



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail:info@parsnamaddata.com)

## فصل ۲۴ : چه چیز شما را خسته می کند و برایش چه می توانید بکنید؟

تا آنجا که به مغز مربوط است می تواند بعد از هشت یا حتی دوازده ساعت کار مداوم به همان خوبی اولین ساعت کار کند، مغز واقعا خستگی را نمی شناسد بنابراین چه چیز شما را خسته می کند؟

روان شناسان می گویند، اغلب خستگی های ما ناشی از حالت های احساسی و ذهنی ماست. یکی از برحسته ترین روان شناسان انگلستان یعنی دکتر جی . ۱ . هر فیلد در کتابش، روانشناسی قدرت می گوید : (بخش اعظم خستگی ما که اسباب آزار و رنجمان می شود، ریشه ذهنی دارد و در واقع خستگی ای که صرفاً ریشه جسمی داشته باشد، نادر است.)

ویلیام جیمز در مقاله ای با عنوان (آئین استراحت) می نویسد : (عادات آمریکایی تنش های عصبی زیاد، انقباض عضلانی، نفس کم آوردن، فشار و آزردهگی در بیان عواطف عادات بدی هستند و در این امر کمترین تردیدی وجود ندارد.) **تنش عصبی عادت است. استراحت و تمدد اعصاب عادت است و عادات بد را می توان ترک کرد و عادات خوب را بوجود آورد.**

## فصل ۲۵ : زنان خانه دار چگونه می توانند از خستگی اجتناب کنند و جوان بمانند؟

دکتر رز هیلفردینگ، مشاور پزشکی می گفت به نظر او یکی از بهترین روشهای درمانی نگرانی (حرف زدن از مشکلات با کسی است که به او اعتماد داریم) به این کار درودل کردن می گوئیم. موقعی که بیماران اینجا می آیند، می توانند درباره مسائشان، ساعت ها صحبت کنند و آن ها را از ذهنشان بیرون برانند. چپاتمه زدن روی نگرانی ها و آنها را در دل نگه داشتن، بیماری های شدید عصبی را به وجود می آورد. همه ما باید شریک غم یکدیگر باشیم.



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

ناچارم نگرانی هایمان را با هم در میان بگذاریم، ما باید حس کنیم در دنیا کسی هست که دلش می خواهد به حرفهای ما گوش بدهد و قادر است آنها را درک کند.

دستیارمن شاهد بود که زنی بعد از صحبت درباره نگرانی هایش چقدر آرامش پیدا کرد. او به خاطر اوضاع داخلی زندگیش نگرانی های بسیاری داشت و وقتی برای اولین بار شروع به صحبت کردن کرد مثل فنر در هم فشرده بود. بعد کم کم که به حرف زدن ادامه داد، آرامتر شد.

سرانجام وقتی گفتگو تمام شد، داشت لبخند می زد. آیا مشکلش حل شده بود؟ ابداً، حل شدن مشکل، کار آسانی نیست. چیزی که باعث این تغییر شد صحبت کردن با دیگری، کمی راهنمایی گرفتن و اندکی احساس همدردی انسانی بود.

از زمان فروید روانکاوها فهمیده اند بیمار می تواند از هیجانات و اضطرابهای درونی خود رهایی یابد. به شرط آنکه بتواند حرف بزند. چرا این طور است؟ شاید به خاطر این که با حرف زدن درباره مسایل خود، اطلاع بیشتری پیدا می کنیم و می توانیم آنها را از ابعاد مختلفی ببینیم. هیچ کس جواب کامل این قضیه را نمی داند ولی همه ما خاصیت (دردودل کردن) و (بازشدن دلمان) را می دانیم و متوجه هستیم که پس از آن چه آرامشی عجیبی پیدا می کنیم.

