

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Başarılı insan,
STRESLE BAŞA ÇIKMA
'nın yollarını bulur

Sizi yere yıkan yumruk, sert olandan ziyade geldiğini görmediğiniz yumruktur.
Joe TORRES

Savaşamıyorsanız veya kaçamıyorsanız, rüzgarla eğilin, direnmeyin.
Robert ELIOT

Günümüz insanının karşılaştığı en büyük sorunlardan biri, strestir. Hayatları düzendeymiş gibi görünen başarılı insanlar dahi, strese dayalı sorunlardan etkilenir. Amerika'da ne büyük sorun haline geldiğini size göstermesi için yüzyılın başında insan ölümüne yol açan ilk on nedenin bulaşıcı hastalıklar, 1990'lı yıllarda ise insan ölümlerine yol açan ilk on nedenin tümünün strese bağlı hastalıklar olduğunu bilmeniz yeterlidir.

STRES HAKKINDA GÖZLEMLER

Anlamadığımız bir şeyle uğraşmamız olanaksızdır: bu nedenle stresle başa çıkma konusunda herhangi bir inceleme, stresle ilgili birkaç gözlemlerle başlamalıdır.

HER İNSANIN YAŞAMINDA STRES VARDIR

Konu stres olduğunda sorun, "Siz stresli olur musunuz?" değildir. Hepimiz stresi bir şekilde yaşarız. Soru "**Neyin** sizi etkilemesine izin verirsiniz ve bu sizi **nasıl** etkiler?" dir.

Stresin bazı çeşitleri, zihinsel tutumunuzun sonucu olarak uzak tutulabilir. Diğer çeşitleri kaçınılmazdır ve bunlarla başa çıkma yollarını öğrenmeniz gerekmektedir.

STRESİN BAZI TÜRLERİ OLUMLU OLABİLİR

Gereksinimin, icadın anası olduğu söylenmiştir. Benzer şekilde, stresin başarının anası olduğu söylenebilir. Stres bazen insanların içindeki en iyiyi ortaya çıkarır. Bir insanı iş yapmada daha iyi, daha akıllıca yollar bulmaya kıskırtabilir. Bu tarz olumlu bir itmeyi belki **baskı** veya **gerilim** kelimeleri daha iyi tarif eder.

Özellikle eğlence dünyasındaki kişilerin veya atletlerin yaşamında baskını olumlu etkisini kolaylıkla görebilirsiniz. Bazı aktörler örneğin, en iyi gösterilerini baskı altındayken, kendileri için önemli kişiler seyirciler arasındayken yaparlar. Aynı şey bazı atletler içinde doğrudur. Bunlar büyük oynayan, şampiyonluk maçında veya Olimpiyat finallerinde oyun düzeyleri yükselen oyuncularlardır. Bu tarz basınca değişik kişiler değişik şekillerde tepki gösterir. **Stres, bazılarının kırılmasına, bazılarının da rekorlar kırmasına neden olur.**

FAZLA STRES GEREKSİZDİR.

Çoğu insan pek çok şey için gereksizce kaygılanır. Neredeyse kendilerine stres sağlayacak şeyler arar gibidirler. Buna inanmak size zor gelebilir, ancak şüpheniz varsa, kaygı ile ilgili şu rakamlara bakınız.

İnsanların, olacağından kaygılandıkları şeylerin tümünün % 40 ı asla gerçekleşmez. Tüm kaygıların %30 unu geçmişte verilen ve değiştirilemeyecek kararlar teşkil eder. %12 si diğer insanların söylediklerinden kaynaklanır; bu insanlar kendilerini aşağı hissettikleri için konuşmuştur.

%10 u sağlıkla ilgilidir, kaygılandıkça daha kötüye gider.

%8 i kaygılanmak için “ geçerli ” düşünülebilir.

Dikkate değer değil mi? Strese yol açan on sorun içinde bir tanesinden daha azı, gerçek anlamda tasalanmaya değer. Tüm diğerleri elemesini öğrenebileceğimiz şeylerdir.

STRES GERGİNLİĞE DÖNÜŞTÜĞÜNDE ZARARLIDIR

Daha önce bahsettiğim gibi, bazen stres olumlu bir kışkırtmacı ve güdülenme aracı olabilir. Ancak stres, yıkıcı da olabilir. Birleşik Devletlerde ki Johns Hopkins Hastanesi'nden Dr. G. Canby Robinson tarafından yapılan bir çalışmada, hastanede bulunan 174 hastadan 140 tanesinin kaygılanan kişiler olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda, bunların yarısından çoğunun belirtilerinin (semptomlarının) nedeninin de stres olduğu anlaşılmıştır.

