

الفصل الثالث

دليل التحرر من التعب العصبي

المقدمة

(١) أعراض التعب العصبي.

(٢) الوسائل التسع التالية تساعد على اجتناب التعب

العصبي وعواقبه

- ١ - لا تتجاوز حدود التعب.
- ٢ - توخى الاعتدال فيما تفعله.
- ٣ - تعلم من الاسترخاء.
- ٤ - تعلم كيف تضبط عواطفك.
- ٥ - تحرر من مخاوفك.
- ٦ - خذ نصيبك الكافي من الراحة والنوم.
- ٧ - نظم غذائك.
- ٨ - افحص نفسك في مواعيد دورية.
- ٩ - تعود العادات النفسية الصحية.

دليل التحور من التعب العصبي

المقدمة:

التعب العصبي رد فعل نفسى بدنى فى آن واحد، ولعله اليوم أوسع انتشارا من نزلات البرد، نظم المعيشة العصرية والظروف المضطربة السائدة فى أنحاء العالم كلها أسباب ترفع التعب العصبي إلى حيز الوجود، والتوتر النفسى المصحوب بالإعياء آفة من الآفات التى تعجز المرء من بلوغ الحياة المطمئنة.

فأثر التوتر النفسى لا يقتصر على الصحة البدنية بل يتجاوزها إلى الاطمئنان النفسى فالتعب شكل من أشكال التسمم الكيمائى، ويؤثر على الجهاز العصبي كله، وبالتالي يغير السلوك العقلى للإنسان، فإذا نال الإنسان ما يكفى من الراحة فإن سموم التعب تقل وتتضاءل، ومن ثم يعود نشيطا مرة أخرى.

(١) أعراض التعب العصبي:

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

وتزداد الأعراض: تعباً شديداً، وأرقاً، وسرعة الغضب.

وعندما من الأوجاع البدنية: كالصداع، والآلام الهائلة، وصعوبة فى التركيز واختفاء الرغبة فى العمل.

فإذا لاحظ الشخص على نفسه هذه الأعراض فليعلم أنه إنذار بأنه يقترب من طور الإعياء العصبى، ويجب عليه عندئذ أن يبادر إلى أخذ الحذر لتجنب العواقب.

مثال: يوضح أعراض التعب العصبى:

شكت سيدة جذابة فى الخامسة والثلاثين من عمرها من أنها فقدت رغبتها فى الحياة، قالت: «لقد تحطمت أعصابى، فأنا متعبة على الدوام، ولا أعلم لذلك سبب، فأنا لا أنام ليلاً، وأتفه الأشياء تخنقنى وتضايقنى، والواقع أننى لا أستطيع السيطرة على نفسى، ويخيل إلى أننى متجهة صوب انهيار عصبى وزوجى يقول أنى أعانى مرضاً نفسياً».

هناك آلاف من الناس على هذه الشاكلة، أصبحوا أشبه بالعاجزين؛ لأنهم لم يتعلموا البتة اجتناب الأشياء التى تستنفد طاقتهم العصبية.

(٢) الوسائل التسعة التالية تساعد على اجتناب التعب العصبى وعواقبه:

وملاحظة الدقة فى تنفيذ تلك القواعد تضمن توفير الصحة النفسية والعقلية:

(١) لا تتجاوز حدود التعب:

ليست كثرة العمل دائماً هى السبب الأساسى فى الإعياء لا، ولا هى كمية العمل التى تنجزها، وإنما هى الطريقة التى تؤدى هذا العمل. لذلك: اعمل لنشاطك ميزانية عاماً كما تعمل للمالك، وكنما إنك لا تبعث نفودك يمناً ويسرة، كذلك يجب ألا تبعث نشاطك هباءً. فلا تحاول أن تزحم يومك ببرنامج أعمال أكثر مما تستطيع القيام به.

وقضاء ساعات فى العمل أكثر مما تستطيع القيام به .
وقضاء ساعات فى العمل أكثر مما هو معقول ، يعادل تماما
الإفراط فى الطعام فهو يسبب سوء الهضم العقلى .

(٢) توخ الاعتدال فيما تفعله:

إن الإفراط فى أى شىء مضر . فالإفراط فى شرب القهوة أو التدخين أو
احتساء الخمر يزيد التوتر العصبى . وكذلك الإفراط فى الناحية الجنسية يلعب
دورا مهما فى إحداث التعب العصبى . فإذا أردت لنفسك بدنا سليما وعقلا
سليما ، ونفسا مطمئنة ، وصحة نفسية دائمة ، فعليك أن تألف عادات سليمة
فى الحياة .

(٢) تعلم فن الاسترخاء:

- تعلم كيف تؤدى أعمالك على أحسن وجه وبأيسر السبل .
- تعلم أن تسترخى وأنت تعمل ، واذكر دائما أن فى العجلة الندامة .
- تناول الأمور بحالة طبيعية ، ونال بعض الراحة بينها كلما أمكن ،
فبذلك تسمح لعقلك «بفرصة التنفس» .
- تعلم أنك إذا عدت إلى بيتك فانس ما حدث فى المكتب ، وتعلم أن
تضع متاعب العمل فى درج المكتب مع الأعمال التى لم تتمها بعد ،
فإن هناك غدا كل يوم .
- غدى عقلك دائما بالخواطر السارة ، واتخذ لنفسك هواية تخلد إليها
بين حين وآخر لترضى نفسك المتوترة .

