



رفیق...

دقیقه نودی نباش!

منظم باش



دقیقه‌نودی بودن در عمل

دقیقه‌نودی بودن، یک عادت است؛ یعنی تو به‌طور خودکار این‌گونه رفتار می‌کنی. درباره‌ی آن فکر نمی‌کنی، فقط آن‌طور عمل می‌کنی؛ مثل ناخن جویدن یا شکستن بند انگشت. به خودت می‌گویی:

«بعد این کار را می‌کنم.»

«فردا به این کار رسیدگی می‌کنم.»

«دیر نمی‌شود.»

به عبارت دیگر، عادت می‌کنی کار نکنی. فس‌فس کنان وقت تلف می‌کنی، طفره می‌روی تا کار را عقب بیندازی، یا نق می‌زنی و دچار دلهره می‌شوی و زمان می‌گذرد. قبل از آن که متوجه شوی، وقت تمام می‌شود و در وضعیت بدی قرار می‌گیری.

بعد چه اتفاقی می‌افتد؟ بهانه می‌آوری و بهانه می‌آوری - برای دیگران یا برای خودت بهانه می‌آوری - و بهانه آوردن باعث می‌شود احساسی شبیه یک موش به تو دست بدهد؛ یعنی احساس یک آدم ترسو.

