

مدیریت استرس: بررسی جامع استراتژی‌ها و تکنیک‌های مؤثر برای بهبود سلامت روان

Stress Management: A Comprehensive Review of Effective Strategies and Techniques for Enhancing Mental Health

Masoud Salimi Azizabadi

Master of Science in General Psychology, Islamic Azad University, Kermanshah Branch, Kermanshah, Iran.

Email: masoudsalimi4471@gmail.com

مسعود سلیمی عزیزآبادی*

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

Abstract

In the modern world, stress is a common reaction to personal and professional pressures that can have significant negative effects on individuals' physical and mental health. This article first examines the concept of stress and quality of life, and then explores the most effective stress-management methods. Techniques such as meditation, breathing exercises, physical activity, lifestyle modifications, and healthy nutrition are introduced as key strategies. A review of previous research indicates that these methods not only help reduce stress but also lead to substantial improvements in individuals' quality of life. Stress emerges as a response to the complex phenomena of life and can become problematic when individuals are unable to adapt, placing both their physical and mental well-being at risk. The willingness to cope with stress is a positive approach that gradually contributes to improved health. Today, due to rapid advancements and lifestyle changes, stress is associated with various illnesses and disorders that threaten the lives of millions of people. This article aims to present diverse scientific definitions of stress, identify its sources, and offer practical solutions for confronting this psychological challenge.

Keywords: Stress management, health, stress, coping.

چکیده

در دنیای مدرن، استرس یک واکنش شایع به فشارهای زندگی شخصی و حرفه‌ای است که می‌تواند تأثیرات منفی چشمگیری بر سلامت فیزیکی و روانی افراد داشته باشد. این مقاله ابتدا به بررسی مفهوم استرس و کیفیت زندگی پرداخته و سپس به مؤثرترین روش‌های مدیریت استرس می‌پردازد. روش‌هایی از قبیل مدیتیشن، تمرین‌های تنفسی، ورزش، و تغییرات در سبک زندگی به همراه تغذیه سالم به عنوان راهکارهای اصلی معرفی می‌شوند. مرور پژوهش‌های قبلی نشان می‌دهد که این روش‌ها نه تنها به کاهش استرس کمک می‌کنند، بلکه موجب بهبود قابل توجهی در کیفیت زندگی افراد می‌شوند. استرس در پاسخ به پدیده‌های پیچیده زندگی است که گاهی مشکل ساز می‌شود و اگر انسان قادر به سازگاری با آن نباشد، جسم و روان او مورد تهدید قرار می‌گیرد. تمایل به کنار آمدن با استرس راه مثبتی است که باعث دستیابی تدریجی به ارتقاء سلامتی می‌شود. استرس، امروزه به دلیل پیشرفت‌ها و تغییراتی که در زندگی پیش آمده، با بیماری‌ها و اختلالات گوناگونی در ارتباط است که زندگی میلیون‌ها انسان را به مخاطره می‌اندازد. این مقاله در صدد این است که با ارائه تعارف علمی گوناگون از مفهوم استرس، منابع به وجود آمدن استرس، و ارائه راه حل مقابله با این معضل روانی می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: مدیریت استرس، سلامتی، استرس، مقابله.

مقدمه

در دنیای مدرن، استرس یک واکنش شایع به فشارهای زندگی شخصی و حرفه‌ای است که می‌تواند تاثیرات منفی چشمگیری بر سلامت فیزیکی و روانی افراد داشته باشد.

استرس امری طبیعی در تمامی انسان‌ها می‌باشد که اگر درست کنترل نشود می‌تواند به انسانها صدمات جبران ناپذیری وارد آورد. یکی از راه‌های اصلی مقابله با استرس، تلاش‌هایی است که معطوف به برطرف کردن مشکل یا مسئله استرس‌آور یا به حداقل رساندن آنهاست که مقابله‌های مسئله مدار گفته می‌شود. همچون بررسی‌ها نشان می‌دهد که ورزش، دعا، تغذیه‌ی سالم و قرار گرفتن در محیط‌های مناسب و مساعد می‌توانند بر کنترل درست استرس مؤثر افتند. بیان احساسات، شوخ طبع بودن و گوش دادن به موسیقی‌های آرام بخش نیز می‌تواند بر کنترل استرس مؤثر باشد. عدم توقع زیاد در زندگی، عدم مقایسه خود با دیگران، داشتن اعتماد به نفس بالا، پذیرش شکست و تلاش برای پیروزی، امید به آینده نیز اثر قابل ملاحظه‌ای در کنترل استرس دارد. در اینجا روش‌هایی از قبیل مدیتیشن، تمرین‌های تنفسی، ورزش، و تغییرات در سبک زندگی به همراه تغذیه سالم به عنوان راهکارهای اصلی معرفی می‌شوند.

