



۵ ویژگی شخصیتی که منجر به تنبلی می‌شود

تنبلی یعنی انجام ندادن کار مفید و انجام کار غیر مفید. با تنبلی کردن، حساب کارها از دستمان خارج شده و متوجه نیستیم در طول یک روز، چه مقدار زمان را هدر می‌دهیم.

تنبلی یعنی انجام ندادن کار مفید و انجام کار غیر مفید. با تنبلی کردن، حساب کارها از دستمان خارج شده و متوجه نیستیم در طول یک روز، چه مقدار زمان را هدر می‌دهیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان، فرض کنید ۳ ساعت در روز را بیهوده هدر دهیم، این میزان زمان، یعنی ما دو ماه از یکسال را دور ریخته ایم. در واقع همه ما تنبل هستیم و همه ما در انجام کارها، خیلی تنبلی می‌کنیم.

حتی اگر تلاش کنیم که به مبارزه با تنبلی بپردازیم، بازهم جریان زندگی بر خلاف میل ما عمل می‌کند. یکی از دلایلی که باعث بیشتر شدن تنبلی شده است، زندگی مدرن انسان کنونی است. در زمانه ای که ما اکنون در آن زندگی می‌کنیم، همه چیز به طور مستمر دست به دست هم داده تا میزان تنبلی بشر زیادت از همیشه گردد چرا که امکاناتی که امروزه داریم از ما آدمهایی ساخته که فعالیت کردن را کنار گذاشته ایم و به تنبلی روی آورده ایم.

به جای انجام کارهای مفید، با چک کردن مرتبط اخبار، سر زدن به شبکه های اجتماعی، چت کردن اینترنتی زمان خود را هدر می‌دهیم و وارد یک چرخه غیرقابل توقف شده ایم.

تحقیقات علمی نشان داده اند که ۳۶ درصد از افراد، کسانی هستند که شبکه های اجتماعی و چک کردن ایمیل ها در هر روز، یک ساعت از زمان آنها را می‌گیرد و حتی برای ۱۶ درصد از افراد، این زمان بیشتر از یک ساعت است.

هر چند روند تنبلی در حال رشد است، اما قرار نیست صرفاً تکنولوژی را سرزنش کنیم. در ذات همه انسانها، تمایل به تنبلی وجود دارد. تنبل بودن یا نبودن، به میزان بسیار قوی به حس و حال افراد بستگی دارد.

سیستم عصبی پیچیده ای که انسان دارد بر این اساس طراحی شده که واکنش های سریعی در هنگام خطر از خود نشان دهد، به عبارت دیگر سیستم عصبی ما در ابتدا باعث ایجاد حس در ما می‌شود و در نتیجه وقتی حس ما منفی است مثلاً وقتی یک خبر بد می‌شنویم، به دنبال راهی می‌گردیم که این حس بد را از خود دور کنیم.

همین مساله به خوبی دلیل اینکه ما تمایل به تنبلی داریم را بیان می‌کند چرا که اگر در محل کارمان، به ما گفته شود باید در یک مدت زمان معین، یکسری کارهای تحقیقاتی را برای شرکتی که در آن کار می‌کنیم انجام دهیم، اگر کار تحقیقات، کاری باشد که ما علاقه ای به آن نداریم یعنی یک حس منفی در ما ایجاد شده و در نتیجه به طور ناخودآگاه به دنبال راهی هستیم تا یک جوری از زیر کار در برویم.

اینجاست که مرتباً قهوه یا چایی می‌خوریم، یا شروع بسر زدن به شبکه های اجتماعی می‌کنیم یا کلاً هر کاری به جز کاری که به ما محول شده است را انجام می‌دهیم.

پس احساسات ما و تنبلی به هم مرتبط هستند و تا وقتی که شما متوجه نشوید که باید این ارتباط را بشکنید، تا همیشه در چرخه تنبلی و وقت هدر دادن قرار خواهید گرفت. ۵ نوع ویژگی شخصیتی، که منجر به تنبلی می‌شوند:

افراد کمال گرا

بی عیب و نقص بودن، یکی از موضوعاتی است که افراد کمال گرا به آن تمایل دارند و اغلب به همین دلیل است که آنها از اینکه اندکی نقص در کار خود داشته باشند به شدت هراسان هستند و همین امر باعث می‌شود همیشه به دنبال بهترین دست آورد یا بهترین زمان برای ارائه باشند.

