



## هدف را

### درون‌ت جستجو کن

وقتی انگیزه رسیدن به هدف درونی باشد،  
تعقل رنگ می‌بازد...

مقاله شماره ۹۶۱۰۱

اندر مصائب کار امروز را به فردا انداختن

## تنبلی با تعقل فرق دارد...



احتمالی یا تصمیم نادرست احتمالی گرفته شود، از درون دچار مقاومت شویم و انجام دادن آن کار مهم را به تعویق اندازیم. در این شرایط فرد اهمال‌کار ممکن است فردی بسیار فعال و پرجوش باشد و هیچ نشانه‌ای از تنبلی در وی نباشد، ولی ماحصل کار این است که او نیز مثل یک فرد تنبل کار اصلی‌اش به ثمر نمی‌نشیند، اگرچه با دلایل پنهانی متفاوت.

مثلا فرد اهمال‌کار ممکن است به جای درس خواندن و آماده شدن برای یک آزمون مهم، به بازی‌های کامپیوتری روی بیاورد، ساعات بیشتری در محل کارش بماند، فیلم ببیند، به کارهای منزل مشغول شود، در دنیای مجازی سرگردد و از این قبیل. خلاصه این که هر کاری می‌کند به جز درس خواندن. همان‌طور که ملاحظه می‌کنید این فرد بیکار نیست، خوابیده است، فعال است ولی در اوج فعالیت، در جهت انجام دادن کار مهمی که دارد، هیچ قدم مثبتی بر نمی‌دارد.

نگاه، الگوی «اهمیت نمی‌دهم» یا «موضوع درخور اهمیتی نیست» در آن‌ها شکل می‌گیرد و رشد می‌کند، به طوری که به همه حوزه‌های زندگی تسری می‌یابد.

فردی که دچار تنبلی است معمولاً تحرک کمی دارد. هیچ کاری انجام نمی‌دهد، مدت‌های طولانی در منزل می‌ماند، به افراط پرخوری می‌کند و زیاد می‌خوابد. بدین ترتیب، فرد از هر حرکتی که احتمال خسته شدن داشته باشد، اجتناب می‌کند و البته هیچ فعالیتی به ثمر نمی‌نشیند. اما تعقل یا به تعویق انداختن کارها، با فرآیند تصمیم‌گیری مرتبط است. ترس از اتخاذ یک تصمیم اشتباه و بروز پیامدهایی که با انتظارات ما و دیگران جور در نمی‌آیند، در این میان نقش مهمی دارند. به تعویق انداختن کارها بیشتر ناشی از ترس ما از اتخاذ تصمیمات نادرست است یا ناشی از ترس ما از کامل نبودن و عالی نبودن کارها. با این ترس ممکن است برای آنکه جلوی شکست

بسیاری از افراد، تنبلی را با به تعویق انداختن کارها و نداشتن انگیزه اشتباه می‌گیرند. اگرچه همه این حالات در سطوح عمیق‌تر روانی به نوعی با یکدیگر مرتبط می‌گردند و بر هم اثر می‌گذارند، اما تفاوت‌های ظریفی دارند.

تنبلی، عملی «بازدارنده» است که اغلب با نگرش کلی «اهمیتی نمی‌دهم» یا «موضوع درخور اهمیتی نیست» همراه است. افراد تنبل غالباً افراد باهوش و قابل‌اند که اگر تحت فشار باشند خیلی خوب کار می‌کنند. با این حال این افراد از هوش خود برای یافتن راه میان‌بر یا فرار استفاده می‌کنند تا کار محول شده را در کوتاه‌ترین زمان ممکن انجام دهند. البته این روش موجب افزایش بهره‌وری نمی‌شود، بلکه به انجام ندادن صحیح کارها یا در کل منتفی شدن آن می‌انجامد.

