

Какая бывает лень?

Еще Николай Васильевич Гоголь писал, что «есть у русского человека враг, непримиримый, опасный враг, не будь которого, он был бы исполином. Враг этот – лень». Ленивых никто не любит. На них постоянно сыплются упреки, с ними не желают иметь дело. Да часто и сам ленивый человек мучится угрызениями совести, ругает себя. Но ничего не может с собой поделаться – не хватает силы воли, а главное, опыта преодоления лени.

Психологи считают, что лень бывает разная. А, значит, и один лентяй не похож на другого.

Прежде всего, попытайтесь выяснить, к какому же типу лентяев принадлежите вы (если вы, конечно, себя таковым считаете), а потом уже, следуя несложным рекомендациям, начинайте борьбу с нею, ленью-матушкой.

Лентяй ослабленный.

Лень возникает из-за низкого физического тонуса человека.

В этом случае упреки и силовые наставления слабо помогают. Как говорится, выше головы не прыгнешь.

Человеку необходимо повышать свой тонус. Для этого можно использовать мягкие психостимуляторы. Например, настойки элеутерококка или женьшеня, витамины. Полезны пробежки, гимнастика, занятия йогой, плавание. И, как ни странно, такому лентяю необходимо хорошо выспаться. Ведь полноценный сон активизирует жизнедеятельность организма.

Лентяй скучающий.

Человек не желает выполнять работу из-за того, что ему скучно. Нелюбимая работа, неинтересные для него люди, мероприятия, в которых не хочется принимать участие, – все это усугубляет вашу лень.

С таким видом лени бороться легко. Нужно только набраться мужества и признать, что это «не ваше», отказаться от неинтересного, заняться тем, что вам по душе.

Тогда и лени не будет места.

Лентяй неорганизованный.

У такого лентяя и с энергетикой все в порядке, и делом вроде бы занимается интересным, а вот раскататься никак не может, не может войти в нужный ритм. Такая лень самая опасная. Из-за нее вся жизнь под откос может полететь.

Помочь здесь в силах только силовое воздействие над собой. Каждое утро желательно начинать с вопроса: «Что я сегодня должен сделать?» И строго следовать намеченному плану. Важно не заикливаться на неудачах, концентрироваться на положительных моментах. И не забывать хвалить себя за победы.

Лентяй изобретательный.

Этот вид лентяя стоит немного в стороне от остальных своих «собратьев». Благодаря именно им, таким лентяям, облегчена наша жизнь. Лень было копать землю лопатой, придумал лентяй экскаватор. Лень заниматься уборкой – придумал пылесос.

Может быть и вы из-за лени выполнять какую-то работу совершите изобретение века? Шутка, конечно. Но в каждой шутке есть и доля правды.

Так что, если вы – лентяй, то это совсем не значит, что потеряны для общества навсегда.

А ученые из Университета Ньюкасла, что в Австралии, считают, что леность – не порок, а болезненное состояние, которое они называют синдромом мотивационной недостаточности – Motivational Deficiency Disorder (MoDeD). Он поражает каждого пятого жителя нашей планеты и характеризуется непреодолимой и расслабляющей апатией. Так что давайте не будем ругать себя за лень, а лучше подумаем, чем мы можем ее победить.

Автор - **Светлана Губанова**

[Источник](#)