

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		
<input type="text"/>		

Treemenu

- Your Account
- Home
- Audio
- Papal Messages
- Books
- Liturgies
- Articles
- Video
- FAQ
- News
- Production
- Gallery
- El Keraza
- English Keraza
- Recommend us
- Feedback
- Contact Us

Today

- السنكسار
- Synaxarium
- Daily Lessons
- اليومية القراءات

الأعصاب ٢٠٠٢-٠٦-٠٢ أسباب تعب

copticope

أسباب تعب الأعصاب

يظن كثير من الناس أن تعب الأعصاب خاص بخطية الغضب. أو النرفزة. علي اعتبار أن النرفزة مشتقة من كلمة Nerve أي عصب - علي أن هناك أسباباً كثيرة لتعب الأعصاب. نذكر منها:
١- المرض الجسدي:

يحدث أن بعض العظام في الجسد تضغط علي أحد العظام فتسبب له ألماً. مثال ذلك في بعض أمراض العمود الفقري. أن يضغط العظم علي ال Scaiotic Nerve الذي يمتد ما بين الفقرات القريبة من الحوض حتي القدم فيشعر الإنسان بال ألم وتعب في الأعصاب. يسمونه سياتكا. كذلك قد تتعب الأعصاب في أمراض الأسنان. إذا امتد السوس إلي العصب محدثاً ألماً. ويحتاج الأمر إلي عملية يقوم بها طبيب أسنان متخصص في علاج العصب.

٢- الإرهاق الجسدي:

إذا كان الإنسان مرهقاً جداً من التعب. يكون في حاجة إلي الراحة أو النوم. وتكون أعصابه

Related Links

- More about مقالات نشرت في العربية جريدة الجمهورية - باللغة
- News by copticope

Most read story about

مقالات نشرت في جريدة العربية الجمهورية - باللغة 2003 لها عمقها ٠٢٠٩ قصص

Article Rating

Average Score: **4.66**
Votes: **3**

Please take a second and vote for this article:

<input type="radio"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/>	<input type="text"/>

Cast my Vote!

x

Who's Online

There are currently, 13 guest(s) and 18 member(s) that are online.

You are logged as **naguinosseir**.
You have **0** private message(s).

x

Hits on Home Page

Since 3 August 2003

790165

x

Survey

What do you think of this site?

Ummmm, not bad

Cool

Terrific

The best one!

Bad

Very Bad

I prefer the old site

Results Polls

Votes **4869**

x

Who is online

Registered members

I act **hananv**

غير محتملة أي نوع من الجدل. وتصبح المناقشة معه في هذه الحالة عبارة عن ضغط علي أعصابه قد لا يحتمله. ويبدو أمام الناس كأنه ضيق الصدر! لذلك نصيحتي لكل زوجة أنها لاتضغط علي زوجها في مناقشة وهو مرهق. ولا تلج عليه في طلب وهو في مثل هذه الحالة. وإن حدث ذلك وثار عليها أو رفض الحديث معها. فلا تتهمه بالشدة أو الجفاء. إنما تلوم نفسها لأنها كلمته في وقت غير مناسب. وهو مرهق عصبياً.

كذلك علي أي مرؤوس ألا يطلب من رئيسه طلباً وهو مرهق. فقد لا يستجيب لطلبه أو قد يرفض سماعه. ليس لأن الطلب غير سليم. وإنما بسبب الإرهاق. ولو تم العرض في وقت آخر. لاستجاب.

إن الله يعلم بمضار الإرهاق. وبحاجة الجسد إلي الراحة. لذلك منحنا وصية - لصالحنا - أن نستريح يوماً كل أسبوع.. كذلك وضع لنا أعياداً نستريح فيها ونفرح. بالإضافة إلي مناسباتها المقدسة.

