

سلامتی، شادابی، و پژوهش محوری در برنامه های فرهنگی باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان (۱۶)

در پیام شماره ۱۵ به بحث مدیریت استرس پرداختیم و با توجه به ماهیت و چگونگی بروز استرس به دو نکته مهم رسیدیم: الف) تغییر دیدگاه نسبت به استرس و اینکه استرس بخشی از زندگی همه انسانها بوده، هست و خواهد بود. ب) اجتناب از استرس های مخرب و تقویت مهارتهای زندگی از جمله: مهارت حل مشکل، اعتماد به نفس و ایمان به این واقعیت که برای هر مشکلی راه حلی وجود دارد. اینک چند توصیه مهم در مدیریت استرس:

- ۱- خداوند بخشنده و مهربان است، با یاد و نام او آرامش الهی را در اعماق وجودتان احساس کنید.
- ۲- برای کارهایتان برنامه ریزی کنید، اولویت ها را مشخص کنید و برای تحقق آنها جدول زمانبندی داشته باشید.
- ۳- در زمان بروز استرس مخرب چند لحظه تمرکز، سکوت و آرامش مفیدتر از واکنشی شتابزده است. پس به خود فرصت دهید و چند عدد را بشمارید برای مثال ۱۰۰۱ تا ۱۰۰۷.
- ۴- تلاش کنید تا قناعت، سخاوت و کرامت در شما رشدی مستمر داشته باشد.
- ۵- با بزرگ منشی خطاها را ببخشید، آنچه ارزش حفظ کردن دارد تنها یادگیری از اشتباهات است.
- ۶- مقایسه و سرزنش را دور بریزید و روح خود را از کینه و حسادت پاک سازید.
- ۷- اگر لازم شد با آگاهی به گذشته و آینده سفر کنید اما در زمان حال مستقر باشید و به خود یادآوری کنید که پیش از این مشکلات چگونه آمده اند و رفته اند و هم اکنون برایتان ساده و کوچک به نظر می رسند.
- ۸- با خانواده، همکاران و دوستان ارتباطی دوستانه و منطقی برقرار کنید. کمک کردن به دیگران به شما انرژی مضاعف می دهد.
- ۹- گاهی به خودتان زنگ تفریح بدهید و فارغ از نگرانی ها و غوغای روزمره چند فعالیت ساده و لذت بخش انجام دهید. (به دم و بازدم خود نگاه کنید، آرام قدم بزنید، با کودکان بازی کنید در طبیعت و شکوه آن متمرکز شوید و)