Stres sürekli hale geldiğinde, gerilime dönüşür. Dr. Selye, insan vücudunun strese karşı üç aşamada tepki verdiğini açıklamaktadır: Alarm, direnme ve tükenme. Bu aşamaları şöyle tanımlamaktadır:

Alarm aşamasında, vücudunuz stresin kaynağını fark eder ve savaşmaya veya kaçmaya hazırlanır. Bu, endokrin bezlerinden hormonlar salgılanmasıyla gerçekleşir. Bu hormonlar kalp atışlarında ve solunumda artışa yol açar, kan şekeri yükselir, nefes hızlanır, gözbebekleri büyür ve sindirim yavaşlar. Bu enerji patlamasını, savaşmada mı yoksa kaçmada mı harcayacağınıza ondan sonra karar verirsiniz.

Direnme aşamasında vücudunuz, varsa stresin yol açtığı zararları onarır. Ancak stres nedeni ortadan kalkmazsa, vücut zararını onaramaz ve tetikte kalmayı sürdürmek zorunda kalır.

Bu sizi üçüncü aşamaya, tükenme aşamasına iter. Eğer bu aşama yeteri kadar uzun süre devam ederse, migren, aritmi (kalp atışlarında düzensizlik) ve hatta zihinsel hastalık gibi, “stres hastalıkları” ndan birine yakalanabilirsiniz. Tükenme aşamasında sürekli strese maruz kalmak, vücudun enerjisini tüketir ve hatta vücudun fonksiyonlarını durdurabilir. Dr. Selye'nin bilgilerine dayanarak, stresle başa çıkmanın en iyi yolunun ondan uzak durmak veya onunla hemen başa çıkmak olduğu görülür.

STRESİN IZDIRABA DÖNÜŞMESİNİ ÖNLEMEK

Dünyanın bizim için strese neden olabilecek pek çok şeyle dolu olduğu, kötü haberdır. İyi haber ise, onunla etkili biçimde başa çıkmayı öğrenebileceğimizdir. İşte size stresin başarıyla üstesinden gelmeniz için yardımcı olacak on iki strateji :

UYGUN BİR BAKIŞ AÇISI GELİŞTİRİN

Başkalarının duyduğu stresin çoğunu hissetmeyi becerebilen insanların ortak bir özelliği, yaşam koşulları ne olursa olsun, uygun bir bakış açısını (perspektifi) koruyabilmeleridir.

Earle Wilson bakış açısını, “Mevcut zamanı ve o anki olayları, arka plandaki daha büyük referanslara kıyasla görebilmek” olarak tanımlamıştır.

Şimdiye kadar gördüğüm, bakış açısı ile ilgili en iyi örneklerden biri, birkaç yıl önce okuduğum bir şeydir. Kolej öğrencisi bir kızın annesine yazdığı bir mektuptur bu:

“Bir sömestirdir kolejde bulunduğum ve uzakta olduğum için, bu süre içinde neler olduğu konusunda sizleri bilgilendirme zamanımın geldiğini düşünüyorum. Koleje geldikten kısa bir süre sonra yurt hayatından sıkıldım ve oda arkadaşımın cüzdanından on dolar çaldım. Bu parayla bir Honda motosiklet kiraladım, ancak kolejden biraz uzakta bir telefon direğine çarptım. Bacağım kırıldı, ancak köşedeki apartmanda oturan genç bir tıp öğrencisi beni kurtardı.

Beni götürüp bacağımı iyileştirdi, bana baktı, sağlığıma kavuşmamı sağladı ve onun sayesinde yeniden ayağa kalktım. Bilmenizi istedik ki mümkün olan en kısa sürede evleniyoruz, zira kan tahlillerinde bazı sorunlarımız var. Garip bir hastalık görünüşü duruyor. Ancak yinede, bebeğin gelişinden önce evlenebilmeyi umuyoruz. Bundan kısa bir sonrada seninle ve babamla birlikte yaşamak üzere eve dönüyoruz. Bebeği de beni sevmiş olduğunuz kadar seveceğinizi biliyorum, farklı bir dinden ve ırktan olsa dahi ama lütfen anlamaya çalışın. Geri dönüp orada kalmak zorunda oluşumuz, Doktor arkadaşımın benim durumuma sarf ettiği tüm dikkat yüzünden tıp öğrenimini bırakmak istemesinden kaynaklanıyor.

