

درمان تنبلی و سستی با چند روش کاربردی!
چندبار تا به حال تصمیم گرفتید از شنبه کاری را شروع کنید اما آن شنبه نرسیده است؟
چندبار تصمیم گرفتید صبح زود از خواب بیدار شوید و به کارهایتان،
سر و سامان بدهید اما آلارم گوشی تان را قطع کردید و دوباره خوابیدید؟
چندبار تا حالا تصمیم گرفتید کمذتان را مرتب کنید ولی همچنان شلخته و نامنظم است؟
همه ما تقریباً چنین تجربه هایی را داشتیم که تصمیم به انجام کاری گرفتیم،
اما در نهایت تنبلی مانع انجام آن کار شده است.

چه کار کنیم که بتوانیم تنبلی را کنار گذاشته و کارهایمان را به وقت انجام بدهیم؟
چندروز پیش پادکستی را گوش می دادم که خلاصه کتابی را در یک اپیزود توضیح می دادند.
اتفاقاً موضوع آن کتاب هم تقریباً در همین راستا بود و توضیح می داد که چه عواملی،

موجب حواس پرتی و تنبلی ما می شود که در نهایت این موضوع،
ما را از رسیدن به موفقیت منع می کند و در واقع عاملی برای عدم موفقیت ما می شود.
قطعا تنبلی علاوه بر عوامل بیرونی موثر،
عوامل درونی هم دارد که اتفاقاً تاثیر آن ها دو چندان است و شاید اصلاً به چشم نیایند.

پس ریشه تنبلی در دو دسته کلی قرار می گیرد: 1- عوامل درونی 2- عوامل بیرونی

عوامل درونی موثر در درمان تنبلی و سستی

برخی آسیب ها و هنجارهایی وجود دارند که به درون شخص مرتبط می شوند،
که در ادامه به بررسی آن ها خواهیم پرداخت.

خود کم بینی

خود کم بینی با عزت نفس ارتباط مستقیمی دارد و معمولاً افرادی که،
دچار خود کم بینی هستند از عزت نفس پایینی برخوردارند.
این افراد در مورد خودشان شک دارند و احساس می کنند،
کارها را در حد استاندارد انجام نمی دهند حتی اگر به بهترین نحو هم،
کاری را به اتمام برسانند باز معایبی پیدا می کنند و به خاطر آن معایب خودشان را سرزنش می کنند.

این احساس به صورت ناخودآگاه در ذهن شخص وجود دارد و از افکار منفی نشات می گیرد. هر انتقادی از چنین افرادی باعث ناراحتی آن ها و تنفر از خودشان می شود، آن ها خودشان را با دیگران مقایسه می کنند و به طور مداوم احساس گناه، حسودی و... می کنند. خود کم بینی و کمال گرایی هم همسو با یکدیگر هستند.

راهکار خود کم بینی چیست؟

بهتر است خودشان را تشویق کنند و در هر کاری نکته مثبتی را بیابند. مقایسه کردن را کنار بگذارند و ظاهر زندگی دیگران را با باطن زندگی خودشان مقایسه نکنند. موقعیت هایی که بیشتر در آن ها دچار این حس می شوند را بیابند، و سعی کنند مهارت های لازم را آموزش ببینند و خودشان را ارتقا بدهند، تا کمتر در چنین شرایطی حس منفی به سراغشان برود.

همه انسان ها ضعف دارند، اگر بتوانند این جمله را در واقعیت زندگی شان بپذیرند بهتر می توانند با ضعف های خودشان هم کنار بیایند

عدم اعتماد به نفس

کسی که اعتماد به نفس ندارد در واقع قدرت ابراز وجود، توانایی احقاق حق، توانایی در ابراز احساسات و... ندارد. وقتی این افراد نمی توانند خودشان باشند احساس سرخوردگی، خود کم بینی، حس حقارت، پریشانی، تنبلی و سستی و در نهایت احساس افسردگی می کنند.

