



چلچراغ

راه‌های مهار

تاپ‌تاپ قلب

«سعید بنی‌نیاز»

«تصویرگر: سام سلماسی»

برخی از تغییرهای زندگی استرس دارند. حتماً با آن‌ها روبه‌رو شده‌ای. شاید وقتی امتحان داشتی یا می‌خواستی جلوی جمع حرف بزنی استرس می‌گرفتی. تو باید با موش استرس مبارزه کنی. در این مطلب با هم می‌خواهیم چند راه مبارزه با استرس را یاد بگیریم.

۱ استرس را بشناس

وقتی می‌خواهیم با دشمن مبارزه کنیم، اول باید عملیات شناسایی انجام دهیم. برای مبارزه با استرس هم اول باید خوب آن را بشناسیم. اگر هر وقت به يك اتفاق بد فکر می‌کنی، قلبت تاپ‌تاپ می‌زند، دست‌هایت عرق می‌کنند و مدام نگرانی که اتفاق‌های بدتری برایت بیفتد، یعنی استرس داری. اگر استرس را کم نکنی شاید خودش را به شکل بیماری‌های گوارشی مثل دل‌درد، اسهال، یبوست و حتی زخم معده نشان دهد. بعضی وقت‌ها هم باعث بیماری‌های پوست و مو، مثل جوش‌های پوستی و ریزش مو می‌شود. وقتی بیش از حد استرس داریم، بیشتر مستعد بیماری‌های جسمی هستیم. یکی از این بیماری‌های شایع سرماخوردگی است. بین دو نفر که در معرض ویروس سرماخوردگی هستند، کسی که استرس بیشتری دارد، بیشتر احتمال دارد که سرما بخورد.



۲ بدنت را آرام کن

یکی از راه‌های امتحان‌پس‌داده در مقابله با استرس، تن‌آرامی (ریلکسیشن) است. اسمش کمی قلمبه‌سلمبه است، اما انجام‌دادنش راحت است. کافی است دراز بکشی، چشم‌هایت را ببندی و کارهای زیر را انجام دهی.

- انگشت‌های پایت را چند ثانیه سفت کن و بعد آن‌ها را شل کن؛
- ساق‌های پایت را چند ثانیه سفت کن و بعد آن‌ها را شل کن؛
- ران‌هایت را چند ثانیه سفت کن و بعد آن‌ها را شل کن؛
- شکمت را چند ثانیه سفت کن و بعد آن را شل کن؛
- نفس عمیق بکش، چند ثانیه آن را نگه دار و بعد رها کن؛
- هر دو بازویت را چند ثانیه سفت کن و بعد آن‌ها را شل کن؛
- انگشتان دستت را چند ثانیه سفت کن و بعد آن‌ها را شل کن؛
- گردنت را به چهار طرف بچرخان و بعد آن را شل کن؛
- عضله‌های صورتت را چند ثانیه سفت کن و بعد آن‌ها را شل کن.

می‌بینی چقدر آرام شدی. هر وقت استرست زیاد شد از این راه‌ها استفاده کن.



نماز آرامش

«غیاث الدین کاظمی»

وقتی می‌دانیم خدا همیشه حواسش به ماست، اصلاً چرا باید ناآرام شویم. لحظه‌های زندگی بالا و پایین دارد، اما حضور خدا مایه آرامش قلب است. بالاترین داروی استرس همین است.

یاد خدا در سخت‌ترین لحظات معجزه می‌کند. قبول ندارید؟ امتحانش مجانی است. هر وقت احساس کردید ناراحتی و اضطراب بر شما غلبه کرده است، وضو بگیرید و در یک جای خلوت با حوصله نماز بخوانید. فرقی نمی‌کند چه نمازی. اصلاً آسمش را بگذارید نماز ارتباط با خدا، قرینه الی الله! در نمازتان فقط به خدا فکر کنید و معنای ذکرهایی که می‌گویید. در قنوت هم با هر زبانی که دلتان می‌خواهد با خدا حرف بزنید و هرچه دلتان می‌خواهد بگویید.

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ

بدانید با یاد خدا، قلب‌ها آرامش می‌یابد. (رعد، آیه ۲۸)



۳ سوار ماشین زمان شو

وقتی که اتفاق بدی برایمان می‌افتد، به اشتباه فکر می‌کنیم این اتفاق همیشگی خواهد بود. اما واقعاً این‌طور نیست. کمی خیال بباف و ذهنت را جلوتر از زمان ببر. به یک سال بعد فکر کن که همه‌چیز به روال اولش برگشته است. به ده سال بعد فکر کن که بزرگ شده‌ای و از این اتفاق بد فقط خاطره‌ای، البته تلخ، در ذهنت مانده است. شاید آن موقع خودت خانم یا آقای مسئولی شده باشی و کارهایی انجام دهی که به نوجوان‌های هم‌سن الان خودت کمک کند.

۵ بیکار نماز

ذهن بیکار، بهترین جولانگاه برای فکرهای منفی و استرس‌آور است. بیکار نماز. نگذار ذهنت بیکار بماند و به فکرهای منفی راه دهد. انجام دادن کارهای شخصی حسن دیگری هم دارد؛ اینکه جلوی استرس‌های بعدی را هم می‌گیری. مثلاً خواندن درس‌ها جلوی استرس عقب افتادن از درس‌ها را می‌گیرد.

۴ فکرهايت را مدیریت کن!

تا وقتی که فکر کنی روزگارت از این هم که هست بدتر می‌شود، استرست ادامه دارد. به فکرهای منفی مثل «اگر از درس جا بمانم چه می‌شود»، جواب‌های منطقی و روشن و واقع‌بینانه بده. می‌توانی درس‌های عقب‌مانده را جبران کنی. اگر هم جبران نشد دنیای تو به آخر نرسیده است.