

علل **تنبلی** چیست؟ چقدر در مورد دلایل تنبلی اطلاعات دارید؟
تنبلی این روزها به معضل بزرگی تبدیل شده که افراد زیادی را دچار بی تحرکی یا کم تحرکی، مشکلات عصبی، بیماری و مشکلات جسمی، عدم پیشرفت و... کرده است.

تنبلی یعنی فرار از کارهایی که باید انجام شوند و ما توان انجام آن ها را داریم اما از زیر کار در می رویم.
این اتفاق می تواند دلایل متعددی داشته باشد،
مثلا گاهی کاری که باید انجام بدهیم بسیار سخت است و آنقدر خسته می شویم که ترجیح می دهیم انجام ندهیم،
گاهی به دلیل عدم برنامه ریزی ذهنمان آشفته می شود و نمی تواند،
تمرکز کافی و لازم را برای انجام دادن کارها داشته باشیم.

اما شاید برای شما هم جالب باشد که بدانید مغز انسان به دنبال ساده ترین و راحت ترین،
راه ها برای انجام دادن کارهایش می گردد،
به همین دلیل هم هر روز ابزار و وسایلی که موجب آسایش بشر می شود در حال تولید است.

گاهی ما تصور می کنیم که تنبل هستیم و این صفت را به خودمان نسبت می دهیم،
دلیلش این است که نسبت به ساختار ذهنمان آگاهی نداریم اما زمانی که بدانیم،
که ذهن انسان به طور طبیعی به دنبال ساده ترین راه ها می گردد،
بهتر می توانیم با تنبلی مقابله کنیم و آن را تحت کنترل خودمان درآوریم.

علل تنبلی چه هستند؟

همانطور که بالاتر اشاره کردیم علل تنبلی کاملا متنوع هستند که در زیر به چند مورد آن ها اشاره خواهیم کرد.

نداشتن هدف در زندگی

اصولا کسانی که هدفی ندارند فقط می خورند و می خوابند و هیچ کاری انجام نمی دهند.
با وجود اینکه از وضعیت خودشان کلافه می شوند ولی برای اینکه شرایطشان را تغییر بدهند هم،
تنبلی می کنند و اصلا پیگیر آن نمی شوند.
به مرور زمان همین افراد دچار مشکلات دیگری مثل افسردگی می شوند که،
زمان و هزینه زیادی را باید برای درمان آن در نظر بگیرند.

کسانی که هدف ندارند، انگیزه ای برای اینکه زود از خواب بیدار شوند و به کارهایشان رسیدگی کنند را ندارند. آن ها برای انجام هرکاری تصور می کنند وقت دارند و بعدا به سراغش می روند...

اولین قدم برای اینکه بتوانید تنبلی را کنار بگذارید این است که هدفی برای خودتان تعیین کنید. سعی کنید هدفی را انتخاب کنید که قابل دسترس باشد و اگر هدف بلندمدتی را انتخاب می کنید، حتما در نظر داشته باشید که برای رسیدن به این هدفتان نیاز به تشویق و تنبیه خود دارید!

عدم آینده نگری از علل تنبلی است

برخی افراد معتقدند که نباید به آینده فکر کرد و فقط و فقط زمان حال اهمیت دارد، هرچند که زمان حال را باید غنیمت شمرد و به خوبی از آن استفاده کرد اما نباید نسبت به آینده بی تفاوت بود. اصولا چنین افرادی دنبال لذت های آنی و زودگذر هستند و هیچ برنامه ای برای آینده خود ندارند، که بازهم ریشه این مشکل در نداشتن هدف است.

البته گاهی افراد هدفی دارند ولی چون کمی تلاش کردند و نتیجه دلخواهشان را ندیدند، ناامید می شوند و به بی برنامهگی روی می آورند ولی باید بدانید که هر انتخابی به زمان نیاز دارد.

