

Как бороться с ленью?



Лень – чувство неприятное, тягучее, засасывающее. Многим знакомо ощущение, когда хочется еще «чуть-чуть» отдохнуть, полежать на диване, посмотреть телевизор, поиграть в онлайн игру или просто поспать лишний часок. Однако главная особенность лени – усиливаться тем больше, чем дольше человек ленится – растягивает это «чуть-чуть» на довольно продолжительный период времени. Как бороться с ленью и всегда ли это необходимо делать?

Не ленись – работой займись!

Пожалуй, ни для кого не секрет, что главным способом борьбы с ленью является работа. Занять себя чем-то, увлечься делом, за которым не замечаешь течения времени – и вот уже от лени нет и следа! Однако в этом-то вся и проблема – ужасная лень не позволяет и пальцем шелохнуть, а от одних мыслей о работе становится дурно. Как побороть лень в этом случае?

В первую очередь, нужно поставить цели. Для начала – цели не глобальные, а небольшие, не требующие больших временных и физических затрат. Попробуйте поиграть с собой в своеобразную игру, сродни компьютерной, в которой перед главным героем (вами) ставятся определенные задания – и чем больше заданий герой выполнит, тем совершенней будут его умения и навыки.

Важным этапом в решении вопроса как бороться с ленью, является планирование своей деятельности. Не зная четко, что и когда вы должны сделать, вы будете впустую проводить день за днем и сокрушаться, что ничего не успеваете. Напишите план действий на день, на неделю, на месяц. Постарайтесь трезво оценить свои возможности и наиболее оптимально распределить время.

Чтобы поставленные цели показались более привлекательными и заставили вас тот час же слезть с дивана и приняться за активную деятельность, необходимо себя мотивировать. Хорошим мотиватором для тех, кто решил бороться с ленью, служит визуализация – представление конечного результата ваших действий. Подумайте не о том, как это утомительно – готовить еду и мыть после этого посуду – а том, какой вкусный обед в итоге ждет вашу семью. Не о том, как нудно учить очередной экзаменационный билет – а о том, как вы поразите своими знаниями преподавателя. Не о том, как тяжело готовить отчет по работе, а о том, что вас не будет «песочить» за долги начальство.

Вы можете придумать для себя и другие мотиваторы как способы борьбы с ленью: моральные и материальные поощрения. Если это так тяжело, если у вас низкий уровень мотивации, попросите членов семьи, чтобы они помогли вам побороть лень и чем-то вас мотивировали – хотя практика показывает, что нет ничего эффективней именно самомотивации.

Клин клином выбивают.

Существует способ борьбы с ленью методом от противного – многие, испробовавшие его на себе, утверждают, что нет ничего эффективнее. Для того чтобы побороть лень, достаточно начать... лениться по полной! Просто на самом деле ничего не делать: не есть, не спать, не смотреть телевизор. Сесть или стать, замерев в одной позе. Мучительно тянущиеся в таком состоянии минуты покажутся вечностью, и уже спустя четверть часа вы приметесь что-то делать.

А лень ли это?

Некоторые люди склонны путать лень с элементарной усталостью. Особенно это свойственно трудолюбивым – отпахав несколько дней подряд от зари до зари, они без сил валяются на диван и, пролежав так сутки, сокрушаются: «Какой же я ленивый!» Тут впору задуматься не над тем, как побороть лень, а о том, как правильно организовать свою работу, чтобы всегда находилось время для отдыха. Отдыхать необходимо, а вот лень начинается у человека после того, как он полностью отдохнул, набрался сил и готов к новым свершениям – но почему-то продолжает ничего не делать.

Также причиной нежелания делать что-либо является депрессия. В этом случае стоит прежде всего разобраться с причинами хандры и как можно скорее начать бороться с этим состоянием. Стандартные способы борьбы с ленью в этом случае – поиск новых хобби и увлечений, светотерапия (актуальна в осенне-зимнее время года), смена окружающей обстановки, нормализация режима сна и питания.

Представьте себе, сколько всего вы успеете сделать, если не будете лениться, займитесь собственным тайм-менеджментом, научитесь ценить свое время и мотивировать себя на полезную деятельность – и лень побоится даже переступить порог вашего дома.

