

بی‌حرکی و عدم فعالیت ، بی‌میلی نسبت به انجام کار روزانه ، بی‌علاقگی و فقدان نیروی لازم برای انجام کار همه از نظر پاتولوژیکی از اقسام تنبلی بشمار می‌روند .

# تنبلی تنبلی

\* بی‌حرکی ، بی‌میلی ، و سستی  
از انواع تنبلی بشمار می‌روند.



اکثر کسانی که به درد تنبلی دچارند، افراد سالمی هستند. این عده تنها به کار و فعالیت حساسیت دارند و بیشتر مایلند خوب بخورند و خوب استراحت کنند. اما بعضی از کسانی که به رخوت و سستی و تنبلی گرفتارند از نظر داخلی بیمار بوده و بعضی از ارگانهای آنها دچار اختلالاتی است.

بد نیست مثالی بزنیم تا این موضوع بیشتر روشن شود: مهندسی را در نظر میگیریم که به آنفلوآنزا دچار شده است. او با علاقه به سرکارش می آید و به سخت کوشی خود ادامه می دهد اما سرانجام از پای می افتد، به سردرد دچار میشود و ضعف عمومی بر بدن او مستولی میگردد، چند روزی در خانه به استراحت میپردازد تا اینکه احساس می کند کمی بهتر شده است و به سرکار خود باز میگردد. اما تمایلی نسبت به انجام کاری ندارد. پزشک، معالج بی میلی و تنبلی مهندس جوان را به عدم همکاری او در تکمیل معالجه اش مربوط میدانند و معتقد است که ضعف جسمی و روحی معمولی ترین دلیل در بوجود آمدن بی میلی و سستی در بیمار است. بدین ترتیب با افرادی که بظاهر تنبل خطاب می شوند، روبرو می شویم.



یکی دیگر از اشکال پاتولوژیکی تنبلی (Cerebrasthema) نام دارد که بیشتر، کودکانی به آن مبتلا میشوند که به اختلالات مغزی - بهینکام تولد- دچارند و یا اینکه بر اثر ابتلاء به بیماری مننژیت و ضربه مغزی، اختلالاتی در مغزشان بوجود آمده است. اینگونه بچهها را نباید بلافاصله پس از تعطیل شدن مدرسه، به انجام تکالیف شبانه مجبور کرد. آنها باید قبل از هرچیز، به استراحت بپردازند ( خواب پس از تعطیل شدن مدرسه، ارجح است) و بعد به سراغ درس و مشق خود بروند و پس از هر ۲۰ - ۳۰ دقیقه مطالعه باید چند دقیقهای به استراحت مشغول شوند. اگر کار و استراحت به تفاوت مورد توجه فرار گیرد، بیماری این کودکان بر اثر مرور زمان خوب میشود. گاهی اوقات اختلالات مغزی با افزایش عصبانیت و تندخویی همراه است کودکانی که در آنها این علائم مشاهده شود باید از پرداختن به ورزشهای سنگین بپرهیزند. چگونگی احتمال می رود بهینکام بازی یا ضربه مغزی روبرو شوند. بیماران مبتلا به اختلالات مغزی به مراقبتهای ویژه‌ای نیاز دارند و آنها را باید از موقعیتهایی که باعث تشدید بیماریشان می شود دور نگه داشت.

همانگونه که متوجه شدید انواع مختلفی از تنبلی وجود دارد، بنابراین شناسایی نوع خاص تنبلی در مداوای آن اهمیت بسزائی خواهد داشت. گرچه تنبلی بیماری خطرناکی نیست، اما در هر صورت باید با دقت آنرا شناسائی کرد و بطور صحیح و کامل به درمان آن پرداخت.

## بنظر میرسد تنبلی ، نوعی واکنش برعلیه بی عدالتی و ظلم نیز هست که اصطلاحاً "آن را بی تفاوتی می‌گوییم . این حالت بیشتر در کودکان دیده می‌شود .

