

شناخت دلایل تنبلی

بلند همت باشید...

تنبلی را فراموش کنید.

استقامت و پشتکار

## شناخت دلایل تنبلی

اگر احساس می‌کنید در گروه افراد تنبل قرار دارید و به دنبال راه فراری از این وضعیت هستید در این شماره اطلاعات و راهکارهایی برای غلبه بر اهمالکاری و تنبلی ارائه شده است. بسیاری از افراد فعال زمانی که استراحت می‌کنند و یا پروژه‌ای برای انجام دارند که هنوز پایان نیافته است، خود را فردی تنبل تلقی می‌کنند. تنبلی بخشی از زندگی انسانهاست و برای هر کسی رخ می‌دهد. اما مشکل از جایی شروع می‌شود که اهمالکاری و تنبلی بخش زیادی از زمان شما را به خودش اختصاص می‌دهد. وقتی تنبلی زیانبار می‌شود نیازمند توجه است. آنرا جدی بگیرید و برای مقابله با آن آماده شوید.

یکی از روانشناسان مشهور پیشنهاد داده است که واژه تنبل از واژگان جامعه مدنی حذف شود یا حداقل در توصیف شخصیت یک فرد از این واژه استفاده نشود. به نظر او وقتی که فرد مشکلاتی در زمینه نظم و انضباط، انگیزه، احساس سلامتی و شادابی و ... دارد پنهان کردن این معضلات در پس لغت تنبلی موجب می‌شود که تشخیص و بهبود فرد دشوارتر شود. پس بجای برجسب زدن به خود سعی کنید عوامل زیربنایی تنبلی کردن را بشناسید و به آنها غلبه کنید.

اگر تنبلی علامتی از یک مشکل دیگر است، بهتر است شروع به شناسایی آن مشکل اصلی کنید. سعی کنید با بازبینی برنامه‌های روزانه خود بفهمید که وقت خود را چگونه صرف می‌کنید. برای این کار می‌توانید از سررسید و یا برنامه‌های کامپیوتری استفاده کنید. برنامه‌های خود را بصورت روزانه یادداشت کنید و در پایان روز و هفته وضعیت فعالیت‌های خود را بررسی کنید. حال به نکات زیر توجه کنید تا علت‌های اولیه تنبلی را شناسایی کنیم:

**نظم و انضباط شخصی:** اگر برنامه مشخصی دارید اما در زمان معین شده نمی‌توانید آن را انجام دهید شاید در نظم زمانی و اولویت‌بندی کارها مشکل دارید. در این صورت روشهایی به شما کمک می‌کنند که از پرت شدن حواس شما جلوگیری کنند و یا راه‌هایی که برای تقویت اراده و تمرکز شما تاثیرگذار باشند.

**انتظارات غیرواقعی:** اگر برنامه مشخصی دارید و موفق به انجام آن شده‌اید اما هنوز احساس تنبلی می‌کنید، احتمالاً بیش از حد به خودتان سخت می‌گیرید. همه ما می‌خواهیم کارها انجام شود اما فراموش نکنید که بهتر است هر از چند گاهی کمی از سرعت کارها بکاهید و کمی آرامش داشته باشید.

**انگیزه:** اگر برنامه شما خالی است یا اکثر زمان‌ها را به خواب یا تفریح می‌پردازید احتمالاً مشکل انگیزه دارید. مشکل بی‌انگیزگی که همه ما در بازه زمانی خاصی آن را تجربه کرده‌ایم ممکن است به این دلیل باشد که نمی‌دانیم از زندگی چه می‌خواهیم و یا شاید در حال دست‌وپنجه نرم کردن با افسردگی هستیم.



شناخت علل و عوامل ایجادکننده تنبلی مهمترین اقدام در حل اهمالکاری و تنبلی است.