٢- نوع الأطعمة:

هناك فرق بين الطعام النباتي وأكل اللحوم. بالنسبة إلي الأعصاب. فالنباتيون بصفة عامة يكونون أكثر هدوءاً من أكلي اللحوم. وبخاصة الذين يأكلون لحماً بدمه. فإن أعصابهم تتور بسرعة. لذلك عجبت أثناء زيارتي لبعض بلاد الغرب. إذ رأيتهم أحياناً يقدمون لحوماً فيها شيء من الدم. والذي لا يريد ذلك. عليه أن يطلب لحماً مسوي تماماً well done.

صدقوني. حتي بالنسبة إلي طعام الوحوش في حديقة الحيوان. يحرصون أن يبعدهم عن الدم. لئلا يزدادوا وحشية ويصعب ضبطهم. ولذلك من الخير أن يقدموا لهم لحوماً مسلوقة ليأكلوها.

٤- نوع الألوان والموسيقى:

هناك ألوان مثيرة للأعصاب.

Options

Printer Friendly Page

Send to a Friend

Today **26**
In total **30059**

Currently online:

Guests **14**

Members **18**

Members name:

- 1: ebeed
- 2: MeshMesh
- 3: ennaseem
- 4: naguinoseir
- 5: wagih26875
- 6: Mroubeel
- 7: amgad
- 8: gogogots
- 9: nugah
- 10: milli
- 11: markmakin
- 12: Ramsisgad
- 13: kirobyte
- 14: Boschra
- 15: hanany
- 16: firstclasstravel
- 17: azm
- 18: nat

You are logged as **naguinosseir**.

Search

Search

Select Site

وبخاصة اللون الأحمر. ولهذا فإن الشاعر فؤاد بليبل قال في وصفه لحجرة امرأة زانية:
 في حجرة حمراء تحسب أنها ...
 قد صرحت بدم العفاف المهدر
 أما اللون الأخضر فهو من الألوان
 المهدئة للأعصاب. ولذلك تحرص
 الدول الراقية علي أن تكون
 المناطق السكنية محاطة
 بمساحات خضراء Green Areas
 * أما عن الموسيقى. فهي
 علي أنواع. منها ما هو مهديء.
 وما هو مثير. منها ما ينقل إلي
 جو حالم. أو إلي جو روجي. منها
 الموسيقى الصاخبة.
 والموسيقى الدينية.
 والموسيقى العسكرية. وقد كان
 الموسيقى الشهير بيتهوفن
 يعزف لحناً يجعل السامع يثار.
 وآخر يهدئة. وهكذا يتلاعب
 بمشاعره كما يشاء. ومن
 المعروف أن موسيقى الجيش
 تلهب المشاعر. وتثير العواطف.
 وتوقظ الأعصاب وتشدّها. فاختر
 لنفسك لوناً من الموسيقى
 يشيع الهدوء في نفسك.

٥- نوع الطباع:

يقسمون الطباع إلي أربعة أنواع:
 الناري. والهوائي. والترابي.
 والمائي. فالنوع الناري هو أكثرها
 ثورة وجراً. وأقربها إلي الإثارة
 والاستثارة. حتي بين الشعوب -
 وليس فقط الأفراد - يقال ان
 الشعب الفلاني بارد بطبعه.
 حتي في فكاهاته. تكون فكاهاته
 بادرة. ويقولون عن شعب آخر إنه
 "زربون" أي أنه يثور بسرعة..
 فحسب نوعية الطبع. تكون
 الأعصاب في تعبها أو راحتها.

٦- أخطاء الآخرين:

إن بعض أخطاء الآخرين قد يثير
 الأعصاب أو يتعبها.
 من ذلك: الكلام المتعب. وهو
 علي أنواع: منه إطالة الكلام
 بدون داع. بطريقة مملة تتعب
 الأعصاب.. أو تكرار الكلام مما
 لايجتمله الذهن. أو كثرة
 المقدمات دون الدخول في
 الموضوع. إلا بعد إرهاق السامع.

أو شرح المفهوم والواضح. كما لو كان المتكلم يتهم السامع بضيق الفكر أو بضحالة المعلومات. ومن أخطاء الكلام. نوع من النقاش مثير للأعصاب: منه المغالطة في الكلام ومنه "المقاوغة" وإصرار المتكلم علي ترجيح رأيه مهما كان مخطئاً.. وقد يمتزج جدله بالكذب واختلاق الأسباب.