Anneciğim, gerçekte oda arkadaşımın cüzdanından on dolar filan çalmadım, Honda motosiklet de kiralamadım, telefon direğine çarpıp bacağımı da kırmadım. Genç bir Doktorla filanda tanışmadım, evlenmiyorum da. Kaygılanacak hastalık testler veya bebekte yok. Ne ben nede o, seninle ve babamla birlikte yaşamak üzere eve dönmüyoruz.

Ancak, geometriden “D” ve Jeolojiden “F” alıyorum ve bu notları uygun bir bakış açısında kabullenmeni istedim.”

Bakış açısı yerini hiçbir şey tutamaz. Bir dahaki sefer ufak zorluklar karşısında stres duymaya başladığınızda, daha büyük resmi anımsamaya çalışın. Bu sizin nesnelere olmalarından korktuğunuz şekilden ziyade, gerçekte oldukları şekilde görmeyi yardımcı olacaktır.

RİSKLERDEN KAÇMAKTAN VAZGEÇİN

İkinci bölümde riskten ve başarısızlığı yenmekten çokça bahsettik.Risk korkusu stresin en önemli kaynağı ve başarıya giden yolda karşılaşılan en büyük engel olmayı sürdürüyor.İşte size Charles Swindollun risk hakkında söyledikleri:

Mutlak garanti diye bir şey yoktur.Başarısız olması olanaksız bir planda yoktur.Tamamen güvenilir tasarımda bulunmaz.Tamamen risksiz düzenlemelerde yoktur.Yaşam bu kadar düzenlin ve temiz olmayı reddeder...

Korku kaçmak, mutlaka insanın başını derdini sokar.Uçağa binen herkesin düşme riski vardır.Yürüyen herkesin tökezleme riski vardır.Kısaca yaşayan herkesin başına bir şeyler gelme riski vardır.

Gülmek aptal görünme riski taşır.Ağlamak duygusal görünme riski taşır.Birine uzanmak,bulaşma riskini taşır.Duyguları açığa vurmak,gerçek kişiliğinizi ortaya çıkarma riski taşır.Sevmek karşılığında sevilme riski taşır.Ümit etmek,üzülme riski taşır.Denemek başaramama riski taşır.

Etkisizliğe giden en kısa yolu mu bilmek istiyorsunuz?Strese yenik düşün ve korkup kaçın...Hiçbir şeyi göze almayın cesarete hayır ve ince eleyip sık dokumaya evet deyin.En kötüsünü bekleyin.

Risk hakkında kaygılanmak,gerçekten etkisizliğe giden en kısa yoldur.Yaşam zaten risk olduğu için riskten kaçmaktan vazgeçmeli ve onunla iyimser şekilde yüzleşmeliyiz.En kötüyü bekleyin,her sefer başınıza öylesi gelir.En iyiyi bekleyin çoğu kez başınıza öylesi gelir.

GÜÇLÜ OLDUĞUNUZ ALANLARDA ÇALIŞIN

Güçlü alanlarda çalışan insanların,hata yaptıkları zamanda bile stres kurbanı olma olasılığı azdır.Bunun iyi bir örneğini görmek için,eski Amerikan futbolu oyuncusu Roger Staubach'a bakın.Dallasın Kovboylar takımında oynamakta iken bir pas attığında ve karşı takım oyuncularından biri bunu kestiğinde ne tepki gösterdiğini kendisine sormuşlar.Yanıtı "Böyle (kesilen)bir pas attığında,o topa yeniden dokunmak için sabırsızlanıyorum.Bir pas daha atmak için sabırsızlanıyorum." "Ya ikinci bir kesme olursa?" diye sormuşlar."Daha da kötüleşiyor, (O zaman) o topu gerçekten atmak istiyorum diye yanıtlamış Staubach.

