

Марвін Мур

*Часто стомлюється?
Тоді Вам буде цікаво дізнатися:*

**Як подолати
втому?**

Київ  2010
«Джерело життя»
Християнське видавництво

ББК 86.376

У 13

Переклад з англійської

Марвин Мур

Як подолати втому? Пер. с англ. — К.:

Джерело життя, 2010 — 80 с.

ББК 86.376

© 2010, издательство «Джерело життя»



Розділ 1. Що таке втома?	4
Розділ 2. Як справитися з фізичною втомою	7
Розділ 3. Як подолати психологічну втому	18
Розділ 4. Методи досягнення успіху	27

Розділ 1

Що таке втома?

Було це кілька місяців тому. Після сніданку я з неохотою сів за друкарську машинку, намагаючись зібратися з думками, щоб написати хоча б що-небудь доладне. Я сперся на письмовий стіл і тяжко зітхнув.

Кілька хвилин я пильно дивився на білий аркуш паперу, намагаючись уявити, з чого почати.

За півгодини я вже закінчував друкувати третю сторінку. Почував себе чудово! Залишок дня пролетів так швидко, що я не помітив, як настав вечір.

За професією я письменник, і маю зберігати ясне мислення протягом дня. Немає нічого гіршого, ніж цілий день намагатися витягти журнальну статтю з голови, переповненої думками. Я не маю на увазі, що ніколи не відчуваю втоми. Але коли це трапляється, я маю її подолати, як того ранку, кілька місяців тому. Звичайно, краще уникати втоми, ніж боротися з нею. Я зрозумів: усе, що можна зробити для цього, варте докладених зусиль.

За останні кілька років я вивчив причини, котрі викликають втому. Я зрозумів, що робити, коли вона зростає, і як її запобігти. Я був здивований, коли виявив, що іноді засоби, про які згадують в останню чергу, найбільш ефективні.

Втома – це не тільки моя проблема. Це проблема кожного. У понад п'ятидесяти відсотків пацієнтів зви-

чайної лікарні втома – одна з основних скарг*. Це одна з причин низької продуктивності праці. А численні шлюби розпадаються тому, що подружжя відчують себе дуже стомленими, аби піклуватися одне про одного чи займатися любов'ю. Я не впевнений, що серед читачів цієї книги немає таких, котрі час від часу відчують втому. І я впевнений, що у декого така хронічна втома, якої вони конче хочуть позбутися.

Можливо, мій досвід допоможе вам. Те, що ви читаєте в цій книзі – це інформація, котру я збирав, проводячи дослідження для складання рукопису. Проте, більшість відомостей взято з мого особистого досвіду боротьби з втомою.

Перед тим, як продовжити, необхідно дати визначення нашому терміну.

Що таке втома? Втома – це відчуття виснаженості. Більшість людей визначають втому, маючи на увазі, що з організмом щось не в порядку. Вони праві. Втома – це сигнал, що в організмі щось вимагає уваги. Однак, це не такий сигнал, як у датчиків вашого автомобіля на панелі приладів, котрі визначають стан двигуна. Подивившись на датчик пального, водій знає, що закінчується бензин. Коли засвітиться лампочка датчика тиску масла, він розуміє, що картер майже пустий. Тому, більшість людей перевіряють заздалегідь, щоби було достатньо масла. Але часто єдиним попередженням, що організм не в порядку є втома, без будь-якого натяку на справжню причину.

Іноді втома – це результат серйозного захворювання, котре вимагає негайного лікування. Зазвичай така втома швидко призводить до ускладнень.

* U. S. News and World Report, May 14, 1979, p. 27.

Якщо її супроводжують біль, висока температура тіла чи інші очевидні симптоми захворювання, потрібно звернутися до лікаря. Навіть якщо відсутні інші симптоми, а відчуття втоми виникає раптово (триває більше кількох днів або тижнів) і стан продовжує погіршуватися без видимої на те причини, необхідно звернутися до терапевта.

Але в більшості випадків причинами скарг на стомленість є погані звички. Пізніше такі звички можуть стати підставою для хвороби. Але на сьогодні це попередження про необхідність змінити спосіб життя. Недбале ставлення до свого здоров'я дуже часто призводить до втоми, і його потрібно змінити. У такому випадку, втома викликана швидше зовнішніми факторами, ніж хворобою. Про це я й хочу поговорити.

Розділ 2

Як справитися з фізичною втомою

Кожен чув про День матері, День праці, День Колумба*. Я вирішив написати сенатору і запропонувати ще один: День втоми – 14 квітня. Можливо, це має бути національний траурний день. Вважаю, цього дня люди мають починати роботу не раніше десяти ранку, а ще краще – у полудень.

Часто втома викликана певною причиною: наприклад, заповнення бланку оплати податків у нічний час. Більшість студентів коледжів відсипаються після сесії. Іноді я відчуваю себе втомленим, коли, пропускаю прийом їжі, напружено працюю кілька годин поспіль. Очевидні причини втоми – це результат неправильного використання сил організму під час крайньої необхідності. В даному випадку ми прекрасно розуміємо проблему і знаємо її вирішення, котре, в більшості випадків є простим і досить ефективним. Зазвичай, одужання настає за 1-2 дні.

* День Колумба в США – державне загальнонаціональне свято. У цей день американці відмічають висадку в Новому Світі іспанського мореплавця Христофора Колумба. Це відбулося 12 жовтня 1492 року. Відмічають висадку в Новому Світі іспанського мореплавця Христофора Колумба. Це відбулося 12 жовтня 1492 року.

Однак, деякі фізичні причини втоми не настільки очевидні й можуть перетворитися на хронічні проблеми. Давайте розглянемо як уникнути цього, змінивши свій спосіб життя.