٧- الإهانة:

قليلون جداً هم الذين يحتملون الإهانة. لأنها تثير الأعصاب. وبخاصة عند الإنسان المتمسك بكرامته. وربما يحتملها البعض من الخارج. فلا يثور. ولا يرد الإهانة بمثلها. ولكنه يكون مثاراً في داخله. ويدخل في موضوع الإهانة: الاتهام الظالم. والكلام الموجه. وقد تكون الإهانة علي شكل من "المزاح الثقيل" غير المقبول. الذي يخرج عن حدود المزاح. ويتحول إلي لون من الاستهزاء. أو التحقير والاستهانة بكرامة السامع. والإدعاء بأن ذلك لون من الدالة! وقد تشتمل الإهانة علي إغاطة أو إثارة. فعلي الإنسان أن ينتقي الألفاظ في حديثه مع غيره. وربما تكون الإهانة بغير كلام. بالحركات أو الإشارة أو الملامح.

٨- الإحراج:

الإحراج يتعب الأعصاب. وقد يكون ذلك بتقديم سؤال تصعب الإجابة عليه. أو بجر السامع إلي موضوع لا يريد الحديث فيه. بل يخرجه الخوض فيه. وقد يكون الإحراج بكشف أسرارهِ أو أخبارهِ. ويزداد الإحراج وإتعب الأعصاب. إن كان ذلك مقصوداً. أو كان أمام الناس. أو كان أمام مجموعة معينة يتعبه الإحراج أمامها.

٩- العناد:

إن كانت مخالفة الأمر متعبة للأعصاب. فلا شك أن استمرار العصيان يكون متعباً بالأكثر. أما إن أخذ العصيان شكلاً من التمرد أو العناد المقصود. فإنه

يكون مثيراً للأعصاب. لأنه يدل
علي التحدي والاستهانة.
وبخاصة لو صدر من شخص من
المفروض فيه أن يخضع ويطيع.
وما أكثر ما يجره العناد من نتائج
خطيرة. وبالذات في نطاق
الأسرة. كلما تكرر العناد. وضقت
الأعصاب عن احتمالها.. وقد يؤدي
إلي خلافات ربما تصل إلي
التقاضي في المحاكم.
وبالإضافة إلي العناد في محيط
الأسرة. فإنه في محيط العمل
قد يؤدي إلي فصل موظف من
وظيفته إذا ضاقت أعصاب رئيسه
عن احتمال ذلك العناد المتكرر
في مخالفة أوامره.

١٠ - النكد :

النكد متعب للأعصاب. لأنه ضغط
مستمر عليها. وبخاصة لو ازداد.
أو أصبح طبيعة في بعض
الأشخاص. أو لو كان ذلك في
نطاق الأسرة: يعكر سلامها
باستمرار. ويفقدها الهدوء
والاستقرار. وقد يضطر الزوج إلي
البعد عن بيته وقضاء الوقت مع
أصدقائه في النادي أو في
مناطق النشاط المتعددة هرباً
من النكد في البيت!
وإذا استمر النكد في الأسرة.
ربما يؤدي إلي الانفصال أو
الطلاق. أو البحث عن الراحة
الفكرية والعصبية بأنواع وطرق
شتى. حتي تستريح الأعصاب
من تأثير النكد عليها.
ويشبه الشخص النكدي إلي حد
ما. بالشخص الكشري. الذي لا
تستريح الأعصاب إلي مجرد رؤية
ملائحه المقطبة. وبخاصة لو
تحول ذلك إلي طبع دائم عنده.
بحيث أن من يراه في أحد الأيام
يصلي قائلاً: سترك يارب. اجعل
هذا اليوم يمر علي خير!

