

الفصل السادس

النجاح فى الحياة... وتجنب التعب العصبى وعواقبه

المقدمة:

- (١) أعراض الشعور بالتعب العصبى.
- (٢) مثال يوضح عواقب التعب العصبى.
- (٣) وسائل اجتناب التعب العصبى وعواقبه:
 - ١ - لا تتجاوز حدود التعب
 - ٢ - توخى الاعتدال فيما تفعله.
 - ٣ - تعلم فن الاسترخاء.
 - ٤ - تعلم كيف تضبط عواطفك.
 - ٥ - تحرر من مخاوفك.
 - ٦ - خذ نصيبك الكافى من الراحة والنوم.
 - ٧ - نظم غذاءك.
 - ٨ - افحص نفسك فى مواعيد دورية.
 - ٩ - تعود العادات العقلية الصحيحة.

الفصل السادس

النجاح فى الحياة.... وتجنب التعب العصبى وعواقبه

المقدمة:

التعب العصبى رد فعل عقلى بدنى فى أن واحد، ولعله اليوم أوسع انتشارا من نزلات البرد. فنظم المعيشة العصرية والظروف المضطربة السائدة فى أنحاء العالم، كلها أسباب تدفع التعب العصبى إلى حيز الوجود. والتوتر العصبى المصحوب بالإعياء آفة من الآفات التى تعجز المرء عن بلوغ الحياة المطمئنة.

فأثر التوتر العصبى لا يقتصر على الصحة البدنية بل يتجاوزها إلى الاطمئنان النفسى. وسواء كانت قوتك قد استنفذت بعد قضاء فترة ما بعد الظهر فى تسوق السلع، أو بعد العمل المضىنى فى المكتب، فإن آلية التعب واحدة. فالتعب شكل من أشكال التسمم الكيماوى ويؤثر على الجهاز العصبى كله. وبالتالي يغير السلوك العقلى للإنسان. فإذا نلت ما يكفى من الراحة فإن سموم التعب تقل وتتضاءل، ومن ثم تعود نشطا مرة أخرى.

(١) أعراض التوتر بالتعب العصبى:

ما أكثر من ينشدون المضى قدما فى عمل متواصل دون أن يمنحوا أجسامهم الفرصة الضرورية لاسترداد قواهم. . . . وقد يسكو البعض من الشعور بالإعياء الدائم وخوران القوى ولكنهم لا يدركون مصدر هذا الشعور.

وفيما يلي الأعراض الناتجة عن التعب العصبي:

تعبا شديدا، وأرقا، وغضب، وعدد من الأوجاع البدنية. والصراع. والآلام الهائلة. . . . وصعوبة في التركيز بالذهن. وانتفاء الرغبة في العمل. فإذا لاحظت على نفسك هذه الأعراض، فاعلم أنه إنذار بأنك تقترب من طور الإعياء العصبي. . . . ويجب عندئذ أن تبادر إلى أخذ الحذر وإلا كانت العواقب وخيمة.

(٢) مثال يوضح عواقب التعب العصبي:

إذا كنت تقود سيارة في الليل، ولاحظت أنك تجنح عن الطريق لأنك متعب يغالبك النعاس. فإنه من الحكمة أن تقف وتستریح.

أما الشخص الذي يعاني انهيارا عصبيا هو إنسان يرفض أن يتریح ويتوقف سواء بدنيا أو عقليا. إنه يظل يقود سيارته هي ينام فوق عجلة القيادة، والصدام الذي يتبع ذلك يكون نتيجة منطقية لتعبه المتراكم. وفي أغلب الأحيان يحدث التصادم قبل أن يدرك الإنسان أنه قادم لا شك فيه.

هناك آلاف من الناس أصبحوا أشبه بالعاجزين، لأنهم لم يتعلموا ألبتة اجتناب الأشياء التي تستنفذ طاقتهم العصبية.

(٣) وسائل اجتناب التعب العصبي وعواقبه:

وفي الوسائل التسع التالية ما يساعدك على اجتناب التعب العصبي وعواقبه. وملاحظة الدقة في تنفيذ تلك القواعد تضمن لك الصحة العقلية والنفسية.