Недостатність фізичних вправ. Нещодавно я бачив одного батька, який підвозив свого сина до школи, що знаходиться за півкварталу від дому. Я не повірив своїм очам! Зараз, напевно, я не став би так швидко його засуджувати. Можливо, у хлопчика був великий плакат і багато книжок, які йому доведеться носити весь день. у такому випадку було доречно його підвезти, незважаючи на таку коротку відстань.

Але цей випадок нагадав мені, що сучасний спосіб життя приємний, легкий – і шкодить нашому здоров'ю.

Ми вже не носимо вугілля з підвалу, а переміщаємо маленький важілець термостату. Ми не дістаємо воду з криниці й не носимо її у відрах додому. Ми відкриваємо кран, і вона тече в умивальник: гаряча, холодна чи тепла. Ми не піднімаємося сходами – ми їдемо ними!

Я не пропоную жити, як у давні часи, але потрібно визнати, що наші пращури, працюючи, рухалися набагато більше ніж ми, і, у свою чергу, нам потрібно це компенсувати. Ми повинні свідомо робити те, що було природним для них. Якщо ваша робота не вимагає тяжкої фізичної праці, і ви не відвідуєте спортзал, тоді я пропоную вам почати докладати зусиль для боротьби із втомою.

Для життєдіяльності організму окрім поживних речовин, необхідний кисень. З усіх органів тіла мозок потребує найбільше кисню. Він становить лише 2 відсотки від маси усього тіла, та все ж споживає 25 відсотків кисню. Усе, що підсилює постачання мозку киснем, покращує його роботу. Між іншим, необхідна кількість кисню в мозку знижує втому.

Ніщо так не допомагає забезпечити мозок киснем, як фізичні вправи. Доктор Кеннет Купер у своїй книзі «Аеробіка» пояснює:

- у людей, котрі займаються фізичними вправами, поліпшується газообмін в легенях;
- серце працює з меншим навантаженням, забезпечуючи кров'ю органи і тканини;
- поліпшується циркуляція крові в організмі, а значить, і його забезпечення киснем і поживними речовинами.

«Це не пусті роздуми», – каже Купер. – «Усі ці дані отримані в наукових лабораторіях, внаслідок вивчення впливу на організм тривалих тренувань»¹.

Щоби досягти вищезгаданих результатів, потрібно регулярно і старанно займатися. Дехто з людей вважає, що достатньо бігати десять хвилин вранці і десять хвилин ввечері. Але такої кількості часу недостатньо. Потрібно довести частоту пульсу до 120 ударів на хвилину та підтримувати її, принаймні, шістнадцять хвилин.

Книга К. Купера «Нова аеробіка» (Kenneth Cooper, MD, New Aerobics) містить діаграми, котрі точно показують, яку кількість вправ повинна виконувати конкретна людина.

Дуже важливо знайти вправи, котрі підходять саме вам. Людям за тридцять або тим, хто має хронічні захворювання, не рекомендується одразу, без підготовки починати заняття бігом. Діаграми Купера допоможуть вам скласти комплекс вправ, котрі відповідають вашому віку і фізичному стану. Якщо у вас є проблеми з серцем, необхідно проконсультуватися з лікарем.

Кожен службовець, котрий проведе свій вихідний день, працюючи в саду, ввечері засне зразу ж, як тільки його голова торкнеться подушки. Звичайна людина повинна

справлятися з денною працею в саду, не відчуваючи себе знесиленою ввечері. Якщо це не так, якщо після звичайних повсякденних обов'язків ви відчуваєте себе більше ніж трохи стомленим, тоді ви не в найкращій формі.

Ви можете відчувати постійну втому і навіть не звертати на це уваги лише тому, що так звикли. Заняття аеробікою допоможуть поліпшити ваше самопочуття.

Особистий досвід бігуна переконує мене, що регулярні інтенсивні вправи – один з найкращих засобів проти втоми. Коли я не бігаю тиждень чи два, виникає депресія і втома. Наприкінці дня я починаю дрімати за друкарською машинкою, і мені необхідно прилягти. Та відпочинок не вирішує проблему. Вихід для мене полягає в тому, щоби знову щодня бігати. І тоді впродовж тижня я можу працювати цілими днями (якщо я достатньо спав і виконував усі вимоги, згадані в даній книзі), і відчувати себе повним енергії.

Я можу ненавидіти кожную хвилину бігу, але я дійсно насолоджуюсь результатом!

Неправильне харчування. Ден Вайл убив мера Сан-Франциско, Джорджа Москоуна в його офісі, в будинку міської ради 27 листопада 1978 року. Кількома хвилинами пізніше він убив управляючого Харві Мілка і втік.

Колишній поліцейський, пожежник і мер, Вайл був консерватором, захисником суспільного порядку, заперечував виступав проти потурання міської влади зростаючій розпусті суспільства. Мер займав більш лояльну позицію, а управляючий Мілк відверто заявляв про свою нетрадиційну сексуальну орієнтацію.

У суді адвокати Вайла, пояснюючи його агресивність, серед інших причин назвали недоумство як результат уживання нездорової їжі. Цей аргумент призвів до занепо-

коєння громадськості Сан-Франциско. Суд виніс Вайду наступний вирок: вісім років тюремного ув'язнення з можливістю дострокового умовного звільнення через п'ять років.

За даними одного дослідження, було встановлено зв'язок між нездоровою їжею (чіпси, кава, пончики, цукерки) і серцево-судинними захворюваннями. Нам поки-що не відомі результати дослідження прямої залежності між нездоровою їжею та стомленістю. Однак ті, хто турбуються про своє самопочуття розуміють, що нездорова їжа сприяє погіршенню їхнього стану. Розглянемо деякі приклади.

