



به همین راحتی نگرانی ها را از خود دور کنید!

وقتی کارمی کنیم احساس آرامش و رضایت می کنیم و کمتر فرصت داریم که غصه بخوریم، یکی از مهمترین قوانینی که علم روانشناسی کشف کرده این است که کار (مشغولیت) موثرترین داروی آرام بخش شناخته شده برای اعصاب و روان است.

سلامت نیوز: وقتی کارمی کنیم احساس آرامش و رضایت می کنیم و کمتر فرصت داریم که غصه بخوریم، یکی از مهمترین قوانینی که علم روانشناسی کشف کرده این است که کار (مشغولیت) موثرترین داروی آرام بخش شناخته شده برای اعصاب و روان است.

ما زمان هائی را که غرق در کار هستیم از نظر روحی شاداب تریم، اما اوقات بعد از کار که باید از زندگی و از باهم بودن لذت ببریم و خوش بخت تر از اوقات دیگر باشیم شیاطین و حشنتاک ترس بر ما هجوم می آورند، اگر سرگرمی داشته باشیم دیگر ترس، اضطراب، نفرت، حسادت، کینه و بخل به ما روی نمی آورند.

بهترین راه مبارزه با نگرانی ها و ترس، انجام یک کار مثبت می باشد، دانشمندی می گوید باید خود را با سرگرمی های مختلف آرام سازیم تا همیشه امیدوار باشیم، راستی وقتی نگران هستیم بهتر است به خاطر بیاوریم که می توانیم از کار به عنوان یک عامل موثر و شفاف بخش استفاده کنیم، وقتی به کاری مشغول هستیم خون سریعتر در رگها جریان می یابد و ذهنمان بازتر می شود و احساس مثبتی نسبت به زندگی پیدا می کنیم و آن وقت است که تمام نگرانیها از ما دور خواهند شد.

به خاطر داشته باشیم که وقتی نگران هستیم ارزانترین داروئی که در دنیا وجود دارد و جزء بهترین داروها است کار است. وقتی کارمی کنیم غول نا امیدی را درهم می شکنیم، پیامبر اعظم (ص) می فرماید: هرکس که بیکار بگردد و سنگینی بارش را بر دوش دیگران بیندازد از رحمت خدابه دوراست. حضرت علی علیه السلام نیز می فرماید: کار صیقل آدمی است و در اسلام کار یا شغل وسیله ای است برای کسب روزی حلال، خدمت به خلق، جلب رضایت پروردگار و نزدیک شدن به خدا.