مبارزه‌ای اصولی با تنبلی

شوخی‌های زیادی با تنبل‌ها در روز جهانی تنبلی شد اما آیا واقعا راهی برای شکست دادن تنبلی وجود دارد؟

محوری

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

فهرست کارهای عقب افتاده‌شان بیشتر از فهرست کارهای انجام شده است، این یکی از ساده‌ترین تعریف‌ها از افراد تنبل است. روز گذشته یعنی ۲۰ اکتبر مصادف با روز جهانی تنبلی بود. جالب است بدانید در بعضی کشورهای دنیا، روز گذشته را جشن گرفتند و در شبکه‌های اجتماعی هم شوخی‌های زیادی با افراد تنبل شد. به همین مناسبت و در ادامه، بعد از خواندن یک داستان، بیشتر درباره تنبلی صحبت خواهیم کرد.

داستان

اتفاقی که زندگی یک تنبل را متحول کرد!

سعید از بچگی در بین اقوام به تنبلی‌اش شهره بود. نه فقط خودش که حتی پدر و پدربزرگش هم بابت تنبلی مفرط‌شان، سوژه خنده بقیه بودند. یک جوری تنبلی را به شکل ژنتیکی به ارث برده بود که کسی امیدی به بهبود او نداشت! بچه‌تر که بود، پدرش پول می‌داد به پسر عمه‌اش که مشق‌هایش را برایش بنویسد و چون حال و حوصله درس خواندن نداشت، مادرش در فصل امتحانات حتی برای درس «انشا» هم معلم خصوصی می‌گرفت تا هر طور شده، مطالب کتاب را بچپاند در مغز سعید! در همین شرایط بود که سعید بالاخره موفق به کسب مدرک دیپلم شد، آن هم با معدل ناپلئونی ۱۰/۲۳! او همیشه کوهی از کارهای عقب افتاده داشت؛ اتاق نامرتب، لباس‌های نشسته، تکالیف انجام نشده و... و آن قدر کارها را عقب می‌انداخت و روی هم تلنبار می‌کرد که دست آخر فکر می‌کرد هیچ جوری توان انجام دادن‌شان را ندارد، مگر اتفاق خارق‌العاده‌ای رخ دهد! شاید برای همین بود که هیچ فردی برای هیچ کاری، امیدی به سعید نداشت. یک بار که مادرش یک لیوان آب از او خواست، جوری با غر و لند و زحمت از جایش بلند شد که انگار به او گفته بودند برود از نوک قله کلیمانجارو، گل بچیند و بیاورد! اما از یک جایی به بعد، سعید به شکل غیرقابل باوری تغییر کرد. درست از همان روزی که خبر رسید سعید عاشق دختر همسایه شده و پدر دختر شرط کرده است که او باید یک «شغل درست و حسابی» برای خودش دست و پا کند و بعد، بیاید به خواستگاری دختر یکی از افراد تنبل است. روز گذشته یعنی ۲۰ اکتبر مصادف با روز جهانی تنبلی بود. جالب است بدانید در بعضی کشورهای دنیا، روز گذشته را جشن گرفتند و در شبکه‌های اجتماعی هم شوخی‌های زیادی با افراد تنبل شد. به همین مناسبت و در ادامه، بعد از خواندن یک داستان، بیشتر درباره تنبلی صحبت خواهیم کرد.

دانه‌اش! بعد از آن روز، سعید در زندگی‌اش چیزی را پیدا کرده بود که پیش از این نداشت: «هدف». و سعید عوض شد! صبح زود از خواب بیدار می‌شد و آگهی استخدام روزنامه‌ها را بررسی می‌کرد. از این مرکز کاریابی به آن سایت استخدام، مدام در تکاپو بود! آن قدر به این در و آن در زد که بالاخره یک شغل خوب، هر چند سخت برای خودش پیدا کرد؛ کار در کارگاه نجاری. هر چند مدتی بعد از ازدواج، رگه‌هایی از تنبلی دوباره در زندگی سعید دیده شد اما هیچ‌گاه آن سعید سابق نشد. شاید به دلیل علاقه‌ای که به همسرش داشت. البته همسرش هم مدام او را به کار و فعالیت تشویق و بابت هر پیشرفت کوچکی، تحسینش می‌کرد. هر چه که بود، یک هدف زندگی سعید را اصلاح کرد. اما آیا داشتن هدف برای رهایی از تنبلی کافی است؟

نظر کارشناس

چند پیشنهاد برای رهایی از تنبلی

تنبلی هم مانند بسیاری از مشکلات دیگر، قابل درمان است و تا حد زیادی می‌توان با به کار گیری چند نکته، آن را مدیریت کرد.

