

چرا همیشه خسته‌ایم؟ (دلایل افت انرژی و راهکارهای افزایش انگیزه)

مقدمه

فهرست سریع؛ در این مقاله به چه می‌رسیم؟

- # خستگی-جسمی-یا-خستگی-ذهنی-تشخیص-نوع-باتری-خالی‌شده
- # دزدان نامرئی-انرژی-چرا-باتری-ما-زود-خالی-میشود
- # چرخه-باطل-تنبلی-و-بیانگیزگی-چرا-دستودلمان-به-کار-نمی‌رود
- # راهکارهای-عملی-برای-شارژ-کردن-باتری-بدن-و-ذهن
- # چگونه-انگیزه-گمشده-را-در-روزهای-سخت-پیدا-کنیم

آیا برای شما هم پیش آمده که ساعت هشت صبح از خواب بیدار شوید، اما احساس کنید یک کوه را جابه‌جا کرده‌اید؟ به جای اینکه با نشاط و پر از ایده‌های جدید به سر کار بروید، فقط به این فکر می‌کنید که کی دوباره به تخت خواب برمی‌گردید. در محل کار، ساعت‌ها به صفحه رایانه خیره می‌شوید اما حتی توان انجام دادن یک کار کوچک را هم ندارید و مدام بهانه می‌آورید.

بسیاری از افراد فکر می‌کنند این حالت به خاطر بالا رفتن سن، کم‌خونی یا تنبلی ذاتی است و مدام خودشان را با خوردن قهوه و چای غلیظ بیدار نگه می‌دارند. اما واقعیت این است که خستگی همیشه، یک زنگ خطر از طرف بدن و ذهن شماست. ما در دنیای زندگی می‌کنیم که سرعت اطلاعات و فشار کارها آنقدر بالاست که باتری درونی ما بدون اینکه متوجه شویم، مدام در حال خالی شدن است. در این مقاله می‌خواهیم خیلی ساده و به دور از اصطلاحات پیچیده پزشکی، ریشه‌های این خستگی پنهان را پیدا کنیم و یاد بگیریم چطور با چند تغییر کوچک در روزمرگی‌هایمان، دوباره پر از انرژی و انگیزه شویم.

خستگی جسمی یا خستگی ذهنی؟ (تشخیص نوع باتری خالی‌شده)

اولین قدم برای درمان خستگی این است که بفهمیم دقیقاً چه چیزی در وجود ما خسته شده است! انسان‌ها دو نوع باتری دارند: باتری جسمی و باتری ذهنی (روانی).

- **خستگی جسمی:** زمانی اتفاق می‌افتد که شما واقعاً کار فیزیکی سنگینی انجام داده‌اید، خوب غذا نخورده‌اید یا بیمار هستید. درمان این خستگی خیلی ساده است: با یک خواب خوب شبانه یا یک استراحت کوتاه روی مبل، بدن خودش را بازسازی می‌کند و شما فردا کاملاً سر حال هستید.
- **خستگی ذهنی:** این همان گول بی‌شاخ و دمی است که بیشتر ما با آن درگیر هستیم! در خستگی ذهنی، شما تمام روز پشت میز نشسته‌اید و هیچ کار فیزیکی نکرده‌اید، اما ذهنتان آنقدر درگیر پردازش اطلاعات، نگرانی آینده، حرص خوردن از دست مدیر و برنامه‌ریزی‌های پیچیده بوده که تمام انرژی‌تان را مکیده است.

نکته ترسناک این است که خستگی ذهنی با خوابیدن درمان نمی‌شود! به همین دلیل است که شما بعد از ده ساعت خواب کامل، باز هم با کوفتگی و بی‌حوصلگی بیدار می‌شوید. برای رفع این نوع خستگی، باید ورودی‌های مغز را کنترل کنیم.

دزدان نامرئی انرژی: چرا باتری ما زود خالی می‌شود؟

اگر می‌خواهید بدانید چرا همیشه خسته هستید، باید بگردید و ببینید چه کسانی یا چه چیزهایی دارند انرژی شما را می‌دزدند. در اینجا سه دزد اصلی را معرفی می‌کنیم:

۱. خواب بی کیفیت (مهم تر از مقدار خواب)

خیلی ها با افتخار می گویند: "من دیشب هشت ساعت کامل خوابیدم!" اما در واقع هشت ساعت در رختخواب بوده اند، نه اینکه خواب عمیقی داشته باشند. اگر شما تا ثانیه ی آخر قبل از خواب به صفحه درخشان گوشی موبایل خیره شوید، اخبار نگران کننده بخوانید یا با همسرتان بحث کنید، مغز شما به جای رفتن به حالت استراحت عمیق، در تمام طول شب در حالت آماده باش و پردازش اطلاعات باقی می ماند. شما می خوابید، اما مغزتان تا صبح در حال دویدن است!

