

زندگی



یادداشت

می خواهیم جایزه بگیریم

ماجرای یک مقاومت ذهنی
یا این مکانیزم دفاعی من است

آیه طائی

دبیر گروه زندگی

هر وقت که اجبار در کار باشد، من ناتوان می شوم. تفاوتی ندارد چقدر آن موضوع برایم روتین و ساده باشد یا مهارتی حرفه‌ای که به خوبی بلدش هستم. نمی توانم به اجبار کاری را انجام دهم.

مغز من قفل می شود، دست هام سر می شوند، خستگی مفرط و عجیبی احساس می کنم و در بسیاری مواقع خوابم می برد.

حتی تشویق و تنبیه هم درباره من اثرگذار نیست. نه حالا، از اوایل کودکی اثرگذار نبود و هنوز هم ادامه دارد. یا باید کاری را که قرار است انجام پذیرد عمیقاً دوست داشته باشم، یا به نظر منطقی باشد. چون مجبورم یا چون اگر انجام ندهم فلان اتفاق نامطلوب می افتد یا بهمان جایزه را دریافت می کنم، تنها حسی که در من ایجاد می کند انزجار، دوری و بعد بی تفاوتی است.

این مسأله برایم خیلی مهم نبود تا جایی که دیدم دختر سه ساله ام هم دقیقاً همین رفتار را دارد. نه با تشویق و نه تنبیه نمی شود به کاری وادار یا از کاری منعش کرد. تنها راه توضیح مسائل و همراه کردنش بود که خیلی وقت ها امکان پذیر نبود. چون متوجه بسیاری از مفاهیم نیست. می توانستم از نزدیک شدنش به گاز یا بخاری جلوگیری کنم چون با مفهوم «می سوزی» آشنا بود و می پذیرفت. اما «لیوان شیرترا وارونه نکن، چون می ریزد» برایش منطقی نبود. خوب بریزد، چه می شود مگر؟ یا «الان باید بخوابی چون وقت خواب است» معنادار است، حتی با وجود خاموشی تمام چراغ ها، تلویزیون و نبود امکان بازی، وقتی نمی خواست بخوابد، نمی خوابید، توی رختخوابش دراز می کشید و ساعت ها با انگشتانش حرف می زد، شعر می خواند و بازی می کرد.

اینجا بود که به تقلا برای یافتن راه حل افتادم. نه فقط به این خاطر که حرفم را خریدار باشد، بیشتر به این دلیل که آینده سخت و بی مزه این روحم را چشیده بودم. می دیدم که چقدر این مقاومت در برابر تشویق مخصوصاً، چالش آفرین است. در مسیر این تحقیق و جست و جویها به مجموعه ای از آزمایش ها رسیدم که دقیقاً درباره این مسأله انجام نشدند، اما توانستم مسأله خودم را در آن پیدا کنم. نمی خواهم با آوردن همه شان حوصله تان را سر ببرم. سعی می کنم مختصر و مفید بگویم.

جایی در اواخر این سلسله تحقیق، پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که «آدم هایی که برای رسیدن به یک پاداش تلاش کرده اند اما ناکام مانده اند، نسبت به آینده زمان بدست آوردن پاداش بی ایمان بوده اند. می گوید اغلب این افراد باور داشته اند که کم می آورند و به شکل عجیبی هم این باور به حقیقت پیوست.» جورج اینزلی محقق هم جایی می گوید، اگر فکر کنیم چیزی در دسترس ما نیست به آن چیز میل نخواهیم داشت و خواهانش نمی شویم. جایی دیگر هرشفیلد روانشناس می گوید، کسانی که به خویشتن آینده شان اعتماد بیشتری داشته باشند، خودمهارتی بیشتری دارند و می توانند برای به دست آوردن پاداش صورت تر باشند.

حالا مسأله اینجاست که باورهای ضمیر ناخودآگاه ما، در گرو حرف ها یا اندیشه های ما نیست، در اصل وابسته به رفتارهای ماست. پس اگر می خواهیم باورمان را تغییر دهیم باید رفتارمان را تغییر دهیم و این تناقض بزرگی است.

برای تغییر رفتار باید به موفقیت در مسیر پیش رو اعتماد کرد و برای این کار لازم است که به خودمان اعتماد کنیم و به خودمان اعتماد نمی کنیم اگر در گذشته رفتار غیر قابل اعتمادی از ما سرزده باشد. و این دور باطل ادامه دارد.

راهکارش هم مقابله با نگرانی از تکرار اشتباهات گذشته و شکستن این چرخه است.

برای این کار دو گام مهم باید برداشت: اول آنکه، یک قاعده بسیار ساده برای خودمان بگذاریم، قاعده ای که به حدی ساده و شفاف باشد که امکان شکست نداشته باشد.

