

پیش گفتار:

زندگی ما را افکار ما می سازند. در این صورت باید آگاهانه این افکار را کنترل نماییم. انرژی مثبت را آگاهانه جذب کنیم. همینطور آگاهانه شاد و خوشحال باشیم و به دیگران مهر بورزیم. آگاهانه از زندگی مان لذت ببریم و به دنبال اخبار خوش زندگانی باشیم. یادتان باشد بهترین دوست شما تصویرهای ذهنی خوب شما از خودتان و اهدافتان است
پس اگر میخواهید به اهدافتان برسید
خودتان رو دوست داشته باشید
و به خودتون و خواسته هاتون احترام بگذارید.

کلام مدیریت: رسم خوشایند

تمام این آوازاها و آرزوها، لذات و رنج ها، خوبی ها و بدی ها همه با هم دیگر جهان هستی را تشکیل می دهند و همه باهم جویبار حوادث و آوای زندگی را می سازند. یک رود در آن واحد همه جا هست: در سرچشمه، در حال جریان، در آبشار، در کوهستان و در دهانه دریا. برای رود فقط زمان حال وجود دارد، نه سایه ای از گذشته بر آن هست و نه از آینده. (هرمان هسه)

زندگی رسم خوشایندی است
زندگی بال و پری دارد با وسعت مرگ
پرشی دارد اندازه عشق
زندگی خالی نیست
مهربانی هست، سیب هست، ایمان هست
آری آری تا شقایق هست زندگی باید کرد
(سهراب سپهری)

همکاران عزیز:

خانم ها: عشرت حسینی، شایسته حقیقت گو، زهرا تنهایی، مهدیه دامن افشان
آقایان: خیرالله مراقی، جمشید جلیلود، بهمن رضاپور، میثم محمدخانی غیاثوند،
امین طاهری، محمد مرادپناه، مهران ارشاد توانا، حمید الله بخش غیاثوند، وحید
محمد علی

* تولدتان مبارک*

امیدواریم سالهای سال در کنار خانواده محترم، زندگی توأم با سلامتی و خوشبختی را
سپری نمایید.

در "هفتاد و سومین" شماره از نشریه می خوانید:

- پیش گفتار
- کلام مدیریت
- متولدين دی ماه
- حکایت: پیرمرد منتظر
- سیستم مدیریت
- مدیریت استرس
- بهداشت شخصی بهتر

سیستم مدیریت چیست؟

برای شناخت این مفهوم ابتدا با تکنیک تجزیه، دو جزء "مدیریت" و "سیستم" را تعریف می کنیم:

مدیریت چیست؟ مجموعه ای از فعالیتهای برنامه ریزی (طرحریزی)، سازماندهی، هدایت و کنترل. به زبان ساده وقتی بخواهیم بگوییم همه چیز مرتب است و نقصی وجود ندارد به جای بیان واژه های متفاوت و مکمل از یک واژه کلی استفاده می نمایم، می گوییم "اینجا مدیریت دارد". سیستم چیست؟ مجموعه ای از اجزای مرتبط با هم جهت تامین هدف مشخص

در این تعریف به سه کلمه دقت کنید: (اجزا - تعامل - هدف) هر سیستم اجزایی دارد. این اجزا با هم تعامل دارند. این تعامل در راستای یک هدف است.

سیستم مدیریت چیست؟ سیستم مدیریتی: نظامی است هدفمند و سازماندهی شده با برنامه ریزی خاص که با تهیه دستورالعمل ها، روشهای اجرایی و استانداردها و مقررات جاری استقرار یافته و مورد بازنگری قرار می گیرد و در مقاطع زمانی مختلف اصلاح می گردد و به عبارت ساده ایجاد یک سیستم برای مدیریت کردن یک کار. مزیت سیستم مدیریت: یک سیستم مدیریت خوب جایگزین مدیر می شود و وابستگی سیستم و سازمان به فرد را کاهش می دهد و زمان کمی از مدیر صرف کارهای روزمره و عمده زمان صرف برنامه ریزی کلان و استراتژیک می شود.

