

20 توصیه اولیه برای غلبه بر استرس

استرس چیزی نیست که بتوان بر آن غلبه کرد. اما نیرویی به شمار می‌رود که می‌توانید از آن به نفع خود استفاده کنید. لزومی ندارد از آن فرار کنید و مجبور نیستید در همایش‌های کنترل و کاهش استرس شرکت کنید تا با نحوه کنترل آن آشنا شوید. آیا به راستی این یک مشکل حل‌نشده به شمار می‌رود؟ آیا در این دنیای پر از جر و بحث باید با آن سوخت و ساخت؟ به هیچ وجه!

توصیه‌های پزشکی زیر نحوه مقابله و حتی غلبه بر استرس را به شما نشان می‌دهند. اگر دنیا هم بر سر شما خراب شده باشد، آرامش خود را حفظ کنید و به ادامه مطلب توجه کنید.

1- طرز فکر خود را تغییر دهید

دکتر «پل ج. راش» می‌گوید: به نظر من مهم‌ترین نکته راجع به استرس این است که در بسیاری از موارد، استرس مشکل را نشان نمی‌دهد بلکه در واکنش شما، استرس را نشان می‌دهد و نحوه درک شماست که موجب این واکنش می‌شود.

اگر در کار خود با وظیفه دشواری روبرو شدید با تغییر عقیده آن را به فال نیک بگیرید که از این طریق مهارت‌های شما تقویت می‌شود. می‌توان یک زندگی پر از استرس و ناراحتی را به یک زندگی پر تکاپو و مهیج تبدیل کرد.

2- به چیزهای دیگری فکر کنید

دکتر «میلر» می‌گوید: وقتی نوک لوله تفنگ روی پیشانی شما قرار می‌گیرد، بلافاصله به چیز دیگری فکر کنید. شما باید ذهنتان را منحرف کنید یا به عبارتی فکری که شما را دچار استرس می‌کند از خود دور کنید و به هر چیزی که در این زمینه مفید است فکر کنید.

3- مثبت فکر کنید

دکتر «میلر» می‌گوید: وقتی برای انجام کاری به خود مطمئن نیستید (مثلاً برای ارائه مطلب یا ملاقات با رئیس خود (بهترین کار این است که به یک کار موفق یا یکی از موفقیت‌های گذشته فکر کنید و در این حال، دائماً موفقیت قبلی خود را به یاد آورید. دلیلی وجود ندارد که موفق نشوید.»

4- ذهن تان را آرام کنید

دکتر «رونالد ناتان «می گوید»: یک استراحت مختصر برای ذهن شما، روشی بسیار موفق در کاهش یا کنترل استرس می باشد. تصور کنید روی شن داغ ساحل باهاما دراز کشیده‌اید. باد خنکی از سمت اقیانوس به سوی شما می‌وزد و موج ساحلی در کنار شما غلت می‌خورد. اگر بدانید با این تصور چه آرامشی پیدا می‌کنید؟»

5- جملات آرامش بخش را بخوانید

استرس، هر لحظه می‌تواند حمله کند. فقط، به حمام و قبل از رفتن به سرکار، به فروشگاه مواد غذایی لوکس هنگام ظهر، به اتومبیل هنگام رفتن به خانه و به محیط کار محدود نمی‌شود. دکتر «میلر» توصیه می‌کند هنگامی که افکار ناخوشایند باعث انقباض عضلات گردن شما می‌شوند و بدن شما کشیدگی پیدا می‌کند، برای حل این معضل جملات زیر را از حفظ بخوانید:

در این لحظه، کاری نیست که مجبور باشیم انجام دهیم.

در این لحظه، جای نیست که مجبور باشم آنجا بروم.

در این لحظه، مشکلی نیست که مجبور باشم آن را حل کنم.

در این لحظه، فقط و فقط باید استراحت کنم.

دکتر میلر می‌گوید: لزوماً آگانه به این سخنان فکر کنید. زیرا در این صورت ذهنیت شما ناخودآگاه تغییر حالت می‌دهد و به شما آرامش می‌بخشد. اگر این جملات را از حفظ بخوانید، دیگر به آنچه آزارتان می‌دهد، فکر نمی‌کنید.