تعریف استرس

استرس عبارت است از هر تغییری که انسان تجربه می‌کند بنابر این تعریف تغییر کار محل سکونت ازدواج افزایش یا کاهش حقوق موفقیت‌های برجسته شغلی و ... را می‌توان استرس دانست طبق تعریف ریچارد لازاروس، استرس حالتی از اضطراب است که وقتی تجربه می‌شود که مسئولیتها افزون بر مقداری باشد که انسان بتواند با آن کنار بیاید و به این جهت فرد فشاری را متحمل می‌شود.

به عبارت دیگر استرس یک واکنش فیزیولوژیک به یک عامل واقعی و حقیقی بیرونی است.

تفاوت استرس و اضطراب

بسیاری از تغییرات فیزیولوژیکی استرس و اضطراب از جمله ضربان قلب نفسهای تند و کوتاه و تنش عضلانی مشابه یکدیگر می‌باشند. اما تفاوت استرس و اضطراب آن است که در استرس ما از آنچه نگرانمان کرده آگاهییم ولی در اضطراب از دلیل اضطرابمان در آن لحظه کمتر آگاه هستیم. نکته دیگر در تفاوت استرس و اضطراب آن است که ما خود را در قبال استرس ناتوان نمی‌یابیم و می‌توانیم راه‌هایی برای غلبه بر آن پیدا کنیم اما در برابر اضطراب تفکرمان آن است که کاری از دست ما بر نمی‌آید و امور بر ما غلبه دارند.

علائم و نشانه‌های استرس

استرس دارای علائم و نشانه‌های مختلف ظاهری رفتاری و روان شناختی است.

علائم ظاهری استرس

تند نفس زدن تپش قلب سفتی قفسه سینه سردرد کرختی دست‌ها و پاها و خشکی دهان اسهال، یبوست، سرگیجه

علائم رفتاری

کاهش مراقبت از بدن کاهش فعالیت‌های اجتماعی رانندگی بی دقت کاهش اشتها یا پرخوری اختلال در خواب و استفاده زیاد و افراطی از موادی مانند سیگار

علایم روان شناختی

ضعف تمرکز حواس ناتوانی در تصمیم‌گیری ضعف حافظه دیدن خوابهای به بد و افکار منفی بی حوصلگی، عصبانیت

اهداف کنترل استرس

مطمئناً زندگی بدون فشارهای لذت آور که باید با آنها سازگار شویم و فشارهای ناخوشایند که باید به آنها پاسخ دهیم) کسل کننده می‌شود. افزون بر این استرس اغلب محرکی است برای رسیدن به حد اکثر عملکرد برای مثال وقتی برای امتحانی که پیش رو دارید احساس استرس می‌کنید، احتمال بیشتری دارد سخت‌تر مطالعه کنید تا زمانی که نگران نیستید. اگر قرار است در مقابل جمعی سخنرانی کنید و بیمناک هستید، احتمال این که متن بهتری تهیه کنید، بیشتر است. استرس می‌تواند مفید، محرک، و مطلوب باشد.

پس استرس پدیده منفی نیست بلکه در مواقعی باعث ایجاد چالش در افراد می‌شود و می‌تواند دستاورد بالقوه مثبتی را به دنبال داشته باشد.

به طور کلی دو نوع استرس وجود دارد:

دیسترس یک تجربه مداوم غرق شدن در مسئولیت‌ها است. دیسترس حرکت در تونل مشکلات است بی آن که انتهای تونل معلوم باشد. مشکلات مالی تعارض در روابط بین فردی تعهدات بیش از حد مدیریت یک بیماری مزمن با تجربه کردن یک تروما پوسترس نوعی استرس مثبت و مفید است. در حالت پوسترس ما تحت فشار هستیم ولی این فشار برای ما معنی و اهمیت دارد. پوسترس به ما انرژی و انگیزه می‌دهد تا مسئولیت‌هایمان را انجام داده و به اهدافمان برسیم تحصیل کردن ازدواج با فردی که دوستش داریم ترفیع شغلی و تغییر شغل از این دسته‌اند.

