

مختصر يكشف 5 مقدمات شائعة للكسل ويشرح طرق تجنبها

10 أبريل، 2026



تحدث الخبير التربوي والباحث في التطوير عبد الرحمن الذبياني عن ما وصفه بـ"مقدمات الكسل" التي قد تدفع الفرد لتأجيل مهامه والتسويف، مؤكدًا أهمية الانتباه لها وتجنبها مبكرًا.

وأوضح الذبياني عبر حسابه بمنصة إكس أن من أبرز هذه العبارات التي تمهّد للكسل: "بس اليوم أرتاح"، و"عندي وقت لاحقًا"، و"مو ضروري الآن"، إضافة إلى "أبدأ لما أكون جاهز"، و"مزاجي مو مناسب"، مشيرًا إلى أنها تسهم في تأخير الإنجاز وتراكم المهام.

وشدد الذبياني على ضرورة استبدال هذه المبررات بسلوكيات إيجابية تعتمد على البدء الفوري وتنظيم الوقت، بما يعزز الإنتاجية ويحد من التسويف.