

استرس کمتر با انتخاب بهتر

خیلی از ما بیشتر مواقع درگیر استرس‌ها و اضطراب‌های روزمره هستیم و فکر می‌کنیم هیچ راه‌حلی برای این مشکل وجود ندارد اما متخصصان می‌گویند اگر شیوه زندگی و نحوه فکر کردن‌تان را تغییر دهید، حتما استرس‌تان هم کمتر می‌شود و شرایط بهتری را تجربه می‌کنید.

جام جم آنلاین: خیلی از ما بیشتر مواقع درگیر استرس‌ها و اضطراب‌های روزمره هستیم و فکر می‌کنیم هیچ راه‌حلی برای این مشکل وجود ندارد اما متخصصان می‌گویند اگر شیوه زندگی و نحوه فکر کردن‌تان را تغییر دهید، حتما استرس‌تان هم کمتر می‌شود و شرایط بهتری را تجربه می‌کنید.

یکی از بهترین کارها برای کاهش استرس این است که کارهایتان را اولویت‌بندی کرده و مواردی را که اهمیت کمتری دارد، از فهرست کارها حذف کنید.

به عنوان مثال وقتی برای شرکت در برنامه یا مهمانی خاصی دعوت می‌شوید، قبل از این که بگویید «حتما به آن مراسم می‌روید«، 24 ساعت به خودتان وقت بدهید تا در این مورد تصمیم درستی بگیرید؛ در این 24 ساعت باید فکر کنید و ببینید آیا می‌توانید برای شرکت در این برنامه انرژی و زمان لازم را اختصاص دهید؟ آیا حضور در این مراسم ضروری است یا این که بهتر است از روی ادب و احترام این کار را انجام دهید؟

وقتی به این سوالات پاسخ دهید، بدون شک تصمیم بهتری خواهید گرفت و در نتیجه از حضور در مهمانی یا مراسم هم بیشتر لذت می‌برید.

یکی دیگر از شیوه‌های ساده ولی مهم برای دستیابی به اهداف و کاهش استرس، دوری از عواملی است که حواس شما را پرت می‌کند.

در واقع هر چیزی که مانع تمرکز شما شود و نگذارد راحت به هدف‌تان فکر کنید، باید حذف شود؛ البته هدف شما هر چیزی که باشد مهم است و باید بر آن تمرکز کنید، چه هدف مالی باشد، چه کاری و حرفه‌ای، سلامتی یا هر چیز دیگر باید بدانید برای رسیدن به آن، به تمرکز نیاز دارید.

خیلی راحت است که هر روز از هدف‌تان دور شوید و حواستان مشغول موارد دیگری شود؛ بخصوص زمانی که هر روز دهها انتخاب متفاوت پیش‌روی شما قرار می‌گیرد بنابراین اگر بدانید چه مواردی در زندگی‌تان مهم است و باید مورد توجه قرار گیرد و سایر مواردی را که اهمیت کمتری دارد نیز حذف کنید، حتما استرس کمتری را تجربه کرده و موفقیت‌های بیشتری در زندگی به دست می‌آورید.