بدیهی است که نحوه برخورد شما با تنبلی بستگی به عامل اصلی ایجاد آن دارد و برای هر فرد منحصر به خودش است. مستقل از این که راه‌حل خاص مورد نظر شما چیست، زمانی را صرف بررسی نقاط ضعف خود کنید و با یک برنامه روی تقویت این نقاط کار کنید. راهکارهایی که در ادامه آمده است به شما کمک می‌کند که بتوانید از دام تنبلی‌های پدیدار کنید. با این حال اگر کنار تنبلی از مشکلات جسمی و یا روانی جدی رنج می‌برید در اولین فرصت با متخصص مشورت کنید. شما بعد از حل مشکلات جدی خودتان می‌توانید به سراغ این راهکارها بیایید و عملکرد خودتان را بهتر از قبل کنید.

## بلند همت باشید...

عادات خود را متوقف کنید: اگر وقتی به خانه یا خوابگاه می‌رسید کلید خود را روی میز می‌اندازید، دراز می‌کشید و شروع به تماشای تلویزیون می‌کنید در واقع خود را برای یک غروب و شب غیرفعال آماده کرده‌اید. اگر صبح‌ها اولین کاری که می‌کنید چک کردن شبکه‌های اجتماعی و ایمیل‌تان است بهترین ساعات روز خود را هدر می‌دهید. برای متوقف کردن این چرخه کاری کنید که انجام روتین آن برای‌تان سخت‌تر شود. اگر عادت دارید که بعد از آمدن به منزل یک‌راست به سمت نیمکت روبروی تلویزیون بروید بهتر آن است که تلویزیون خود را از برق بکشید. در واقع با روشن نبودن تلویزیون خیلی زودتر از نیمکت جدا می‌شوید و به فعالیت می‌پردازید. اگر شما فیس‌بوک‌تان را مدام از روی گوشی تلفن چک می‌کنید، اپ فیس‌بوک را از روی گوشی خود پاک کنید. هر چند که می‌تواند برای شما ناراحت کننده باشد اما این اختلال در روال معمول زندگی کم‌کم عادات بد را از شما دور کرده و عادات‌های جدید را جایگزین آن‌ها می‌کند.



ثابت‌قدم باشید و پیشرفت‌های خود را بررسی کنید: هنگامی که شما تصمیم به ترک تنبلی گرفتید، به این تصمیم بچسبید. تنبلی از کوچک‌ترین سستی‌ها در اراده شما سواستفاده کرده و نیرو می‌گیرد. مانند ترک اعتیاد تنها یک روز، و یک لغزش کافی است تا دوباره بازگردد. ممکن است شکست بخورید و چند روز به روال سابق برگردید، اما بر اراده خود تکیه کنید و به روال صحیح بازگردید. به یاد داشته باشید تنبلی یک عادت است نه یک ویژگی شخصیتی. یکی از راه‌های موثر برای این کار استفاده از برنامه‌های ردگیری هدف است. می‌توانید از نسخه‌های کامپیوتری این برنامه‌ها استفاده کنید و یا بصورت دستی و بر روی برگه این کار را انجام دهید. در این برنامه‌ها شما اهداف خود را مشخص می‌کنید و زمانی که به هدف مورد نظر رسیدید، آیم یادآوری هدف را خاموش می‌کنید. استفاده از این برنامه دو مزیت اصلی را برای شما فراهم می‌کند: اول این که به شما یادآوری می‌کند که چه کاری را باید انجام دهید و به شما کمک می‌کند در قبال کارهای خود مسئول و پاسخگو باشید. در ثانی و شاید مهم‌تر از مورد قبلی این که به شما نشان می‌دهد که تا چه اندازه در رسیدن به اهداف خود موفق شده‌اید.



برای همه ما پیش آمده است که به مرور زمان عاداتی را ترک کرده باشیم بدون این که حتی خودمان متوجه شویم. به همین دلیل است که لیست کردن عادت‌ها می‌تواند سودمند باشد. مرور گاه به گاه این لیست و عادت‌هایی که ترک کرده‌اید و حتی عادت‌های مثبتی که به زندگی امروز شما اضافه شده است می‌تواند برای شما انگیزه مضاعف ایجاد کند. زمانی که شما متوجه می‌شوید که به هدف خود رسیده‌اید زمانی که از پیشرفت خود احساس خوشحالی و رضایت می‌کنید و با نگاه به آینده به مسیر خود ادامه می‌دهید این زمان تنبلی در وجود شما مرده است.