با روانشناسان یا کسی که به او اطمینان داریم، قرار بگذاریم. این فرد شاید یک خویشاوند، پزشک، وکیل و یا کشیش باشد. پیش چنین آدمی بروید و به او بگوئید : (می خواهم مرا راهنمایی کنید. مشکل دارم و دلم می خواهد شما کمک کنید که بتوانم آن را به کلام در بیاورم. شاید توانستید و راهنمایی کردید. شاید جنبه هایی از قضیه را ببینید که من قادر به دیدن آنها نیستم، ولی حتی اگر این طور هم نباشد، اگر در فاصله ای که صحبت می کنیم فقط بنشینید و به حرفهایم گوش بدهید، بی نهایت کمک کرده اید.)

چند توصیه دیگر که امکان اجرای عمل آن در منزل وجود دارد :



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail : info@parsnamaddata.com)

۱- دفترچه یادداشت یا مجموعه ای از مطالب (الهام بخش) که می خوانید داشته باشید. در این دفترچه همه اشعار، دعاها یا کوتاه یا نقل قول هایی که از نظر روحی، حال شما را بهتر می کند، نگه دارید. بسیاری از بیماران درمانگاه سالهاست که چنین دفترچه ای دارند. آنها معتقدند این مجموعه حکم (گلوله در ارتش) را دارد و از نظر روحی تاثیر آن فوق العاده است.

۲- درباره کمبودهای دیگران چندان سخت نگیرید. زنی که در کلاس از شوهرش بد می گفت و نق می زد و چهره ای بسیار عصبی و عبوس داشت. وقتی از او پرسیدند (اگر شوهرت بمیرد چه می کنی؟) یک مرتبه کم آورد و چنان از تصور وقوع چنین چیزی هول کرد که فوراً نشست و با عجله فهرست بلند بالایی از محسنات شوهرش تهیه کرد، آن هم چه فهرستی! دفعه دیگر که احساس کردید با جانوز ظاهر و بخیلی ازدواج کرده اید، چرا نمی نشینید و چنین فهرستی تهیه نمی کنید. شاید بعد از خواندن صفات مثبت او، به این نتیجه برسید که او همان فرد دلخواه شما بوده است.

۳- به همسایه های خود علاقه نشان بدهید. به زن بیماری که خود را به کلی از دیگران کنار کشیده بود گفته شد با دیگران ارتباط برقرار کند اولین چیزی که پیش آمد این بود که با آدمهای مختلف صحبت کرد و امروز زنی بسیار خوشحال، آگاه و جذاب است، همه (دردهایش) درمان شده اند.

۴- قبل از آنکه امشب به رختخواب بروید. برای فردایتان برنامه ای بچینید. بسیاری از خانم های خانه دار احساس می کنند زیر بار کارهای تمام نشدنی خانه دارند از پا در می آیند. انگار این کارها هیچ وقت پایان نداشتند. برای معالجه این احساس عجله و نگرانی، به آنها پیشنهاد شد هر شب قبل از خواب برای روز بعد برنامه ای بچینند. نتیجه : کار بیشتری با خستگی کمتری انجام شد و احساس غرور برای انجام کارهای بزرگ و زمان کافی برای استراحت و (به خود رسیدن) بوجود آمد. همه زن ها موظف شدند در طول روز زمانی را صرف آرایش و به خود رسیدن بکنند تا زیباتر به نظر برسند و به نظر خود من وقتی زنی بداند زیبا به نظر می رسد، دیگر در عصبی بودند فایده ای نمی بیند.



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail : info@parsnamaddata.com)

۵- سرانجام از خستگی و فشار عصبی بپرهیزید، استراحت کنید. استراحت کنید. هیچ چیز بیشتر از فشار عصبی و خستگی باعث نمی شود که شما پیر به نظر بیائید. هیچ چیزی خسارتی عظیم تر از آسیب این دو به طراوت و چهره شما وارد نمی کند.

یادتان باشد که زمین سفت و سخت بهتر از رختخواب پر قو، بدن شما استراحت و آرامش می دهد، چون مقاومت آن در مقابل بدن شما زیاد است و ستون فقرات در این حالت بهترین وضعیت را دارد.