

## چرا بدون هیچ علتی بی حوصله می شویم؟

کسالت و بی حوصلگی احساسی است که همه اشخاص گاه دچار آن می‌شوند.



به گزارش «تابناک» به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، کسالت و بی حوصلگی احساسی است که همه اشخاص گاه دچار آن می‌شوند. شدت و تعداد روزهای بی حوصلگی در بعضی اشخاص کم تر و در بعضی بیشتر است، ولی آیا تابحال فکر کرده اید که چرا گاهی بی سبب بی حوصله می شوید؟ آیا راهی برای رفع بی حوصلگی خویش پیدا نموده اید؟

معمولاً اشخاص در زمان تنهایی، غم، عصبانیت، نگرانی، خواب ناکافی، اضطراب و... دچار کم حوصلگی میشوند، ولی گاهی همه چیز بر وفق مراد است و شما نمی دانید چرا بی حوصله هستید! علت بی حوصلگی های بی دلیل چیست؟!

اشخاص خستگی را به صورت متفاوت تشخیص میدهند و تجربه می کنند. در بعضی موارد، ملالت امکان دارد بدین دلیل اتفاق بیفتد که:

- استراحت ناکافی و یا تغذیه نامطلوب

- سطوح پائین تحریک ذهنی

- عدم انتخاب و یا کنترل فعالیت های روزانه تان

- نداشتن تفریحات گوناگون

- درک ضعیف زمان

ممکن است شما یا کودک موقع درگیر شدن در یک فعالیت، ملول شوید، به این خاطر:

- از دست دادن علاقه

- دستورالعمل های گیج کننده

- ترس از اشتباه

- تکرار فعالیت برای مدتی بسیار طولانی

چند علت عمده بی حوصلگی عبارتند از:

یکنواختی ذهن

بی حوصلگی گاهی ریشه در خستگی ذهنی (Mental fatigue) داشته و ناشی از تکرار و بی اعتنایی به جزئیات و وظیفه ها است. هر تجربه ای که قابل پیش بینی بوده و تکراری می شود، میتواند خسته کننده شود.

به طور کلی، تکرار بی اندازه از یک چیز و تحریک بی اندازه میتواند از عوامل عمده پیدایش شرایط بی حوصلگی باشد. بدین ترتیب حس خستگی و ضعف در شخص ایجاد می شود.

شکل چینش منزل

در صورتی که به دنبال وقت ها شاد هستید و میخواهید از حالت کسالت و بی حوصلگی خارج شوید، بهتر است که برای تنوع، شکل چینش منزل خویش را تغییر دهید.

با این کار، تغییر زیادی در نزدیکی ایجاد شده و در نتیجه در روحیه شما هم تغییراتی ایجاد خواهد شد. مثلاً میتوانید رنگ دیوارها را تغییر داده و از رنگ های آرامش بخش مثل آبی استفاده کنید تا از فشار و اضطراب شما کم کند.

#### نبود تنوع در زندگی

معمولاً افرادی که احتیاج زیادی به تازگی، تنوع و هیجان دارند بیشتر در معرض بی حوصلگی و کسالت قرار می گیرند. اشخاص برون گرا جزء آن گروه افرادی هستند که احتیاج به تحریک بیرونی دارند؛ به همین علت آن ها بسیار مستعد بی حوصلگی هستند و تنوع طلبی و ریسک پذیری راهی برای درمان کسالت در این اشخاص است.

#### احتیاج به نوآوری

برخی از اشخاص بیش از افراد دیگر خسته و بی حوصله می شوند. افرادی که بیشتر نیازمند انرژی، هیجان و تنوع هستند، بیشتر در معرض خستگی و بی حوصلگی هستند.

این گونه اشخاص حس می کنند که دچار یکنواختی شده و دیگر چیزی آن ها را شاد نمی کند. احتیاج به تحریک خارجی در این اشخاص مدام وجود داشته و ابتکار موقع جستجوی کارهای جدید و ریسک پذیری در این اشخاص به مقدار زیادی مشاهده می شود.

