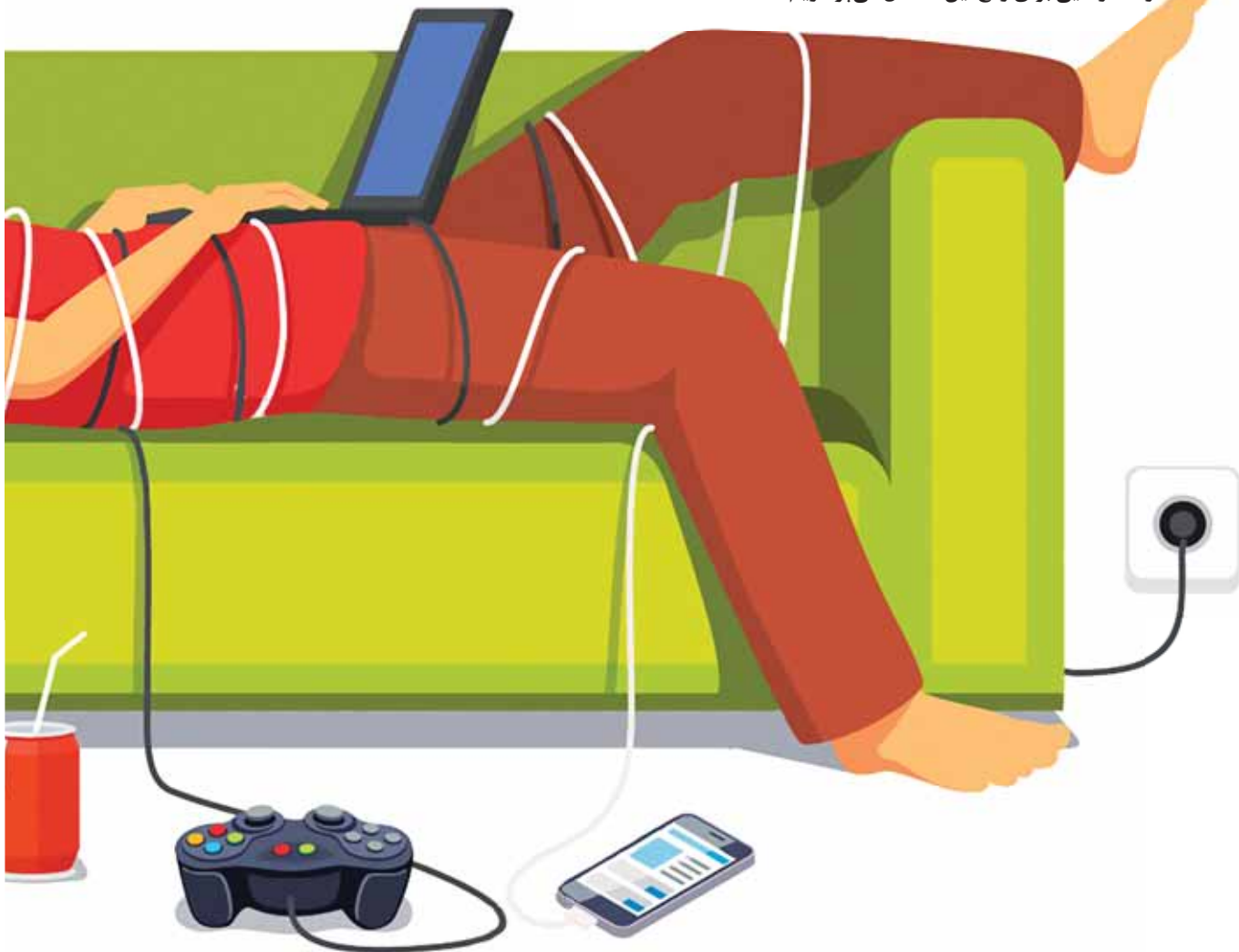


بدرود تنبلی!

