



از استرس به موفقیت (۱)

هدف هایتان را بنویسید

برای موفقیت در رسیدن به هدف یا خواسته کوتاه مدت یا بلند مدت باید بر نتیجه نهایی تمرکز داشته باشیم و نظم و انضباط لحظه به لحظه، روز به روز و ماه به ماه را بکار گیریم. تمرکز بر هدف یا خواسته دراز مدت می تواند شور و اشتیاق و انرژی لازم برای کارها فراهم کند.

برای نمونه دونه ای که هدفش طی مسافت ۱ کیلومتری است، زمانی که به علامت ۱ کیلومتری می رسد به احتمال خسته خواهد شد ولی اگر همین دونه مسافت ۵ کیلومتری را در نظر بگیرد شاید به هنگام گذر از مسافت ۱ کیلومتری عرقی بر بدنش نباشد. عواملی که شما را از اهدافتان دور می کند، کنار بگذارید.

گاه تصور دستیابی به یک هدف دشوار می نماید به ویژه اگر آن هدف عظیم و پر اهمیت باشد تنها به دلیل تصور سختی زیاد شما را از هدف دور می کند کار سودمندتر این است که با تقسیم هدفتان به بخش های کوچکتر موانع را از سر راهتان بردارید. برای نمونه آیا می توان یک فیل را خورد؟ بله با قطعه قطعه کردن یک فیل می توان همه آن را خورد.

برای فعالیت هایتان باید حتما اولویت تعیین کنید.

اولویت دادن یعنی برنامه ریزی و برنامه ریزی یعنی تبدیل استرس به موفقیت

آدم های موفق زندگیشان را برنامه ریزی و اولویت های آن را تعیین می کنند. همان

هایی که فکرشان را بر اولویت دادن متمرکز می کنند. تصمیم گیری برای این که چه چیزهایی

در زندگی و در فعالیت های روزانه تان بالاترین اهمیت ها را دارد یکی از خردمندانه ترین



کارهایی است که باید انجام دهید. کسانی که زندگی را بدون تعیین اولویتهایش می گذرانند هر روز با این احساس روبه رو هستند که برای انجام کارهایشان وقت کم می آورند. **این در حالیست که کارهای مهم و ضروری را هم به انجام نرسانده اند.** برعکس آنانی که کارهایشان اولویت بندی می کنند و کارهای مهم و ضروری را انجام می دهند بر استرس و آشفتگی روزانه غلبه می کنند.

✓ انجام کارهایی که در بالاترین اولویت قرار دارند را به صورت یک عادت در آورید.

✓ نوشتن آنها در هر روز نخستین گام است.

✓ نوشته خود را در جایی بگذارید که در معرض دید خود باشد.

موفقیت تان را مجسم کنید

یک بار بیل کازبی (نویسنده و هنرپیشه آمریکایی) گفت: **به آنچه می بینید دست می یابید.** زندگی ما بر پایه تصویرهایمان و رویاهایمان رقم می خورد ، روشن نبودن تصویرها و رویاها و یا وجود تجسمات مبهم استرس می آفریند ولی تجسم واضح به نظم و موفقیت منتهی می شود.

ذهن ما جدی ترین فعالیت خود را زمانی انجام می دهد که تصویری مشخص و برنامه ریزی شده داشته باشد. وجود و زندگی تان ، تصویرهایتان و رویاهایتان را دنبال می کند و داشتن یک زندگی موفقیت آمیز یعنی تجسم روشن آن بر جزئیات رویاهایتان تمرکز کنید هر چه این جزئیات مشخص تر باشد انجام عملی شان آسان تر خواهد بود.

زندگی ما بازتابی از گفتگو با خودمان است . آنچه پیوسته به خودمان می گوییم همان چیزی است که واقعیت می پذیرد. اگر بگویید فراموش کار هستید خودتان را با این کار به فراموش کاری در می افکنید اگر بخود بگویید عاقل و سالم هستید به همان سو متمایل می شوید. خداوند به کلام آفرینندگی بخشیده است.



نفس عمیق و ورزش های کششی را تمرین کنید.

هر زمانی که فرد مبتلا به استرس و اضطراب می شود، نفس ها کوتاه و میزان دریافت اکسیژن در بدن کم می شود و سطح انرژی پایین می آید، افزایش میزان دریافت اکسیژن از طریق تنفس های عمیق شکمی هم میزان استرس را کم می کند و هم میزان انرژی را افزایش می دهد.

استرس هایی که به شکل انقباض در بدن خود را نشان می دهند با کشش حالت انبساط پیدا می کنند و استرس ها رها می شود از این جهت ورزش های کششی اهمیتی بیش از ورزش های دیگر دارد.

یوگا به علت داشتن تمرین های کششی متنوع و انواع تنفس های عمیق شکمی، بسیار کمک کننده است.