

درمان تنبلی و بی حوصلگی چیست؟ چه راهی برای درمان تنبلی وجود دارد؟
چندبار تصمیم گرفتید کاری را یکساعت، یک هفته،
یک روز دیگر انجام بدهید اما فراموش کردید یا به هر دلیلی آن کار را انجام ندادید؟
تنبلی یعنی کارهایی که باید انجام بدهیم اما،
به تعویق می اندازیم و در دفعات زیادی هم پیش آمده که اصلا سراغ آن کار نرفتیم.

اما بی حوصلگی متفاوت از تنبلی است.
زمانی که به کاری علاقه ندارید در نتیجه نمی توانید آن کار را به درستی انجام بدهید.
به طور کلی مفهوم بی حوصلگی و تنبلی هر دو موجب می شود،
کاری را که در زمانی مشخص باید انجام بدهیم را به زمان دیگری موکول کنیم،
و در نهایت هم نصفه و نیمه آن کار را رها می کنیم.

دلایل و نشانه های متفاوتی برای بی حوصلگی وجود دارد که عمده آن ها،
به خستگی برمی گردد مثلا:
استراحت نا کافی، عدم تفریحات مناسب، عدم تحرک ذهنی یا کم تحرکی،
عدم کنترل برنامه روزانه، ترس از اشتباه و شکست و...

اصولا تمام افراد در رده های سنی مختلف این تنبلی و بی حوصلگی را تجربه می کنند،
چراکه هر انسانی به انگیزه های به روز شده و تنوع نیاز دارد تا،
در راستای اهدافی که قدم بر می دارد کمتر دچار چنین احساساتی بشود.

اما چه کار کنیم که بتوانیم تنبلی و بی حوصلگی را کنار بگذاریم؟

برای اینکه بتوانید این مشکل را برطرف کنید برخی راهکارهایی ارائه می دهیم،
که شاید زیاد دیده یا شنیده باشید اما اگر به آن ها عمل کنید مطمئن باشید،
که تغییر را در زندگی خود مشاهده خواهید کرد.

برای خودت انگیزه به وجود بیاور

اغلب اوقات دلیل تنبلی نداشتن هدف یا انگیزه است.
اگر هدفی ندارید که خب راهکار برای شما این است که هدفی را،
برای خودتان ایجاد کنید اما گاهی هدف داریم و انگیزه ای برای رسیدن به آن هدف نداریم.

در چنین شرایطی به اهمیت هدفی و کاری که می خواهید انجام بدهید،
فکر کنید و سپس خودتان را در موقعیتی که به آن هدف دست پیدا کردید، تصور کنید.
دقت کنید که با رسیدن به اهدافتان چه چیزهایی در انتظار شماست.

سپس زمانی که این انگیزه را درون خودتان به وجود آوردید،
نکات مثبتی که در رفتارتان می بینید را یادداشت کنید تا زمانی که دوباره خواستید،
تنبلی و بی حوصلگی را انتخاب کنید، این یادداشت ها به کمکتان بیایند و انگیزه تان را مجددا بیدار کنند.

خودتان را تنبیه کنید!

اکثر اوقات شنیدیم که گفتند: "کار درست را انجام بدهید و سپس به خودتان پاداش بدهید"
این موضوع کاملا درست است اما گاهی حتی پاداش هم تاثیر زیادی ندارد،
و باز هم یک شخص بعد از مدتی تنبلی و بی حوصلگی را در پیش می گیرد.

گاهی تنبیه کردن خودمان بهتر نتیجه می دهد تا پاداش دادن.
حداقل من خودم این موضوع را امتحان کردم و در مورد خودم اینطوری جواب بهتری گرفتم.

مثلا زمانی که کاری را انجام نمی دهید تنبیهی که فکر می کنید روی شما اثر می گذارد را،
برای خودتان در نظر بگیرید و واقعا در صورت نیاز حتما آن تنبیه را عملی کنید.
گاهی نیاز است که برای ترک عادت در مورد یک کار اشتباه خودمان را تنبیه کنیم.

