

چرا خستگی فکری؟!

اشاره

اگر شما هم در زمره افرادی هستید که پس از مدت کوتاهی از مطالعه خسته می شوید، راهکارهای ارائه شده می توانند برایتان بسیار مفید واقع شوند.



سیامک آرمان

علت های خستگی فکری

موقعی که شما مشغول ورزش هستید، پس از چند حرکت خسته می شوید. یعنی دیگر نمی توانید حرکات را تکرار کنید (خستگی بدنی). هنگامی هم که شروع به مطالعه و یا حل مسئله ای می کنید، نخست مغز شما به خوبی کار می کند و مطالب را به حافظه می سپارد، ولی کم کم از فعالیت مغز کاسته می شود. یعنی پس از چند ساعت مغز شما آن طور که در ابتدا کار می کرد، حالا دیگر کار نمی کند (خستگی فکری). پس خستگی حالتی است که سبب کم شدن کار بدنی یا فکری می شود. یکی از علل خستگی بی میلی به کار است. اگر کاری را اجباراً انجام می دهید یا کارتان یکنواخت و خسته کننده است، باید این دو سؤال را روی کاغذ بنویسید:

۱. باید چه کار کنم تا به این کار علاقه مند شوم؟

۲. چه نکاتی در این کار ممکن است وجود داشته باشند که در من علاقه و عشق به وجود آورند؟
غالباً تبدیلی، خستگی و بی میلی به کار در نتیجه تلقین های بدی به وجود می آیند که بیشتر دانش آموزان به خود می کنند. این قبیل تلقین ها کم کم در شعور و باطن اشخاص قرار می گیرند و آن وقت همیشه آن ها را خسته، تنبل و بی علاقه می کنند. برای اینکه به کار علاقه مند باشید و در خود برای انجام کار شوق ایجاد کنید، در شبانه روز چندین بار به خود بگویید: «من باید کار کنم، زیرا تنها کار است که سعادت مرا تأمین می کند. من باید کار کنم، زیرا خوش بختی من چسبیده به کار است. اجتماع امروز افراد تنبل و تن پرور را طرد می کند. من کار می کنم، زیرا فرمانده خویش هستم. اشخاص تنبل و ضعیف کسانی هستند که فرمان بر آرزوها و خواسته های درون خود هستند. همین خواسته ها و آرزوها مانع از هر گونه جنبش و کوشش آن ها می شود. من کار می کنم تا میل انجام کارهای دیگر در من ایجاد شود.»
افراد بزرگ کسانی بوده اند که بر افکار، امیال و کارهای خود حاکم بوده اند و افکار و زندگی خود را عوض کرده اند. راه بزرگ شدن این است که از صبح زود و بعد از گشودن چشم، دست به هر کاری که می زنید، سعی کنید آن را چنان دقیق، مرتب و منظم انجام دهید که بهتر از شما کسی نتواند آن کار را انجام دهد. تصور کنید که با چند نفر مسابقه گذاشته اید و شما باید هر کاری را بهتر از آن ها انجام دهید؛ در نشستن و برخاستن، دیدن و شنیدن، و آمدن و رفتن. در همه کارهای خود دقت و فکر کنید و با خود بگویید: «چگونه می توانم در هر دقیقه بهتر از دقیقه قبل کارهایم را انجام دهم؟»

یکی از بزرگ ترین خستگی ها و نگرانی های زندگی ما این است که از اشخاص توقع و انتظار داریم؛ انتظار از دوست، انتظار از برادر، انتظار از پدر، عمو و فامیل. انتظار از دیگران است که بدبینی، نگرانی، کینه، دشمنی، نفاق و هزاران مشکل دیگر را به بار می آورد.
بزرگ ترین مدل خستگی، خستگی های زندگی است که شما را فرسوده می کند و از نیروی فکر شما می کاهد. شما گمان می کنید که این قبیل خستگی ها شب که می خوابید، صبح رفع می شوند. ولی این طور نیست و اشتباه می کنید. این خستگی ها آن قدر شما را فرسوده می کنند و مانند موربانه، پیکر هستی شما را می خورند که یک مرتبه متوجه می شوید که در جوانی پیر شده اید. پس چرا از زندگی نگران باشیم تا خسته شویم؟

علت اینکه مردم هر سال به بیلاقی یا کنار دریا می روند، چیست؟ برای رفع خستگی ها و نگرانی های روحی است. آن ها به دامن طبیعت، در آغوش کوهستان ها و به مجاورت دریاها می روند تا خستگی سالانه خود را رفع کنند. «گردش» داروی معجزه آسایی برای رفع خستگی های زندگی است. توجه داشته باشید که پر خوری و انباشتن معده از غذاهای سنگین، خوب نجویدن غذا، کم خوابی، و بی نظمی در کارهای روزانه هم از علل مهم خستگی به شمار می روند.

