

ماذا يقصد الناس عندما يقولون إن جهازهم العصبي مُرهَق أو يحتاج إلى إعادة ضبط؟



???? ???? ???? ?????? ?? "?????" ??
"?????" ?????? ?????? ??? ?????? ?????? ??
?????? ???????. ?????? ?????? ?? ?????? ??

????? ????????? ????????? ?? ????? ?????????? ??????
??
???. ??????????
????????? ??? ?????????? ?????????????? ?? ?????????? ??
???????????? ?????????????? ?? ?????????????? ?? ??? ??????????
?? ??????? ?????????????? ??? ??????? ?????????????? ???
??
????????? ?? ?????????????? ?? ?????? ?????????????? ???
????????????????? ?????? ?????????? ??? ?????????????? ??????
????????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ??????????
????? ?? ??????????

????? ?? ??????? ?????? ??? "?????" ?? ?????????? ??
????????? ?????????? "?????" ?? "????????? ??????" ??????????
????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ??
????????? ?????????? ?????????? ?????? ??? ?????????? ??????????
????????????????? ?? ?? ?????????? ?????????????????? ??????????????????
????????? ?????????????? ??????????????. ?? ?????? ??? ???????
??
????????????? ?? ?????????? ?????????????? ?? ?????????????? ??
????????? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ?????????? ??????????
????? ??? ?????? ?????????? ?????????? ?? ?????????????? ???
?????? ?????????? ?????????? ??????????

?? ?????? ??????? ?????????

????? ?????????? ?????????? ?????????????? ?? ??????? ???????
????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? (?? ?????? ??????
????????????? ?? ??????????)? ??? ??? ??????? ???????
????????????? ?????????? ?????? ??????????? ??????????????????
????????? ??? ??????????? ??????????: ?????????? ??????????
????????? ??????????? ?????????? ???????????.

????????? ?????????? ??????? ?????????????? ??? ??????????? ??
?????????? ??????????? ?????????? ??????????? ??? ??
?????????????? ?????????? ?????????? ?????? ??????????
??
????????????????? ?? ?????????? ??????? ??????????? (?????????)

??? ?????????? ?????????? ?????????????? ??????? ???????
??
????????? ??????????? ??? ??????????? ?????????? ???????
?????????? ?? ?? ?????? ?? ??????? ?????????? ???
????????????????? ?????????????? ?????? ?????????? ??????????? ???
?????? ?????????????? ??????????????

??? ?????? ??? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????
(1)? ??? ?? ??????? ??????? ?????????? ??
????????????? ??????? ?????????? ??????? ?? ?????????????? ??
?????????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????
?????????: ??? ??????? ??????? ?????????????? ??????????
????????????? ?????????????????? ?????????? ??????????????????
?????????? ??? ?????????????? ?????????? ??????????????
????????? ?????????????.

?????"?????????????????"?????????????????
????? ?????????? ??????? ??????????? ??????? ??????
????????????? ??????? ?????????? ?????????? ??????????????
?????? ?????? ?????? ??? ?????????? ?????? ?????????? ???
?????????? ?????? ?????????? ??????????? ??????????? ???????
?????????? ??? ?????? ??? ?????????? ?????????? ???????
????????? ?????????? ?????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????? ?????????? ?????????? ?? ??????????? ?? ??????
????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????? ??
????????????? ?? ?????????? ?? ?????? ??? ?????? ?????????? ??
????????? ?????????? ?? ?????? ?? ?????????????????? ????? ??
????????? ??? ?????? ?????? ?????? ???.

?? ??? ?? "????????? ??????" ?????? ????????

????? "????????? ??????" ?????? ?????? ?????? ???
??? ?????????? ???????? ??? ?????? ??? ??????
??????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????
??????? ?????? ??? ?????? ?????? ?? ?????????????? ?? ?????????
??? ?????? ??????????? ??????????????? ?????????????? ???
??
??(2)?
?? ?????? ?????????? ?? ?????????? ?????? ??????
????????? ??? ?????? ??????????

??? ?????? "????? ?????????? ??????????" ??????????
????????????? ?????????? ??????????. ?? ??? ??????
?????????? ??? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????? ???
????? ??????? ?? ?????????? ?????????????????? ?????? ??????
????????? ??? ?????????? ?? ?????????? ?????????????? ??????????
?????????????

