



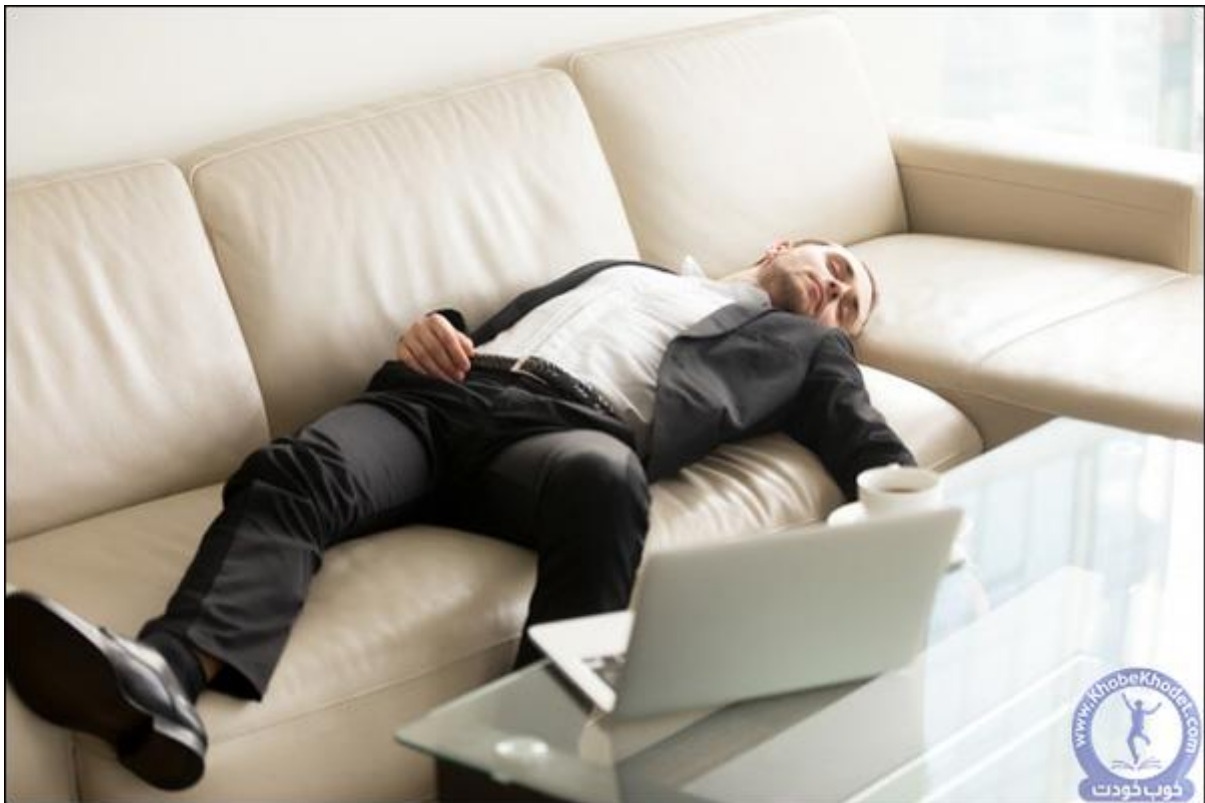
چرا این قدر تنبل و بی حالم ؟

تنبل و بی حالم

برای انجام بسیاری از کارها انگیزه ی کافی ندارم. تا زمانی که واقعا علاقه ای نسبت به چیزی نداشته باشم امکان ندارد آن کار را انجام دهم. در مجموع، بسیاری از چیزها مورد علاقه ام نیست. قادر نیستم برای هر چیز در خود شور و اشتیاق ایجاد کنم.

تحلیل تنبل و بی حالم

فاکتورهای بسیاری می توانند عامل تنبلی تان باشند. عدم شور و شوق نسبت به چیزی مطمئنا می تواند مانع از فعالیت شما شود. اگر نسبت به چیزی گرایشی نداشته باشید، تلاش و مداومت در رابطه با آن برای تان کار مشکلی می شود. بسیاری از افراد بر این باورند که چیزی به عنوان «تنبلی» وجود ندارد. تا حدی درست می گویند. کسی که از لحاظ جسمی معلول یا ناتوان است و نمی تواند در ورزشهای خاص فعالیت کند را نمی توان تنبل خواند.





