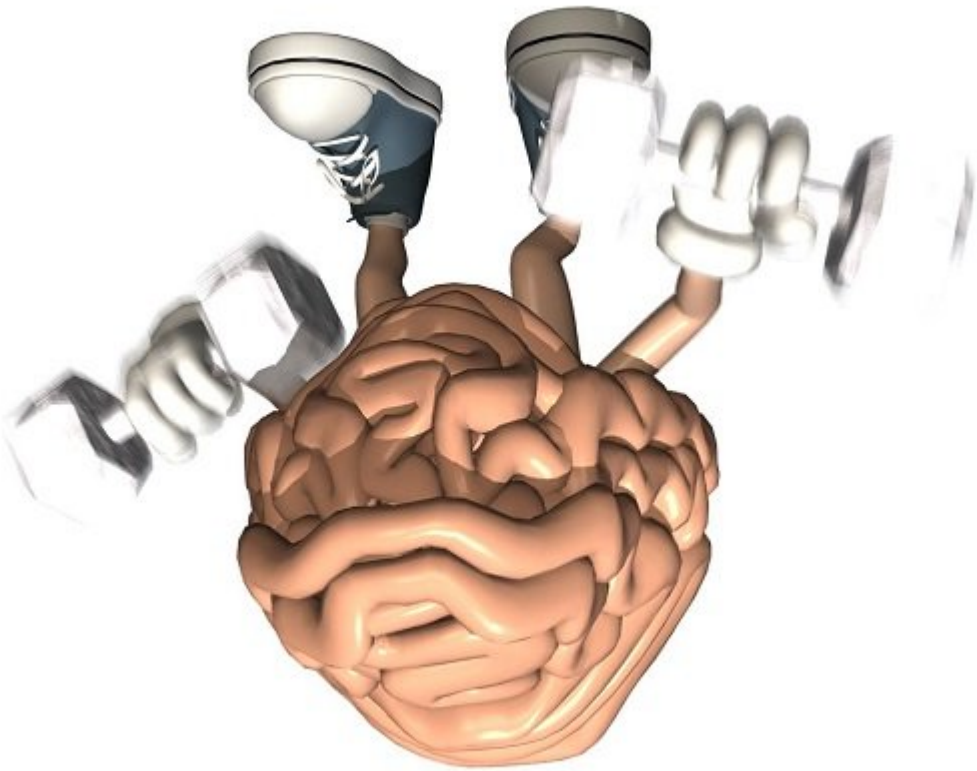



禪

همه عضلات در باشگاه قوی نمیشوند!

سادهترین راهکار برای آن که ذهن خود را قویتر کنید

همه عضلات در باشگاه قویتر نمیشوند، بخصوص زمانی که پای عضله مغزی در میان باشد . خبر خوب این است که برای قویتر شدن ذهن لازم نیست که خود را در معرض تمرینات ذهنی خستهکننده قرار دهید .

میلیاردها نفر در سراسر جهان در شهرهای بزرگ و متوسط زندگی میکنند . فارغ از این که این شهرها در کدام قاره یا کدام کشور واقع شدهاند و چگونه اداره میشوند، مشکلات یکسانی در آنها وجود دارد و ساکنان این شهرها را تهدید میکند . استرس یا فشار روانی اجتماعی یکی از مهم ترین مشکلاتی است که عمدتا در شهرها گریبان گیر انسانها میشود .انسانها روز به روز وقت کمتری را به خود و آرامش زندگی خود اختصاص میدهند، در حالی که این یکی از اساسیترین نیازهای آنها به ویژه در زندگیهای شهری است . سایت شبکه در مطالب متعددی تلاش کرده است که توجه کاربرانش را به این نکته بسار مهم جلب کند که در کنار موضوعات فناوری و زندگی درعصر صنعتی، به آرامش روانی و رهایی از استرس نیز توجه کنند . درادامه این تلاشها از شما دعوت می کنیم به توصیه هایی درباره اهمیت نزدیکی با طبیعت برای رفع استرس و فشارهای روانی توجه کنید .

با وجود این که تمرینهای زیادی وجود دارند که میتوانید هر روز برای تقویت ذهن خود انجام دهید، اما یکی از سادهترین کارها این است که وقت خود را در طبیعت بگذرانید . چه برای قدم زدن به پارک و

جنگل بروید یا برای صرف غذا، این کار میتواند ذهن شما را قویتر کند .

مطلب پیشنهادی

هوشمندانهتر کار کنید، نه سختتر !

۱۰ ترفند مقابله با حجم کاری زیاد و طاقتفرسا !

وقتگذرانی در طبیعت سلامت ذهنی شما را بهبود میبخشد

مطالعات نشان میدهند که گشت و گذار و وقتگذرانی در طبیعت میتواند شادی شما را افزایش دهد . اما یک مطالعه که در سال 2015 توسط محققین استندفورد انجام گرفت، نشان داد که قدم زدن در جنگل میتواند خطر افسردگی را پایین بیاورد . تحقیق دیگری هم در این زمینه نشان داد در افرادی که در مناطق روستایی زندگی میکنند، خطر ابتلا به اضطراب 20 درصد و ریسک اختلالات خلقی 40 درصد کمتر از افرادی است که در مناطق شهری ساکن هستند. شاید فضای سبز بیارتباط به این موضوع نباشد .

مطلب پیشنهادی

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted] 2015 [redacted]. [redacted]

[redacted]

عصرشبکه
موفقیت و کارآفرینی
تاریخ انتشار :
11:25 - 04/10/1396

برچسب:
تقویت عضله مغز - قوی کردن ذهن با طبیعت - دور شدن از فشارهای روانی شهری - کاهش فشار روانی - موفقیت

نشانی
□□□□: https://www.shabakeh-mag.com/are-network/11176/%D8%B3%D8%A7%D8%AF%D9%87%E2%80%8C%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D8%B1%D8%A7%D9%87%DA%A9%D8%A7%D8%B1-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A2%D9%86-%DA%A9%D9%87-%D8%B0%D9%87%D9%86-%D8%AE%D9%88%D8%AF-%D8%B1%D8%A7-%D9%82%D9%88%DB%8C%E2%80%8C%D8%AA%D8%B1-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF