

عواملی که حادثه‌ها می‌آفریند

عصر خستگی و کوفتگی!

روانشناسان امتیاز آدم نرمال و سالم را با دیوانه در این میدانند که فرد سالم با داشتن قدرت روحی، بچنگ مشکلات رفته آنها را يك يك حل میکند ولی شخص ناتوان در اثر فقدان قدرت روحی، بجای اینکه مشکلات خویش را حل کند راه جنون در پیش می‌گیرد بنابراین قدرت روحی در زندگی انسانها دارای ارزش فوق العاده‌ای، است.

در زندگی ماشینی، انسان‌ها همه‌اش در حال دویدن هستند، دوپدنی که پایان ندارد، و بدنی که سائیدگی انسانها را در بر دارد، دوپدنی که خود هدف است است نه مقدمه خستگی، اگر خود حادثه آفرین نبود، قابل تحمل بود ولی خستگی انسان‌ها را در آستانه جنون و دیوانگی قرار میدهد، انسان همانند باروت آماده احتراق و انفجار میباشد در عصر ماشین حتی تفریحات انسانها نیز خستگی آور است تلویزیون، فیلم‌های سکسی، مناظر شهوت‌زا

شب نشینی‌ها و پارتی‌ها همه وهمه اعصاب را می‌کوبد، آری زندگی ماشینی در حقیقت زندگی دیسوانگانی است که فاقد حصار و دیوار، بوده و آزادانه زندگی میکنند و خویش را عاقل و دانا میدانند. انسان‌ها در عصر ماشین به آرامش و سکون از غذا بیشتر احتیاج دارند، چه اعصاب کوفته و خستگی‌های مفرط لذت زندگی را ازین برده‌جهمی برای آنها فراهم می‌سازد که خود و دیگران همه در آن می‌سوزند.

خستگی از نظر روانشناسی:

آثار مختلفی که اشتغال ممتد به کار در آدمی پدید می‌آورد و بعضی از آنها رنج آور است، خستگی نامیده میشود البته خستگی تابع مدت و شدت کار است. ماشین بوسیله انرژی که در آن وجود دارد قادر به حرکت کردن است، انسان هم از نظر فیزیکی ماشین پیچیده و دشواری است که بر اثر نیروی موجود

سقوط در دره ها و بر خورد با صخره ها و سایر حوادث ناگوار می باشد.

در جنگ جهانی دوم، در همان هنگام که هواپیما-های غول پیکر رژیم نازی، شهر لندن را با تیش و خون بیکشید، و صدها خانواده دچار بی سروسامانی و حریق میشدند، نخست وزیر انگلستان برای استراحت بمرخصی رفته در کناری بماهگیری می پرداخت ؛ در ابتدا چنین بنظر میرسید که این کار کاملاً حماقانه است، ولی مطالعه و بررسی دقیق حاکی بود که این استراحت، ضروری ترین و اساسی ترین کاری بود که رهبر يك مملکتی برای پیروزی در جنگ انجام میداد، زیرا مغز خسته و غیر متعادل نمیتواند طراح خوبی باشد، بسیاری از اشتباهات افرادی همانند نادرشاه و . . . همه معلول خستگی و کوفتگی بود پادشاهی که دائماً در حال لشکر کشی و جنگ بود بر اساس همین عامل پنهان و غیر معلول رضاقلی فرزند دلیندش را با کمترین جریان نایینا میسازد و پس از پشیمانی برای جبران يك اشتباه اشتباهات فراوان- تری را مرتکب می شود.