دوم آنکه، گام اول را دنبال کنیم.

قرار نیست عادت جدید بسازیم، عادت، کاری، رفتاری ... را پیدا کنیم که برایمان چالشی نباشد و به راحتی بتوانیم دنبال کنیم تا پس از مدتی اعتماد به خودمان را بدست بیاوریم و بتوانیم این چرخه باطل را بشکنیم. می دانم که هم من از سنین بسیار کم، با شکست ها و ناکامی های زیادی روبرو بودم که باعث این عدم اطمینانم شده و هم دخترم این تجربه را دارد.

حالا باید اول برای خودم و به مرور و آهسته برای دخترم به دنبال تغییر این چرخه باشم.

۱ علت خواب کافی نیست

احتمالاً واضح به نظر برسد اما ممکن است شما خیلی کم بخوابید. اما می تواند بر تمرکز و سلامت شما تأثیر منفی بگذارد. بزرگسالان باید هر شب هفت تا هشت ساعت بخوابند.
راه حل: خواب را در اولویت قرار دهید و یک برنامه منظم داشته باشید. لپ تاپ، تلفن همراه و تلویزیون را در اتاق خواب خود ممنوع کنید. هنوز مشکل دارید؟ از پزشک متخصص کمک بگیرید. ممکن است اختلال خواب داشته باشید.

۵ علت افسردگی

ممکن است افسردگی را یک اختلال عاطفی بدانید، اما در بسیاری از علائم فیزیکی نیز نقش دارد. خستگی، سردرد و بی اشتها یا از شایع ترین علائم افسردگی هستند. اگر برای بیش از چند هفته احساس خستگی می کنید، به پزشک خود مراجعه کنید.
راه حل: افسردگی به گفت و گو درمانی و گاهی دارو پاسخ خوبی می دهد.

۷ علت اضافه بار کافئین

کافئین می تواند هوشیاری و تمرکز را در دوزهای متوسط بهبود بخشد. اما مصرف بیش از حد آن ممکن است ضربان قلب، فشار خون و عصبانیت را افزایش دهد. تحقیقات نشان می دهد که مصرف بیش از حد چای، قهوه یا نوشیدنی های انرژی زا که حاوی کافئین هستند، باعث خستگی در برخی افراد می شود.
راه حل: بتدریج مصرف قهوه، چای، شکلات، نوشابه ها و داروهای حاوی کافئین را کاهش دهید. توقف ناگهانی می تواند باعث ترک کافئین و خستگی بیشتر شود.

۱۱ علت بیماری قلبی

هنگامی که در حین فعالیت های روزمره، مانند تمیز کردن خانه یا رسیدگی به گلدان ها، خستگی به سراغ شما می آید، می تواند نشانه ای از این باشد که قلب شما دیگر به این کار نمی رسد. اگر متوجه شدید که انجام کارهایی که زمانی آسان بود به طور فزاینده ای دشوار شده، در مورد بیماری قلبی با پزشک خود صحبت کنید.
راه حل: تغییر سبک زندگی و مراجعه به پزشک متخصص.

۲ علت آپنه خواب

برخی از مردم فکر می کنند که به اندازه کافی می خوابند، اما آپنه خواب مانع خواب کافی شماست. برای مدت کوتاهی تنفس شما را در طول شب متوقف می کند. هر هفته برای لحظه ای شما را از خواب بیدار می کند، اما ممکن است از آن آگاه نباشید. نتیجه: با وجود گذراندن هشت ساعت در رختخواب، کم خواب هستید.
راه حل: اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کاهش دهید و اگر سیگاری هستید آن را ترک کنید.

۳ علت سوخت کافی نیست

کم خوردن باعث خستگی می شود، اما خوردن غذاهای نامناسب نیز می تواند مشکل ساز باشد. داشتن یک رژیم غذایی متعادل به حفظ قند خون شما در محدوده طبیعی کمک می کند و از این احساس کندی هنگام کاهش قند خون جلوگیری می کند.
راه حل: همیشه صبحانه بخورید و سعی کنید پروتئین و کربوهیدرات های پیچیده را در هر وعده غذایی خود بگنجانید. به عنوان مثال، تخم مرغ را با نان تست غلات کامل بخورید. همچنین برای داشتن انرژی پایدار در طول روز وعده های غذایی مکمل و میان وعده های کوچک را فراموش نکنید.