افراد تنبل، اغلب مشکلات و مسایل عاطفی حل‌نشده‌ای دارند و متأسفانه قصد حل کردن آن‌ها را نیز ندارند. با این

# نقش انگیزه در برابر تعلل و تنبلی چیست؟



ادامه‌ی «تنبلی با تعلل فرق دارد»

## ۱ از انگیزه‌های درونی‌تان بیشتر آگاه شوید

تنبلی و اهمال‌کاری غالباً به دو شکل بروز می‌کند:

**الف** مشکل در شروع کار

**ب** عدم تمرکز و پرت شدن حواس در حین کار

### ● اگر در شروع کار مشکل دارید از خودتان بپرسید:

- آیا انجام دادن این کار برای من سخت یا سنگین است؟ اگر پاسخ بله است، چرا؟
- آیا اطلاعات، دانش و مهارت‌های من برای انجام دادن این کار کافی است؟
- ترس‌های احتمالی من برای انجام این کار چیست؟
- مانع واقعی من برای شروع این کار چیست؟

پیدا کردن علت مشکل، گام موثری در جهت برطرف ساختن آن است. علت را بیابید تا به دنبال راه‌حل بروید.

### ● اگر در حین کار تمرکز ندارید و حواستان پرت می‌شود،

کمی روی خودتان و محیط متمرکز شوید و ببینید مشکل کجاست.

• آیا استرس دارید؟

• آیا محیط شلوغ و نامرتب است؟

• آیا ابزارتان کامل نیست؟

• آیا محیط پر سروصدا و پر رفت و آمد است؟

• آیا از اینترنت و فضای مجازی زیاد استفاده می‌کنید؟

با شناسایی عوامل مزاحم، با موانع درونی و بیرونی مقابله کنید. وقتی مسائل احتمالی پیش‌گفته، در انجام دادن کار مداخله می‌کنند، در عین ضرورتی که برای انجام دادن کار داریم، به استرس شدیدی دچار می‌شویم. به جای انجام دادن آن کار به فعالیت غیر ضروری پناه می‌بریم به طور موقت احساس آرامش می‌کنیم و این پاداشی است که از اهمال‌کاری خود می‌گیریم. البته این پاداش، کاذب و موقتی است.

حال ممکن است این سوال پیش بیاید که انگیزه در این‌جا چه نقشی دارد و چگونه عمل می‌کند؟ در واقع نداشتن انگیزه به نداشتن شور و حرارت گره خورده است. شور و حرارت چیزی است که ما را به سوی هدف یا چشم‌اندازی که خواهان آن هستیم، سوق می‌دهد. انگیزه حکم سوخت برای حرکت به سوی هدف است. اما این انگیزه یا سوخت، زمانی خوب عمل می‌کند که از درون ما نشأت گرفته باشد و خواست خود ما باشد نه دیگران. زمانی که عادت کرده باشیم همیشه دیگران ما را به انجام دادن کاری تشویق یا از آن نهی کنند، انگیزه ما با میزان رضایت یا عدم رضایت دیگران کم و زیاد می‌شود. بنابراین اگرچه انگیزه سوخت عملکرد ماست، ولی زمانی کارآیی دارد و مثبت است که از درون ما جوشیده باشد و متعلق به خود ما باشد نه دیگران.

**انگیزه زمانی کارآیی دارد که از درون ما جوشیده باشد و متعلق به خود ما باشد نه دیگران**

تا این‌جا متوجه شدیم که تنبلی و اهمال‌کاری تفاوت‌های ظریفی دارند، ولی شباهت آنها در این است که کارها پیش نمی‌روند. اگرچه نگرش فرد تنبل و فرد اهمال‌کار متفاوت است و ارزیابی‌هایشان نیز متفاوت، ولی درکل شباهت‌هایی نیز دارند. عمده‌ترین شباهت این است که کار محول شده به‌درستی به پایان نمی‌رسد. فرد تنبل از سر بی‌علاقگی و اهمیت قائل نشدن و فرد اهمال‌کار به دلیل ترس از کامل نبودن یا صحیح نبودن.

اگر در صفحات اینترنت جستجو کنید یا بروشورها و کتاب‌های خودیاری را مطالعه کنید، برای غلبه بر تنبلی و اهمال‌کاری راهکارهای متعددی پیشنهاد می‌شود، ولی در اینجا دو راهکار ساده و کلیدی به شما توصیه می‌گردد:

## ۲ از قانون ۲ دقیقه استفاده کنید

هدف از این قانون شروع آسان‌تر کارهایی است که برای شروع‌شان تردید داریم.

