

درس هفتم

استراحت

برخی افراد از اختصاص ۱۵ الی ۲۰ دقیقه از وقت خود را برای استراحت کردن بخاطر سلامتی‌شان، امری دشوار می‌یابند. اجازه بدهید که ببینیم چرا اکثر افراد در انجام هر کاری عجله میکنند. تعجیل برای چه؟ زمانی میرسد که از عمر چیزی نخواهد ماند و ممکنست رفتن از این دنیا هم با عجله صورت گیرد. همانگونه که ورزش برای بدن لازم است، استراحت نیز امری واجب محسوب میشود و باید آنرا در برنامه ریزیتان بگنجانید. هیچکس بدون استراحت نمیتواند زندگی کند. حتی قلب شما که ۷۰ بار در دقیقه میزند، استراحت لازم دارد. این گفته صحیح است چرا که قلب در زمان بین ضربات، استراحت میکند و همین برای ادامه ضربان قلب کافی است زیرا قلب تا سن شصت سالگی باندازه دو میلیارد بار میزند.

بدن انسان آنقدر منظم است که هر عضو زمان خود را برای استراحت دارد، ولی ما انسانها منتهای تلاشمان را میکنیم که با کار کشیدن بیش از حد از معده، تشنج مداوم اعصاب، فشار بر کبد، خسته کردن مغز و هدر دادن تمام ذخائر انرژی، این برنامه را برهم بزنییم. شاید یک حمله عصبی بما بفهماند که شمع نمیتواند از دو سر بسوزد و میانی نیز دارد.

اگر میخواهید زندگی توام با سلامتی داشته باشید، آیا وقت معینی برای استراحت و یا ساعت مشخصی برای خواب و یا ورزش دارید؟ اکثر تشنجات عصبی، نگرانی و فقدان استراحت بدلیل نداشتن برنامه زبیری صحیح در زندگی میباشد. بی نظمی در برنامه های تندرستی بآن

اندازه برای بدن مضر است که بی‌نظمی در ساعت انجام کارهای اداری. نتیجه این بینظمی، بلبشویی و اغتشاش است.

این را میدانیم که نیاز به خواب در افراد متفاوتست. افراد مختلف به میزان خواب مختلف عادت دارند. چگونه میتوان فهمید که شما یکی از آنهایی هستید که از کم خوابی رنج می‌برند؟ نگاهی به برنامه خوابیدن خود بیندازید. اگر نیاز به ساعت زنگ دار برای بیدار شدن دارید یا آنکه روزهای تعطیلی ۹۰ دقیقه یا بیشتر می‌خواهید، در این صورت از فقدان خواب در عذابید و باید کاری در این مورد بکنید و گرنه سلامت بدنی و روحی تان دستخوش این امر خواهد شد.

سعی برای اتمام کاری که سه روز طول میکشد در عرض یک روز تمام کنید، تنها اعصابی خراب و خرد بجا خواهد گذاشت. آرام باشید. به افرادی که مانند اسب مسابقه میدوند باید گفت: آهسته تر حرف بزن و آهسته تر حرکت کن. رعایت این امر بآرامش شما در کارها کمک میکند. اگر مشکل شما بخودی خود حل نمیشود، اگر بیش از حد کار میکنید و برای مثال نمیتوانید فکر کنید، دست از کاری که میکنید بکشید و از منزل بیرون رفته، قدم بزنید. بعبارت دیگر، تمدد اعصاب نموده وقتی دوباره مشکلاتتان را بررسی میکنید، حلس بنظر چندان دشوار نمی‌آید.

به برخی از علائم بی‌خوابی توجه کنید:

کم شدن کارآئی، باین ترتیب که تمرکز بر یک کار منفرد برای بیش از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه مشکل شده، حافظه نیز ضعیف میشود. فقدان خواب انسان را از خوش خلقی، هشیاری و خوشحالی و نیز داشتن آرامش فکری باز میدارد و توانائی فرد را برای انجام این قانون مهم که میگوید: "چیزی که بخود نمی‌پسندی، برکس مپسند ای برادر" کاهش میدهد چرا که خصوصیات صبر و تحمل، رأفت، بصیرت و تسلط بر نفس را در انسان زائل میکنند.