6. معلومات خود را بیان کنید

دکتر میلر می‌گوید: باید فهرستی از معلومات خود آماده داشته باشید تا وقتی که دچار استرس شدید بتوانید آن‌ها را تکرار کنید. لزومی ندارد پیچیده باشند. فقط مثل سرود برای خود بیان کنید: من می‌توانم با این مشکل کنار بیایم. از همه افراد این جمع، بیشتر از این موضوع سر در می‌آورم. با انجام این کار، واکنش بدن شما نسبت به استرس، نفس زدن و سرد شدن دست‌ها، از بین می‌رود و نیروی عقلانی شما،

بخشی از وجود شما که واقعاً از عهده استرس بر می آید، واکنش معقولی به آن نشان می دهد. در نتیجه شما خونسردی خود را به دست می آورید .

هشدار پزشکی

استرس چه موقع خطری جدی است؟

استرس زیاد می تواند خطری جدی برای شما باشد دکتر پل راش می گوید: هر یک از نشانه های زیر می تواند ضرورت مراجعه سریع شما به پزشک را اعلام کند .

دوره های زمانی سرسام آور یا فراموشی موقت .

-ضربان بسیار سریع و بی وقعه نبض .

-کف دست های پر از عرق .

-درد طولانی کمر و گردن .

-سردرد طولانی یا شدید .

-لرزش اعضای بدن .

-کهیر .

-اظطراب شدید .

-بی خوابی .

دکتر راش می گوید: مهم این است که اگر نشانه های جدید و مرموزی در بدن شما پیدا شد، به ویژه اگر در نحوه زندگی شما اختلال ایجاد کرد، باید به پزشک مراجعه کنید .

7. برای رفع استرس تا 10 بشمارید

دکتر ناتان می گوید: پس از بروز استرس بلافاصله نسبت به آن واکنش نشان ندهید و با این کار به مهار آن کمک کنید. قبل از انجام امور روزمره خود، کمی حوصله به خرج بدهید. به چند لحظه تامل و آرامش عادت کنید تا بتوانید استرس را تحمل کنید .

برای مثال وقتی تلفن زنگ می زند، نفس عمیق بکشید. سپس وقتی که نفس خود را بیرون می دهید تصور کنید مثل یک عروسک پارچه ای، سست و آزاد هستید. دکتر ناتان خاطر نشان می کند که یکی از نتایج چنین تاملی احساس حفظ تسلط است. معمولاً اگر بر رفتار خود مسلط باشیم، کمتر دچار استرس می

شویم .به خود عادت بدهید که قبل از پاسخگویی به تلفن، چند لحظه صبر کنید و سریعاً آرامش پیدا کنید .
تامل آگانه در این مواقع، می‌واند همیشه آرامش بخش باشد .

8.به نقاط دور دست نگاه کنید.

دکتر ناتان می‌گوید :اگر چند لحظه از پنجره به نقاط دور دست، جایی که نقشی در پریشانی خاطر شما ندارد، نگاه کنید، چشمان شما آرامش پیدا می‌کنند .اگر چشمانتان آرامش پیدا کنند، شما هم می‌توانید آرامش پیدا کنید .قوری را از روی اجاق گاز بردارید .آیا باز هم آب داخل آن می‌جوشد؟!

9.بلند شوید و مکان را ترک کنید.

دکتر ناتان می‌گوید :فاصله گرفتن از صحنه آزاد دهنده به همان اندازه که تماشای نقاط دور دست موثر است، تاثیر مفید دارد .

10.چند نفس عمیق بکشید.

به قول برخی نفس کشیدن از شکم، روشی قدیمی و مفید برای غلبه بر اضطراب و حالت عصبی می‌باشد .
برادلی و .فردریک می‌گوید :منظور اصلی ما این است که آرام عمل کنید و خونسرد باشید .وقتی دچار استرس می‌شوید ضربان نبض شما به سرعت بالا می‌رود و شروع می‌کنید به نفس نفس زدن .اگر خود را مجبور کنید که به آرامی نفس بکشید، هر چند استرس هم داشته باشید، آرامش پیدا می‌کنید .روش صحیح نفس کشیدن از راه شکم است .با فرو بردن دم، احساس کنید شکم شما بزرگ می‌شود و با بیرون دادن نفس، جمع می‌گردد .