Щоби спалити цукор і крохмалі, організму потрібен вітамін В. Зерно, яке містить велику кількість крохмалю має вітамін В у своїй оболонці. Але її видаляють у процесі очистки. Але навіть прийом вітаміну В не завжди вирішує проблему, тому що цукор додають в багато страв і різні види їжі. (В консервованих продуктах, наприклад, у квасолі та кукурудзі міститься цукор).

Вітамін В відіграє суттєву роль в роботі нервової системи. Коли ми вживаємо їжу, що містить додатковий цукор, страждає наша нервова система. Якщо організм здоровий, нестаток вітаміну В може бути непомітним. Але у поєднанні з іншими проблемами – це потенційна причина виникнення втоми.

Інше, на що потрібно звернути увагу, — це кількість їжі, що споживається. Вам знайоме відчуття сонливості після ситної їди? Можливо, ви пішли до тітки Сюзани на обід і не змогли встояти перед двома останніми двома шматочками гарбузового пирога, на котрі, здавалося, ніхто більше не претендував. Аби отямитись наступні кілька годин ви провели, розкинувшись у м'якому кріслі.

Але особливо шкідливо вживати таку кількість їжі за дві-три години до сну. Деякі люди вважають, що навіть

не дуже важка їжа спожита ввечері, з якою шлунок міг би досить добре впоратися протягом дня, буде перетравлюватися всю ніч і заважати відпочинку. Наступного ранку вони просинаються з «незадоволеним» шлунком і сильним головним болем, і більш за все на світі їм не захочеться снідати. До часу другого сніданку вони відчувають слабкість і перекушують пончиками з кавою. Можливо, на обід – будь-яка закуска, а надвечір просинається справжнє відчуття голоду, і до шлунку потрапляє черговий тягар з біфштексу та картоплі. Деякі люди живуть так день за днем, а потім запитують, чому вони весь час відчувають себе стомленими.

Таким чином, найкращий спосіб впоратися зі втомою полягає у тому, щоби вживати повноцінну, поживну їжу на сніданок і обід, з'їдати легку вечерю й уникати солодощів і перекусів між основними прийомами їжі.

Нестача води. Чи знаєте ви, що організм людини, котра важить 90 кілограмів, містить лише 27 кілограмів вітамінів, мінералів і білків? Решта 63 – це вода! Якби вам довелося випити усю воду, що її переробляє організм, потрібно було б небагато: лише 40 000 склянок води на день або 10 000 літрів на день! На щастя, організм – дивовижна машина для вторинної переробки сировини. Він використовує ту саму воду багато разів. Усе, що йому необхідно, це приблизно десять додаткових склянок води на день, аби компенсувати воду, що виходить з сечею, потом, вологою, котра видихається з вуглекислим газом. Ви отримуєте кілька склянок води з їжею, котру їсте, й ваш організм «виробляє» одну чи дві склянки води, коли виробляє енергію для своєї працездатності й відновлення пошкоджених тканин. Зазвичай, достатньо випивати шість-вісім склянок води на день,

хоча у спеку, особливо, коли ви працюєте на відкритому повітрі, необхідно й більше.

Важливо зазначити: спрага – не завжди є точним показником потреби організму в рідині. Часто попередженням про недостатню кількість води є спрага або втома.

Доктор Г.К.Піттс, професор кафедри охорони здоров'я Гарвардського університету охорони здоров'я, продемонстрував це в унікальному експерименті.

Під час занять на доріжці, що біжить у теплій кімнаті, групі атлетів не дозволяли пити воду. Через три з половиною години бігу зі швидкістю 5-6 км на годину, вони вичерпали свої сили. Кілька днів потому, доктор Піттс повторив експеримент, дозволивши їм пити воду, коли виникала спрага. Тривалість бігу збільшилась до шести годин. Наступного разу спортсмени мали випити ту кількість вони, яку втрачає їх організм. Після семи годин бігу вони відчували себе такими ж бадьорими, як і до початку експерименту.

Десятиліттями альпіністи намагалися підкорити найвищу гору у світі Еверест (8844,43 м), у Непалі. У 1952 році дві швейцарські команди не дійшли 244 м до вершини і здалися. Британський лікар, який відповідав за національну команду альпіністів, дослідив швейцарський звіт і виявив, що під час підйому кожний альпініст випивав менше двох склянок води на день. Наступного року, коли британці намагалися підкорити вершину, вони взяли з собою обладнання і пальне, щоби розплавляти сніг для питної води. Чоловіки випивали 12 склянок на день, більшу частину — у вигляді лимонаду. Таким чином, альпіністи змогли встановити свій прапор на вершині.

Достатня кількість води в організмі – один з найкращих способів захисту від втоми.

Недостатній відпочинок. людина, яка скаржиться на стомленість, вірогідно думає, що єдине, що їй потрібно, це пара годин додаткового сну. Можливо, вона права. Приблизно у 50 мільйонів американців проблеми зі сном і найбільш вірогідні причини цього – пізній час і безсоння.

«Пізній час» не обов'язково означає, що ви лягаєте спати пізно ввечері. Для людини, котра працює в нічну зміну, таким може бути дев'ята година ранку. Якщо ви – «полуночник» (у кого висока робоча активність приходить на нічний час), і маєте можливість спати до восьмої ранку, то лягати спати опівночі було б непоганою ідеєю. «Пізній час» означає змушувати себе працювати тоді, коли ваш організм вимагає відходу до сну, щоби відновити сили.

Єдине вирішення цієї проблеми – самодисципліна, котра принесе величезну користь для вашого самопочуття впродовж дня.