برای توسعه عادت جدید مشخص یک زنجیره رفتاری ایجاد کنید: جاده بی‌حوصلگی و بی‌حالی را نیت و امیدهای واهی هموار می‌کند. همه افراد می‌گویند که «از فردا کار بیشتر یا بهتری انجام خواهم داد». مشکل این عهد و پیمان شخصی آن است که مبهم و وابسته به احساسی است و فردا هم به دوباره همان احساسی را خواهید داشت که امروز دارید. راه بهتر برای تغییر عادات آن است که وظایف جدیدی را در کنار روال موجود برای خود مشخص کنید. تغییرات اندک در عادات بهتر از یکسری تغییرات اساسی بلندپروازانه است. تغییرات کوچک در طول زمان منجر به پیشرفت‌های قابل توجهی می‌شود. «مثلاً به جای این که بگویید خانه‌ام را تمیزتر نگه خواهم داشت به خود بگویید وقتی به خانه رسیدم، لباس‌هایم را عوض می‌کنم و اتاق‌ها و آشپزخانه را تمیز می‌کنم. مطالعات متعدد تایید می‌کند که این روش موفق با تکیه بر اراده فرد می‌تواند تاثیرگذار باشد. بنابراین دفعه بعد که نیت کردید غذای سالم‌تری بخورید به جای تصمیم کلی به خود بگویید اگر وقت ناهار شد فقط گوشت و سبزیجات می‌خورم.»

**همت بلند دار که مردان روزگار  
از همت بلند به جایی رسیده اند**

## تنبلی را فراموش کنید!



**مقدمات را آماده کنید:** پیش از شروع هر کاری، مقدمات آن را فراهم کنید. هر قدر درباره کاری، بیشتر آگاهی داشته باشید و از قبل مقدمات آن را آماده کرده باشید، تسلط شما برای انجام آن کار بیشتر خواهد بود و سرعت عمل شما بیشتر می شود.

**موانع روانی را شناسایی کنید:** کمبود انرژی یکی از عوامل تاثیرگذار بر تنبلی است. مراقب سطح انرژی خود باشید. ورزش کنید و صبح ها صبحانه ای کامل میل کنید. به نظر می رسد که شروع یک روز کاری بدون خوردن یک صبحانه خوب مانند رفتن به جنگ بدون مهمات است! بنابراین شما باید موانع روانی فعالیت های خود را شناسایی کنید و پیش از شروع هر فعالیتی انرژی روانی خود را تقویت کنید. کارهایی مانند یک استراحت کوتاه یا خوردن غذای مورد علاقه تان و ... می تواند انرژی احساسی شما را برای جدیت بیشتر در انجام کارهای تان تقویت کند.

**قدم اول را محکم بردارید:** کار را از هر نقطه ای که برای تان راحت تر است، آغاز کنید؛ زیرا همین که قدم اول را بردارید نیمی از راه را پیش رفته اید. پس چند قدم دیگر به جلو بردارید. وقتی درگیر کار شدید دیگر برای تان سخت است که آن را نیمه کاره رها کنید.

**محدودیت زمانی تعیین کنید:** برای انجام کارهای مهم خود، یک ضرب الاجل زمانی تعیین کنید و با تمام وجود به آن متعهد باشید. همچنین شما باید چشم اندازهای بزرگ اما اهداف کوچک داشته باشید. اهداف بزرگ وقتی محقق می شوند که به مجموعه ای منسجم از اهداف کوچک تبدیل شوند.

**برای خودتان پاداش تعیین کنید:** پس از انجام هر بخشی از کار، به خودتان پاداش کوچکی بدهید. لازم به ذکر است که باید حتما به قول یا پاداشی که برای خودتان در نظر گرفته اید، عمل کنید زیرا به این شکل مکانیسم لذت و پاداش در هنگام انجام کارها در ذهن شما فعال می شود.

**افکار منفی را دور کنید:** افکار مثبت غیر واقع بینانه و داشتن انتظارات بیش از حد از خود، نیز مانند افکار منفی می تواند تنبلی را تشدید کند. برنامه روزانه تان را خیلی شلوغ نکنید. فهرست کارهایی را که باید انجام دهید بیش از ظرفیت جسمی خود در نظر نگیرید.