استاندارد چیست؟ توافق و قرار در یک موضوع یا الگو مفهوم استاندارد در دو زمینه به کار می رود: استاندارد های محصولات و خدمات (اندازه، شکل، رنگ، خواص فیزیکی، خواص شیمیایی، ارتباطات کامپیوتری و ویژگیهای عملکردی) استانداردهای سیستم های سازمانی و رفتاری (رفتار ترافیکی، سیستمهای مدیریت زیست محیطی، مدیریت کیفیت و ایمنی و بهداشت حرفه ای)

انواع دیگری از طبقه بندی استانداردها: شرکتی، ملی، منطقه ای یا بین المللی، اختصاصی یا عمومی

استاندارد ISO 9000 چیست؟ در سال ۱۹۸۷ کمیته فنی ۱۷۶ سازمان ایزو (ISO/TC 176) سری استاندارد ISO 9000 را به جهانیان ارائه نمود. هدف از تدوین این سری استاندارد به وجود آوردن الگویی بین المللی برای پیاده سازی و استقرار سیستم های مدیریت و تضمین کیفیت بوده که مورد استقبال فراوان در سطح دنیا قرار گرفت. سری استاندارد های ISO 9000 مجدداً در سال ۱۹۹۴ مورد بازنگری قرار گرفته و به صورت هفده استاندارد متفاوت منتشر گردید. بازنگری قبلی استانداردهای سری ISO 9000 در سال ۲۰۰۰ انجام شده است در این بازنگری، استاندارد با نگرش فرآیند گرا در سیستم مدیریت کیفیت سازمان سعی در نزدیک شدن به مدل های مدیریت کیفیت جامع را دارد. نهادینه نمودن بهبود مستمر در سیستم مدیریت کیفیت سازمان از تفاوت های اصلی دیگر این استاندارد با ویرایش قبلی آن است. ساختار سری استانداردهای ISO 9000 شامل ISO 9000 (به تشریح اصطلاحات و تعاریفی می پردازد که در استاندارد به آن اشاره شده است)، ISO 9001 (الزامات اجرایی سیستم مدیریت کیفیت که سازمان جهت برآورد مقاصد یا صدور گواهینامه مورد استفاده قرار میدهد) و ISO 9004 (خطوط راهنما برای عملکرد بهتر سازمان در راستای سیستم مدیریت کیفیت است) میباشد. الگوی اجرایی این سری استاندارد برای بار چهارم در سال ۲۰۰۸ مورد بازبینی و ویرایش قرار گرفت. در ویرایش سال ۲۰۰۸ دیدگاه فرآیند گرا همچنان مورد تاکید می باشد. اما روند شکل گیری و نگارش این استاندارد به شرح زیر می باشد:

- در سال ۱۹۷۹ کمیته فنی TC 176 سازمان بین المللی استاندارد (ISO.org) به نام «کمیته تضمین کیفیت و مدیریت کیفیت» تشکیل گردید.

- در سال ۱۹۸۷ اولین نسخه استاندارد منتشر شد که تنها مفاهیمی در مورد محصول، کیفیت، مشتری و... را بیان می کرد و قابلیت اجرا و پیاده سازی در سازمان ها را نداشت. (امروزه آن را بعنوان ایزو ۹۰۰۵ که یکی از خانواده های ایزو ۹۰۰۱ می باشد می شناسیم)

- در سال ۱۹۹۴ الزامات اجرایی استاندارد تدوین و تصویب شد، این الزامات شامل ۲۰ بند بودند. در آن زمان سازمانی که در حوزه فعالیت خود بند طراحی را نداشت (محصول جدید طراحی نمی کرد) استاندارد ایزو ۹۰۰۲ و سازمانی که در حوزه طراحی نیز فعال بود ایزو ۹۰۰۱ را دریافت می کرد. که البته از سال ۲۰۰۰ دیگر استاندارد ایزو ۹۰۰۲ منسوخ شده و دیگر استفاده نمی شد. (اگر دید بر روی محصولی زده است دارنده استاندارد ایزو ۹۰۰۲ بدانید این محصول حداقل از سال ۲۰۰۰ تاکنون گواهینامه های خود را تمدید نکرده است و عملاً ایزو ندارد یا بسته بندی های آن مربوط به قبل از سال ۲۰۰۰ می باشد)

- در سال ۲۰۰۰ الزامات استاندارد به ۸ بند کاهش یافته و رویکرد فرآیندی را مد نظر قرار داد. رویکردی که استاندارد ایزو ۹۰۰۱ را به سیستم و رویکرد تیمی نزدیک تر کرد و این رویکرد تغییر بزرگ و جذابی در استاندارد بود.