Безсоння не долається за допомогою самодисципліни. По суті, докладаючи надмірні зусилля можна навіть нашкодити. Деякі люди приймають снодійне і транквілізатори, але за тиждень чи два організм так звикає до цих препаратів, що вони втрачають свою ефективність. Крім того, дослідження підтверджують, що заспокійливі засоби змінюють характер сну, скорочуючи чи видаляючи певні стадії сну, в яких ви, можливо, має потребу, аби відчувати себе цілком відпочившими. Якщо безсоння – це ваша проблема, радимо вам ознайомитися з деякими рекомендаціями:

- Вечеряйте вчасно. Ваш шлунок також потребує відпочинку. Якщо вночі виникло почуття голоду, випийте склянку фруктового соку, бажано, кімнатної температури.

- Ввечері звершіть невелику прогулянку. Перед відходом до сну уникайте енергійних вправ.
- Уникайте емоційного збудження (перегляд телевізійної передачі, читання цікавої книжки), принаймні за годину до сну. Мозку важко одразу переключитися на відпочинок.
- Прийміть теплу (не гарячу) ванну безпосередньо перед сном.
- Переконайтеся, що вам досить тепло в ліжку, коли на вулиці прохолодна погода. В спекотну погоду підтримуйте прохолодну температуру в кімнаті, використовуючи вентилятор або кондиціонер.
- Переконайтеся, що ваша спальна кімната достатньо провітрена. Сон в задусі – перевірений спосіб набути вранці головний біль.
- Намагайтеся огородити себе від переривчастих звуків, таких як щебетання пташок або шум автомобілів на вулиці. Безперервний звук, такий як шум вентилятора, може мати заспокійливий ефект і заглушити інші шуми.
- Завісьте вікна, щоби влітку, коли сонце сходить раніше, ніж ви просинаєтеся, вам не заважало світло.
- Вирішуйте домашні конфлікти до відходу до сну. Попросіть вибачення і самі будьте готові пробачити. Щира молитва може творити чудеса – приносить мир у серце і допомагає заснути.

Стимулятори. Багато хто п'є каву, щоби відчутти вплив сил, коли їхній робочий день затягується. Але те, що, здається, знижує втому, може бути однією з її головних причин. Усе дуже просто. Кофеїн у каві «знижує» втому, стимулюючи нервову систему. Ваш організм має

стільки ж енергії, скільки й було перед тим, як ви випили каву. Єдина різниця в тому, що ви не відчуваєте себе втомленим. Однак, ви продовжуєте використовувати енергію, коли організм дійсно потребує відпочинку. Коли стимулюючий ефект кофеїну пройде, ваш організм буде стомлений ще більше, ніж до цього.

Основні джерела кофеїну сьогодні – чай, кава й безалкогольні напої з додаванням коли. Згідно з Енциклопедією «Британіка», одна чашка (близько 226 г) чаю чи кави містить від 100 до 150 міліграмів кофеїну². Але чай є більш міцніший стимулятор, оскільки в ньому міститься також теофілін*, «двоюридний брат» кофеїну. А 340-грамова баночка коли містить в середньому 50 міліграмів кофеїну³.

Люди дуже залежні від кофеїну, як стимулятора. Це очевидно тому, що кава за експортом на світовому ринку поступається тільки нафті. Американці вживають 11 мільярдів кілограмів кави на рік, що становить 36% світового запасу⁴.

Досить популярний амфетамін**, але він набагато небезпечніший кофеїну. Цей заспокійливий засіб маскує першопричину втоми, і стає дуже важко визначити, що ж не в порядку. Зверніть увагу, що тривале застосування амфетаміну може призвести до пороку серця, завдати шкоди головному мозку і призвести до роздвоєння особистості. Немає абсолютно ніякого виправдання застосуванню амфетаміну, щоби знизити втомленість.

* Теофілін – алкалоїд, що міститься в листках чайного куща. За будовою близький до кофеїну. Збуджує центральну нервову систему, розширює кровоносні судини серця, мозку, а також бронхів.

** Амфетамін – лікарський засіб, стимулятор центральної нервової системи. Багато амфетамінів мають помітні психоактивні властивості та є розповсюдженими наркотиками. Деякі з них знаходять також обмежене застосування в медицині при лікуванні нарколепсії.

Нікотин у невеликих дозах є стимулятором, а у великих — пригнічує функцію центральної нервової системи. Курці рідко стають хорошими атлетами. Витривалість їх значно нижча, ніж у тих, що не курять. Якщо ви курите, то хороший спосіб покращити самопочуття – позбутися цієї звички.

Утома може бути двох видів – фізична і психологічна. Про останню ми поговоримо в наступному розділі. Але точно визначити причини психологічної втоми набагато важче. Тому, перш ніж шукати їх, спочатку перевірте наявність фізичних факторів, які часто підсилюють депресію, почуття провини та інші емоційні проблеми, що приводять до втоми. Якщо ви усунете фізичні причини, то виявите, що багато з емоційних причин також зникнуть.

Список використаної літератури

1. Kenneth Cooper, MD, *Aerobics*, Bantam Books, New York, 1967, pp. 12, 13.
2. *The New Encyclopedia Britannica*. Encyclopedia; Britannica, Inc., Chicago, 1976, Vol. 17, pp. 694, 695.
3. The Thomas J. Lipton Company of Englewood Cliffs New Jersey, gives the following caffeine content for soft drinks (milligrams for a 12-ounce can):
Coca-Cola – 64,7; Dr. Pepper – 60,9; Mountain Dew – 54,7; Diet Dr. Pepper – 54,2;
Tab – 49,4; Pepsi-Cola – 43,1; Royal Crown Cola – 33,7; Diet Royal Cola – 33,7;
Diet-Rite Cola – 31,7. Source: *Adventist Review*, Southwestern edition, March 23, 1978, p. 12d.
4. *The New Encyclopedia Britannica*, 1976 edition. Vol. 4, p. 820.