بر این اساس یادمان باشد حتی اگر امکان پذیر نیز هست نباید برای حذف همه استرسورها از زندگی تلاش کنیم.

هدف ما باید محدود کردن آثار زیانبار استرس و در عین حال حفظ حیات و کیفیت زندگی باشد.

کنترل جامع و کامل استرس شامل مداخله در تمام مراحل الگوی نظریه استرس و استفاده از ابزارهای مداخله‌ای متعدد در هر کدام از این موقعیت‌هاست. کنترل کامل استرس حذف قطعی و کامل فشار را توصیه نمی‌کند بلکه ماهیت استرس مفید را به شرکت کنندگان و مراجعین می‌آموزد.

استرس مفید و الگوی نظریه استرس

بنابراین برای درک بهتر پیامدهای مثبت استرس می‌توانیم از همین الگوی نظریه استرس استفاده کنیم. وقتی استرس به پیامدهای مثبت مثل رشد شخصی منجر می‌شود وقتی استرس به اعمالی می‌انجامد که برای شخص سودمندند و وقتی استرس انسان را به عملکرد بهینه تشویق می‌کند به آنها استرس مفید اطلاق می‌شود. خودتان را ابراز کنید.

رابطه رفتار خود ابراز کنندگی با استرس ریشه در ارضای نیازها دارد. اگر شما به طور کلی قاطعانه عمل می‌کنید، در عین ادامه دادن به روابط بین فردی مفید می‌توانید نیازهای خود را نیز ارضا کنید. در غیر این صورت نمی‌توانید خواسته‌های خود را برآورده سازید و این نیازهای ارضا نشده به عامل استرس تبدیل می‌شود. اگر رفتار شما بیشتر پرخاشگرانه است نیازهای شما برآورده می‌شوند. ولی قیمت خراب شدن رابطه شما با دیگران روابط ضعیف بین فردی به عامل استرس تبدیل می‌شوند اگر قرار است عوامل استرس را از زندگی خود پاک کنید باید رفتار قاطعانه را بیاموزید و انتخاب و تمرین کنید به طوری که به الگوی عمومی ارضای نیازهایتان تبدیل شود.

نظریه ابراز وجود بر این فرض استوار است که هر فردی از معیارهای زیربنایی خاصی پیروی می‌کنند متأسفانه اغلب به ما آموخته شده که عمل کردند بر طبق این معیارها از نظر اجتماعی و اخلاقی ناپسند است. بعضی مفاهیم سنتی که در دوران کودکی به ما آموخته شده است و تا دوران بزرگسالی هم باقی می‌مانند با رفتارهایی که بر این معیارها استوار است تداخل دارد. این مفاهیم معیارهای ما را زیر پا می‌گذارد و ما ناگزیریم از آن‌ها چشم پوشی کنیم.

خود ابرازی غیر کلامی

ممکن است بخواهید بدون آنکه حقوق طبیعی انسانی خود را زیر پا بگذارید قاطعانه‌تر رفتار کنید ممکن است رفتار قاطعانه و خود ابرازانه برای بعضی‌ها مشکل‌تر باشد ولی تذکراتی که در این بخش می‌آید به همه افراد اجازه می‌دهد تا در راستای رفتار خود ابرازانه آن‌ها قدم بگذارند قاطع بودن فقط محدود به این نیست که چه بگوییم بلکه چگونگی گفتن آن را نیز در بر می‌گیرد. حتی اگر پاسخ کلامی قاطعانه بدهید اما پاسخ بدنی شما قاطعانه نباشد حرف شما پذیرفته نمی‌شود.

رفتار افرادی که خود ابراز هستند به قرار زیر است:

ثابت و مستقیم می‌ایستند و مستقیماً به صورت فردی که با او در حال صحبت هستند نگاه می‌کنند و در همان حال تماس چشمی را ادامه می‌دهند.

با مخاطب خود صاف و با صدای یکنواخت و به قدر کافی محکم حرف می‌زنند.

روان صحبت می‌کنند بدون شرمندگی خجالت با اطمینان و اعتماد)

ویژگی‌های زبان غیر کلامی غیر قاطع عبارت است از:

فقدان تماس چشمی و به پایین یا اطراف نگاه کردن

وزن بدن را از روی یک پا به روی پای دیگر انداختن

من من کردن و خجالت کشیدن در هنگام صحبت کردن

رفتار پرخاشگرانه نیز بدون توجه به کلمات و عبارات تشخیص داده می‌شود. این رفتارها شامل موارد زیر است:

به سمت جلو آمدند و با چشمان خیره نگاه کردن

اشاره کردن با انگشت به مخاطبان

کوبیدن در

گره کردن مشت

قرار دادن دستها روی کیک و تکان دادن سر

اگر می‌خواهید قاطعانه عمل کنید باید به زبان بدنی خود نیز توجه داشته باشید رفتار غیر کلامی قاطعانه را انتخاب و تمرین کنید و در عین حال بر حذف نشانه‌های غیر قاطع و رفتار پرخاشگرانه تمرکز کنید.