کم خوابی بر زندگی زناشوئی اثر ناگواری میگذارد. برخی از اختلافات جزئی زن و شوهر

تمرینات تمدد اعصاب

این تمرینات که بحالت خوابیده بر پشت صورت میگیرد، جزو بهترین تمرینات تمدد اعصاب

- می باشند. اینها را بطور روزانه انجام دهید تا وقتی که بطور کامل بر اعصاب خود تسلط یابید.
۱. دستها را مشت کنید. توجه به کشیدگی و انقباض مچتان، اطراف آرنجها و عضلات اطراف شانه هایتان بنمائید. این عمل عضلات را بشدت منقبض میکند.
 ۲. مشتهایتان را باز کنید. ماهیچه های دست، بازو و پشت بازو و شانه ها بحالت آرام و عادی باز میگردند و انقباض از بین می رود.
 ۳. سه بار این عمل را با گره کردن مشتها و باز کردنشان تکرار کنید.
 ۴. انگشتان پا را بطرف پائین جمع کرده و بسمت پائین فشار داده و بحالت کشیده در آورید. توجه به کشیدگی و انقباض فوزک پا، باسن و رانها و بویژه ساق پاها بنمائید.
 ۵. پاهایتان را آزاد نموده، حالت انقباض از میان می رود.
 ۶. تمرینات ۴ و ۵ را سه بار تکرار کنید.
 ۷. تمرین بعدی مربوط به عضلات گردن و صورت می باشد. چشمهایتان را ببندید و بطور همزمان لبهایتان را بهم بفشارید و دندانها را بهم کلید کنید. این عمل عضلات چشم، پیشانی، دهان، آرواره و گردن را منقبض میسازد. در این عمل انقباض عضلات را حس می کنید و حتی گوش شما هم زنگ میزند.
 ۸. سر را آرام نگهدارید. بگذارید بهر سمتی که میخواهید بیفتد. حال می آموزید که چگونه عضلاتتان را شل و آرام کنید.
 ۹. عمل ورزش صورت و آرواره را سه بار انجام دهید.
- ممکنست که این تمرین اخیر را چند بار انجام دهید تا بدان مسلط شوید زیرا از تمام عضلات بدن، یاد گرفتن چگونگی شل کردن عضلات صورت مشکل تر از سایر عضلات است. برخی اوقات که نمیتوانید بخوابید، نظری بخود بیندازید. خواهید دید که ابروهایتان بهم گره

خورده، پیشانی‌تان چین افتاده و عضلات اطراف چشمها و آرواره نان منقبض شده است.

پس از چند روز تمرین، وقتی دراز میکشید آنقدر آرام و عضلاتتان راحت است که فکر میکنید حد اقل ۱۵ پاند وزن اضافه کرده‌اید. حال دیگری که بشما دست میدهد آنست که بعد از هر بار بازدم احساس سبکی میکنید.

راهی که بتوانید پیشرفت خود را طی آن ملاحظه کنید آنست که بفرد دیگری بگوئید بازو و یا پاهایتان را بلند کند و سپس آنها را رها کند. این اعضا باید به شلی و لختی یک پارچه باشند. این عمل را بعد از سه بار منقبض یا سفت کردن و منبسط یا شل کردن عضلات انجام دهید. سرتان بایستی براحتی از یک سمت بسمت دیگر حرکت کند. اگر هنوز انقباض عضلات وجود دارد، معلوم میشود که هنوز در شل کردن عضلات مهارت نیافته‌اید. این عمل را با تسلط کامل به شل کردن عضلات تکرار کنید.

سؤال بسیار معمول اینست که "در واقع بدن به چه مقدار خواب نیاز دارد؟ بایستی توجه داشته باشیم که نیاز بدن به خواب از زمان تولد تا بلوغ تغییر می‌یابد. در زمان تولد، یک نوزاد بایستی ۱۶ ساعت در روز بخوابد و در سن ۵ سالگی این میزان به ۱۱ ساعت و در ۱۰ سالگی به ۱۰ ساعت میرسد. در سن ۱۹ سالگی بدن بطور متوسط ۸ ساعت خواب لازم دارد و در ۶۰ سالگی این مقدار به بین ۵ تا ۱۰ ساعت میرسد. و آن بدین سبب است که بسیاری از افراد سالخورده در طول روز چرت میزنند، ممکنست در شب ۵ تا ۶ ساعت خواب لازم داشته باشند و خواب شبانه آنها هم آشفته میشود و در مقایسه با جوانترها بیشتر از خواب پریده، تصور میکنند که کمتر از حد لازم خوابیده‌اند.

در پایان بایستی بدانیم از کجا آمده ایم. خداوند این جهان را آفریده است، خورشید درخشان را برای حکومت بر روز پدید آورده و ماه را با نور کمتر برای حاکمیت بر شب خلق

سوالات درس هفتم

جملات صحیح را با علامت (+) نشان کنید:

۱. انسان باعجله کردن درهمه اوقات کار بیشتری انجام داده، عمر طولانی تری خواهد داشت. ()
۲. برخی از افراد قادرند زندگی را بدون اندکی استراحت و تمدد اعصاب بگذارند. ()

۳. نمونه خوبی از بیفایده بودن تمدد اعصاب آنست که قلب بمدت ۱۰۰ سال بدون اندکی استراحت بضربان خود ادامه میدهد. ()

۴. منظم بودن زمان استراحت، تمدد اعصاب، غذا، خواب، کار و ورزش کلید بتعویق انداختن مرگ بشر است. ()

۵. پنج دقیقه کامل تمدد اعصاب میتواند فرد را آماده برای یک روز کامل کاری کند. ()

۶. فرد باید انقباض ماهیچه ای را قبل از اینکه قادر به شل کردن مجدد آن باشد بیاموزد. ()

۷. انقباض ماهیچه های دست، پا و صورت و شل کردن مجدد آن بتمام بدن آرامش میدهد. ()

۸. فراگیری اینکه چگونه عضلات صورت را بطور کامل شل نمائیم، یکی از مشکل ترین تمرینات تمدد اعصاب است. ()

۹. یکی از دلایل بیخوابی منقبض بودن ماهیچه های بدن است. ()

۱۰. تمدد اعصاب بهمان اندازه ورزش برای سلامت بدن لازم و مهم است. ()