11.داد بزنید یا گریه کنید.

همیشه نمی‌توان در محل کار تمام احساس خود را بیرون ریخت .اما در بعضی جاها مثل دفتر کار شخصی، یا داخل ماشین، این عمل هیچ اشکالی ندارد .دکتر میلر می‌گوید :برای تخلیه احساسی که به وجود آورنده استرس است، داد بزنید یا گریه کنید .

12.اعضات خود را کشش بدهید.

دکتر فردریک می گوید: اساساً هر چیزی که ما احساس می کنیم، یک نمود فیزیکی دارد. بسیاری از ما در برابر استرس با انقباض عضلانی واکنش نشان می دهیم. در واقع تمام تلاش ما از بین بردن علت استرس است. اما اگر عضلات خود را کشش بدهیم، لااقل احساس استرس را کاهش می دهیم. به عبارتی، وقتی عضلات آرامش پیدا می کنند، هیجان ما کمتر می شود. با توجه به این که ما اغلب از منشا استرس چیز زیادی نمی دانیم، چنین روشی موثر است و برای بیشتر مردم، این روش پاسخگوی تمام نیاز آنهاست.

13. عضلات تحت استرس خود را ماساژ بدهید

دکتر میلر می گوید: بسیاری از ما عضلات ویژه ای داریم که در اثر استرس منقبض می شوند. این مساله مثل یک چرخه معیوب می باشد. استرس باعث تولید آدرنالین می شود. آدرنالین باعث انقباض عضلانی می شود و در نتیجه آدرنالین بیشتر تولید می گردد. به همین ترتیب یکی از راه های مفید بر هم زدن این چرخه، یافتن عضلات تحت استرس و ماساژ دادن آنها به مدت دو دقیقه، در صورت احساس گرفتگی آنها، می باشد. آن هایی که در اثر فشار منقبض می شوند، اغلب در ناحیه پشت کردن و بالای کمر قرار دارند.

14. گیجگاه های خود را فشار دهید

این روش ماساژ درمانی برگرفته از طب سوزنی است که برای تسکین درد و درمان بسیاری از بیماری ها از نقاط فشار استفاده می کند و به طور غیرمستقیم، موثر است. دکتر میلر می گوید: با استفاده از ماساژ اعصاب نواحی گیجگاهی، عضلات نواحی دیگر بدن، به ویژه نواحی گردن آرامش پیدا می کنند.

15. چانه خود را شل کنید و از چپ به راست حرکت دهید

دکتر میلر می گوید: افرادی که تحت فشار قرار دارند بیش از دیگران دندان های خود را به هم فشار می دهند. شل کردن چانه و حرکت دادن آن به آرامش عضلات آن نواحی کمک می کند و با عضلاتی آرام است که می توانید احساس انقباض را کاهش دهید.

16. سینه خود را پهن کنید تا بهتر نفس بکشید

طبق گفته های دکتر «فردریک» افرادی که تحت فشار روانی قرار دارند و عضلات آنها منقبض می باشد، ممکن است مشکل تنفسی پیدا کنند و تنفس بد می تواند اضطرابی را که داشتید شدیدتر کند. شانه های خود را به سمت بالا و عقب بکشید. بعد آرامش خود را حفظ کنید و راحت نفس بکشید. اولین بار که شانه

های خود را به عقب می‌برید نفس خود را عمیقاً فرو برید و وقتی آرامش پیدا می‌کنید نفس خود را بیرون بدهید. چهار یا پنج بار این عمل را تکرار کنید و سپس بار دیگر نفس خود را به طور عمیق فرو ببرید. همه مراحل را چهار بار تکرار کنید.

17. همه جای خود را به آرامش برسانید.

