

## تنبلی، بلای جان زندگی

وقتی فردی در عین توانایی، کاری انجام نمی‌دهد و از تلاش گریزان است، تنبل است. این گونه افراد کارهای مورد نیازشان را سرسری انجام می‌دهند و معمولا از هر چیزی که تلاش و پشتکار نیاز داشته باشد، فراری‌اند.



وقتی فردی در عین توانایی، کاری انجام نمی‌دهد و از تلاش گریزان است، تنبل است. این گونه افراد کارهای مورد نیازشان را سرسری انجام می‌دهند و معمولا از هر چیزی که تلاش و پشتکار نیاز داشته باشد، فراری‌اند.

البته تنبلی گاهی موقتی است به این شکل که عادت کردن به کارهای تکراری و روزمره فرد را تنبل می‌کند که با ورزش و اجبار بدن به انجام فعالیت می‌توان بر این تنبلی غلبه کرد.

اما گاهی هم تنبلی یک مشکل ارثی بوده و ممکن است سابقه آن در خانواده آن فرد نیز وجود داشته باشد. البته تنبلی امروزه در جامعه بیشتر به دلیل تغییر سبک زندگی رخ می‌دهد. مثلا کودکان به جای بازی‌های تفریحی به بازی‌های رایانه‌ای می‌پردازند و فعالیت‌ها به میزان زیادی کاهش یافته است.

دکتر سیدکامران علوی، روان‌شناس، در تعریف از افراد تنبل می‌گوید: «تنبلی کسی است که نمی‌تواند از لذت فوری خودش صرف‌نظر کند تا به پیشرفتی برسد. در واقع راحت‌طلبی فعلی‌اش را به پیشرفت آینده ترجیح می‌دهد. افراد تنبل در کوتاه‌مدت بسیار راحت و خوشحالند، اما در بلندمدت ناراحت و غمگین می‌شوند. زیرا در آینده حسرت روزهایی را می‌خورند که برای رسیدن به موفقیت در زندگی، هیچ تلاشی نکرده‌اند.»

علوی می‌افزاید: «اساسا آدم‌های تنبل هوش هیجانی ضعیفی دارند. هوش هیجانی بالا باعث می‌شود فرد برای رسیدن به هدف و نتیجه‌ای در آینده، خود را در زمان حال به زحمت و دردسر انجام دادن کاری بیندازد، اما افرادی که هوش هیجانی پایینی دارند به دنبال رسیدن به نتایج فوری با کمترین زحمت هستند و کاملا مشخص است که این گونه افراد معمولا راه به جایی نمی‌برند.»

### چرا تنبلی؟

نگاه جامعه به افراد تنبل بسیار انتقادی است و این افراد در گروه‌های فعال اجتماعی پذیرفته نمی‌شوند. روان‌شناسان دلایل متفاوتی برای تنبلی ذکر کرده‌اند. دکتر علوی، ریشه تنبلی را از خانواده و از دوران کودکی می‌داند. او می‌گوید: «خانواده‌هایی که خواسته‌های فرزندان خود را به سرعت تامین کرده و به آنها اجازه تلاش برای رسیدن به خواسته‌هایشان نمی‌دهند، فرهنگ تنبلی را در کودکان خود نهادینه می‌کنند. کودکان به مرور می‌فهمند بدون هیچ تلاشی، می‌توانند امتیازهای خوبی داشته باشند. این والدین هنگام بزرگ کردن کودکان‌شان به جای عقل و منطق، از قلب و عاطفه خود بهره گرفته و نمی‌توانند زحمت کشیدن فرزندان‌شان را تحمل کنند.»

### دیگر دلایل تنبلی

روان‌شناسان معتقدند نمی‌توان تمام افرادی را که گوشه‌ای نشسته و دست به کاری نمی‌زنند، حقیقتا تنبل دانست. مسائل دیگری در تنبل بودن فرد دخیل است که گاهی موضوع را پیچیده می‌کند. مشکلات زیر، فرد را به تنبلی می‌کشاند:

1 - ترس از شکست: بسیاری از افراد با به تعویق انداختن کارهایی که آنها را به هدفشان می‌رساند، مانند به دست آوردن شغل بهتر، خود، در مسیر راه موفقیت‌شان قرار می‌گیرند. این افراد معمولا نسبت به خود قضاوت بسیار ضعیفی دارند. آنها می‌ترسند اگر تلاش هم نکنند، به نتیجه‌ای نمی‌رسند و صرفا بی‌کفایتی‌شان مشخص خواهد شد و اوضاع‌شان بدتر می‌شود. بنابراین تصمیم می‌گیرند هیچ کاری انجام ندهند.

2 - راحت طلبی: همه ما به دنبال آسایش و رفاه هستیم. اما گاهی نمی‌دانیم آن را چگونه به دست آوریم و دست به رفتارهای بیهوده می‌زنیم و دیگران را وادار می‌کنیم برای ما کارهایی انجام دهند. مثلا ممکن است هنگام مهمانی رفتن لباسمان را اتو نزنیم زیرا می‌دانیم همسر یا مادرمان نمی‌تواند این شلختگی را تحمل کند و به جای ما آن را اتو می‌زند و صرفا می‌گوید: «خیلی

تنبل هستی.» معمولا با این نوع رفتار، اطرافیان خود را می‌رنجانیم. باید متوجه باشیم که آنها نیز به آسایش و توجه نیاز دارند.