برای اینکه بتوانید آینده نگری را در خودتان تقویت کنید بهتر است ریشه این موضوع را بیابید و آن را برطرف کنید. اگر به نداشتن هدف رسیدید، هدفی را معین کنید و اگر هدف داشتید ولی انگیزه رسیدن به آن را نداشتید سعی کنید، این انگیزه را در خودتان به وجود بیاورید.

نداشتن انگیزه یکی دیگر از علل تنبلی

همانطور که اشاره کردیم گاهی افراد هدف دارند ولی انگیزه رسیدن به آن را ندارند. همیشه تداوم داشتن در کاری قسمت سخت آن کار است. شما وقتی هدفی را مشخص می کنید در ابتدا انگیزه دارید اما بعد از مدتی که کمی کار برایتان تکراری شد، انگیزه تان را از دست می دهید.

در چنین شرایطی بهتر است اول از همه درجا نزنید و فقط استراحت کنید تا ذهنتان آماده شروع مجدد شود. دوم اینکه انگیزه را در وجودتان بیدار کنید. مثلا هدف شما داشتن اندامی مناسب و خوش فرم است، برای رسیدن به این هدف باید زمانی را در نظر بگیرید و در این مدت به طور مداوم و با برنامه، ورزش کنید.

حالا ممکن است دو ماه گذشته باشد و هنوز نتیجه دلخواهتان را نگرفته باشید، در چنین موقعیتی ممکن است دلسرد، ناامید و بی انگیزه شوید در نهایت ورزش کردن را رها کنید. اما اگر چنین اتفاقی برایتان افتاد حتما برای خودتان زمان استراحت در نظر بگیرید، (مثلا سه روز ورزش نمی کنم یا سبک تمرین می کنم) سپس آخر هر هفته بدنتان را با هفته گذشته مقایسه کنید. در این حالت متوجه تغییرات می شوید و انگیزتان هم دوچندان می شود.

عدم تنبیه با تشویق از سوی خودتان

گاهی نیاز است به خاطر اقداماتی که انجام می دهیم خودمان را تشویق کنیم. در مثال بالا، اگر بدنتان را چک کردید و متوجه تغییراتان شدید خودتان را تشویق کنید، و کاری را که دوست دارید انجام بدهید حتی اگر کار ساده ای مثل خرید یک لباس ورزشی، رفتن به کافی شاپ و... باشد.

از سوی دیگر گاهی برنامه ریزی می کنید اما به علل تنبلی طبق برنامه پیش نمی روید و تمام کارهایتان می ماند. شاید یک الی دو بار بشود برنامه را جابجا کنیم اما وقتی این کار تکرار می شود و هی برنامه را جابجا می کنیم، نیاز است که خودمان را تنبیه کنیم.

گاهی تنبیه بهتر از تشویق جواب می دهد و نتیجه موثرتری هم دارد. اگر با وجود برنامه ریزی بازهم ورزشتان را ادامه ندادید خودتان را تنبیه کنید.

بی نظمی و عدم برنامه ریزی

یکی از علل تنبلی بی برنامه‌گی است. زمانی که برنامه ریزی وجود ندارد، کارهایی با حجم کم در نظر شخص به صورت حجم زیادی از کارهای انجام نشده تداعی می شود، و این آشفنگی ذهنی که به وجود می آورد اجازه نمی دهد که آن شخص به کارهایش رسیدگی کند.

در نهایت موجب می شود شخص خودش را ناتوان در انجام کارها ببیند و به مرور زمان اعتماد به نفس خود را، از دست می دهد و با مشکلات بزرگ تری مثل افسردگی و... مواجه می شود.

بهتر است برای انجام هر کاری برنامه ریزی داشته باشید.

این برنامه ریزی هم روزانه باشد و هم هفتگی، ماهانه و سالانه مطابق با هدفتان باشد.

وقتی برنامه ریزی می کنید تمام کارها درون ذهنتان انسجام پیدا می کنند و راحت تر می توانید آن ها را انجام بدهید.