وداعاً لتوتر الأعصاب



◄الأعصاب هي أعضاء في أجسامنا، وهي تتعب من الأزمات، ويحدث التوتر أحياناً، ويمكننا أن نتجاوز تلك المراحل والأزمات، وننجو منها بسلامة، لكن لكل ذلك أسساً وقواعد. فتوتر الأعصاب هو من أكثر أسباب نتائج القلق.. ولعله أيضاً أكبر أسباب الشقاء في الحياة.. والتعب هو العدو اللدود للإنسان لأنّه السبب الرئيسي في توتر الأعصاب.

وفي علاج توتر الأعصاب ومكافحة التعب ينصح البروفيسور (جينفييف بيهرند) بعدة نصائح هي:

1- أخذ قسط من الراحة وعدم تحميل الجسم ما لا يطيق..

2- التدرب على الإسترخاء ولو للحظات..

3- أخذ قسط من الترفيه البريء والاستجمام لأنّه يريح النفس ويهدئ الأعصاب..

4- الاستمتاع بمناظر الطبيعة وهوائها الطلق والبعد عن ضجيج المدن..

5- ممارسة اللعب، فإنّ اللعب يعطي الجسد نشاطاً ويجعل الروح تمرح وتنطلق من اسر الضيق..

6- الغذاء الجيّد والمتوازن وجعل الرياضة جزءاً من حياة الإنسان..

7- إذا أحس الإنسان أنّه متعب ومتوتر فينبغي له كما يقول البروفيسور أن يسترخي في البانيو ساعة كاملة في ماء دافئ..

فيعمل الماء الساخن على إخراج الدم من الشرايين الكبيرة إلى الشرايين الصغيرة التي كان التوتر سبباً في قلة الدم فيها..

وهذه الساعة يقول بأنها تكسبك من الراحة ما يعادل ما تستجمعه منها في عطلة أسبوع كامل بعيداً عن عملك..►

المصدر: كتاب (وسائل قوية لشحذ الذاكرة) لـ البروفسور جينفييف بيهرند/ ترجمة: محمد نمر المدني