

علائم **تنبلی** کدامند؟ از کجا بفهمیم تنبل هستیم یا نه؟!
احتمالا همه ما بارها با مشکل تنبلی مواجه شدیم و کارهایمان را به بعد موکول کردیم اما،
همه می دانیم که این عقب انداختن کارها نه تنها انجام نمی شوند بلکه هزینه های زیادی هم دارد.
اصولا تمام افرادی که دچار تنبلی هستند، دلایلی می آورند مثل اینکه:
الان حوصله انجام دادنش و ندارم، هیچ چیز جالب و جذابی برایم وجود ندارد،
هروقت حسش و داشتم سراغش می روم و...

اما این به بعد موکول کردن ها موجب ایجاد انگیزه نمی شوند و آن کارها هم همینطور می مانند و تلبار می شوند.
گاهی دنبال این هستیم که انگیزه لازم را پیدا کنیم ولی گاهی می شنویم که می گویند:
تو شروع کن، انگیزه هم پیدا خواهی کرد.

واقعا کدام درست تر است؟ اینکه اول انگیزه ایجاد کنیم یا اینکه ابتدا شروع کنیم تا کم کم انگیزه پیدا کنیم؟
در پاسخ باید بگوییم در شرایط مختلف هر کدام از این موارد می توانند صحیح باشند اما اصولا،
بهترین راه برای افرادی که تنبل هستند اینجاست که ابتدا شروع کنند و استارت یک کاری را بزنند تا،
کم کم انگیزه لازم را به دست آورند.

علائم تنبلی چه هستند؟

افرادی که تنبل هستند در اصل خودشان انتخاب می کنند که تنبل باشند چراکه دو راه بیشتر وجود ندارد؛
یا تلاش می کنی و به خواسته هایت می رسی یا تنبلی را انتخاب می کنی و برای انجام هر کاری بهانه تراشی می کنی.
کم کم تنبلی به یک عادت و سبک زندگی تبدیل می شود که می تواند عوارض جدی و پرخظری مثل:
افسردگی، انواع بیماری های روحی و جسمی و... داشته باشد.

پشیمانی و حسرت

اصولا چنین کسانی که تنبل هستند، دانسته یا نادانسته،
هر موقعیتی که برایشان اتفاق می افتد را با بهانه های مختلف از دست می دهند و در طول زمان،
تمام موقعیت های خوبشان را از بین می برند.

آن‌ها مدام با حرف‌ها و دلایلی که برای خودشان می‌آورند به این تنبلی ادامه می‌دهند تا اینکه، یا به شکل جدی دچار افسردگی می‌شوند و به پزشک نیاز پیدا می‌کنند، یا به خودشان می‌آیند و هیچ چیزی جز پشیمانی و حسرت را نمی‌بینند.

عدم اعتماد به نفس یکی از علائم تنبلی

زندگی کردن در جوامع مدرن امروزی و سبک زندگی لاکچری که مد شده است، داشتن اعتماد به نفس را بسیار سخت و دشوار کرده به خصوص با توجه به شرایط اقتصادی که کشورمان دارد!

اما با این حال هنوز داشتن اعتماد به نفس امکان‌پذیر است و معمولاً یکی از نشانه‌های افراد تنبل، عدم اعتماد به نفس است. چراکه افراد توان انجام دادن کاری را در خودشان نمی‌بینند و حتی خودشان را لایق موفقیت نمی‌دانند.

ناامیدی یکی از علائم تنبلی

یکی از علائم تنبلی غر زدن و ناامیدی است. آن‌ها دنبال دلیل هستند تا ناامید شوند و از تلاش کردن دست بکشند. اگر شخصی را ببینند که موفق است سریع دنبال بهانه و کم ارزش نشان دادن، تلاش‌های آن شخص می‌گردند و در نهایت از ادامه تلاش دست می‌کشند. وقتی مسئولیت کارهایت را نپذیری، اعتماد به نفس نداشته باشی، تلاش نکنی و دائم در حال غر زدن باشی در نهایت ناامید می‌شوی و ناامیدی هم یکی از بدترین حالاتی است که انسان می‌تواند تجربه کند.

بی‌ارزش دانستن تلاش‌های دیگران

اصولاً افراد موفق بعد از انجام هر کاری و هر تلاشی که انجام می‌دهند، برای خودشان پاداشی را در نظر می‌گیرند و به نوعی خودشان را تشویق می‌کنند که به راهشان ادامه دهند.

اما در مقابل افرادی که تنبل هستند، دقیقاً برعکس این کار را انجام می دهند تا جایی که حتی برخی از آن ها وسط راه از ادامه دادن خسته می شوند، و کنار می کشند.

راه های درمان تنبلی چیست؟

اگر این مشکل جدی است و مدت طولانی است که دچار تنبلی هستید و چندراه را امتحان کردید، اما نتیجه ای به همراه نداشته بهتر است از مشاور کمک بگیرید اما اگر این مشکل را در خودتان احساس می کنید، و دنبال راه های جلوگیری و یا درمان آن هستید، چند راهکار را ارائه می دهیم.

به درونتان رجوع کنید

برای اینکه بتوانید تنبلی را درمان کنید ابتدا باید ریشه این مشکل را بیابید. اصولاً چنین مشکلاتی از درونمان و کمبودهایی که در وجودمان احساس می کنیم، نشات می گیرند. به این فکر کنید که چرا ترجیح می دهید بخواهید ولی آن کار را انجام ندهید، یا چرا دوست دارید زمان خود را بیهوده بگذرانید ولی کتاب نخوانید؟!

سعی کنید روی مشکل اصلی که دارید تمرکز کنید و زمانی را صرف فکر کردن به آن کنید. نگوئید بعداً این کار را انجام می دهم، از شنبه، از یکساعت دیگر و... این ها همه دلیلی هستند برای انجام ندان آن کار!

بهترین راه این است که همان لحظه اقدامی هرچند کوچک در راستای پیشبرد اهدافتان انجام بدهید. به نتایج مثبتی که در عوض انجام کارها نصیبتان می شود فکر کنید و افکار منفی را از خودتان دور کنید.

هدف گذاری کنید

لازم است برای اینکه بتوانید تنبلی را کنار بگذارید هدفی را انتخاب کنید. یکی از راه های موثر در رفع تنبلی داشتن اهدافی است که قابل دسترس هستند. یعنی اگر شما هدف بزرگی دارید که دسترسی به آن نیازمند زمان زیادی است، بهتر است اهداف کوچک تری هم در این راستا انتخاب کنید که در زمان کمتری قابل دسترسی باشند.

اینکه هدفی را مشخص کنید و به آن دست پیدا کنید انگیزه چندبرابری را به شما می دهد که دیگر نخواهید، نگران تنبلی و علائم تنبلی باشید. نکته دیگر این است که وقتی به هدفتان می رسید پاداشی را برای خودتان در نظر بگیرید که از انگیزه شما کم نشود.

برنامه ریزی کنید و با فعالیت های کوچک شروع کنید

در شرایط زیادی تنبلی ناشی از شلوغی و نامنظم بودن است. اگر اطرافتان را مرتب کنید و برنامه ریزی داشته باشید، ذهنتان بهتر می تواند روی هدف اصلی شما متمرکز شود.

بعد از اینکه برنامه ریزی کردید بهتر است از اقدامات کوچک و انجام کارهایی که به آن ها علاقه دارید، شروع کنید این کار کمک می کند که به راهتان ادامه بدهید و دلسرد نشوید.