کسی که اعتماد به نفس ندارد، حتی برای انجام کارهایی که توانایی اش را دارد هم می ترسد و نمی تواند خودش را باور کند و یا بپذیرد، که این مشکل می تواند مشکلات بیشتری را به وجود بیاورد. ریشه این موضوع به دوران کودکی و نحوه تربیت والدین، برخورد دیگران به خصوص در مدرسه و... برمی گردد.

پس برای اینکار بهتر است ترک عادت های اشتباه را در برنامه خود قرار بدهیم.

درمان عدم اعتماد به نفس چیست؟

برای اینکه بتوانید اعتماد به نفستان را تقویت کنید، ابتدا باید منفی بافی را رها کرده و مثبت ها را بیابید اما گاهی امکان این کار وجود ندارد، پس کاری که می توانید انجام بدهید این است که تمرکزتان را روی موضوع دیگری بگذارید. سعی کنید هر روز مقابل آینه بایستید و نکات مثبتی که درونتان وجود دارد را بیابید و آن ها را بیان و تعریف کنید. این کار کمک می کند بیشتر خودتان را دوست داشته باشید. مشکلات را بزرگ نکنید در عوض خوتان را بزرگ ببینید.

بزرگ کردن مشکلات باعث می شود خودتان را دست کم بگیرید و همین موضوع، موجب عدم اعتماد به نفس می شود و دست آخر درمان تنبلی و سستی را با مشکل مواجه می کند. به این باور برسید که شما توانایی لازم را دارید و برای هر مشکلی هم حداقل یک راه حل وجود دارد. اما برخی عوامل بیرونی موثر وجود دارند که موجب عدم درمان تنبلی و سستی در افراد می شوند مثل: عدم تسلط بر کار، برخورد اطرافیان، نارضایتی از وضع موجود، شکایت کردن دائم، پرخاشگری و... گاهی برای اینکه بتوانیم تنبلی را کنار بگذاریم به هدفی نیاز داریم.

هدف تعیین کنید تا بتوانید به درمان تنبلی و سستی بپردازید

نداشتن هدف باعث می شود که انگیزه ای برای انجام کارها نداشته باشیم. چشم اندازی رو به آینده کمک می کند از رختخواب جدا شده و روزمان را با تلاش سپری کنیم. اگر موضوعی که به یادگیری آن علاقه دارید یا آینده ای که خواستار آن هستید، را در انجام دادن کاری می بینید، در واقع همان هدفتان را می بینید که بهتر است برای دست یابی به آن برنامه ریزی کنید. نداشتن هدف اولین و مهم ترین عامل تنبلی است.

فهرست بندی کنید

حالا که هدفتان را مشخص کردید، آن ها را فهرست بندی کنید و بر اساس اولییتی که دارند در برنامه خود قرار بدهید. سعی کنید کارهایی که علاقه بیشتری به انجام آن ها دارید را ابتدای لیست قرار بدهید، تا انگیزه ای برای انجام سایر کارهایتان باشد.

کارهایتان را جزء جزء کنید تا درمان تنبلی و سستی راحت شود

اگر انجام کاری برایتان سخت است آن ها را خرد کنید و به بخش های کوچکتر تقسیم کنید، تا بتوانید به آن ها مسلط شوید و انجامشان بدهید.
مثلا اگر برای مرتب کردن اتاقتان بی حوصله هستید سعی کنید فقط بخشی از اتاق را مرتب کنید. سپس برای خودتان پادشی در نظر بگیرید مثلا:

"من بعد از مرتب کردن بخشی از اتاق یک فنجان چای یا قهوه می خورم و به ادامه کارهایم می پردازم".
خودتان را باور داشته باشید و عهد و پیمانی ببندید که بتوانید یک کار را به اتمام برسانید.
اگر کار را به آخر رساندید به خودتان هدیه بدهید ولی اگر هرجایی دست از کار کشیدید خودتان را تنبیه کنید.
گاهی تنبیه کردن خودمان بهتر جواب می دهد تا تشویق کردن.