

درمان قطعی تنبلی چیست؟

احتمالا تجربه داشتید که باید صبح زود از خواب بیدار می شدید و به، کارهایتان رسیدگی می کردید اما ترجیح دادید در رختخواب بمانید و فکر کردید زمان کافی برای انجام آن کار را دارید. یا مثلا تصمیمی بگیرید ولی به خاطر سخت بودن شرایط آن تصمیم و بی حوصله بودن، از آن کار دست بکشید یا اصلا شروع نکنید.

امروزه تنبلی به یکی از بزرگترین معضلات برخی افراد است که با آن دست و پنجه نرم می کنند. گاهی تنبلی به مسئله ای مزمن تبدیل می شود تا آنجا که افراد از انجام وظایف روزانه شان سرباز می زنند. تنبلی این روزها به واژه ای پرتکرار تبدیل شده و دلیلش هرچه که باشد، بهتر است زودتر با آن مقابله کرد و برای درمان آن اقدام کرد.

اما اصلا ماهیت تنبلی چیست؟

یعنی عدم تمایل افراد برای کار کردن و عقب انداختن آن ها به هر دلیلی را تنبلی می گویند. اصولا ذهن انسان دنبال ساده ترین راه ها و راحت ترین کارها است و به طور طبیعی، از انجام کارهای پیچیده سرباز می زند مگر اینکه ذهن را تربیت کنید و اجازه ندهید مانع رسیدن شما به اهدافتان شود.

معمولا تمام افراد برای اینکه بتوانند به اهداف و خواسته خود برسند، تلاش زیادی می کنند و این موضوع بر هیچ کس پوشیده نیست، اما این افراد موفق چطور توانستند به این میزان تنبلی ذاتی که در وجود تمام انسان ها هست، غالب شوند؟ راه ها و دلایل زیادی برای تنبلی و غلبه به تنبلی وجود دارد که در ادامه به معرفی آن ها خواهیم پرداخت:

راحت طلبی و لذت جویی

همانطور که بالاتر اشاره کردیم، ذهن به طور ذاتی دنبال راحتی است، اما اصولا افراد تنبل خودشان هم دنبال این راحتی و لذت جویی هستند که گاهی این لذت ها زودگذرند مثلا: یک نفر وقتی می داند که فردا روز کاری شلوغی دارد و باید با برنامه ریزی پیش برود، تا بتواند به آن ها رسیدگی کند، اما ترجیح می دهد لذت زودگذر را انتخاب کند و به مهمانی یا دورهمی برود.

راهکار و درمان قطعی تنبلی

در چنین شرایطی سعی کنید هدفی را برای خودتان تعیین کنید. هدفی که رسیدن به آن باعث پیشرفت و حال خوبتان می شود. سپس انگیزه رسیدن به هدف را ایجاد کنید. اگر این انگیزه را نمی توانید بیابید، برای خودتان جایزه در نظر بگیرید.

این جایزه می تواند خرید یک کتاب و رفتن به کافیشاپ باشد تا خریدن وسایل مورد نیازتان و... سعی کنید مرحله به مرحله که پیش می روید این جایزه را تهیه یا عملی کنید.

عدم احساس مسئولیت در قبال دیگران یکی از دلایل عدم درمان قطعی تنبلی است

زمانی که شخص، نسبت به دیگران احساس مسئولیت نمی کند در نتیجه بیشتر به تنبلی هم گرایش پیدا می کند. مثلاً پسری که به سن 20 سالگی رسیده است و دانشگاه و سرکار نمی رود، نسبت به پدر و مادر خود بی مسئولیت است و حتی این بی مسئولیتی را در قبال آینده خود هم دارد. چراکه در خانه ماندن تنها موجب عقب افتادن سطح زندگیش نسبت به دیگران می شود.

راهکار برای درمان قطعی تنبلی

تقریباً ریشه تمام مشکلات افراد تنبل نداشتن هدف و بی انگیزه بودنشان است. اما اگر احساس می کنید هدف دارید ولی بی مسئولیت هستید چند راهکار داریم. سعی کنید دیگران را برای هیچ کاری مقصر ندانید و دنبال نقش خودتان در یک اتفاق بگردید. بفهمید که نقش شما در آن اتفاق چی بوده و چقدر و چرا مقصر هستید. سپس آن را بپذیرید و تلاش کنید که اشتباه یا کم کاری که از سمت شما بوده را جبران کنید.

در گام بعدی سعی کنید مثبت نگر باشید و شکایت نکنید. احتمالاً دید منفی به همه چیز دارید اما وقتش رسیده که مثبت نگر شوید و هر موضوعی را از زاویه مثبت آن بنگرید. اگر شکایت کردن را کنار نگذارید در نتیجه تمام دنیا را مقصر می دانید، و خودتان را مبرا از هرچیزی می دانید و در نهایت به تنبلی ادامه می دهید.

وضعیت جسمانی و تاثیرش در درمان قطعی تنبلی

اصولا افرادی که تنبل هستند، تحرک کمتری هم دارند و در نهایت این عدم تحرک باعث، غیر فعال شدن سلول های چربی و افزایش حجم آن ها می شود که باعث چاقی، افزایش وزن، عدم اعتماد به نفس، عدم عزت نفس، انواع بیماری ها و... می شود.

راهکار

برای اینکه بتوانید ورزش کردن را در برنامه خود داشته باشید و ترک عادت کنید، بهتر است برنامه ریزی کنید و از حداقل و کمترین کاری که در این حوزه می توانید انجام بدهید، شروع کنید. اگر شرایط باشگاه رفتن را ندارید سعی کنید روزی ده دقیقه پیاده روی در هوای آزاد را در برنامه خود قرار بدهید.

گاهی به انگیزه نیاز است تا بتوان هدفی را دنبال کرد، بنابراین برای خودتان جایزه ای را در نظر بگیرید مثلا: "اگر 2 کیلو وزن کم کنم کاری که دوست دارم را انجام می دهم" نکته دیگر اینکه برای انگیزه گرفتن و شروع ورزش، ابتدا لباس مناسب و ورزشی بپوشید. این کار کمک می کند که راحت تر بتوانید ورزش را شروع کنید.

بی نظمی و عدم برنامه ریزی

یکی از عوامل تنبلی، بی نظمی و بی برنامه گی است چراکه وقتی برای هیچ کاری برنامه ریزی وجود ندارد، شخص کارهایی با حجم کم را به شکل انبوهی از کارهایی که باید به آن ها رسیدگی کند، مجسم می کند. در نهایت موجب می شود خودش را ناتوان و بی حوصله بداند و اصلا سراغشان نرود.

وقتی برنامه ریزی وجود ندارد، شخص یا تصور می کند که نمی تواند از پس آن کار برآید و سراغش نمی رود یا می گوید: "حالا وقت دارم/ زمان هست/ بعدا انجام می دهم/ یکساعت دیگه سراغش می روم و..." و در نهایت روزها می گذرند و کارش را به درستی انجام نمی دهد.

ابتدا سعی کنید نظم را به خانه یا محل کارتان برگردانید.
بی نظمی یک عامل مهم در عدم برنامه ریزی محسوب می شود.

از مرتب کردن تخت خوابتان شروع کنید و سپس هرچیز اضافه را از کنارتان حذف کنید.
بعد از آن متناسب با کاری که دارید، برنامه ریزی کنید.
انجام دادن همین کار یعنی برنامه ریزی، موجب می شود 50 درصد مسیر را طی کنید.
برنامه ریزی کارها را آسان می کند و حتی به کارها، در ذهنتان هم نظم می دهد.
کارهایتان را اولویت بندی کنید و شروع کنید.