بی‌حرکتی و عدم فعالیت (Adynamia) ، بی‌میلی نسبت به انجام کار روزانه (Abulia) بی‌علاقگی و فقدان نیروی لازم برای انجام کار (Apathy) همه از نظر پاتولوژیکی از اقسام تنبلی بشمار می‌روند . اما همه آنها بشرط اینکه دستورات پزشک معالج را بخوبی اجرا کنند و تحت رژیم تجویز شده قرارگیرند ، در کمترین مدت درمان خواهند شد .

اغلب نمونه‌هایی از تنبلی در میان کسانی که به خستگی اعصاب دچارند دیده میشود . در این موارد با آنکه اشخاص از بنیهای قوی برخوردارند اما سست و ناتوان بار می‌آیند که شاید بتوان در اصطلاح عامیانه این حالت را به "بی‌عرضه" بودن اطلاق کرد . این عده معمولاً " برای اینکه نیرو و انرژی پیدا کنند به جای نندو قهوه غلیظ روی می‌آورند و پابه دوش آب سرد پناه می‌برند این گروه از تنبل ها ، بجای اینکه به استراحت کامل بپردازند ، با روشهای غلط خود را خسته کرده و بز دوام تنبلی خود می‌افزایند . بطور کلی اینگونه بیماران دستگاه اعصاب خطرناک نیستند ، و گاه و بیگاه بدون اینکه خود بیمار متوجه بروز این بیماری شود ، خود بخود مداوا می‌کردد . با اینهمه همیشه نباید به امید آن بود که تنبلی و سستی خود بخود رفع شود ، بلکه مراجعه به پزشک عاقلانه‌ترین راهی است که باید بپیمود .

در عصر ماشینی ما ، ضعف اعصاب ، کودکان دبستانی را نیز آزار می‌دهد . برای مثال نوجوانی که به مدرسه میرود مجبور است ریاضیات را خوب بخواند ، و برای موفق شدن در امتحان ورودی دانشگاه یکی دو زبان خارجی را یاد بگیرد و دروس دیگر را نیز بیاموزد . تمام این اعمال وقت بازی و استراحت را از این دانش‌آموز می‌گیرد و پس از مدتی او را با افسردگی و ضعف اعصاب روبرو می‌سازد . او خیلی زود خسته میشود ، اشتیهای خود را از دست می‌دهد ، با سختی بخواب میرود و زمانی هم که در خواب است با کابوسهای کوناگون دست‌به‌گریبان میشود . صبح که از خواب برمیخیزد خسته است و نگران بنظر میرسد . با این حال بجای اینکه با استراحت بسه

مداوای خود بپردازد، به کتاب درسی اش حمله میکند و با حرص و ولع خاصی به حاضر کردن دروس خود مشغول میشود و در نتیجه بر شدت بیماری خود می افزاید. راه درمان اینگونه کودکان و نوجوانان بسیار ساده است. باید برای آنها یک برنامه زمانی تنظیم کرد که در آن کار و استراحت هر دو مورد نظر قرار گرفته باشند. دیری نخواهد گذشت که با اعمال این برنامه ناراحتی عصبی بیمار رفع خواهد شد.

گاهی اوقات علائم تنبلی را در بیماران روحی نیز میتوان مشاهده کرد منظور از بیماران روحی آندسته از کسانی هستند که با دلواپسی و نگرانی به آینده خود می اندیشند. بدیهی است هر کسی که بر حسب تصادف برای مدتی کوتاه روحیه خود را از دست بدهد بیمار تلقی نخواهد شد با اینهمه تشخیص هر نوع بیماری با پزشک و از صلاحیت ما خارج است. پزشک با معالجه افسردگی های روحی، وضع جسمانی و روحی بیمار را بحالت اول بر میگرداند و در نتیجه شخص با علاقه و پشتکار به کار خود مشغول میشود. اگر به افسردگیهای روحی و تنبلی ناشی از آن بی توجه بمانیم مسلماً " با رنج دائمی و طاقت فرسائی روبرو خواهیم شد.