١ - لا تتجاوز حدود التعب:

- لسيت كثرة العمل دائما هي السبب الأساسى فى الإعياء، ولا كمية العمل التى تنجزها، وإنما هى الطريقة التى تؤدى هذا العمل.
- اعمل لنشاطك ميزانية تماما كما تعمل للمالك.

وكما أنك لا تبعثر نقودك يمنا ويسرة، كذلك يجب ألا تبعثر طاقة نشاطك هباء، فلا تحاول أن تزحم يومك ببرنامج أعمال أكثر مما تستطيع القيام به. وقضاء ساعات فى العمل أكثر مما هو معقول، يعادل تماما الإفراط فى الطعام فهو يسبب سوء الهضم العقلى.

٢ - توخى الاعتدال فيما تفعله:

إن الإفراط فى أى شىء مضر. فالإفراط فى شرب القهوة أو التدخين أو شرب الخمر يزيد من التوتر العصبى والنفسى. وكذلك الإفراط فى الناحية الجنسية يسبب دورا مهما فى إحداث التعب العصبى.

فإذا أردت لنفسك بدنا سليما، وعقلا سليما، فعليك أن تألف عادات سليمة فى الحياة.

٣ - تعلم فن الاسترخاء:

- تعلم كيف تؤدى أعمالك على أحسن وجه وبأيسر السبل..
 - تعلم أن تسترخى وأنت تعمل، واذكر دائما أن فى العجلة الندامة.
 - تناول الأمر بحالة طبيعية، ونال بعض الراحة بينها كلما أمكن.
- بذلك تسمح لعقلك الفرصة للتنفس، وإذا عدت إلى الدار فانسى ما حدث فى المكتب.

غذ عقلك دائما بالخواطر السارة، واتخذ لنفسك هواية تخلد إليها بين حين وآخر لترخي أعصابك المشدودة.

والمثلل من العمل سبب آخر من أسباب الإعياء، فقيامك بعمل لا تحبه، أو أنت غير صالح له يبعث على الركود الذهني والتبلد العقلي. فإذا كنت مرغما على الاستمرار في العمل من أجل كسب قوتك أو أنك لا تجد عملا غيره فعليك أن تعنى بأمر نزهاتك لتداوى نفسك من الملل.

إن الترفيه دواء نفسى، ولكن ليس يعنى هذا أنه لزام عليك من أن تترىض كل يوم أو كل عطلة أسبوعية، بل يكفى بعض التغيير ولو مرة كل أسبوع. وغالبا ما يكون إعداد رحلة أو حفلة، أو رياضة مجلبة للسرور والاسترخاء كحدوثها تماما.

إن الخروج من الدائرة المعروفة، وتدريب العضلات الساكنة، وإنعاش الخواطر هى التى تجلب الراحة والاطمئنان.

٤ - تعلم كيف تضبط عواطفك:

إن المتعبين الذين لا يكفون عن الشكوى من سوء صحتهم يعبرون لا شعوريا عن حاجاتهم للعطف، ورجبتهم فى الحنان. إن شكواهم مقصود بها لفت الأنظار إليهم، فهم يعرضون للأنظار تائير الإجهاد والكد عليهم.

والغضب، والحقد، والغيرة، والحزن، واللهفة، والحسد، ونوبات البكاء كلها تعبيرات عاطفية. إنها ردود أفعال غير طبيعية تسبب "التسمم العاطفى" إنها تبعثر قواك العقلية، وبالتالي تحدث الإعياء البدنى. فلا تضيع حياتك فى حزن على ما فات مما لا يمكن تجنبه.

بل انظر دائما إلى الأمام. وتجنب الجدل، ولا تكن سريع الغضب عصبيا، عرضة للانفجار. وتعلم أن تكون صبورا، متعاونًا، ومرحًا قبل كل شىء.

تذكر أن سيطرتك على عواطفك معناها الاحتفاظ بنشاطك ونجاحك فى الحياة.

٥ - تحرر من مخاوفك:

إن احتضان المخاوف السخيفة معناها شغل ذهنك وقتًا إضافيًا. والخوف ليس أكثر من عادة سيئة فلا تتعودها. والخوف عبث ثقيل ينهك الجهاز العصبى والنفسى وتضعف القوى، وسلب الحيوية البدنية والعقلية معا.

قال مونتين: إن الرجال لا يموتون، بل هم فى العادة يقتلون أنفسهم ولا شك أن أدوات القتل الذى يشير إليه تتضمن الخوف وما يتفرع منه من قلق.