خود ابرازی کلامی

یافته‌ام که به طور مؤثر به مردم کمک می‌کنند تا احساسات خود را به صورت کلامی ابراز کنند. طبق فرمولی به عنوان فرم DESC پاسخ کلامی به چهار جز تقسیم می‌شود.

توصیف: از رفتار دیگران در شرایطی که می‌خواهید به آن واکنش نشان دهید تصویری کلامی ترسیم کنید ((وقتی...))

- بیان احساسات: احساسات خود را در مورد رفتار دیگران با شرایطی را که اکنون توصیف کرده‌اید به هم ارتباط دهید.

در اینجا از کلمه "من" استفاده کنید: من احساس می‌کنم.

مشخص سازی اشکال رفتاری گوناگون را که دوست دارید دیگران یا شرایط به آن گونه تغییر یابد مشخص کنید به جای آن که بگویید شما باید... از واژه "من" استفاده کنید من ترجیح می‌دهم...)) ((من تمایل دارم...))
 ((من می‌خواهم...))

پیامد (consequence): پیامدهای به کارگیری یک رفتار و عمل را انتخاب کنید و در مورد آن تصمیم بگیرید. اگر رفتار و اعمال دیگران به میل شما تغییر کند چه می‌کنید؟ اگر شما کار را انجام دهید من... و اگر چیزی تغییر نکنند یا اینکه تغییرات نیازهای شما را برآورده نسازد چه اتفاقی می‌افتد؟ (اگر شما این کار را انجام ندهید من... خواهم کرد))

شناسایی نقاط قوت و توانمندی‌های خود

یافته‌های جدید روانشناسی نشان می‌دهند، پذیرش ضعف‌های نسبی خود و تمرکز بیشتر انرژی برای استفاده بهینه از نقاط قوت و توانمندی‌های مثبت اغلب برای ما سودمندتر است و نتایج بهتری به بار می‌آورد. افراد وقتی به نقاط قوت و توانمندی‌های خاص خود توجه می‌کنند سطح کلی عملکرد و بهره‌وری آن‌ها به طور چشمگیری بهبود می‌یابد و به تبع آن استرس آنان نیز کاهش می‌یابد.

حل تعارض

اگر در حل تعارض خود موفق بشوید روابط بین فردی شما نیز بهبود خواهد یافت. نتیجه این پیشرفت کاهش تعداد استرس‌رهای خواهد بود که به شما تحمیل شده است. هر چه کاهش تعارضات به نفع شما کمتر طول بکشد فشار کمتری احساس می‌کنید و تندرست‌تر خواهید بود.

حل تعارض می‌تواند نسبتاً ساده باشد با این حال آنچه وضعیت را معشوش می‌کند معمولاً بی‌توجهی تلاش در جهت غلبه یافتن ناتوانی در ایجاد تفاهم با فردی که با او دچار تعارض شده‌ایم و انعطاف ناپذیری است که مانع در نظر گرفتن راه‌حل‌های دیگر می‌شود.

اساسی‌ترین مسئله در کنترل استرس، اعتماد به خود و به تصمیماتی است که برای کنترل مؤثر زندگی گرفته می‌شود. از آنجا که عزت نفس بسیار اهمیت دارد، وسایلی که آن را بهبود می‌بخشند، شایسته توجه جدی می‌باشند. هیچ داروی جادویی یا اشعه لیزری وجود ندارد که شما بتوانید از آن برای بهبود عزت نفس خودتان بهره‌جوید. عزت نفس در طولانی مدت رشد می‌یابد و برای تغییر آن نیز زمان لازم است. شما با استفاده از زمان توجه، سعی و تلاش و انرژی می‌توانید احساسات را نسبت به خودتان ارتقا ببخشید با حداقل از آن قسمتهایی که قادر به تغییر آنها نیستید، تصویر بهتری داشته باشید.