ریشه تنبلی‌تان را پیدا کنید| گاهی ابتلا به یک سری اختلالات روانی مانند افسردگی یا سندروم خستگی مزمن، در ما احساس خستگی کاذب و بی‌حالی و بی‌انگیزگی ایجاد و به مرور زمان ما را به افرادی تنبل و بی‌مسئولیت تبدیل می‌کند. اگر از احساس خستگی و بی‌حالی بی‌دلیل و مداوم رنج می‌برید، حتما به یک متخصص مراجعه کنید.

منتظر انگیزه نمانید| اگر همیشه منتظر باشید که انگیزه و حس و حال کاری بیاید تا انجام آن را شروع کنید، مسلما در زندگی‌تان عقب می‌افتید و فرصت‌های بسیاری را از دست می‌دهید. افراد موفق و سخت‌کوش طبق برنامه عمل می‌کنند، نه طبق حس و حال! بسیاری از اوقات در ابتدای امر برای انجام یک فعالیت انگیزه کافی نداریم اما بعد از شروع فعالیت، انگیزه هم پیدا می‌شود. در واقع به جای این که منتظر انگیزه باشید برای عمل، عمل کنید تا انگیزه ایجاد شود! برای زندگی‌تان برنامه‌ریزی کنید و به برنامه زمانی خودتان پایبند باشید، حتی اگر حس و حال لازم را نداشته باشید.

همین الان شروع کنید| در اولین فرصتی که پیدا کردید کارهایتان را انجام دهید. لازم نیست منتظر بمانید تا حتما دقیقه ۹۰ بشود یا زور بالای سرتان باشد! همین الان کارتان را انجام بدهید و خیال خودتان را راحت کنید.

به خودتان جایزه بدهید یا خودتان را تنبیه کنید| مثلا یک روز که همه کارهایتان را کامل و به موقع انجام دادید، یک بستنی خودتان را مهمان کنید یا مثلا روزی که کاری را عقب انداختید یا مسئولیتی را درست انجام ندادید، سریال مورد علاقه‌تان را نبینید تا خودتان را ادب کرده باشید.

با تنبل‌ها نگردید| تنبلی خیلی وقت‌ها مسری است. وقتی اطراف‌شما را یک عده انسان‌های بی‌حس و حال و بی‌حوصله احاطه کرده‌اند، قطعا شما هم تحت تاثیر قرار می‌گیرید. سعی کنید با افراد باروحیه و پرانرژی رفاقت کنید.

هدف داشته باشید| اگر در زندگی اهداف بلند مدت و کوتاه مدت مشخصی داشته باشید، مسلما انگیزه شما برای عمل هم بیشتر می‌شود. البته افرادی هم هستند که اهداف زیادی در سر دارند اما به جای تلاش برای رسیدن به اهداف، فقط خیال‌پردازی می‌کنند! لطفا به جای این که مدام خودتان را بر فراز قله‌های موفقیت و خوشبختی فرض کنید، حرکتی هم در راستای صعود به قله انجام دهید.

بانوان

۵ نیاز کودک از نظر «مونته‌سوری»

نیازهایی که اگر مادرها آن‌ها را بشناسند و برطرف کنند، کودک‌شان در مسیر شکوفایی قرار خواهد گرفت

راضیه قلی‌زاده

«ماریا مونته‌سوری» مربی کودکان در ایتالیا با مشاهده رفتار کودکان پی برد آن‌ها بیش از این که به نتیجه کار توجه یا علاقه داشته باشند، به رضایت از کار و شیوه انجام آن کار توجه دارند. او خالق یک روش تربیتی به نام روش «مونته‌سوری» هم هست که به دلیل ابداع این روش، جایزه یونسکو را هم از آن خود کرده است. بنیادی‌ترین باور مونته‌سوری، اهمیت توجه به محیط پیرامون کودک بود. در ادامه می‌خواهیم به نیازهای عام کودکان فارغ از زبان و مکان جغرافیایی بپردازیم. از نظر مونته‌سوری ارضای این نیازها کودک را در مسیر شکوفایی قرار می‌دهد.