3 - ترس از توقع: افرادی که «استانداردهای پایینی برای زندگی‌شان در نظر می‌گیرند» اغلب به گونه‌ای خاص عمل می‌کنند تا جلوی توقعات بالای دیگران را بگیرند. آنها معمولا برای خود برنامه‌ریزی نمی‌کنند تا جایی که اطرافیان برای آنها برنامه‌ای در نظر می‌گیرند و سپس بدون هیچ نگرانی و احساس مسئولیتی آن برنامه‌ها را که معمولا چندان سنگین هم نیستند، انجام می‌دهند و از توقعات اضافی دیگر مصون می‌مانند.

4 - پرخاشگری منفعلانه: ترس از دعوا و کشمکش با دیگران در اعماق وجود بسیاری از ما نهفته است و نگران هستیم که بیان ناراحتی و رنجش‌هایمان موجب آزرده‌گی و جدایی شود و سپس احساس نارضایتی را به طور غیرمستقیم و از طریق تنبلی، به طوری که دیگران را برنجانند، نشان می‌دهیم.

5 - نیاز به استراحت: بسیاری از مردم به اشتباه فرض می‌کنند باید همیشه به طور کامل در جریان زندگی باشند و وقتی بدن و ذهن‌شان مدتی دست از کار کشیده و استراحت می‌کند، خود را سرزنش می‌کنند. اگرچه جامعه در برابر سختکوشی‌مان جایزه و پاداش تعیین کرده است، اما هر کس به زمانی برای استراحت نیاز دارد تا روحیه و جسم او برای فعالیت‌های بعدی تازه شود.

6 - افسردگی: علائم رایج افسردگی شامل بی‌انگیزگی، خستگی و نبود احساس لذت (حتی مواردی که قبلا مورد علاقه فرد بوده است) می‌شود. افرادی که دچار افسردگی می‌شوند، حوصله کاری را ندارند و البته از وضع خود خشمگین هستند و این خشم، وضعیت روحی آنها را نیز بدتر می‌کند. نفرت از خود به سبب تنبلی میان افرادی که به افسردگی مبتلا هستند، رایج است.

با مطالعه دلایل فوق می‌توان به این نتیجه رسید که هنگام برخورد با یک فرد تنبل باید ریشه تنبلی او را شناخت و با حل مشکل اصلی، او را از دنیای مخرب تنبلی نجات داد.

### اصول غلبه بر تنبلی در کودکان

خانواده بیشترین تاثیر را در پرورش فرد پرتلاش یا تنبل می‌گذارد. افراد باید از همان دوران کودکی به گونه‌ای تربیت شوند که فرهنگ تنبلی در آنها شکل نگیرد. نظام اجتماعی به گونه‌ای است که هر کس بخواهد نتیجه‌ای به دست آورد باید تلاش کند. مانند این که کارمند، معلم یا هر فرد شاغل دیگر، در پایان هر ماه در ازای تلاش یک ماهه‌اش حقوق و پاداش دریافت می‌کند. در خانواده هم باید همین طور باشد. یعنی والدین پس از برطرف کردن نیازهای اولیه کودک، که برای او حیاتی است و اگر تامین نشوند زندگی کودک به خطر می‌افتد مانند آب و غذا و پوشاک در حد لازم، باید در برابر نیازهای ثانویه او مانند اسباب‌بازی یا هر وسیله دیگر، از او انجام دادن کاری را بخواهند و در برابر خواسته‌هایش به جای «بله» فوری، «بله» مشروط بگویند و به او بیاموزند که بنابر کاری که انجام می‌دهد و تلاشی که می‌کند، می‌تواند چیزی داشته باشد. به این ترتیب فرهنگ کار در کودک شکل می‌گیرد.

دکتر علوی در این مورد ادامه می‌دهد: همچنین برای اصلاح رفتار کودکی که با روش تربیتی غلط، تنبل بار آمده است باید تمام امتیازات بیهوده‌ای که به او داده شده است، پس گرفت و سپس در قبال کاری که انجام می‌دهد به او دوباره امتیاز داد. البته کاری که از او خواسته می‌شود باید مطابق با توانایی‌هایش - نه زیاد سخت و نه زیاد سبک باشد. زیرا کار سخت، او را ناامید می‌کند و کار بیش از حد سبک، او را به چالش نمی‌کشد. علوی می‌افزاید: «نظام خلقت خداوند نیز همین گونه است.» همان طور که در سوره انعام می‌فرماید: «لکل درجات مما عملوا» درجه و مقامی که من به شما می‌دهم براساس عملکرد خود شماست. هر کس بر مبنای تلاش خود به درجاتی خاص در نزد خدا دست پیدا می‌کند.

### کنترل تنبلی در بزرگسالی

گاهی اوقات تنبلی ریشه جسمانی دارد و ناشی از انرژی کم است. شما احساس می‌کنید بسیار خسته یا بی‌رمق هستید و نمی‌توانید کاری انجام دهید. در این وضع لازم است با روش‌های مختلف انرژی بدنتان را افزایش دهید. مانند مصرف مواد غذایی سالم به اندازه کافی، خواب کافی که موجب داشتن انرژی کافی برای فعالیت‌های روزمره می‌شود و ورزش‌های مناسب. متابولیسم بدن بدون ورزش کم می‌شود و سطح انرژی پایین می‌آید.

ریشه دیگر تنبلی از عادت‌های بد ناشی می‌شود. ممکن است به دلایلی تنبلی شما را دچار مشکلات بزرگ و ناراحت‌کننده، نکند و همین مساله شما را به سمت تنبلی بیشتر هدایت کند. این تنبلی حتی در صورت رخ دادن مشکلات کوچک و کم‌اهمیت هم می‌تواند ادامه یابد. اگر می‌خواهید عادت تنبلی را از خود دور کنید، به عواقب منفی کم‌اهمیت هم توجه نشان دهید و برای

وقت و زندگی‌تان ارزش قائل شوید.

نادیا زکالوند