



Kısaca Konu Başlıkları gizle

1 Tembelliğin Nedenleri

2 Tembellikle nasıl başa çıkılır?

Teknoloji ilerledikçe insanlar da ilerliyor. Tembellik bizi geride tutan ve bizi engelleyen bir güçtür. Tabii ki, tüm suçu teknolojiye koymak doğru değil. Aslında, tembellik için birçok neden vardır, bunlardan biri kişinin konfor hakkında düşünmemesi, bütün gün “uyumaması”, ancak isteksiz olmasıdır. Tembellik, depresyon, kronik **yorgunluk** sendromu ve şizofreni gibi semptomlar da dahil olmak üzere birçok nedenden kaynaklanabilir.

Tembellik yaşamlarımıza müdahale etmeye başladıysa, kendimizi inceleme zamanı. Peki insanlar neden bu kadar tembel?

Tembelliğin Nedenleri

1. Ailenin çocuklukta aşılandığına dair bir rahatlık varsa; Sorumluluğu anlamayan bir çocuk, yaşlandıkça ve çalışmalarının başkaları tarafından çözüleceğini düşünerek hareket ettiği için hayatında sorumluluk kabul etmez.
2. Motivasyon eksikliği: Bir kişi bir durum için yeterince motive değilse, hiçbir şey yapmak istemez. Tembelliğin en iyi arkadaşı “isteksizlik” tir. Bir şey yapmak istemek motivasyon gerektirir. Başarının yarısı istemek değil, istemek için motive olmaktır!
3. Eğer yüzleşmekten korkuyorsanız: Bazen bir kişi zorluklarla baş edemeyeceğini veya başarısız olacağını düşünür ve her **zaman** kolay olanı tercih eder ve üst olanı yerine alt olanı seçer.
4. Aktif olduğunuz bir durum sizi mutlu etmiyorsa: Bu, eğitiminizdeki veya çalışma hayatınızdaki çevrenizdeki olumsuz tepkilerle doğrudan ilişkili bir durumdur. Yaptığımız şeyi sevgi ve arzu ile yapmazsak, bu durum doğal olarak performansı etkileyecektir. Düşük performans gösteren bir kişi başkalarından olumlu reaksiyon alamaz ve pasifliği tercih eder.
5. Değişime direnç varsa: Bir kişi değiştiğinde yenileceğini düşünürse, nerede olduğunu saymanın ona daha az zarar vereceğini düşünüyor.
6. Etrafınızda çok fazla pasif insan varsa, “Bana bir arkadaş gösterin ve size kim olduğunuzu söyleyeyim” gibi.

Tembellikle nasıl başa çıkılır?

1. Bir bardak su için tembel hücreleri beyninizden uzaklaştırın.
2. Motivasyonunuzu asla hafife almayın, daima istediğiniz kelimeleri söyleyin.
3. Başlayın, her şey iyi bir başlangıç ile başlar. Neler başarabileceğinizi en iyi şekilde

Bu PDF içerik konuanlatimi.net sitesine aittir ve farklı bir web sitesinde tıklanabilir kaynak link verilmeden paylaşılması / görüntülenmesi yasaktır.



- değerlendirin, gerçekçi hayaller kurun ve bunu yapabileceğinize inanın.
4. Listeler yapın, küçük kağıtlara ne yapacağınızı yazın ve odanıza yapıştırın.
 5. Olumluya odaklanın, olumsuzları düşünmeyin ve kendinizi takdir edin!
 6. Bir lamba olun ve etrafınızda parlayın, bir mum ve tabanınızı yakmayın!
 7. Geçmişte takılı kalmayın, geleceğe odaklanın ve her zaman gelecek hakkında kararlar alın. Bir hedef belirleyin, küçük hedeflerle ilerleyin.

Aslında, tembellik hakkında söyleyebileceğimiz çok şey var, ancak asıl etkisi bir kişinin amaçsız olmasıdır. Hedefi olmayan bir kişi hiçbir şey yapmak istemez.