۱ نیاز به یادگیری

بین ۱۸ ماهگی تا سه سالگی، کودکان مدام اشیا را با دست چنگ می‌زنند. از باز و بسته کردن اشیا، گذاشتن آن‌ها در جعبه‌ها و ریختن‌شان به بیرون و گذاشتن اشیا روی زمین لذت می‌برند. در سنین بالاتر مثلا در چهار سالگی نیز از شناسایی اشیا با چشمان بسته از طریق لمس آن‌ها، لذت می‌برند. او پی برد کودک بیش از این که به نتیجه کار توجه یا علاقه داشته باشد به رضایت از کار و شیوه انجام آن توجه دارد. همچنین علاقه به انجام کارهای تکراری تا جایی که بر کار چیره گی یابد.

۲ عشق و علاقه به نظم

در خلال اولین دوره حساس که اصولا همان سه سال اول زندگی است، کودک نیاز شدیدی به نظم دارد. در این دوره، کودکان دوست دارند اشیا را در همان جای خود بگذارند و پدر و مادرها باید به کودکان برای پاسخ دادن به این نیاز، کمک کنند.

۳ نیاز به مستقل بودن

شروع آن حدودا از یک سالگی است و تلاش بی‌وقفه‌ای در انجام کارها به صورت مستقل دارند البته به شرطی که تلاششان سرکوب نشود و ارج نهاده شود.

۴ نیاز به محترم شمرده شدن

کودکی که حس ارزشمندی را کسب کند و تلاش‌هایش دیده شود، به دلیل عزت نفس بالا و اعتماد به نفس مثبت در سال‌های آینده زندگی، قدرت حل مسئله و مدیریت بحران بیشتری خواهد داشت. در دوره حساس زبان‌آموزی، هر چه بیشتر با کودک گفت‌وگو شود، کتاب خوانده شود و کودک احساس کند توسط بزرگ‌ترها (به خصوص والدین که افراد امنِ زندگی او هستند) خوب شنیده می‌شود، در دوران تحصیل روخوانی بهتری خواهد داشت و از قدرت کلامی بالاتری برخوردار خواهد شد.

۵ علاقه همزمان به واقعیت و داستان

تا کودک تفکر انتزاعی ندارد، برایش داستان‌های واقعی بگوییم. کم کم با بزرگ‌تر شدن و رسیدن به سن مدرسه، می‌توان داستان‌های خیالی هم اضافه کرد. به طور کلی آن چه باید درباره کودکان دانست و به آن توجه کرد این است که از آزادی و حرکت و انتخاب لذت می‌برند، فعالیت‌های هدفمند را دوست دارند و به کار کردن بیش از بازی علاقه‌مند هستند، خودجوش هستند و رفتارهایی دارند که نه به مجازات نیاز دارد و نه به پاداش (منظور رفتارهایی مانند غذا خوردن که باید انجام شود و نباید با تشویق شکل مصنوعی به خود بگیرند) و از سکوت و هماهنگی محیط لذت می‌برند یعنی محیط‌های پر از وسیله یا پر سر و صدا، مزاحم یادگیری آنان است.

این کشف‌ها، «مونته سوری» را به این باور رساند که همه کودکان باید در محیط مناسب رشد کنند و فرصت ابراز وجود داشته باشند تا استعدادهایشان شکوفا شود.

منبع: آموزش به روش مونته‌سوری از (بدو تولد تا سه سالگی) ماری الن پلاس، به من یاد بده تا انجامش بدم، ترجمه دکتر یدا... سعید نیا

چطور ۲ سال دوری از پسر سربازم را تحمل کنم؟

پدری هستم که پسرم به تازگی برای خدمت سربازی، به شهر دیگری رفته است. همین یک پسر را دارم و دوری‌اش برایم سخت است. خیلی دلم برایش تنگ می‌شود. همین الان هم که دارم این پیامک را می‌فرستم، بغض گلویم را گرفته است. تازه باید به مادرش هم دلداری بدهم. در این دو سال باقی مانده، چطور با دوری‌اش سر کنم؟

رضا زیبایی | روان‌شناس

مشاوره فردی

چاره‌ای جز تحمل این دوری ندارید، منتها کلمه تحمل را با «سازگاری» جایگزین کنید. برای سازگار شدن با این شرایط، چند تغییر نگرش، کار را ساده‌تر خواهد کرد.

