



۷ نکته برای رفع خستگی نیروی اراده

این روزها بار سنگین تمدن بشری روی شانه‌های «نیروی اراده» سنگینی می‌کند! بسیاری از کارها و فعالیت‌های انسان‌ها از کودکی تا بزرگسالی، در رشته‌ها و صنایع مختلف «نرم‌افزاری» شده‌اند؛ یعنی ماهیت کار فکری است. مثلاً مهندس عمرانی که بیشتر ساعات کارش را پشت کامپیوتر می‌گذراند، اگر چه سازه یا خانه می‌سازند، اما با مغزش و نه با دستانش می‌سازد. باین وجود توقع داریم که قوای تصمیم‌گیری و نیروی اراده ما نیز که طبیعتاً جز توسط مغز و سیستم عصبی بدن هدایت نمی‌شود، همچنان مانند ده‌ها و قرون گذشته پرتوان به کار خود ادامه دهد.

بدتر از همه اینکه، وقتی کاملاً از کار فکری روزانه خسته شدیم، حالا از بین چند فیلم سینمایی یا کانال تلویزیونی یا شبکه‌های اجتماعی باید انتخاب کنیم مغزمان را با کدامیک بیشتر خسته کنیم. حتی توصیه‌های روشنفکرانه برای پرهیز از اینها و به سمت چیزهایی مثل مطالعه کتاب یا تامل در عملکردمان یعنی بازهم مغز، بازهم فکر، بازهم خستگی بیشتر. چاره چیست؟

نیروی اراده چیست و کجاست

قبل از هر چیز، بپرسیم اصولاً این نیروی اراده که این‌همه در طول زندگی به آن متکی هستیم چیست و کجاست. از نگاه علم مغز و اعصاب، نیروی اراده هر انسانی در قسمت پیشانی مغز (بالای چشم‌ها) قرار گرفته و مجموعه‌ای از پیشرفته‌ترین و انعطاف‌پذیرترین امکانات سیستم عصبی مغز انسان را در خود جای داده است. این قسمت را عصب‌شناسان اصطلاحاً Frontal Lobe می‌نامند. هر بار که تصمیمی می‌گیریم. مثلاً هنگام خرید یک کالا یا یک دوره آموزشی، تصمیم می‌گیریم یا کار کوچکی مثل بازکردن پنجره یک نرم‌افزار روی کامپیوتر یا تلفن زدن به یک دوست، این اراده به‌صورت زنجیره‌ای از هزاران سلول عصبی (نورون‌ها) و در کسری از ثانیه شکل می‌گیرد و منجر به عمل یا فکر دیگری می‌شود.

۱. علایم خستگی اراده را بشناسید

وقتی که خستگی نیروی اراده رخ می‌دهد حوصله انجام کوچکترین کاری را نداریم و حتی پوست کندن یک میوه کسل‌کننده به نظر می‌رسد. خستگی نیروی اراده که در عصب‌شناسی اصطلاحاً Decision Fatigue نامیده می‌شود هنگامی رخ می‌دهد که سلول‌های عصبی در قسمت پیشانی مغز در پی هزاران بار اتصال و مسیریابی مجدد برای شکل دادن به مفاهیم و تصمیم‌ها خسته می‌شوند و به استراحت و دریافت مواد غذایی احتیاج دارند.

همچنین وقتی روحیه‌مان خراب است و یا هنگام صبح که هنوز احساس عدم تمرکز ذهنی داریم و یا هنگام عصر احساس سنگینی در قسمت پیشانی سرمان داریم، در واقع قسمت فراتال لوب مغز خسته است. خانم Kelly McGonigal پروفیسور استاد دانشگاه استنفورد و نویسنده کتاب The Willpower Instinct (سخنرانی او در جمع کارشناسان گوگل را به رایگان در یوتیوب تماشا کنید) نیروی اراده انسان را به عضله

تشبیه می‌کند. این عضله نیز مانند سایر عضلات بعد از انجام دادن کار زیاد خسته می‌شود.

شدیدترین حالت خستگی نیروی اراده به صورت سردرد ظهور می‌کند. این هنگامی است که آن قسمت مغز از فرط خستگی به خون‌رسانی شدید نیاز پیدا کرده، پر خون و ملتهب می‌شود و فشار رگ‌ها بر سلول‌های مجاور درد تولید می‌کند و کاملاً احساس می‌کنیم قسمت پیشانی سنگین و دردناک است. خستگی نیروی اراده معمولاً کوتاه‌مدت است و با یک یا چند ساعت استراحت برطرف می‌شود. اما خستگی مزمن نیروی اراده یک نوع سرخوردگی درازمدت است که از بی‌ثمر بودن یا کم‌ثمر بودن تصمیمات قبلی ناشی می‌شود.

۲. پرهیز هر چه بیشتر از خرده تصمیم‌ها

شاید آلبرت انیشتین اولین آدم مشهوری بود که متوجه شد تصمیم روزمره «امروز چی بپوشم؟» نیروی اراده‌اش را بیهوده خسته می‌کند و چند دسته کت و شلوار کاملاً یکسان و تمیز در کمد داشت. گفته می‌شود افراد مشهوری مثل استیو جابز یا مارک زوکربرگ نیز از همین ترفند استفاده می‌کنند. بسیاری از کارهای روزمره اصطلاحاً «خرده تصمیم» هستند و بدون کمترین ثمری ذهن را خسته می‌کنند. مثلاً هزار بار چک کردن پیامک‌ها روی گوشی یکی از مضرترین «خرده تصمیم» هاست. این‌ها را به حداقل برسانید. همچنین هنگام رانندگی و پشت ترافیک کمتر حرص بخورید و به زمین‌وزمان دشنام ندهید. اینها ذهن را خسته می‌کنند. به جایش موسیقی گوش کنید یا حواستان را به جای دیگری مشغول کنید.

