



راهکار

فوری،

ساده

و

قطعی

برای رفع عادات تنبلی

گروه آموزشی اجرای دکتر بهنام محقق

۶۰ راهکار به راحتی آب خوردن
برای ایجاد
عادات رشد و موفقیت، ثروتمند شدن
و شادی دائمی

جلد اول:
رفع عادات تنبلی

داستانی کوچک از
روش‌های پیروزی بر عادات بد تنبلی
و جهش به سوی عادات مثبت و موفقیت ساز
در ۳۰ روز

ما انسان‌ها بنده‌ی عادت‌های خودمان هستیم،
اما اینکه
تحت سلطه‌ی ارباب بد یا عالی باشیم،
انتخاب ماست.

بهنام محقق

عادات مربوط به تنبلی و راهکارهای عملی ترک آن‌ها

طبق معمول ساعت موبایل برای دفعه دهم زنگ می‌زد و بهنام همچنان به تمدید کردن ۱۰ دقیقه‌ای خواب ادامه داد. این کار همه روزه‌اش بود. وقتی قرار بود ساعت ۷ صبح جایی باشه، از ساعت ۶، زنگ موبایل رو کوک می‌کرد و ۱۰ دقیقه به ده دقیقه تنظیم کرده بود که از خواب بیدارش کنه. با اینکه مطمئن بود تا دفعه آخر که گوشی موبایل زنگ بزنه از جاش تکون نمی‌خوره، باز هم هر روز همین آش و همین کاسه. بدتر از همه این بود که از هر ۱۰ روزی که قرار بود صبح زودتر از ساعت ۹ از خونه بیرون بره، بیش از هفت یا هشت مرتبه‌اش رو کلاً اول صبح که به زور ساعت از خواب بیدار میشد شروع می‌کرد به نقشه کشیدن که چطور قرارهای مختلفش رو کنسل کنه و به خواب شیرینش ادامه بده. چه آدمای مختلفی رو که اول صبح، سر قرارهای پی‌درپی، سرکار نگذاشته بود، از مدرسه و دانشگاه تو زمان تحصیلش گرفته تا دانش‌آموزهای طفلی خودش وقتی که حالا برای خودش معلمی شده بود.

ماجرا فقط دیر بیدار شدن از خواب نبود، به تعویق انداختن کارهایی که هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها براشون فکر کرده بود و واقعاً برای رشد فردی و موفقیت خودش و اطرافیانش مهم بودند از خوابیدن بیش از حد صبح هم، بیشتر به خودش و بقیه آسیب می‌زد. جالب اینجا بود که توجیه همیشگی‌ای که برای خودش داشت تا بتونه اشتباهاتش رو مثلاً جبران بکنه، این بود

که می‌گفت: "من همیشه لحظه‌ی آخر کارهام رو انجام دادم و خُب خداروشکر همیشه هم بهترین نتیجه رو گرفتم." مشکل اینجا بود که تا حدودی درست می‌گفت یعنی با کلی تلاش و استرس لحظه‌ی آخر کارهاش رو انجام می‌داد و بالاخره به نتیجه هم می‌رسید.

مشکل اینجا بود که خودش خوب می‌دونست که ظرفیت واقعی‌اش اون نبود و آنچه که تا به اون زمان بدست آورده بود فقط بخشی از توانایی‌هاش بودند و بخش مهمی رو هدر داده بود. مثلاً شاید کیفیت کارش واقعاً خوب بود اما با دیر رسیدن همیشگی به جلسات و بعد غر شنیدن و نارضایتی اطرافیان، تمرکزش کمتر می‌شد و خیلی اوقات آدم‌ها رو ناراحت می‌کرد و حتی بعضی فرصت‌های خیلی خوب رو به خاطر همین تنبلی‌ها و بی‌برنامگی از دست می‌داد.

از حق نگذریم چند تا ویژگی خیلی خوب هم داشت؛ یک اینکه عاشق مطالعه کردن بود و از بچگی عادت به کتاب خواندن داشت. دوم اینکه به رشد کردن و موفق شدن و کمک کردن به دیگران برای موفقیت خیلی علاقه داشت تا جایی که وقتی مطمئن بود می‌تونه به کسی کمکی بکنه حتی ریسک‌های خطرناکی می‌کرد که ممکن بود تمام زندگی شخصی و موفقیت‌هاش رو زیر سؤال ببره. مثلاً یک بار از دفعات بی‌شماری که به جای شخص دیگه‌ای رفت سر امتحان تا به اون دوستش کمکی کرده باشه در سن ۱۸ سالگی توسط مدیر و ناظم شناخته شد و یکسال از درس خواندن اون هم تو حساس‌ترین سال تحصیلی‌اش محروم شد. خُب طبق معمول

شروع کرد به توجیه کردن که "اصلاً درس خواندن که فایده نداره، تازه آخرش هم که چی بشه کلی تلاش کنیم که به موفقیت و پول و دانش برسیم که بتونیم یه استراحت حسابی تو بهترین هتل‌های اون طرف دنیا داشته باشیم، خُب همین جا تا دیر وقت می‌خوابم و لذتش رو می‌برم و به خودم هم سختی نمی‌دم. اصلاً احمقند آدم‌هایی که به آینده فکر می‌کنند." سومین ویژگی خوبش البته این بود که وقتی روی یادگیری چیزی تمرکز می‌کرد نتایج فوق‌العاده‌ای رو در کمترین زمان ممکن به دست می‌آورد. چهارم اینکه اگر کاری رو دوست داشت می‌تونست ساعت‌ها و روزها بدون خستگی و تنبلی سخت روی اون کار بکنه.