- در سال ۲۰۰۸ نیز تغییرات جزئی و اجمالی در متن استاندارد انجام شد که البته تغییری در اصل استاندارد ایجاد نشد. برخی از این تغییرات مواردی همچون انتخاب نماینده مدیریت از بین مدیران، تاکید بیشتر بر روی برون سپاری، صلاحیت کارکنان و موارد اینچنینی بود.

- در سال ۲۰۱۵ پس از صحبت های مختلف در خصوص تغییرات استاندارد، بالاخره استاندارد مجدداً ویرایش خورد و در آن تغییرات عمده ای ایجاد شد، بندهای استاندارد به ۱۰ بند تغییر کرد، نگرش و تفکر مدیریت ریسک، مدیریت دانش، برنامه ریزی استراتژیک و تحلیل محیط های سازمانی و موارد دیگر به استاندارد اضافه شد و البته مفاهیمی چون نماینده مدیریت، نظامنامه کیفیت، اقدامات پیشگیرانه و مواردی دیگر از این استاندارد حذف شدند.

ساختار ISO 9001

ساختار ایزو ۹۰۰۱ به ده بخش تقسیم شده است. سه مورد اول مقدماتی هستند، هفت مورد آخر که شامل الزامات سیستم مدیریت کیفیت می باشد. در اینجا هفت بخش مهم آورده شده است:

بند ۴: سیستم مدیریت کیفیت و فرآیندهای آن: سازمان باید فرآیندهای موجود را شناسایی و تعاملات آنها را مشخص نماید.

ادامه در صفحه بعد.....

بند ۵: رهبری - الزامات رهبری، نیاز به مدیریت عالی را در اجرای سیستم مدیریت کیفیت را مهیا می کند. مدیریت ارشد می بایست تا تعهد خود را به سیستم مدیریت کیفیت با تضمین تمرکز بر مشتری، تعریف و برقراری خط مشی کیفیت و اختصاص نقش و مسئولیت در سراسر سازمان نشان دهد.

بند ۶: برنامه ریزی - مدیریت ارشد همچنین باید برای عملکرد مداوم سیستم مدیریت کیفیت برنامه ریزی کند. ریسک ها و فرصت های سیستم مدیریت کیفیت در سازمان باید مورد ارزیابی قرار گیرد و اهداف کیفیت برای بهبود باید شناسایی شود و برنامه هایی برای انجام این اهداف در نظر گرفته شود.

بند ۷: پشتیبانی - بخش پشتیبانی با مدیریت همه منابع برای سیستم مدیریت کیفیت، کنترل تمام منابع: از جمله منابع انسانی، ساختمان ها و زیرساخت ها، محیط کاری، منابع نظارت و ارزیابی و دانش سازمانی را پوشش می دهد. این بخش همچنین شامل الزامات در مورد شایستگی، آگاهی، ارتباط و کنترل اطلاعات مستند شده (اسناد و سوابق مورد نیاز برای فرایندهای شما) می باشد.

بند ۸: عملیات - شرایط عملیاتی تمام جنبه های برنامه ریزی و ایجاد محصول یا خدمات را شامل میشود. این بخش شامل الزامات برنامه ریزی، بررسی نیازهای محصول، طراحی، کنترل ارائه دهندگان خارجی، ایجاد و انتشار محصول یا سرویس و کنترل خروجی های فرآیند می باشد.

بخش ۹: ارزیابی عملکرد - این بخش شامل الزامات مورد نیاز برای اطمینان از اینکه شما می توانید نظارت کنید که آیا سیستم مدیریت کیفیت شما خوب عمل می کند یا خیر. این شامل نظارت و اندازه گیری فرایندهای شما، ارزیابی رضایت مشتری، ممیزی داخلی و بررسی مدیریت مداوم سیستم مدیریت کیفیت می باشد.