الملل 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 هذا العمل من أجل كسب قوتك، أو لأنك لا تجد عملا غيره، فعليك:

- أن تعنى بأمر نزهتك وهواياتك لتداوى نفسك من الملل.

- وإذا كان عملك يتطلب الجلوس إلى مكتب: فاتخذ رياضة تتطلب الحركة: كالتنس أو السباحة أو الزهات الخلوية.

- وإذا كان عملك يستدعى استخدام ذراعيك أو ساقيك، فابحث عن الاسترخاء في لعب الورق أو في الذهاب إلى المسرح، أو القراءة.

إن الترفيه دواء نفساني: ولكنه ليس معنى هذا أنه لزام عليك أن تتريض كل يوم أو كل عطلة أسبوعية، بل يكفي بعض التغير ولو مرة كل أسبوع. وغالبا يكون مجرد إعداد رحلة أو حفلة أو رياضة، مجلبة للسرور والاسترخاء تماما.

(٤) تعلم كيف تضبط عواطفك:

إن المتعبين الذين لا يكفون عن الشكوى من سوء صحتهم يعبرون، لا شعوريا عن حاجتهم إلى العطف، ورغبتهم في الحنان، إن شكواهم مقصود بها لفت الأنظار إليهم، فهم يعرضون للأنظار تأثير الإجهاد والكد عليهم.

بالغضب، والحقد، والغيرة، والحزن، والحسد، ونوبات البكاء، كلها تعبيرات عاطفية. إنها ردود أفعال غير طبيعية تسبب «التسمم العاطفي» فتؤثر على الصحة النفسية وبالتالي تحدث الإعياء البدني.

- فلا تضع حياتك فى حزن على ما فات مما لا يمكن تجنبه، بل انظر دائماً إلى الإمام.

- تجنب الجدل، ولا تكن سريع الغضب عصياً، عرضة للانفجار.

- وتعلم أن تكون صبوراً متعاوناً، ومرحاً قبل كل شىء.

- تذكر أن سيطرتك على عواطفك معناها الاحتفاظ بنشاطك.

(5) تحرر من مخاوفك:

إن احتضان المخاوف السخيفة، معناه شغل الذهن وضياع الوقت.

والخوف ليس أكثر من عادة سيئة، فلا تتعوّدها. والخوف عبء ثقيل،

ينهك الجهاز العصبى ويدمر القوى، ويسلب الحيوية البدنية والنفسية معاً.

قال مونتين: «إن الرجال لا يموتون، بل هم فى العادة يقتلون أنفسهم».

ولا شك أن أدوات «القتل» التى يشير إليها 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، فابحث عن

العلة وعالجها، فالسهر يساعد على الإعياء العصبى، والشخص الطبيعى

يحتاج إلى ثمانى ساعات نوم، فالراحة والنوم هما الوسيطان الطبيعيتان

لتجديد الحيوية والنشاط، فلا تخدع نفسك، فإن ذلك يكلفك كثيراً.

(٧) نظم غذاءك:

إن الإكثار من الغذاء يجعلك راكد الذهن.

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 «التبلد 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 فطوراً خفيفاً بعقبه غذاء وسم. 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 نفسية وليست بدنية، بل دع تقرير ذلك لطبيبك. ومن المهم جدا أن يراك طبيبك مرتين كل عام، وأن يراك طبيب الأسنان كثيرا. ولو أن الناس ألفوا استشارة الأطباء بداية مرضهم، لقلت نسبة الوافدين على المستشفيات إلى حد كبير.

فمن الواجب أن تجرى فحصا عاما على نفسك، فقد يكون الإعياء عرضا مبكرا لأمراض خطيرة كالتدرن الرئوى، أو مرض القلب، أو الأنيميا أو قرحة المعدة، أو اضطراب الغدد، أو تسوس الأسنان أو الروماتزم. وهذه الأمراض كلها يمكن أن تكون مرجعا لذلك الشعور التعب.

(٩) تعود العادات النفسية الصحية،

تذكر أن ما يؤثر فى النفس يؤثر فى الجسم، والعكس صحيح. فالاضطرابات العاطفية الناشئة من الخلافات العائلية، أو عدم الانسجام

الزوجى، أو المتاعب المالية أو عدم التوافق الجنسى، أو الإخفاق فى الحب،
كلها كفيلة بأن تنهك الإنسان بدينا 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.

وأعمل على أن تبخر أحزانك أولا بأول، وركز تفكيرك فى النواحي
الإيجابية المشرقة..

واغرس فى نفسك الاهتمام بنواحي الجمال، كالموسيقى، والفنون،
والآداب والدين، تبدو الحياة فى ناظرك جميلة جذابة، وتستشعر فى
الأمن والاطمئنان.