٦ - خذ نصيبك الكافى من الراحة والنوم:

إن الحياة غير المنتظمة والتغذية السيئة، وقلة النوم، وانعدام الرياضة. كل هذا يجلب حالة تعب مزمن.. فإذا كنت تقاسى من الأرق، فلم لا تبحث عن العلة وتعالجها. فالسهر يساعد على الإعياء العصبى، والشخص العادى يحتاج إلى النوم ثمانى ساعات. فالراحة والنوم هى الوسيلتان الطبيعيتان لتجديد الحيوية والنشاط، ويساعدك على النجاح فى الحياة وتحقيق الأهداف التى تتمناها.

٧ - نظم غذائك:

إن الإكثار من الغذاء يجعلك راكد الدهن، والعادات السيئة فى تناول الطعام كاختلال مواعيد الوجبات، وعدم مضغ الطعام جيدا، والإسراع فى الأكل. وعدم تناول الأطعمة المتنوعة. تسبب كثيرا من أنواع الاضطرابات الهضمية. فالإمساك مثلا يسبب "التبلى الذاتى" فلا عجب أن تكون دائما متعبا، وأنت تمتص السموم داخل جسمك، ولا تحاول معالجة الاضطراب. بل عليك بإزالة السبب الأسمى.

ويحسن بالذين يشتغلون بأعمال ذهنية أن يتناولوا فطورا خفيفا وقطعة من الحلوى تكون فى تناول اليد تساعد كثيرا على التغلب على التعب الذى يصيب المرء بعد الظهر "فالسكر منشط بكمية صغيرة".

٨ - افحص نفسك فى مواعيد دورية:

لا تقرر بنفسك أن الأعراض التى تشكوها أعراض عقلية وليست بدنية بل دع تقرير ذلك لطبيبك. ومن المهم جدا أن يراك طبيبك مرتين كل عام، وأن يراك طبيب الأسنان كثيرا. ولو أن الناس ألقوا استشارة الأطباء فى بداية أمراضهم، لقلت نسبة الوافدين على المستشفيات إلى حد كبير.

فمن الواجب أن تجرى فحصا عاما على نفسك، فقد يكون الإعياء عرضا مبكرا لأمراض خطيرة: كالتدرين الرئوى، أو مرض القلب، أو الأنيميا، أو قرحة المعدة أو اضطرابات الغدد، أو تسوس الأسنان أو الروماتيزم.

وهذه الأمراض كلها يمكن أن تكون مرجعا لذلك الشعور بالتعب . فإذا كنت تحس بألم فافعل شيئا ولا تسكت عليه، وإذا فحصك الطبيب فحفا عاما، ولم يجد أثرا لمرض، ولم تكن كثرة العمل عاملا من عوامل التعب، فلك عندئذ أن تستخلص وأنت مطمئن الآن التعب الذى تشكوه يرجع إلى أسباب نفسية .

٩- تعود العادات العقلية الصحية:

تذكر أن ما يؤثر على العقل يؤثر فى الجسم، والعكس صحيح . بالاضطرابات العاطفية الناشئة من الخلافات العائلية وعدم الانسجام الزوجى أو المتاعب المألمة أو عدم التوافق الجنسى، أو الإخفاق فى الحب . كلها كفيلا بأن تنهك الإنسان بدنيا وعقليا ونفسيا .

ولكى تتقى شر الإعياء العصبى يجب أن تكتسب مناعة ضد ما يعترى الإنسان فى حياته اليومية من ضروب الفشل والإحباط .

ويمكن اكتساب هذه المناعة بأن تقف الموقف الصحيح تجاه نفسك وتجاه مشاكلك الشخصية .

وعليك أن:

تدع عقلك يسترخى ويتحرر من كل ما يؤلم وكل ما يبعث الضيق والشقاء . فالشقاء من أهم أسباب الإعياء العصبى .

واعمل على أن تبخر أحزانك أول بأول . وركز تفكيرك فى النواحي الإيجابية المشرقة، واغرس فى نفسك الاهتمام بنواحي الجمال . الموسيقى، أو الفنون والآداب، والدين، فتبدو الحياة فى نظرك جميلة جذابة، وستشعر فى قرارك الأمن والاطمئنان، والنجاح فى الحياة .