

ЛЕНЬ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

Кто из нас с детства не слышал поговорок типа «Под лежащий камень вода не течёт», или «не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня»? Народная мудрость всем с детства объясняет, что лень это плохо, что такого состояния никогда нельзя допускать.

Предлагаю взглянуть на лень под другим углом. **Лень – двигатель прогресса**, как бы странно это не звучало, ведь многие изобретения были придуманы, чтобы облегчить нам жизнь.

В основном, лень является двигателем тогда, когда мы не хотим выполнять многократно повторяющиеся рутинные действия, которые из-за своей методичности вводят человека в состояние убийственной тоски.

Пропадает всяческий интерес к жизни, ведь человек начинает сам себе казаться похожим на робота. Именно тогда, когда всё надоедает, и просто в бессилии опускаются руки, начинает работать самая главная двигающая сила – наша мысль.

Пока мы ленимся – мысль работает. И движется она в том направлении, в котором нужно подумать один раз так, чтобы больше никогда не пришлось работать.

Именно благодаря лени созданы миллионы единиц технических приспособлений, написаны программы, создано множество новейших технологий.

Вот несколько примеров из жизни самых обыкновенных людей:

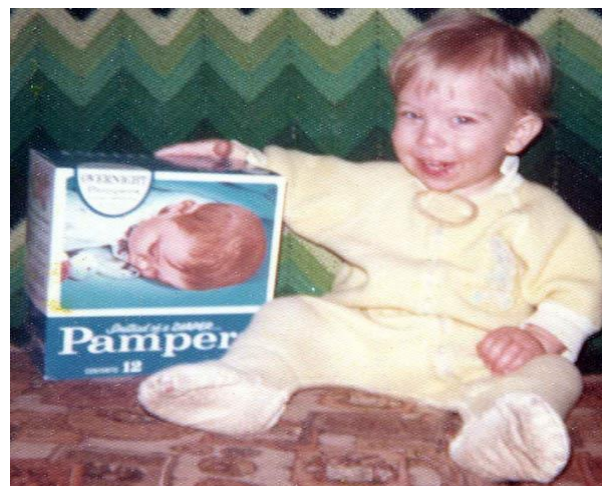


- Например, в 1902 году, американская пара поехала в путешествие на автомобиле. Во время этой поездки их застал дождь, и муж заставил свою жену Мэри Андерсен держать окна открытыми, высунув голову в окно, и сообщать ему обо всех изменениях на дороге. Мэри это не понравилось и, тихая и скромная домохозяйка, спустя всего год запатентовала одну вещь, без которой сегодня сложно представить любой современный автомобиль – это дворники.

- Ещё один пример. Химик-технолог по имени Виктор Миллз, был обрадован новостью, что стал дедушкой. Однако, какого же было его разочарование, когда жена заставила его стирать за внуками пелёнки. Это ему быстро надоело и он придумал одноразовые подгузники. Мы и сегодня благодарны ему за это.



- Автомат-караоке является выдумкой японца Иноуэ Дайсукэ, который работал аккомпаниатором в баре. И, что бы не учить множество мелодий, он создал машину, которая играла за него... Хотя лень его и подвела - он не запатентовал своё изобретение.



- В редакции американской газеты работала некая Бетти Несмит Гремит. Частые доработки статей привели её к созданию «корректора». Сегодня это незаменимая вещь.



- Американец Рэй Томплинсон считается отцом электронной почты, к созданию которой его привела всё та же лень. Его работа заключалась в переноске документов по офису на электронных носителях. Но, зная, что у всех есть компьютеры на рабочем месте, он создал электронную почту, которой теперь пользуются повсеместно.

Вот поэтому можно сказать, что лень – двигатель прогресса, а у любого процесса и явления как у медали – две стороны.

