

راه‌هایی برای خلاص شدن از استرس‌های زندگی

برای خلاص شدن از فشار استرس‌ها نباید فقط به دیگران وابسته بود بلکه خودمان نیز باید دست به کار شویم.



برای خلاص شدن از فشار استرس‌ها نباید فقط به دیگران وابسته بود بلکه خودمان نیز باید دست به کار شویم.

به گزارش ایسنا، روزنامه جام جم نوشت: «گاهی وقت‌ها زندگی به قدری به آدم‌ها سخت می‌گیرد که ما چاره‌ای جز جدی نگرفتن آن نداریم. این درست همان وقتی است که باید از فشار زندگی فرار کنیم تا استرس‌ها نتوانند ما را از پا دریاورند.

مثلاً هرچند کوتاه ولی میان مشغله‌های مختلف زندگی برای خود فرصت تفریح فراهم کنیم یا با سرگرمی‌هایی که دوست‌شان داریم، مشغول شویم. این کارها بار استرس‌ها را تا حدی از دوش مان برمی‌دارند و زندگی را دوست‌داشتنی‌تر می‌کنند. نسخه‌های همیشگی برای کاهش استرس هم همچنان معتبر است یعنی بهره‌گرفتن از انواع فنون آرامش‌ذهن، از دعا و نیایش تا مراقبه و تفکر.

علاوه بر اینها یک نسخه موثر دیگر هم وجود دارد که اجرایی شدن آن منوط به داشتن دوستان و نزدیکانی است که سنگ‌صبور ما باشند. ما می‌توانیم با این افراد از عمق دل مان حرف بزنیم و با بیان احساسات مان از تنش‌های درونی خود بکاهیم. اما برای خلاص شدن از فشار استرس‌ها نباید فقط به دیگران وابسته بود بلکه خودمان نیز باید دست به کار شویم. توصیه مهم این است که تلاش کنیم فردی مثبت باشیم و یاد بگیریم از چیزهایی که خوش مان می‌آید و دوست‌داشتنی‌اند، تمجید کنیم به خصوص اگر این چیزهای خوب در وجود دیگران است. تمجید از محسنات دیگران قبل از آنها به ما انرژی‌های خوب را منتقل می‌کند که برای رها شدن از استرس‌ها واقعا به کار می‌آید.»