با استفاده از یک تکنیک ساده که به آرامش تدریجی معروف است، می‌توان خیلی سریع با کاهش ناراحتی جسمانی، احساس استرس شخص را به میزان قابل توجهی کاهش داد. مهم نیست از بالا یا پایین شروع کنید. یک دسته عضلات بدن خود را همزمان منقبض کنید و به مدت چند ثانیه این حالت را حفظ کنید. سپس بگذارید آرامش پیدا کنند. این تمرین را برای همه قسمت‌های اصلی بدن، پاها، کف پاها، سینه و بازوها، سر و گردن استفاده کنید و سپس از آرامشی که به شما دست می‌دهد لذت ببرید.

18. دوش آب گرم بگیرید.

دکتر فردریک می‌گوید: آب گرم برای کاهش استرس مفید است. وقتی مضطرب و عصبی می‌شویم، جریان خون در دست‌ها و پاها کم می‌شود. آب گرم، جریان خون را به حالت اول برمی‌گرداند و بدن را متقاعد می‌کند که در وضع خوبی به سر برده و آمادگی استراحت داشته باشد. به هیچ وجه آب سرد را پیشنهاد نمی‌کنیم. زیرا اثر عکس دارد و مثل واکنش استرس عمل می‌کند. یعنی خون را از دست‌ها و پاها دور می‌کند و در نتیجه ناراحتی بیشتر می‌شود. به عنوان یک روش جایگزین می‌توان بر روی دست‌ها آب گرم جاری کرد و تا کاهش تدریجی نگرانی، به این کار ادامه داد.

19. تحرک داشته باشید.

به طور مسلم، ورزش مرتب بدن را برای غلبه بر استرس مقاوم می‌سازد. اما حتی گاهی کارهایی مثل قدم زدن در اطراف آپارتمان می‌تواند ناراحتی شما را به خاطر مشکلات کاری و یا داد و بیداد خانوادگی که داشته‌اید کمتر کند. دکتر میلر می‌گوید: بدن شما طوری ساخته شده که تحت فشار روانی، نیاز به تحرک دارد. بدوید یا مبارزه کنید، موثر است. اول این که برخی از مواد شیمیایی مربوط به استرس را که حاصل ناراحتی است می‌سوزاند. دوم اینکه یک عضله خسته یک عضله آرامش پیدا کرده به شما می‌رود.

20. به یک موسیقی آرامش بخش گوش کنید

دکتر میلر می گوید: آرامش در نقطه مقابل ناراحتی قرار دارد و چاره استرس است. موزیک های آرامش بخش که او و سایرین تهیه کرده اند بسیار سودمند است. دکتر ناتان می گوید: موزیک آرامش بخش خوب، خیلی ارزشمند است. شما را خیلی زود به حالت آرامش می برد و ارزان است. انواع نوارها به صورت فقط صدای خواننده، صدای خواننده و موسیقی یا فقط آواهای طبیعت، مثل وزش باد در لابه لای درختان، برخورد موج دریا بر روی شنزار ساحل، در بازار موجود می باشند

کنترل استرس با ۱۰ راهکاری که آرامش خاطر را به زندگی باز می گرداند

استرس



استرس اجتناب ناپذیر است. همیشه با آن سروکار دارید. اگر برای استرس چاره ای نیندیشید، همه ی زندگی تان را زیرورو می کند. خوشبختانه راه های زیادی برای کاهش استرس و کنار آمدن با آن وجود دارد. در این مقاله، ۱۰ روش را برای کنترل استرس می خوانید؛ بدون اینکه اضطراب و هیاهوی بیشتری به زندگی تان اضافه کنید.

۱. دلیل استرس خود را بیابید



اغلب اوقات، زمان داشتن استرس به نظر می‌رسد که همه چیز از همه طرف روی سر شما آوار شده است. حس می‌کنید مشکلات مثل گلوله به سمت شما شلیک می‌شوند و باید مرتب جاخالی بدهید تا آسیب نبینید. در این مواقع موضع دفاعی می‌گیرید و حتی دفاع‌تان هم خیلی خوب نیست .