У приматов нашли ген лени и провели серию опытов. Об этом открытии исследователей из Национального института психиатрии в штате Мэриленд (США) сообщил журнал «Nature». Вполне возможно, что подобный участок

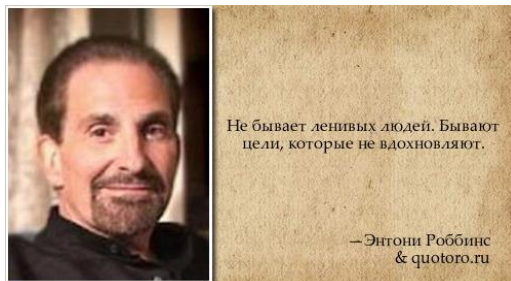
ДНК есть и у человека – ведь существуют же патологически ленивые люди, и это то, от чего невозможно избавиться только по одному желанию.



Лень – это протест против монотонной однообразной работы.

Поводом для всякого усилия, так называемого, лентяя служит стремление в следующий раз избежать этого усилия. Поэтому ленивому приходит в голову идея, как выполнить неизбежную работу с наименьшими усилиями. А, что бы иметь больше свободного времени и получать удовольствие от жизни, надо быстро и с наименьшими усилиями выполнять неприятные дела.

Каковы же способы борьбы с ленью? Возможно, скоро наука и заставит людей работать в полную силу, отключив «ген лени», а пока приходится сражаться.



Однако психоневрологи считают иначе. Они уверены – чаще всего мы сами превращаем свою обычную лень (как синоним усталости, снижения энергетического потенциала) в хроническую.

Усилий для этого требуется немного:

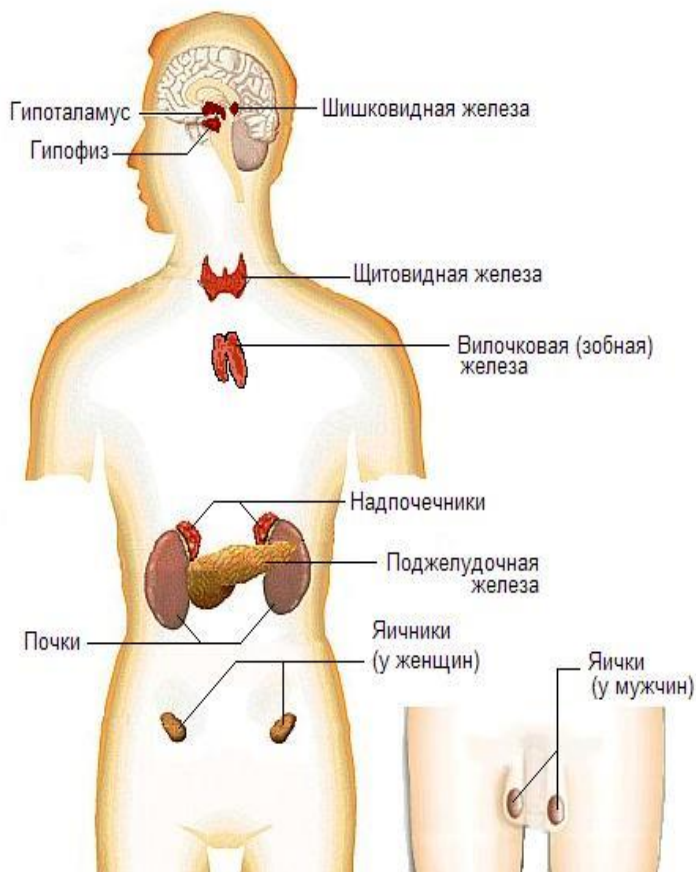
- тщательно холить и лелеять свою лень, оправдывая своё бездействие реальными и мнимыми неудачами в жизни,
- побольше есть мясного и жирного,
- заливать тоску алкоголем.



Всё это способствует тому, что такой человек станет пациентом для психотерапевта.