**کار را با موفقیت تمام کنید:** کاری را که شروع کرده اید باید تمام کنید. با این حال اگر خسته هستید استراحتی کوتاه داشته باشید اما کار را متوقف نکنید. هیچ چیز خسته کننده تر از ناتمام گذاشتن کارها نیست اما وقتی کاری را با موفقیت به پایان می رسانید موجی از انرژی و اعتماد به نفس، یک باره به سوی شما باز می گردد.

**خودتان را مجبور نکنید:** به جای استفاده از واژه «باید» برای انجام کارها، سعی کنید مزایای ملموس و منطقی آن کار را در ذهن خود برجسته کنید. ذهن ناخودآگاه شما از حس تحکم و اجبار بیزار است.

**هیچ کاری نکنید:** اگر هیچ یک از روش های غلبه بر تنبلی روی شما جواب نمی دهد این روش را نیز می توانید امتحان کنید. بر روی یک صندلی بنشینید و برای مدتی سعی کنید هیچ کاری انجام ندهید و حتی فکر هم نکنید. به زودی خواهید دید که نمی توانید این همه انفعال را حتی برای نیم ساعت تحمل کنید در نتیجه ناخودآگاه بلند می شوید تا کاری انجام دهید.

**در انجام کار متعهد باشید:** به هیچ وجه به کارهای غیرضروری نپردازید. این جا تنها جایی است که کمی تنبلی در آن مفید است. البته به شرطی که برای انجام آن، تاریخ مشخصی را در آینده مشخص کنید و به آن تاریخ متعهد باشید. جالب است بدانید که انجام کارها هنگامی که حس خوبی دارید بسیار راحت است اما شما نمی توانید برای انجام کارهای ضروری همیشه به حس و حال تان تکیه کنید. کارهای مهم را انجام دهید حتی وقتی حس خوبی ندارید.

**به لذت پایان کار فکر کنید:** وقتی قصد انجام کاری را دارید ولی مدام آن را به تعویق می اندازید دائم درباره آن احساس گناه می کنید اما وقتی کاری را که می توانید تا 2 ماه دیگر انجام دهید همین حالا به انجام رسانید، ذهن تان در این 2 ماه آسوده تر می شود. هرگاه ذهن شما تمایل به تسلیم در برابر لذت های زودگذر و کوچک ناشی از توقف انجام فعالیت را داشت، لذت های عمیق حاصل از پایان یافتن کار را در ذهن خود برجسته و با جزئیات کامل آن را مرور کنید.

**تنبلی را فراموش کنید:** پیش از اقدام به هر کاری، باید برجسب هایی را که احتمالا تاکنون به خودتان درباره اهمال کاری تان می زدید فراموش کنید. به جای این که انتظار داشته باشید حس تنبلی هیچ گاه به سراغ تان نیاید، بکوشید این حس را مدیریت و بیشتر اوقات از آن اجتناب کنید. اگر می خواهید برنامه شما به دلیل تنبلی با گذشت زمان متوقف نشود، لازم است در طول این مسیر دایم انگیزه های خود را با ابزارهای مثبت تقویت کنید.

## استقامت و پشتکار

استقامت و پشتکار یک مهارت آموختنی است. مهارتی که می‌تواند به ما کمک کند در هنگام فشارهای روحی، جسمی، تداوم بیشتری در مسیر اهدافمان تحمل کنیم. انرژی و قدرت استقامت به ما کمک می‌کند، اهداف و زندگی خود را در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف مدیریت کنیم. غالباً این قدرت به یکی از لذت بخش‌ترین احساسات یا تجربیات زندگی فرد تبدیل می‌شود چرا که نتایج نهایی این امر به طور کلی برجسته و با ارزش هستند.

