



## تنبلی یک نوع بیماری است

تنبلی می تواند مبنای بسیاری از آسیب های فرهنگی و اجتماعی باشد و بسیاری از ناهنجاری های موجود در جامعه با تنبلی ارتباط مستقیم دارد.

تنبلی می تواند مبنای بسیاری از آسیب های فرهنگی و اجتماعی باشد و بسیاری از ناهنجاری های موجود در جامعه با تنبلی ارتباط مستقیم دارد.

دو کارشناس برجسته بهداشت عمومی در انگلیس پیشنهاد داده اند که عدم تمایل به انجام فعالیت های بدنی و یا به عبارتی "تنبلی" را باید به عنوان یک بیماری در نظر گرفت و در گروه بیماری ها طبقه بندی کرد.

این دو کارشناس به نام های دکتر ریچارد ویلر و دکتر ایمانوئل استاماتاکیس ایده جدید را با این توجیه ارائه کرده اند که بین بی تحرکی و بیماری رابطه بسیار قوی وجود دارد.

این دو محقق با انتشار مطالعات خود در مجله انگلیسی "طب ورزش" توضیح دادند:

با توجه به اهمیت ارتباط مرگومیر با کم تحرکی، پیشنهاد می کنیم که عدم تحرک بدنی نیز باید به عنوان یک بیماری در نظر گرفته شود.

دکتر ویلر متخصص دانشکده سلطنتی مراقبت بهداشتی و پزشک عمومی در این باره گفت: هم اکنون چاقی از سوی سازمان جهانی بهداشت در گروه بیماری ها قرار گرفته است و یک بیماری تلقی می شود، اما خود چاقی در واقع تا حدی نتیجه یک عامل ریشه ای تر است که آن انجام ندادن ورزش و تحرک بدنی کافی است.

## ایرانیان؛ رتبه سوم تنبلی اجتماعی جهان

بسیاری از عادت های فرهنگی و صفات اجتماعی ما ریشه در تنبلی اجتماعی دارد. ایرانی ها ضمن این که دارای میزان تنبلی بالاتر از متوسط جهانی هستند، جایگاه سوم را به خود اختصاص داده اند.

در همین راستا در کشور ما فرهنگ یقه سفیدی پذیرفته شده، یعنی افراد درس می خوانند تا کار نکنند و اگر کسی درس نخواند باید کار کند، یعنی فرار کردن از کار و زحمت یک نوع زندگی است. این خصایص اخلاقی منفی در جامعه به یکی از ویژگی های رفتاری ناپسند تبدیل شده است.

میزان بالای تماشای تلویزیون در ایران به جای کتاب خوانی و تمایل زیاد به استخدام در دستگاه دولتی (پشت میزنشینی)، همچنین عدم تمایل برای کسب تخصص و مهارت و کارآفرینی و وجود تعطیلی فراوان سالانه از جمله ویژگی های دیگر است.

تقدیرگرایی (هجوم به فالگیران، رمالان و...)، توجه افراطی به آینده، تمایل به کارهای زودبازده و یک شبه، خودمداری، فرار از مسئولیت به دلیل منافع فردی، احساس بی قدرتی و ناهنجاری معیارهای مناسبی برای ارزیابی میزان تنبلی فردی است.

ارزیابی که در این خصوص در تهران انجام شده نشان می دهد که: در نمونه گیری ازمیان سه هزار و 328 نفر از جوانان مشخص شد که 45 درصد از جوانان دچار تنبلی فردی بودند.

بر اساس این تحقیق، استقبال نکردن از تحصیل به دلیل کسب درآمد بیشتر و الگو قرار دادن دلالتی به جای فعالیت مولد و کارآفرین نمونه بارز گسترش این رفتار در جامعه ما است.

## روش های غلبه بر تنبلی

1- در صورت امکان، اول ببینید که چه مشکل و مسئله ای موجب عقب نگه داشتن شما شده است. معمولاً آن مشکل، کوچکتر از آن چیزی است که فکر می کردید و ساده تر از آنچه که فکر می کردید هم می توانید از عهده آن برآیید.

2- حالا به اهمیت آن مشکل یا هدف فکر کنید. آیا می توانید نادیده اش بگیرید؟ آیا می توانید آن را فراموش کنید و در عوض به دنبال یک رویکرد دیگر باشید؟

3- بعضی از آن هایی که فکر می کنند "تنبل" هستند، افسردگی ها و ناراحتی های دوران کودکی خود را دوباره شکل می دهند و زنده می کنند. هیچ نیازی به فرو رفتن در گذشته نیست. اما اگر احساس روزمرگی می کنید، فعالیتتان را بالا ببرید، یک کار تازه شروع کنید، و به خودتان بگویید "با وجود آن عادت قدیمی، الان می توانم از جایم بلند شوم و فرد مفیدی باشم".

4- تصمیم به شروع کار بگیرید. خواهید دید که خیلی راحت در جریان تمام کردن آن قرار خواهید گرفت.

5- فقط روی یک کار تمرکز کنید، نه کل مشکل.