علل خستگی و خواب آلودگی و نحوه مبارزه با آنها

خستگی بیش از حد تنبلی نیست

میلاد فشارکی

نویسنده

بسیاری از افراد دچار خستگی بیش از حد هستند و آن را به تنبلی تعبیر می کنند. در حالی که این خستگی و خواب آلودگی هیچ ربطی به تنبلی ندارد. پس بهتر است دلایل مختلفی را که ممکن است باعث خستگی دائمی شوند با هم مرور کنیم.

۸ علت کم آبی بدن

خستگی شما می تواند نشانه کم آبی بدن باشد. چه در حال انجام تمرینات ورزشی باشید و چه پشت میز کارتان نشسته باشید، بدن شما به آب نیاز دارد تا خوب کار کند و خنک بماند. اگر تشنه هستید، در حال حاضر دچار کم آبی شده اید. هیچ نوشیدنی دیگری جای آب را نمی گیرد.
راه حل: در طول روز آب بنوشید تا رنگ ادرارتان روشن شود. یک ساعت یا بیشتر قبل از یک فعالیت بدنی برنامه ریزی شده حداقل دو فنجان آب بنوشید. سپس در طول تمرین خود جرعه جرعه آب بنوشید و پس از اتمام هم دو فنجان دیگر.

۹ علت آلرژی غذایی

برخی از پزشکان معتقدند که آلرژی های غذایی پنهان می تواند باعث خواب آلودگی شما شود. اگر خستگی شما بعد از غذا تشدید می شود، ممکن است نسبت به چیزی که می خورید عدم تحمل خفیف داشته باشید؛ نه به اندازه ای که باعث خارش یا کهیر شود، فقط به اندازه ای که شما را خسته کند.
راه حل: سعی کنید غذاها را یکی یکی حذف کنید تا ببینید آیا خستگی شما بهبود می یابد یا خیر. همچنین می توانید از پزشک خود در مورد آزمایش آلرژی غذایی سؤال کنید.

۱۰ علت CFS و فیبرومیالژیا

اگر خستگی شما بیش از شش ماه طول بکشد و آنقدر شدید باشد که نتوانید فعالیت های روزانه خود را مدیریت کنید، ممکن است درگیر سندروم خستگی مزمن یا فیبرومیالژیا باشید. هر دو می توانند علائم مختلفی داشته باشند، اما خستگی مداوم و غیرقابل توضیح یکی از علائم اصلی آنهاست.
راه حل: در حالی که هیچ راه حل سریعی برای CFS یا فیبرومیالژیا وجود ندارد، بیماران اغلب از تغییر برنامه روزانه خود، یادگیری عادات خواب بهتر و شروع یک برنامه ورزشی ملایم کمک می گیرند.

۱۲ علت اختلال خواب شیفت کاری

شب کار یا شیفت های چرخشی می تواند ساعت بدن شما را مختل کند. ممکن است زمانی که باید بیدار باشید احساس خستگی کنید و ممکن است در طول روز مشکل داشته باشید.
راه حل: زمانی که نیاز به استراحت دارید، قرار گرفتن در معرض نور روز را محدود کنید. اتاق خود را تاریک، ساکت و خنک کنید.

۴ علت کم خونی

کم خونی یکی از دلایل اصلی خستگی در زنان است. از دست دادن خون قاعدگی می تواند باعث کمبود آهن شود و زنان را در معرض خطر قرار دهد. این گلبول های قرمز هستند که اکسیژن را به بافت ها و اندام های شما می رسانند.
راه حل: برای کم خونی ناشی از کمبود آهن، مصرف مکمل های آهن و خوردن غذاهای غنی از آهن، مانند گوشت بدون چربی، جگر، لوبیا و غلات غنی شده می تواند کمک کند.

۶ علت کم کاری تیروئید

تیروئید یک غده کوچک در پایه گردن شما است. متابولیسم بدن را کنترل و سرعت سوخت و ساز بدن را مدیریت می کند. وقتی غده کم کار است متابولیسم خیلی کند عمل می کند، ممکن است احساس کندی و خستگی کنید و وزن تان اضافه شود.
راه حل: اگر آزمایش خون تأیید کند که هورمون های تیروئید شما پایین است، هورمون های مصنوعی می توانند کمک کننده باشند.



اگر خستگی خفیفی دارید که به هیچ بیماری مربوط نیست، راه حل شما ممکن است ورزش باشد. تحقیقات نشان می دهد که بزرگسالان سالم اما خسته می توانند انرژی قابل توجهی را از یک برنامه تمرینی متوسط دریافت کنند. در یک مطالعه، شرکت کنندگان به مدت ۲۰ دقیقه با سرعت ملایم دوچرخه ثابت راندند. انجام این کار فقط سه بار در هفته برای مبارزه با خستگی شان کافی بود.

راه حل سریع خستگی خفیف