

فکر شما، کلید سلامت و خوشحالی شماست



بیماری ای وجود دارد که بیش از تمام بیماریها برایمان درد سرو گرفتاری می‌آفریند و حق داریم از آن بترسیم و در فکر چاره جوئی باشیم. تقریبا " بیش از پنجاه درصد از کسانیکه بطیب مراجعه می‌کنند از این بیماری رنج می‌برند.

شخص در هرس و در هر مرحله از زندگی که باشد ممکن است به آن مبتلا شود، از این گذشته تشخیصی و مداوای این بیماری به صورت سرسام آوری پرخرج و گران است. این مرض یک بیماری میکروبی یا ویروسی نیست بلکه از آزدگی روان سرچشمه می‌گیرد و به بیماری اعصاب ختم می‌شود و ما آنرا بیماری روان تنی می‌شناسیم. این یک ناخوشی به آن معنی نیست که بیمار فکر کند بر راستی مریض است ولی رنجی که از آن می‌برد همان اندازه سخت است که از حرکت سنگ کلیه و قولنج حاصل می‌شود.

بیماری روان تنی همانطور که گفته شد چیزی نیست که بوسیله میکروب یا ویروس تولید شده باشد بلکه از اوضاع و احوال زندگانی روزانه سرچشمه می‌گیرد.

اگر کسی در طول روز با یک سلسله از دشواریها، گرفتاریها و وسوساها درگیر باشد باید منتظر



بود که به بیماری روان تنی مبتلا شود.

در میان کسانیکه از بیماری روان تنی رنج می‌برند سه گروه را می‌توانیم تشخیص بدهیم. در گروه اول کسانی قرار می‌گیرند که معمولا " بدبین و بد اندیشند.

تاجری که به امر تجارت اقدام کرده حالا دل شوره دارد که آیا قیمت آن پایین خواهد آمد یا نه.

آیا کالای خریداری شده اش صحیح و سالم بدست او خواهد رسید یا نه. این تاجر مسلما " دچار بیماری روان تنی خواهد شد و در باقی مانده عمر، خود را عاجز و بیچاره خواهد یافت. برای اینگونه اشخاص کاری نمی‌شود کرد.

گروه دوم که اغلب ما هم جزو آن هستیم مردمانی هستند که سراسر روز نسبت به چیزی یا امری نگرانند و غصه آنرا می‌خورند. اگر درباره خانه و زندگی یا کارشان اسباب نگرانی نداشته باشند در باره آقا یا خانم فلانی که قدری آنطرف تر سکونت دارد نگرانی و غصه برای خود خلق می‌کنند. مثلا " چرا دخترش تا ساعت ۹ شب به خانه برنگشته! لابد پیشامد بدی اتفاق افتاده است.

گروه سوم کسانی هستند که بشکل حاد دچار بیماری روان تنی شده‌اند، زیرا ممکن است نوعی از بدبختی مالی یا خانوادگی برای شان پیشامد کرده باشد. معالجه این گروه از گروه دوم آسانتر است و آنان که در گروه دوم جای دارند بی شک آسانتر از اشخاص گروه اول درمان می‌شوند. "گرفتاری" "وسواس" و "دشواری" چگونه سبب بیماری می‌شود؟ برای دانستن این مطلب باید بدانیم که فکر کردن یعنی **لطفا" ورق بزنید**

وقتیکه این عضلات فشرده شوند عقده‌ای درگلوئی خود احساس خواهید کرد و بلع کردن مشکل خواهد شد و بسیار اتفاق می‌افتد که معده هم در این انقباض کشیده شده و احساس فشار و سنگینی نامطبوعی در شکم خود می‌کنید. چون عضلات معده سخت کشیده شوند درد عارض می‌شود و این درد دست‌کمى از درد زخم معده ندارد که از گرفتاریهای کار پر مسئولیت و خانواده‌نا سازگار سرچشمه می‌گیرد و بهترین راه نجات از آن استفاده از مرخصی و تغییر محیط است. همچنین این نوع فشردگی عضلات در بخش روده‌ها سبب می‌شود قسولون پائین بیفتند و دردی که احساس می‌شود یک درد واقعی است و ممکن است با درد آپاندیسیت و کیسه صفرا اشتباه شود.

بسیاری از کسانی که دچار سردرد سخت می‌شوند و به پزشک مراجعه می‌کنند از آن جهت گرفتار سردرد شده‌اند که عروق کاسه سر آنان بعلت تحریکات عصبی سخت شده‌است. یک سوم از بیمارهای پوستی نتیجه واکنش عروق پوست در مقابل اضطراب و غصه و ملامت خاطر و نظایر اینهاست که سرم خون را از دیواره رگها وارد پوست می‌کند و سطح پوست فشرده شده و خارش پیدا می‌کند که

اینست که بیشتر هیجان‌ات نامطبوع سبب انقباض عضلات می‌شوند.