?????? ?????? ?????????? ?????????? ?????? ??????????

????????? ?????????? ??? ?????????? ?????????? ?????? ??
??

?????? ?????? (3).

??? ????? ?? ??????? ??????? - ??? ??????? ??
?????? - ?? ????? ?????????? ??????? ?????????????? ???
??
?????? ?????????? ?? ??????? ?????????????? ???????????
?????????? ?????????? ?????????? ??? ?????? ??????????
?????????????. ??? ?????? ?????????? ?? ??????????
????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????
????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????
????? ?????? ?????????? ?? ?????? ?????? ?????????
??????????. ??? ?? ?????? ??? ?? ?????????? ?????????
????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????
?????????? ??????????? ?????????? ?????????? ?????????
????????????? ??????????.

?? ????? ??? ?????????? ?? ?????????? ??????? ??????????
????????????????? ?????????????????? (4). ?????? ??????????
????????????????? ?????????????? ??????????? ?? ?????? ???
????????????? ??????????????????

???????????????????????????????? (5)? ???
????? ??? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????
??
????????????????? ?????????? ?? ?????????? ??? ?? ??????????
????????????? ??
????????? ????????????????????????????????????? (6).

?? ?? ?????????? ??? ?????????? ?????????????? ??
?????? ??????? ?????????? ?????????? ??????? ?? ??????
?????? ?????????? ??? ?????????????? ??? ?? ?????????
????????????? ??? ?????????? ?? 39 ?????????? ?????????????
??? ?????????? ?? ??? ?????????? ?????????? ??????
?????????? (6)? ?????????????????????????????????
????????? ?? ?????? ?? ?????? ?????????? ?? ?????????? ??????
???????????? ??????????????

????? ??????? ?? ?????? ?????????????? ?????????? ?????????
????????? ??? ?????????? ?????????????? ?????????? ???????
??
?? ?????????? ?????????????? ??? ?????????? ??????? ?????????
?? ?????????? ?????????? ?? ?????? ?????????????? ??????????
????? ??? "????????? ?????????? ??????????" ?????? ?? ???
"????? ?????????????? ??????????"

???????? ???? ???? ???? ???? ?
???????????? ???? ???? ???? ???? ????
???????????? ???? ???? ???? ???? ????
??????? (7). ???? ???? ???? ???? ????
?? ???? ???? ?? ???? ???? ???? ????
????? ???? ???? ???? ???? ???? ??
????? ?? ????.

??? ???? ???? ?? "???? ?????" ???
????????????????????????????????
?????????????????????????????????.
?? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ??
???????? ???? (8).

??????? "???? ???? ?????" ????
????? ???? ???? ???? ???? ??
???????? ???? ???? ???? ????
???? ???? ???? ???? ????
???????? ???? ???? ???? ????
???????? ???? ???? ???? ????
???????? ???? ???? ???? ????
???????? ???? ???? ???? ???? ??

???? ????????? ???? ???? ????? ?? ????? ??
??????? ????????

"????? ??? ??????????" ????? ?????? ?????
????? ?????????? ?????? ?????? ????????? ??????
?????? ?????????? ??? ????????? ?????????????? ?? ?????????
?? ????????????? ?? ????????? ?????????? ?????????? ????? ??????
?????? ??????? ?? ?????????? ????????????????. ???????
?????? ??????? ?????? ?????? ??????? ?????????? ?????????
(9)? ??? ?????? ?????????? ????????????? ??????????
?????????(????????????????????????????????(????????????))
?????????? ?????????? ??????? ??? ??????? ?? ??????????
(????? ????????? ?????? ?????? ??????????) (10) ?????????
?????? ?????????? ??????? ??? ?????????? ?? ??????????
????????? ?????????? ??? ?????? ?? ?????????? ??????????
????? ?? ?????????? ?????? ?? ????????????? ?? ??????????
????????? - ??? ?????????? ?????? ?? ?????????? ?? ??????
????????? ???
(11). ??? ?????? ??? ?????????? ?????????? ??????
??
??

??????.