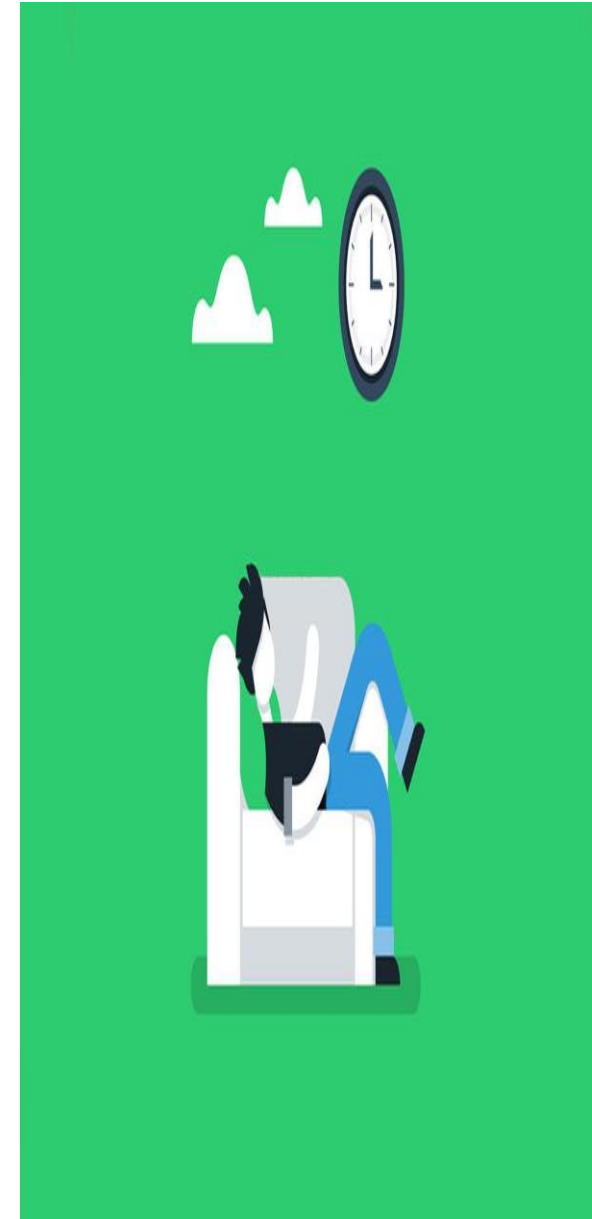


انضباط در مقابل اهمالکاری



اهمال کاری مانع از انضباط شخصی می شود. هسته مرکزی انضباط شخصی این است که باید کاری که لازم است را انجام دهید، خواه آن را دوست داشته باشید یا نه.

بی عملی و بهانه گیری، همانند دوقلوهای همسان هستند و هیچ تفاوتی بین آنها وجود ندارد، چرا که هر دو به یک مقصد می رسند: شکست

اگر قرار است تا زمانی که شرایط کاملا مناسب فراهم می شود منتظر بمانید، پیشاپیش نبرد را باخته اید زیرا وقتی می خواهید کاری انجام دهید، از منطقه آرامش خود خارج نمی شوید.

اگر اکنون بهانه می گیرید، در آینده نیز به این کار ادامه خواهید داد.

شرایط مناسب وجود ندارد و همیشه چیزی سر جایش نیست. وقتی اهمال کاری منطقی به نظر می رسد، شرایط خطرناک است، زیرا در این صورت تعلل می تواند در هر شرایطی صدق کند.

به عنوان مثال اگر تصمیم بگیرید که هر وقت فشار کمتری در محل خود داشتید سیگار کشیدن را ترک کنید، هرگز دست از این کار نخواهید کشید چرا که همیشه کمی استرس در کار وجود دارد.

وقتی برای کاری بهانه می آورید به خود می گوید که قادر به انجام کاری که باید انجام شود نیستید، اما اگر اکنون این



اداره مشاوره و سلامت روان معاونت فرهنگی
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

شماره های تماس اداره مشاوره و سلامت روان:

۳۲۳۹۵۳۲۲

۳۲۳۹۵۳۱۸

بهار ۱۴۰۱



است، حتی اگر احساس کنید که برای
آن آماده نیستید.



توانایی را در خود نمی بینید، احتمالاً در
آینده نیز این توانایی را نخواهید داشت.

وقتی از منطقه آرامش خود خارج شوید
همیشه مقداری تردید خواهید داشت.
هیجانی که در چالش ها وجود دارد آنها
را جذاب می کند، اما ترس از چالش ها
نیز می تواند شما را متقاعد کند که آنها را
کنار بگذارید، طبیعی است که وقتی
کاری را انجام می دهید که در آن
صلاحیت ندارید یا وقتی می خواهید
مرزهای خود را جلوتر ببرید، به خودتان
شک کنید.

اما کاری که می خواهید انجام دهید هر
چه که باشد، از راه اندازی یک شغل تا
نوشتن یک کتاب و یا بهبود سلامتی تان،
زمان مناسب برای شروع همین اکنون