**КАК ПОБЕДИТЬ ЛЕНЬ.**

Лень – чувство, с которым в той или иной степени сталкивается любой человек. Это «мать всех пороков».

Лени подвержены **люди разных возрастных групп, пола и финансового статуса**. Фактически, с ней сталкивается **100%** населения нашей планеты. Приступ может иметь различную длительность. Кому-то удается быстро преодолеть лень и взять себя в руки. Другие – могут часами или даже сутками лежать на диване и ничего не делать.

**Почему же так происходит?** **Что вообще известно о лени? И почему одни могут бороться с ней, а другие – нет?**  Мы сегодня вместе попробуем разобраться в этом феномене, раскроем интересные факты о лени, которые помогут лучше понять ее природу.

Для начала предлагаю пройти **тест** и понять насколько Вы ленивые люди))).

**ТЕСТ: Насколько вы ленивы?**

**1. Нравится ли вам принимать у себя дома гостей и (или) выступать в роли организатора вечеринки?**

а) Да, мне это нравится.

б) Только если для этого есть существенный повод.

в) Нет, это не про меня.

**2. Легки ли вы на подъем?**

а) Да, я всегда готов (а) куда-нибудь сорваться.

б) Скорее да, чем нет.

в) Нет.

**3. Бывает ли, что вы не находите времени позвонить родственникам, друзьям?**

а) Изредка случается.

б) Никогда.

в) Да, часто.

**4. В выходные дни любите ли вы поспать?**

а) Да, люблю понежиться в кровати.

б) Нет, я предпочитаю активный отдых.

в) По-разному, зависит от погоды и моего общего состояния.

**5. Фильм, который вы смотрели, был прерван продолжительным рекламным блоком, а под рукой не оказалось телевизионного пульта, ваши действия:**

а) раз нечем переключить канал, посмотрю рекламу.

б) встану и переключу программу.

в) позову кого-нибудь из домочадцев, чтобы принесли пульт.

**6. Вам предложили пройти дополнительные курсы по вашей специализации. Ваша реакция?**

а) Огорчусь, понимая, что теперь у меня станет значительно меньше свободного времени.

б) Отнесусь к этому спокойно, как к чему-то неизбежному.

в) Восприму позитивно, видя отличную возможность узнать для себя что-то новое.

**7. Делаете ли вы по утрам зарядку?**

а) Каждое утро.

б) Иногда заставляю себя делать.

в) На зарядку нет ни сил, ни времени.

**8. Какая из трех нижеперечисленных фраз вам наиболее близка:**

а) «Лень является двигателем прогресса».

б) «Сторонитесь лени: лень – не Моська, лень – сильна, лень завалит и Слона!».

в) «Лень – это привычка отдыхать перед усталостью».

**9. Как часто вы делаете в квартире уборку?**

а) Один-три раза в неделю.

б) Стараюсь заниматься этим ежедневно.

в) Реже раза в неделю.

**10. Любите ли вы совершать пешие прогулки?**

а) Очень люблю.

б) Иногда.

в) Нет, не особенно.

**Подсчитайте баллы, пользуясь таблицей, и подведите итоги.**

 **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

**а** **1 1 2 3 3 3 1 3 2 1**

**б** **2 2 1 1 1 2 2 1 1 2**

**в** **3 3 3 2 2 1 3 2 3 3**

**10–16 баллов.** Навряд ли вас можно назвать ленивым человеком. Случается, конечно, когда и вам не хочется заниматься никакими делами, но в этом нет ничего страшного. Изредка лениться даже полезно, ведь и самому крепкому организму необходим отдых.

**17–23 балла.** Бывает, вас посещает коварная дама – лень. Вероятно, ваши приступы лени во многом связаны с нехваткой мотивации. Подходите творчески к выполнению повседневных дел, проявляя фантазию и оригинальное мышление. Даже в рутинной работе старайтесь отыскать что-то неожиданное. Новый взгляд на старые вещи избавит вас от апатии и поможет вернуть утраченную мотивацию.

**24–30 баллов.** Поэт сказал: «Глупо думать про лень негативно и надменно о ней отзываться: лень умеет мечтать так активно, что мечты начинают сбываться», – и, судя по всему, вы не прочь с этим согласиться. Но все же помните – под лежачий камень

**Предлагаю начать с классификации. Ведь лень, как, впрочем, и любое другое качество, имеет массу разновидностей.**

## Классификация лени

### Лень как двигатель прогресса

Известно ли вам, дорогие мои студенты, **что именно ленивый человек придумал все то, что позволяет рационально расходовать силы и время?**

От пресловутого колеса до того же Интернета. Разве можем мы назвать изобретателя — человека, способного годами корпеть над претворением в жизнь своей мечты — ленивцем? Вряд ли. Скорее, это не лень, а желание **найти более короткий путь к решению проблемы**, решить ее наиболее эффективным способом.

**Например,** в 1902 году, американская пара поехала в путешествие на автомобиле. Во время этой поездки их застал дождь, и муж заставил свою жену Мэри Андерсен держать окна открытыми, высунув голову в окно, и сообщать ему обо всех изменениях на дороге. Мэри это не понравилось и, тихая и скромная домохозяйка, спустя всего год запатентовала одну вещицу, без которой сегодня сложно представить любой современный автомобиль – это **ДВОРНИКИ.**

### Лень как защитная реакция организма

Иногда нежелание что-либо делать бывает результатом физической или умственной перегрузки. Тот, кто долго работает на износ, однажды не находит в себе элементарных сил — организм просто отказывается ему подчиняться. Такое сегодня, увы, происходит сплошь и рядом.