ممکن است به نظر برسد که این روش برای اهداف بزرگ زندگی بیش از حد ابتدایی است، اما واقعا این طور نیست. قانون ۲ دقیقه به دلیل «قوانین فیزیک در زندگی واقعی» برای تمام اهداف شما کاربرد دارد. «فیزیک در زندگی واقعی» بدین معناست که بر اساس اکتشاف نیوتون، اشیایی که درحال سکون‌اند، تمایل دارند در این حالت بمانند و اشیایی که در حرکت‌اند، تمایل دارند به حرکت ادامه دهند. بر این اساس، زمانی که شروع به انجام دادن کاری می‌کنید، تداوم این کار برای شما آسان‌تر است:

### می‌خواهید نویسنده بهتری شوید؟

فقط کافی است یک جمله بنویسید (قانون ۲ دقیقه) و آنگاه متوجه می‌شوید که نزدیک به یک ساعت است که درحال نوشتن اید.

### می‌خواهید مطالعه را برای خود تبدیل به عادت کنید؟

تنها کافی است صفحه اول یک کتاب جدید را بخوانید (قانون ۲ دقیقه) و پیش از آن که به خودتان بیایید می‌بینید که ۳ فصل را خوانده‌اید.

### می‌خواهید هفته‌ای سه بار بدوید؟

کافی است روزهای شنبه، دوشنبه و چهارشنبه فقط کفش‌های ورزشی خود را بپوشید و از خانه بیرون بزنید (قانون ۲ دقیقه)، آنگاه خواهید دید کیلومترها راه رفته‌اید.

**به دلایل مختلف، شروع یک کار از کامل کردن آن مهم‌تر است، فقط شروع کنید!**

# باشگاه اراده

۱۰ تمرین برای تقویت عضلات «اراده»

## ۱ روزی ده دقیقه مراقبه کنید.

مراقبه سریع ترین و موثرترین تمرین در مسیر تقویت اراده است. این نوع تمرکز به تقویت اراده و کنترل تمایلات ناخواسته، مثل ولع به خوردن، کمک می‌کند. مراقبه فعالیتی است که از طریق سکون و سکوت و فعالیت های خاص، در رسیدن به آرامش به شما کمک می‌کند. برای شروع می‌توانید روزی ده دقیقه، در یک ساعت مناسب یکی از تمرینات مراقبه را انجام دهید. برای مراقبه تمرینات متعددی وجود دارد که می‌توانید از کتاب، مقالات، فیلم و کلاس‌هایی که در این زمینه موجود است، این تمرینات را بیاموزید.

## ۲ برروی شیوه نشستن و وضع بدن خود کار کنید.

محققان ضمن بررسی عوامل موثر بر تقویت اراده، از یک گروه شرکت کننده در تحقیق خواستند، به مدت دو هفته برروی شیوه نشستن و وضع بدن خود در شرایط نشسته و ایستاده کار کنند. به آنها گفته شد هر زمان قوزکرده و خمیده بودید، به سرعت خود را از این حالت بیرون آورید و ستون فقرات خود را صاف کنید. این تمرین ساده موجب مداومت و پشتکار افراد در به کارگیری تمرینات شد. برای شروع، هر گاه در منزل، دانشگاه، محل کار و جاهای دیگر متوجه شدید که قوز کرده اید یا خمیده نشسته‌اید، فوراً تغییر وضع بدهید و ستون فقرات خود را صاف کنید.

## ۳ از دست غیرغالب خود استفاده کنید.

یکی دیگر از نتایج تحقیقات محققان در مورد تقویت اراده، اثربخش بودن استفاده از دست غیرغالب در تقویت اراده است. برای شروع در طول روز بعضی کارها را با دست غیرغالب انجام دهید. توجه داشته باشید که استفاده از دست غیرغالب بیش از یک ساعت در روز ذهن را خسته و اراده را ضعیف می‌کند. پس افراط نکنید.

