**خستگی کمتر و کار بیشتر**

**: Judith Chase Churchille**

**مترجم : راد، احمد**

آیا برای رفع خستگی،قرار دادن پاها بالاتر از سطح بدن مؤثر است؟

چنین است.روزی ده دقیقه دراز کشیدن بطوری که پاها بالاتر از سطح نیم‏تنه بدن بر روی چیزی تکیه کند سبب سرعت جریان خون می‏شود و در رفع خستگی بسیار مؤثر است.

آیا خلوت گزیدن و در گوشهء دنجی خزیدن بهتر مایه انبساط خاطر می‏شود؟

ضرورتی ندارد.در استراحت ممتد،بسیاری از کارشناسان توصیه می‏کنند که باید از بیهوده وقت گذراندن و بکلی فکر و بدن را معطل گذاشتن خودداری کرد،بلکه به تفریحاتی‏ پرداخت که تن و روان مشغول باشند.مثلا به آرایش منزل پرداخت،به گلکاری و باغبانی سرگرم‏ شد،کمی ورزش کرد،با نقاشی خود را مشغول کرد،مختصر آنکه به کاری دلخواه و موافق طبع‏ خود را سرگرم کرد.

آیا از اینکه شب انجام دادن کاری را تصمیم بگیرید باید پرهیزید؟

آری.تصمیمات خود را بگذارید برای صبح روز بعد.چه بسا داوری شما در بامداد کاملا غیر آن باشد که با خستگی روزانه و تیرگی فکر موقع غروب و هنگام شب می‏اندیشیده‏اید.

آیا زیاده‏روی در هزینه خستگی‏آور است؟

راست است.خرجی که با دخل متناسب نباشد سبب شوریدگی خاطر و دلواپسی برای‏ آینده خواهد بود.این‏چنین اضطراب اعصاب و عضلات را،همچون ورزش بدنی سخت و سنگین‏ خسته میکند.

آیا لازم است که حتما زود خوابید و زود هم بیدار شد؟

این قاعده‏ای مسلم و کلی نیست.افراد مردم دو دسته هستند.برخی در بامداد سردماغ‏ و آمادهء کارند،اینان کسانی هستند که در قسمت اول شب بیشتر میخوابند.دستهء دیگر بعدازظهر و شب سردماغترند و برای کار آماده‏تر،این دسته مخصوصا در قسمت اول شب بیشتر میخوابند. دستهء اخیر باید دیرتر شروع به کار کنند و دیرتر هم بخوابند.

آیا ایستادن بیش از راه رفتن سبب خستگی می‏شود؟

آری چنین است.وقتی راه می‏روند،هریک از پاها به نوبهء خود استراحت می‏کند،ولی وقتی‏ ایستاده‏اند هیچ‏کدام از دو پا راحت نیستند علاوه بر آن در صف ایستادن،که برای رسیدن‏ نوبت با کوشش و بی‏حوصلگی همراه است،بیش‏از ایستادن عادی موجب خستگی می‏شود.

کارهائی که باید انجام داد،آیا باید از مشکل‏تر آغاز کرد؟

آری،باید نخست که آمادگی فکری و بدنی بیشتری دارید مشکلات را از پیش‏پا بردارید. کارهای سخت را بتأخیر انداختن،خستگی را دو برابر میکند،یکی فکر انجام دادن آن و دیگر بانجام رساندن آن،بی‏تزلزل و تردید ابتدا کارهای دشوارتر را بانجام رسانید،کارهای‏ دیگر در نظر شما بسیار آسانتر جلوه خواهد کرد.

\*\*\* حاشیهء مترجم:آنچه در این مقاله آمده و امثال آن که ممکن است در شماره‏های آینده‏ درج شود از منابع معتبر خارجی استخراج و ترجمه میشود،و نتیجهء تحقیقات دانشمندان و متخصصان فن است.ممکن است در نتیجه اختلاف رأی دانشمندان گاهی مفاد بعضی مقالات با مقالات دیگر موافق نباشد و احیانا متناقض یکدیگر باشند.در هر حال مترجم که ادعای هیچ‏ گونه تخصصی ندارد رجحان نظری را بر نظر دیگر بهیچوجه تضمین نمیکند.منتهای کوشش‏ مترجم آنست که ترجمهء فارسی با اصل مطابق باشد.