Розділ 3

Як подолати психологічну втому

У першому розділі я згадував, що 50% усіх пацієнтів лікарні загального профілю відзначили втому як одну зі своїх основних скарг. На думку доктора Джона Л.Буллетта, психіатра Медичного коледжу Пенсільванії, Філадельфія, це число, вірогідно, вище серед пацієнтів психіатричних лікарень і відділень. У його Філадельфійській лікарні 75% пацієнтів стаціонарного психіатричного відділення страждають від хронічної втоми*.

Мої друзі, сімейні лікарі, говорять, що 90% усіх пацієнтів, котрих вони відвідують, страждають від психологічних проблем, які є головною причиною їх незадовільного фізичного стану.

Як же лікар може дізнатись, що проблема пацієнта більше пов'язана з його емоційним станом, ніж фізичним? Медична практика – це наукові припущення, я ні в якому разі не критикую лікарів. Лікар повинен вміти розпізнати, чим хвора людина. Він звертає увагу на симптоми (температура, колір шкіри, частота серцевих скорочень, результати аналізів крові), вислуховує скарги пацієнта (біль, нудота, шум у вухах), і базуючись на своїх знаннях і досвіді ставить діагноз. «Я гадаю, що у вас те-то й те-то

* U.S. News & World Report, May, 14, 1979, p. 27.

не в порядку», — каже він і зазвичай виявляється правим.

Уявіть, що ви сидите в кабінеті лікаря. «Лікарю, я постійно почуваю себе втомленим, — кажете ви йому. — Я не можу впоратися з роботою. А ввечері повожу себе грубо з дітьми. Я сам собою незадоволений і впевнений, що мої рідним важко вжитися зі мною».

Давайте припустимо, що лікар рекомендує вам пройти обстеження з метою виявлення анемії, гіпотиреоза і багатьох інших захворювань, котрі можуть викликати хронічну втому. Кілька днів потому ви приходите за результатом, і вам говорять, що ви в повному порядку.

Це водночас і хороша, і погана новина. Ніхто не скаржиться, на своє здоров'я, коли почуває себе добре. І коли вам говорять, що ви здорові, в той час як ви намагаєтесь з'ясувати причину свого поганого самопочуття, це вас не втішає. Ви наполягаєте на своєму: «Що ж зі мною відбувається?». І саме тут лікар має задіяти свою проникливість. Переконавшись, що він зробив усе необхідне, щоб з'ясувати можливі фізичні причини, лікар починає шукати психологічні причини вашої втоми.

Занепокоєння. Приблизно тиждень тому, моя дружина встала вранці раніше за мене (оскільки я пишу цей рукопис) і вирішила зайнятися бігом. Півгодини потому я встав, очікуючи побачити її вже вдома. Але її не було. «Можливо, вона зупинилася побалакати з кимось», — подумав я. Але через годину її все ще не було. Так як вона дуже любить працювати на городі, я подивився за будинком — дружини нема. Минула ще одна година, а вона все не з'являлась. І хоча вона не з боязливих, я все ж дуже хвилювався. У той час як у мене виникла ідея сповістити в поліцію про зниклу дружину (я не переживав, що вона втекла!), задні двері відчинилися, і вона уві-

йшла, несучи оберемок овочів з городу. Виявилось, що коли я її шукав, моя дружина стояла за фіговим деревом.

Занепокоєння – це хороший спосіб витратити багато енергії надаремно. Ви не можете повністю позбутися хвилювань. Бог знав, що хвилини занепокоєння відвідають усіх, і Він створив наш організм досить сильним, щоби час від часу справлятися з такими ситуаціями. Але тривале занепокоєння не лише даремне, але й руйнівне. Воно викликає втому і з часом може закласти підвалини для серцевих розладів та інших ускладнень.

Занепокоєння має кілька особливостей. По-перше, воно майже завжди має відношення до майбутнього. Пригадайте, коли ви востаннє хвилювалися, і я можу гарантувати, що ви непокоїлися, про те, що відбудеться завтра. По-друге, багато з наших турбот мають відношення до того, чи вийде так, як ми запланували.

Ми проводимо безкінечні години, розмірковуючи: чи отримаємо ми премію, чи подзвонить найкращий друг, чи зможемо ми переконати чоловіка чи дружину погодитися з нашими вимогами.

Найкращий засіб від занепокоєння, який я знаю, – це віддати свої бажання і майбутнє Богові. Біблія говорить, що «все сприяє до добре» тим, хто любить Бога (Римл. 8:28). Для мене найкраща протитрута від непокоєння про моїх дітей, кар'єру і мої фінанси – це віддати майбутнє в Божі руки та підкорити свої бажання тому, що Він має намір здійснити в моєму житті. Це не завжди легко, але це працює і звільнює мене від зайвої втоми.

Ще один спосіб справитися із занепокоєнням полягає в тому, щоби відрізнити уявне від реального. Моє занепокоєння щодо зникнення дружини було реальним. Вона зникла. Це було фактом. Реальне занепокоєння

зазвичай дає надію на вирішення проблеми в найближчому майбутньому.

Уявна тривога майже завжди безглузда. Двадцять років тому, ще будучи молодим пастором, я сидів у домі жінки, котра плакала, бо боялася, що комуністи вторгнуться до Сполучених Штатів. Вона запитала, чи не купити їм з чоловіком зброю й боєприпаси, оскільки одна з радикальних політичних груп того часу ховалася десь у печері в Аризоні. Я переконав її не робити цього й упевнений дотепер, що вона зрозуміла – це була добра порада.

Головна проблема з уявним занепокоєнням полягає в тому, що немає жодної надії на вирішення. Часто таке занепокоєння триває довго. Воно послаблює здатність розуму реально оцінювати ситуацію та мислити мудро, даючи таким чином підстави для серйозного психічного захворювання. Втома – це найменша з проблем, які можуть виникнути від уявного непокоєння.

