



چه کار کنیم تا چرت زدن در کلاس درس و هنگام درس خواندن و بی‌حوصلگی نجات پیدا کنیم؟! دوست داری یک نوجوان فعال و پر نشاط باشی؟! لبخند به لب داشته باشی و پذیرای پیشنهادهای خوب دیگران برای اجرای فعالیت‌های مفید و سازنده باشی؟ علاقه‌مند هستی علل بی‌حوصلگی و چرت‌زدن را بدانی و به صورت ریشه‌ای آن را درمان کنی؟! چرت‌زدن در کلاس، بی‌حوصلگی هنگام مطالعه، و نداشتن تمرکز ممکن است نشانه‌هایی از ضعف در مغز، هضم ناقص غذا، سبک زندگی ناسالم یا کم‌خونی باشند. در ادامه، دلایل و راه‌های رفع این مشکل را بررسی می‌کنیم.

راه پاره کردن چرت

اسدالله زارع

سلامت

۴۸

نوجوان

شماره ۱۴ آبان ۱۴۰۰

علل شایع چرت زدن و بی‌حوصلگی از نگاه پزشکی:

- کم‌خوابی یا کیفیت پایین خواب
- کم‌خونی (به‌ویژه فقر آهن یا ب۱۲)
- افت قند خون
- تغذیهٔ سنگین و پرکربوهیدرات (مانند شیرینی‌ها و کیک‌ها، نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین، چیس سبب‌زمینی و سایر میان‌وعده‌های فرآوری‌شده) قبل از کلاس یا مطالعه
- سبک زندگی کم‌تحرک
- نداشتن تحرک بدنی، فشارروانی، یا اختلال تمرکز (که به آن بیش‌فعالی هم گفته می‌شود)

- مغز بادام شیرین (پوست‌کنده، خیس‌انده)
 - شیرۀ انگور
 - سفیدهٔ تخم‌مرغ نیم‌پز
 - مربای زنجبیل
 - کندر (کمی بجوید یا در آب گرم حل کنید)
۳. تغذیه سنگین و سوء هضم (خودت هم احساس می‌کنی غذا سر دلت مانده یا هضم نمی‌شود)

راه درمان:

- پرهیز از خوردن وعده‌های سنگین قبل از مطالعه یا کلاس
- خوردن غذاهای زودهضم مانند سوپ، آش سبک، حریره بادام
- بی‌تحرکی و تجمع رطوبات (همانی که بزرگ‌ترها به آن می‌گویند تنبلی یا احساس کرختی)

راه درمان:

- نرمش صبحگاهی و انجام حداقل ۲۰ دقیقه حرکت بدنی در روز
- ماساژ سر با روغن‌های گرم مثل روغن سیاه‌دانه یا بابونه

۵. گچی و احساس سردرگمی و ناراحتی در سر

راه درمان:

- بویدن گلاب، عود، کندر، اسطوخودوس یا دود اسفند و کندر قبل از مطالعه

حکما چه می‌گویند؟

۱. غلبهٔ سردی و رطوبت در مغز یا بدن (مثل وقتی که با موهای خیس می‌خوابی یا مرتب سر را در مقابل باد سرد کولر قرار می‌دهی)

راه درمان:

● گرم نگه‌داشتن سر و بدن، نوشیدن نوشیدنی‌های گرم (مثل دمنوش آویشن، زنجبیل، دارچین)

● پرهیز از مصرف سردی‌ها (ماست زیاد، دوغ، خیار، ترشی، هندوانه، شیر زیاد)

۲. ناتوانی مغز در تحلیل و تمرکز (مثل زمان‌هایی که نمی‌توانی روی مسئله‌های ریاضی فکر کنی و تمرکز برای پاسخ‌گویی سخت است)

راه درمان:

● استفاده از خوراکی‌های مقوی مغز مانند:

جمع‌بندی نهایی برای پیشگیری از چرت زدن و بی‌حوصلگی

برای خودت نسخهٔ بیچ!

● بیدار شو پیش از طلوع آفتاب (مطابق با ریتم شبانه‌روزی بدن) و نماز صبح را که بسیار باعث تمرکز و نشاط می‌شود به‌جا آور.

● نرمش سبک یا پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای برای به‌جریان انداختن خون و کاهش رطوبات.

● ماساژ آرام سر و گردن با روغن سیاه‌دانه یا بابونه؛ اگر سردی در سر یا بی‌حسی داری.

● صبحانه تقویتی مغز و حافظه

می‌توانی در صبحانه این خوراکی‌ها را بخوری:

● حریرهٔ بادام یا پنج عدد بادام شیرین پوست‌کنده یا شیر بادام (۱۴) بادام خیس‌اندهٔ پوست‌گرفته + آب + یک قاشق غذاخوری عسل را در مخلوط کن

پنج دقیقه ترکیب کن)

● شیرۀ انگور با ارده که می‌توانی به آن کمی پودر هل و پودر نارگیل هم اضافه کنی.

● نان سنگک با کره گاوی و کمی عسل

● تخم مرغ محلی که در روغن زرد گاوی به شکل نیمرو و زردهٔ عسلی پخته شده است.

● چای دارچین یا دمنوش آویشن یا دمنوش گلاب و زعفران

امیدوارم حس خوب نشاط و طراوت را هر روز صبح تجربه کنی و در کلاس‌هایت بسیار پر انرژی حضور داشته باشی!

منابع

۱. قانون در طب، ابن سینا. کتاب اول، فصل سوء مزاج و کتاب پنجم (عطور و داروهای عطری)
۲. خلاصه‌الحکمه عقلی خراسانی. جلد ۱، باب قوی.