بخش ۱۰: ارتقاء - این بخش آخر شامل الزامات مورد نیاز برای ایجاد سیستم مدیریت کیفیت بهتر در طول زمان است. این نیاز به ارزیابی عدم انطباق فرآیند و اقدامات اصلاحی برای فرایندها است. این بخش ها بر اساس چرخه برنامه-انجام-چک-اقدام اصلاحی است که از این عناصر برای تحقق تغییر در فرایندهای سازمان استفاده می کند تا روندهای بهبود در فرایندهای خود را حفظ کنند.

در ممیزی چه اتفاقی می افتد؟

یک تیم ممیزی از یک شرکت بیطرف (شخص سوم) دارای اعتبار از مراجع معتبر در شرکت حضور یافته و وضعیت موجود سازمان (آنچه هست) را با الزامات استاندارد (آنچه باید باشد) بررسی میکنند. به این کار ممیزی میگویند. در صورتی که الزامات برآورده شوند به آن انطباق و در غیر این صورت عدم انطباق میگویند.

حکایت: پیرمرد منتظر

پرستار بیمارستان، مردی با یونیفرم ارتشی با ظاهری خسته و مضطرب را بالای سر بیماری آورد و به پیرمردی که روی تخت دراز کشیده بود گفت: "آقا پسر شما اینجاست." پرستار مجبور شد چند بار حرفش را تکرار کند تا بیمار چشمانش را باز کند. پیرمرد به سختی چشمانش را باز کرد و در حالیکه بخاطر حمله قلبی درد می کشید، جوان یونیفرم پوشی را که کنار چادر اکسیژن ایستاده بود دید و دستش را بسوی او دراز کرد و سرباز دست زخمی او را که در اثر سکنه لمس شده بود در دست گرفت و گرمی محبت را در آن حس کرد.

پرستار یک صندلی برایش آورد و سرباز توانست کنار تخت بنشیند. تمام طول شب آن سرباز کنار تخت نشسته بود و در حالیکه نور ملایمی به آنها می تابید، دست پیرمرد را گرفته بود و جملاتی از عشق و استقامت برایش می گفت. پس از مدتی پرستار به او پیشنهاد کرد که کمی استراحت کند ولی او نپذیرفت.

آن سرباز هیچ توجهی به رفت و آمد پرستار، صداهای شبانه بیمارستان، آه و ناله بیماران دیگر و صدای مخزن اکسیژن رسانی نداشت و در تمام مدت با آرامش صحبت می کرد و پیرمرد در حال مرگ بدون آنکه چیزی بگوید تنها دست پسرش را در تمام طول شب محکم گرفته بود. در آخر، پیرمرد مرد و سرباز دست بیجان او را رها کرد و رفت تا به پرستار بگوید. منتظر ماند تا او کارهایش را انجام دهد. وقتی پرستار آمد و دید پیرمرد مرده، شروع کرد به سرباز تسلیت و دلداری دادن، ولی سرباز حرف او را قطع کرد و پرسید: "این مرد که بود؟"

پرستار با حیرت جواب داد: "پدرتون!"

سرباز گفت: "نه اون پدر من نیست، من تا بحال او را ندیده بودم."

پرستار گفت: "پس چرا وقتی من شما را پیش او بردم چیزی نگفتید؟"

سرباز گفت: «میدونم اشتباه شده بود ولی اون مرد به پسرش نیاز داشت و پسرش اینجا نبود و وقتی دیدم او آنقدر مریض است که نمی تواند تشخیص دهد من پسرش نیستم و چقدر به وجود من نیاز دارد تصمیم گرفتم بمانم. در هر صورت من امشب آمده بودم اینجا تا آقای ویلیام گری را پیدا کنم. پسر ایشان امروز در جنگ کشته شده و من مامور شدم تا این خبر را به ایشان بدهم. راستی اسم این پیرمرد چه بود؟" پرستار در حالیکه اشک در چشمانش حلقه زده بود، گفت: «آقای ویلیام گری...»

زمانی که کسی به شما نیاز داشت بمانید و تنهائش نگذارید. ما انسان های هستیم که در حال عبور از یک تجربه گذرای بشری هستیم.

شکر گذار باش به خاطر آنچه که الان هستی و مبارزه کن به خاطر آنچه که فردا خواهی شد.