١١ - الأحزان والضيقات :

إنها قد تتعب الأعصاب إذا
تراكمت وتعددت. بحيث أنه ما
يفيق الإنسان من ضائقة حتي
تلاحقه ضائقة أخرى. وكما يقول
الشاعر:
تأتي المصائب حين تأتي دفعة .:
وأري السرور يحين في الفترات

ولهذا فإن من تلاحقه المتاعب،
يحتاج إلي كلمة تعزية تريح
أعصابه ونفسيته. أو عليه أن
ينساها بقدر إمكانه ولا يعاود
التفكير فيها. فإن هذا يشكّل
ضغطاً علي أعصابه.
أو أن يحيا هذا الإنسان في حياة
الرجاء. وانتظار تدخل الله الذي
يحول الشر إلي خير. أو يضع
للتجربة حدوداً من جهة الزمن أو
من جهة الشدة. فلا يجربه فوق
ما يطيق أو يجعل مع التجربة
المنفذ.

١٢- الاضطهاد :

وقوع إنسان تحت اضطهاد يتعب
أعصابه. ويزيد ذلك إن شعر إنه
مقصود. وبغير سبب يستدعي
ذلك. ويزيده أيضا إن استمر.
وأصبح منهجاً للتعامل. كما
يحدث أحياناً من أستاذ نحو
تلميذه. بحيث يفقده النجاح أو
التفوق. أو إن حدث من رئيس
تجاه أحد مرؤوسيه: في التعيين
أو الترقية أو المعاملة. أو ما يكتبه
عنه من تقارير تؤثر علي وضعه
الوظيفي. أو قد تضطره أحياناً
إلي الاستقالة والبحث عن عمل
آخر لكي يريح أعصابه من
احتمال الضغط المستمر عليها
في معاملة مهينة أو قاسية. أو
في إذلال دائم وظلم مستمر.

١٣- التسلّط :

من يتعامل مع إنسان متسلط.
تتعب أعصابه: سواء في محيط
الأسرة أو العمل. أو حتي في
مجال الخدمة والأنشطة.
إن الزوجة تتعب أعصابها من
الزوج المتسلط الذي يحد
حريتها. ويقيدها في دخولها
وخروجها وفي كلامها. وفي
مصرفات البيت أيضا. وفي كل
اتصالاتها.. كذلك فإن الأب
المتسلط يتعب أعصاب أبنائه
بكثرة أوامره ونواهييه. ويتدخله
تدخلاً متعباً في كل تصرفاتهم.
بحيث يريد أن يحركهم هم
وأمهم بالريموت كنترول.
نفس الوضع نقوله في مجال
العمل عن الرئيس المتسلط.

١٤- التعامل مع أناس متعيبين

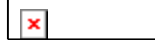
ليس كل إنسان مريحاً في
تعامله. أو مترفقاً أو لطيفاً. فهناك
أنواع من الناس يؤدي التعامل
معهم إلي تعب الأعصاب. بل قد
يوجد أناس من النوع الذي يقال
عنه إنه لا يطاق!
منهم النوع المخادع. إذا انكشف
خداعه. وظهر أنه يقود غيره في
طرق ضارة غير ما يظهر منه.
كذلك المرآئي. ومن يقال إنه
بوجهين. ومن يبدو أنه صديق
وهو عدو! وأيضا الإنسان
المتقلب الذي لا يثبت علي
حال. والإنسان الملتوي في
شخصه وفي تصرفاته. وليس هو
صريحاً. ولا تعرف قصده ولا
خطئه. إنما يدور بك في سبع
طرق. تخرج منها. دون أن تدري
أية الطرق هي المقصودة!
وممن يتعب الأعصاب: الإنسان
اللحوج. والإنسان الضاغط.



Designed and Hosted by Techno Mina Communications

1998 Coptic Papal Residence, All rights reserved, Terms of Use coptpopo@copticpopo.org coptpopo@tecmina.com

You are visitor Number



Web site engine's code is Copyright © 2002 by PHP-Nuke. All Rights Reserved. PHP-Nuke is Free Software released under the GNU/GPL license.

Page Generation: 3.604 Seconds