

نصائح للتخلص من الضغوط التي تواجهك في حياتك



الاثنين 25 سبتمبر 2017 09:09 م

هناك الكثير من الأمور التي يمكن أن تتسلل إلي حياتك و تغييرها رأساً علي عقب و يمكن أن تدمر صحتك و حياتك المهنية . و غالباً ، أنا أتحدث عن الإجهاد ، نعم فنحن جميعاً معرضون للإصابة بالإجهاد و التعب نتيجة الضغوطات []

يعد الإجهاد مشكلة للكثير من الأفراد فقد يحدث نتيجة العمل المرهق أو الأعمال المنزلية المتعبة و الفوضى التي قد تحدث و أحياناً بعض العادات الخاطئة تؤدي إلي حدوث الإجهاد و التوتر مثل تناول الطعام الغير صحي أو عدم الحصول علي القسط الكافي من النوم [] إذا كانت حياتك ملئية بالإجهاد فهناك بعض الأمور البسيطة التي تقوم للتخلص من هذه الضغوطات []

كل ما تحتاج إليه هو الإرادة القوية . لا أعتقد أن حياتك خالية من الإجهاد لأن الإجهاد يتحدي الجسم و أحياناً يؤدي إلي نتائج غير مرغوب فيها .

فمثلاً قد تجد شخص يعمل لساعات طويلة في وظيفة مرهقة للغاية و تعطي القليل من الوقت لعائلتك . فهذا المقال يوضح بعض التغييرات البسيطة في البداية تناول طعام صحي . فعند تغير هذه العادة ستلاحظ فرق كبير . وقد لا يعمل تغير هذه العادة علي معالجة الإجهاد لأن كل شخص يختلف عن الآخر .

التركيز علي أمر واحد في حياتك :

أفضل وسيلة للتخلص من الإجهاد عدم تشتيت مجهودك بين العديد من الأمور ولكن قم بالتركيز علي القيام بأمر واحد في وقت محدد . و ذلك بكتابة ما تريد أن تقوم به و عمل تقرير بما أنجزته .

تبسيط الجدول الزمني لأعمالك :

عندما يكون جدول أعمالك مزدحم بالكثير من الأمور ، قم بالتركيز علي الإلتزامات الأساسية و التخلص من الأمور الغير مفيدة . وعند كتابة الجدول الزمني لأعمالك يفضل ترتيب الأعمال الهامة و عدم الخروج عن الوقت المحدد و الإنشغال بالأمور التي تضع الوقت مثل الموبيل و الهواتف .

زيادة النشاط في حياتك :

هناك العديد من الطرق التي تستطيع أن تقوم بها لزيادة النشاط في حياتك مثل ممارسة التمارين الرياضية أو اليوغا فهي تقلل من التوتر .

زيادة ممارسة العادات الصحية :

بخلاف ممارسة الأنشطة ، فإن الإهتمام بتحسين صحتك بشكل عام يساعد في تقليل الإجهاد مثل تناول الفواكه و الخضار و الوجبات الخفيفة . و لا شك أن الإقلاع عن التدخين من أهم العادات الصحية . و تناول المياه بدلاً من تناول المشروبات الغازية .

القيام بالأمور التي تساعد علي الإسترخاء :

قد يكون القيام بممارسة الأنشطة أو تمارين مثل اليوغا هي وسيلة للإسترخاء . و لكن يمكن أيضاً أخذ قيلولة أو الإستحمام أو القراءة

هي أمور تساعدكم علي الإسترخاء و زيادة النشاط . و البعض يري أن القيام بالأعمال المنزلية هي أحد الأمور التي تساعد علي الإسترخاء .

ترشيد أموالك :

يمكن أن تنفق الكثير من الأموال علي أمور غير مهمة . و لكي تنجح في حياتك يفضل وضع خطة محكمة للإنفاق لكي تستطيع توفير بقدر الإمكان . يمكنك البحث عن الطرق التي تستطيع أن تشعر بالمرح بدون إنفاق المزيد .

تحديد وقت للترفيه :

يفضل تخصيص وقت حتي لو بسيط للترفيه عن نفسك مثل لعب الرياضة أو لعب مع الأطفال بمعني ممارسة الأنشطة المرحة .

زيادة القدرات الإبداعية :

التفكير الإبداعي من الطرق الرائعة للتخلص من التوتر و الإجهاد ، فالبعض له العديد من الهوايات الإبداعية مثل الرسم أو لعب الموسيقى أو التصميم أو البناء .

الإختلاء بنفسك :

ينصح العديد بالجلوس مع نفسك لفترة ما بين 20-30 دقيقة . بمعني عدم القيام بأي شئ سوي الجلوس و التخلص من الأمور التي تشتت تفكيرك .

الإستيقاظ مبكراً :

الإستيقاظ في وقت متأخر قد يكون أحد الأمور الأكثر إرهاقاً . لأنك لن تستطيع إنجاز أي شئ مهم لذلك الإستيقاظ مبكراً يساعدك علي عند تنظيم وقت و ترك مساحة من الوقت بين الأحداث . لأن دائماً الأمور تأخذ وقت أطول من المعتاد . لذلك قم بتخصيص وقت للقيام بالعديد من المهام خلال اليوم الواحد .

التخلص من الإجهاد :

عندما يستمر التوتر لفترة طويلة من الزمن ، قد يؤدي إلي نتائج مدمرة للغاية . لذلك فإن معالجة الإجهاد هو أفضل الطرق لتقليل الضغط في حياتك و لكي تعيش في هدوء