Что такое лень и как с ней бороться?

Введение

Проблема лени существовала во все времена и никогда не являлась исключением. Люди, сталкиваясь с этой проблемой, задавались вопросом «как с этим бороться?» и в разное время находили для себя разные методы.

В настоящее время в эпоху высокоразвитых технологий человек находит себе массу занятий для досуга, но порой это оказывает с ним злую шутку, когда отдых затягивает в пучину манящих развлечений и не даёт вернуться к повседневным делам. Так же остро проявляются и последствия лени, так как главным мерилом в наших реалиях являются деньги. Человек в погоне за деньгами разрывается между соблазном погрязнуть в праздном времяпровождении и желанием заработать как можно больше денег.

Именно сейчас вопрос о борьбе с проблемой встает наиболее остро, необходимо найти универсальное решение проблемы, которое бы помогло людям не отвлекаться на сторонние раздражители. Именно это и является целью моего исследования. Поиск действенных методов борьбы с ленью.

Но прежде чем начать эффективно противостоять лени, необходимо выявить причины, учесть все плюсы и минусы, проанализировать мнения именитых философов по данному вопросу. Это и будет моей задачей для данной работы.

Первый раздел

С биологической точки зрения лень – это естественный механизм саморегуляции биологических ритмов человека. Лень - естественная реакция организма на усталость и переутомление, она сигнализирует о необходимости отдыха. Испанский молекулярный биолог-эволюционист, занимающийся изучением генов Джон Медина обосновал данный феномен и даже выделил определенный ген отвечающий за лень в своей работе «Ген и семь смертных грехов».

С точки зрения психологии лень -

Второй раздел

На мой взгляд, лень – это отсутствие желания выполнять необходимые текущие задачи, снижение работоспособности, субъективная расстановка приоритетов и праздное времяпрепровождение. Лень считается человеческим пороком и с точки зрения религии является одним из семи смертных грехов. Обществом лень повсеместно порицается, однако данное состояние присуще подавляющему большинству людей. Разница лишь в том мешает ли это развиваться индивидууму, правильно социализироваться и выполнять необходимые для жизни действия, или нет.

Если рассматривать лень с точки зрения проблемы, которая явно мешает человеку, то можно выделить факторы, которые сопровождают это состояние, или являются последствиями. В первую очередь стоит отметить, что жизненные ресурсы, такие как физическая форма, здоровье и сила, безвозвратно утрачиваются. Эти ресурсы порождают нашу возможность совершения любого необходимого действия. Соответственно при утрате базовых возможностей человек уже не может жить столь же качественно, как и раньше. Помимо всего прочего утрачиваются такие ресурсы как время и деньги, а без них качество жизни падает весьма значительно.

В таком случае лень является разрушительным для личности состоянием. К последствиям можно отнести депрессию. Лень может спровоцировать страхи и фобии, касающиеся социализации в современных реалиях. Возникают когнитивные искажения, то есть субъективное восприятие деформируется, уводя человека всё дальше от реальности. А при условии, что происходит субъективная расстановка приоритетов, в таком состоянии это губительно, так как человек не может адекватно оценивать ситуацию. За этим следуют психические заболевания, после чего человек уже не способен самостоятельно позаботиться о себе. Но всё это происходит только в запущенной форме.

Если же рассматривать лень с точки зрения, при которой данное состояние присутствует в жизни человека, но особых неудобств не производит, то можно выделить положительное влияние и обозначить позитивные стороны. Как известно, лень – двигатель прогресса, то есть, человек из нежелания выполнять рядовую задачу придумывает альтернативный, более лёгкий способ её осуществления. Как я уже упоминала ранее, лень влияет на расстановку приоритетов. Но далеко не всегда это стоит интерпретировать как минус. Субъективная расстановка приоритетов подразумевает опору на личные желания человека не зависимо от навязываемых обществом задач. И если индивид способен адекватно оценивать ситуацию, никаких негативных последствий не будет. Таким образом, человек анализирует поступающие задачи для улучшения качества собственной жизни, а не бездумно выполняет приказы.

К лени часто относят прокрастинацию, а именно склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящую к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам. В такой ситуации человек предпочитает заниматься любым другим делом, кроме того, которое является наиболее значимым. Причиной является подсознательный страх и связан он может быть с чем угодно. Это может быть страх допустить ошибку, страх общественного порицания, или даже элементарная боязнь не успеть, как бы абсурдно это не звучало.

Прокрастинация так же явление довольно частое. Например, перед тем как идти выполнять сложную работу, требующую максимальной концентрации, мы вместо того, чтобы приступить немедленно, идём пить чай. Тем самым откладывая трудоёмкую задачу на потом. Для чего мы это делаем? Для того чтобы собраться, настроиться и приготовиться. И в этом нет ничего плохого, при условии, что процесс не откладывается бесконечное количество раз.

Так нужно ли бороться с ленью? Безусловно, да, если она приносит определенные трудности и дискомфорт. Если же лень не оказывает существенного влияния, то бороться с ней нет никакого смысла. К тому же полностью побороть лень не возможно, да это и не нужно. Лень - естественная реакция организма на усталость и переутомление, она сигнализирует о необходимости отдыха. Без лени мы бы тратили свои ресурсы неограниченно. Это своего рода предохранитель, который не позволяет регулярно превышать пределы возможного. В запущенной стадии лени ресурсы утрачиваются из-за нереализованности, а при отсутствии лени как таковой используются без остатка. Что в том, что в другом случае ничего хорошего ждать не приходится.

Так как же бороться с ленью, если она уже стала проблемой? Каждый человек должен подобрать способ подходящий именно для него, а способов довольно много, далее я приведу некоторые из них.

Занятие творчеством в свободное время, любимое хобби, которое вас увлекает, не дает регрессировать и выпадать из жизненного ритма. Спорт, или любая другая физическая активность, проявляемая в удовольствие, так же принесет только положительные последствия. Постановка целей, как мелких, на достижение которых уйдёт пара недель, так и глобальных на пять – десять лет вперёд. При этом важно продумать методы достижения целей, прописать задачи и в каждый план вкладывать смысл «для чего вам это нужно?». Таким образом, вы сможете себя мотивировать. Так же стоит повышать личный уровень ответственности и самостоятельности, это поможет более успешно социализироваться.

Всё хорошо в меру, не допускайте крайностей. Даже яд бывает полезен в малых дозах. Самое главное жить полноценной жизнью, получать удовольствие, не смотря не мелкие неурядицы, и тогда лень будет не властна над вами.