نکته قابل توجه این است که بدن و ذهن انسان خیلی زود به شیوهی زندگی بدون فعالیت، سکون، دلسردی و سستی عادت کرده و به اصطلاح تنبل می‌شود. دکتر سلینگمن روانشناس تعریف کاملی از این دو خصیصه انسانی یعنی استقامت و پشتکار به ما ارائه می‌دهد. او می‌گوید: "استقامت یعنی شما هر آنچه را که شروع کرده‌اید، تمام می‌کنید. فردی کوشا که پروژه‌های سخت و زمان‌بر را انتخاب و آنها را به پایان می‌رساند. هنگام سختی گشاده رو است و کمتر گله و شکایت می‌کند. او آنچه را که می‌گوید و باور دارد، انجام می‌دهد، حتی بیشتر از آنچه در توانش است و هرگز کوتاهی نمی‌کند." خصیصه‌ای که به عنوان یکی از نقاط قدرت انسان شناخته شده است و همین خصیصه شما را با سایر موجودات متمایز کرده و به شما شخصیتی با ثبات، صلابت، امیدوار و قدرتمند می‌بخشد.

به جای این که بکوشید دنیای خارج را تغییر دهید، خود را تغییر دهید و لازم نیست که دیگران و یا رفتار آن‌ها را مطابق دلخواه خود تغییر دهید. یاد بگیرید چگونه برای کار خود ارزش قابل شویید: درس و کار می‌تواند لذت‌بخش و سودمند باشد حتی زمانی که شغل افسانه‌ای و رشته دلخواهتان را ندارید. یادگیری درک «ارزش ذاتی فعالیت» خود یک مهارت است که بهبود و توسعه آن نیاز به صرف زمان و تمرین دارد. به هر حالت طرز فکر شما در خصوص کاری که انجام می‌دهید تاثیر مستقیمی بر میزان کاری که انجام می‌دهید خواهد داشت. بنابراین بجای تنفر و سرزنش کار خود آن را دوست داشته باشید.

مزایای رشته و شغل خود را بنویسید: مستقل از شرایط محل تحصیل و رشته‌ای که در آن تحصیل می‌کنید حتماً نقاط مثبتی در کار و درس وجود دارد. اگر این طور نبود هیچ کس کار نمی‌کرد و یا درس نمی‌خواند! چند دقیقه وقت بگذارید و مزایای کار و رشته خود را لیست کنید. این کار را منصفانه انجام دهید و هیچ موردی را از قلم نیندازید.

پیدا کنید که چه زمانی از کار و درس لذت می‌برید: به جز زمانی که شما درگیر یک مشکل عاطفی عمیق هستید، قطعاً لحظاتی در کار شما وجود دارد که می‌توانید از آن لذت ببرید. وقتی که این لحظات اتفاق می‌افتد سعی کنید کار را متوقف کنید و آن را برای خودتان توصیف کنید یا برای دوست یا همکار خود تعریف کنید. صحبت درباره آن لحظات کمک می‌کند که آن را بهتر به خاطر داشته باشید.

تفکر خود را در خصوص کار و درس تغییر دهید: اگر در خصوص کاری که می‌کنید احساس بدی دارید طرز تفکر خود را تغییر دهید. به خود یادآوری کنید که کار و درس (فی نفسه) ارزشمند است. عمداً لبخند بزنید. درست مانند زمانی که با هر مشکل دیگری روبرو می‌شوید، نحوه برخورد شما با کار هم بر درکی که از کار دارید اثر می‌گذارد.



در نهایت هیچ کس نمی‌تواند شما را وادار کند تا از کار کردن لذت ببرید. اما اگر به طور مداوم با افکار منفی مبارزه کنید و به روی آینده خود تمرکز کنید می‌توانید طرز فکر خود را تغییر دهید.

## مشاور شریف

آدرس: تهران، خیابان آزادی، دانشگاه صنعتی شریف

شماره تماس: 66022709

مشاوره تلفنی: 66022709

دسترسی به سایت و مشاوره الکترونیکی:

Website: <http://moshaver.sharif.ir>

e-mail: [counselling@mehr.sharif.ir](mailto:counselling@mehr.sharif.ir)

## سال چهارم، شماره 43، بهمن 1393

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی

مدیر مسئول: دکتر ابوالفضل محمدی

سرمدبیر: غلامحسین زهتابور

همکاران این شماره: امید ساعد، سمیه ارمنده‌پور

تنظیم مطالب و صفحه‌آرایی: فرزانه ابادری

تهیه نسخه صوتی: مرتضی فاتحی