Вдруг, в незапланированное для отдыха время, в самый разгар рабочего дня, начинает дико хотеться поваляться на диване с книгой, поболтать с друзьями по телефону, да в крайнем случае просто поспать. Такой «ленью» страдают чаще всего те, кого принято называть **«трудоголиками»,** — по той или иной причине они трудятся, как говорится, 25 часов в сутки. А когда организм начинает защищаться от такой деятельности, бунтовать, сбоить, требуя необходимой передышки,

### Лень как отсутствие мотивации

Как правило, это следствие бессознательного сопротивления самого человека, который **в глубине души вдруг начинает ощущать, что вроде как не совсем туда идет** и не совсем то делает. В таких случаях обвинять его в лени начинают окружающие — в частности, те, кому необходимо, чтобы он выполнял работу, которую ему делать не хочется.

### Лень как выгода

Нам часто не хочется изменять то, что нам выгодно. И мы прикрываемся ленью, как щитом, который в обществе хоть и осудят, но примут безоговорочно, поймут. Что это может быть? Нам не хочется заниматься своим здоровьем и сбрасывать вес. Но на самом деле тогда мы не сможем жаловаться на плохих врачей, этот жестокий мир, продукты-мутанты и экологию в целом.

### Лень тунеядца

И, наконец, та самая пресловутая лень тунеядца, выражающаяся в поговорке «Кто делать горазд, наделает и на нас». Зачем что-то делать, если постоянно находится тот, кто **сделает это за тебя,** ничего с тебя за это не спрашивая? Конечно, в этом случае человек вряд ли разовьется и станет интересной личностью. Зато научится в любой ситуации **находить активных людей,** готовых прожить жизнь за него. В качестве яркого мультяшного примера, иллюстрирующего этого тип лени, предлагаем вспомнить **Антошку,** которого ребята звали картошку копать. И ведь находились же руки на замену! Правда, Антошка «благодаря» своей лени мог остаться не только без работы, но и без обеда.

**Но если уж говорить о лени как о пороке, то, пожалуй, самая страшная ее разновидность — это ЛЕНОСТЬ УМА.**

Когда просто **лень подумать — что, как и зачем будешь делать.** В этом случае человек катится по жизни по инерции, даже если его образ жизни уже стал ему неприятен. Но чтобы его изменить, нужно этим озаботиться, — а думать ему лень.

К примеру, женщина может автоматически заниматься домашним хозяйством, причем ненавистным, и отчаянно критиковать всех в доме за то, что они ей не помогают. Но подумать, как замотивировать домашних ей помогать, — лень. Ведь тогда придется искать отдельный подход к каждому члену семьи, учится быть понимающей, наблюдать за тем, кому и что интересно. А это делать лень...

Как правило, страдающие такой разновидностью лени, вовсе не считают себя лентяями. Скорее, им ближе роль жертвы, над которой все издеваются и не понимают — от маленького ребенка до государства в целом.

**Лекарство от лени**

Самое эффективное средство от лени — не микстура. И даже не попытка заставить, надавить, потребовать. Самым эффективным способом «борьбы» с ленью было и остается желание понять, «почему мне лень» что-то делать. И только тогда, когда вы поняли причину лени у себя, вы сможете исправить ситуацию.

Чтобы вам легче было найти причину, предлагаю ряд вопросов, которые вы можете адресовать себе:

Что я не хочу делать?

Что мне мешает делать лень?

Против чего протестует мой организм?

Что именно я потеряю, если не буду делать то, что сейчас не хочется?

**Если вы не побоитесь честно ответить на вопросы, то сможете узнать истинную причину лени.**

Существуют **Золотые правила** для борьбы с ленью:

**1. Любовь к делу поможет, научит других любить это дело. Ведь никогда не бывает лень получать удовольствие.**

**2. Девиз: «»В этой жизни возможно всё. Главное – захотеть». И, когда возникает сомнение сдаться или победить, надо просто вспомнить этот девиз.**

**3. Важно развивать в себе азарт. Там, где живёт азарт, нет места лени. Заключение пари с собой и удовольствие, которое человек получает от победы, поможет двигаться дальше.**

**4. Мечтайте. Цели и мечты заставляют нас двигаться, будят в нас желание побеждать, идти дальше. Не ограничивайте себя: мечтайте о самом несбыточном и дело будет двигаться вперёд.**

**5. Не останавливайтесь на достигнутом. У всех в жизни есть моменты, когда мы готовы всё бросить. Но помните, что, в конце концов, вершины покоряют те, кто идёт дальше – вопреки всем и всему.**

**6. Найдите то, что вдохновляет и напоминает об успехе. Например: любимая музыка, постер, фильм, фотография, даже запах парфюма. Пусть это станет тем якорем, который удержит вас на вершине позитива.**

 **7. Выйдите из зоны комфорта. Часто на пути к мечте нас держит то, к чему мы привыкли, что для нас комфортно. Чтобы добиться успеха, нужно рискнуть, попробовать что-то новое , сменить обстановку. Главное -осмелиться это сделать!**

**Удачи, и пусть задуманное - реализуется!**