چگونه خستگی خود را هنگام مطالعه رفع کنیم؟

کار فکری بر خلاف تصور شما مانند کار بدنی خسته کننده نیست. دیسل کارنگی، در کتاب «چگونه بر نگرانی و اضطراب پیروز شویم» می نویسد: «اگر خون بازوی کار گری را که دو ساعت متوالی مشغول کار بوده است، آزمایش کنیم، سس‌های ناشی از خستگی در آن پیدا می شود. ولی اگر خون مغز انیشتین را که هشت ساعت متوالی مشغول کار بوده است آزمایش کنید، به هیچ وجه آثار خستگی در آن دیده نمی شود. از این آزمایش متوالی که مغز قادر است هشت تا نه ساعت متوالی بدون خستگی کار تشویش، اضطراب، عجله، نگرانی و سطحی خواندن در ساعتهای کار می کند؟ عواملی مثل بدن است. در هم کشیدن ابروان، اخم کردن و کنترل کردن اعضا، توجه فکر تأثیری ندارند. پس اگر هم اکنون قیافه خود را در جلب دقت و باز کنید و اگر بدن خود را کنترل کرده‌اید، آن را آزاد بگذارید. شخص اگر بدن خود را هنگام مطالعه و کار فکری آزاد نگه دارد و هیچ گونه عجله و نگرانی نداشته باشد، چندین ساعت متوالی بدون کوچک ترین احساس خستگی می تواند کار کند. ولی اگر فردی عصبانی هستید و به طور کلی از مطالعه خسته می شوید، پس از یک یا دو ساعت که خستگی ظاهر شد، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دست از مطالعه خسته می شوید، پس از یک یا دو ساعت بالشی زیر سر بگذارید، دراز بکشید. به پشت بخوابید و دست‌ها را در طرفین قرار دهید و تمام عضلات و بدن را شل کنید و آزاد بگذارید. چشم‌های خود را ببندید و به خود تلقین راحتی کنید. کلمه راحتی را در مغز خود محسم کنید، ولی مواظب باشید که خوابتان نبرد؛ زیرا در این صورت نتیجه تمرین استراحت شما از بین خواهد رفت. پس از ۱۰ دقیقه از جا برخیزید و چند نفس عمیق بکشید و دوباره مشغول کار شوید. در این لحظه ملاحظه کنید که خستگی شما به کلی رفع شده است و با همان نیروی نخستین مشغول کار شده‌اید. این عمل در رفع این تمرین را ایستاده و یا نشسته روی صندلی هم می توانید انجام دهید. بدین طریق که اگر ایستاده‌اید، به جایی تکیه دهید و اگر روی صندلی نشسته‌اید، به عقب تکیه کنید و چشم‌های خود را باز کنید و چند نفس عمیق بکشید و با نیروی تازه‌ای مشغول کار کنید و به هیچ چیز فکر نکنید. پس از ۱۰ دقیقه چشم‌های خود را باز کنید و چشم‌های خود را آرام مطالعه می کنید، پس از مدتی هم نشسته‌اید، بر خیزید و قدم بزنید و یا اگر ایستاده‌اید، کمی تغییر دادن روش مطالعه هم در رفع خستگی شما بسیار مؤثر است. مثلاً اگر نشسته‌اید، به جایی تکیه کنید و قسمتی از خستگی دانش‌آموزان نیز در نتیجه بی نظمی کار آن‌ها حاصل می شود، نه زیادی کار. دانش‌آموزانی که هنگام مطالعه کتاب‌هایشان را در اطراف خود می چینند و خود را در میان انواع کتاب‌ها محصور می کنند، بزودی خسته می شوند. در واقع نصف بیشتر خستگی‌های فکری شما در نتیجه بی نظمی است. پس بهتر است کتاب و سایر اشیای زائد را از جلو چشم خود بردارید و آن‌هایی را هم که احتیاج دارید، مرتب و منظم در اطراف خود بچینید.