 **پیشنهاد ویژه مطالعه:** اگر شب ها به سختی به خواب می روید و صبح ها با چشمانی پف کرده بیدار می شوید، حتماً تکنیک های مقاله **روتین شبانه افراد موفق برای خواب باکیفیت** را از امشب اجرا کنید.

۲. نشخوار فکری و استرس مداوم

یکی از بزرگترین مصرف کنندگان انرژی در بدن ما، "فکر کردن بیش از حد به چیزهای بی فایده" است. به این حالت نشخوار فکری می گویند. وقتی شما در حال رانندگی، در حال غذا خوردن و حتی در حمام مدام به این فکر می کنید که "چرا فلانی آن حرف را زد؟"، "اگر ماه بعد اجاره خانه بالا برود چه کنم؟" یا "چرا آن قرارداد را از دست دادم؟"، مغز شما دقیقاً همان مقدار انرژی مصرف می کند که انگار در حال حل کردن سخت ترین مسائل ریاضی است. این نگرانی های مداوم، در نهایت شما را به مرز فرسودگی می رساند.

 **پیشنهاد ویژه مطالعه:** اگر فشار کار و استرس های روزمره دارد سلامتی شما را نابود می کند و شما را بی انرژی کرده است، خواندن مقاله **استرس شغلی را چگونه مدیریت کنیم تا سبک تر شویم؟** برای شما از نان شب واجب تر است.

۳. تصمیم گیری های بیش از حد (خستگی تصمیم)

شاید باورتان نشود، اما مغز انسان در طول یک روز فقط می تواند تعداد مشخصی «تصمیم خوب» بگیرد. وقتی شما از صبح که بیدار می شوید مدام تصمیم می گیرید که چه لباسی بپوشید، برای صبحانه چه بخورید، از کدام مسیر به سر کار بروید، به کدام ایمیل اول جواب دهید و... تا ظهر، باتری تصمیم گیری شما کاملاً خالی می شود. به همین دلیل است که عصرها وقتی به خانه برمی گردید، حتی توان تصمیم گیری برای انتخاب یک فیلم ساده را هم ندارید و فقط می خواهید روی مبل بیفتید.

چرخه باطل تنبلی و بی انگیزگی (چرا دست و دلمان به کار نمی رود؟)

وقتی خستگی ذهنی به اوج می رسد، پدیده ای به نام «بی انگیزگی» به وجود می آید. ما معمولاً بی انگیزگی را با تنبلی اشتباه می گیریم. تنبلی یعنی شما انرژی دارید اما ترجیح می دهید کار نکنید؛ در حالی که در بی انگیزگی، شما دوست دارید کارها را جلو ببرید، اما احساس می کنید هیچ موتور محرکی در درونتان روشن نمی شود.

مغز انسان طوری طراحی شده است که به دنبال «پاداش سریع» می گردد. وقتی شما با پروژه های بزرگ، کارهای سخت و مسیرهای طولانی روبه رو می شوید، مغز می گوید: «این کار خیلی انرژی می خواهد و پاداشش هم معلوم نیست کی برسد؛ بیا به جای آن، شبکه های اجتماعی را چک کنیم تا زودتر خوشحال شویم!» اینگونه است که شما کارهای مهم را پشت گوش می اندازید، عذاب وجدان می گیرید و این عذاب وجدان، خستگی شما را دو برابر می کند. این یک چرخه ی باطل است که تا آن را نشکنید، از این دام آزاد نمی شوید.

 **پیشنهاد ویژه مطالعه:** اگر کارهای مهمتان همیشه روی زمین می ماند و مدام آن ها را به فردا موکول

می‌کنید، مقاله فوق‌العاده‌ی **چگونه بر تنبلی و اهمال‌کاری غلبه کنیم؟ (قانون ۵ ثانیه)** را حتماً مطالعه کنید.

