

18+

Советы психолога

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЛЕНИТЬСЯ И НАЧАТЬ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ?



АЛЬБИНА КРОНС

Совершенно точно нет в мире людей,
не ленившихся когда-либо.

Альбина Кронс
Как перестать лениться
и начать что-то делать?
Советы психолога

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57394767

ISBN 9785005134509

Аннотация

С чувством лени хотя бы единожды сталкивался каждый человек, поэтому многие хотели бы узнать, как избавиться от этого чувства, что для этого необходимо сделать, какие существуют инструменты, советы и методики, чтобы перестать лениться и испытывать дискомфорт.

Содержание

Лень с научной точки зрения

7

Конец ознакомительного фрагмента.

9

Как перестать лениться и начать что-то делать?

Советы психолога Альбина Кронс

© Альбина Кронс, 2020

ISBN 978-5-0051-3450-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

С чувством лени хотя бы единожды сталкивался каждый человек, поэтому многие хотели бы узнать, как избавиться от этого чувства, что для этого необходимо сделать, какие существуют инструменты, советы и методики, чтобы перестать лениться и испытывать дискомфорт. Можно сделать вывод о том, что перестать лениться бывает затруднительно для тех, кто отвык работать, долго обучаться и редко пользуется какими-то советами. Развиваться нужно, но при условии, если полученные умения действительно применяются.

Лень, в большинстве случаев зарождается не из-за того, что человек не занимается никакими делами, а вследствие того, что он занимается не тем, что поможет воплотить его стремления. А кто-то по жизни не привык к чему-то стре-

миться, полагая, что уже всего добился. Отсутствие жизненных целей и мотиваций становится мощным спусковым механизмом для того, чтобы лень начала поглощать человека. Зачем до ночи сидеть над проектами, если доход и так устраивает? Зачем отправляться в путешествие, если уже побывал там, где хотел?

Совершенно точно нет в мире людей, не ленившихся когда-либо. Даже самый заядлый трудоголик когда-то позволял себе расслабиться и некоторое время ничего не делать. Но у них это редкость по сравнению с теми, кто ленится уже постоянно без видимой причины, когда, казалось бы, и уставать не от чего. Даже у такого поведения есть свое объяснение, которое может показаться неразумным, но легко оправдывается с точки зрения науки. Когда человек думает о занятии, которое для него неприятно, в организме активируются рецепторы, отвечающие за боль, в связи с чем немедленно возникает желание думать о чем-то хорошем, о том, что приносит удовольствие и радость. При этом необходимые цели переносятся на неопределенное время, болевые ощущения дополняются чувством стыда, и мысли о задаче становятся еще более неприятными.

– это типичная защита организма от негативных действий и мыслей. Возникает она по аналогии с другими чувствами. Человек не думает о том, как умыться утром, потому что воспроизводил это действие уже неоднократно. Так же и с ленью. Никто не замечает, что в жизни что-то измени-

лось, для них все идет по-прежнему, поэтому человека ничего не настораживает. Если кто-то начинает думать о том, что это неправильно, это будет означать, что этому человеку вовсе не хочется быть ленивцем. Это на самом деле не самое приятное ощущение, особенно когда это начинают замечать другие люди. Тогда и приходит мысль о том, что пора что-то менять, пока процесс еще обратим. К счастью, это действительно возможно, но придется проделать серьезную работу над собой, своим мышлением и мировоззрением. *Лень*

Лень может доставлять множество неприятностей: на работе, в личной жизни, да и просто в общении с другими людьми. Поэтому тому, кто всерьез задумался об избавлении от нее, стоит разобраться в причинах и механизмах ее возникновения, т.к. определив истинную причину, будет легче ее устранить.

Лень с научной точки зрения

Важное свойство лени состоит в том, что она является источником бодрости, как с физической точки зрения, так и с моральной. Когда поступки человека и его поведенческие модели согласуются с его желаниями, он не испытывает трудностей с тем, чтобы сделать все для их осуществления: он не чувствует ни лени, ни тоски, ни грусти, ни каких-то иных побуждений к отстраненности и стремлений отложить неизбежное.

По мнению физиолога А. А. Ухтомского, в один момент времени для человека важна одна потребность, и все поступки человека подчиняются ее воплощению. Если во время того, как актуальна определенная потребность, люди определяют для себя не объединенную с ней цель, а реакция затормаживается, следственно, наступает чувство лени. Иначе говоря, организм начинает защищаться.

Изучение посредством метода магнитно-резонансной записи определило поразительные различия между людьми, легко переходящих от размышлений к поступкам, и теми, для кого крайне сложно начать что-либо делать. Это объясняется тем, что за переход от мыслей к поступкам ответственна конкретная часть премоторной зоны больших полушарий головного мозга. Опытным путем было определено, что этот участок активировался по-разному у активных

и медлительных. У ленивцев возбуждение было сильнее, чем у активных участников.

Расчет затрат энергии стали часто применять при изучении повадок зверей приблизительно с 1970-х гг. для выявления адаптируемого смысла поступков людей. Определение приспособительного значения либо, иначе говоря, адаптивной значимости конкретной поведенческой формы является одной из нескольких задач при изучении поведения, которые были сформулированы известным ученым Николасом Тинбергеном. Вполне наглядно показан принцип уменьшения затрат энергии в ходе исследования поведения в процессе добывания питания. Но он имеет место и в комплексном поведении зверей: поиск пропитания объединен с возможностью атаки хищного животного, с прямой конкуренцией иных животных данного вида, с возможностью атаки паразитических особей, с репродукцией.

– это порождение инстинкта самосохранения, осуществляющее для людей безопасную функцию самозащиты. Тем не менее, если такое отношение затягивается, то физиологическая природа лени постепенно меняется на психическую. Человек начинает переносить дела на более позднее время, а также, что крайне важно, он начинает привыкать к такому качеству, как халатность. И лень никуда не исчезает и после восстановления и полнейшей ликвидации выражений соматического нарушения. *Лень*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.