راهکارهای غلبه بر بی حوصلگی و بی حالی

بنابراین برای مبارزه با این روحیه و کاهش یا از بین بردن آن، باید باتوجه به هر یک از عوامل تاثیرگذار، راه و شیوه مطلوب و راهکار عملی خاصی را اتخاذ کرد.

به این منظور به نکات و مطالب زیر توجه کنید:

تلاش کنید هر از چند گاهی در زندگی خویش تغییراتی، هر چند جزئی، ایجاد کنید.

بی کاری و فقدان فعالیت یک عامل مهم در ایجاد بی حوصلگی است. دست بکار شوید با نشستن و به نقطه ای خیره شدن چیزی عوض نمی شود. برخیزید و به کاری مشغول شوید.

احساس پوچی و این عقیده که زندگی، شغل و فعالیت های شما بی معنی است، می تواند شما را تا مرز افسردگی پیش برد. شما نباید زندگی خویش را یک دایره بی انتها و مقصود بدانید. این وظیفه خود شماست که به زندگی خویش معنی بخشید.

هر روز یک چیز جدید یاد بگیرید و به علم خویش بیفزایید.

خود را به چالش بکشانید. به فعالیتی دست بزنید که در شما استرسی ملایم ایجاد می کند؛ مثل بردوباخت (در بازی، ورزش) یا پذیرفتن ایده های جدید.

به یاد داشته باشید که هیچ چیز کسالت آور و خسته کننده نیست؛ بلکه این ذهن بی حوصله شماست که همه چیز را خسته کننده می بینید. بی حوصلگی یک امر نسبی و درونیست. افکار خویش را تغییر دهید تا احساسات شما هم تغییر یابند.

احساس کنجکاوی خویش را بر انگیزید. نسبت به اطراف خود بی تفاوت نباشید، تلاش کنید از همه چیز سر در بیاورید؛ البته به جز مسایل شخصی دیگران.

خیال پردازی کنید. خیال پردازی بی اندازه باعث دور افتادن شما از واقعیت ها و حقیقت ها می گردد؛ ولی از تخیل

خویش می‌توانید در رفع بی‌حوصلگی کمک بگیرید. خیال‌پردازی کنید و به آرزوهای خویش دست یابید.

تکرار فعالیت‌های روزانه یا از روی عادت بسیار خسته‌کننده است؛ بنابراین دیگر ایده‌ها، گزینه‌ها و احتمالات را هم انتخاب کنید. به عنوان مثال هرروز برای صبحانه چای شیرین نخورید، یک روز هم قهوه یا شیر بخورید یا هرروز سر یک ساعت فعالیت خاصی را انجام ندهید. هراز گاهی نحوه لباس پوشیدن یا مدل موی خویش را تغییر دهید.

هر دفعه سر قرار ملاقات یک دست لباس مشابه به تن نکنید، یا در کافی شاپ تنها میلک شیک سفارش ندهید. با یک کادو بی‌مناسبت طرف مقابل خویش را غافلگیر کنید.

تکراری نباشید

تصمیمات به جا و پر ارزش گذشته‌<math>rlm\>؛ خویش را به یاد آورید و توجه کنید که مانند قبل برای انجام دادن کارهای مهم آمادگی دارید.

در تصمیم‌<math>rlm\>ها و فعالیت‌<math>rlm\>های اسوه‌<math>rlm\>ها توجه کنید، در همسان‌سازی و الگوپذیری جدی باشید تا جرأت انجام کار یابید و توان تصمیم‌<math>rlm\>گیری و اجرا در شما تقویت شود.

ورزش مستمر و منظم را که در تقویت اراده بسیار مؤثر است، فراموش نکنید.

با تصمیم‌<math>rlm\>های آسان در کارهای ساده، کم‌کم خود باوری و توانمندی را در خود پدید آورید و راه را برای تصمیم‌<math>rlm\>گیری در امور مشکل و پیچیده هموار سازید.

از خواب زیاد، پرخوری و دیگر وسایل تنبلی و سستی اراده بپرهیزید.

تردید در تصمیم‌<math>rlm\>گیری و تأخیر در عمل، باعث از دست رفتن منافع معنوی و مادی فراوان می‌<math>rlm\>شود و زیان‌<math>rlm\>های بسیاری را به ارمغان می‌آورد.