بنظر میرسد تنبلی، نوعی واکنش بر علیه بی عدالتی و ظلم نیز هست که اصطلاحاً " آنرا " بی تفاوتی " می گوئیم. این حالت بیشتر در کودکان دیده میشود. بزرگترها در برابر بی - عدالتی و بی انصافی راهبهای عاقلانه نری در پیش میگیرند اما کودکان اگر با ظلم و ستمی مواجه شوند به شیوههایی منوسل میگردند که چندان عادی نخواهد بود.

برای مثال، کودکی که در مدرسه با معلم خود بحث و جدالی دارد نسبت به درس آن معلم بی تفاوت شده و کم کم به آن بی علاقه میشود، در حالیکه دروس دیگر را با علاقمندی میخواند گاهی اوقات کودکان این واکنش خصمانه را در برابر والدین خود نیز بروز می دهند. وقتی پدر و مادر بکرات جلوی اظهار نظر کودکان خود را بگیرند و حتی آنها را تنبیه کنند، نتیجه این میشود

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

**گاهی اوقات علائم تنبلی را در بیماران روحی نیز میتوان مشاهده کرد منظور از بیماران روحی آندسته از کسانی هستند که با دلواپسی و نگرانی به آینده خود می اندیشند.**

که کودک شیرین زبان دیروز کم کم به کودکی عبوس و کم حرف تبدیل میشود بطوریکه کنترل او برای پدر و مادر مشکل خواهد بود. او بی هدف بدور خود می چرخد، از انجام تکالیف مدرسه سر باز میزند، در کارهای خانه هیچ کمکی به والدین خود نمی کند.

گاهی اتفاق می افتد که جوانان در سنین بلوغ تنبل میشوند. آنها حتی از شانه کشیدن به موهای خود ابا دارند. در این هنگام وظیفه والدین و آموزگاران در پیدا کردن دلیل بیماری بسیار سنگین است. آنها طوری باید وارد عمل شوند که به غرور جوان لطمه‌ای وارد نکنند و در عین حال او را به اشتباهی که در رفتارش مشاهده میشود واقف سازند.

نستی، ناتوانی و کم کاری و تنبلی، گاهی اوقات بر اثر بیماریهای خطرناکی نظیر اسهال خونی و سوء هاضمه عارض میشود. کسانی که از این بیماریها رنج میبرند، از زندگی متفاوت و منزوی از دیگران برخوردارند.

## ۷۳

بقیه از صفحه

اکبر جعفری نژاد، کلاس پنجم از روستای

پیشخان در موضوع فهمش از اردو میگوید:

باید با دیگران با مهربانی و اخلاق اسلامی

برخورد کرد. باید بیشتر بخوانیم و نسبت به

آگاهی خود بیافزاییم... تفاوت بین شهرو

روستا را از نزدیک دیدم بچه‌های روستا از بسیاری

از مسائل محروم هستند. و فهمیدم که هرکس از

خدا بترسد از هیچکس نمی‌ترسد.

و کرم عباسی ۱۲ ساله دوم راهنمائی از روستای

گوارب زمبیغ - درباره اینکه منظورش از شرکت

در اردو چیست جواب میدهد:

ما به اردو آمده‌ایم تا چند روزی بطور دسته

جمعی زندگی کنیم... خود را امتحان کنیم...

اولاً "هدف من از شرکت در اردو آگاه شدن از اوضاع کشور است. بنظر من بهترین چیزی که برای فهمیدن اردوی خوب و مفیدهست انضباط است. ما باید وحدت داشته باشیم در جمع اردوئی این وحدت احساس میشود. در این اردو همه چیز مجهز بود از جمله برنامه قرآن. شما مسئولان که خود را انقلابی میدانید چرا چنین کاری را که در شهر انجام میدهید در روستا انجام نمی‌دهید. شما مسئولید و باید وقتی که حرف میزنید عمل کنید.

آیا شهری فکر خوب دارد و ما روستائیان فکر نداریم؟