

Как извлечь пользу из лени?

О лени было сказано немало – и то, что это ужасный порок, с которым необходимо бороться, и то, что лень – это прекраснейшее свойство человека творческого. Постараемся взглянуть на этот вопрос со своей, так сказать, колокольни, постараемся узнать, что в лени хорошего, что плохого, а что может помочь нам извлечь из нее максимальную для нас выгоду.

Согласно определению Большого современного толкового словаря русского языка под редакцией Ефремовой Т.Ф., лень – это нежелание работать или выполнять что-либо, нелюбовь к труду. С такой точки зрения, лень – зло и нет в ней ничего хорошего. Да, лень – это порок, который тормозит не только наше душевное развитие, но и в немалой степени подкашивает наше материальное благополучие. Однако, как гласит народная мудрость, все наши пороки – это искаженные добродетели. Может ли быть ситуация, когда лень возникает не столько от нашего каприза и избалованности, сколько больше от жизненной необходимости?

Здесь нам на помощь придут студенты и подтвердят, что после зачетов, экзаменов, написания дипломки или сдачи госов порою охватывает такое состояние, что больше ничего делать не хочется, голова пустая, стремлений – ноль. Хочется только есть, пить, спать, ждать, хоть как-то развлекаться. Как в поговорке: «Выпил с утра – весь день свободен» – только без водки. Что это? Порок? Скорее, измученный организм просто объявил нам забастовку, мол, ты – как хочешь, а я пошел отдыхать. Соответственно, делаем вывод, что лень бывает еще и как особая защитная реакция организма в ответ на перегрузки.

Но двумя перечисленными примерами лень еще далеко не ограничивается. Особо хитрые люди (то ли от лени, то ли от изворотливости) выдумали, как лень можно заставить работать на себя. Прием этот называется «творческая лень» и основан на знании психологии и механизмов запоминания.

Как мы знаем, память бывает долговременная и кратковременная. У кратковременной памяти высокая скорость запоминания, и примерно настолько же высокая и скорость забывания, а также весьма ограниченный срок хранения информации – от нескольких секунд до 15 минут. У долговременной памяти все наоборот: хранить она может бесконечно долго, но ей необходимо некоторое время на запоминание. Таким образом,

Как извлечь пользу из лени

Автор: admin

11.05.2011 17:35 - Обновлено 29.10.2014 13:17

кратковременная память служит неким буфером, неким КПП, на котором происходит отсеив ненужной информации и постановка нужной информации в очередь на запоминание. Процесс запоминания, кстати, по большей части происходит во время сна, поэтому перед сдачей экзаменов рекомендуется хорошенько выспаться. Но разговор сейчас не об этом.

Техника приема творческой лени очень проста: в течение 15 минут (не больше, иначе произойдет переполнение) в память загружается вся необходимая информация по интересующему нас вопросу, после чего резко откладываем в сторону все книги и учебники (а также ноты и «фортепианы», если вы учитесь на музыканта) и перестаем на эту тему думать – выгуляем собаку, побеседуем с соседями по комнате, сходим в магазин купить чего-нибудь вкусного... Порисуем, наконец – только не будем думать о том, чем последние 15 минут почти буквально забивали себе голову.

Если все сделано правильно, то рано или поздно (через час, полдня, на следующее утро, на третьи сутки) вас должно посетить запланированное озарение. «В чем дело?» – спросите вы. Ответ кроется в вашей голове. Пусть наше сознание все это время и развлекается, вяло «переплывая» от одной мысли к другой, зато подсознание все это время обдумывает задачу, которую мы ему так ловко подсунили. В крайнем случае, если у вас нет нескольких суток на ожидание озарений и гениальных открытий, дайте голове передохнуть хотя бы еще минут 15, чтобы знания хоть как-то устаканились – и продолжайте думать, учить, зубрить, запоминать, но опять же – не больше 15 минут. Попробуйте, и сами заметите, что учиться станет намного легче.

Делаем вывод, что лень бывает трех видов: лень как порок, лень как защитная реакция организма и лень как прием усвоения знаний и развития навыков. Однако не будет удивительно, если со временем откроются еще новые виды или подвиды лени с удивительнейшими свойствами и качествами. И кто знает, может быть, и их человечеству удастся заставить работать на себя?

Успехов вам!

Автор - Виктор Корытов

[Источник](#)