از نظر افراد کمال گرا، هیچ کاری نیست که صددرصد بی عیب و نقص باشد و آنها هم هرگز نمی‌توانند کاری را بی عیب و نقص تمام کنند. شکی نیست که چنین طرز تفکری در زندگی این افراد تاثیر زیادی می‌گذارد. آنها به جای تمام کردن

یک کار، مرتبا در حال ویرایش و تکمیل آن هستند و هیچ وقت هم آن را تمام نمی کنند.

افراد رویا پرداز

شخص رویا پرداز، تمایل دارد در همان حالت رویا، باقی بماند. حالتی که نیازی نیست با نکات منفی و استرس های زندگی روبه رو شود. رویا پردازی باعث می شود که یک تصور اشتباه در مورد دست یابی به آرزوها در این افراد ایجاد شود. در رویاهای آنها همه چیز عالی و بی نظیر است اما در واقعیت ممکن است اینگونه نباشد و آنها پس از برخورد با واقعیت، ترجیح می دهند در لاک رویاهای خود فرو بروند و هرگز کار ارزشمندی را به طور واقعی به اتمام نرسانند.

شاید احتمالا شما در بین اطرافیان خود چنین آدمهایی را می شناسید، هر بار که آنها را می بینید دارند از ایده های بسیار بزرگ خود با شما صحبت می کنند اما حتی یکبار هم خودشان را در موقعیتی قرار نداده اند که این رویاهای بزرگ را به واقعیت تبدیل کنند. شما نیز پس از چند سال متوجه خواهید شد که رویاهای آنها فقط در حد رویا باقی خواهند ماند.

افرادی که از هر کاری اجتناب می کنند

این افراد عقیده دارند با انجام ندادن کار، هیچ اشتباهی هم نخواهند داشت. در واقع این افراد از اینکه اشتباه کنند یا کاری را درست انجام ندهند، ترس و واهمه دارند. در نهایت اگر چه آنها اشتباهات بسیار کمی در طول زندگی داشته اند اما کارهای انجام شده بسیار کمی نیز داشته اند. این افراد در یک محیط کاری به خوبی قابل تشخیص هستند. آنها به ندرت حرف می زنند و فاقد جنب و جوش و فعالیت هستند.

افراد تندرو و عجول

این افراد کسانی هستند که فکر می کنند باید خیلی سریع و فوری کارها را انجام دهند. آنها بر این تصور هستند که اگر برای انجام کارهایشان، یک زمان پایان در نظر بگیرند و قبل از رسیدن به این مهلت، کارشان را تمام کنند، می توانند از باقی مانده زمانشان استفاده کنند.

در نتیجه این افراد به جای اینکه یک برنامه زمان بندی شده برای خودشان بریزند و طبق برنامه هر روز مقداری از کارشان را انجام دهند، خیلی سریع می خواهند به نتیجه برسند و اغلب به همین دلیل است که کیفیت کار آنها نامطلوب است چرا که فقط عجله به خرج داده اند.

آدمهای تنبل اما پر کار

این افراد همیشه مشغول کارند چون فاقد توانایی برنامه ریزی و اولویت بندی در کارهایشان هستند. آنها به جای انجام دادن کارهای ضروری، کارهای غیر ضروری را انجام می دهند. چون برنامه ریزی و اولویت بندی کارها، زمان بر است در نتیجه این افراد تصور می کنند نباید وقتشان را برای برنامه ریزی و اولویت بندی هدر دهند.

پس آنها همیشه در انجام کارهایی که ضروری است تاخیر دارند چون نمی دانند کدام کارها در اولویت است و کدام کارها را نباید انجام داد. این افراد با اینکه خیلی پر کار هستند، در واقع کار مفیدی انجام نداده اند.

اگر شما نیز جز یکی از این شخصیت ها هستید و از تنبلی خود رنج می برید، ابتدا سعی کنید متوجه شوید چطور و چگونه چنین شخصیتی پیدا کرده اید و سپس به راههایی فکر کنید که می تواند شما را از این حالت خارج نماید.

مثلا اگر یک شخص رویا پرداز هستید، سعی کنید از حالا به بعد رویاهای خود را به واقعیت تبدیل کنید تا فقط در حد رویا باقی نمانند. در تمامی این حالتها، شما احتیاج به یک هدف پایانی و یک برنامه ریزی برای رسیدن به آن هدف دارید.

شما به راحتی می توانید از تنبلی رها شوید به شرطی که هر روز فقط یک قدم کوچک اما به طور مداوم بردارید. همیشه گفته اند فهم سوال باعث حل نیمی از مساله است. پس اگر متوجه شوید دقیقا مشکل شما چیست، قطعاً می توانید برای حل آن راههایی را پیدا کنید.

