

Боремся с ленью

И лень одолела бы мир, но ей тоже — лень.

Леонид Сухоруков

Мы часто ищем информацию, которая подскажет, как побороть лень. Актуальность этого вопроса не удивительна — современный человек часто сталкивается с явлениями, которые помогают лени развиваться. И одно из них — чрезмерное упрощение жизни для нас с вами технологическим прогрессом.

Конечно, тяжело назвать компьютер или микроволновку технологическим излишеством, но факт в том, что большую часть повседневной работы современного человека выполняют машины. Такая упрощенность жизни не только помогает нам. Она так же создает отличную среду для развития такого качества, как лень. Возможно ли вообще победить лень, и тем более — навсегда?

ЧТО НУЖНО ПОНЯТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ БОРОТЬСЯ С ЛЕНЬЮ?

Способы борьбы с ленью, безусловно, существуют. Но прежде чем приступить к их изучению, спросите себя — действительно ли вы ленивы? Регулярная усталость организма и его потребность в отдыхе не подразумевают лень или намеренное отлынивание от чего-то важного. Высокоскоростной темп жизни в двадцать первом веке требует полноценного отдыха, и это нужно учитывать. Если же вы заметили, что тратите впустую свободное время, не работая и не отдыхая полноценно — это первый звоночек о необходимости искоренять в себе лень.

Первое, что нужно сделать — понять, что поощряя свою лень вы просто вредите себе. Уходит драгоценное время, ничего не сделано, в результате — бесполезная трата энергии, чувство неудовлетворенности, пополнения списка проблем, решение которых отложено на потом.

КАК ПОБОРОТЬ ЛЕНЬ

Этот список советов о том, как побороть лень, поможет вам заставить себя взяться за выполнение отложенного задания:

1. Не хотите выполнять задания, которые не успеваете сдать к сроку? Не вопрос! Расположитесь на диване, расслабьтесь и... Пролежите так около часа. Запретите себе включать плеер или телевизор, заходить в социальные сети — просто полежите так какое-то время, наблюдая пейзаж за окном или трещины. Минут через десять вы начнете мысленно составлять список вариантов занять себя. Через полчаса вы обдумаете все невыполненные задания и придумаете несколько способов выполнения каждого из них. А через час у вас просто зачесутся руки в предвкушении какой-либо работы. Смысл всего вышеизложенного — **ВООБЩЕ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЙТЕ! ВООБЩЕ!**
2. Представьте, что ваша цель — это результат работы, которую вы намеренно тормозите. Результат — это конечная остановка, а лень — пропасть, в которую

вы добровольно съезжаете, прерывая свой маршрут. Хотелось бы вам вместо положенных двух часов провести в поезде, скажем, пять? Да еще и только потому, что машинист — отчаянный лентяй? Очень вряд ли.

3. Попробуйте оттолкнуться от обратного и сосредоточиться не на устранении лени, а на своих целях. Думайте о приятных прогулках с друзьями, о полезных разговорах, о создании проектов и о генеральной уборке дома. Подключите фантазию и вы сможете увидеть много вариантов развития событий в вашей жизни, зависящих от вовремя принятого решения или сделанного рабочего задания. Не мешайте себе преодолевать трудности и переходить на новый уровень.
4. Переборите страх перед трудностями и негативными эмоциями, которые с ними связаны. Ведь лень это еще и своеобразная защита от неприятных переживаний, возникающих по мере решения проблем. Но отгородившись от своих дел и заданий вы все равно не избавитесь от негатива — чувство вины за невыполненную работу и отмененную встречу еще долго будет вас мучить. Не бойтесь побороть лень и столкнуться лицом к лицу с проблемами, которые рано или поздно настигнут.
5. Составьте план дел на день или неделю и строго придерживайтесь его. За невыполнение какого-либо пункта вы можете лишиться себя вкусного обеда или прослушивания нового альбома любимой группы. А за своевременное решение задачи, описанной в плане — наградить себя новой покупкой или побаловать чем-нибудь другим. Так вы постепенно научитесь воспитывать и дисциплинировать себя.
6. Обратитесь за помощью к друзьям или родственникам — расскажите им о своей проблеме и попросите проконтролировать процесс работы. Например, ваш друг может несколько раз в день интересоваться успехами вашего курсового проекта. Довольно стыдно будет признаться, что лень помешала вам выполнить хотя бы малую часть работы. Зная, что кто-то из близких обязательно спросит вас об успехах с тем или иным делом, вы постараетесь хоть как-то в этом деле продвинуться.
7. Постоянно напоминайте себе о главной, глобальной цели, к которой вы движетесь. Может, это диплом об окончании университета или серьезное повышение на работе? Каждая выполненная задача — это еще один маленький шаг, приближающий вас к давней мечте.
8. Разделите большой объем работы на части — попробуйте растянуть его на несколько дней или недель. Это позволит вам не опускать руки. Ведь, думая о предстоящей работе, вы будете каждый день представлять какую-то одну конкретную ее часть. Но этот способ борьбы с ленью подействует только в том случае, если вы достаточно дисциплинированы для регулярного выполнения запланированного.

9. Комбинируйте разные виды деятельности на протяжении своего дня. Но не полагайтесь на импровизацию — бездумно чередуя все занятия, не уделяя достаточно времени ни одному из них, вы только собьете свой рабочий настрой.
10. Трезво оценивайте задачи, которые стоят перед вами. Распределите все отложенные дела на несколько категорий — например так — срочные, и те, которые можно отложить на неопределенный срок.

Главное в борьбе с ленью — самостоятельно придти к пониманию того, какой вред вы наносите себе бездельем. Осознав, насколько часто вы сознательно препятствуете собственному успеху, вы быстро найдете мотивацию взяться за свои дела прямо сейчас.