معلمی که بجای ۱۸ ساعت درس، در هفته شصت ساعت درس میدهد علاوه بر اینکه چنین فردی با جان و سلامت خود بازی میکند، اصولاً چنین شخصی دارای صلاحیت تدریس نیست، زیرا با کمترین سؤال و توضیحی از کوره در رفته رفتاری از خود نشان میدهد که از يك انسان متعادل برکنار میباشد، معلمی را می شناسم که در ایام هفته قریب چهل و پنجاه ساعت تدریس ریاضی دارد، شاگردانش نقل میکنند وقتی شاگردی تخلف کند و یا درس را

به ادامه زندگی، توانا است، وقتی آن نیرو در آستانه زوال قرار گیرد، آدمی احساس خستگی و کوفتگی میکند و تحرك و فعالیت انسان کاهش می یابد، و همانند ماشین از حرکت بازمی ایستد، همین کندی نشانه خستگی بوده، و اعلام میدارد که آدمی نیازمند با استراحت است. شاید عده ای چنین تصور کنند که خستگی امر پیش پا افتاده ای بوده، بدان اهمیت چندانی نباید داد و با تمام شدن نیرو باز بکار خود ادامه دهند، و حال آنکه بررسی های دقیق حاکی است که فعالیت در دوره خستگی علاوه بر اینکه فاقد راندمان است، بلکه عامل بروز حوادث تلخ و ناگوار و ریشماری میباشد.

بعنوان مثال راننده ای که گرفتار خستگی و بی خوابی شده، باز بکار خود ادامه میدهد، در حقیقت با جان خود و همه سر نشینان بیازی خطرناکی دست زده است، مردی که با اعصاب خسته بخانه قدم میگذارد ممکن است در يك چشم بهم زدن کانون خانواده را بخون کشانیده، تار و پود خانواده را بپا دهد، بیشتر قتلها و جنایات ها در موقعی روی میدهد که افراد فاقد اعصاب و کنترل بوده اند.

بدیهی است هیچگاه نمیتوان ادعا کرد که خستگی عامل اصلی قتل و جنایت است.

مسلماً علل و عوامل دیگری وجود دارند که در اینکار، نقش اصلی را بعهدہ دارند، ولی ناگفته پیداست که در شرایط خستگی و کوفتگی نیروی مقاومت و کنترل آدمی پایان رسیده، انسان برای انجام هر کاری آمادگی دارد، در حقیقت انسان همانند ماشینی است که ترمز خود را از دست داده و آماده

۱- بی‌اعتنائی به علائمی که می‌بایست به آنها پاسخ داده شود قبلاً وقتی علامتی نشان داده میشد که موتور از خط سیرش منحرف شده است آزمودنی فوراً پاسخ میداد، و کارهای لازم را برای تصحیح خط انجام میداد، ولی مشاهده نشان داد که هر چند آزمودنی خسته تر میشد، به علائم بی‌اعتنا نمی‌گشت، و در برخی از موارد هم اصلاً پاسخی بآنها نمیداد.

۲- آزمودنی خطاهای فراوان گاه تا ۲۰ درصد میکرد.

۳- دست پاچگی و وحشت زدگی با حرکات آزمودنی همراه میشد.

کاهش خستگی

احساس خستگی و کم شدن محصول کار در نتیجه خستگی ممکن است در اثر انگیزه‌های شدید یا آگاهی از نتیجه‌ها بکار بردن بعضی از داروها، کم شود، هر چه انگیزه قوی‌تر باشد، کاهش نتیجه کار کم‌تر پیش می‌آید، و خستگی دیرتر عارض می‌گردد ممکن است از خواندن کتابی که زیاد مورد علاقه ما نیست، احساس خستگی کنیم، ولی اگر در آن موقع کتاب جالبی را بدست بگیریم با رغبت و میل وبدون کمترین احساس خستگی، به خواندن ادامه دهیم، همین امر درباره انواع دیگر کار صادق است. حتی ممکن است حس کنیم که از انجام دادن کار سنگینی کاملاً خسته شده‌ایم ولی اگر بنا شود بکار دیگری که مورد علاقه ما است پردازیم خود را صاحب نیروهای آماده‌تری خواهیم دید.

* * *

بلد نباشد، دستور میدهد که خود شاگرد سرش را بدیوار بزند، وای بحال شاگردی که این دستور- العمل معلم ریاضی را انجام ندهد، البته رابطه ریاضی این نوع تنبیه کردن را، فقط همان معلم ریاضی میدانند او ما نمیدانیم که چه ارتباطی میان دیوار گچی و مغز شاگرد وجود دارد!