ورزش کنید

تقریبا همه ما حداقل یکبار باشگاه رفتن (یک دوره) را تجربه کردیم و از تاثیر آن اطلاعات داریم.
ورزش به شدت در رفع تنبلی و بی حوصلگی موثر عمل می کند.
اگر بتوانید هفته ای سه روز فقط نرمش مرتب داشته باشید بدن شما از آن حالت کورختی و بی حالی در می آید.
پس لطفا نقش ورزش را جدی بگیرید.

بی‌نظمی تان را درست کنید تا تنبلی و بی‌حوصلگی تان برطرف شود

اصولا کسانی که بی‌نظم هستند، تنبل هم می‌شوند. کسی که روی میز کارش شلوغ و نامنظم باشد ناخودآگاه روی ذهنش تاثیر می‌گذارد، و ذهنش را هم شلوغ می‌کند در نتیجه در این شلوغی و بهم ریختگی نمی‌تواند کار کند.

برای اینکه بتوانید اطرافتان را مرتب کنید، سعی کنید کارهایتان را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنید مثلا اگر می‌خواهید اتاقتان را مرتب کنید، ابتدا از میز کارتان شروع کنید. یا اول تختتان را مرتب کنید و سعی کنید هر روز در این کارها تداوم داشته باشید. این خرد کردن کارها کمک می‌کند که به سراغ آن کار بروید و آن‌ها را به تعویق نیندازید.

اعتماد به نفس تان را تقویت کنید

عدم اعتماد به نفس موجب می‌شود که حتی اگر توانایی بالایی هم داشته باشید، در نهایت نتوانید از توانایی‌های خود استفاده کنید. وقتی اعتماد به نفس داشته باشید می‌توانید به گونه‌ای رفتار کنید، که دیگران به راحتی به شما اعتماد کنند و کارهای زیادی را انجام بدهید.

برای اینکه بتوانید اعتماد به نفس خودتان را افزایش بدهید بهتر است، به جای ایراد گرفتن از خودتان روی نکته‌های مثبتی که دارید زوم کنید و آن‌ها را یادداشت کنید. مقابل آینه بایستید و از این نکته‌های مثبت تعریف کنید.

بپذیرید که هیچ‌کسی بی‌عیب نیست و هیچ‌انسانی نمی‌تواند بدون اشتباه رفتار کند، پس کمتر از خودتان ایراد بگیرید و حداقل برای مدتی سعی کنید تنها مثبت‌ها را ببینید.

برای درمان تنبلی و بی‌حوصلگی کتاب بخوانید

گاهی تنها چیزی که به آن نیاز داریم یک محرک ذهنی است. کتاب یکی از چیزهایی که می تواند محرک برای ذهن شما باشد. شما را وارد دنیایی دیگر می کند و تجربه ها و دیدگاه های زیادی پیدا می کنید.

یا سعی کنید یک چیز جدید یاد بگیرید مثلا اگر به زبان علاقه دارید، سعی کنید زبان جدید یاد بگیرید، اگر به موسیقی علاقه مندید سراغش بروید و آموزش ببینید. کتاب خواندن می تواند نوع نگاه شما را تغییر بدهد و حتی در [حل تعارض](#) ها هم می تواند موثر باشد.

میزان پیشرفت را محاسبه کن

اصولا تمام افرادی که توانستند موفق بشوند این کار را انجام دادند. اگر می خواهید تنبلی و بی حوصلگی خودتان را کنار بگذارید این بخش می تواند کمک بسیار زیادی به شما کند.

سعی کنید هر میزان از تغییری که در خودتان مشاهده می کنید را یادداشت کنید، و مثلا آخر هفته ها این میزان را به درستی بررسی کنید. مطمئنا وقتی شما شاهد پیشرفت خودتان باشید انگیزه دوچندانی پیدا می کنید که بتوانید به راهتان ادامه بدهید. می توانید این یادداشت برداری را روزانه، هفتگی، سه روز یکبار یا هرچند وقتی که خودتان می توانید یادداشت کنید اما حتما این کار را انجام بدهید.