

## انواع تنبلی و راه‌های درمان هر یک از آنها

یک مدت ورزش می‌کنیم و به صورت نسبی کمی انداممان متناسب‌تر می‌شود اما یکدفعه به خودمان می‌آییم و می‌بینیم که همه چیز را رها کرده و برگشته‌ایم سر خانه اول...



یک مدت ورزش می‌کنیم و به صورت نسبی کمی انداممان متناسب‌تر می‌شود اما یکدفعه به خودمان می‌آییم و می‌بینیم که همه چیز را رها کرده و برگشته‌ایم سر خانه اول...

به گزارش ایسنا، عصر ایران با این مقدمه نوشت: «واقعاً چرا تنبلی می‌کنیم و آیا می‌توانیم راهکاری برای گریز از تنبلی داشته باشیم؟»

جالب است که بیشتر تنبلی‌ها ما از این هفت نوع هستند:

### ۱- گنج هستیم و نمی‌دانیم چه کنیم

برخی از تنبلی‌های ما در واقع آشفتگی هستند و ما اصلاً نمی‌دانیم که از کجا باید شروع کنیم. اتفاقاً آدم‌های کمال‌گرا خیلی اسیر این نوع آشفتگی می‌شوند. آنها همه چیز را کامل می‌خواهند و می‌خواهند در مدت کم به نتیجه کامل برسند و چون قبلاً تجربه کرده‌اند که در عالم واقع، چنین چیزی ممکن نیست، آشفتگی می‌شوند و اصلاً کارها را شروع نمی‌کنند و فقط در اندیشه انجام تعدادی زیادی کار خوب هستند و بس. دست آخر اسمش را می‌گذارند را: تنبلی!

راه درمان: از تجارب قبلی درس بگیرید و به خودتان بقبولانید که موفقیت‌های کوچک و تدریجی بهتر از آشفتگی‌های دائمی هستند. شب هنگام وقت بگذارید و برنامه عملی برای فردای خود بنویسید.

### ۲- یک ترس بیمارگونه بد: نمی‌توانم!

این صدای درونی را بسیاری از ماها داریم: «من بیشتر از ۱۰ سال طول کشید که در زبان انگلیسی به حد درک مطلب مناسب برسم. چطور می‌خواهم زبان دشوار آلمانی یاد بگیرم؟»

«نمره بالا آوردن در این امتحان خیلی سخت است. از آنجا که احتمالاً علیرغم تلاش و کوشش منمره متوسط می‌آورم، بهتر است اصلاً خودم را خسته نکنم.»

در این نوع از «تنبلی» شما اصلاً به خود قبولانده‌اید که نمی‌توانید، پس شروع نمی‌کنید.

راه درمان این تنبلی این است که از آدم‌های موفق بپرسید که چطور شروع کرده‌اند. در کمال تعجب خواهید فهمید که شروع بسیاری از آنها، بسیار افتان و خیزان بوده است.

### ۳- یک دیدگاه ثابت منفی: می‌ترسم نتوانم و مسخره خاص و عام شوم!

این نوع از «تنبلی» گریبان‌کسانی را می‌گیرد که نظر و پیچ و پچ و همه‌همه مردم خیلی برایشان مهم است و مدام با خودشان می‌گویند که مثلاً: «اگر نتوانم در مسابقه برنده شوم، همه می‌گویند که فلانی شب و روز تمرین می‌کرد و نتوانست. بعدش آشکار و نامحسوس به رویم می‌آورند. پس بهتر است که خودم را درگیر این روند نافرمام نکنم.»

راهش این است که به خودتان بگویید من برای خودم و شادی شخصی‌ام زندگی‌ام کار می‌کنم. مسلماً اشتباه و شکست، جزئی از مسیر است و من از «مسیر» لذت خواهم برد و حرف دیگران برایم مهم نیست.

### ۴- سندرم خستگی مزمن!

بعضی‌ها هم یک صدای درونی دارند که مدام به آنها ندا می‌دهد: «ببین! تو امروز خیلی خسته‌ای. از شش صبح بیدار بودی و اداره رفتی. جدا می‌خواهی شب شش کیلومتر بدوی؟! پلانک، دراز و نشست؟ بی‌خیال! توی لایق استراحت هستی. توی خسته‌ای!»

راه گریز از این نوع تنبلی این است که از حيله کوچکی استفاده کنید. به خودتان بگویید که امروز می‌خواهم به خودم ظلم کنم و خودم را خسته‌تر کنم. بعد که مثلاً ورزش می‌کنید و به آن «حال» خوب بعد ورزش می‌رسید، این خاطره‌ای در پس‌زمینه مغزتان می‌شود. دفعات بعد می‌توانید به این خاطره مراجعه کنید و این بار بگویید که: «بله! امروز من خسته هستم اما می‌دانم که در صورتی که فلان کار را کنم به آن حال خوب خواهم رسید.»

### ۵- بی‌تفاوتی! آخه چی بشه!

مثلاً این کتاب را بخوانم. بیشتر بدانم که بیشتر افسرده بشوم؟ فرض کن ۱۰ کیلو وزن کم کنم. به جایی می‌رسم؟ اصلاً من برای کسی مهم هستم؟

اینجا برای گریز از بی‌تفاوتی باید برای خود انگیزه‌سازی کنید. مثلاً در مورد کتابی که می‌دانید جالب است، رشته توییت بنویسید یا نظراتان را در چند استوری بنویسید. یا استوری بگذارید و خیلی آشکارا بگویید که از فرم خارج شده و می‌خواهید یک چالش یک‌ماهه را شروع کنید و از دنبال‌کننده‌های خود بخواهید که به شما بپیوندند و مشوق شما باشند.

### ۶- پشیمانی! دیگه برای من دیر شده

«بله! این مسیر کسب و کار که الان یاد گرفته‌ام، خیلی خوبه. اما کاش این مسیر و تجربه را ۲۰ سال پیش داشتم. الان دست زیاد شده!»

به یاد بیاورید که خیلی ها در میانسالی یا حتی پیری به موفقیت و قله شهرت رسیده اند.

#### **۷- هویت کاذب آدم تنبل، برچسب شما شده**

مثلا اگر در پیاده روی از دیگران عقب بیفتید و این در واقع به خاطر مصدومیت زانوی اخیر باشد، به خودتان می گوئید: برات ثابت شد که من واقعا تنبلم!

شب هنگام پیش خود عبارات مثبت را تکرار کنید. چیزهایی مانند این:

«من چابکم و هر روز برای بهتر شدن بی وقفه تمرین خواهم کرد.»

«من باهوشم و با مطالعه پیوسته، از دیگران جلوتر خواهم افتاد.»

«من هنرمندم و مهارت هنری خود را جلوه بیرونی خواهم بخشید.»