

مضرات [تنبلی](#) چیست؟ چرا کنار گذاشتن تنبلی انقدر سخت است؟
احتمالا بارها شده که برای رسیدن به اهدافتان یا سر و سامان دادن به وضعیت آشفته زندگی تان، برنامه ریزی کردید اما به هزار و یک دلیل آن کارها را انجام ندادید.
احتمالا تجربه کردید که هر دفعه به خودتان گفتید: "ایندفنه هر جوری شده انجام می دهم" و بازهم انجامش ندادید...

بله همه ما یک روزهایی داشتیم که چنین حس هایی را تجربه کرده باشیم و بالاخره یک تلنگر باعث شده، عزم مان را جزم کنیم و به کارها و برنامه هایمان رسیدگی کنیم.

اما زمانی که یک شخص به هر دلیلی از انجام کارها طفره برود و از قبول مسئولیت فرار کند، در واقع به تنبلی دچار شده است.

تنبلی در تمام انسان ها وجود دارد ولی تفاوت افراد موفق با دیگران در این است که، آن ها به تنبلی شان غلبه کردند و توانستند همت خود را برای رسیدن به اهدافشان به کار ببرند.

تنبلی می تواند یک اختلال رفتاری باشد و چه از نظر ذهنی و چه از نظر رفتاری، یکی از بزرگترین مانع های رسیدن افراد به اهدافشان محسوب می شود.
اما نکته ای که برای ما اهمیت دارد این است که تنبلی قابل درمان است و عوامل زیادی هستند، که در نهایت باعث می شوند یک شخص تنبلی را انتخاب کند که در ادامه سعی می کنیم، ضررهای تنبلی و راهکارهایی برای برطرف کردن آن را ارائه کنیم.

می توانید از سایر مقاله هایی که داخل سایت قرار دارند مثل:
فقط مرگ قابل [مذاکره](#) نیست، [هوش کلامی](#)، [تیز حسی](#) و... استفاده کنید.

مضرات تنبلی چیست؟

اصولا افراد تنبل ضررهای زیادی را تجربه و تحمل می کنند که یکی از آن ها سرزنش است، اما اگر نسبت به مضرات تنبلی آگاهی داشته باشیم راحت تر می توانیم آن را کنار بگذاریم.

افسردگی یکی از مضرات تنبلی

تنبلی اگر به طور دائمی باشد و شخص تنبل به فکر درمانش نباشد به افسردگی تبدیل می شود، که این هم یکی از مضرات تنبلی است.

مثلا کسی که زیاد می خوابد لزوما تنبل نیست اما اگر این زیاد خوابیدن در اثر تنبلی باشد، در نهایت می تواند افسردگی را هم همراهش بیاورد.

تنبلی یک انتخاب است ولی همین انتخاب به ظاهر ساده و قابل کنترل می تواند منجر به افسردگی شود. مثلا خانمی که می خواهد خانه را تمییز کند، تنبلی می کند و می گوید: "باشه برای فردا امروز اصلا حوصله تمییز کردن و ندارم".

بعد همین خانم به خودش می آید و می بیند روزها و هفته ها می گذرد و او یا خانه را تمییز نکرده، یا به گونه ای این کار را انجام داده که فقط از سر خودش باز کند(فقط تمییز کاری ظاهری انجام داده است) همین خانم روز به روز کارهایش را به روزهای بعدی موکول می کند و در نهایت وقتی به خودش می آید که، درگیر افسردگی است و حالا باید تلاش کند تا مشکل جدیدی که انتخاب خودش بوده و جزء مضرات تنبلی هست را، برطرف کند.

از مضرات تنبلی پشیمانی و حسرت است

اصولا افراد تنبل فرصت های زیادی را از دست می دهند که بعدا ممکن است به خاطر آن ها حسرت بخورند. به یاد دارم وقتی سن کمتری داشتم خیلی استخر می رفتم، ولی چون با دوستانم برنامه ریزی می کردیم که صبح زود برویم، یکبار پیش آمد که تنبلی کردم و نرفتم و ترجیح دادم که بخوابم.

اما وقتی بیدار شدم به شدت احساس پشیمانی داشتم و دلم می خواست، که آن لحظه کنار دوستانم باشم و همین تجربه برایم کافی بود که دفعات بعدی چنین اشتباهی را تکرار نکنم.

