



## ۵ راهکار برای کاهش تعلل

### ۱. بررسی درد و لذت

اگر در انجام کاری عجله نمی‌کنیم، به این دلیل است که رویاهایمان به اندازه کافی بزرگ یا انگیزه‌بخش نیست، زیرا انگیزه به درد و لذت منجر می‌شود. وقتی در انجام کارهای سخت تعلل می‌کنید و آن‌ها را به تعویق می‌اندازید، درباره دلیل آن فکر کرده و حتی آن را تجسم کنید. چه لذتی به شما می‌دهد؟ با انجام ندادن آنچه دردی را تجربه خواهید کرد؟

یکی از اهداف اجرایی می‌تواند ورزش روزانه باشد. حرکات کششی، حرکات قدرتی و تردمیل. چرا می‌خواهیم ورزش کنیم؟ زیرا می‌خواهیم زیبا و سالم به نظر بیاییم و عضلات قوی‌تری داشته باشیم. همچنین انرژی زیاد و ذهن سالمی داشته باشیم.

دردی که از ورزش نکردن به وجود می‌آید چیست؟ چاق و نامتناسب شدن، زانو درد و خستگی و سستی. هرگاه انگیزه شما در انجام کاری کم شد لذت و درد حاصل از انجام دادن و ندادن آن کار را بررسی کنید.

## ۲. یافتن یک شریک قابل اعتماد

یکی از دوستان قدیمی من اکنون استادی است که در زمینه روانشناسی ورزش مطالعه می‌کند. او معتقد است که اولین شاخص تعهد داشتن یا نداشتن به ورزش روزانه این است که آیا این کار را تنها یا به همراه فرد دیگری انجام می‌دهید. شاید این فرد همسایه‌ای باشد که هر روز ساعت ۶ با او سرکار می‌روید. یا یک مربی حرفه‌ای که به او مبلغی می‌پردازید تا برای تعلیم حرکات ورزشی به خانه‌تان بیاید. این فرد می‌تواند رئیسی باشد که دوست دارد هر روز ظهر والیبال بازی کند، رفیق صمیمی دوران مدرسه‌تان باشد یا دوست خوبی که شما را کنترل می‌کند و حساب ساعت‌هایی که به نرمش اختصاص می‌دهید را دارد.

دلیل اهمیت موضوع این است که وقتی تعلل می‌کنیم، قولی که به خودمان داده‌ایم را می‌شکنیم که حس بسیار بدی به ما می‌دهد. اما حس بسیار بدتر زمانی به وجود می‌آید که قولی را که به شخص دیگری داده‌ایم، بشکنیم.

## ۳. پاداش و تنبیه در نظر بگیرید

برخی از مردم واکنش بسیار خوبی به پاداش‌ها دارند. مثلاً یکی از دوستانم بعد از اینکه بدهی‌هایش را پرداخت می‌کند، یک کفش گران‌قیمت برای خودش می‌خرد. یا مثلاً گروه‌های تحقیقاتی به امید دریافت پاداش خوب شبانه‌روز بر موضوعی کار می‌کنند تا آن را به نتیجه برسانند.

روانشناسی انسان معتقد است که ترس ما از زیان بیش از علاقه‌مان به کسب منافع است، پس می‌توانید قانونی میان خود و دیگران بگذارید که در صورت عمل نکردن به وظایف خود جریمه پرداخت کنید. مثلاً اگر یک روز ۳۰ دقیقه ورزش نکردید حق ندارید تلویزیون نگاه کنید یا اگر ورزش نکردید شب باید فقط سالاد بخورید!

## ۴. طوری عمل کنید انگار...

یکی از مشکلات اجتناب از انجام کار این است که هنوز آن شخصی نشده‌ایم که سعی داریم باشیم. می‌توانیم شرایط ایده‌آل آینده را مجسم کنیم، اما گاهی شرایط فعلی مثل نشستن روی کانپه و تماشای تلویزیون احساس خیلی بهتری به ما می‌دهد. یک استراتژی غیرمعمول اما بسیار اثربخش گفتگوی درونی با خودتان است. فرض کنید همین‌الان آن شخص ایده‌آلی هستید که می‌خواهید باشید.

با خود بگویید: «من تغذیه سالمی دارم. من ورزشکارم. من فروشنده برتر شرکت هستم. من فرد تمیزی هستم. من نویسنده یک کتاب پرفروش هستم. من یک کارآفرین هستم. اثر این گفتگوی درونی خارق‌العاده است.»

اگر فرض کنید ورزشکار مطرحی هستید و امروز برای ورزش بیرون نروید، حس خیلی بدی پیدا می‌کنید. اگر خود را نویسنده یک کتاب پرفروش بدانید راحت‌تر سراغ کامپیوتر می‌روید تا چیزی بنویسید. همه نویسنده‌های موفق همین کار را می‌کنند.

## ۵. پیشاپیش برنامه‌ریزی کنید

این موضوع بسیار مهم است. مشکل اساسی همه ما چیزی است که روانشناسان آن را «تناقض زمانی» می‌نامند. مثلاً فکر می‌کنیم که در طول هفته سالاد می‌خوریم، اما آخر هفته همه کاهوهایی که نخورده‌ایم و خراب شده‌اند را دور می‌ریزیم یا همه تجهیزات ورزشی و کتاب‌های آشپزی سالم را تهیه می‌کنیم، اما هنوز تناسب‌اندام نداریم.

با وجود خواسته‌ای که برای آینده داریم، دچار «خطاهای حال» هستیم. وقتی زمان حال به ما می‌رسد شیرینی‌های مضر، تماشای تلویزیون، ایمیل و وقت تلف کردن در رسانه‌های اجتماعی را انتخاب می‌کنیم. این کار ساده‌تر و مفرح‌تر است. همیشه می‌توانیم بعدازظهر، شنبه یا ماه بعد به آن مورد مهم پردازیم. ما همیشه دشواری ایده‌آل بودن در شرایط حال را دست‌کم می‌گیریم.

بنابراین باید فکر کنیم چطور اهدافی که برای سالم بودن در آینده داریم را تخریب می‌کنیم و در حال حاضر چگونه باید با آن مبارزه کنیم.

اکنون پنج روش بسیار قدرتمند برای مبارزه با تعلل دارید. یکبار انجامش دهید و همین‌الان انجامش دهید. برای مبارزه با خود آینده‌تان باید چه کارهایی انجام دهید؟ آیا باید کمتر سراغ کامپیوتر و اینترنت بروید؟ آیا باید تلفن همراهتان را خاموش کنید؟ پس شجاعت داشته باشید و کارهای لازم را انجام دهید.