کاهش استرس با یوگا و ذهن آگاهی

مطالعات حاکی از آن دارند که تمرینات یوگا می‌توانند برای کاهش استرس و تمرین ذهن آگاهی همه‌اشار مفید باشد. همچنین مطالعه‌ای بر روی متخصصان بهداشت روان نشان داد که تمرین یوگا به طرز قابل توجهی می‌تواند استرس مرتبط با کار را کاهش دهد و توانایی فرد را برای سازگاری و واکنش به استرس ارتقا ببخشد.
 یوگا در محیط‌های آموزشی نقش چشمگیری در افزایش سطوح آرامش، راحتی و نشاط دارد و می‌تواند استرس شناختی و بدنی را کاهش دهد.

از سری راه‌های مؤثر برای کاهش استرس می‌توان به نگهداری از حیوانات خانگی، مشارکت در جمع گروه همسالان و دوستان، حمام طولانی و داغ، پیاده روی، تماشای برنامه‌های تلویزیونی و فیلم‌های خنده دار، گوش دادن به موسیقی‌های آرامش بخش و استفاده از نور آفتاب اشاره کرد.

مهم‌ترین کاربردهای مؤثر یوگا به شرح ذیل است:

مفید برای اختلال استرس پس از سانحه

بهبود خواب سوء مصرف مواد مخدر

کاهش مشکلات رفتاری

کاهش هورمون مرتبط با استرس به نام کورتیزول در کودکان

به استناد از بیانیه‌های کابات زین هفت نگرش اصلی در تمرین ذهن آگاهی برای کاهش استرس ضروری است:

عدم قضاوت: در نظر گرفتن چارچوب ذهنی یک شاهد بی طرف

صبر: اختصاص دهی زمان و مکان برای کسب تجربیات خود

ذهن مبتدی: ذهنی که تمایل دارد همه مسائل را به مثابه‌ی بار اول تجربه کند

اعتماد: ارج نهادن و اعتماد به خود، دانش و تجربیات فردی

عدم تلاش: نگرشی که از تلاش برای دستیابی به یک امر خاص اجتناب می‌کند

پذیرش: مشاهده و درک مسائل در لحظه

رها کردن: رها سازی عمدی کنترل و اجازه دادن برای شرکت در تجربیات

مدیتیشن و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

مدیتیشن و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

در حالت مدیتیشن مسئولیت حالات ذهنی بر عهده فرد قرار می‌گیرد و شخص یاد می‌گیرد که واکنش‌های خود را نسبت به تجربیات تغییر دهد تا نتایج مثبت‌تری عاید گردد.

انجام منظم مدیتیشن می‌تواند میزان آگاهی از الگوهای فکری، احساسات و چگونگی تجربه استرس را تسهیل ببخشد. بی شک با آگاهی از الگوها و فرایندهای مشکل ساز توانایی تغییر آن‌ها فراهم می‌گردد.

یکی از برنامه‌های بنیادی و استاندارد در این زمینه، برنامه ذهن آگاهی بر پایه کاهش استرس (MBSR) است که توسط دکتر Jon Kabat-Zinn تنظیم شده. MBSR روی آگاهی و توجه به زمان حال تمرکز دارد.

یاد گرفتن مدیتیشن برای ذهن آگاهی کار آسانی است. یک مربی یا برنامه مشخص می‌تواند به شما کمک کند تا تمرین را شروع کنید.

بعضی افراد برای ۱۰ دقیقه مدیتیشن می‌کنند اما حتی چند دقیقه کوتاه در روز هم می‌تواند در شما تغییر ایجاد کند.

در اینجا تکنیک‌های اولیه برای شروع مدیتیشن و ذهن آگاهی را به شما یاد می‌دهیم.

مکانی ساکت و راحت برای خود پیدا کنید. روی صندلی یا روی زمین بنشینید. دست‌ها، گردن و پشت خود را صاف کنید، اما نه خیلی سخت و محکم.

سعی کنید تمام فکرهای مربوط به گذشته و آینده را رها کنید و فکرتان را به زمان حال بیاورید.

در نفس کشیدن خود حضور پیدا کنید و از آن آگاه شوید. بر هوایی که به داخل ریه‌ها وارد می‌کنید تمرکز کنید و حرکت آن به داخل و بیرون ریه را حس کنید؛ هوایی که از بینی شما وارد می‌شود و از دهان شما خارج می‌شود. شکم خود را احساس کنید که با هر دم و باز دم بیرون می‌آید و به داخل می‌رود. به تفاوت هر نفس و تغییری که در بدن ایجاد می‌کند توجه کنید.