Страх перед невдачею. Якось вранці мій друг з дружиною пішли грати в гольф. Вони прекрасно проводили час, доки дружина не почала постійно програвати. «Раптом, – розповідає він, – у дружини з'явилося відчуття втоми, і вона захотіла піти».

Страх перед невдачею – це форма занепокоєння, яка має два унікальних прояви, котрі відповідають тому, як люди реагують на нього.

1. У деяких людей з'являється втома від страху зазнати поразки. Однак, втома – це просто захисна реакція організму. Насправді люди не втомлені – вони бояться вийти назустріч труднощам. Зізнатися в страху було би надто образливим, тому їхній мозок винаходить несподівану «втому», і тоді вони знаходять собі виправдання, щоб не брати ситуацію під свій контроль. Це ледь уловима форма втоми,

оскільки дуже суб'єктивна. Спробуйте сказати такій людині про справжню причину її стомленості, і вона категорично заперечуватиме це і, можливо, навіть розсердиться. Вона буде наполягати, що відчуває себе так, нібито півночі не спала. А значить щось не до ладу з її тілом, але не з психікою.

У декого страх перед невдачею є надуманим, і вирішення проблеми полягає в тому, щоби залишити його і йти вперед. Але хтось дійсно зазнав невдачі й, зрозуміло, остерігається, щоби не «обпектися» знову. Але такі люди повинні піти на ризик, бо немає ніякого іншого способу змінити їхні почуття або факти життя.

Якщо ви визнаєте, що ваша втома походить від страху перед поразкою, я пропоную зробити дві речі. По-перше, прочитайте вірші з Біблії: І.Нав. 1:9; 2 Тим. 1:7 й Івана 14:27. Попросіть, щоби Бог допоміг вам покласти на Його обітницю й дав сили подолати страхи. По-друге, ризикуйте розумно. У чому ви зараз маєте потребу – так це не в гучному успіху, щоб виправдати свою репутацію перед друзями, а в маленькій перемозі, котра сповнить вас вірою і це буде підґрунтям для вашого успіху в майбутньому.

Можливо, ваші колишні невдачі були наслідком гордості, яка змусило вас іти на безглуздий ризик. Попросіть, щоби Бог допоміг вам реально оцінити свої здібності та діяти мудро. Він допоможе!

2. Другий тип людей – це ті, котрі настільки налякані невдачею, що змушують себе безперервно добиватися успіху. Вони встановлюють абсолютно нереальні цілі й беруть величезні зобов'язання, щоби довести (головним чином собі), що вони раціонально використовують свій час, є корисними і компанія не зможе без них обійтися. У таких людей часто розвивається фізична втома від надурочної роботи і емоційна — від страху перед невдачею.

Якщо це ваша проблема, пропоную прочитати ті ж вірші з Біблії, котрі я рекомендував тим, кого страх змушує здатися. Вам, як і їм потрібно довірити свій успіх Богові, замість того щоби керувати своїм життям самотійно. Проте, замість того, щоби засукати рукава і працювати ще більше, що є необхідним у першому випадку, вам краще розслабитися і відпочити. Час від часу плануйте на вихідні які-небудь поїздки, наприклад, відвідайте друга у віддаленому місті або помандруйте кудись. Проведіть відпустку далеко від дому. Навіть якщо я можу викроїти для відпочинку зовсім небагато часу, я не відмовляюся від нього, коли повертаюся додому, то виявляю що повний сил і можу зробити удвічі більше, ніж зробив би раніше.

Нудьга. Деякі люди відчувають себе стомленими, тому що життя здається їм не достатньо привабливим і лякає своїми турботами. Роботодавці виявили, що багатом робітникам, котрі скаржаться на втому, в дійсності дуже нудно. У них для роботи немає ніякого стимулу — ні морального, ні матеріального заохочення.

Це було і моєю проблемою, коли якось вранці я сів за друкарську машинку. Я просидів хвилин десять, перш ніж розпочав писати. Я все ще чітко пам'ятаю завдання — досить нудна робота, якої я боявся. Як тільки сів на робоче місце, я відчув себе дуже стомленим. Мені нічого так не хотілося, як лягти й подрімати. Але коли я знайшов в цій роботі те, що викликало у мене ентузіазм, моя втома через кілька хвилин зникла. В даному випадку не було необхідності випивати склянку води (вода б тут не допомогла) або здійснювати пробіжку, так як ця втома виникла в моїй голові і більш ніде.

Я раджу вам не шукати причину втоми лише у фізичних факторах. Перевірте спочатку, чи немає психологіч-

ної підстави для вашої втоми. Якщо вам нудно на роботі, пропоную скористатися наступними порадами:

- Подумайте про зміну роботи. Для більшості людей це здається важким. Але існують способи досягнення успіху. У вас є хобі? Чи є щось, чим ви завжди хотіли б займатися? Чи могли би ви почати займатися цим після роботи, можливо спочатку навіть безплатно? З часом ваше захоплення могло би перетворитися на постійну роботу. Ви могли би відвідувати вечірні курси в місцевому коледжі. Деякі коледжі, аби збільшити число студентів, пропонують навчання екстерном. Згідно з цією програмою, студенти, що живуть далеко від навчального закладу, навіть за кілька сотень кілометрів, можуть відвідувати студентське містечко кілька разів на семестр, щоби проконсультуватися з викладачем, а навчатися вдома. Крім того, у багатьох професійно-технічних ВНЗ доступне заочне навчання. Якщо ви дійсно серйозно ставитеся до зміни роботи, я запевняю вас, що ви можете перекваліфікуватися, якщо докладете зусиль.
- Якщо зміна роботи не є для вас виходом, спробуйте зайнятися чимсь цікавим вдома. Мій друг після роботи возиться зі старими двигунами. У нього є гараж, повний різноманітних речей. «У мене така нудна робота! Я втратив би глузд, якби не зміг вдома займатися тим, що приносить мені задоволення», – говорить він.
- Жінкам часто набридає ведення домашнього господарства, і це зрозуміло. Усе, що незмінно повторюється знову і знову, дуже стомлює. Добровільна чи оплачувана праця на відкритому повітрі, навіть часткова зайнятість, може допомогти вирішити