## ۴ از جدول، سودوکو، پازل و نظیر آن استفاده کنید.

استفاده از جدول، سودوکو، پازل و نظایر آن سبب افزایش فعالیت سلولهای خاکستری مغز می‌شود و از آنجا که در این فعالیت ها فرد ترغیب می‌شود تا انتهای حل کامل جدول یا ساختن پازل پیشروی کند، سلولهای مغز به شدت درگیر این فعالیت می‌شوند. بدین ترتیب علاوه بر بهبود حافظه، تمرکز و فعالیت های شناختی، تمایل شما برای انجام دادن بعضی کارها مثل خوردن خوراکیهای پرکالری و نظیر آن کاهش می‌یابد و در عین حال اراده شما تقویت می‌شود. برای شروع یک کتابچه حاوی جداول مختلف یا سودوکو یا پازل تهیه کنید و ساعتی از روز را به انجام دادن آن اختصاص دهید.

## ۵ برای خودتان فوریت ایجاد کنید.

بیشتر ما این تجربه را داشته ایم که نزدیک امتحان یا ارائه یک طرح و نظیر آن، سرعت و انگیزه‌مان چند برابر می‌شود و روند انجام دادن کارها بیش از قبل سرعت می‌یابد. داشتن یک برنامه زمان‌بندی شده و نیز تعیین تاریخ پایانی، برای ما فوریت ایجاد می‌کند و مجبور می‌شویم با برنامه پیش برویم. این مسئله به نوعی موجب تقویت اراده می‌شود. برای شروع، کتابی را که مدت هاست مایل اید بخوانید و به تعویق انداخته‌اید، در نظر بگیرید و برای خواندن کامل آن تاریخی را مشخص کنید. سپس تعداد صفحاتی را که باید روزانه بخوانید معین کنید. از برنامه‌خود تبعیت کنید و بکوشید تحت هر شرایطی مقدار تعیین شده را روزانه مطالعه کنید. بدین ترتیب، هم یکی از کارهای به تعویق افتاده را تمام کرده‌اید، هم اراده خود را تقویت نموده‌اید.

## ۶ کلمات معمول خود را عوض کنید.

تمرین دیگر این است که خزانه لغات خود را افزایش دهید و از کلمات متفاوت در صحبت های خود استفاده کنید، یا کلماتی مترادف واژه‌هایی معمول خود به کار ببرید. مثلاً "درد" به جای "سلام" یا برعکس. بدین ترتیب وادار می‌شوید، به جای دنباله‌روی از ناخودآگاه، آگاهانه تر حرف بزنید. برای شروع، به مدت دو هفته در بخشی از روز سعی کنید از کلمات جایگزین استفاده کنید.

## ۷ برنامه غذایی روزانه مشخصی داشته باشید.

همین مطالعه نشان داد، کسانی که نظم مشخصی در برنامه غذایی روزانه خود دارند، اراده بیشتری دارند. به نظر می‌رسد نظم، مغز را از نابسامانی و تصمیم‌گیری های مکرر نجات می‌دهد. برای شروع به مدت دو هفته، برنامه غذایی ثابت و منظمی را دنبال کنید. متوجه می‌شوید که چگونه به تدریج توانایی شما برای مقاومت در برابر وسوسه های غذایی و سایر موارد بیشتر می‌شود.

## ۸ هزینه های خود را ثبت کنید.

همان‌گونه که بسیاری از ما به آنچه می‌خوریم توجه نداریم، به نحوه خرج کردن خود نیز بی‌توجه‌ایم. توجه به خرج و مخارج روزانه و ثبت کردن آن نه تنها موجب مدیریت مالی بهتر می‌شود، بلکه اراده شما را نیز به طور کلی تقویت می‌کند. برای شروع، با استفاده از دفترچه یادداشت، گوشی موبایل یا برنامه‌های خاص ثبت مسائل مالی، برای دو هفته خرج و مخارج خود را بررسی کنید. بدین ترتیب هم هزینه‌های زاید خود را کشف می‌کنید، هم به تقویت اراده خود کمک کرده‌اید.

## ۹ از کتابچه های رنگ‌آمیزی استفاده کنید.

رنگ‌آمیزی ضمن تقویت خلاقیت، کمک می‌کند برای دقایقی هرچند کوتاه از دغدغه های روزانه خود جدا شوید و از استرس دوری کنید. پژوهش ها نشان می‌دهد رنگ‌آمیزی موجب تمرکز حواس، تقویت خودآگاهی، مدیریت رفتار، رهایی از عادات های مزاحم و کاهش اضطراب می‌شود که در نتیجه اراده فرد نیز تقویت می‌گردد. برای شروع یک کتاب رنگ‌آمیزی بزرگسالان شامل طرح‌های خاص (مانندالاً) تهیه کنید و با استفاده از مداد رنگی، حداقل روزی بیست دقیقه به رنگ‌آمیزی بپردازید.