هر راه سخت و دشواری از اولین قدم‌ها، ولی با قدم‌هایی استوار و مستمر آغاز می‌شود. گاهی در زندگی روزهایی پیش می‌آید که از شدت کارهای عقب‌افتاده، حسابی کلافه و سردرگم می‌شویم؛ آن قدر که نمی‌توانیم زمان اصلاح و انجام کارها را پیش‌بینی کنیم. بدقولی با دیگران بابت انجام وظایف محوله، افت شدید نمره، درس‌های تلمبارشده و ... گرفته تا اتاق درهم‌وبرهم و لباس‌ها و ظاهر ناآراسته! در چنین شرایطی در خیال خود، تنها منتظر «فرشتهٔ مهربان» هستیم تا به جای ما این همه کار را در عرض چند ثانیه انجام دهد و ما را خلاص کند. اما مطمئن باشید، سخت‌ترین قسمت کار تنها همان چند قدم اول است. در ادامه به راهکارهایی برای رفع این مشکل می‌پردازیم.

کم‌حرکی و تنبلی با هم خواهر و برادرند. تا جایی که بعضی معتقدند، تنبلی نوعی بیماری است. بنابراین تغذیهٔ سالم و به اندازه، به‌علاوهٔ حرکات ورزشی روزانه، دشمن جدی تنبلی محسوب می‌شود. یعنی هر وقت زیاد به کارهای نشستنی تمایل نشان دادیم، به‌مدت طولانی پای تلویزیون، رایانه یا تبلت، و تلفن نشستیم، بیش از حد خوابیدیم و ... بدانیم که داریم بیمار می‌شویم. بهترین پیشنهاد نوشتن یک فهرست واریسی انجام کارهای روزانه و سپس اولویت‌بندی برای انجام آن‌هاست:



راهکارهای غلبه بر تنبلی

- یادآوری هدف انتخاب شده برای این مرحله و تصمیم جدی برای پیمودن راه؛
- یادآوری پیامدهای منفی انجام ندادن کارها؛
- جلوگیری از توجیه رفتارهای کاهلی؛
- تقویت انگیزه برای انجام کار و نگاه داشتن انگیزه تحت هر شرایطی تا پایان راه؛
- تقسیم کارها به مراحل کوچک و ساده؛
- شروع به کار و نترسیدن از نتیجه کار؛
- قرار دادن جریمه در صورت انجام ندادن کار؛
- پیدا کردن یک دوست منضبط و کوشا؛
- کاهش توقعات از خود؛
- وادار کردن خود به انجام کار با استفاده از تشویق یا زور.

تنبلی در متون دینی

«و ان لیس للانسان الا ما سعی»
و دانستن اینکه برای انسان جز حاصل تلاش خودش نیست (نجم/۳۹).
«هو انشأکم من الارض و استعمرکم فیها»
او شما را از زمین نشئت داد و در آن شما را به آبادانی برگماشت (هود/ ۶۱).

امام علی(ع):

- «أذا هبت أمرأ فقع فيه، فأنَّ شدة توقيه أعظم ممَّا تخاف منه»:
هرگاه از کاری ترسیدی، خود را به کام آن بینداز. زیرا ترس شدید از آن کار، دشوارتر و زیان بارتر از اقدام به آن کار است (غررالحکم، ۸۹۵۵).
- «أقصر همَّتک علی ما یلزُک و لا تخض فیما لایعینک»:
همت خود را صرف چیزهایی کن که به آن نیاز داری و آنچه را به کارت نمی آید، پیگیری مکن (نهج البلاغه).
- «أنَّ همَّتک لأصلاح فایدء تُعاطیک صلاح غیرک و أنت فاسدٌ أكبر العیب»:
اگر همت والای اصلاح مردم را در سرداری، از خودت آغاز کن. زیرا پرداختن تو به اصلاح دیگران، در حالی که خود فاسد باشی، بزرگ ترین عیب است (نهج البلاغه).

یادمان باشد، معمولاً فردایی وجود ندارد که کارهای عقب افتاده خود را انجام دهیم. فتح قللهای موفقیت یعنی هر کاری را دقیقاً در همان وقت خودش به پایان برسانیم

- مرتب کردن میز و کتابها
- حل تمرین های ریاضی
- شستن جورابها
- خواندن و خلاصه کردن مطالب ادبیات
- نرمش های مربوط به کتف و گردن
- ...

در ادامه، روش هایی برای ترک تنبلی می آید. حواسمان باشد، تا انگیزه و خواست جدی برای حل این مشکل نداشته باشیم، هیچ اتفاقی نمی افتد.

