أفكار بسيطة للتخلّص من مشاعر التوتر

◄1- ممارسة الرياضة

تُقدِّم الرياضة العديد من الفوائد الصحّية لجسم الإنسان أهمّها الوقاية من الأمراض الخطيرة، ولكن ما لا يعلمهُ العديد من الأشخاص هو أنّ الرياضة تمنح الإنسان العديد من الفوائد النفسية، أهمّها إزالة كلّ العوامل والأسباب المؤدِّية للشعور بالضغط والتوتر، لذلك ننصحك بممارسة التمارين الرياضية الخفيفة يومياً ولمدّة نصف ساعة.

2- الطبخ

تُعتبر هذه الوسيلة من أجدد وأكثر الوسائل الفعّالة في التخلّص من كلِّ الضغوط النفسية التي يُعاني منها الإنسان في حياته اليومية، وهذا ما أكدتهُ العديد من الدراسات والتجارب التي أُجريت في العالم، لذلك في حال كنت تشعر بالتوتر ما عليك إلّا أن تدخل المطبخ لتحضّر أصناف مختلفة من الأطعمة والحلويات اللذيذة.

3- الكتابة

قد تبدو هذه الطريقة غريبةً نوعاً ما ولكنّها فعّالة وبشكلٍ كبير في تخليص الجسم والعقل من كلّ

الأفكار السامة التي تسبّب التوتر والتشاؤم للإنسان، فكلّ ما عليك فعله هو أن تخصّص دفتراً مُعيّناً، وتكتب عليه كلّ الأشياء التي تزعجك والتي لا تستطيع أن تبوحها لأحد، فبهذه الطريقة ستتخلّص من كلّ مشاعر التوتر والعصبية التي تنتابك.

4- اليوغا

استخدم علماء النفس والأخصائيين النفسيين ومنذ القدم في اليابان والصين اليوغا لعلاج مرضاهم من مختلف الأمرضة النفسية والاضطرابات التي يُعانون منها، وما زالت اليوغا إلى يومنا هذا إحدى أهم وأفضل الوسائل الفعّالة في القضاء على كلّ مشاعر التوتر التي تصيب الإنسان، لذلك كلّ ما عليك فعله هو أن تقوم بممارسة اليوغا يومياً، وبشكلٍ خاص قبل النوم أو في الصباح الباكر.►