هر فکری که از سرتان می‌گذرد، چه ترس است، چه نگرانی، چه اضطراب یا امید را نظاره کنید. هر فکری که در ذهن شما می‌آید را نه نادیده بگیرید و نه سرکوب کنید، فقط نگاه‌شان کنید و آرام بمانید. برای آرام ماندن از تنفس خود به عنوان لنگری محکم استفاده کنید و در قلاب افکار نیفتید.

اگر هر لحظه خودتان را در حال درگیر شدن با افکار تان پیدا کردید، خودتان را مشاهده کنید که کجا در قلاب آن فکر افتادید و بدون قضاوت کردن خودتان یا فکرتان به نفس کشیدن برگردید. به یاد داشته باشید که هر بار که این اتفاق افتاد به خودتان سخت نگیرید و فقط با هوشیاری به جای قبل برگردید. طی این تمرین نباید به هیچ دلیلی آرامش خود را از دست دهید. هنگامی که زمان آن فرا رسید، برای یک یا دو دقیقه بنشینید، آگاه شوید که در این لحظه کجا هستید و به آرامی از جای خود بلند شوید.

پیشنهاد مشاهده آشنایی با نحوه کسب درآمد از یوتیوب

راه‌هایی دیگر برای وارد کردن ذهن آگاهی به زندگی

قانونی وجود ندارد که بگوید شما حتماً باید روی یک کوسن در یک اتاق ساکت بنشینید و این تمرین را انجام دهید.

مدیتیشن برای ذهن آگاهی یک تکنیک است اما در زندگی روزمره فرصت‌های زیادی برای تمرین ذهن آگاهی وجود دارد.

در اینجا نکاتی از Kate Hanley برای پرورش ذهن آگاهی در زندگی روزمره را ذکر می‌کنیم.

شستن ظرف‌ها

تا به حال به این نکته توجه کرده‌اید که وقتی که در حال ظرف شستن هستید چیزی به دنبال جلب توجه شما نیست؟ ترکیبی از زمان تنهایی و کار فیزیکی باعث می‌شود شستن ظرف‌ها بعد از شام زمان خوبی برای کمی تمرین ذهن آگاهی باشد. احساس گرمی آب روی دست، نگاه کردن به حرکت حباب‌ها و صدای آب.

“Nhat Hanh” مربی “Zen” نام این تمرین را «شستن ظرف‌ها برای شستن ظرف‌ها» می‌نامد و نه خلاص شدن از شر آن‌ها برای این که بتوانید با خیال راحت تلویزیون ببینید.

وقتی که شما به خودتان فرصتی برای تجربه می‌دهید، تازه شدن ذهن بر اثر تمرین ذهن و جسم و البته یک آشپزخانه تمیز نصیب‌تان خواهد شد.

بهترین حالت مالیتی تسکینگ! (Multi-tasking قابلیت انجام چند کار به نحو احسن به طور همزمان است.)

مسواک زدن

ایده خوبی نیست که روز را بدون مسواک زدن شروع کنید یا پایان دهید. می‌توانید این کار روزانه را تبدیل به فرصتی برای تمرین ذهن آگاهی کنید؛ پاهای خود را روی زمین، مسواک را داخل دست‌تان و دست‌تان را در حال بالا و پایین رفتن احساس کنید.

انیشن گفته است: «بهترین فکرها را زمانی که در حال اصلاح کردن بوم کردیم.» شاید کاری که او در آن لحظه انجام می‌داده در واقع تمرینی برای ذهن آگاهی بوده است!

رانندگی

قطع کردن ارتباط با محیط پیرامون هنگام رانندگی ساده است؛ فکر کردن در مورد این که چه چیزی برای شام خورده‌اید یا چه کاری را فراموش کردید که در روز انجام دهید.

اما سعی کنید از قدرت ذهن آگاهی خود برای نگه داشتن تمرکزتان در داخل ماشین استفاده کنید.

رادیو را خاموش کنید یا موسیقی آرام بخش مثل موسیقی کلاسیک یا امبینت پخش کنید. تصور کنید که ستون فقرات شما در حال رشد کردن است.

دست‌های خود را جایی بین نقطه‌ای که راحت هستید و گرفتن فرمان قرار دهید. فرمان ماشین را نه خیلی محکم بگیرید و نه خیلی شل.

هروقت که ذهن شما شروع به پرسه زدن کرد توجه‌تان را به جایی که هستید و داخل ماشین برگردانید.