دلتنگی‌تان طبیعی است اما...

اولا دوری فرزند آن هم تک فرزند از والدین به طور طبیعی دلتنگی به همراه دارد و لی نه به گونه‌ای که شما را متاثر کرده است. علاقه شما به فرزند دلبندتان را به این موضوع سوق دهید که سربازی و تجربه مستقل بودن از والدین به نفع پسرتان است. اگرچه برخی سربازی را ضروری نمی‌دانند اما هر چه باشد، فرصتی است برای یک نوجوان تا دنیای جوانی و بزرگ سالی را تجربه کند. زندگی جمعی و فرمانبری از مافوق، حل و فصل چالش‌ها با آدم‌های جدید، جبر پذیرش نظم گروه و برخورد با تک روی، تمرین سحرخیزی و به موقع خوابیدن به ویژه در دوره آموزشی، تمرین رزم و زندگی در شرایط بحرانی، برخی اوقات فراگیری یک مهارت ذهنی یا بدی که بعدها می‌تواند در زندگی شخصی به کار آید و ده‌ها تجربه و مهارت دیگر همه و همه به رشد و بالندگی پسرتان کمک خواهد کرد. حال خودتان قضاوت کنید.

خیرخواهی با وابسته کردن فرزندان فرق دارد

یکی از تبعات زندگی شهری و مدرن این روزها، فرزندسالاری و متاسفانه وابستگی افراطی فرزندان تا سال‌های جوانی به والدین‌شان است. این که ما فرزندمان را دوست داریم و خیرخواه او هستیم، با وابسته کردن او یکی شده است. دادن فرصت تجربه، ایجاد فضایی که فرزند با پیامد رفتارهای خود روبه‌رو شود، مسئولیت دادن به وی و از طرفی مسئول دانستن او منتها به قدر توان و قابلیت‌اش و مواردی از این دست نیازهای اساسی فرزند نوجوان برای گذر از نوجوانی به جوانی و سبک زندگی جدی و به ویژه پذیرش مسئولیت و برنامه‌ریزی برای آینده است. سربازی یکی از فرصت‌هایی است که پسر ناز دانه شما دیگر از ناز مادر و پدر فارغ شده و برای دو سال لباس رزم پوشیده و شخصیت اجتماعی جدیدی را با همه به ظاهر تلخ کامی‌ها و به واقع خاطرات شیرینش تجربه می‌کند و بعید است هیچ والدی نخواهد فرزندش چنین فضایی را تجربه کند.

به دلتنگی افراطی‌تان دامن نزنید

برای سازگاری بیشتر تلاش کنید کمتر تلفنی (صوتی و تصویری) با وی صحبت کنید یا ملاقات حضوری داشته باشید. میزان معمول ارتباط تلفنی و ملاقات حضوری را در بقیه پدرها و مادرها رصد کنید تا شاید متوجه افراط خود در این زمینه بشوید و همین موضوع را نیز به فرزند گرامی‌تان با احترام منتقل کنید، البته ممکن است فرزند شما به قدر شما دلتنگ نشود چرا که فضای هم سن و سالان و مشغولیت‌های سربازی، کمتر وی را مشغول فکر کردن به خانه می‌کند.

قرار و مدار

روز لگو بازی

اگه پدر یا مادر هستین یا حتی بچه‌ای اطراف‌تون دارین که لگو داره، امروز وقتشه که به یاد بچگی‌های خودتون یه ساعتی رو با اون بچه وقت بگذرونین و لگو بازی کنین چون هم نوستالژیه و هم جذاب...