به جای اینکه حس کنید هر روز دست‌وپا می‌زنید، ببینید واقعا چه چیزی به شما استرس می‌دهد. پروژه‌ی کاری خاص است یا امتحان؟ با رئیس خود دعوایی داشته‌اید؟ هنوز لباس‌ها را نشسته‌اید یا با خانواده بحث‌تان شده است؟

با دقت به زندگی و یافتن مواردی که موجب استرس می‌شوند، کم‌کم می‌توانید ذهن‌تان را نظم دهید و از استرس خلاص شوید .

۲. به چیزهای تحت کنترل‌تان فکر و تمرکز کنید

نمی‌توانید رفتار رئیس‌تان را کنترل کنید یا مانع اظهارنظر خانواده‌ی همسرتان در مورد وضعیت مالی‌تان شوید، ولی می‌توانید عکس‌العمل خود را کنترل کنید. اینکه سر کار به چه موفقیت‌هایی می‌رسید یا زمان و پول خود را چگونه صرف می‌کنید، کاملا به خودتان بستگی دارد .

بدترین چیزی که موجب استرس می‌شود، تلاش برای به‌دست‌گرفتن موارد کنترل‌نشده است. حتما در این کار شکست می‌خورید، زیرا از کنترل شما خارج است و بعد دچار استرس بیشتری می‌شوید و احساس ناتوانی می‌کنید. بنابراین بعد از تعیین دقیق دلایل استرس‌تان، روی آنهایی که کنترل‌شدنی هستند، تمرکز کنید. بعد می‌توانید بهترین عکس‌العمل را بیابید.

مثلا در مورد پروژه‌ی کاری؛ اگر میزان کار موظفی به شما استرس می‌دهد، با ناظر خود در مورد آن حرف بزنید. می‌توانید پروژه را به قدم‌های کوچک‌تر تقسیم و برای هر کدام زمان مشخصی را تعریف کنید. اگر هر کاری که از دست‌تان برمی‌آید انجام دهید، پیشرفت می‌کنید. این‌طور احساس قدرت و انرژی پیدا می‌کنید.

۳. کار مورد علاقه‌تان را انجام دهید

در زندگی، خلاصی از استرس وقتی آسان می‌شود که کار مورد علاقه‌تان را انجام دهید. حتی اگر شغل شما باعث استرس است، با یافتن سرگرمی‌هایی می‌توانید به زندگی‌تان تنوع بدهید. از چه چیزی خوش‌تان می‌آید؟ اگر مطمئن نیستید، چیزهای مختلف را امتحان کنید. بالاخره می‌توانید چیزی را پیدا کنید که معنی‌دار و راضی‌کننده است.

۴. زمان خود را به خوبی مدیریت کنید

برای خیلی از افراد کمبود زمان یکی از موارد استرس‌زاست. کارهای انجام‌دانی زیاد هستند و زمان از دست‌تان در می‌رود. تاحالا پیش آمده که آرزو کنید ساعت‌های بیشتری در روز وجود داشته باشد؟ یا کسی ناله کند که به اندازه‌ی کافی وقت ندارد؟ ولی لارا واندراکام (Laura Vanderkam) در کتاب خود به نام «۱۶۸ ساعت: از آنچه فکر می‌کنید بیشتر وقت دارید» می‌گوید از آنچه شما تصور می‌کنید، فرصت و زمان بیشتری دارید.

همه‌ی ما به یک اندازه وقت داریم: ۱۶۸ ساعت. ولی خیلی از افراد هستند که هم از فرزندان خود مراقبت می‌کنند، هم شغل تمام وقت دارند، هم شبی ۷ ساعت می‌خوابند و هم زندگی موفق دارند.

۵. فهرستی از تکنیک‌ها را برای خود آماده کنید



روش‌های کاهش استرس برای همه‌ی شرایط تاثیر یکسانی ندارند. برای مثال، وقتی در ترافیک گیر افتاده‌اید یا در خانه هستید، عمیق نفس کشیدن می‌تواند مفید باشد ولی وقتی در جلسه‌ای تجاری هستید، این کار خیلی به‌دردتان نمی‌خورد.

