

اضطراب را به آرامش تبدیل کنید!

همه‌ی انسان‌ها، اضطراب را در زندگی خود تجربه کرده‌اند و طبیعی است که مردم هنگام مواجهه با موقعیت‌های تهدیدکننده و تنش‌زا، مضطرب شوند اما احساس اضطراب شدید و مزمن در غیاب علتی واضح، امری غیرعادی است. اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که همه‌ی انسان‌ها کم و بیش و با شدت و ضعف، آن را تجربه می‌کنند.

اضطراب، نوعی واکنش درونی است و نتیجه‌ی آن، این است که وقت خود را در زمان حاضر، صرف چیزی کنیم که مربوط به آینده است و هیچ اختیاری هم بر انجام یا عدم انجام آن نداریم. اضطراب، صورت‌های گوناگونی دارد؛ به‌طور کلی، اضطراب و ترس شدید، میزان فشارهای روحی را افزایش می‌دهد. اضطراب شدید در عملکرد فرد از نظر شغلی، تحصیلی و فعالیت‌های روزمره، اختلال ایجاد می‌کند. اضطراب، شادی را از شما می‌گیرد. بهترین راه کاهش اضطراب و افزایش نشاط، آرامش است. ورزش کردن -به‌ویژه ورزش منظم و مرتب- تمام مراحل درمان اضطراب را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

توصیه‌های مهم:

- خنده را فراموش نکنید. تصمیم قطعی بگیرید که به اضطراب و نگرانی‌های خود بخندید.
- کلمات اضطراب را از گنجینه‌ی لغات خود حذف کنید.
- شیر بنوشید. شیر به شما آرامش می‌بخشد.
- فشار روحی‌تان را تخلیه کنید.
- قدر شوخ‌طبعی خود را بدانید.
- خوش‌اخلاق باشید. خوش‌اخلاقی بیشتر، آرامش بیشتری به شما هدیه می‌کند.
- هر کاری را پیش از شروع کار دیگر، تمام کنید.
- از بیدار شدن با اضطراب و نگرانی بپرهیزید.
- صبح‌ها پس از بیدار شدن، بی‌درنگ رختخواب را ترک کرده و ورزش کنید.
- با اندیشه‌های منفی مقابله کنید.



از اندیشه‌ها و آرزوهای دیگران، برای موفقیت خود کمک بگیرید. «پاندر»

در طوفان زندگی عقاب باشیم!

آیا می‌دانستید یک عقاب پیش از آن‌که طوفان، همه‌چیز را خراب کند، می‌داند که طوفان درحال نزدیک شدن است؟

عقاب به ارتفاع بلندی پرواز می‌کند و منتظر باد می‌شود. وقتی طوفان آغاز شد، عقاب بال‌هایش را طوری تنظیم می‌کند که باد، او را بالا ببرد، بالاتر از طوفان!

درحالی که طوفان شدت می‌یابد، عقاب خودش را به اوج می‌رساند اما از آن نمی‌گریزد. از باد به‌سادگی برای بالارفتن استفاده می‌کند و اوج می‌گیرد.

وقتی طوفان زندگی به سراغ‌مان می‌آید، ما هم می‌توانیم عقاب باشیم!

ما قادریم بادهای طوفانی که بیماری، مصیبت، شکست و ناامیدی را به زندگی‌مان می‌آورند، کنترل کنیم. می‌توانیم بر فراز طوفان اوج بگیریم. به یاد داشته باشیم، این مسؤولیت سنگین زندگی نیست که ما را پایین می‌کشد بلکه نحوه‌ی مواجه شدن ما با آنهاست.



- به موسیقی آرام گوش دهید.
- افکارتان را به سوی شادی متمایل کنید.
- ورزش کنید. ورزش در کاهش اضطراب، بسیار کمک می‌کند.
- هنگامی که اضطراب دارید، به پیاده‌روی بروید و دوچرخه‌سواری کنید.
- به نقاط روشن و زیبای زندگی فکر کنید و خوش‌بین باشید.
- خواب خوش داشته باشید.
- سبک زندگی‌تان را تغییر دهید.
- روابط زناشویی‌تان را بهبود بخشید. رابطه‌ی زناشویی سالم، نه تنها فشار عصبی را از بین می‌برد بلکه برای تقویت روحیه نیز مؤثر است.
- لباس‌های روشن بپوشید.
- خود را از تنش‌های زمان، رها کنید.
- در مکان‌های مذهبی بنشینید.
- نفس عمیق بکشید.
- پیاده روی را امتحان کنید. پژوهشگران دریافته‌اند که پیاده‌روی تند و سریع به مدت ۴۰ دقیقه، میزان اضطراب را به‌طور متوسط تا ۱۴ درصد کاهش می‌دهد.
- اجتماعی باشید.
- خانواده و دوستان‌تان را فراموش نکنید.
- با دیگران، آرام و خونسرد معاشرت کنید.
- به ذهن خود استراحت دهید.
- در هنگام سخن‌گفتن، از عجله‌کردن و اجبار در بیان پاسخ و واکنش شتاب‌زده بپرهیزید.
- مصرف محرک‌ها را کاهش دهید.
- از حوله‌ی مرطوب استفاده کنید. حوله‌ی مرطوب، به شما آرامش می‌بخشد.
- اهداف کاری خود را به‌صورت روشن مشخص کنید.
- میزان اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهید.
- درباره‌ی مشکل‌تان زیاد و مدبرانه آگاهی کسب کنید.
- ذهن خود را متمرکز زمان حال کنید.
- به دنبال درمان باشید.
- با اطرافیان خود ارتباط برقرار کنید.
- عبارت‌های تشویش‌آفرین را دور بریزید.
- در خلوت خود، موقعیت‌های اضطراب‌آور را تصور کنید و در کلام و رفتارانتان به دنبال پاسخ‌هایی مناسب باشید.

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی

نویسنده و پژوهشگر