



**КАК**

**ПЕРЕВОСПИТАТЬ**

**ЛЕНТЯЯ**

Ковалева Марианна Сергеевна

# Марианна Ковалева

## Как перевоспитать лентяя?

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70013359](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70013359)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

Лекарство от лени найдено! Трудитесь эффективнее в 2-3 раза. Вы можете покончить с человеческой ленью навсегда! Психологи обнаружили простую, но эффективную методику, которая позволяет быстро избавиться от лени. Вспомните, как трудно было заставить себя ходить на работу, выполнять рутинные трудовые операции, учиться неинтересным предметам, делать уборку дома, копать грядки на даче. Забудьте об этой проблеме навсегда! Лени больше не существует. Лень побеждена раз и навсегда. Пособие поможет вам легко преодолевать свою лень; меньше уставать, больше бодрости; больше активности и плодотворности. Узнаете психологические ловушки лени, неосознанные причины лени. Сможете выбрать работу, которая мотивирует. Поможете другому побороть лень (ребёнку, супругу, подчинённому). Гарантированное увеличение заработной платы.

# Содержание

Предисловие	4
Часть 1. Что такое лень?	6
Глава 1. Извлекаем пользу из собственной лени	7
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Марианна Ковалева

## Как перевоспитать лентяя?

### Предисловие

*Бывает – проснешься, как птица,  
Крылатой пружиной на взводе,  
И хочется жить и трудиться;  
Но к завтраку это проходит.*

**И. М. Губерман**

Поздравляю Вас! Если уж Вы взялись за этот учебник и даже дочитали до этого места, значит, лень не окончательно одолела Вас. И Вы настроены изменить себя или, может, кого-то из своего окружения.

Что даст Вам эта книга? Во-первых, общие сведения о лени, знание которых будет полезно для самоанализа и понимания других людей (Часть 1).

Во-вторых, Вы узнаете о причинах своей собственной лени, о которых Вы, скорее всего, даже не догадывались. И найдёте специальные упражнения и приёмы, с помощью которых сможете действовать более эффективно и без всякой неохоты (Часть 2).

И, наконец, Вы научитесь управлять не только со своей, но и чужой ленью. Хотите, чтобы дети были трудолюбивыми, родственники помогали Вам с огромным желанием, а коллеги не ныли о своих авралах? (Часть 3)

Приступим. Первое, что Вам надо сделать – это **превратить свою лень из врага в друга и помощника**, который приходит только тогда, когда Вам это нужно. Вроде всё просто, цель ясна. Но вот как это сделать? Как управлять ленью? И зачем надо дружить с нею? Может, лучше раз и навсегда побороть её? На эти и многие другие вопросы, которые Вас сейчас интересуют, как раз и призвана ответить эта книга.

С чего начинается любая дружба? Ну, или, если очень хотите, любая борьба? Думаете, со знакомства? Иногда, да. Но чаще мы, ещё ни разу не увидев человека (или какую-то вещь), уже что-то о нём (о ней) знаем. К примеру, к вам на работу в следующий понедельник придёт новый сотрудник.

Отдел кадров уже предупредил вас, кто придёт: мужчина или женщина, какую он займёт должность. А Вы начинаете предполагать, каким он может быть человеком и коллегой; принесёт ли он Вам пользу или будет мешать.

По такому же сценарию мы будем разбираться с ленью. Что мы знаем о ней? Полезна ли она или вредна? А там и решим окончательно: дружить или бороться?

# Часть 1. Что такое лень?

*Знать законы – значит воспринять не их слова, но их содержание и значение.*

## **Юстиниан**

На практике все мы прекрасно знаем, что из себя представляет лень. Так что не ждите объёмных теоретических определений из всех словарей мира. Они нам не понадобятся. В этой главе будут приведены те факты, которые заставят Вас посмотреть на лень с новой точки зрения.