استرس پیچیده است. دکتر ریچارد بلونا (Richard Blonna) یکی از مشاوران، مربیان برجسته و نویسنده‌ی کتاب «کمتر استرس داشته باشید و بیشتر زندگی کنید» است. او می‌گوید: «ما به فهرستی از تکنیک‌ها برای بهره‌گیری و استفاده در شرایط استرس‌زا نیاز داریم.»

۶. موارد حذف‌شدنی را یکی‌یکی حذف کنید

با بررسی برنامه‌های روزانه و هفتگی خود، ببینید چه چیزهایی را می‌توانید از فهرست‌تان حذف کنید. همان‌طور که واندرکام در کتاب خود می‌پرسد: «آیا کودکان شما واقعا کارهای فوق‌برنامه‌ی خود را دوست دارند؟ آیا کارهای خیره‌ای که داوطلبانه انجام می‌دهید، زیادی هستند؟ آیا زمان خود را برای کسانی که بیشترین تاثیر را روی آنها دارید، صرف نمی‌کنید؟ آیا لازم است بخش اداری شما هر روز کنفرانس مجازی داشته باشد یا هفته‌ای یک‌بار جلسه‌ی حضوری برگزار می‌کنید؟»

بلونا توصیه می‌کند این سؤالات را از خود بپرسید: «آیا فعالیت‌های من در راستای اهداف و ارزش‌های من هستند؟ آیا کارهایی که انجام می‌دهم به زندگی‌ام معنا می‌بخشند؟ آیا به‌اندازه‌ی کافی کار می‌کنم؟»

کاهش کارهای پیش‌پافتاده می‌تواند تا حد زیادی استرس شما را کاهش دهد.

۷. در برابر استرس آسیب پذیر نباشید

اینکه به نظرتان چیزی استرس زاست به این بستگی دارد که ذهن و بدن شما در چه حالتی قرار دارد. بلونا می گوید: «هر دادوستدی که انجام می دهید در زمینه‌ی مشخصی اتفاق می افتد. این زمینه به سلامتی، خواب و حالت روانی شما بستگی دارد. مثلاً اینکه صبحانه خورده‌اید، تناسب اندام دارید یا نه!»

بنابراین اگر به اندازه‌ی کافی نخوابیده‌اید، یا در طول هفته به اندازه‌ی کافی فعالیت بدنی ندارید، ممکن است در برابر استرس، زیادی آسیب پذیر باشید. وقتی کم خوابی دارید، بی تحرک هستید یا کلی قهوه نوشیده‌اید، حتی کوچک ترین مسائل هم می توانند تاثیر زیادی روی شما داشته باشند.

۸. حدود مرزهای مناسبی را نگه دارید



اگر دوست دارید همه را از خودتان راضی نگه دارید، وقتی «نه» می گوئید حس می کنید کسی را ترک کرده‌اید. در این مواقع فکر می کنید انسان بدی هستید و کاملاً از انسانیت دور شده‌اید. ولی البته، این مسئله اصلاً حقیقت ندارد. به علاوه، آن چند ثانیه ناراحتی ارزشش را دارد. در این صورت دیگر مجبور نیستید داشتن استرس برای انجام فعالیتی جدید یا کاری بی ارزش را در زندگی تان به جان بخرید.

چیزی که در مورد افراد خوشبخت و کارآمد دیده‌ام این است که آنها مراقب زمان خود هستند و نمی‌خواهند کسی از حدودمرزهای آنها بگذرد. ولی نگران نباشید، ایجاد حدودمرز مهارتی است که می‌توانید یاد بگیرید .

۹. تفاوت بین نگرانی و اهمیت‌دادن را تشخیص دهید

گاهی اوقات طرز فکر شما می‌تواند استرس‌تان را افزایش دهد. در این موارد مسئله‌ای کوچک می‌تواند به کوهی از مشکلات تبدیل شود. فکر می‌کنید نگرانی می‌تواند عکس‌العمل مناسب- یا حداقل اجتناب‌ناپذیری- در برابر استرس باشد. ولی نگرانی را با «عمل کردن» اشتباه گرفته‌اید .