ورزش کردن

درست است که تلویزیون نگاه کردن هنگامی که روی تردمیل می‌دوید یا وزنه می‌زنید، باعث می‌شود که ورزش‌تان سریع‌تر و راحت‌تر تمام شود، اما تأثیر زیادی در ساکت کردن زمزمه‌های ذهن‌تان ندارد. می‌توانید با خاموش کردن تلویزیون و تمرکز کردن روی تنفس و جایی که در آن لحظه ایستادید، ورزش خود را کارآمدتر کنید. به کسانی که هنگام مدیتیشن به دلایل مختلف حواس‌شان پرت می‌شود و نمی‌توانند خوب تمرکز کنند باید بگوییم که نیازی نیست نگران باشند؛ تنها آن‌ها نیستند که تمرکز کردن برای‌شان دشوار است. راه‌های دیگری هم برای تمرین ذهن آگاهی وجود دارد که از میان آن‌ها می‌توان به کارهای زیر اشاره کرد.

باغبانی

گوش کردن به موسیقی

تمیز کردن خانه

لحظات قبل از خوابیدن

در صورتی که با رویکرد صحیح به سراغ این کارها بروید تمام آن‌ها را می‌توان به تمرین ذهن آگاهی تبدیل کرد.

روی لحظه حال تمرکز کنید و صدای درون ذهن را خاموش کنید.

همان صدایی که خیلی سریع در حال تفسیر و قضاوت کردن کارهایی است که در حال حاضر انجام می‌دهید، در گذشته انجام داده‌اید یا در آینده می‌خواهید انجام دهید.

چگونگی کاهش استرس با ورزش

از آنجایی که استرس به میزان زیاد در زندگی ما وجود دارد، ما آن را بدیهی می‌دانیم و می‌گوییم هست دیگر! همه دارند! و بدین ترتیب حضورش را به رسمیت می‌شناسیم، اما حقیقت این است که استرس برای سلامتی ما چه از نظر جسمی و چه از نظر روحی خوب نیست. ما باید به آن پایان دهیم زیرا در کوتاه مدت و بلند مدت می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی برای سلامتی ما شود. کاهش استرس با ورزش یکی از ساده‌ترین و لذتبخش‌ترین روش‌هایی است که می‌توانید از آن بهره ببرید.

مناسب‌ترین ورزش برای کاهش استرس کدام است؟

اگر می‌خواهید استرس را از طریق ورزش کاهش دهید، مهم است که ارتباط مثبتی با فعالیتی که انتخاب می‌کنید داشته باشید. به عبارت دیگر باید از ورزش کردن لذت ببرید و زیاده‌روی نکنید. یک تمرین کوتاه که خیلی هم خسته کننده نیست به شما کمک می‌کند احساس خوبی داشته باشید.

هیچ مزیتی برای انتخاب یک برنامه ورزشی یا تمرینی وجود ندارد. نکته کلیدی این است که بفهمید برای آرامش خود به چه مقدار ورزش نیاز دارید. دوست شما ممکن است ۱۰ کیلومتر بدود تا استرس خود را از بین ببرد اما شما با دویدن ۵ کیلومتر به هدف خود برسید!

کاهش تنش به روشی مستمر و مداوم نیاز دارد و با استفاده از روش‌های کاهش تنش تکنیک‌های ساده‌ای همچون تنفس عمیق، تمرینات مدیتیشن، مدیریت زمان، ورزش‌های آرام‌بخش و مراقبت از خود می‌توانند نقش بسیار مهمی در کاهش استرس و تنش‌های روزانه شما داشته باشند. همچنین، پیشگیری از تنش‌های آینده با تقویت مهارت‌های حل مسئله و تعیین اهداف واقع‌بینانه نیز بسیار اهمیت دارد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که ورزش، دعا، تغذیه‌ی سالم و قرار گرفتن در محیط‌های مناسب و مساعد می‌توانند بر کنترل درست استرس مؤثر افتند. بیان احساسات، شوخ طبع بودن و گوش دادن به موسیقی‌های آرام‌بخش نیز می‌تواند بر کنترل استرس مؤثر باشد. عدم توقع زیاد در زندگی، عدم مقایسه خود با دیگران، داشتن اعتماد به نفس بالا، پذیرش شکست و تلاش برای پیروزی، امید به آینده نیز اثر قابل ملاحظه‌ای در کنترل استرس دارد.