همین طور، کسی که از لحاظ روحی و روانی مشکل دارد را هم نمی توان فرد تنبلی پنداشت. محدودیت توانایی های روانی مانع از دستیابی به اهداف خاص می شود. قابلیت همیشه به معنای توانایی نیست و توانایی همیشه به معنای تحرک و پویایی نیست. کمبود انرژی روانی می تواند آنقدر باعث خستگی و کسالت شما شود که توانایی کمی در متمرکز کردن تلاش های تان داشته باشید. اگر مملو از ترس و نگرانی های متفاوتید، توانایی های روانی شما به شدت آسیب خواهد دید.

تعداد کمی از ما هنگام خوردن غذای مورد علاقه مان تنبلی می کنیم. قطعاً در چنین شرایطی نمی گوییم: «با این که خیلی دوست دارم این غذا را بخورم، اما چون آن چنگال خیلی سنگین است حوصله اش را ندارم.» نداشتن انگیزه یا محرک به معنای این است که شما کاری نمی کنید که شور و شوق را در شما زنده کند. پس موضوع عدم نظم و انضباط نیست، بلکه مسأله میزان علاقه مندی شما نسبت به چیزی است.



راهکار تنبل و بی حال

عواطف سرکوب شده ی خود را آزاد کنید. فقدان انگیزه اغلب نشان دهنده ی این است که سرشار از احساسات منفی چون خشم، ترس و ناامیدی هستید. به دلیل این که این گونه احساسات قدرتمند از نظر جامعه قابل قبول نیست، به گونه ای تعلیم داده شده ایم که آنها را در درون خود حفظ کنیم.



مشکلی که بدین ترتیب به وجود می آید این است که این احساسات منفی رفته رفته انرژی مان را تحلیل می برند و باعث می شوند آنقدر از خود دور گردیم که حتی نتوانیم بفهمیم چه احساسی نسبت به مسائل مختلف داریم!

به محلی دنج و آرام بروید و چند نفس عمیق بکشید. به اهداف و فعالیت هایی که در حال حاضر در زندگی خود دارید فکر کنید. چه احساساتی پدیدار می شوند؟ غم؟ ترس؟ پشیمانی؟ حسادت؟ عصبانیت؟ این احساسات را همین حالا بروز دهید.



بروز ندادن احساسات همانند سمی است که آرام آرام شما را از پا می اندازد. به خود اجازه دهید تا هر احساسی را که دارید، درک کنید تا بتوانید آن را از درون خود تخلیه کنید.

اهداف خود را شناسایی کنید و زندگی تان را بر اساس آنها بسازید.

به این سؤال پاسخ دهید، «اگر پول و زمان اهمیتی نداشت، زندگی ام را چطور می گذراندم؟» آنگاه بدون تأمل برای پانزده دقیقه هر آنچه را که به فکرتان می رسد، بنویسید. آیا ازدواج می کردید یا مجرد باقی می



ماندید؟ در کجای کشور یا دنیا زندگی می کردید؟ علایق و سرگرمی های تان چه بود؟ چطور کسب درآمد می کردید؟

وقتی تمامی اهداف تان را نوشتید، یک بار آنها را مرور کرده و بعد مواردی را که از همه بیشتر برایتان اهمیت دارند انتخاب کنید.



کدام یک از این اهداف چنانچه برآورده نشوند این احساس را در شما ایجاد می کنند که تمام زندگی تان را تلف کرده اید؟ شاید چند مورد را بیابید یا شاید تنها به یک مورد بر بخورید. هر کدام از اهداف برترتان را به صورت دیداری یا شنیداری (پوستر یا نوار کاست) برای خود بازنمایی کنید تا بتوانید هر روز با اهداف زندگی تان در ارتباط باشید. وقتی کاملاً بدانید چه چیزهایی برای تان اهمیت دارد و به کجا می روید، نظام مندی در زندگیتان پدیدار می شود. پس از مدتی فعالیت های تان در جهت دستیابی به اهداف تان قرار می گیرد و انگیزه ی تحقق اهداف باعث از بین رفتن تنبلی و تقویت انرژی تان می شود.