* * *

سنجش خستگی

روانشناسان برای سنجش خستگی عضلانی، از دستگاهی بنام کارنگار استفاده نموده معلوم میدارند که در فردی که بدست کار میکند، پس از مدتی کشش دست بکلی از کار کردن بازماند، و اگر در اینحال عامل ترغیب کننده‌ی جدیدی وارد شود، و یا وزنه سنگین‌تری نصب شود، انگشت کارگر چند بار دیگر وزنه را بالا خواهد کشید، این امر نشان میدهد که نیروی عضلانی مطلقاً پایان نمی‌یابد، و اگر آسایش در خلال کشیدن وزنه بعمل آید، خستگی کم میشود، و یا بکلی ناپدید می‌گردد.

ضمناً باید معلوم باشد که در صورت بروز خستگی نه تنها کمیت کار کاهش می‌یابد بلکه کیفیت آن نیز تغییر میکند، در آزمایشی که روانشناسان خستگی را مورد مطالعه قرار دادند بعضی از آزمودنی‌ها (افراد تحت آزمایش) ساهتها کار را بدون خستگی ادامه میدادند، در فاصله‌های پانزده دقیقه‌ای نتیجه کار به آنها گفته میشد و این امر نیز در تشویق آنها به کار مؤثر بود، وقتی خستگی عارض میشد تجلیات گوناگونی که مهمترین آنها از این قرار بود ظاهر میگشت:

و سرعت برانگیختگی بی‌خوابی در آنها اثر گذاشته است اغلب بزرگسالان اگر کمتر از هفت یا هشت ساعت در شبانه روز بخوابند احساس خستگی می‌کنند، ناگفته نماند که بین افراد مختلف از این لحاظ تفاوت هست، و نمیتوان برای میزان خواب لازم اشخاص قاعده کلی بیان کرد.

در حال حاضر بسیاری از روان پزشکان عقیده دارند که در مواردی هم انسان گرفتاری نوع خستگی می‌گردد که معلول گرفتگی عضلانی و یا کار زیاد نمی‌باشد بلکه نتیجه فرسودگی و «استرس» های عاطفی است که شخص قادر بمقابله پیروزمندانه با آنها نمی‌باشد.

بی‌حالی و فقدان شوق در اثر دلسردی کامل آنهاست، همه افراد هنگامیکه دلسرد هستند احساس خستگی می‌کنند، و تا زمانی که این عامل روحی بر طرف نگردد همچنان افسرده و دلسرد خواهند بود!

در توجیه سودمندی استراحت بچند دلیل می‌توان اشاره کرد.

اول اینکه استراحت خستگی فیزیولوژیک را بر طرف میکند، و فرصت مناسبی برای دفع سموم که در اثر کار ممتد ایجاد میشود فراهم می‌آید.

دوم اینکه آگاهی و اطلاع از اینکه دوره استراحت در پیش است موجب میشود که شخص فشار بیشتری به خود وارد آورد و نگذارد نتیجه کار او روبرو به نقصان رود.

سوم اینکه دوره استراحت از ملال انگیز شدن کار جلوگیری می‌کند.

بهترین نوع استراحت برای جلوگیری از خستگی و رفع آن خواب است هر چند تحقیقات آزمایشگاهی نشان داده که ممکن است بعضی کسان مدت زیادی حتی (۱۰۰) ساعت بی‌خوابی بکشند، و کار آمدی خود را حفظ کنند، با وجود این از لحاظ هیجانی

از آداب داوری

پیامبر اسلام (ص) فرمود: علوم انسان

إِذَا بَتَلَى أَحَدُكُمْ بِالْقَضَاءِ بَيْنَ الْمُسْلِمِينَ فَلَا يَقْضِ وَهُوَ غَضْبَانٌ
وَلَيْسَ قَبْلَهُمْ فِي النَّظَرِ وَالْمَجْلِسِ وَالْإِشَارَةِ.

: هر يك از شما هنگام داوری در میان مسلمانان باید دونگنه را

رعایت کند :

۱- هنگامی که خشمگین است از داوری خودداری نماید.

۲- در دادگاه میان طرفین دعوای درنگاه کردن و محل نشستن

و اشاره تفاوتی نگذارد.