از دنیای روان شناسی

رابطه احساس تنهایی و تمایل به دوش گرفتن با آب داغ

فرنگیس یاقوتی | مترجم

آیا از دوش گرفتن با آب خیلی داغ لذت می‌برید؟ دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند، افرادی که به این سوال جواب مثبت می‌دهند، معمولا در زندگی کمی احساس تنهایی می‌کنند. دانشمندان دانشگاه Yale در جدیدترین تحقیقات‌شان دریافته‌اند، کسانی که دوش طولانی مدت با آب داغ می‌گیرند، احساس تنهایی بیشتری از کسانی دارند که دوش کوتاه با آب سردتر می‌گیرند. این تحقیقات نشان می‌دهد گرمای آب در حمام برای چنین افرادی می‌تواند جایگزینی باشد برای گرمایی که در جامعه و روابط به دست نیاورده‌اند!

نحوه انجام این تحقیق

در این تحقیق از ۵۱۰ محصل خواسته شد به سوالاتی درباره عادت‌های زندگی و تنهایی خود پاسخ دهند. نتیجه این پژوهش، کمی دور از انتظار بود و کسانی که بیشتر احساس اجتماعی بودن می‌کردند، کمتر تمایل به حمام آب داغ و طولانی داشتند. در پرسش‌نامه این افراد سه سوال در خصوص حمام کردن بود: هر چند روز یک بار دوش می‌گیرید؟ در حمام از چه دمای آبی استفاده می‌کنید؟ مدت زمانی که هر بار در حمام هستید، چقدر است؟ در پرسش‌نامه مسائل دیگری در خصوص عادت‌های زندگی هم پرسیده شده بود تا افراد متوجه این موضوع نشوند که تحقیق درباره دوش گرفتن است.

رابطه تعداد رفتن به حمام و احساس تنهایی

چون این تحقیق روی افراد با سن کم (نوجوان و جوان) صورت گرفت، محققان بر آن شدند ببینند نتیجه این تحقیق روی افراد با سن بالاتر و خارج از محل تحصیل به چه شکل است. در نتیجه ۹۲ مرد و زن دیگر در محدوده سنی ۱۹ تا ۶۵ سال دوباره بررسی شدند. تحقیقات جدید نشان داد، ارتباطی بین تنهایی و تعداد دفعاتی که فرد به حمام می‌رود، وجود ندارد اما ارتباط بین احساس تنهایی و استفاده از آب گرم وجود دارد. در پایان محققان به این نتیجه رسیدند که گرمای آب به نوعی می‌تواند مثل یک خود درمانی برای رهایی فرد از دریافت نکردن گرما در جامعه باشد.

منبع: nbcnews.com

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره پرونده یک شنبه‌تون باید بگم خطر مناقصه و مزایده زیاده به نظرم. معمولا هم خیلی پول می‌خواد که بشه شرکت کرد در اون‌ها. در ضمن یک کار تمام وقت هم نیست.

*پیامک خانمی که سیگار را ترک کرده و گل مصرف می‌کند، جالب بود. به خصوص که گفته بود با تحقیق به این نتیجه رسیدم که گل مضر نیست! این نشان می‌دهد چقدر مطالب شبکه‌های اجتماعی و بعضی سایت‌ها، غیر علمی است اما مردم به آن‌ها اعتماد دارند.

*عکس صفحه سلامت چه ربطی به پوکی استخوان داشت؟

*بدترین بخش زندگی سلام، همین ستون اتیکت در صفحه نوجوانه. نمی‌دونین که ما نوجوان‌ها از نصیحت شدن متنفریم؟ بعدش هم این قدر تابلو که هر روز نصیحت نکنین.

*وای! بافتنی! چه مطلب خوب و جذابی در صفحه خانواده چاپ شده بود. یاد مادر مرحومم افتادم که هر سال در همین روزهای اول پاییز، برامون کلاه، شال گردن و گاهی هم ژاکت می‌بافت. چقدر خوب بود اون روزها.

*درباره مطلب پوکی استخوان در صفحه سلامت، می‌خواستم بگم اصلی‌ترین دلیلش، خوردن نوشابه است که به آن اشاره نکردید.

*درباره پرونده دیروز زندگی سلام، می‌خواستم بگم آدم اگر پول داشته باشه، بهترین کار اینه که بذاره بانک و سودش رو بگیره. نه استرس داره و نه آموزش می‌خواد.

*عروس گلم فاطمه، از صبر و شکیبایی و تحمل سختی‌ها و مرارت‌های شما در دوران مقدس سربازی همسرت (علی آقا)، صمیمانه سپاس گزاریم. **مامان و بابا**