

## افراد موفق چطور هنگام استرس آرام میمانند؟



آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید افراد موفق چطور می‌توانند در زمان‌هایی که دچار استرس می‌شوند، آرام بمانند؟ آیا این سوال برایتان پیش آمده که چرا برخی از افراد این مهارت را دارند تا در بحران و شرایط سخت، خونسرد باشند؟ پیش آمده که آرزو کرده باشید شما هم می‌توانستید این مهارت مهم را وارد زندگی‌تان کنید؟

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید افراد موفق چطور می‌توانند در زمان‌هایی که دچار استرس می‌شوند، آرام بمانند؟ آیا این سوال برایتان پیش آمده که چرا برخی از افراد این مهارت را دارند تا در بحران و شرایط سخت، خونسرد باشند؟ پیش آمده که آرزو کرده باشید شما هم می‌توانستید این مهارت مهم را وارد زندگی‌تان کنید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان، افراد موفق یاد گرفته‌اند که موثرترین روش خونسرد ماندن، تنفس فعال است. چطور است شما هم این بار اگر تحت استرس شدید قرار گرفتید، لحظه‌ای مکث کنید و ۱۰ نفس عمیق بکشید و روی هر دم و بازدم تان تمرکز کنید. سعی کنید بیرون رفتن استرس از بدن تان را حین بازدم، احساس و تجسم کنید.

آنهایی که بسیار موفق هستند در لحظه زندگی می‌کنند، نه در اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده‌اند. این افراد نگران آینده نیز نیستند. بلکه با حضور ذهن در زمان حال باقی می‌مانند و با تدبیر به رویاهایی می‌اندیشند که امکان وقوع شان در آینده هست. حضور در لحظه و ذهن آگاهی به افراد موفق اجازه می‌دهد در رنج‌های گذشته باقی نمانند و درگیر افکار نگران‌کننده در مورد آینده نباشند.

خوب است شما هم سعی کنید در زمان حال بمانید و برای رسیدن به اهداف تان در زندگی، استراتژی‌های واقع‌گرایانه در پیش بگیرید و با پرداختن به راه‌هایی که دور از ذهن و واقعیت به نظر می‌رسند خود را دچار تشویش و آشفتگی نکنید. اگر چیزی برایتان جالب بود، در لحظه بمانید و روی همین احساس تان تمرکز کنید.

حفظ خونسردی در شرایط استرس برانگیز، کار ساده‌ای نیست. یکی از دلایلی که افراد موفق می‌توانند خونسردی و آرامش خود را حفظ کنند این است که به مثبت‌ها توجه می‌کنند. یعنی جملاتی را به زبان نمی‌آورند که به خودشان ضربه بزنند، مثلاً: «هیچ چیزی درست نخواهد شد» یا «من نابود خواهم شد!». افراد موفق دریافته‌اند که تمرکز کردن به مثبت‌ها، برایشان مفید است.

مثلاً اگر اشتباهی مرتکب شوند می‌گویند: «من در این قسمت اشتباه کرده‌ام اما در آن زمینه درست و خوب عمل کرده‌ام». این بار اگر به چالشی دشوار روبه‌رو شدید، سعی کنید جوانب مثبت این چالش را هم پیدا کنید. چطور است رویکرد موثر ایجاد تغییرات مثبت را در پیش بگیرید.

یکی از سخت‌ترین چیزهایی که همه ما با آن مواجه می‌شویم، تعیین حد و حدودی درست در حوزه کار و سایر مسئولیت‌هاست. در دنیای الکترونیک زده امروز که هیچ درنگی هم ندارد، تقریباً همه ما مشکلات خود را با رویکردهای نادرست تشدید می‌کنیم. اما افراد موفق یاد گرفته‌اند که برای مدیریت استرس‌های زیاد و دست و پاگیر خود، نیاز دارند شرایط و حدودی تعیین کنند که تا حد ممکن، کمتر در معرض استرس قرار بگیرند.

آنها کشف کرده‌اند که با محدود کردن زمان‌های آنلاین بودن شان بهتر می‌توانند خلق و خو و روحیه خود را کنترل کرده و هر وقت بحرانی بروز کرد، با خونسردی واکنش نشان بدهند. سعی کنید درباره زمان‌های آنلاین بودن یا روشن بودن گوشی تان، تصمیم‌های هوشمندانه‌تری بگیرید و برای اوقات آرامش و استراحت خود ارزش قائل باشید.

افراد موفق این را هم آموخته‌اند که با ایجاد عادت‌هایی کوچک پیرامون تغذیه خود، تمرکز روی غذاهای پروتئین و انتخاب‌های سالم می‌توانند زمان‌های طولانی‌تری آرام و متمرکز باقی بمانند. آنها این را هم خوب می‌دانند که قند و شیرینی تا چه اندازه روی خلق و خوی شان اثر دارد و مراقب مصرف شیرینی جات و کافئین شان هستند.

انجام فعالیت‌های ورزشی در کنار تغذیه درست، بهترین نتایج را دربر دارد. چطور است شما هم از تغییرات کوچک شروع کنید و هر روز با خلق یک عادت کوچک سالم به سمت هدف تان قدم بردارید؟ می‌توانید غذاهای پرچرب را با غذاهای کم‌کربوهیدرات و پروتئین جایگزین کنید. یک تغییر کوچک مثلاً می‌تواند این باشد که یکی از فنجان‌های قهوه روزانه خود را با یک لیوان آب جایگزین کنید.

دانشمندان مدتهاست که فهمیده اند خواب با استرس، ارتباط مستقیم دارد. افراد بسیار موفق و کارآمد، درک بسیار درستی از خواب انرژی بخش دارند و می دانند که خواب با کیفیت، لازمه بی قید و شرط تندرستی است. افراد موفق یاد گرفته اند برای دور ماندن از اضطراب، خواب منظم را بخشی حتمی از زندگی خود کنند. خوب است شما هم دقت بیشتری به ساعت درونی تان داشته باشید و عادت کم خوابی را ترک کنید.

افراد موفق قادرند بیشتر به چیزهایی که دارند توجه کنند تا چیزهایی که ندارند. آنها درک کرده اند که تمرکز روی داشته ها و مثبت ها، کمک شان می کند منفی ها را به حداقل رسانده و آرامش بیشتری داشته باشند. قدردانی به آنها این امکان را می دهد تا در مواجهه با روزهای سخت، صبر و شکیبایی و قدرت بیشتری داشته باشند. چه خوب است شما هم هر روز، یک یا دو چیز بابت قدردان بودن پیدا کنید. می توانید چندتا از نعمت ها و داشته هایتان را روی کاغذ بنویسید و هر هفته، چیزهایی به آن اضافه کنید.

خیلی ها عقیده دارند نمی توانند موقعیت خود را تغییر دهند چون این کار، فراتر از توان آنهاست. اما افراد موفق این طرز فکر را برای خود سمی می دانند. عبارت «من نمی توانم» ظاهرا در کلام آنها جایی ندارد. چطور است شما هم همین الان انتخابی بکنید که بتوانید تغییری در موقعیت خود ایجاد کنید و واقعا باور داشته باشید(واقعا!) که قادرید زندگی دلخواهتان را فراهم کنید.