

التوتر هو أحد المشاعر السلبية التي تؤثر بشكل كبير على صحة الإنسان وحياته اليومية. يُعرّف التوتر بأنه استجابة جسمية ونفسية لضغوط الحياة، لكن تأثيره يمكن أن يكون مدمراً إذا لم يُتحكم فيه بشكل صحيح. وتشير الدراسات إلى أن التوتر المزمن يمكن أن يؤدي إلى أمراض خطيرة مثل أمراض القلب والسكتات الدماغية وضعف جهاز المناعة. يؤثر التوتر أيضاً على العقل والنفس. بل وحتى على العلاقات الشخصية. من الضروري أن يتعلم الإنسان كيفية التعامل مع التوتر والسيطرة عليه من خلال ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التأمل أو الرياضة، التحكم في التوتر ليس فقط ضرورياً للحفاظ على الصحة الجسدية، بل أيضاً لضمان حياة نفسية متزنة وإنتاجية عالية.