

هشت راهکار برای کاهش استرس و فشار روحی در زندگی

در جامعه پرسرعت امروز خیلی‌ها قربانی رنج و عذاب فشارهای روحی زندگی هستند رقابت‌های دائمی موجب ایجاد یک نوع زندگی سریع و پر از فشار روحی شده است که اغلب مانع رسیدن ما به موفقیت‌هایی می‌شوند که در شرایط عادی رسیدن به آن‌ها برایمان ممکن بود.

وقتی زیر فشار مسائل کوچک هستیم، نمی‌توانیم از توانایی‌های واقعی خودمان استفاده کنیم و دسترسی به آن‌ها سخت خواهد بود. در طول سال‌های اخیر همه ما بیش از اندازه روی رسیدن به موفقیت به هر قیمتی تمرکز کرده‌ایم که همین مسئله به میزان قابل ملاحظه‌ای سطح فشار روحی ما را بیشتر کرده است خوشبختانه می‌توان با استفاده از مهارت‌ها و تکنیک‌های مختلف این فشار روحی و استرس زیاد را کم کرد.

در این مقاله ۸ راهکار برای کاهش استرس و فشار روحی را مورد بررسی قرار می‌دهیم

آینده‌تان را در مشتانتان نگه دارید

اکثر ما برنامه‌ریزی را فقط دوست داریم ولی آن را اجرا نمی‌کنیم و برای برنامه نریختن به هر بهانه‌ای متوسل می‌شویم. این برنامه می‌تواند برای یک روزمان باشد و یا ۵ سال آینده. پذیرفتن این مسئله که ما باید از قبل برنامه‌ریزی داشته باشیم موجب ایجاد فشار روحی شده است؛ یعنی فکر می‌کنیم اگر مجبور به برنامه‌ریزی باشیم اختیار زندگی‌مان را از دست می‌دهیم.

اگر نتوانیم برنامه‌ریزی کنیم، قطعاً برای شکست برنامه‌ریزی کرده‌ایم. پس وقتی کنترل زندگی از دست ما خارج شود احساس ناامیدی می‌کنیم، نگران می‌شویم و به هر راه‌حل موقتی متوسل می‌شویم که این فشار و نگرانی را کاهش دهیم

متأسفانه اغلب ما از نظر روحی و احساسی این آمادگی را نداریم که امکانات موجود زندگی و همه مشکلات غیرمنتظره و ناخواسته را کنترل کنیم. احساس نگرانی و وحشت باعث می‌شود سیستم‌های کنترلی ما از کار بیفتد و فشار و استرس ما روز به روز بیشتر شود.

پس اولین راهکار برنامه‌ریزی است، برنامه‌ای که مسیر را به شما نشان دهد و فشار روحی و استرستان را کمتر کند.



نه گفتن را تمرین کنید

خیلی بد است اگر با نه گفتن احساس گناه کنید و از اینکه جواب بله به کسی بدهید ناراحت شوید؛ ولی اگر یاد بگیرید که قاطعانه نه بگویید دیگر احساس گناهی نخواهید داشت و در نتیجه فشار روحی‌تان کمتر خواهد شد. دفعه بعد اگر کسی از شما کاری خواست و جواب شما نه می‌باشد، بگویید «متأسفم»، ولی مجبورم خواهش شما را رد کنم چون واقعاً نمی‌توانم این کار را برایتان انجام دهم.

محیط آرام نعمتی بس زیاد است

هر روز زمانی را برای فکر کردن در مورد مشکلات و پیدا کردن راه حل آن مسائل وقت صرف کنید. این زمان می تواند ۳۰ دقیقه در پایان روزتان و قبل از خواب باشد. فکر کردن در سکوت و آرامش برای کنار آمدن با فشار روحی و استرس بسیار مهم است. محیط آرام این خاصیت را دارد که به شما اجازه می دهد با توانایی های مغزی تان ارتباط برقرار کنید و مشکلات را تجزیه و تحلیل کنید. اگر شما بتوانید حواستان را روی مسئله ای متمرکز کنید شگفت زده خواهید شد که چگونه و با چه سهولتی راه حل های مختلف به ذهنتان خطور خواهند کرد. برای حل مسائل و مشکلاتتان باید خلاق باشید. خلاقیت به سبک متاخری به شما می آموزد که چگونه تفکری متفاوت تر از معمول داشته باشید.

