

## عنوان: درماندگی و سستی در درس خواندن

موقعی که احساس ضعف و ناتوانی می‌کنید، هنگامی که همه‌ی نقشه‌هایتان نقش بر آب می‌شود، وقتی که نمی‌توانید تصمیم مشخصی بگیرید و دست از تلاش می‌کشید؛ در این مواقع دچار درماندگی شده‌اید. در این حالت بر زندگی خود تسلط ندارید و کنترل اوضاع از دستتان خارج می‌شود. برای کارهای جدید احساس آمادگی ندارید. درماندگی، شما را تا مرز تسلیم پیش می‌برد و مانع هر نوع تحرک و پیشرفتی می‌شود و شما را به سوی شکست و افسردگی سوق می‌دهد.

اگر می‌خواهید این مشکل را پشت سر بگذارید، به سراغ یک مشاور بروید. با کمک او چهار عامل زیر را که باعث درماندگی می‌شود، بررسی کنید و برای هر کدام یک تصمیم تازه، مشخص و کوتاه اتخاذ کنید. دلایل ممکن از این قرارند:

- ۱- حداقل امکانات لازم برای موفقیت در کارها را ندارید.
  - ۲- برنامه‌ریزی‌ها و تصمیم‌های شما جاه‌طلبانه، بلندپروازانه و غیرواقع‌بینانه است. یا اهداف و تصمیم‌هایی که گرفته‌اید، با توانایی شما متناسب نیست.
  - ۳- مشکلات خود را نمی‌شناسید و یا راه حلی برای آن‌ها پیدا نکرده‌اید و در تله‌ی مشکلاتی که برای خود ساخته‌اید، گرفتارید.
  - ۴- تلاش پیوسته و پشتکار ندارید و غالب کارها را نیمه‌کاره رها می‌کنید.
- برخی والدین از کند بودن، بی‌حالی و شور و شوق کم فرزندان خود گله دارند. دانش‌آموزان هم هر از گاهی دچار سستی می‌شوند و مطالب را به زور می‌خوانند، از انجام کارها طفره می‌روند، درس خواندنشان طول می‌کشد، از کار خود لذت نمی‌برند و در موقع درس خواندن از این شاخه به آن شاخه می‌پرند. شاید سستی و بی‌میلی ناشی از خستگی باشد ولی گاهی افراد بدون خستگی هم دچار این عارضه می‌شوند. تنبلی، کم‌حوصلگی و کم‌علاقگی هرچند همسان نیستند ولی با یکدیگر رابطه‌ی تنگاتنگی دارند. کم‌کاری و کم‌حوصلگی غالباً عامل اصلی شکست‌هاست که گاهی پیرایه مدتی کوتاه و گاهی برای یک دوره‌ی طولانی افراد را گرفتار خود می‌کند یا بهتر بگوییم افراد خود را گرفتار آن می‌کنند.
- سستی و کاهلی در انجام کارها ما را وا می‌دارد به بهانه‌های مختلف، کارها را به تعویق بیندازیم. همین مسئله خود یکی از مهم‌ترین عوامل اتلاف وقت است.

### ◆ علل فعال نبودن

- ۱- افسردگی: یکی از مخرب‌ترین عوارض افسردگی، کاهش میل به کار و فعالیت و کم‌حوصلگی افراد است.
- ۲- نداشتن قصد و تصمیم: بعضی از افراد هنوز عزم جدی برای درس خواندن ندارند. قطعاً هیچ‌کس نمی‌تواند ماشینی را که موتور آن خاموش است، تا مقصد هل دهد.
- ۳- بی‌برنامگی: اگر ندانیم چه کاری باید انجام دهیم و در تصمیم‌گیری سردرگم باشیم یا احساس درماندگی و ناتوانی داشته باشیم، این خود باعث سستی و غیرفعال بودن می‌شود.
- ۴- کمال‌گرایی: در این مواقع که تفکر «همه یا هیچ» داریم، فکر می‌کنیم باید تمام کارهایی که انجام می‌دهیم، مهم و پرارزش باشند. این تفکر مخرب، کارهای کوچک را بی‌اهمیت می‌داند و به همین خاطر آن‌ها را انجام نمی‌دهد.
- ۵- ترس: هنگامی که از شکست و نتیجه نگرفتن هراس داریم و یا از خرده‌گیری دیگران به کار خود نگرانیم، در انجام کارها مردد و بی‌انگیزه می‌شویم.
- ۶- ضعف اعتماد به نفس: اگر ما خود را دست کم بگیریم، خود را فردی نالایق و ناتوان ببینیم که هیچ‌کاری از دستمان برنمی‌آید و موفقیت‌های خود را اتفاقی و شانسی بدانیم، به توانایی‌های خود اهمیت ندهیم و آن‌ها را باور نکنیم، میل و رغبتی هم از خود نشان نخواهیم داد. در این حالت اگر درس هم بخوانیم زود کسل می‌شویم.
- ۷- سرزنش مداوم خود: هرگاه خود را به خاطر اشتباهات یا ضعف‌ها شمتات و محکوم کنیم یا خود را تنبل بدانیم، مطمئن باشید به‌زودی قدرت انجام هر کاری را از دست خواهیم داد.
- ۸- صبور نبودن: نداشتن صبر و شکیبایی برای تمام کردن کارها و فرصت ندادن به خود برای نتیجه‌گیری، باعث سستی ما می‌شود.
- ۹- یکنواختی: انجام کارهای یکسان و خسته‌کننده که تنوعی ندارند، از علاقه‌ی ما می‌کاهد.