## ۱۰ خودآگاه و متمرکز باشید.

تمرین دیگر این است که بر افکار، احساسات، رفتار و حرکات خود نظارت و توجه داشته باشید. بسیاری از مواقع آن قدر غرق زندگی می‌شویم که کارها را ناخودآگاه و خود به خود، بدون هیچ تمرکز و توجهی، انجام می‌دهیم. گویا در لحظه حضور نداریم. توجه آگاهانه به آنچه انجام می‌دهیم سبب می‌شود تصمیم‌گیری‌های خردمندانه‌تری داشته باشیم و رفتارهای مناسب‌تری بروز دهیم. برای شروع، رفتارهایتان را زیر نظر بگیرید و زمانی که ناخودآگاه در حال خوردن یک شیرینی خامه‌ای به جای صبحانه مفیدترید، مچ خود را بگیرید و از خودتان پرسید: «چرا داری شیرینی خامه‌ای می‌خوری؟» یا «چرا دو قاشق شکر در قهوه‌ات می‌ریزی؟» یا «چی میشه به جای نوشابه الان آب سفارش بدی؟» می‌توانید درباره رفتارهای خودبه‌خودی تکراری کمی مکث کنید و با چند پرسش ساده آگاهی را در تصمیم‌گیری‌تان دخالت دهید.

## برای اثربخش شدن این تمرینات عجله نکنید و فقط صبورانه تکرارشان کنید.

همانند سایر عضلات بدن، اراده را نیز می‌توان با تمرینات صحیح تقویت کرد. در این نوشتار با ده تمرین سودمند آشنا شدید، اما همه این تمرینات را با هم انجام ندهید. تمرین‌دادن اراده و تقویت آن مثل تمرینات ماراتن است. یکباره نمی‌توان بیست کیلومتر دوید. باید آهسته و پیوسته هدف‌گزینی کرد. طوری که به تدریج عضلات قوی‌تر شوند و توانایی بیشتری پیدا کنند. لذا در برنامه روزانه خود فقط یکی از این تمرینات را لحاظ کنید، ولی استمرار و مداومت داشته باشید.

بررسی کنید و ببینید کدام تمرین برای شما عملی‌تر و جذاب‌تر است. همان را انتخاب کنید و هرروز خود را به انجام دادن آن ملزم کنید. با همین تمرینات ساده، ولی بسیار مؤثر، در مسیر تقویت اراده خود قرار خواهید گرفت.

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر منصوره السادات صادقی

سردبیر: حمید پیروی

دبیر تحریریه: مریم نوری زاده

همکاران این شماره: مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور، دکتر حسن حمیدپور

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراح گرافیک: امیر حسینی

تیراژ: ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

فکس: ۶۶۴۱۳۰

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
<http://counseling.ut.ac.ir>

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

آدرس ایمیل نشریه پیام‌مشتاور  
[payamemoshaver@ut.ac.ir](mailto:payamemoshaver@ut.ac.ir)



**رایگان دریافت کنید**  
مجموعه کامل نشریات و کتاب‌های مرکز مشاوره دانشگاه

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه در جهت دهنی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

**انسان‌های بی‌اراده،  
بادبادک‌هایی هستند که  
سرنخشان به دست دیگریست.**



مراقبت از ذهن

## توجه‌آگاهی

شماره مقاله: ۹۶۱۰۳

### دستورالعمل

برای شروع این تمرین، در مکان راحتی از اتاق بنشینید. سعی کنید مکانی را انتخاب کنید که در آنجا حواستان پرت نشود و سروصدای مزاحم نیز وجود نداشته باشد.

اکنون برای اطلاع از زمان از ساعت یا زمان‌سنج استفاده کنید. سپس بدون این که ثانیه‌ها را بشمارید یا به ساعت نگاه کنید، هر وقت فکر کردید یک دقیقه گذشته است، به ساعت خود نگاه کنید یا زمان سنج را متوقف نمایید. حال ببینید که واقعا چه مقدار زمان گذشته است.