معتاد تکنولوژی نباشید

تکنولوژی مزایای بسیار زیادی دارد اما استفاده نادرست از آن سبب افزایش فشار روحی و استرس می شود. اگر همین الان به مدت ۳۰ دقیقه گوشی موبایلتان را از شما بگیرند، در این ۳۰ دقیقه رفتار شما چگونه خواهد بود؟
اعتیاد به ایمیل و شبکه های اجتماعی یکی از بدترین نوع اعتیادها محسوب می شود. اینکه شما در هر ثانیه می خواهید ۲۰۰ بار ایمیل، اینستاگرام و یا تلگرام خود را چک کنید.

به نظر خودتان، آیا شما تکنولوژی را کنترل می کنید یا تکنولوژی شما را؟

تا اشتباه نکنی چیزی یاد نمی گیری!!

بعضی از ما با ترس از اشتباه نکردن زندگی می کنیم، فقط کافیست یک اشتباه کوچک از ما سر بزند، به نحوی خودمان را مجازات می کنیم که گویی دنیا به آخر رسیده است.

ما باید بپذیریم که اشتباهات کوچک طبیعی هستند، با این نوع تفکر در مقابل اشتباهات بزرگ دیگر خودمان را نابود نمی‌کنیم و قادر خواهیم بود آن شرایط را مدیریت کنیم. به هر حال برای یاد گرفتن راه رفتن اگر زمین نخوریم، بلند شدن را یاد نمی‌گیریم. همه ما باید از اشتباهات و خطاهایمان درس بگیریم و اگر هرگز به ما اجازه خطا کردن داده نشده بود به بلوغ بزرگ‌سالی نمی‌رسیدیم.

هر اشتباه، فرصتی برای یادگیری بیشتر است

مثبت فکر کنید

در مورد خودتان مثبت فکر کنید. اکثر ما به ضعیف‌تر نشان دادن توانایی‌ها و اغراق در مورد ضعف‌هایی که داریم علاقه‌مندیم و در این شرایط عزت نفسمان است که دچار مشکل می‌شود. گاهی اگر ۲۵۰۰ نفر هم به ما بگویند که در یک کار توانمند هستیم، باز با یک اشتباه ساده که در آن کار انجام می‌دهیم خودمان را ناتوان حساب می‌کنیم

کمک گرفتن بد نیست!

هنگامی که به کمک دیگران نیاز دارید از آن‌ها کمک بخواهید. کمک گرفتن از دیگران به هیچ وجه به معنی پذیرفتن شکست یا ضعف نیست. کمک گرفتن یک ویژگی کاملاً انسانی و طبیعی است. تا به حال احساس کمک کردن به دیگران و داشتن یک حس خوب و فوق‌العاده را حتماً تجربه کرده‌اید. مگر نه؟ در واقع با کمک نخواستن از دیگران شما دوست ندارید تا دیگران این حس خوب را تجربه کنند!



بعضی‌ها هم هستند که می‌گویند من احتیاجی به کمک دیگران ندارم و تنها زمانی از دیگران کمک می‌خواهند که دیگر در حال غرق شدن هستند و به قدری منتظر مانده‌اند

شادی و شاد بودن را یاد بگیرید

اگر خواهان موفقیت هستید، باید شادابی جسمی، روحی، احساسی و ذهنی عادت روزمره‌تان باشد. اگر شاد بودن را یاد نگیرید نه تنها زندگی نمی‌کنید بلکه زیر این همه فشار و استرس خودتان را نابود خواهید کرد. اکثر افراد فکر می‌کنند که شاد بودن یادگرفتنی نیست و رفتن به شهر بازی و عوامل بیرونی را عامل شادی می‌دانند، در صورتی که شادی واقعی در درون شماست. در [کتاب پیش به سوی نابودی روزهای کسالت‌آور](#)، عوامل مؤثر بر زندگی شاد را به صورت مفصل مورد بررسی قرار داده است. این نکته را همیشه به خاطر داشته باشید که وقتی شاد باشید فشار روحی‌تان کم خواهد شد و بهتر و شفاف‌تر می‌توانید روی موفقیت تمرکز کنید.

گروه آموزشی برنا