Futbolu çok iyi oynadığı için,Staubach'ın zorla yanıtı stres değil, oyuna devam etmek için daha güçlü bir arzu olmuştu.Bu güçlü oldukları alanlarda çalışan insanların ortak yanıtıdır.Kendi güç alanlarınızın nerelerde olduğundan emin değilseniz,işte size bunları tanımanıza yardım edecek bir şey.Eğer hatalarınız kendinizi tehdit altında ve gergin hissetmenize yol açıyorsa muhtemelen zayıflığınız olan bir alanda çalışıyorsunuz.Yaşlandıkça kendi güç alanlarınızda daha çok çalışmaya çalışın.Böyle yaparsanız muhtemelen stresten uzaklaşıp başarıyı bulacaksınız.

FARE YARIŞINDAN UZAK DURUN

Geçmiş yıllarda bazı insanlar,birleşik devletlerdeki rekabetçi iş dünyasına “fare yarışı”adını verdiler.Tarif ettikleri insanlar arasındaki yoğun,neredeyse mantık dışı bir rekabet mücadelesidir.Kişilerin birbiriyle kıyasıya yarıştığı,kişisel kazanımların ve edinilen zenginliğin neredeyse “skorunun

tutulduğu” bir ortamdır. Fare yarışı hakkında, komedyen Lily Tomlin diyor ki, “Fare yarışı ile ilgili sorun, kazansanız dahi fare olduğunuzdur.

Bir insan, görüşünü gerçekleştirecek hedefler doğrultusunda çalışmak yerine bir fare yarışına girdiğinde, kendini gereksiz strese maruz bırakmaktadır. Bu insan ne kadar çok çalışırsa çalışsın, bir tatmin duygusuna ulaşması olanaksızdır, zira gereğinden fazla alanda yarışmaktadır. Ve hiçbir zaman “kazanamaz”, zira sadece kişisel kazanım arzusuyla dürtülen, hiçbir zaman tatmin olmaya yetecek kadar kazanamaz. Herkimer Citizen adlı bir dergide bir yazar, akli hayvanlardan öğrenebileceğimizi yazıyor. Şöyle diyor,

Bilindiği kadarıyla,
şimdiye kadar hiçbir kuş
komşusundan daha çok
sayıda yuva yapmaya
uğraşmadı; şimdiye
kadar hiçbir tilki saklanacak

Çok çalışın. Hedeflerinize ulaşmak için
gayret gösterin. Ancak bunu aileniz,
sağlığınız veya arkadaşınız pahasına
yapmayın

tek bir deliği olduğu için üzülmedi; şimdiye kadar hiçbir sincap bir yerine iki kış yetecek kadar ceviz toplayıp saklayamadığı için endişeden ölmedi; ve hiçbir köpek yaşlılık yılları için birikmiş kemiği olmadığı gerçeği üzerine uykusuz geceler geçirmedir.”

Çok çalışın. Hedeflerinize ulaşmak için gayret gösterin. Ancak bunu aileniz, sağlığınız veya arkadaşınız pahasına yapmayın. Bu çeşit gözden çıkarmalara ve bunun getireceği strese değecek hiçbir şey yoktur.

AŞIRI YÜK YOLUNDAN AYRILIN

Çoğumuz tarlasının ortasında durup şöyle diyen çiftçi gibiyiz: “İşe gitmeme ne gerek var, ben zaten onunla kuşatılmışım.” Hepsiyle gerektiği şekilde ilgilenecek noktaya gelinceye kadar, sorumluluk üstüne sorumluluk almaya devam ederiz. Bütün bunlar, strese neden olur.

Bazen, en iyiyi yapabilmek
uğruna, yalnızca iyi olandan
vazgeçmemiz gerekir.

Bazen, daha fazla sorumluluk almayı
bir kenara bırakıp, aşırı yük yolundan
ayrılma gereksinimi duyarız. eğer yeni
şeyler denemeyi çok seven ve sürekli

yeni görevler üstlenen insanlarsanız, periyodik olarak durup, bir yandan her şeyi yapıp, bir yandan da önemli olanı etkili şekilde yapamayacağınızı kendinize hatırlatın. Bazen, en iyiyi yapabilmek uğruna yalnızca iyi olandan vazgeçmeniz gerekir.

GÜÇLÜ İNSANLAR GELİŞTİRİN

Dr. Harold Dodds diyor ki, “Yaşamın hızlı temposu değil, can sıkıntısı öldürür. İnsanları hasta ve mutsuz yapan, hiçbir şeyin değer olmadığı hissidir. “Amaç ve yön eksikliği, yirminci yüzyılda salgın görünümündedir. İnsanlar artık neye inandıklarını bilmiyor. Çoğu, değerlerin yerini şüphelerle değiştirmiştir, inançları da duygusuzlukla.