طبق معمول یک هفته تمام خودش رو تحت فشار و بی‌خوابی شب‌ها گذاشته بود تا بتونه مقالات مختلفی رو که بر عهده گرفته بود تحویل بده و البته یک و نیم سال تمام هم بود که درگیر سمینارهای مختلف تو شهرهای مختلف کشور شده بود و هر ماه تقریباً یک سمینار تو یک شهر برای تعداد زیادی آدم رسمی و اداری برگزار می‌کرد که خُب باعث شده بود به هیچکدوم از برنامه‌های شخصی و تحصیلی خودش نرسه و هر روز داشت اون‌ها رو به فردا موکول می‌کرد و فرداش هم که روز از نو، روزی از نو و قرار نبود تغییری اتفاق بیافته. هر کس از دور می‌دیدش فکر می‌کرد: "خُب این آدم که به نظر موفق هم می‌رسه نمی‌تونه آدم تنبلی باشه و نهایتاً کمی بی‌نظمه و دائماً دیر به قرارهاش و کلاس‌هاش و غیره می‌رسه."

اما اون روز همه چیز فرق می‌کرد. وقتی صبح که البته بهتره بگم نزدیکای ظهر از خواب بیدار شد و طبق معمول خواست بدو بدو حاضر بشه و بعد از اینکه ۲ تا کلاس اول صبحش رو کنسل کرده بود حداقل کلاس سومش رو کنسل نکنه و فقط بیست دقیقه دیر برسه، احساس کرد کمردرد عجیبی داره. اذیتش می‌کنه طوری که حتی دردش به پاهاش هم زده بود. این درد برای اولین بار نبود که سراغش میومد و تقریباً هر زمستون اندازه‌ای از کمردرد رو تجربه کرده بود اما این دفعه درد خیلی جدی‌تر بود و حتی نتونست روی پاهاش وایسته. تصمیم گرفت کلاس سوم رو هم لحظه‌ی آخری کنسل کنه و با استراحت بیشتر حال جسمی‌اش رو بهتر کنه، اما درد کمر و پا جدی‌تر از این حرف‌ها بود. خلاصه اینکه یک هفته استراحت کردن و چند بار دکترهای مختلف رفتن هم کمکی به رفع دردش نداشت. این بار مجبور شده بود کل کلاس‌ها و قرارهای یک هفته رو یک جا کنسل کنه. ذهنش به شدت بهم ریخته بود و استرس نرسیدن به کارهایی که همونطوری هم عقب بودند داشت روانش رو بهم ریخت، یک هفته به یک ماه تبدیل شد و کمردرد و پادرد شدید و بعدش هم بی‌خوابی‌های ناشی از درد و فکر و خیال دست از سرش بر نمی‌داشتند. به شدت بی‌اشتها شده بود در حالی که عادت داشت بدون رعایت اصول تغذیه هر چی دلش می‌خواست از نوشابه اول صبح گرفته تا هفته‌ای ۵ بار کله پاچه خوردن و دائماً غذاهای بیرون از خونه خوردن رو برای خودش مجاز بدونه. هیچ چیز درست و حسابی از گلوش پایین نمی‌رفت و این حال جسمی بد، حال روحیش

رو داغون کرده بود و حال روحیش هم به شدت بی‌خوابی برایش آورده بود و در نهایت باعث درد جسمی‌اش می‌شد.

دکترهای بیمارستان هم که هر جور حدس و گمان وحشتناکی که در مورد بیماریش می‌زدند رو تست می‌کردند و بعد از ۲ هفته بستری بودن در نهایت تشخیص دادند که "شما هیچ مشکل جسمی واقعی‌ای نداری و اینکه الآن علاوه بر کمردرد و پادرد و تاری دید و ۳۰ شب بی‌خوابی، بهم ریختگی روده و معده و بی‌اشتهایی و صد تا درد ریز دیگه رو داری تجربه می‌کنی، همش از فشار عصبیه". حتی تصورش هم برای خودش سخت بود که سال‌ها داشت کار مشاوره انجام می‌داد و خودش رو در جایگاه روان‌شناس باتجربه‌ای می‌دید اما حالا خودش درگیر فشارهای عصبی شده بود. این هم سرزنش جدیدی بود که به خودش اضافه کرد. با اینکه از بیمارستان مرخص شده بود، اما درد تمام وجودش رو گرفته بود و بی‌خوابی و بی‌اشتهایی تقریباً ۲۰ کیلو از وزنش رو کم کرده بود. مشکلات یکی دو تا نبودند، قول‌هایی که بابت کارهای تحصیلی، فعالیت‌های حرفه‌ای و برنامه‌های خانوادگی داده بود همه به موعد رسیده بودند و هنوز حتی توان سرپا ایستادن و چند قدم راه رفتن رو هم نداشت. دیگه داشت یک فصل کامل می‌شد که حتی نتونسته بود نیم ساعت هم سر پا بیاسته و یک ریال هم درآمد نداشت. از اونجایی که طبق فلسفه دیرین خودش زندگی کردن یعنی لذت بردن از لحظات بودن و آینده

نگری احمقانه به نظر می‌رسید تو همون ماه اول حسابش خالی شده بود و ...

آنچه مطالعه کردید، خلاصه‌ای بود از کتاب:

۶۰ راهکار فوری، ساده و قطعی برای رفع عادات تنبلی

اثر دکتر بهنام محقق

شما عزیزان گرامی جهت مطالعه‌ی متن کامل این کتاب، می‌توانید با مراجعه‌ی مستقیم به سایت‌های اینترنتی زیر و یا اسکن بارکدهای زیر توسط دوربین گوشی خود، اقدام به تهیه اینترنتی این کتاب فرمایید.

www.mmf60.com/our_product



www.digikala.com/seller/afeep

ویراستار و تهیه‌چکیده‌کتاب

سینا قنبری