

HIDUP SIHAT TANPA STRES

Bahagian 4 / akhir



Dr. Ali Qassem
www.aliqassem.com

Stres adalah masalah besar dalam yang dialami oleh semua orang. Keluarga, kerja, masyarakat, kewangan, masa, kesihatan dan sebagainya adalah tidak dapat dielakkan dalam rutin kehidupan kita. Boleh dikatakan adalah mustahil untuk mengelakkan daripada mengalami keadaan atau hidup yang penuh dengan stres.

Dalam artikel saya yang lepas, saya telah mencadangkan lapan cara mengurangkan stres.

Cara yang kesembilan adalah dengan mempunyai kepercayaan, berdoa dan bersembahyang tanpa mengira agama anda.

Semua penganut percaya apabila berdoa dan bersembahyang serta berhubung dengan Tuhan, kebimbangan yang ada akan lenyap dan mendapat ketenangan kembali. Bila anda berasa tenang, tahap stres akan menurun dan anda berasa lega.

Mahatma Gandhi berkata, "Berdoa bukanlah meminta. Ia adalah satu kehendak jiwa. Ia adalah pengakuan kelemahan harian seseorang."

Cara yang kesepuluh adalah cara pemakanan yang seimbang dan konsisten. Anda tidak boleh asyik menangguhkan masa untuk makan dengan alasan sibuk. Walau sesibuk mana pun, anda perlu makan. Para penyelidik telah mendapati bahawa kekurangan thiamin dan Asid Pantothenic (B-complex vitamins) walaupun dalam jumlah

yang sedikit akan menyebabkan kegelisahan. Keadaan Ini akan menyebabkan stres berada dalam tahap yang lebih kritikal.

Cara terakhir untuk mengurangkan stres adalah merancang dan tetapkan matlamat dalam hidup. Anda akan bekerja seiring dengan matlamat anda, membuatkan anda berasa hidup bermakna. Ia akan membuat anda di bawah kawalan dan memainkan peranan penting dalam mengecapi kejayaan dalam hidup. Hidup akan lebih teratur kerana anda tahu apa yang anda inginkan. Pengurusan harian juga akan lebih tersusun dan tidaklah kelam kabut. Pengurusan harian tersusun dan teratur akan memberikan anda lebih masa untuk menenangkan diri, dan akhirnya anda akan dapat menghindari daripada stres.

Jika anda tidak mempunyai matlamat hidup, maka anda membiarkan perjalanan hidup anda terserah kepada peluang atau dikawal oleh orang lain. Ini akan memberikan satu stres kepada diri anda kerana anda rasakan diri anda tidak berguna.

Pengurusan stres adalah satu proses sepanjang hayat. Sekiranya anda mengikuti cara-cara yang disebutkan dalam siri artikel ini, anda pasti akan nampak banyak perubahan positif dalam diri anda, seperti kesihatan, hubungan anda dengan orang lain, tenaga anda dan kebolehan anda untuk menangani stres.