همیشه لحظه ای که می خواستم بیدار شوم این فکر به ذهنم خطور می کرد که نروم و، بیشتر بخوابم اما بعد از اینکه می رفتم به شدت احساس می کردم کار درست را انجام دادم و حس رضایت داشتم. اما همیشه زندگی فرصت جبران به ما نمی دهد و فرصت هایی هم که از دست می روند، مثل استخر رفتن من نیست که اگر نروم ضرری به زندگیم نزند. گاهی فرصت ها محدود هستند و مضرات تنبلی که باقی می ماند موجب حسرت مان می شوند.

منفی بافی و تخریب افکار

بدن انسان به گونه ای طراحی شده که اگر فعالیت ذهنی یا تخلیه هیجان های عاطفی و... نداشته باشد، درگیر احساسات و افکار منفی می شود که از مضرات تنبلی است. زمانی که افکار منفی به سراغ شخص می رود در نهایت مضطرب می شود و، حس یاس و ناامیدی تمام وجود آن فرد را می گیرد.

درمان تنبلی چیست؟

برای اینکه بتوانید این مشکل را ریشه ای برطرف کنید و با راه های کنترل آن آشنا شوید، بهترین کار این است که با یک روانشناس در ارتباط باشید اما اگر فکر می کنید، مشکل شما حاد نیست و با همت خودتان می توانید این مشکل را برطرف کنید به راهکارهایی که معرفی کردیم عمل کنید.

راه حل 5 ثانیه ای

علم روانشناسی به این راهکار رسیده که اگر فکر می کنید تنبل هستید و نمی توانید، برای رسیدن به اهدافتان قدمی بردارید بهتر است از راه حل 5 ثانیه ای استفاده کنید. این راهکار اینگونه است که وقتی به ذهنتان می رسد که باید برای رسیدن به اهدافتان کاری کنید، (که معمولاً افراد تنبل آن را به زمان دیگری موکول می کنند)، 5 ثانیه زمان را بشمارید و سپس در راستای اهدافتان قدمی بردارید حتی اگر این قدم بسیار کوچک است.

مثلاً هدف شما رسیدگی به امور منزل است و می خواهید خانه را تمیز کنید، همان لحظه که می گوئید باید خانه را تمیز کنم، در عرض 5 ثانیه یک کار کوچک حتی در حد جابجا کردن لیوان انجام بدهید و سپس به مابقی کارها رسیدگی کنید

هدفی را تعیین کنید

برای اینکه بتوانید تنبلی را از بین ببرید بهتر است که هدفی را برای خودتان تعیین کنید که این هدف قابل دسترس باشد. بهتر است لیستی از اهدافی که دارید تهیه کنید و آن ها را اولویت بندی کنید.

اگر هدف بلندمدتی دارید بهتر است مراحل رسیدن به آن هدف را خرد کنید. یعنی اگر هدف شما رسیدن به موقعیت شغلی خاص و بالایی است سعی کنید،

ابتدا شغلی که مرتبط با هدف شماست بیابید، در آن خودتان را قوی کنید و مرحله به مرحله ارتقا شغلی بگیرید تا در نهایت به آنچه در سر دارید، برسید.

ورزش کنید

ورزش کردن یکی از اقداماتی است که به شدت در کاهش و درمان تنبلی تاثیر می گذارد و موجب می شود، روحیه تازه ای به دست آورید.

اگر نمی توانید باشگاه بروید این کار را با روزی 10 دقیقه در منزل انجام بدهید. سعی کنید لباس و کفش ورزشی بپوشید تا انگیزه ورزش کردن را پیدا کنید.

برنامه ریزی کنید

در مواقع زیادی افراد به خاطر کار زیاد تنبل می شوند چراکه نمی توانند، برنامه ریزی درستی داشته باشند و همین شلوغی کار آن ها را بیش از پیش، کلافه می کند. بهتر است برای همه چیز برنامه ریزی کنید. برای کارهای روزانه، کارهای هفتگی، اهداف و تمام آنچه در ذهنتان دارید برنامه ریزی کنید، تا رسیدن به آن ها برایتان آسان شود.