проблему. Окрім того, незважаючи на сучасний феміністичний рух, у матерів є найважливіша робота на землі: виховання дітей. Якщо подивитися на проблему з цього боку, можна подолати втому від нудьги. Подумайте про мету, котру ви хотіли би досягти у найближчі шість місяців, і наполегливо трудіться над цим. Так можна заощадити гроші на турпохід і приємну відпустку. Так, можливо зібрати гроші на турпохід і приємну відпустку, написати книгу, благоустроїти двір. Або поставте мету отримати освіту (перекваліфікацію) для зміни роботи. Наявність мети позбавляє від нудьги, тому що дає новий стимул. У результаті – від втоми не залишиться і сліду.

Почуття провини. Багатьох людей мучить необґрунтоване відчуття провини. Я не маю на увазі, що вони безвинні, хоча в деяких випадках це саме так. Але відчуття провини не повинно залишатися надовго. Якщо людина постійно відчуває себе винною, то від цього потрібно позбавитися якомога скоріше, інакше такий стан зруйнує її щастя і може скоротити життя, ставши причиною хвороби.

Існує два види провини: справжня та уявна. Перша – справжня, реальна провина, яку люди відчувають, зробивши щось неправильно. В даному випадку це нормально. Уявна провина – це почуття провини навіть тоді, коли людина не зробила нічого поганого. Якщо воно проявляється надмірно, – це вже психічне захворювання. Така людина потребує лікування.

Позбутися справжньої провини допомагає її зізнання (бувають і винятки, але рідко). Це важко, особливо коли ви повинні зізнатися іншій людині. Однак, можна полегшити задачу, узявши до уваги наступні поради:

Зробіть це не відкладаючи. Якщо немає можливості одразу поговорити з людиною наодинці, зателефонуйте або напишіть їй листа.

Пройдіть шлях від початку до кінця. Не виявляйте малодушності і не виправдовуйтеся. Не розказуйте лише половину історії. Зізнайтесь в тому, що ви зробили, і скажіть: «Я жалкую, будь ласка, пробачте мені».

Поводьтесь впевнено. Ви можете відчувати себе пригнобленим, але не потрібно цього показувати. Випряміть спину, розправте плечі й ідіть впевненою ходою до людини, з якою будете говорити.

Здійснюйте це з Богом. Помоліться перед тим, як іти, попросіть Бога бути з вами. Його присутність у вашому житті допоможе подолати вашу гордість.

Так, як і з уявними турботами, з уявною провинною важче справлятися, бо її складніше розпізнати. Людина впевнена у двох речах: у фактах і почуттях. Якщо вони часто суперечать одна одній, емоції перемагають, навіть у найрозумнішому з нас. Так само відбувається і з уявною провинною. Людина може визнати, що вона не винувата і все ще бути нездатною позбутися почуття провини. Єдиний спосіб звільнитися від цього виду провини, який я знаю, — це змусити себе повірити своєму розуму, а не емоціям. З оманливими емоціями необхідно боротися з Божою допомогою.

Молячись і докладаючи особистих зусиль, ви можете позбутися фальшивого відчуття провини та втоми, яка так часто його супроводжує.

Ми розглянули деякі з психологічних причин втоми. Їх нелегко подолати, але виявити і визнати — вже половина успіху. А ваші зусилля, об'єднані з силою Божою, складуть другу половину.

Розділ 4

Методи досягнення успіху

В попередніх розділах я запропонував вам способи, котрі ви можете використовувати, аби знизити втому: вправи, контроль за харчуванням, позитивне мислення. Я сумніваюся, що будь-хто може відчути радість життя, не докладаючи ніяких зусиль. Нажаль, багато людей, котрі хотіли би покращити самопочуття, не згодні займатися самодисципліною, навіть знаючи причину своєї стомленості. Самодисципліна – це важка праця для кожного з нас, але це єдиний спосіб досягти мети. Я хотів би запропонувати три методи, котрі допоможуть вам дисциплінувати себе.

Зміна почуттів. Постійно існує конфлікт між тим, що ви хотіли би зробити і тим, що ви повинні зробити. У вас є чотири варіанти дій.

1. Ви можете поступитися своїм емоціям навіть тоді, коли знаєте, що цього не потрібно робити.

2. Ви можете переконати свій розум у тому, що ваші емоції є правильними та піддатися їм.

3. Можна, зціпивши зуби, зробити те, що повинні, навіть якщо ви терпіти цього не можете.

4. Ви можете змінити свої почуття, щоб прислухатися до голосу розуму.

— Другий варіант є найлегшим з чотирьох пунктів, тому

що ви дієте за своїм бажанням, не відчуваючи себе винними. Це психологічні хитрощі людей, котрі переконують себе у втомі, щоби уникнути відповідальності. Але це лише самообман і пряма дорога до невдачі, якої вони хочуть уникнути.

Найважчий варіант – третій, тому що діяти лише з почуття обов'язку – це чисте законництво. Утім вражає кількість людей, котрі так чинять, можливо, тому, що хотіли би похвалити себе за свої здібності.