راهکارهای عملی برای شارژ کردن باتری بدن و ذهن

حالا که فهمیدیم مشکل از کجاست، بیایید به سراغ جعبه‌ابزارِ نجات برویم. با انجام این چند کار ساده اما قدرتمند، می‌توانید دوباره کنترل انرژی‌تان را به دست بگیرید:

۱. تخلیه‌ی مغز روی کاغذ (تکنیک دامپینگ ذهنی)

به جای اینکه تمام دغدغه‌ها، لیست خریدها و کارهای اداری را در ذهنتان نگه دارید، یک دفترچه بردارید و بی‌رحمانه هر چیزی که در سرتان می‌گذرد را روی کاغذ بنویسید. این کار مثل بستن زبانه‌ها (تب‌های) باز در مرورگر رایانه است. وقتی اطلاعات را روی کاغذ می‌ریزید، مغزتان نفس راحتی می‌کشد و سرعتش بالا می‌رود.

۲. استراحت‌های فعال (نه استراحت‌های دیجیتالی!)

بزرگترین دروغی که به خودمان می‌گوییم این است: «یک ربع کار را تعطیل کنم و در گوشی بچرخم تا خستگی‌ام در برود!» نگاه کردن به صفحه‌ی گوشی و دیدن اطلاعات جدید، دقیقاً مساوی با کار کشیدن بیشتر از مغز است. استراحت واقعی یعنی شما از پشت میز بلند شوید، از پنجره به دوردست نگاه کنید، چند نفس عمیق بکشید، یک لیوان آب بنوشید و حتی برای پنج دقیقه چشمانتان را ببندید. این کارها واقعاً باتری شما را شارژ می‌کنند.

پیشنهاد ویژه مطالعه: اگر در طول روز به خاطر فشارهای کاری ذهنتان قفل می‌کند، تمرین‌های ساده‌ی مقاله **مدیتیشن و ذهن‌آگاهی برای مدیران پرمشغله؛ شارژر مغز در ۱۰ دقیقه** می‌تواند شما را نجات دهد.

۳. اتوماتیک کردن تصمیمات روزمره

برای جلوگیری از "خستگی تصمیم"، کارهای تکراری را اتوماتیک کنید. مثلاً شب قبل تصمیم بگیرید که فردا چه لباسی می‌پوشید و آن را آماده کنید. یک لیست ثابت برای صبحانه‌های هفته داشته باشید. وقتی صبح‌ها مجبور نباشید برای کارهای کوچک فکر کنید، تمام انرژی‌ی طلایی مغزتان برای تصمیم‌های مهم کاری ذخیره می‌شود.

چگونه انگیزه گمشده را در روزهای سخت پیدا کنیم؟

انگیزه چیزی نیست که از آسمان بیفتد یا با دیدن یک فیلم هیجان‌انگیز برای همیشه در شما بماند. انگیزه، نتیجه‌ی **«عمل کردن»** است. ما معمولاً اشتباه فکر می‌کنیم و می‌گوییم: «صبر می‌کنم تا انگیزه‌ام برگردد و بعد کار را شروع کنم.» در حالی که قانون طبیعت برعکس است: شما باید یک کار بسیار کوچک را شروع کنید تا بعد از دیدن نتیجه‌ی آن، انگیزه برای ادامه‌ی مسیر در شما تولید شود!

وقتی احساس می‌کنید کاملاً بی‌انرژی هستید و نمی‌خواهید پروژه‌ای را انجام دهید، به خودتان دروغ مصلحتی بگویید! بگویید: "من فقط و فقط ۵ دقیقه روی این کار وقت می‌گذارم؛ اگر بعد از ۵ دقیقه باز هم خسته بودم، آن را رها می‌کنم." وقتی شما آن ۵ دقیقه را شروع می‌کنید، قفل ذهنی شکسته می‌شود، ترس از سختی کار می‌ریزد و معمولاً بدون اینکه متوجه شوید، یک ساعت تمام مشغول کار می‌شوید.

پیشنهاد ویژه مطالعه: اگر اوضاع اقتصادی یا مشکلات محیطی باعث شده‌اند احساس ناامیدی کنید و موتور انگیزه‌تان کاملاً خاموش شود، مقاله **چگونه انگیزه خود را در روزهای سخت حفظ کنیم؟** را در سایت مطالعه کنید تا دوباره جان بگیرید.

