

Можно ли подружиться с ленью?

Вот уж странный вопрос, не правда ли? С малых лет каждый знает, что лениться нельзя, что лениться - плохо, и вообще, «душа обязана трудиться» (кто, пардон, ее обязал?). Меж тем, лень подтолкнула человечество к изобретению многих вещей. Обычно всё это прикрывается стремлением к более комфортной жизни. Лень встать и подойти к прибору - держите дистанционный пульт, лень топтать по лестнице на двадцатый этаж - тогда вам к лифту. Список можно долго продолжать. Безусловно, всё это экономит время, но если его провести, лежа на диване, уткнувшись в экран...

Ленимся. Знаем, что нехорошо это, стыдно, нельзя, но ленимся (кто не ленился никогда, дальше не читает). Дело это интернациональное. Думаете, американец или европеец менее ленив? Ничего подобного, среди них такие экземпляры попадаются, просто ого-го. К примеру, на каком-то «забугорном» форуме кто-то совета просил. Лень, дескать, ему под душем мыться и всё. Меня один ответ рассмешил. «Лень в душе, попробуй в ванне мыться», - отвечают. Либо с чувством юмора, либо с «железной» логикой человек.

А как определить лень? Каждый, конечно, как-то по-своему определяет её. Википедия дает такое определение лени - «отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободного времени трудовой деятельности». Читаем дальше. Лень - «потребность в экономии энергии». Да и это верно. Если говорить о научных определениях, то в психологии это отсутствие мотивации, у врачей - астенический синдром. А генетики заговорили о том, что это генетическая предрасположенность.

Что бы там ни было причиной лени, как бы ее ни определяли, **лень - защитная реакция организма на то, что ему не надо**

. Общество, увы, навязывает слишком много искусственных обязательств. Надо то, надо сё, надо соответствовать, надо придерживаться, надо, надо, надо... Любите, когда кто-то говорит что надо делать, а что нет? А между тем, мы все с детства привыкли себе твердить: надо вставать, надо в школу, надо на работу... Выход здесь один - замена «надо» на другие слова.

Вместо «мне надо», скажите себе «я выбираю, я хочу, мне следует...».

Попробуйте, все равно ничего не теряете...

Примите лень, не тратьте силы и время, пытайтесь одолеть ее. Выделите лени время.

Можно ли подружиться с ленью

Автор: admin

29.10.2011 16:23 - Обновлено 31.10.2014 05:04

Тридцать минут в день

СО

знательно ленитесь

. Вроде бы глупо, а помогает. Наверное, не стоит корить себя за лень. Она ведь столько времени нам освобождает (особенно на работе). Лень работать - сидим, болтаем или по Интернету гуляем, на сайт «ШколаЖизни.ру» заходим почитать что новенького (это правильно).

И еще напоследок, недавно где-то вычитал, что у некоторых людей, предпочтение внерыночных, коммуникативных или культурных благ вещественным также является следствием сниженного трудолюбия. Так что лень может и к культурной жизни приобщить тех, кто еще не приобщился.

Не делайте из лени врага, пусть лучше в друзьях ходит, чем неотступно преследует. И малая толика времени, выделенная лени, удержит ее от кражи гораздо больших объемов.

Автор - **Владимир Стецко**

[Источник](#)