

درمان روحیه عدم فعالیت متری



عدم فعالیت و تنبلی گاهی موقت و گذرا است و گاهی مزمن و بیمارگونه. گاهی تنبلی ناشی از بیکاری است. اگر بیکاری داوم داشته باشد به یک بیماری مزمن تبدیل می شود. اگر تنبلی به صورت یک عادت و بیماری در آمده باشد باید، طی دوره ای کوتاه یا طولانی مدت درمان شود. راه های درمان نسبت به افراد و روحیات و شرایط آن ها مختلف است.

بعضی از این راه ها عبارتند از:

- 1- ایجاد انگیزه ی فعالیت با اموری مثل برگزاری مسابقات از آسان تا سختباشیب ملایم.
- 2- تشویق به موقع و قرار دادن پاداش هایی برای فعالیت.
- 3- عدم سختگیری و پرهیز از هر چیزی که موجب احساس سختی کار می شود.
- 4- ایجاد حس اعتماد و توکل در افراد با اموری مثل عدم سرزنش و عدم حساسیت و ایراد نگرفتن از شخص و ذکر خدا و تکیه بر قدرت و حمایت او.
- 5- پرهیز از شکوه و شکایت در حضور شخص و جلوگیری از گله گذاری و شکوه و نق زدن و غر زدن توسط او.
- 5- کمک به نظم در برنامه ریزی و انجا فعالیت ها در زمان خود و عدم تأخیر در انجام آن ها.
- 6- ایجاد امیدواری و رفع نگاه بدبینانه و ناامیدی در شخص

7- توجه به گذر زمان و کمبود وقت.

یکی از نکاتی که در زدودن این روحیه موثر است آن است که با توجه به شناختی که مربی از علایق و استعداد های مربی پیدا می کند به او مسولیت هایی در حلقه و سپس در پایگاه و مجموعه بدهد و البته با مراقبت از آفات مسولیت.

از دیگر نکات ، هماهنگی با خانواده مربی جهت اعطای مسولیت هایی در منزل و مطالبه از اوست. مهم ترین نکته در این مورد همان شناخت استعداد و علایق فرد و سیر دادن او در همان مسیر است تا از این کسالت بیرون آید.

منبع : پایگاه آموزشی صالحین خیبری