

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). ??? ??????? ??? ?????????? ?????????? ???????
??
??

??????.