Alman filozof Friedrich Nietzsche, “Eğer bir **neden** imiz varsa, hemen her tür **nasıl** la anlaşmamız mümkündür” dediğinde, insanların inançlara olan gereksinimini fark etmiştir. İnançlar bir insanın, yaşamda hemen her durumu cesaret ve asaletle karşılaşmasını sağlar. İnançlar ne denli köklüye, kişi

O kadar güçlüdür. Ve zorluklar karşısında stres duyması o denli az muhtemeldir.

Tanıdığım gerçekten başarılı bir insan, güçlü kişisel inançlara sahiptir. Ben kendi hayatımdaki başarılarımı inançlarıma borçluyum. Tanrı'ya ve onun hayatım için sahip olduğu plana olan inancıma. Bu inanç, benim güdülenmemim ve gücümün kaynağı olmuştur. Bu aynı zamanda bana, yaşam koşulları içinde olumlu ve nisbeten stresten uzak kalmayı sürdürme olnağı sağlamıştır.

Sizde pek çok insan gibiyseniz, inançlarınızı belirlemede güçlük çekiyor olmalısınız. Eğer durum buysa, güçlü inançları olan bir tanıdığınızla konuşun. O size bazı şeyleri halletmenizde yardımcı olabilir.

HAKLARINIZDAN VAZGEÇİN

Birleşik Devletler'in kuruluşunun bir bölümünü oluşturan kavramlardan biri, tüm insanların belirli vazgeçilmez hakları olduğu inancındaydı. Bu muhteşem bir fikirdir, ancak maalesef pek çok Amerikalı sorumluluklarını kabullenmek yerine, hakları için mücadele etme sabit fikrine saplanmışlardır. Haklarınız için savaşmanın, "hakkınız olan her şeyi elde etme"ye çalışmanın bir sorunu, büyük ölçüde stres ve duygusal yorgunluğa neden olmasıdır. Ne kadar çok çalışsanız da her zaman çok istediğinizi elde etme olanağınız olmayacaktır. Ve zihninizi haklarınız üzerine odaklıyorsanız, şu beş yıkıcı duygu sizi bırakmaz: içten içe kızma, olumsuzluk, öfke, nefret ve korku.

Vermek büyük mutluluk getirebilir

Ve stresi büyük ölçüde azaltabilir

Her halde herkes, "Vermek, almaktan avladır" cümlesini duymuştur. Bir çocuğa hediye herkes, bu cümlenin doğruluğunu bilir. Aynı şey,

sizin haklarınıza gelindiğinde de doğru olabilir. Her zaman sizin istediğinizin gerçekleşmesiyle değil, bazen de haklarınızdan vazgeçerek sükun bulmak mümkündür. Vermek, büyük mutluluk getirebilir ve stresi büyük ölçüde azaltabilir.

ZİHNİNİZİ YENİDEN PROGRAMLAYIN

Duygusal yönden yaşadıklarımızın çoğu, düşünme tarzımızın bir sonucudur. Stres de bu konuda bir istisna değildir. Duyduğumuz stres miktarı, düşünme tarzımızla doğrudan ilişkilidir. Ve düşünme tarzımız da zihnimize ne koyduğumuzun direkt sonucudur.

Bilgisayar uzmanları bir bilgisayardan alınan çıktılar, verilen girdilerin bir sonucu olduğunu bilir. Beyinlerimiz için de aynı husus geçerlidir. Çıktımız – söylediğimiz, düşündüğümüz ve yaptığımız – girdimizle – okuduğumuz, seyrettiğimiz, duyduğumuz ve gördüğümüzle – üretilir. Her birimiz girdimizi seçeriz ve temelde iki seçeneğimiz vardır: Yaşamlarımızı anlamsız kılan veya yaşamımıza denge katan unsurlar.

Duygusal yönden yaşadıklarımızın çoğu, düşünme tarzımızın bir sonucudur.