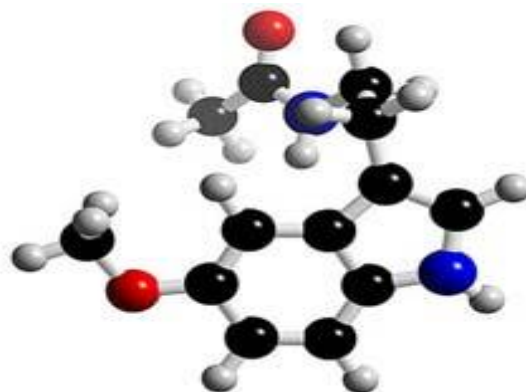
Бороться с ленью, несомненно нужно, вот только как? Техника будет зависеть от породивших лень причин. И первое, что необходимо вычеркнуть из списка причин – это биохимические процессы нашего организма и восстановить его эффективную работу.

Маленькая часть нашего мозга (шишковидная железа) выполняет большую по важности работу - вырабатывает жизненно важные гормоны:



- эпифаламин – запоминание и замедление старения,
- аргинин – его белок способствует процессу засыпания,
- серотонин – даёт бодрость, отвечает за болевой порог и сон,
- дегидроэпиандростерон – стройность фигуры,
- соматотропин – красота и рост организма,
- тестостерон – мужской гормон сексуальности,
- эстроген – женский гормон, участвует в процессе обновления и восстановления клеток костей, сосудов, внутренних органов, сердца, тканей,
- мелатонин.

Функции мелатонина рассмотрим подробнее.



Непосредственно мелатонину мы обязаны восстановлением жизненных сил:

- помогает бороться со стрессом,
- участвует в укреплении иммунной системы,
 - омолаживает организм,
 - замедляет старение,
- уменьшает порог удовольствия и радости,
 - увеличивает порог боли и стресса,
- участвует в процессе защиты клеток от вредных веществ из внешней среды,
 - помогает организму в саморегуляции и защите от доброкачественных и злокачественных опухолей,
- снижает риск заболевания остеопороза,
 - регулирует кровяное давление,
 - регулирует уровень холестерина,
- снижает риск неприятностей, связанных с аритмией,
- поддерживает эндокринную систему в рабочем состоянии.

В психологии выделено несколько видов лени. Рассмотрим их, а также средства борьбы с ними.

ПРАЗДНИЧНАЯ ЛЕНЬ



Полное отсутствие желания активно действовать и прерывать свою «дольче вита» может возникнуть даже у трудолюбивых личностей. Чаще это бывает, когда из привычной трудовой колеи выбивают затянувшиеся праздники.

Ваши действия: наметить или написать список важных и первостепенных дел на первые послепраздничные дни. Если они все важны, то включите «правило трёх», когда каждому делу отводится по 10 минут (15,20,30...) с дальнейшим переключением пока всё не будет выполнено. Чередование будет более эффективным, если дела требуют физической и умственной активности.

Важно как можно быстрее восстановить ритмичность труда и отдыха. Она для каждого человека индивидуальна и зависит от профессии. При этом все биологические процессы в организме тоже строго ритмичны.

ЛЕНЬ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ



Если такое состояние возникло после серьёзного переутомления или болезни, когда требуется длительное восстановление, особой активности проявлять не рекомендуется. Но и физическое бездействие противопоказано.

Ваши действия: Прежде всего рекомендуется переключиться на любимое занятие, так называемый насыщенный досуг. Есть смысл простимулировать себя витаминами, тонизирующими настоями и экстрактами (женьшень, элеутерококк, аралия маньчжурская). Девиз после болезни – без крупных задач, раскачиваться постепенно.

Хорошо повышает активность 15-ти минутная энергетическая гимнастика:

- растереть ладони и помассировать голову,
- растереть ладони и положить их на глаза,
- растереть ладони и похлопать себя по телу и растереть уши,
- растереть ладони и помассировать каждый палец от кончика к основанию,
- растереть ладони и растереть стопы ног с внутренней и внешней стороны.

ВЫНУЖДЕННАЯ ЛЕНЬ



Потеряли работу? потерпели фиаско в личной жизни? Разочаровались, огорчились и всё валится из рук? Пассивность в такой ситуации может оказать недобрую услугу – угроза крена в патологическую лень становится всё более реальной.

