



موسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - غیرانتفاعی)

پیام شماره ۱۷ مرکز مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی خاوران



خرداود؟



دوستان سلام

باتوجه به اینکه در ماه امتحانات هستیم توصیه می‌شود پیام‌های شماره ۱۷ و ۱۸ مرکز مشاوره دانشجویی را حتماً مطالعه کنید و به پیام جدید هم که به نظر می‌رسد بی‌توجهی به موضوع آن، مانعی برای پیشرفت شماست توجه نمایند.

(هنرمقابل با تنبلی)

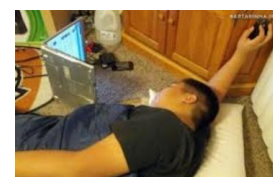


چندتا ایده و فکر داشته‌اید که به خاطر بی‌حوصلگی تان به دست فراموشی سپرده شده‌اند و فرصت نکرده‌اید به عمل تبدیل شوند؟ در دنیای اسرارآمیزی که هرروز همه چیز در حال حرکت و تغییر و تحول است به نظر می‌رسد ما آدمها شاگرد اول کلاس تنبلی، باشیم. هرچقدر هم که بگویید کارتان سخت است و بهتر از نسل قبل، کار می‌کنید اما واقعیت این است که تنبلی و میل به سکون در این دوره بیشتر از دوره‌های قبل گریبان آدمها را گرفته است.

تنبلی از کجا شروع می‌شود؟

روانشناسان معتقدند تنبلی وقتی به وجود می‌آید که امکان برنامه‌ریزی برای آینده وجود داشته باشد. آن چیزی که باعث می‌شود بدون اینکه نیازهای آنی‌مان ارضا شود و به انجام کار ادامه دهیم، آینده‌نگری است. بعضی آدمها آینده‌نگرترند و با انگیزه زیادی کار می‌کنند. این آدمها به بقیه می‌گویند تنبلی.

این روزها ما برای رسیدن به اهداف بلندمدت، باید گاهی مجبور شویم از لذت‌های ساده روزانه‌مان بگذریم. خوابیدن، کار نکردن، نشستن و تماشای برنامه‌های تلویزیون برای ما خوشایندتر از کارهایی هستند که قرار است چند ماه یا چندسال بعد نتیجه‌شان را ببینیم



چرا از انجام کار طفره می‌رویم؟

طفره رفتن و از زیر کار در رفتن وقتی پیش می‌آید که تصور کنیم کارها خیلی سخت و دشوار است، آن وقت است که با خودمان می‌گوییم بهتر است این کار را فردا انجام دهیم. بعضی روانشناسان معتقدند این مشکل بعد از انقلاب صنعتی که نیاز به برنامه‌ریزی بیشتر شد به وجود آمده است.

کارشناسان علوم رفتاری می‌گویند ما کارهایی را که زودتر جواب می‌دهند ترجیح می‌دهیم. درس خواندن برای امتحانی که ماهها بعد قرار است برگزار شود، به اندازه بازی شطرنج برای ما لذت‌بخش نیست. ما نمی‌توانیم درباره آینده باز خورد آنی داشته باشیم.



موسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - غیرانتفاعی)

پیام شماره ۱۷ مرکز مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی خاوران



خودتان را



چطور تنبلی را از خودمان دور کنیم؟

الگوی ذهنی ما طوری شکل گرفته که مغزمان پاداش‌های آنی و نتایج کوتاه‌مدت را ترجیح می‌دهد. وقتی ما از عهده کارهای ناخوشایند برآیم بیشتر از خودمان رضایت داریم. اکنون برای مقابله با تنبلی توصیه‌های زیر می‌تواند مفید باشد:

* از کم شروع کنید:

از خودتان بپرسید انجام این کار به مدت ۱۵ دقیقه واقعاً سخت و دشوار است؟ با کمی دقت متوجه می‌شوید که این طور نیست. با این روش مشاهده خواهید کرد بعد از مدتی از انجام همان کارها لذت خواهید برد.

* در برابر افکار منفی و پیش‌فرض‌هایتان مقاومت کنید:

حتی تصور نتوانستن را از خودتان دور کنید. ما بیشتر مواقع با آزمون و خطا یاد می‌گیریم. اگر دید وسیع‌تری داشته باشید می‌توانید از عهده کارهای بزرگ برآید.

* برنامه‌ریزی داشته باشید:

هر روز اهدافتان را بنویسید و برنامه‌ریزی کنید. با این کار احتمال اینکه از هدفتان دور نشوید و طی روز کارهایی انجام دهید که شما را به هدف نزدیکتر کند، بیشتر است.

* از دیگران کمک بگیرید:

برای انجام کامل یک کار، از دیگران کمک بگیرید. موضوع را با آنها در میان بگذارید. انگیزه‌های خارجی، حس انجام وظیفه شما را برمی‌انگیزد و شما را به انجام کار تشویق می‌کند.

موفق باشید (برگرفته از سایت آنلاین همشهری)

در واقع همین تمایل ما به سکون باعث می‌شود تصور کنیم این کار، کارسخت و دشواری است و نمی‌توانیم از عهده آن برآیم. اما این روزها انجام این کار به این معنی است که بر لذت‌ها و پاداش‌های آنی غلبه کنید و بدانید هدفی که شما لحظاتتان را برای رسیدن به آن صرف می‌کنید، ارزشش را دارد. در دنیای امروز اگر بخواهید طبق الگوی ذهنی منتظر پاداش آنی باشید و تنبلی کنید ضرر زیادی خواهید کرد. اما نگران نباشید، همیشه می‌توان کار را شروع کرد.



* قبول کنید که برای پیشرفت باید صبر و تحمل داشت:

این تصور را که برای انجام هر کار باید سریع پاداش بگیرید، از خودتان دور کنید. این طرز فکر باعث می‌شود نتوانید به اهداف بلندمدت برسید.

* به خودتان پاداش بدهید:

استراحت با تنبلی فرق دارد. بعد از اینکه یک کار را به‌طور کامل به اتمام رساندید، به عنوان پاداش، به خودتان استراحت بدهید. شما بعد از یک دوره تلاش به استراحت نیاز دارید.