یکی از نخستین جاهائیکه اثر انقباض و کشیدگی عضلات در آن خوب حس می‌شود عضلات پس-گردن است. گروه دیگر عضلات که رودتر از جاهای دیگر تحت تأثیر مسائل روانی قرار می‌گیرند عضلات بالای "مری" است.



چه و هیجان یعنی چه. ظاهراً اینطور تصور می‌کنیم که فکر کردن کاری است که منحصر "در مغز آدمی صورت می‌گیرد و این درست نیست بلکه فکر کردن کار تمام بدن بصورت یک رشته تحریکات عصبی است که مرکز آن در مغز است. مخصوصاً اگر فکر کردن با هیجان همراه باشد صحت این مطلب بیشتر می‌شود زیرا هیجان آن حالت فکری است که تغییر مشهودی در بدن ظاهر می‌کند، مثلاً یکی از هیجان‌ات خشم است که رنگ چهره را سفید یا سرخ کرده، چشمها را فراخ نموده و عضلات را بلرزه درمی‌آورد و این همان تأثیر فکر و روح در جسم است.

۲ - یکی دیگر از هیجان‌ات "حیا" می‌باشد که سبب گسل انداختن چهره و دست پاچگی می‌شود. این هیجان معلول عدم تربیت صحیح و سخت گیریهای بیش از حد می‌باشد.

برخی از مردم در اثر دیدن خون دچار هیجان می‌شوند که این امر سبب ایجاد ضعف و استفراغ می‌گردد. این همان اثر نامطبوع فکر در عضلات معده است که گاهی بسیار شدت می‌یابد و شخص را از هوش می‌برد. حالا ببینیم این عوامل چگونه سبب بیماری می‌شوند؟ جواب

بالاخره منجر به بیماری جلدی عصبی می شود .
یکی از جاهای مساعد برای پیدا شدن کشش عصبی در عضلات قسمت بالا و چپ سینه می باشد که اغلب مردم را بمطب دکتر می - کشاند و در واقع آنها منتظر ناراحتی قلبی هستند که غالباً هم همینطور خواهد شد . اگر هر بار که تحریک می شوید یا حالت خشم پیدا می کنید رگهای روی قلب شما دچار فشردگی شوند باید بدانید که گرفتاری جدی است و مطمئن باشید نخستین عاملی که شما را به خشم آورد سبب مرگتان خواهد شد و این امر هر روز درهمه جای دنیا بکرات اتفاق می افتد . بسیاری از کسانی که به بیماری روان تنی دچارند در اطراف ما زندگی می کنند و بسیاری دیگر در بیمارستانها بستری هستند . برای اجتناب از بیماری روان تنی باید بیاموزید که درست فکر کنید و "فن زیستن آدمی" باید بمردم

تدریس شود !

۱ - هرگز در بند آن نباشید که احساسات خود را تجزیه و تحلیل کنید و دنبال یک وسیله پریشانی بگردید .

۲ - کار کنید و بیاموزید که کار کردن را باید دوست داشت تا جایی در جهان بدست آورد کسانی که کار کردن را بلائی تصور می کنند باید منتظر کشیدگی عضلات خود باشند .

۳ - بهنگام غصه خوردن سر - گرمی ای برای خود دست و پا کنید و لااقل ۳۰ ثانیه ب فکر سرگرمیها و خوشیهای گذشته باشید .

۴ - بیاموزید که مردم را دوست داشته باشید ، کینه و دشمنی داشتن اثرات بدنی شومی دارد ، و این را بدانید که شما ناچار هستید که با مردم زندگی کنید .

۵ - بیاموزید اگر در وضعی هستید که تغییر آن امکان پذیر نیست به آن راضی باشید و با وضع خویش کنار بیایید .

۶ - بیاموزید بلا و مصیبت را

پذیرید ، زیرا بناچار در زندگی با مصیبت هائی مواجه خواهید شد .

۷ - بیاموزید که همیشه از چیزهای ملال آور سخن بمیان نیآورید . به اطرافیان خود بگوئید امروز شاد بنظر می رسند ولو اینکه اینطور نباشد . این سخن هم برای آنها نافع است و هم برای شما .

۸ - اگر مشکلی دارید برای حل آن فکر کرده ، عمل نمایید دیگر آنرا از ذهن خود خارج کنید .

موارد بالا نکاتی است که شمارا از شر بیماری روان تنی در امان داشته و حالت روحی و اندیشه شما را به مدت طولانی شاد و مطبوع و شگفته نگاه خواهد داشت .

بخش مشاوره

انجمن اولیاء و مربیان



کفایتین و استوار را بجوید

تا خدا در اثر مراقبت شما در بیان مطالب ، کارهای شما را اصلاح کند .