

Bài 4

사람은 누구나 스트레스를 받는다. 스트레스는 병의 원인이 되기도 하며 삶을 우울하게 만들기도 한다. 이 때문에 사람들은 스트레스를 안 좋은 것으로 생각한다.

그러나 스트레스가 나쁘기만 한 것은 아니다. 직장에서 정해진 시간 안에 일을 빨리 끝내야 할 때나 시험 전에 많은 양의 공부를 해야 할 때 스트레스는 오히려 긍정적인 영향을 준다. 스트레스를 받으면 긴장을 하게 되는데 이런 긴장감이 집중력을 높여 일의 능률을 높이거나 단기 기억을 잘할 수 있게 해 주는 것이다. 그리고 스트레스는 우리 몸을 보호하기도 한다. 스트레스를 받을 때 나오는 호르몬은 근육을 긴장시켜서 평소보다 더 빠르게 행동할 수 있게 해 준다. 사람이 위험한 상황에서 평소보다 더 큰 힘을 낼 수 있는 것은 바로 이런 호르몬 때문이다. 그러므로 스트레스를 받는 상황을 힘들게만 생각하지 말고 긍정적으로 생각하는 것이 좋다.

Dịch:

Mọi người ai ai cũng đều bị căng thẳng (stress). Căng thẳng vừa là nguyên nhân gây ra bệnh, vừa làm cho cuộc sống trở nên buồn bã. Vì vậy mà mọi người đều có suy nghĩ rằng căng thẳng là không tốt.

Tuy nhiên, căng thẳng không chỉ là xấu. Khi phải kết thúc công việc một cách nhanh chóng tại công ty hoặc phải học bài nhiều trước giờ thi thì trái lại, căng thẳng lại mang đến sự tích cực. Khi căng thẳng, bạn trở nên căng thẳng và sự căng thẳng này giúp nâng cao sự tập trung, tăng năng suất làm việc hoặc cũng giúp cho việc ghi nhớ ngắn hạn trở nên tốt hơn. Và căng thẳng cũng bảo vệ cơ thể của chúng ta. Khi căng thẳng, hóc môn tiết ra sẽ làm căng cơ bắp và giúp chúng ta làm việc nhanh hơn so với ngày thường. Nhờ hóc môn tiết ra mà mọi người có thể có sức mạnh lớn hơn ngày thường khi ở tình huống nguy hiểm. Vì thế, đừng chỉ nghĩ rằng căng thẳng chỉ gây ra mệt mỏi mà hãy suy nghĩ tích cực.