روان‌شناس بالینی دکتر چد لیون (Chad LeJeune) کتابی نوشته است به نام «تله‌ی نگرانی: چگونه با استفاده از درمان قبول کردن و برقراری ارتباط، خود را از نگرانی و اضطراب رها کنیم». او در این کتاب می‌گوید: «نگرانی یعنی اینکه تلاش می‌کنید با فکر کردن آینده‌ی خود را کنترل کنید «ولی اهمیت‌دادن یعنی اینکه کاری کنید». وقتی به چیزی یا کسی اهمیت می‌دهید، کارهایی را انجام می‌دهید تا از او حمایت کنید یا به نفع کسی یا چیزی که دوست دارید عمل کنید.»

لیون از یک مثال ساده در مورد گیاهان آپارتمانی استفاده می‌کند. او می‌گوید: «اگر یک هفته خانه نباشید، ممکن است هر روز آن یک هفته را نگران آنها باشید. ولی در هر صورت به خانه بازمی‌گردید و می‌بینید گیاهان شما سوخته و خشک شده‌اند. نگران بودن که آب‌دادن نمی‌شود.»

نگران بودن در مورد مسائل مالی هم هیچ‌کاری نمی‌کند و فقط ذهن شما را مشغول می‌کند) و احتمالاً مانع از این می‌شود که کاری کنید. (اما اگر به مسائل مالی خود اهمیت می‌دهید، یعنی اینکه برنامه‌ی مالی ترتیب می‌دهید، صورت‌حساب‌ها را به‌موقع می‌پردازید، از کوپن تخفیف استفاده می‌کنید و کمتر در رستوران غذا می‌خورید .

فقط همین تغییر کوچک در طرز فکر شما، یعنی تغییر «نگرانی» و تبدیل آن به «اهمیت‌دادن»، می‌تواند به شما کمک کند عکس‌العمل خود را نسبت به استرس بهبود ببخشید. لیون سؤالاتی را ترتیب‌داده که باید برای هر کدام از آنها پاسخی پیدا کنید :

نگرانی در مورد سلامتی شامل چه مواردی می‌شود؟

اهمیت به سلامتی شامل چه مواردی می‌شود؟

نگرانی در مورد شغل خود شامل چه مواردی می‌شود؟

اهمیت به شغل خود شامل چه مواردی می‌شود؟

۱۰. اشتباهات خود را بپذیرید یا حداقل در کمال‌گرایی غرق

نشوید

کمال‌گرایی یکی دیگر از طرز فکرهایی است که موجب استرس و افزایش آن می‌شود. تلاش برای اشتباه‌نکردن یا انجام کارهای روزانه با احتیاط کامل، خیلی خسته‌کننده و اضطراب‌آور است. این‌طور زیادی به خودتان فشار می‌آورید. همه‌ی ما این را می‌دانیم، ولی مرتب فراموش می‌کنیم. کمال‌گرایی ناممکن و غیرانسانی است.

برن براون (Brene Brown) محقق و نویسنده‌ی کتاب «نعمت ناکامل بودن»: کسی را که فکر می‌کنید باید باشید فراموش کنید و خودتان را بپذیرید «در همین موارد صحبت می‌کند. او می‌گوید: «کمال‌گرایی و تلاش برای بهتر شدن یکی نیستند. کمال‌گرایی رسیدن به سلامتی و رشد نیست. «کمال‌گرایی بهبود خود نیست».

کمال‌گرایی هیچ فایده‌ای ندارد. براون می‌نویسد: «تحقیقات نشان می‌دهند که کمال‌گرایی مانع از موفقیت می‌شود. درواقع به افسردگی، اضطراب، اعتیاد و بی‌تحرکی منجر می‌شود». «به‌خاطر همه‌ی فرصت‌هایی که از دست می‌دهید؛ زیرا از ارائه‌ی چیزی ناکامل به دنیا می‌ترسیم».

به‌علاوه اشتباه‌کردن می‌تواند به رشد منجر شود. براون پیشنهاد می‌کند که برای غلبه بر کمال‌گرایی باید با خودتان مهربان‌تر باشید.