

دستورالعمل رهایی از استرس

براتعلی دیانت- روانشناس بالینی

راهنمایی به کارگیری دستورات: مراجع محترم لطفا نکات زیر را به دقت خوانده، سعی کنید، آنها را در طی هفته اجرا کنید. این دستورالعمل ها برای ۹ هفته تهیه شده است. سعی کنید هر هفته یک دستورالعمل را در محل کار یا زندگی خود نصب نموده و در رفتارهایکن عمل کنید. هدف از این دستورات دادن کیفیت به هر کاری است که شما انجام می دهید و لذت بردن از آن در نهایت کیفیت دادن به زندگی می باشد امید است در انجام تک تک این دستورات موفق باشید.

هفته اول

۱. به آرامی غذا بخورید. غذا را کامل بجوید.
۲. در مواقع غذا خوردن از دیدن فیلم و برنامه های تلویزیونی و شنیدن آهنگهای تند خودداری کنید (تلویزیون را خاموش کنید)
۳. از انجام دو کار در یک زمان خودداری کنید (مانند روزنامه خواندن و صبحانه خوردن)
۴. به آرامی قدم بردارید و در هنگام راه رفتن اطرف خود را نگاه کنید

هفته دوم

۵. به آرامی و متانت صحبت کنید
۶. حرف دیگران را قطع نکنید حتی اگر با آن مخالف هستید
۷. وقتی دیگران حرف می زنند، آنها را وادار نکنید که زود سخن خود را مطرح سازند
۸. افکار خود را مدیریت کنید

هفته سوم

۹. سعی کنید فعالیتهای خود را در زمان متلعل و معمول برنامه ریزی کنید
۱۰. وقتی کسی کند کار می کند بی حوصلگی نشان ندهید (عجله کنید)
۱۱. بین فعالیتهای فاصله بگذارید. چرا باید تعمیر اتومبیل، کار، خرید، پرداخت قسط بانک و بدرقه مسافر را در یک روز انجام داد.
۱۲. باورهای غلط خود را اصلاح کنید.

هفته چهارم

۱۳. وقتی دیگران تاخیر می کنند، عصبی نشوید
۱۴. سعی کنید صبح زود بیدار شوید، در کمال آرامش چای بخورید، روزنامه بخوانید و این دقایق را به آرامی سپری کنید.
۱۵. با افرادی که عجله دارند و همیشه در آخرین لحظه می رسند، مسابقه نگذارید
۱۶. در اتاق خواب خود بخوابید و هنگام خواب تلویزیون را خلوش کنید

هفته پنجم

۱۷. ساعاتی را در روز در کمال آرامش به تفکر اختصاص دهید (حدود ۱۵ دقیقه)
۱۸. سعی کنید در اوقاتی که مناسب است شوخ طبع، بذله گو و دل شاد باشید
۱۹. وقتی احساس می کنید در محدودیت قرار گرفته اید، مثلاً در رستوران باید منتظر خالی شدن میز باشید عصبانی نشوید.
۲۰. از جملات و کلمات منفی مثل: نمی توانم- نمی شه و... استفاده نکنید.

هفته ششم

۲۱. کمتر خود را با دیگران مقایسه کنید
۲۲. برای خود اوقاتی را در نظر بگیرید (موسیقی گوش کنید، حمام آب گرم بگیرید، در فضای باز ورزش کنید و ... اگر مشغولیات زندگی به شما این اجازه را نمی دهد، آن را عوض کنید)
۲۳. ساعت زنگداری را تهیه کنید که با ملایمت شما را از خواب بیدار کند
۲۴. ویروسهای فکری خود را اصلاح کنید (ذهن خوانی، مقایسه و ...)

هفته هفتم

۲۵. از قضاوت های بی فایده پرهیز کنید
۲۶. به همسر و فرزندان خود بگویید که آنها را دوست دارید (احساسات خود را بیان کنید)
۲۷. به دنبال زیبایی، شادی و نشاط بروید

هفته هشتم

۲۸. به آرامی زندگی کنید و از رانندگی بد و بدون مقررات دیگران عصبانی نشوید
۲۹. با افرادی همراه شوید که عجله در کارهایشان دیده نمی شود و یا خونسردی مسیراطی می کنند
۳۰. دو کار را با هم انجام ندهید-مثلاً چای خوردن و آشپزی کردن قرارهای مختلف نگذارید، در آن واحد فقط یک کار انجام دهید.

هفته نهم

۳۱. با لحن شاد و خالصانه (سلام) بگویید و با گرمی دست بدهید
۳۲. سعی کنید با اتفاق دوستان در فعالیتهای اجتماعی و خانوادگی شرکت کنید.
۳۳. زود خشمگین نشوید، از کوره در نروید، تند برخورد نکنید و... مطمئن این اعمال در بهبود سرنوشت آدمی اثری ندارد.

مرکز مشاوره دانشگاه مهندسی فناوریهای نوین قوچان

فروردین ۱۳۹۲