Korku dolu olan pek çok insan tanırım. Diğer insanlardan korkarlar. Hava karardıktan sonra kendi mahallelerinde dolaşmazlar. Pencerelerine demirler, kapılarına fazladan kilitler yerleştirirler. Yine de pek çoğunun kişisel olarak insanlarla ciddi sorunları (yaralanma, vb.) olmamıştır. Televizyonda gördükleri tüm olumsuz şeyler yüzünden korku duyarlar. Bu da hayatlarının stres dolu olmasına yol açar.

Beyniniz sürekli olarak programlanmaktadır. Ve zihninizin neye maruz kalacağını seçebilecek tek kişisiniz.

Beyninizin sürekli olarak programlanma işleminden geçtiğinin bilincinde olun. Ve zihninizin neye maruz kalacağını seçebilecek tek kişi sizsiniz. Olumsuz, strese

neden olan şeylerden uzak durun. Onun yerine, Paul the Apostle'ın İncil'in 4 : 8 bölümünde yer alan tavsiyesine uyun.: “ Gerçek ne ise, asil ne ise, doğru ne ise, saf olan ne ise, güzel olan ne ise, beğenilen ne ise – eğer herhangi bir şey mükemmel veya övgüye değerse - , bunları düşün.”

DİKKATİNİZİ DIŞARIYA YOĞUNLAŞTIRIN

İkinci bölümde bahsettiğim gibi, dikkatlerini kendi üzerinde toplayan insanların genelde cesareti kırılır. Bunun sonucu olarak da , stres yaşarlar. Kendinizi kendi dertlerinizle meşgulken yakalarsanız, diğer insanlara yardım ederek zaman geçirin. Başkalarına yardım ederken, genelde kendimizi iyileştiririz.

KONUŞACAK BİRİNİ BULUN

Genelde yaşadığımız stresin büyük bölümü, duygularımızı başkalarıyla paylaşmak yerine onları içimize atıp sakladığımız içindir. Doktorlar size, sürekli olarak ve yıllar boyu hislerini dışarı vurmamak yerine içinde biriktiren bir insanın kalp krizine en iyi aday olduğunu söyleyecektir.

Bu çeşit stresten uzak kalmak için, hem sizi üzen şeyleri, hem de olumlu düşüncelerinizi konuşabileceğiniz bir ilişki geliştirin. Pek çok kişi için, konuşabilecekleri en uygun kişi eşleridir. Benim için de durum böyledir. Karım ve ben, her şey hakkında konuşuruz. Konuşacağımız kişiyi seçerken, kendisine karşı tamamen dürüst olabileceğiniz bir insan olmasına dikkat edin. Sizi yargılamayacak veya söylediklerinizi aleyhinde asla kullanmayacak bir kişi olmalı.

STRESİ BOŞALTBİLMEK İÇİN BİR YOL BULUN

Hepimiz hayatımızdaki stresi azaltmak için birşeyler yaparız. Bunların bazıları sağlıklı ve olumlu, bazılarıysa değildir. Örneğin, benim stresi azaltma yollarımdan en hoşuma gideni, yemek yemektir. Ne yazık ki bu **stresimi azaltma** metodum yüzünden, şimdi de **kilomu azaltmam** gerekiyor!

Stres atmada kullandığım daha sağlıklı bir yol, golf oynamaktır. Bir golf topuna başlama vuruşu yapmadan önce, o topun üstüne bende en çok strese neden olan adamın adını yazar, topa da mümkün olduğunca sert vururum. Bir meslekdaşım da, tenis toplarına vurur. Diğerleri koşar veya uzun yürüyüşlere çıkarlar. Ne yapmayı seçtiğiniz önemlidir. Yapmaktan gerçekten zevk duyduğunuz, eğlenceli birşey seçin.

* * *

Stres genelde, çok şey yapmaktan kaynaklanmaz. Genelde yaptığımız işler ve başınıza gelenler hakkındaki **düşünme** tarzınızdan ortaya çıkar. Stresle başa çıkmada yenen tarafın siz olması, ona nasıl davrandığınıza bağlıdır. Alexis Carroll'un dediği gibi, “ Kaygılarıyla savaşmasını bilmeyen insanlar, erken ölür.”

Stresi bekleyin – çünkü gelecektir. Düşünme tarzınızı ve alışkanlıklarınızı değiştirmeye başlayın. Elinizden geldiğinde, ondan uzak durun. Uzak duramadığınız zamanlar, ona karşı sağlıklı stratejiler kullanın. Stresin başarıya ulaşmaktan alıkoyan, beklenmedik nakavt vuruşu olmasına izin vermeyin.

