

التوتر والقلق داء العصر

الكاتب



شيماء المرزوقي

في زحام يومياتنا المعاصرة، حيث تتشابك خيوط التزاماتنا العملية والشخصية، يصير القلق والتوتر رفيقين غير مرغوب فيهما، يسيطران على أذهاننا ويثقلان كواهلنا بأحمال لا تُحتمل. نشأ هذا الواقع المؤرق نتيجة حتمية للتحديات المتزايدة التي يفرضها العصر الحديث. ومع ذلك، ما زال بمقدورنا استرداد السيطرة على رفاهيتنا النفسية من خلال سلسلة من العادات اليومية والأساليب العملية

لطالما أكد الخبراء أهمية الرياضة كأداة فعّالة للتخفيف من القلق والتوتر، من المشي الهادئ إلى الجري المتحمس، من تمارين «اليوغا» العميقة إلى التمارين الرياضية الحيوية، كلها طرق تساعد في ضخ الإندورفين (هرمون الشعور بالسعادة) في مجرى الدم، هذا الهرمون يعمل على تحسين الحالة المزاجية، ويساعد على تقليل مستويات التوتر، ما يجعلنا نشعر بالتجدد والحياة

التأمل والاسترخاء ليسا مجرد تمارين روحانية، بل هما أداتان عمليتان تمكّنانا من إعادة شحن الطاقة الذهنية والتخلص من الأفكار المزعجة. الاستمرارية في ممارسة التأمل تساهم في تعزيز القدرة على التركيز وتقليل الشعور بالقلق، والأهم من ذلك، يمكن القيام بها في أي مكان، سواء أكان ذلك داخل جدران المنزل أو خلال استراحة قصيرة في العمل

تحمل العلاقات الاجتماعية الداعمة أهمية كبيرة في مواجهة الضغوط النفسية، إن توطيد الصلات مع الأصدقاء والزملاء يساهم في خلق شبكة أمان تحتوي الفرد عند مواجهة التحديات. كما أن الاستعانة بالمستشارين النفسيين يمكن أن توفر رؤية أكثر وضوحاً وحلولاً مبتكرة للتعامل مع المشكلات التي قد تبدو معقدة

يقول الفيلسوف اليوناني القديم سقراط: «السعادة لا تكمن في الهدف، بل في الرحلة»، إذا ما تعلمنا العيش في اللحظة،

مستمعين بكل تفصيل في رحلتنا، سنجد أنفسنا أقل قلقاً بشأن المستقبل، وأكثر قدرة على التلذذ بمذاق الحياة اليومي.
إن اتباع هذه النصائح البسيطة ليس فقط يمنحنا القوة لمواجهة التوتر والقلق، بل يفتح أمامنا أيضاً أبواباً نحو السعادة والنجاح في الحياة.

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaamarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.