آیا براساس محاسبه شما کمتر از یک دقیقه سپری شده است؟ اگر این چنین است، ببینید که چه مقدار زمان گذشته است، چند ثانیه، بیست ثانیه، چهل ثانیه؟ اگر زمان سپری شده کمتر از یک دقیقه است، دانستن این موضوع چه اثری بر شما دارد؟ آیا شما همواره فکر می‌کنید وقت کافی در اختیار ندارید و از همین رو احساس فشار و اضطراب می‌کنید؟ اگر این‌گونه است، نتیجه این تمرین چه معنایی برای شما دارد؟

از طرف دیگر، اگر بنا به محاسبه شما بیشتر از یک دقیقه سپری شده است، بررسی کنید که بر اساس عقربه‌های ساعت یا زمان سنج چه مقدار زمان گذشته است، یک دقیقه و نیم، دو دقیقه؟ ببینید آگاهی از این موضوع چه تاثیری بر شما دارد؟ آیا در زندگی روزمره چون فکر می‌کنید زمان زیادی (بیش از آنچه به نظر می‌رسد) در اختیار دارید، مرتبا دیر به سر قرارهایتان می‌رسید؟ اگر این چنین است، نتیجه اجرای این تمرین چه معنایی برای شما دارد؟

نتیجه‌گیری شما از اجرای این تمرین هرچه که باشد، یکی از اهداف آموختن مهارت‌های توجه‌آگاهی این است که آگاهی بیشتری از تجربه‌های لحظه به لحظه خود به دست آورید. از جمله این آگاهی‌ها، ادراک صحیح زمان است. در صورت تمایل، پس از گذشت چند هفته از اجرای مهارت‌های توجه‌آگاهی، ببینید که آیا ادراک شما از زمان تغییر پیدا کرده است یا نه.

توجه‌آگاهی که تحت عنوان **مراقبه** نیز شناخته می‌شود، مهارت ارزشمندی است که هزاران سال میان بسیاری از ادیان جهان نظیر اسلام، بودیسم و مسیحیت رواج داشته است. پژوهش‌ها نشان داده است که مهارت‌های توجه‌آگاهی در کاهش احتمالی بروز دوره افسردگی اساسی، کاهش علائم اضطراب، درد مزمن، پرخوری افراطی و نیز افزایش تحمل افراد در برابر آشفتگی و افزایش سطح آرامش و ارتقای مهارت‌های مقابله با شرایط دشوار موثر است.

توجه‌آگاهی توانایی آگاه شدن از افکار، هیجانات، احساسات و اعمال در لحظه حال است، بدون آن که درباره خودمان یا تجاربمان قضاوت یا انتقاد کنیم. یکی از شیوه‌هایی که به ارتقای اراده کمک می‌کند، تمرینات **توجه‌آگاهی و مراقبه** است. در اینجا با یکی از این تمرینات آشنا می‌شوید:

### تمرین: تمرکز به مدت یک دقیقه

این اولین تمرینی است که به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید کامل‌تر بر زمان حاضر تمرکز کنید. هرچند اجرای آن ساده است، اما غالبا تاثیر شگفت‌انگیزی خواهد داشت و هدف آن کمک به شما است تا بتوانید آگاهانه متوجه ادراک خود از زمان بشوید. برای انجام دادن این تمرین باید ساعتی با ثانیه شمار داشته باشید یا از زمان سنج (کرونومتر) استفاده کنید.

بسیاری از مردم احساس می‌کنند که زمان به سرعت می‌گذرد. در نتیجه همواره با عجله در حال کار و همیشه به فکر کار بعدی اند که باید انجام دهند یا نگران عمل اشتباهی هستند که ممکن است از آنها سر بزنند. متأسفانه، این روش منجر به کم‌توجهی به کاری می‌شود که در حال انجام دادن آن هستند. از طرفی، برخی دیگر از افراد احساس می‌کنند که زمان خیلی به کندی پیش می‌رود. در نتیجه، در برآورد زمان برای انجام دادن کارهای خود خطا می‌کنند. این تمرین ساده، کمک خواهد کرد با آگاهی بیشتری متوجه سرعت گذشت زمان شوید.