## عنوان: روانگی و سستی در درس خواندن

### ◆ دو اقدام برای فعال شدن

- ۱- با دوستان فعال و جدی همراه شویم. اگر با آن‌ها برنامه‌های مشترک درسی داشته باشیم، در کنار آن‌ها وادار به فعالیت می‌شویم.
- ۲- ورزش کنیم. ورزش در شادابی، بهبود روحیه، فعال شدن فیزیکی و به قاطعیت در تصمیم‌گیری، کمک فراوانی می‌کند.

### ◆ چند اقدام فکری برای فعال شدن

- ۱- کار و فعالیت مقدم بر انگیزه است. نباید تصور کنیم، حتماً بایستی انگیزه داشته باشیم تا بتوانیم کاری انجام دهیم. گاهی با شروع کار و احساس پیشرفت، انگیزه‌ی ما تقویت می‌شود. اکثر مواقع منشأ ایجاد انگیزه برای یک کار، انجام آن است. به هر حال نباید دست زوی دست گذاشت تا روزی حوصله‌ی انجام کاری را داشته باشیم و آن را انجام دهیم. باید شروع کنیم!
- ۲- هرگاه احساس می‌کنیم که ناخودآگاه از انجام کاری دوری می‌کنیم، بهتر است به طور جدی به مزایا و فواید کاری که به انجام آن تردید داریم فکر کنیم تا انگیزه‌ی بیش‌تری برای آن پیدا کنیم.
- ۳- هرگاه می‌خواهیم کاری انجام بدهیم «آنها» سر می‌رسند و بهانه‌ای برای کار نکردن فراهم می‌شود. «اما» عامل تردید، دودلی، سستی، بی‌حالی و دل‌زدگی است. مثلاً به بهانه‌ی این که «می‌خواهم درس فیزیک بخوانم اما جزوه‌ی آن پیش دوستم است» خواندن را متوقف می‌کنیم. به جای این کار می‌توانیم همان موضوع را در کتاب پی‌گیریم. انجام این کار خود یک پیشرفت است. باید با «آنها» مقابله کرد.
- ۴- مثبت‌اندیشی و تمرین برای دوری از هجوم افکار و اعمالی که موجب سستی و تردید می‌شود، بسیار مؤثر خواهد بود.

### ◆ چند اقدام عملی برای فعال شدن

- ۱- اولین گام برای فعال شدن و بیرون آمدن از حال رخوت، تصمیم گرفتن برای انجام یک کار است. نباید دست روی دست گذاشت؛ باید هر کاری را که می‌تواند روحیه‌ی ما را بهتر کند، حتی اگر موقتی باشد ولی در جهت مثبت ما را درگیر فعالیتی کند، انجام دهیم.
- ۲- سردرگمی آفت بزرگی برای فعال بودن است. جدول یا فهرستی از کارهای روزانه (نه هفتگی یا ماهانه) تهیه کنیم. بهتر است کارهای لذت‌بخش را در زمره‌ی کارهای روزانه بگنجانیم. هر چه کم‌حوصله‌تر باشیم، لازم است این کارها را بیش‌تر در فعالیت روزانه خود جای دهیم. این عمل را تا یک هفته دنبال می‌کنیم. اگر کمی حوصله به‌خرج دهیم، به تدریج انگیزه ما برای انجام فعالیت روزانه بیش‌تر می‌شود. تهیه و تنظیم فهرستی از کارهای روزانه این‌خس را دارد که فکر این که «چه باید کرد؟» را از ذهن ما خارج می‌کند.
- هم‌چنین بهتر است برای روزهایی که به مدرسه نمی‌رویم (مانند روزهای تعطیل) برنامه‌ای بنویسیم. این کار باعث فعال شدن ما در روزهای تعطیل می‌شود.
- ۳- انجام کارهای دشوار را تا هنگامی که کاملاً فعال نشده‌ایم، در اولویت اول خود قرار ندهیم.
- ۴- کارها را پیچیده نکنیم و آن‌ها را ساده و راحت انجام دهیم. نیازی نیست به‌جای مطالعه‌ی کتاب درسی، منابع و جزوات گوناگون برای آن موضوع را بخوانیم. آنچه را که ساده‌تر است، انتخاب کرده و بخوانیم.
- ۵- ویتامین‌های گروه B (به ویژه به شکل تزریقی) در شادابی، تحرک و فعالیت ما مؤثرند.