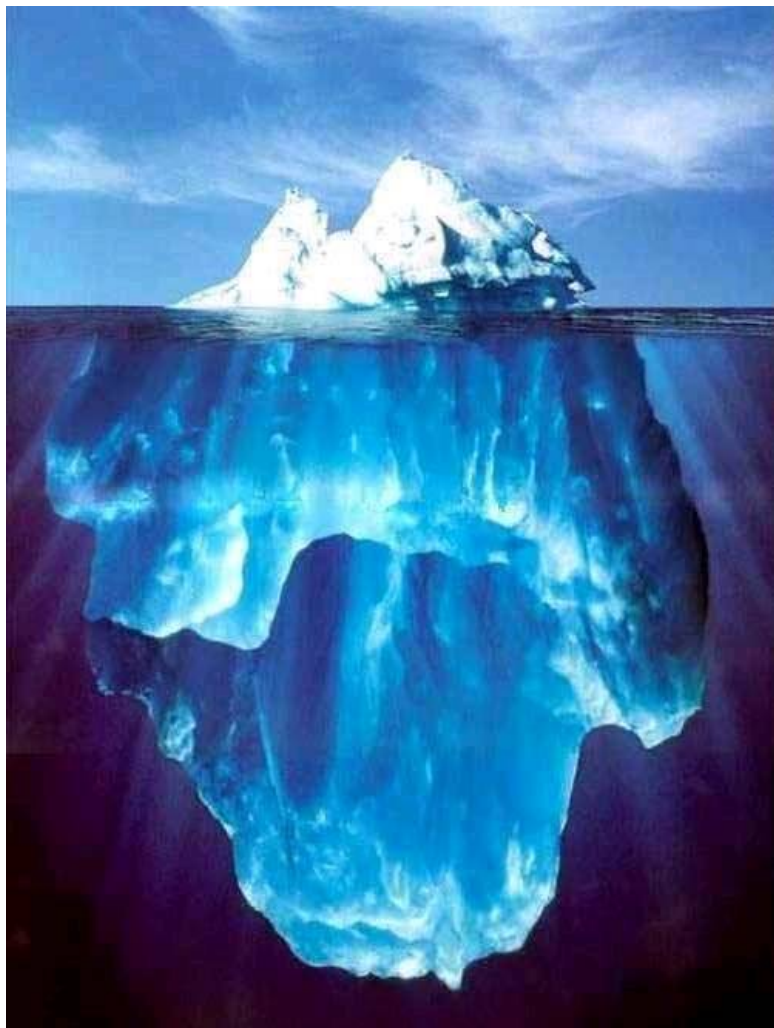
Вы узнаете о том, что она нередко даёт положительные результаты. Вы научитесь видеть нужную лень и отличать её от той, которая может принести вред. Затем мы посмотрим, как лень маскируется и что помогает ей избежать разоблачения.

# Глава 1. Извлекаем пользу из собственной лени

*Что бы делало твое добро, если бы не существовало зла, и как бы выглядела земля, если бы с нее исчезли тени?*

**М.А. Булгаков**

Вместо определений предложу Вам только одну модель, наглядно демонстрирующую расхождение наших представлений и реальных фактов о лени. Представьте, что лень – это айсберг.



## Рис. 1

Его верхняя часть, которая находится над водой, мешает вашему кораблю плыть к своим целям. Получается, что лень (айсберг) – негативное явление лично для вас в данное время и в данном месте. Но ведь у каждого айсберга есть ещё одна часть, которая находится под водой. О ней мы часто забываем, ведь она не видна. Эта часть айсберга плыть не мешает.

И по каким-то неведомым нам причинам она нужна природе, а значит, и человеку, как частице природы. Заметьте, что подводная часть айсберга всегда намного больше видимой надводной части. Также обстоит дело и с ленью: мы видим то, что она нам периодически мешает, а всех её положительных функций, которых значительно больше, просто не замечаем.

Что ж, рассмотрим этот айсберг получше. Начнём с верхушки, а потом и подводную часть проанализируем.

### **Самый опасный вид лени**

*Лучше ничем не заниматься, чем заниматься ничем.*

*Тацит*

Итак, начнём разбираться с вредной ленью. Сразу оговорюсь: любое качество полезно или вредно не потому, что так

сказали мама, папа, учитель, начальник... (продолжите по своему усмотрению). Оно положительно или отрицательно, только если оно помогает или мешает **лично вам в важных для вас делах**.

К примеру, я не умею вышивать крестиком или танцевать польку. Какие-нибудь учителя рукоделия и народных танцев могут обвинить меня в лени: столько лет прожила, а до сих пор не умеет. Меня такое заявление ничуть не заденет, потому что я и не собиралась этому учиться.

