



مهمترین جمله ای که اول صبح باید با آن مبارزه کرد

تنبلی بیشتر یک حالت ذهنی است تا یک ویژگی ذاتی! اگر به خودتان بگویید که امروز حس و حال انجام هیچ کاری نیست...

تنبلی بیشتر یک حالت ذهنی است تا یک ویژگی ذاتی! اگر به خودتان بگویید که امروز حس و حال انجام هیچ کاری نیست، مطمئناً در تمام طول روز هیچ کاری نخواهید کرد. اما برعکس اگر یقه خود را بگیرید و بگویید که «امروز روز منه»؛ خودتان شگفت زده خواهید شد که چقدر حال و هوایتان سریع عوض می‌شود؛ شویید. به نقل از دیجی رو، واقعاً وقتی احساس تنبلی می‌کنیم چطور به خودمان انگیزه بدهیم؟

۱- یک قدم کوچک به جلو بردارید. قدم اولتان حتماً نباید قدمی بزرگ برای بشریت باشد! و در واقع اکثر مردم همینجاست که اشتباه می‌کنند. سخت ترین قسمت در اینجور مواقع شروع کردن است. پس با خودتان مهربان‌تر باشید و قدمی چشمگیر حتی کوچک بردارید. خودتان را در معرض انجام کارها قرار دهید و چیزها را سخت تر از آنی که هستند نبینید!

۲- از دوستان بخواهید که باهم تیم شوید. اگر دوستی دارید که با شما همکار است ازش بخواهید که با شما همکاری کند. در این شرایط شما حس می‌کنید که نباید دوستان را ناامید کنید و به احتمال زیاد در طی مسیر انجام کار به یکدیگر انگیزه و الهام خواهید داد.

۳- خودتان را غرق نکنید

معلوم است که هر چه کار بیشتری داشته باشیم کمتر حال داریم که از روی کاناپه بلند شویم و دست به کار شویم. اما اگر فقط یکی دو کار برای انجام دادن باشد راحت تر دست به کار می‌شویم. نکته مهم این است که نباید خودتان را با بار مسئولیت‌های سنگین که موجب استرس شما هم می‌شوند غرق کنید. به خودتان سخت نگیرید. قدری از وظایفتان بکاهید و کارها را آسان کنید.

۴- کارها را به تعویق نیندازید

وقتی کارها را به تعویق می‌اندازیم هم تنبل تلقی می‌شویم؟ قطعاً همینطور است. چرا که ما بهره‌وری لازم را نداریم و مدام کارهایی که باید انجام دهیم را عقب می‌اندازیم. یک روش مناسب که کمتر به شما عذاب وجدان می‌دهد هم این است که اگر می‌خواستید یک ویدیوی مثلاً خنده دار درباره‌ی چیزی ببینید و به خاطر آن شروع تکالیف یا پروژه‌ها را به تعویق بیندازید، می‌توانید ویدیو ببینید اما به جای ویدیوی خنده دار، ویدیوهای آموزشی یا انگیزشی تماشا کنید.

۵- چرت بزنید

سعی نکنید وقتی خوابتان می‌آید از خودتان مقاومت نشان دهید. کافی است نیم ساعت چرت بزنید و بعد از آن برای انجام کارهایتان سرحال و شاداب بوده و بهره‌وری لازم را داشته باشید. از چرت زدن نگذرید اما مدت آن کوتاه باشد و سریع سرکارتان برگردید. چرت زدن مهم است چرا که باعث شارژ شدن باتری ما می‌شوند.

۶- قورباغه تان را قورت دهید

قورت دادن قورباغه یعنی انجام دادن کارهایی که صبح‌ها از انجام آن می‌ترسید و سرش می‌زود می‌شود. سریع آن را انجام دهید. بکشید و قورباغه را قورت دهید! چرا؟ چون وقتی کارت سخت را زود انجام بدهید بقیه روزتان به نظرتان وحشتناک و بد نخواهد رسید. یکی از دلایل تنبلی این است که فکر انجام کارهای سخت ما را نابود می‌کند. پس بهتر است که به سخت ترین کارهایتان اول رسیدگی کنید و از بقیه روزتان با کمال میل لذت ببرید.

۷- از خودتان بپرسید که چه کسی می‌خواهید باشید

واقعاً چه کسی می‌خواهید باشید! می‌خواهید بازنده‌ی باشید؛ می‌خواهید کسی باشید که کارها را عملی می‌کند و زندگی دستاوردی در زندگی‌اش ندارد؟ یا دوست دارید کسی باشید که کارها را عملی می‌کند و زندگی خودش و دیگران را بهتر می‌کند؟ برای خودتان یادداشت کنید که چه کسی می‌خواهید باشید و برای خودتان اهدافی تعیین کنید، این کار به شما کمک می‌کند به فردی که از خودتان انتظار دارید تبدیل شوید.

۸- مرتب تر باشید

یکی از دلایل تنبلی شدن این است که ما نمی‌دانیم از کجا باید شروع کنیم. اگر مرتب تر و سازمان دهی شده تر باشید راحت تر می‌توانید تشخیص بدهید که از کجا باید شروع کنید. وقتی محل کارتان مرتب باشد افکارتان هم مرتب خواهند شد.

۹- به خودتان جایزه بدهید

همه لازم دارند برای انجام یک سری از کارها جایزه و پاداش دریافت کنند. فرقی نمی‌کند یک بچه 8 ساله هستید یا یک کارمند میانسال، هر از گاهی به جایزه و پاداش نیاز دارید. این کار مثل انگیزه عمل می‌کند، اگر کاری هست که اصلاً حوصله‌تان را ندارد انجام دادنش را ندارید چرا برای خودتان بهانه‌ها می‌سازید؛ این کارها را جور نمی‌کنید! این پاداش یا جایزه هر چیزی می‌تواند باشد! از یک بستنی گرفته تا یک جفت کفش جدید. همین که جایزه‌تان را تجسم کنید کمک می‌کند که راحت‌تر از

جاپتان بلند شده و دست به کار شوید.

-۱۰ زندگی تان را با تنبلی کمتر تجسم کنید

اینکه زندگی خودتان را با تنبلی کمتر تصور کنید به شما انگیزه دو چندان می‌دهد. شما می‌توانید;shy;‌توانید در مسیر بی سر و تهی که هستید بمانید یا می‌توانید;shy;‌توانید خودتان را نجات دهید و به چیزهایی که آرزوی شما را دارید برسید!