تکنیکهای مدیریت استرس

برای مدیریت صحیح استرس و کاهش سطح استرس بایستی تکنیک های مدیریت استرس را به خوبی اجرا نمایید. اما تکنیکهای مدیریت استرس کدامند؟

تکنیک شماره ۱: شناسایی منابع استرس در زندگی

مدیریت استرس با شناسایی منابع و علل استرس در زندگی فرد آغاز می گردد. آنگونه هم که به نظر می رسد آسان نیست. در حالی که شناسایی عوامل شدید استرس مانند تغییر شغل، جایجایی ها، و یا طلاق بسیار آسان است؛ اما منابع استرس مزمن می تواند بسیار پیچیده تر باشند. همه چیز خیلی ساده و آسان است در صورتیکه متوجه گردید که چگونه افکار، احساسات و رفتارهای شما می تواند به مدیریت منطقی استرس کمک نماید.

شناسایی منابع استرس: برای شناسایی منابع واقعی استرس، عادت ها، نگرش ها و رفتارهای خود را بررسی نمایید. به موارد زیر دقت کنید. آیا می توانید استرس خود را تشریح نمایید؟ ممکن است شما فرد پر مشغله ای باشید. حتی ممکن است به یاد نیاورید که آخرین بار کی نفس کشیده اید!!! آیا استرس را به عنوان بخشی جدایی ناپذیر از کار یا زندگی خود تعریف می کنید؟ (همه چیز دیوانه کننده است) آیا استرس را به صورت بخشی از شخصیت خود می دانید؟ (من انرژی عصبی زیادی دارم) آیا افراد پیرامون شما علل ایجاد این استرس هستند؟ تا زمانی که علت ایجاد استرس را متوجه نشوید نمی توانید سطح استرس خود را مدیریت نمایید.

تکنیک شماره ۲: تمرین ۴ A'S برای مدیریت استرس

در حالی که استرس پاسخی خودکار از سیستم عصبی است. برخی از عوامل استرس زا در زمان های قابل پیش بینی بوجود می آیند. مانند رفت و آمدهای کاری، جلسات کاری و یا خانوادگی. هنگام برخورد با شرایط استرس زا قابل پیش بینی می توانید وضعیت و یا واکنش خود را تغییر دهید. برای این کار می توانید تمرین ۴ A'S را اجرا کنید. ۴ A'S عبارت است از: اجتناب (Avoid)، تغییر (Alter)، سازگاری (Adopt) و یا پذیرش (Accept). تکنیک شماره ۳: حرکت کنید

هنگامی که تحت فشار هستید، آخرین چیزی که شاید به ذهن تان می رسد حرکت کردن است. فعالیت جسمانی که پادزهر قوی برای استرس های شدید هستند. لازم نیست که حتما یک ورزشکار باشید و یا ساعت ها در یک سالن ورزشی تمرین کنید. ورزش باعث آزاد شدن اندورفین ها (مسکن های طبیعی بدن که از غدد مخاطی و هیپوتالاموس ترشح می شوند) شده و احساس نشاط در شما پدید می آورد. در اینجا چند روش آسان برای ترکیب فعالیت جسمانی و برنامه روزانه تان ارائه می دهیم: گوش کردن به موسیقی، پیاده روی با دوستان، دوچرخه سواری برای خرید، پارک ماشین در دورترین نقطه نسبت به مکان خرید برای پیاده روی بیشتر، پینگ پنگ و یا بازی های ویدئویی با خانواده

تکنیک شماره ۴: ارتباط با دیگران

هیچ چیز آرامش بخش تر از ارتباط اجتماعی با سایرین نیست. این ارتباط عمدتاً به دلیل ایجاد احساس امنیت باعث کاهش استرس می گردد. در واقع تعامل چهره به چهره آشنایی از هورمونهای دفاعی بدن را سرازیر می کند. ملاقات های منظم و برنامه ریزی شده با دوستان و خانواده باعث دفع افسردگی و اضطراب می گردد.

تمرین ۴ A'S برای کاهش استرس

برای مدیریت استرس و کاهش استرس در یک سطح قابل قبول می توانید از تمرین ۴ A'S برای کاهش استرس استفاده نمایید.