А вот если бы я всю жизнь мечтала, предположим, выучить немецкий и уехать в Германию, но так и не соизволила ни учебник открыть, ни на курсы сходить – то это действительно вредная для меня лень. Но её, всё же, стоит проанализировать на предмет возможного скрытого положительного значения. О таких случаях мы будем говорить позже.

А сейчас узнаем, **какая лень однозначно вредна**. Именно её можно назвать «матерью всех пороков». Чаще всего ей страдают люди, которые со стороны выглядят очень активными и трудолюбивыми, но, в то же время, несчастными. Их проблема – лень ума.

Люди в ситуации паники мечутся, сбивают друг друга и не видят простого пути спасения. Этот пример можно отнести к числу тех случаев, когда нам просто **лень подумать**, а ведь это могло бы намного сократить физические усилия и привести к более эффективным действиям.

Но, что ещё хуже, для многих постоянная гонка становит-

ся привычкой. Им надо переделать кучу дел на работе, большинство из которых вообще никому не нужны. Они жалуются, что ничего не успевают. Прибегают из офисов домой и судорожно начинают заниматься хозяйством.

А ведь то, что им надо, так просто – остановиться на минуту, успокоиться и решить, что действительно необходимо, а от каких обязанностей надо просто отказаться. И может оказаться: то, за чем они гнались, им и даром не нужно.

У меня есть подруга, которая обожает свою работу, и там у неё дела идут великолепно. Но она терпеть не может домашнее хозяйство. Ещё несколько лет назад она каждый вечер приходила в свою квартиру и, ненавидя всё на свете, принималась мыть пол. Обратите внимание: каждый вечер! Потом мыла посуду, стирала, гладила... И не было конца и края этой каждодневной рутине.

Со стороны посмотришь: вот это воля, вот это неугасающая активность. А копнуть чуть глубже – просто лень, конечно, не физическая, а умственная.

Однажды мы вместе сидели в кафе, и она рассказала мне о своей проблеме и о том, что когда-то её мама говорила: у хорошей хозяйки в доме всегда идеальная чистота. Буквально за один час мы вместе нашли простое решение, которое спасло мою подругу от каторги прежней жизни.

Она пересмотрела свои взгляды на «хорошую хозяйку», срочную необходимость добиться «идеала» и больше вообще не моет полы. А раз в неделю к ней приходит домработ-

ница, которая рада появлению нового источника дохода.

Подобным путём решаются и многие другие трудности. Нет ничего страшного в том, чтобы поменять какую-то давнюю привычку на другую (даже прямо противоположную), если это разумно.

Отдаёте последние силы работе, но всё равно ничего не успеваете? Может, пора пересмотреть свою деятельность? И пришло время, чтобы работать не дольше и быстрее, а умнее?

Помните, как в *«Поющих в терновнике»* это выразил **Коллин Маккалоу**: *«Непрерывный чисто физический труд – самая прочная преграда, какую способны воздвигнуть люди, чтобы не давать себе по-настоящему мыслить»*.

Многочисленные исследования, проведённые на сотруди-никах крупнейших фирм, показали интересную закономерность: **чем меньше человек суетится и напряжённо что-то делает, тем он продуктивнее**.

И дело тут не в профессионализме или каких-то особых умениях, которыми обладают единицы. Весь секрет продуктивности этих людей в том, что **им не лень подумать**, что будет необходимыми и достаточными условиями выполнения работы?

Оборотной стороной лености ума становится и недостаток силы воли. У всех нас в той или иной степени уже развиты решительность, смелость, организованность, терпеливость и другие волевые качества. И их хватит для любого дела, за

которое бы мы ни взяли, но только при одном условии. Это условие – мыслительная работа. Только с её помощью смогут проявиться волевые качества, которых у вас более чем достаточно. Похвалите себя за то, что эта мыслительная работа уже началась, ведь получение знаний (чтение книг) – первый её этап.

Итак, с самым опасным и вредоносным типом лени вкратце разобрались. Позже мы ещё вернёмся к нему, рассматривая способы его преобразования в нечто полезное. Теперь же перейдём к той лени, которая «на лицо ужасная, но добрая внутри» – иногда мешает, но в основном имеет позитивные функции.