BAŞARI STRATEJİLERİ İÇİN ALIŞTIRMALAR

1.Hayatın günlük problemleri sizi bir daha rahatsız etmeye başladığında ve sonuçta da stres duymaya başladığınızda, gönüllü olarak çalışabileceğiniz bir iş bulun.Hastanede yatan ümitsiz hastaları ziyaret edin, kimsesiz çocuklar yurduna oyuncak götürün, evsizleri doyurun veya düşkünler evini ziyaret edin.Dışarı çıkıp başkalarına yardım edin ve neler olduğunu görün.İlk isteksizlik korkunuzu yendikten sonra, bakış açınızın iyiye doğru geliştiğini göreceksiniz.Problemlerinizi size eskisi kadar büyük görünmeyecektir.

2.Bu alıştırma iki bölümden oluşmaktadır:

a.Eşinize veya yakın arkadaşınıza, sizinle oturup, size güçlü olduğunuz ve zayıf olduğunuz alanları belirlemenizde yardımcı olmasını söyleyin.Önce düzenli olarak belirli aralıklarla yaptığımız ancak sizi sinirlendiren, cesaretinizi kıran veya tehdit oluşturan beş görev yazın.İkinci olarak, sizi cesaretlendiren, mücadelecı yapan veya kendinize güveninizi artıran beş görev yazın.Eşinize veya yakın arkadaşınıza da, kendi gözlemlerinize dayanarak aynı şeyi sizin için yapmasını söyleyin.Listeleri karşılaştırırken, açık fikirli olun.Ve eğer o kişi, umduğunuz zafiyet alanları belirlemişse, savunmaya geçmeyin.Burada hedefiniz, zayıflıklarınızı veya güçlü olduğunuz hususları belirlemek veya irdelemektir.

b.Daha önceki alıştırmalarda belirlediğiniz kuvvetlere veya zayıflıklara dayanarak, çalışma zamanınızın daha büyük kısmını güçlü olduğunuz alanlarda harcayabilme ve zayıf olduğunuz alanlardan gittikçe daha çok çekilme konusunda size yardımcı olacak bir planı yazılı olarak yapın.

3.İnançlarınızı belirlemek, tanımlamak ve yazmak üzere bir-iki saat ayırın.Bunlar sadece birkaç tane veya bir düzine olabilir.İnanığımız temel kavramları yazmakla başlayın.Daha sonra sarsılmaz inançlarınıza kadar gelin.İşte size, inandığınız bir şeyin, ne zaman inanç olarak tanımlanacağını anlamada yardımcı olacak iyi bir yol: İnanç, uğruna ölmeyi göze alabileceğiniz inanışlarınızdır.

4.Bir hafta boyunca, zihninize neler yerleştirmekte olduğunuzu dikkatle takip edin.Ufak bir deftere, duyduğunuzu, gördüğünüzü, okuduğunuzu, vb., harcanan zamanla birlikte yazın.Dinlediğiniz şarkıların isimlerini, seyrettiğiniz televizyon programlarının adını, dinlediğiniz konuşmaları, okuduğunuz kitap ve yazıları vb. kaydetmek isteyebilirsiniz.Haftanın sonunda, her girişin yanına olumlu mu yoksa olumsuz etkisi mi olduğunu yazın.Hiç bir şeyin nötr (ne iyi, ne kötü) olarak işaretleyin.Enstrümantal müziğin bile üzerinizde yarattığı bir duygusu vardır.Bazı müzik sizi yatıştırırken, bir diğeri asabi ve rahatsız yapabilir.Yüzdeleri hesaplayarak, kendinizi yeteri kadar olumlu malzemeye doldurup doldurmadığınızı belirleyin.

5Stresi azaltmak için halihazırda bir yönteminiz yoksa, bu hafta içinde bir tane bir tane bulmayı kararlaştırın.Aktif olduğu, enerji harcattığı ve zevkli olduğu sürece, uzun bir yürüyüşe çıkmayı, raket topu, tenis veya golf oynamayı, koşmayı, ağaç kesmeyi veya dart oynamayı deneyin.Bir kez bir aktivite veya aktiviteler keşfettiğinizde, önünüzdeki iki aylık süre içinde o faaliyeti en az haftada bir kez yapabileceğiniz şekilde programınızı ayarlayın.