۳. برنامه‌ریزی حساب شده برای انجام دادن «هیچ کاری»

گاهی اوقات خستگی ذهن به صورت ناگهانی هجوم می‌آورد و برای بقیه روز کاملاً فلج

می‌شویم و حوصله ادامه کار نداریم. در این مواقع ضمن استراحت، مدام از اینکه به کار ادامه نداده‌ایم احساس گناه و خودمان را سرزنش می‌کنیم. تو گویی «مرخصی غیرمجاز» به خودمان داده‌ایم! همین خودخوری و سرزنش خویشتن، نیروی اراده را بازهم بیشتر خسته می‌کند. راه‌حل این است که در طول هفته، قبل از اینکه کار به‌جای باریک بکشد و از خستگی «ببریم» تعمدا و با قصد قبلی تصمیم بگیریم چند ساعت یا یک نصفه روز هیچ کاری نکنیم. برای نیروی اراده خودتان پیشاپیش «مرخصی مجاز» رد کنید!

۴. انجام دادن کارهای فیزیکی سالم

به نظر نویسنده این مقاله، انسان امروزی در تکیه کردن بیش از حد روی کار ذهنی مرتکب اشتباه می‌شود. راه‌حل این است که به تعادل بین کار فکری و کار فیزیکی برگردیم. وقتی که هم کار و شغل فکری است و هم تصمیماتمان به فرمان بستگی دارد، این فشار مضاعف خارج از توان طبیعی مغز است. تفریحات فکری مثل تماشای فیلم یا بازی کامپیوتری یا پرسه زدن در اینترنت چاره کار نیست. پرداختن به کارهای تفریحی غیر فکری مثل پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری، کوه‌پیمایی، گل‌کاری و باغبانی، سفر تفریحی (وقتی عجله برای رسیدن نداشته باشید)، باشگاه بدن‌سازی، بازی با کودکان و کلا هر فعالیتی که ذهن و حواستان را از عادات، تصمیمات، خرده تصمیم‌ها و افکار روزمره پرت کند، فرصت استراحت به نیروی اراده می‌دهد.

۵. عادت‌سازی کنید

موج اخیر کتاب‌های مربوط به موفقیت و خودیاری مرتب به اهمیت «عادت‌سازی» اشاره دارند. چرا؟ چون طبق آخرین یافته‌های علم عصب‌شناسی، سیستم عادت‌سازی (که بخشی از حافظه بلندمدت است) در ناحیه دیگری از مغز قرار دارد که انجام کارها را به‌صورت «رویه و روتین» ذخیره کرده و هیچ نیازی به اجازه گرفتن از نیروی

اراده در قسمت پیشانی ندارد. از بار روی دوش نیروی اراده کم کنید و تصمیمات خوبتان را به قسمت عادت سازی مغزتان منتقل کنید. پیشنهاد می‌کنیم خلاصه کتاب «قدرت عادت» در مجموعه ۱۲ کتاب بی نظیر برای کارآفرینان و مدیران را به رایگان دانلود و مطالعه کنید. همچنین مطالعه یا گوش دادن به خلاصه کتاب درخشان «عادت های اتمی» اثر جیمز کلر برای اعضای اشتراک الماسی مدیر سبز قویا توصیه می‌شود.

۶. چه وقت تصمیمی نگیریم و برنامه‌ریزی نکنیم

وقتی که خسته، عصبی، دلخور یا مایوس هستیم، بدترین زمان برای تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی است. در چنین شرایطی سلول‌های عصبی قسمت پیشانی مغز ناپایدار و لرزان هستند و توان ساختن زنجیره‌های سودمند معمول را ندارند. رشته افکار مرتب پاره می‌شوند. گاهی زنجیره‌های نامناسب شکل می‌گیرند و منجر به تصمیمات افتضاحی می‌شوند که بعداً پشیمان می‌شویم. «برنامه‌ریزی» را به زمان مرده و بی‌کیفیت روز منتقل نکنید. بهترین و شارپ‌ترین زمان روزتان را به تصمیمات باارزش و برنامه‌ریزی اختصاص دهید و اگر این برایتان گران تمام می‌شود، برنامه‌ریزی را در استراحت تعطیلات آخر هفته انجام دهید.

۷. مدیتیشن غیرتشریفاتی را امتحان کنید

مدیتیشن، نه از آن نوعی که با ادا و اطوارهای اورینتال، شرقی و هندی همراه است، بلکه حالت سبکی ذهن که اصطلاحاً Mindfulness نامیده می‌شود نیز می‌تواند سودمند باشد. وقتی ذهنتان اصطلاحاً «پرسروصدا» شده و مدام از یک فکر به فکری دیگری و از یک دغدغه به دلوآپسی دیگری می‌پرد، تمرکز ذهن از دست‌رفته، موقتاً نیروی اراده «بریده» و فاقد اراده است. تکنیک‌های ساده مدیتیشن مثلاً این‌طوری هستند که چشمتان را می‌بندید و چند دقیقه به یک مفهوم خیلی ساده مثل یک



دایره، یک نقطه یا شکل خورشید فکر می‌کنید و می‌کوشید ذهنتان به هیچ‌چیز دیگری فرار نکند. انجام چند دقیقه تنفس عمیق (که حتی اپلیکیشن شمارش آن به ساعت‌های هوشمند هم اضافه شده) مکمل این شیوه خواهد بود.

خوش اراده باشید!