

راه و روش غلبه بر تنبلی

روانشناسان تنبلی را «دزد زمان» نامیده‌اند، چرا که اکثر افراد تنبل هنگام توجیه تنبلی با خود یکسری بهانه‌های مختلف می‌آورند، مانند: «زمان کافی ندارم»، «من فردی ایده‌آل‌گرا هستم، به همین دلیل زمان بیشتری لازم دارم تا کارها را تکمیل کنم» و... برای آنکه ریشه تنبلی را بشناسید در ابتدا باید از دلیل آن آگاه باشید.



سلامت نیوز : روانشناسان تنبلی را «دزد زمان» نامیده‌اند، چرا که اکثر افراد تنبل هنگام توجیه تنبلی با خود یکسری بهانه‌های مختلف می‌آورند، مانند: «زمان کافی ندارم»، «من فردی ایده‌آل‌گرا هستم، به همین دلیل زمان بیشتری لازم دارم تا کارها را تکمیل کنم» و... برای آنکه ریشه تنبلی را بشناسید در ابتدا باید از دلیل آن آگاه باشید.

این را بدانید که تنبلی باعث ترس می‌شود، ترس از موفقیت، شکست، خجالت و طرد شدن. روبه‌رو شدن با این ترس چالش بزرگی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شرق؛ آگاهی از الگوهایی که در این مورد گرفتارش هستید باعث رهایی‌تان خواهد شد. پس از درک دلیل اصلی تنبلی با انتخاب‌هایی روبه‌رو خواهید شد که می‌توانید تنبلی را با تمام ضررهایش دنبال کنید یا گام‌های ساده برای تغییر بردارید.

فعالیت‌های زیر به شما کمک می‌کند که ریشه تنبلی‌تان را بشناسید:

- درحالی‌که آرام در جای خود نشسته‌اید، کاغذ و قلم را مقابل‌تان بگذارید و درباره مواردی که در آنها تنبلی کرده‌اید، گزارشی بنویسید و اینکه انجام ندادن این کار باعث چه احساس‌های نامناسبی در شما شده است.

- از خودتان بپرسید: «ترس من از چیست؟» هر آنچه به ذهن‌تان می‌رسد را به شکل جملات یا عباراتی کوتاه روی کاغذ بنویسید. احتمالاً در شروع با مواردی مثل این روبه‌رو می‌شوید که «ممکن است نتوانم به درستی این کار را انجام دهم و دیگران از من انتقاد کنند» یا «دانش و تجربه کافی برای انجام این کار ندارم» و... این سوال‌ها را بارها و بارها از خود بپرسید و اولین پاسخی که به ذهن‌تان می‌رسد را یادداشت کنید. ممکن است با موارد عجیب و غریبی روبه‌رو شوید، اما اشکال ندارد. به تدریج برخی ترس‌هایی که در عمق وجودتان قرار دارند به سطح می‌آیند. شاید احساس می‌کنید لیاقت موفقیت در کارتان را ندارید. ناخودآگاه‌تان به شما کمک می‌کند که به ریشه ترس‌هایتان پی ببرید.

- هنگامی که احساس می‌کنید تمامی این دلایل را نوشته‌اید، از خود بپرسید که «چه ترس‌های دیگری وجود دارد؟» و روند نوشتن را تا زمانی که تمام دلایل را روی کاغذ می‌آورید ادامه دهید.

- حالا با برخی از ترس‌هایی که دلیل تنبلی‌تان هستند آشنا شده‌اید. به این فهرست با دقت نگاهی بیندازید و از خود سوال کنید که کدام‌یک از این دلایل به نظرتان قوی‌تر از دلایل دیگر است. اگر 10 دلیل قوی دارید، این 10 دلیل را اولویت‌بندی کنید. در این حالت اولین دلیل، قوی‌ترین دلیل است.