

## چگونه بر تنبلی غلبه کنیم؟

تنبلی! همه ما قطعاً تا کنون جایی که نباید تنبلی کردیم. تنبلی فرصت های زیادی را در زندگی از ما گرفته. بی انگیزه و بی هدفمان کرده و در آخر پشیمان. اما حالا چاره چیست؟ چگونه با تنبلی مان مقابله کنیم؟ با ما همراه باشید تا با هم راهکار های غلبه بر تنبلی را بررسی کنیم.



### راهکار های غلبه بر تنبلی:

#### ✓ محیط اطراف خود را تغییر دهید.

گاهی وقت ها محیط تکراری و یا حتی شلوغ میل ما به انجام کار ها و درس خواندن را کاهش میدهد. حتی میتوانید در کنار کسانی که مشغول مطالعه هستند درس بخوانید. این کار به شما انگیزه میدهد. همیشه میگویند وقتتان را با آدم هایی بگذرانید که دوست دارید مثل آن ها عمل کنید.

#### ✓ کار امروز را به فردا نیندازید.

برنامه ریزی کنید و کار هر روز را در همان روز انجام دهید. وقتی کارهایتان را عقب می اندازید، نه تنها آن ها را انجام نمیدهید بلکه فکر انجام آن ها همیشه گوشه ذهنتان است و همین باعث میشود بر دیگر کارها هم تمرکز نداشته باشید.

#### ✓ کارهایتان را اولویت بندی کنید.

سعی کنید کار هایی که فکر میکنید سخت تر هستند را اول انجام دهید. به قول معروف "قورباغه را قورت بده!" وقتی کار های سخت تر و مهم را ابتدا انجام دهید دیگر خیالتان راحت تر است و تمرکز بیشتری برای انجام باقی کارها دارید. این کار باعث میشود اهمال کاری هم نکنید.

#### ✓ واقع بین باشید.

برای غلبه بر تنبلی بهتر است که واقع بین باشید و مطابق با عادت های خودتان برنامه ریزی کنید. اگر شما برای هر روز خود برنامه خیلی سنگینی بچینید و نتوانید آن را عملی کنید دلسرد میشوید و همین موجب تنبلی شما میشود. اما اگر برنامه معقولی بچینید و در آخر روز از عملکرد خوئی راضی باشید انگیزه میگیرید و بر تنبلی غلبه میکنید.

#### ✓ مثبت نگر باشید و افکار منفی را کنار بگذارید.

کافی است بدانید تا شروع نکنید نمیتوانید موفق شوید! شروع همیشه سخت تر از ادامه دادن است. با دید مثبت شروع کنید تا به خوبی ادامه دهید.

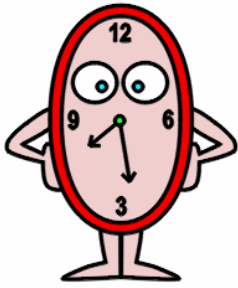
#### ✓ به خودتان پاداش دهید.

اگر بدانید برای کاری که انجام میدهید پاداشی دریافت میکنید قطعاً انگیزه بیشتری برای انجام آن کار میگیرید. بخشی از کتاب یا درسی را مشخص کنید و در ازای خواندن آن به خودتان جایزه دهید، هر چند کوچک.

## چگونه بر تنبلی غلبه کنیم؟

این جایزه میتواند یک شیرینی باشد، یک کتاب یا حتی انجام کاری که دوست دارید.

✓ روش ده دقیقه:



روان شناسان معتقد هستند که کفایت فقط برای ۱۰ دقیقه کاری را که مایل به انجام آن نیستید را انجام دهید. این روش نشان داده است که شما نه تنها بعد از ۱۰ دقیقه آن کار را رها نمیکنید، بلکه به انجام آن ادامه میدهید. حتی اگر آن را ادامه هم ندهید در آن ۱۰ دقیقه بیشترین تمرکز را بر روی انجام آن میگذارید زیرا میدانید که وقت کم است.

آکادمی تیزهوشان