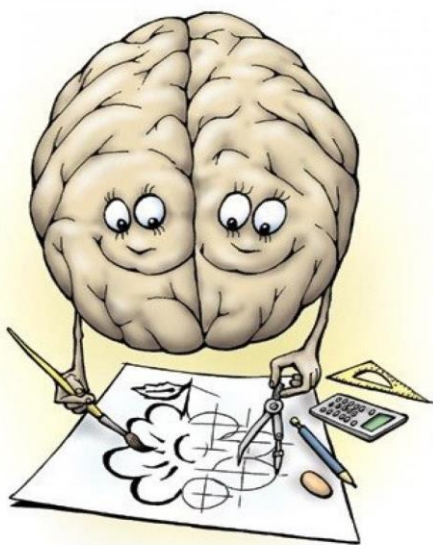
Ваши действия: в это время как никогда нужны маленькие, но ежедневные победы. Их проще достигать, наметив несколько небольших задач и рассматривая выполнение каждой из них как войну с самим собой и с теми, кто будет мешать. Здесь важно решать задачи постепенно – возьмитесь за первую и не отступайте пока не победите. Скажите себе: «Я – победитель!». И наслаждайтесь этим ощущением.

Ежедневное уделение времени положительным делам поможет повысить профессиональные навыки путём чтения профессиональной литературы и общение с успешными, оптимистически настроенными людьми повысит жизненный тонус и активизирует процесс самомотивации.

ТВОРЧЕСКАЯ ЛЕНЬ

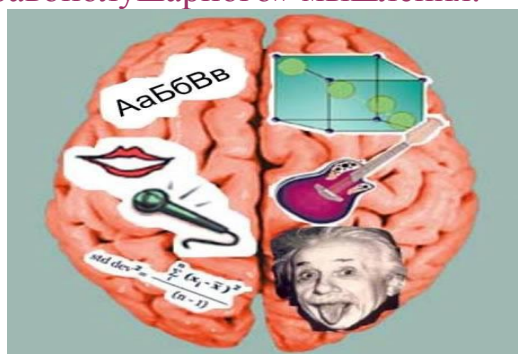
Этот термин был введён специалистами по тайм-менеджменту. Творческую лень рассматривают как защитную реакцию организма, с помощью которой он – организм – пытается выкроить себе время для творчества. Наверное, однажды именно самый ленивый питекантроп решил сбить кокос палкой вместо того, что бы лезть за ним на дерево. И кто-то ещё изобрёл колесо и телегу, что бы тяжести на себе не носить.

А уж и о XX веке и говорить нечего: пока трудолюбивые работают, ленивый изобретает что-нибудь новенько и сразу оставляет конкурентов позади.



Творческая лень – важная тема, дающая много различных методов. Известно, что полушария мозга работают с поступающей информацией по разному: левое – логически и аналитически, правое – интуитивно и целостно. В обычных ситуациях, как правило, доминирует аналитическое мышление. Оно хорошо для решения известных и предсказуемых задач, но его недостаточно для поиска оригинальных идей и нетривиальных решений. В этом случае лень как раз освобождает время для «правополушарного» мышления.

Не зря дают совет многие «гуру менеджмента»: загрузите свой мозг проблемой и полежите в горячей ванне часок, ни о чём не думая. После этого вернитесь к анализу проблемы – и подсознание выдаст вам нужное решение.



Что бы знать какая лень вас посетила – обычная расхолаживающая или продуктивная творческая, необходимо обратить внимание на её признаки. Творческая лень применяется осознанно. Ведь человек сознательно позволяет себе выделить время на такое тонкое и изысканное наслаждение, как произвольная лень. Творческая лень сопровождается не муками, а радости сродни той, которую человек может испытывать, слушая тишину. Творческая лень – не обязательно полное ничегонеделание. Это может быть переключение на какое-нибудь не относящееся к работе занятие, доставляющее радость и развивающее воображение.

