

Можно ли победить лень?

Каждому знакомо это состояние, когда ничего не хочется делать. Работы накопилось немало, но вот заставить себя делать то, что нужно, мы не можем. А сколько раз говорили себе: «Все, с понедельника, пойду на тренировку, в бассейн, сделаю это и это». Но приходит понедельник, и еще один, и еще... «А воз и ныне там». Нам лень! Найдется море отговорок для себя, масса других неотложных дел. Но причина одна – лень. Что же это такое? Обратимся к самому понятию. Трактовка такова: «Лень – отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободного времени трудовой деятельности».

Для каждого человека лениться означает совсем разные вещи. Нет людей, которые абсолютно ничего не делают, когда ленятся. Одни могут читать, другие смотреть телевизор, и так далее; но не делать полезную работу по дому, ремонт или еще что-то, более полезное... Таким образом, лень – это не «ничегонеделание», а бесполезные действия.

Многие всю жизнь не могут избавиться от лени. В детстве родители, сильно любящие свое дитя, практически все делают за него. Вырастает такой человечек и думает, что так и надо, что всю жизнь за него кто-то будет делать все самое необходимое. И что вы думаете? Часто находится вторая половинка, которая взваливает на свои хрупкие плечики всю подобную работу. Как же такому человеку повезло, скажете вы? Вот бы за мной так смотрели! Как за маленьким. Лежит он на диване, а жена или даже подросток делают за него то, что он мог бы делать сам. На работе – можно больше дел скинуть на подчиненных и самому сделать вид, что очень занят, просто загружен. А в это время заняться более приятным и необременительным делом – повисеть в Интернете, поиграть в игрушки...

Но нам все-таки приходится заставлять себя делать все самим. Сколько не оттягивайте накопившиеся дела, их все равно нужно делать рано или поздно. И тогда порой случаются страшные вещи – мы спешим, делаем необходимые вещи невнимательно, допускаем много ошибок. Корим себя за это и за нашу лень. А ведь стоило только на пару дней раньше начать работу – и все спокойно, уверенно, слаженно и правильно можно было сделать.

Как же бороться с ней, с ненавистой ленью? Как заставить себя жить активно? Ведь

Можно ли победить лень

Автор: admin

28.02.2011 17:11 - Обновлено 31.10.2014 05:03

насколько интереснее стала бы наша жизнь! Но это не поднимает нас с дивана. А ведь в борьбе с ленью нужна не столько сила воли, особый склад ума или даже энтузиазм. Достаточно лишь найти стимул, чтобы заставить ее отступить.

Таким стимулом может быть понимание одной вещи – жизнь пробегает слишком стремительно. В детстве об этом не задумываешься, но с годами, когда под сорок, пятьдесят, шестьдесят, кажется, что и не жил еще вовсе. Какого бы успеха мы достигли, если бы не лень! Вроде, все просто: наметили цель, подробно спланировали свои действия, и вперед – покорять вершины мира. Нужно всегда думать о том, что очень большая роскошь – позволить себе лениться. Где мы были, что делали, что нас интересовало в жизни, чего мы достигли? Будет ли, что вспомнить? Подумайте...

Автор - **Зина Дубровская**

[Источник](#)