اجتناب از استرس های غیر ضروری: شاید جلوگیری از موقعیت های استرس زا خیلی امکان پذیر نباشد اما اجتناب از بسیاری از آنها به سادگی حاصل می گردد. شما بایستی محدودیت ها و شخصیت خود را بشناسید. اگر یاد بگیرید به موقعیت هایی که باعث استرس می گردند "نه" بگویید به راحتی از عامل استرس اجتناب کرده اید. برای این کار بایستی موارد زیر را انجام دهید.

از افراد استرس زا فاصله بگیرید: افرادی را که باعث ایجاد تنش های عصبی در شما می شوند را از دایره زندگی خود دور کنید. در غیر اینصورت زمان های کمتری را به آنها اختصاص دهید.

محیط اطراف خود را کنترل کنید: اگر محیط اطراف شما عامل استرس می باشند سعی کنید آنها را کنترل کنید. مثلاً اگر تلویزیون باعث عصبی شدن شما می گردد برای مدتی آنرا خاموش کنید. اگر معطل شدن در صف خرید شما را ناراحت می کند سعی کنید خرید آنلاین انجام دهید. کارهای خود را فهرست کنید: کارهای روزمره که بایستی انجام دهید را فهرست کنید و زمانبندی انجام آنها را مشخص نمایید. کارهای غیر ضروری را از لیست خود حذف کنید.

تغییر وضعیت: اگر نمی توانید از یک وضعیت استرس زا جلوگیری کنید، سعی کنید آن را تغییر دهید. اغلب این موارد شامل تغییر نحوه ارتباط و کار کردن در زندگی روزمره شما می شود.

ادامه در صفحه بعد.....

احساسات خود را ابزار کنید: اگر کسی شما را ناراحت می کند با روشی همراه با احترام به وی اعلام کنید. اگر احساسات خود را بیان نکنید باعث ایجاد خشم و اضطراب می شود و استرس شما افزایش می یابد.

با افراد صحبت کنید: اگر رفتار افراد و دوستان اطراف شما باعث ایجاد استرس می گردد سعی کنید از آنها بخواهید رفتارشان را تغییر دهند.

در برنامه روزانه خود تعادل برقرار کنید: وقتی هیچ برنامه ای برای کارهای خود نداشته باشید دچار افسردگی می شوید. سعی کنید برای تفریح، مطالعه، کار و زندگی خود برنامه ای متعادل داشته باشید.

سازگاری با عوامل استرس زا: در صورتی که نمی توانید عوامل استرس زا را تغییر دهید، بایستی با آنها سازگار شوید. شما می توانید خود را با موقعیت های استرس زا تطبیق دهید. در این حالت قادر به کنترل و مدیریت این موقعیت ها خواهید بود. دقت داشته باشید که این تکنیک در تمرین ۴ A'S کمی سخت است.

تغییر چارچوب مشکلات: سعی کنید موقعیت های استرس زا را از یک چشم انداز مثبت نگاه کنید. به جای اینکه در ترافیک فکر خود را مشغول از دست دادن زمان کنید به رادیو گوش کنید. گاهی اوقات شما در موقعیت هایی قرار می گیرید که کاری جز صبر کردن از دست شما بر نمی آید. شما بایستی در چنین مواقعی ذهن خود را بر موقعیتی دیگر متمرکز کنید. خیلی اوقات فکر کردن که موقعیتی که در آن قرار گرفته اید، خود باعث ایجاد استرس می گردد.

نگاهی هوشمندانه به موقعیت استرس زا: گاهی اوقات بهتر است از خود بپرسید که این موقعیت در بلند مدت چه اهمیتی برایتان خواهد داشت. آیا در یک ماه اهمیت دارد؟ در یک سال چطور؟ آیا واقعا ارزش ناراحت شدن را دارد؟ اگر پاسخ منفی است تمرکز خود را بر روی سایر فعالیت های هایتان قرار دهید.

برای زندگی استانداردهای منطقی تعیین کنید. کمال گرایی یک منبع عمده استرس قابل اجتناب است. با دوری از ایده آل گرایی و کمال گرایی جلوی استرس خود را بگیرید. برای زندگی خود استانداردهای معقول تنظیم کنید. یاد بگیرید چگونه "خوب تر و مفید تر" باشید.

