

Что такое лень и как с ней бороться?

С ленью сталкивался каждый человек, по крайней мере - большинство из нас, и - в самые неподходящие моменты своей жизни. Лень - это когда что-то надо сделать, а очень не хочется (во, сам придумал!). А вообще, в словаре Даля сказано так: «Лень - отвращение от труда, от дела, занятий; склонность к праздности и тунеядству». Противно становится, правда? Особенно, когда подумаешь, что и ты подвержен...

Но, оказывается, как выяснила наука (ох уж, эта наука - всюду сует свой длинный нос), лень - это неотъемлемая часть нашей жизни. Скорее уж человек, не подверженный лени - это отклонение от нормы. Ну, вот и легче стало, верно?

Лень - это отличный повод отдохнуть от напряженного труда на благо Родины, фирмы или себя, любимого, набраться новых сил. Однако возникает серьезная проблема - как перейти от приятного такого ничегонеделания к работе. Есть мнение, подтвержденное все той же наукой (будь она неладна), что с ленью не надо бороться - ее надо предотвращать! Вопреки общепринятому мнению, лень - это вовсе не порок, а скорее - добродетель. Чаще всего она просто является следствием перегрузки, то есть, сигналом, что надо отдохнуть. Могут быть также и причины медицинского характера - пониженное кровяное давление, низкий уровень сахара в крови, проблемы с сердцем и сосудами, и т.д. И если Вы ощущаете хроническую усталость - обращайтесь к врачу!

Внезапная лень - это тревожный симптом, повод задуматься и определить, что же с Вами происходит. И если не хочется что-то делать, это означает, что существует внутреннее сопротивление, опасение ненужного, бесполезного или даже вредного, в каком-то смысле, действия. Очень часто за ленью скрывается какой-то негатив - страх, беспокойство, чувство вины, и т.д. И только поняв причины возникновения этого негатива, можно избавиться от лени. Таким образом, чем сопротивляться лени (а это нелегко), лучше ее предотвратить. Как это ни странно, но чаще всего обвиняют сами себя в лени трудоголики! Проработав до полуночи, они вдруг обнаруживают, что не сделали и половины намеченного, и во всем винят свою лень. Поэтому, коллеги-трудоголики, планируйте свою работу реально, отталкиваясь не от желаемого, а от реально выполнимого. Лучше реально оценить предстоящую работу, чем потом мучиться от сознания своей мнимой лени.

А мы, тем временем, разберемся в лени у нормальных людей - у нас с Вами. Можно

Что такое лень и как с ней бороться

Автор: admin

15.12.2011 14:02 - Обновлено 01.11.2014 09:59

назвать следующие причины лени и, соответственно, пути ее преодоления:

1. Низкий уровень мотивации (не уверен, что надо это делать; делаю для кого-то, а нужно ли?; думаю, что это мог бы сделать и кто-нибудь другой; и т.д.). В этом случае необходимо повысить мотивацию: обдумать, зачем это нужно; дорог ли или нужен ли Вам человек, для которого Вы это делаете?

2. Нехватка силы воли: знаете, что сделать все равно придется, а заставить себя не можете. В этом случае главное - начать, например, с чего-то попроще, и дело пойдет. В этом - 50 % успеха.

3. У человека стиль деятельности, похожий внешне на лень. Долго думает, как лучше сделать, а потом начинает и быстро делает. У меня, например, если работа в голове не сложилась, ничего не выходит. Зато, если все придумал, - делаю быстро и хорошо. Известно, что 80 % любого задания, любой работы можно сделать за 20 % отведенного для этого времени.

4. Интуитивная лень, когда, в конце концов, выясняется, что и делать не надо было. В одном старом советском фантастическом романе секретарь академика применял правило трех гвоздиков. На первый гвоздик он вешал записку с заданием, но не выполнял его. Если начальник напомнил - перевешивал на второй гвоздик, но не делал. А вот когда получал нагоняй - перевешивал на третий гвоздик и выполнял. А что - хороший метод.

5. Лень как источник удовольствия: работаете - ловите кайф от работы, ленитесь - ловите кайф от лени. Тут уж выбирайте, какой кайф круче!

6. Лень как боязнь ответственности - а вдруг не так сделаю, позору-то сколько! Это закладывается еще в детстве, когда папа с мамой ограждают дитя от всяких ответственных дел и решений. Придется учиться брать ответственность на себя, уговорить себя, типа - не боги горшки обжигают, и т.д.

Что такое лень и как с ней бороться

Автор: admin

15.12.2011 14:02 - Обновлено 01.11.2014 09:59

7. Лень как следствие усталости. Отдохните - все пройдет.

8. Лень от понимания отсталости, ненужности, замшелости своего дела. В этом случае лень - двигатель прогресса. Не хотите ходить пешком или трястись в повозке - изобретите автомобиль.

Иногда лень возникает, если нужно сделать что-то очень важное, но трудное. И тут же находится масса всяких «нужных» дел, которые непременно нужно сделать раньше. Разделите трудное дело на несколько более легких дел, этапов, и делайте их постепенно, и дело пойдет. Лень появляется не случайно, ей нужна какая-то лазейка (а, этого можно и не делать). Устраняйте такие лазейки жестким планированием. Часто лень - это состояние «здесь и теперь». Вот сегодня отдохну, а завтра начну новую жизнь. А завтра все повторится. И если не перешагнуть через «не хочу», дело не будет сделано. Лень - штука заразная, поэтому избегайте общения с ленивыми: «С вами хорошо, ребята, но мне надо поработать». И помните - если будете все время делать только то, что хочется, а не то, что надо - неприятности неизбежны. И еще - если дело интересное, лень куда-то пропадает. Так что, по возможности выбирайте себе дела поинтереснее или с сильной мотивацией.

И несколько полезных советов. Перед началом трудного дела включите веселую, бодрую музыку. Создайте на рабочем месте приятную для себя обстановку. Подумайте, что хорошего произойдет, если успешно справитесь с работой. Придумайте себе какой-то приз, подарок после окончания работы, какой-то дополнительный стимул вроде: вот закончу - съем апельсин! Занимайтесь несколькими делами попеременно (по 15-20 мин), но когда уж придет вдохновение - не отвлекайтесь, а то улетучится. Если на горизонте маячит дело, о котором и думать не хочется - запишите в ежедневник на предшествующий началу день, и забудьте о нем. Придет время - вспомните и сделаете. А если лень появилась безо всякой причины, и муки совести не помогают - так и не делайте. Придет крайний срок и - куда Вы денетесь! И уж если все равно не получается, подумайте, что с Вами: просто желание побаловать себя, или это протест против условий работы. И если второе - может быть, надо изменить эти условия?

Наука (все та же наука!) доказала, что лень так же полезна для человеческого организма, как полноценный сон, активный отдых и здоровое питание. Ленившись можно, и иногда с большой пользой для души и тела. Здесь главное - не впасть в самую опасную разновидность лени - умственную. Это уже - каюк, можно и не выбраться. Я это называю «вести растительную жизнь». Из состояния баобаба можно и не выкабкаться!

Что такое лень и как с ней бороться

Автор: admin

15.12.2011 14:02 - Обновлено 01.11.2014 09:59

Так что, уважаемые коллеги, работайте со вкусом и ленитесь всласть, только не увлекайтесь (и с тем, и с другим). И всего все Вам наилучшего. Весна начинается, леди и джентльмены!

Автор - **Богдан С. Петров**

[Источник](#)