نتیجه گیری

خستگی همیشگی، تقدیر شما نیست؛ بلکه نتیجه‌ی سبک زندگی شلوغ و پرفشاری است که در آن مراقبت از مغز و ذهنمان را فراموش کرده‌ایم. وقتی یاد بگیریم که مغز ما مثل یک تلفن همراه است که نباید ده‌ها برنامه‌ی سنگین را همزمان در پس‌زمینه‌ی آن باز نگه داریم، همه‌چیز تغییر می‌کند. با مدیریت استرس‌ها، کاهش تصمیم‌گیری‌های غیرضروری، ساختن یک روتین خواب قدرتمند و برداشتن قدم‌های بسیار کوچک اما پیوسته، می‌توانید از شر این خستگی مزمن رها شوید و روزهایتان را با حس شادابی، قدرت و تسلط سپری کنید.

۳ کاری که همین امروز باید انجام دهید (اقدامک‌های عملی):

۱. امشب قبل از خواب، به جای اینکه گوشی موبایلتان را در تخت‌خواب دست بگیرید، آن را در یک اتاق دیگر (یا حداقل دور از تخت) به شارژ بزنید و یک کتاب کاغذی بخوانید.
۲. همین الان یک تکه کاغذ بردارید و تمام کارهای کوچکی که مغزتان را درگیر کرده‌اند (از زنگ زدن به لوله‌کش تا جواب دادن به ایمیل) را بنویسید تا ذهنتان خالی شود.
۳. فردا در محیط کار، قانون "استراحت فعال" را اجرا کنید: هر یک ساعت، از روی صندلی بلند شوید و بدون نگاه کردن به هیچ صفحه‌ی نمایشی، ۳ دقیقه قدم بزنید و نفس عمیق بکشید.

گاهی اوقات خستگی‌های ما ریشه در گره‌های شغلی، قرار گرفتن در یک محیط کاری سمی یا دانستن مسیر درست پیشرفت دارد. این ابهامات مثل خوره انرژی ما را می‌مکند. صحبت کردن با یک فرد متخصص که بتواند مسیر شغلی و ذهنی شما را از بیرون نگاه کند و به آن نظم بدهد، می‌تواند بزرگترین قدم برای بازگرداندن انگیزه و نشاط گمشده‌ی شما باشد.

درخواست یک جلسه هم‌فکری و بررسی مسیر کاری

? پرسش‌های متداول (FAQ)

۱. آیا مصرف زیاد قهوه و نوشابه‌های انرژی‌زا برای رفع خستگی مفید است؟ این نوشیدنی‌ها خستگی شما را درمان نمی‌کنند؛ بلکه فقط «حسگرهای خستگی» در مغز را برای چند ساعت فریب می‌دهند و بی‌حس می‌کنند! به محض اینکه اثر کافئین از بین برود، شما با شدت بسیار بیشتری احساس سقوط و خستگی می‌کنید (که به آن کِرَش کافئین می‌گویند). کافئین جایگزین خواب و استراحت واقعی نیست.
۲. چرا آخر هفته‌ها که در خانه استراحت می‌کنم، شنبه‌ها خسته‌تر هستم؟ چون استراحت آخر هفته‌ی شما احتمالاً با بی‌نظمی شدید در خواب، درگیری در شبکه‌های اجتماعی و بهم خوردن ساعت غذا خوردن همراه است. اگر می‌خواهید شنبه‌ی پرانرژی داشته باشید، باید در روز تعطیل به جای خیره شدن به تلویزیون، به طبیعت بروید، کارهای مورد علاقه‌تان را انجام دهید و ساعت خوابتان را تغییر زیادی ندهید.
۳. چطور بفهمیم خستگی ما ریشه‌ی پزشکی دارد یا فقط خستگی ذهنی است؟ اگر با وجود رعایت تمام موارد گفته شده در مقاله (اصلاح خواب، کاهش استرس، تغذیه درست و استراحت دور از موبایل)، بعد از دو تا سه هفته همچنان احساس ضعف شدید و خستگی می‌کنید، حتماً باید یک آزمایش خون ساده بدهید. گاهی اوقات کمبود ویتامین D، مشکلات تیروئید یا کم‌خونی باعث ایجاد این حس همیشگی می‌شوند.