تمرین سپاسگذاری: قدردانی را تمرین کنید. هنگامی که استرس شما کاهش می یابد، لحظه ای را به یاد آورید که خوشحال و با نشاط بوده اید. تفکر مثبت و خوش بینی را در ذهن خود تمرین کنید. به فرآیندهای زندگی خود با چشم انداز مثبت بنگرید.

پذیرش چیزهایی که نمی توانید تغییرشان دهید: برخی منابع استرس اجتناب ناپذیرند. شما نمی توانید عوامل استرس زایی مانند مرگ یک دوست، بیماری یکی از اعضاء خانواده و یا رکود اقتصادی را از بین ببرید و یا آنها را تغییر دهید. پذیرش این موارد ممکن است دشوار باشد، اما در دراز مدت غیر قابل پذیرش است.

سعی نکنید چیزهای غیر قابل کنترل را کنترل کنید: به یاد داشته باشید بسیاری از مواقع به دلیل اینکه می خواهیم همه چیز را کنترل کنیم بویژه رفتار افراد دیگر را، باعث ایجاد استرس می شویم. به جای تاکید بر روی رفتار یک فرد بر روش های دوری و اجتناب و یا واکنش نسبت به آن فکر کنید.

به دنبال صعود باشید: هنگامی که با چالشی عمده مواجه می شوید سعی کنید به آن به صورت یک فرصت نگاه کنید. اگر انتخاب های ضعیف تان باعث ایجاد و تشدید استرس می گردند، در مورد آنها تجدید نظر کنید. از اشتباهات خود یاد بگیرید.

بیاموزید که ببخشید: این واقعیت را قبول کنید که ما در یک دنیای غیر کامل زندگی می کنیم. همه مردم اشتباه می کنند. با بخشش اجازه دهید که از خشم و ناراحتی بیرون آییم. انرژی منفی خود را رها کرده و با گذشت و بخشش نسبت به افراد از زندگی خود لذت ببرید.

احساسات خود را به اشتراک بگذارید: در مورد وضعیت خود صحبت کنید. هر چند حرف زدن در مورد بعضی از وضعیت ها سخت است سعی کنید با یک دوست قابل اعتماد و یا یک درمانگر صحبت کنید.

بهداشت شخصی بهتر

بهداشت فردی چیست؟ هیچ کس دوست ندارد بوی بد بدهد و احساس کند که دیگر افراد از کنار او بودن احساس ناراحتی کنند. همه ما در طول روز سعی می کنیم کارهایی انجام دهیم که هیچ بوی ناخوشایندی از بدنمان استشمام نشود. مسواک زدن، حمام کردن، تعویض روزانه جورابها، استفاده از مندهای مختلف برای جلوگیری از بوی پا و... از جمله مواردی است که تعریف بهداشت فردی را مشخص می کند. به غیر از همه فعالیت هایی که تا به امروز برای بهداشت شخصی خود انجام داده اید، برخی از ترفندها و نکات کوچک می توانند به شما کمک کنند که بوی بد را از خود دور کنید. برخی از این نکات در طول روز فراموش می شوند، ولی با انجامشان متوجه می شوید که چه تأثیر خوبی داشته اند.

از دئودورانت و خوشبوکننده استفاده کنید

یکی از مشکلاتی که در مورد بهداشت فردی وجود دارد این است که بسیاری از افراد تصور می کنند با استفاده کردن از اسپری های خوشبوکننده می توانند بوی عرق و نامطبوع بدن خود را از بین ببرند. در صورتی که با این روش، اوضاع بدتر می شود. زمانی که خودتان احساس می کنید که بدن بوی عرق گرفته است، این بو به مشام اطرافیان تان هم می رسد. دوش بگیرید و از دئودورانت و خوشبوکننده ها برای رایحه خوش بدن خود استفاده کنید.

زبانتان را مسواک بزنید

بسیاری از افراد عادت ندارند همراه با مسواک زدن دندان هایشان، زبان خود را هم بشویند. با مسواک زدن زبان خود باکتری های موجود روی سطح آن را از بین ببرید. در اغلب مواقع باکتری های موجود در دهان هستند که موجب بوی ناخوشایند می شوند. این نکته را هم در نظر داشته باشید که نخ دندان باید قبل از مسواک زدن انجام شود تا ذرات جدا شده از لابه لای دندان ها به خوبی شسته شوند.