

Как бороться с ленью

Вы удивитесь, но 95% людей имеют привычку постоянно что-то откладывать. Мы не беремся за работу, которая кажется нам безумно скучной, или которая вызывает у нас страх перед неудачей, или когда кажется, что слишком много на себя берем, — все это угрожает нашим намерениям, нашим стремлениям. Оказывается, лень — не абсолютное зло, она бывает разной. Когда мы говорим о лени, каждый подразумевает свое. У каждого своя лень и свои симптомы. Вот некоторые из них:

1. Низкий уровень мотивации к чему-либо. Человек не уверен, для чего он это делает, либо делает это не для себя, либо ожидает, что за него это сделают другие. Бороться с таким типом лени можно, повышая мотивацию. А именно — обдумывая, действительно это тебе нужно, взвешивать за и против. Недостаточно обдуманная в деталях задача имеет крайне малый уровень мотивации ее сделать. Если делаете для кого-то, убедитесь, что человек Вам дорог или что будет от него какая-то польза. Если надеетесь на кого-то, убедитесь, можно ли на него положиться.

2. Наиболее распространенное понятие лени — это нехватка силы воли. Если вы обдумали все, решили, что действительно это важно, но все равно лень не уходит. Тут самое важное — начать. Начать — это 50% успеха. Если вы программист, и Вам следует сделать работу, а оно никак не идет, начните писать что-то легкое, бессмысленное, например Hello World — помогает. Или, например, надо написать статью либо пост в блог, но не хочется, нет настроения. Откройте блокнот и начните писать, например, о проведенном дне, лете... Попробуйте. Этот пост написан именно так.

3. У некоторых людей лень — это стиль их деятельности. Они получают задание, долго думают о том, как его лучше и быстрее сделать. У окружающих создается впечатление, что человек ленивый. И что самое плохое, человек под влиянием окружающих начинает думать, что он действительно лентяй, пытается себя переделать, но выходит только хуже. А на самом деле, когда наступает крайний срок этот человек успешно и рационально выполняет задание. 80% задания можно выполнить за 20% времени.

4. Иногда мы ленимся что-то делать, не делаем это, а оказывается, что делать и не надо было. Это интуитивная лень. Она иногда экономит время. Но полагаться на нее не стоит, особенно когда дела важные, она часто обманывает.

5. Фрейд рассказывал о лени как о получении удовольствия. Когда вы работаете, то получаете удовольствие от результата работы, а когда ленитесь, то от процесса.

6. Еще лень может выступать как боязнь ответственности. Это, как правило, закладывается в детстве, когда родители тщательно оберегают детей от ответственных дел. Но не забывайте, себя переделать МОЖНО.

7. Не стоит понимать лень как что-то обязательно негативное. Это может быть защитной реакцией организма от переутомлений. Не делайте из этого свою любимую отговорку. Вы не можете устать, если ничего не делаете. Данный тип лени присущ обычно трудоголикам. В один прекрасный миг они не могут больше работать, начинают думать, что ленивы, у них развивается чувство вины, внутреннего раздражения... А нужно всего-то просто отдохнуть.

8. Еще одной популярной отговоркой является фраза: «Лень — двигатель прогресса». Но не совсем лень, а стремление сделать что-то с меньшими усилиями, быстрее. Не просто лень, а конструктивная лень является двигателем прогресса. Его не будет, если вы будете свисать с дивана.

Еще о лени:

- Когда Вам нужно сделать что-либо важное, Вы находите кучу других дел, которые Вам нужно сделать. Вы думаете, что они актуальнее, но это иллюзия. Это, опять таки, недостаточная мотивация, сила воли и самоконтроль.
- Для лени присуще состояние «здесь и сейчас». Когда человек не думает о будущем, о завтрашнем дне, а убегает в настоящее и живет только сегодня. И постоянно твердит себе, что завтра начнет новую жизнь, сделает то и то... Но завтра происходит то же, что и сегодня. Если с этим тяжело справиться, предлагаю с кем-нибудь поспорить на что-то приличное, что вы сделаете нечто. Возможно, это Вам поможет.
- Лень не может появляться как угодно и где угодно, ей нужна лазейка. Если вы не ели двое суток, то вы не поленитесь приготовить себе еду (не для студентов), или если экзамен у Вас завтра — вероятнее всего, Вы начнете готовиться. Нужно как можно больше ставить перед собой требований, делать планку выше, и тогда у лени будет меньше шансов найти лазейку.
- Многие психологи считают, что лень — это приобретенное качество и зависит от воспитания. Если Вам не повезло с воспитанием, все, как я уже говорил, можно изменить. Это сложно, но если вы действительно хотите добиться успеха в жизни, то делайте себя лучше.
- Лень — очень заразная штука. Если Вы попадаете в коллектив, где все лентяят, то высока вероятность, что вы скоро обленитесь. Стоит избегать таких коллективов и общения с «ленивцами».
- Когда у Вас часто побеждает лень, вы делаете то, что хочется, а не то, что надо, то возникает компенсирующее чувство вины. В вашем мозгу появляется война мотивов, нарастающее чувство вины, нервное раздражение... Не стоит пускать это на самотек, это может привести к психическим травмам...