منابع

- [۱] اسدی، احمدی، آمینه، و عباسی. (۲۰۲۱). رابطه‌ی آموزش مدیریت استرس با خودکارآمدی کارکنان. فصلنامه آموزش و توسعه منابع انسانی، ۳۰(۳۰)، ۲۸۳.
- [۲] اسدی، احمدی، آمینه، و عباسی. (۲۰۲۲). بررسی ارتباط بین آموزش مدیریت استرس با اخلاق کاری کارکنان. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، ۲۵(۱)، ۵۴-۷۱.
- [۳] اصلانی، اکرم، خسروی، احمد، فرجام‌فر، و پورحیدری. (۲۰۱۷). بررسی تأثیر آموزش گروهی مدیریت استرس با رویکرد راه حل-محور بر استرس زنان باردار. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۹(۶)، ۶۱۹-۶۲۴.
- [۴] امیرزرگر، و بشارت. (۲۰۲۳). نقش مدیریت استرس در بیماری‌های قلبی: بررسی سیستماتیک مروری. پژوهش در سلامت روانشناختی، ۵۴(۱۷)، ۶۲-۷۵.
- [۵] انصاری تبار، عباس، حسینی گل افشانی، گلرد، و پروانه. (۲۰۲۳). طراحی مدل مدیریت استرس در بیمارستان‌ها: یک مطالعه توصیفی. مجله اطلاع رسانی پزشکی نوین، ۸(۴)، ۳۸۴-۳۹۵.
- [۶] حسینی. (۲۰۲۲). مدیریت استرس کارکنان در سازمان با رویکرد اسلامی. معارف اسلامی و مدیریت، ۱۶(۸)، ۳۳-۶۰.
- [۷] حیدرپور، پیغام، و شمسی کیلانی. (۲۰۲۲). بررسی تأثیر آموزش مدیریت استرس بر استرس شغلی به‌روزان شهرستان بوئین زهرا در سال ۱۳۹۹. پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۴۶(۵)، ۱۸۰-۱۸۹.
- [۸] زاهدی درشوری، ثابت، عباس، مهریار، و محمد. (۲۰۲۰). تأثیر مدیریت استرس و مدیریت زمان بر موفقیت مدیریت پروژه در صنعت ساختمان سازی. | نشریه عمران و پروژه، ۲(۲)، ۷۷-۹۲.
- [۹] سهرابی، ش.، و علوی، س. م. (۲۰۱۰). مدیریت استرس. مطالعات نقد ادبی، ۵(۱۸)، ۱۳۳-۱۴۳.
- [۱۰] شهنازی حسین، فرهنگی علی اکبر، و گودرزوند چگینی مهرداد. (۲۰۲۲). استرس و مدیریت استرس در پزشکی قانونی.
- [۱۱] صفرزاده، عطیه، روشن، احمدوند، شفیعی، بزرگ، و بانی. (۲۰۲۲). بررسی تأثیر آموزش مدیریت استرس بر میزان عزت‌نفس دانشجویان. *Research in Medicine*، ۴۶(۴)، ۱۴۰-۱۳۲.
- [۱۲] علی حمیدی، مهدی قاسمی مطلق، و سیدحسین میرزایی. (۲۰۲۴). مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت استرس و مهارت‌های ارتباطی بر انگیزش تحصیلی. نشریه پژوهش و نوآوری در تربیت و توسعه، ۴(۱)، ۳۴۵-۳۵۸.
- [۱۳] علیرضایی، و راهله. (۲۰۲۳). تنش‌های زندگی و کارتان را بشناسید (مدیریت استرس). فصلنامه بهروز، ۳۴(۱۱۹)، ۳-۷.
- [۱۴] علیزاده‌موسوی، امیربیک، و بخشی‌پور. (۲۰۱۳). بررسی تأثیر دوره آموزشی مدیریت استرس بر میزان استرس و عملکرد شغلی معلمان. پژوهشنامه تربیتی، ۳۷(۹)، ۱-۲۰.
- [۱۵] فرید پاک. (۲۰۱۸). راهنمای مدیریت استرس. فصلنامه بهروز، ۲۹(۹۶)، ۱۶-۲۱.
- [۱۶] فقهی فرهنگ ناصر. (۲۰۰۹). مدیریت استرس مدیران و کارکنان سازمان.
- [۱۷] نادری وجیهه، برجعلی احمد، و منصوبی فر محسن. (۲۰۱۱). اثربخشی آموزش مهارت مدیریت استرس بر کیفیت زندگی