Найліпшим варіантом є той, до якого вдаються лише деякі, – четвертий: змінити свої почуття, аби прислухатися до голосу розуму. Нам подобається поблажливість до себе. Багато хто плекають свої гріховні бажання, котрі діють проти них самих. Люди не хочуть відмовлятися від відчуттів, які їм подобаються. Але вони мають позбутися таких бажань, якщо хочуть жити щасливим життям, без втоми. Ви як особистість повинні прийняти рішення відмовитися від того, що вам подобається, якщо це завдає вам шкоди.

Зауважте, я сказав, що ви маєте прийняти рішення відмовитися.

По суті, у вас немає сили, щоб змінитися. Усе, що ви можете зробити, – це прийняти рішення і потім попросити, щоби Бог допоміг вам. І Він допоможе. Він звершить процес, який називається перетворенням або новим народженням. Ви все ще повинні будете докладати зусиль, щоби позбутися гріховних бажань, але Бог працюватиме разом з вами. Разом ви зможете досягти того, чого самі ніколи не змогли б зробити. Павло сказав: «Усе можу в Тому, Хто мене зміцнює, – в Ісусі Христі» (Филп. 4:13).

Вашою першою справою в процесі подолання втоми

має бути прохання, щоби Бог допоміг забрати з вашого життя те гріховне, егоїстичне потурання своїм бажанням, котре примушує відчувати себе настільки стомленим. Попросіть у Нього допомоги подолати свої лінощі, надмірний апетит або уявну провину, для котрої в дійсності немає ніякої підстави.

Настроюйте себе. Часто можна використовувати обставини, щоби невимушено робити те, що сприяє хорошому самопочуттю. Стратегічне значення методу полягає в тому, що ви наперед робите вибір на користь того, що вам не подобається. Таким чином, ви уникаєте сумнівів, які так часто супроводжують прийняття важливого рішення.

Ось декілька прикладів. Трохи уяви та винахідливості – і можна придумати більше.

- Якщо ви людина, яка боїться невдач, і вранці бажає по довше поспати, спробуйте поставити будильник у протилежному кінці кімнати, щоб коли він задзвенить, вам довелось встати. Переконайтеся, що будильник буде дзвонити, доки ви його не вимкнете, а не затихне через десять секунд.
- Якщо в сім'ї їжу готуєте ви, плануйте меню на тиждень вперед і дотримуйтеся його. У такому випадку рішення про кількість спожитої їжі буде прийняте наперед, а не під час їди.
- Перед сном повісьте спортивний одяг (для бігу) на стільці біля ліжка. Поставте стілець так, щоби ви наткнулися на нього, коли будете вставати.
- Поставте дві склянки води в ванній кімнаті на полиці, де ви побачите їх вранці раніше, ніж візьмете зубну щітку. Поставте кухоль з водою біля вашого робочого місця і заведіть будильник, щоб не

забувати кожні дві години пити воду, незалежно від того, чи відчуваєте ви спрагу, чи ні.

Ці прийоми не звільнять вас від необхідності мати силу волі, але допоможуть краще її використовувати, коли потрібно зробити те, що вам здається неприємним. Часто (як, наприклад, з питтям води) питання полягає не стільки в небажанні, скільки в тому, що ми просто не думаємо про це. Планування чого-небудь – просто нагадування.

Складіть план дій. Коли прийде час застосувати розглянуті методи, з'явиться спокуса не робити цього. Нерішучість – пряма дорога до невдачі. Якщо кожного разу ви будете починати дискусію з самим собою: робити чи ні, більше вірогідності, що відповідь буде негативною. Ви маєте точно запланувати, як діяти, щоби в момент спокуси не було ніяких сумнівів.

Ваша найбільша потреба в момент спокуси — в Божественній силі. Щоб отримати Боже керівництво у своєму житті попросіть його про це. Я пропоную в момент спокуси молитися Богові. Плануйте саме зараз, щоби сказати: «Боже, допоможи мені!»

Біблія – також величезне джерело духовної сили. Ісус використовував її в моменти Своєї спокуси. Пам'ятаєте, Він говорив дияволу: «Так написано», – а потім указав на тексти Святого Письма. Виберіть заздалегідь кілька текстів і запам'ятайте їх. Коли над вами бере гору спокуси, після молитви промовте біблійний текст. Якщо поруч нікого немає, прочитайте його вголос. Продовжуйте промовляти його. Спокуса зазвичай починає слабнути через кілька секунд, якщо ви не впускаєте її у свій розум. Плануйте повторювати текст протягом п'ятнадцяти секунд. Дивіться на годинник, коли повторюєте його.

Я гарантую, що через п'ятнадцять секунд – найбільше тридцять, спокуса буде під вашим і Божим контролем.

Ви можете подолати погані звички, які викликають втому. Ви будете почувати себе не лише добре відпочиним, але й набагато щасливішим. І найважливіше, якщо ви послідуєте за порадами цієї книги, то станете ближче до Бога. Це – найбільша з усіх нагород!

Марвін Мур
Як подолати втому

Директор видавництва Василь Джулай

Головний редактор Лариса Качмар

Переклад Марини Гладкої

Коректори: Юлія Вальчук, Людмила Заковоротна, Інна Джердж

Комп'ютерна верстка Тетяни Романко

Дизайнер обкладинки Тетяна Романко

Відповідальна за друк Тамара Грицюк

*Видавництво «Джерело життя» 04107,
м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-А,
тел. (044) 425-6906, факс 467-5064, e-mail: dzherelo@ukr.net*

Формат 84х108'/32. Папір офсетний.

Офсетний друк. Підписано до друку 10.05.2010 р.

Гарнітура Ньютон. Тираж 5 000 прим. Зам. № 5—38.

Виготовлено в ЗАТ «Київська книжкова фабрика»,

03151, Київ-151, вул. Ушинського, 40.

Свідоцтво: серія ДК № 787 від 28.01.2002 р.