О ПОЛЬЗЕ ЛЕНИ

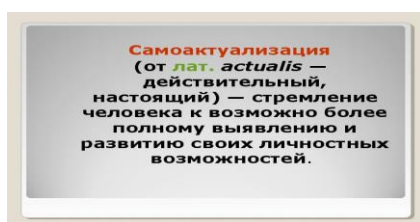
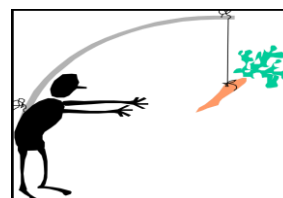
По Шварцу, лень – это качество, заставляющее прилагать огромные усилия к тому, чтобы снизить общие затраты энергии. На его взгляд, именно лень вынуждает человека создавать полезные и стабильные системы, снижающие трудозатраты, а также их документировать, что бы впоследствии не пришлось отвечать на множество вопросов.

Так ленивый человек предпочитает решить проблему раз и навсегда, ведь у него есть мотивация к систематическому изучению корней проблемы, кардинальному её решению и подробному документированию.

Если необходимость – мать изобретений, то лень – мать инноваций. Конечно, если человек не хочет и палец о палец ударить, это уже запретная форма лени.

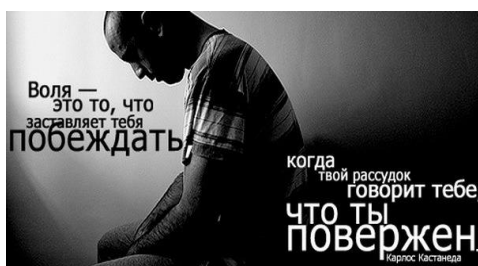
Практические способы борьбы с ленью:

- самомотивация,



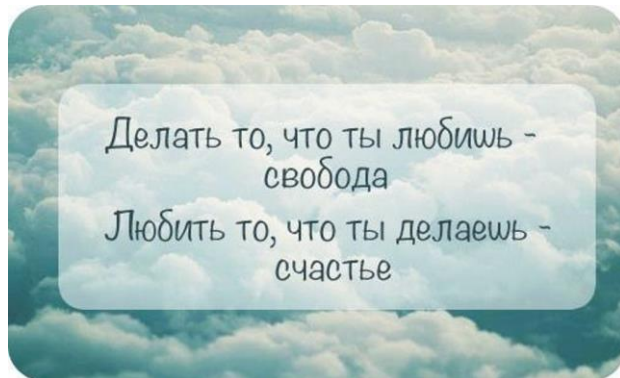
- самоактуализация,

- произвольный интерес,



- сила воли.

Золотые правила для борьбы с ленью:



1. **Любовь** к делу поможет научит других любить это дело. Ведь никогда не бывает лень получать удовольствие.

2. Девиз: «»В этой жизни возможно всё. Главное – захотеть». И, когда возникает сомнение сдать или победить, надо просто вспомнить этот девиз.



3. Важно развивать в себе **азарт**. Там, где живёт азарт, нет места лени. заключение пари с собой и удовольствие, которое человек получает от победы, поможет двигаться дальше.



4. **Мечтайте**. Цели и мечты заставляют нас двигаться, будят в нас желание побеждать, идти дальше. Не ограничивайте себя: мечтайте о самом несбыточном и дело будет двигаться вперёд.





5. Не останавливайтесь на достигнутом. У всех в жизни есть моменты, когда мы готовы всё бросить. Но помните, что в конце концов, вершины покоряют те, кто идёт дальше – вопреки всем и всему.

6. Найдите то, что вдохновляет и напоминает об успехе. Например: любимая музыка и любимый исполнитель, постер, фильм, фотография, даже запах парфюма. Пусть это станет тем якорем, который удержит вас на вершине позитива.



7. Выйдите из зоны комфорта. Часто на пути к мечте нас держит то, к чему мы привыкли, что для нас комфортно. Чтобы добиться успеха, нужно рискнуть, попробовать что-то новое, сменить обстановку. Главное – осмелиться это сделать!

Удачи, и пусть задуманное - реализуется!