



بهترین روش ها برای مهار استرس چهار قدم از استرس تا موفقیت

دردنیایی که ترافیک، مشکلات اقتصادی، انواع بیماری و مشکلات خانوادگی گریبانگیر ساکنین شهرهای بزرگ است، شرایط استرس را جزو لاینفک زندگی محسوب می شود؛ بنابراین افراد موفق کنترل استرس و تبدیل آن به یک فرصت برای موفقیت است.

دردنیایی که ترافیک، مشکلات اقتصادی، انواع بیماری و مشکلات خانوادگی گریبانگیر ساکنین شهرهای بزرگ است، شرایط استرس را جزو لاینفک زندگی محسوب می شود؛ بنابراین افراد موفق کنترل استرس و تبدیل آن به یک فرصت برای موفقیت است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، یکی از برجسته ترین محققان علوم اعصاب اروپا راهکاری چهار مرحله ای برای کنترل استرس و تبدیل آن به فرصتی برای موفقیت ارائه کرده است که می تواند زندگی افراد پر استرس را دگرگون کند.

پروفسور یان رابرتسان استاد کالج ترینیتی دبلین معتقد است راهکارهای ارائه شده توسط وی مبنای کاملاً علمی دارد و تمام افراد پس از اولین بار آزمودن آن، هرگز حاضر نیستند روش دیگری را برای مهار استرس به کار گیرند. چهار راهکار ارائه شده توسط رابرتسان عبارتند از:

اولین قدم : به مغز خود با صدای بلند بگویید که این شرایط چقدر هیجان انگیز است
برای تبدیل استرس به یک موقعیت فوق العاده برای پیشرفت، به جای اینکه بگویید شرایط چقدر استرس زاست، با صدای بلند به خود بگویید موقعیت پیش آمده کاملاً هیجان انگیز است؛ شاید این واگویی در ظاهر ساده و بی اهمیت باشد؛ ولی به مغز فرمان می دهد که موقعیت را چگونه ارزیابی کند. زمانی که مضطرب یا هیجان زده می شویم، هورمون کوتیزول ترشح می شود. در این حالت واکنش مغز است که مشخص می کند هورمون به یک واکنش مضر یا مفید تبدیل شود و وظیفه ماست که حالت مناسب را در اختیار مغز قرار دهیم تا فرمان لازم را صادر کند. در این شرایط هرگز نمی توان مغز را قانع کرد که شرایط عادیست؛ فقط می توان به مغز القا کرد که شرایط بسیار هیجان انگیز است.

دومین قدم: دم و بازدم عمیق
در این حالت تنفس عمیق پنج ثانیه ای از راه بینی و بازدم شش ثانیه ای داشته باشید. دم و بازدم عمیق، سبب تغییرات شیمیایی مغز می شود و مانند داروی طبیعی ضد استرس عمل می کند.

سومین قدم: مانند یک سوپرمن بایستید
سومین قدم این است که ژست یک فرمان را بگیرید؛ یعنی صاف بایستید، قفسه سینه را بیرون داده و سر را کاملاً بالا بگیرید. ژست قهرمانانه سبب می شود اعتماد مغز به کاراییش افزایش یابد. در واقع این حالت ترفندی برای افزایش قابلیت و توانایی مغز است. نتیجه آزمایش ها نشان می دهد ژست قهرمانانه سبب افزایش هورمون تستوسترون در زنان و مردان می شود.

قدم چهارم: دستان خود را مشت کنید
قدم چهارم این است که دست راست خود را مشت کنید و به مدت 45 ثانیه بسته نگه دارید، سپس آن را برای 15 ثانیه باز کنید و مجدداً 45 ثانیه مشت کنید. این عمل سبب می شود نیمکره چپ مغز فعال شده و بدن در یک وضعیت چالش ذهنی قرار گیرد تا از استرس برای بهبود عملکرد بدن استفاده کند.

رابرتسان معتقد است استرس یک منبع انرژی عظیم است؛ بنابراین می توان آن را برداشت کرد و از آن در جهت موفقیت کمک گرفت، در غیر این صورت اهرمی برای جذب پیری، افسردگی و سرطان می شود. پیاده سازی این راهکار در تمام بحران های زندگی، سبب بروز اعتماد به نفسی فوق العاده و انگیزه و شغفی وصف ناپذیر می شود که لازمه پیشرفت است. این تصادفی نیست که بزرگترین آثار هنری و علمی هنرمندان و دانشمندان در دوران تاریک و بحرانی زندگیشان پدید آمده است.

باهوش باشید و نوسانات و بحران های عاطفی و اقتصادی را به ابزاری برای افزایش خلاقیت و بهره وری تبدیل می کنید. یادمان باشد تا زمانی که نفس می کشیم، استرس همراه ماست، تصمیم با ماست که آن را به فرصتی برای پیشرفت تبدیل کنیم یا مغلوب و مغبون شویم.