

دلایل تنبلی چیست؟ از چه راهی کنار گذاشتن تنبلی استفاده کنیم تا بهتر نتیجه بگیریم؟  
احتمالاً بارها تجربه کردید که برای انجام دادن کاری تمایل داشتید هرچه زودتر آن را انجام بدهید، ولی یا حس و حال انجام دادنش را نداشتید یا به هر دلیلی آن را به روزهای دیگر موکول کردید، در نهایت هم آن کار را یا انجام ندادید و یا نصفه و نیمه رها کردید.

همه ما حداقل یکبار چنین اتفاقی را تجربه کردیم که بخواهیم کارهایمان را به وقت انجام بدهیم اما، تنبلی مانع انجام شان شده باشد.

تا به حال فکر کردید که مشکل از کجاست؟ آیا واقعا شما شخص تنبلی هستید؟  
آیا ریشه مشکلی که باعث شده خیلی از موقعیت های خوب زندگیتان را از دست بدهید را پیدا کردید؟

### تنبلی چیست؟

تنبلی یعنی عدم تمایل برای انجام دادن کاری که توانایی انجامش را داریم اما، به هر دلیلی مثل بی علاقه و بی انگیزه بودن و یا عدم صرف انرژی، آن کار را به روزهای دیگری موکول می کنیم.

اصولا انسان ها ذاتا راحت طلب هستند و به دنبال راحتی و آسایشند اما، از سوی دیگر اگر هیچ کاری نکنند و دست روی دست بگذارند روحشان بیمار می شود و حتی ممکن است، شخص دچار افسردگی و یا سایر بیماری های جسمی و روحی شود.

### دلایل تنبلی چیست؟

تنبلی می تواند با توجه به شرایط و موقعیت های مختلف متفاوت باشد اما، برخی دلایل هستند که تقریبا میان تمام افراد می تواند تاثیر یکسانی داشته باشد. با هم دلایل تنبلی را بررسی می نمائیم

#### عدم تمایل به انجام دادن کارها

یکی از دلایلی که موجب می شود شخص نتواند به موقع کارهایش را انجام بدهد، عدم تمایل به انجام دادن کارها یا قبول زحمت است.  
ترس از شکست می تواند مانع از انجام کارها شود.  
گاهی برخی افراد به خاطر عدم عزت نفس، کمبود اعتماد به نفس، عدم توانایی در حل تعارض و... نمی توانند مسئولیت انجام بعضی کارها را بپذیرند.

## شلوغی و عدم برنامه ریزی

شلوغ بودن محیط پیرامون و به خصوص محیط کار یکی از دلایلی است که شخص رغبتی به انجام آن کار نداشته باشد. از سوی دیگر عدم برنامه ریزی مناسب باعث می شود که شخص نتواند به کارهایش رسیدگی کند.

گاهی شخصی که برنامه ریزی ندارد تصور می کند کلی کار تلنبار شده دارد که وقت زیادی را باید صرف آن ها کند، اما اگر این کارها برنامه ریزی شوند متوجه خواهد شد که حجم کارهایش خیلی کمتر از آنچه تصور می کرده است.

## بی هدف بودن یکی از دلایل

در جامعه ی امروز کمتر کسی را می توان یافت که اصلا هیچ هدف و هیچ چشم اندازی برای آینده اش نداشته باشد. چراکه چنین فردی خیلی زود دچار ناامیدی می شود و ناامیدی مشکلات عدیده دیگری را به همراه خواهد داشت که، یکی از آن ها افسردگی است.

افسردگی یکی از شایع ترین دلایل تنبلی است و باعث می شود شخص، هیچ انرژی برای انجام کارهایش نداشته باشد و از هیچ کاری هم لذت نبرد.

## راهکار مناسب برای برطرف کردن دلایل تنبلی چیست؟

اما راهکارهایی که اینجا برای مقابله و درمان تنبلی ارائه می کنیم، می تواند موثر باشد اما به شرطی که به درستی آن ها را اجرا کنید.

## مشکل را بیابید

گاهی نیاز است که زمانی را صرف کنید تا ریشه مشکل خود را پیدا کنید. این مشکل می تواند درون شما باشد یا عوامل بیرونی دلیل اصلی آن باشند. اما اغلب اوقات مشکلات درونی است که موجب می شود تنبلی را انتخاب کنیم.

این مشکل می تواند بی هدف بودن، بدون انگیزه بودن، عدم داشتن برنامه ریزی درست و مناسب، نامرتب بودن و... باشد.

## داشتن نظم در زندگی را فراموش نکنید

هرچقدر هم به بی نظمی عادت داشته باشید، باز هم این بی نظمی می تواند تاثیرات زیادی داشته باشد که، شاید اصلا متوجه آن ها نباشید. می توانید این موضوع را امتحان کنید. یک روز که میز کارتتان شلوغ است سعی کنید کارتتان را انجام بدهید و روز دیگر میزتان را مرتب کنید، سپس کارتتان را شروع کنید.

خودتان متوجه تفاوت میان آن ها می شوید. چون وقتی اطرافتان شلوغ است خواسته یا ناخواسته ذهنتان از کاری که باید روی آن متمرکز باشد، پرت می شود و درگیر موضوعات دیگر می شود بنابراین نمی توانید کارتتان را به درستی به اتمام برسانید. از طرفی این بی نظمی انرژی شما را می گیرد و در نهایت به خودتان می آید و می بینید که، مدت هاست کارتتان را بدون هیچ نتیجه ای رها کرده اید.

## اهدافتان را قابل دسترس کنید

گاهی ممکن است اهدافی را انتخاب کنید که در درازمدت بتوانید به آن دست پیدا کنید. احتمالا مدتی را برای رسیدن به آن هدف صرف می کنید و در این راه تلاش می کنید اما، تغییری را احساس نمی کنید در نتیجه ناامید می شوید و بهانه تراشی می کنید و در آخر رها می کنید.

برای اینکه دچار چنین مشکلی نشوید بهتر است اهدافتان را خرد کنید. مثلا اگر هدف شما یادگرفتن نقاشی به صورت حرفه ای است، ابتدا هدفتان این باشد که بتوانید پرتره ای را روی کاغذ در ابعاد کوچک بکشید، سپس روی تابلوهای بزرگتر پرتره خود را کار کنید.

یا اگر نمی توانید هدفتان را خرد کنید، اهداف کوچک دیگری که قابل دسترس هستند را انتخاب کنید تا رسیدن به آن ها برای شما انگیزه به وجود آورند.

## ورزش کنید

شاید این مورد، به ظاهر و در قیاس با موارد دیگر از اهمیت بالایی برخوردار نباشد اما، وقتی این کار را انجام بدهید و مرتب ورزش کردن را در برنامه خود جای بدهید، متوجه تاثیرش بر غلبه شما به تنبلی می شوید.

فوایدی که ورزش دارد قابل شمارش نیست اما مهم ترین آن که به برطرف کردن دلایل تنبلی کمک می کند، ایجاد شور و نشاط و شادی است. همچنین باعث ایجاد اعتماد به نفس می شود.

شاید در ابتدا کمی سخت باشد اما با روزی 10 الی 15 دقیقه ورزش کردن، می توانید شاهد تاثیراتی که بیشتر به معجزه شبیه است، باشید. اما برای اینکه بتوانید ورزش کردن را عادت روزانه خودتان کنید بهتر است ابتدا، لباس و کفش ورزشی بپوشید حتی اگر در منزل هستید. این تغییر ظاهری انگیزه شما را برای ورزش کردن چندبرابر افزایش می دهد.