6- با گفتن "من می خواهم این کار را انجام دهم؛ همین الان می خواهم این کار را بکنم! پس الان دست به کار می شوم و استراحت را برای بعد می گذارم"، خودتان را روی غلتک بیندازید. این جمله را بلند به زبان بیاورید و خواهید دید که خیلی زود خود را مشغول انجام آن کار می بینید.

7- به پایان رساندن مراحل کوچک کار، احساس خیلی خوبی در شما ایجاد می کند. با خودتان بگویید "آفرین. احسنت. همینطور تا آخر ادامه بده." کار کردن به سمت مقاصد و اهداف کوچک، رمز موفقیت است: موفقیت های بزرگ از چند موفقیت کوچک پشت سر هم به دست می آیند.

8- یادتان نرود که برای موفقیت های کوچکتان به خودتان پاداش بدهید. اگر تصمیم گرفته اید کاری را انجام دهید که روز قبل انجام نمی دادید، مطمئن باشید که نیاز به یک پاداش خوب دارید. برای اتمام هر کار باید به خودتان جایزه بدهید تا انگیزه ادامه راه را پیدا کنید.

9- اینجا تسلیم نشوید. روی غلتک افتادن خیلی سخت است، پس وقتی روی غلتک افتادید، به این راحتی از روی آن بلند نشوید و پشت سرهم هدف های مختلف را دنبال کنید. هرچه بین موفقیت ها، وقفه بیشتری باشد، شروع دوباره برایتان دشوار خواهد بود. اما هرچه زودتر هدف بعدی را شروع کنید، اعتماد به نفس تان بالاتر بوده و همین اعتماد به نفس باعث می شود احساس کنید که هر کاری از عهده تان برمی آید.

10- انگیزه پیدا کردن، یک چیز است، اما نگه داشتن آن وقتی در طول مسیر شرایط دشوار می شود، چیز دیگری است. هرچه بیشتر از مشکلات دوری کنید، تسلیم شدنن در برابر آنها راحت تر خواهد بود.

11- تا زمانی که آمادگی یک استراحت و توقف کوتاه را پیدا نکرده اید، دست نگه ندارید و وقتی برای استراحت نشستید، برای برگشتن دوباره به سمت کارتان زمان تعیین کنید.

12- برای خودتان هدف های بلند مدت تعریف کنید. اگر برای خود هدفی داشته باشید، چیزی دارید که به سمت آن حرکت کنید. هدف های بلندپروازانه برای خود انتخاب کنید که حسابی انگیزه دهنده باشند. تصور کنید که واقعاً دنبال چه هستید. هدف های پست چندان انگیزه ای به شما نخواهند داد. لیستی از کارهای روزانه درست کنید که هم شامل کارهای بزرگ و هم کوچکی که باید انجام دهید باشد. این لیست را اولویت بندی کنید.

13- همچنین لیستی از همه چیزهای کوچکی که می خواهید تهیه کنید: لباس های جدید، مبلمان نو برای خانه، یا حتی تهیه یک گلدان. اگر اهداف کوچکتان مدام در ذهنتان باشد، بیشتر به سمت برآورده کردن آن ها حرکت خواهید کرد.

نکات

\* از قوه تخیلتان استفاده کرده و فرشته و شیطان روی شانه هایتان را تجسم کنید. اگر با همین تجسم کارها را دنبال کنید، فرشته خیلی خیلی بیشتر از شیطان در کارها موفق خواهد شد.

\* اگر کار نمی کنید یا لازم نیست که اول صبح از خانه خارج شوید، ساعتتان را برای صبح زود کوک کنید، مثلاً برای 7 صبح. دوش بگیرید، لباس بپوشید و کاملاً سرزنده و سرحال از اتاق بیرون بروید. همیشه طوری لباس بپوشید که انگار می خواهید از خانه بیرون بروید. تختتان را بلافاصله بعد از بیدار شدن مرتب کنید.

\* ورزش کنید. چند روز در هفته برای پیاده روی یا دویدن بیرون بروید. خیلی زود خواهید دید که سرحال تر و بشاش تر از قبل هستید. ورزش کردن انگیزه زیادی به شما می دهد و از تنبلی دورتان می کند.

\* در طول روز به اندازه کافی آب بنوشید تا بدنتان کم آب نشود.

\* هر شب به اندازه کافی بخوابید تا بتوانید صبح ها راحت از خواب بیدار شوید.

\* از مصرف زیاد قند و مواد غذایی که حاوی فروکتوز بالا هستند خودداری کنید، چون این مواد غذایی باعث می شود که بدنتان به جای چربی، قند بسوزاند. همچنین قندهای ساده مثل شیرینی و شکلات، انرژی شما را برای یک مدت کوتاه بالا می برد، اما بعد قند خونتان پایین آمده و دوباره احساس خستگی و گرسنگی خواهید کرد.

\* سعی کنید تا حد امکان کمتر تلویزیون تماشا کنید.

\* یک کپی از اهداف یا برنامه روزانه تان را در قسمت های مختلف خانه نگه دارید: یکی روی یخچال، یکی روی پاتختی، یکی کنار کامپیوتر، یکی کنار آینه دستشویی، یا حتی روی در اتاق خواب.