## **Полезная функция лени**

*Самое трудное в ничегонеделании – это то, что ты не можешь прерваться и отдохнуть.*

Пожалуй, **одна из самых главных функций лени** – это предоставление возможности отдохнуть, сохранение сил и защита от перенапряжения. В организме человека вообще предусмотрено немало физиологических механизмов, позволяющих, так или иначе, полениться.

И почему-то никого не возмущает, что все мышцы и органы больше половины времени расслаблены. Есть только одно исключение – мочевой пузырь. Никто не протестует про-

тив того, что треть своей жизни мы спим, а ведь **сон – это лень с большой буквы**. Никто не возражает против того, что мы постоянно моргаем и, кстати, делаем это 15-20 раз каждую минуту. А ведь всё это тоже можно считать ленью.

Да и среди животных немало лодырей. Возьмём для примера, царя зверей. Оказывается, львы-самцы не считают зазорным спать около 20 часов в сутки, а добычу еды для детёнышей и их воспитание перекладывают на самок. Что уж тут говорить о ленивцах, носящих столь явно говорящее имя.

Эти существа могут неделю ничего не есть, лениясь поползти на другое дерево. Самки ленивцев рожают только одного детёныша и очень непродолжительное время заботятся о нём.

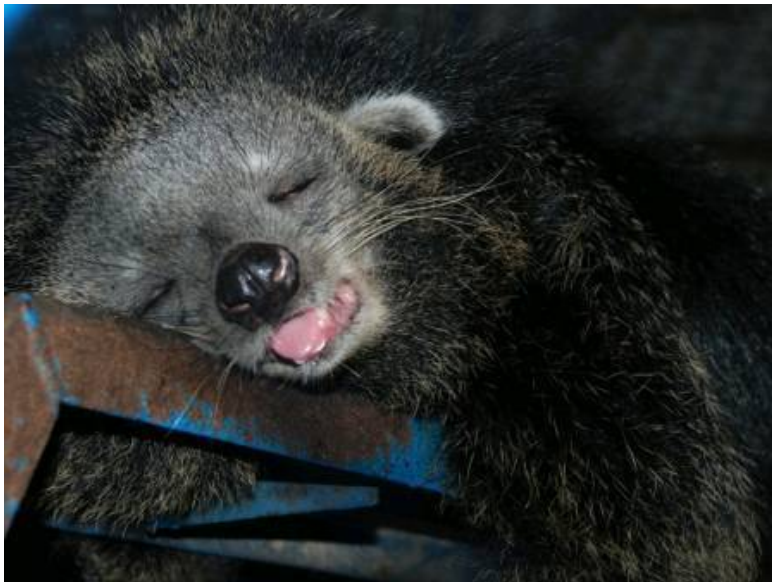


Рис.2.

Возвращаемся к людям: исследования медиков показали, что **лень спасает от преждевременной потери памяти, хронической усталости и профессионального выгорания.**

Те, кто заставляют себя работать сверх разумных норм, раньше изнашиваются физически и часто болеют из-за пониженного иммунитета. А ведь, если подумать, болезнь в этом случае стала единственной возможностью отдохнуть и полениться. Напротив, те, кто умеют эффективно работать, уме-

ют и вовремя отдыхать.

Но бывает и такое: весь день ничего не делаешь, даже хочется уже чем-нибудь заняться. А тут вдруг появляется новая задача, будь то решение какого-то профессионального вопроса, помощь ребёнку с домашним заданием или пришивание молнии в сумке.

И тут такая лень одолевает: и на улице посидеть хочется, и кофе попить, и поспать, лишь бы только не сразу приниматься за дело. Что же это такое, весь день ведь отдыхали? Здесь как в известном афоризме: **«Лень – это привычка отдыхать заблаговременно».**

Почему после отдыха опять понадобилась лень? В этом случае промедление необходимо для подготовки к действию, которое для вас стало неожиданностью. Конечно, бывают случаи, когда что-то надо сделать срочно. Что тогда предпринимать – описано во 2-ой части учебника.

**Но если новое задание вы сможете выполнить чуть позже, лень будет работать на Вашу же пользу.**

Допустим, Вы узнали, что завтра у знакомого день рождения и Вам надо придумать интересное поздравление. Но почему-то ужасно не хочется делать это сегодня. С вероятностью в 99% на следующее утро Вы встанете и легко придумаете что-нибудь оригинальное. Почему? Потому что «утро вечера мудренее».

Прошло достаточно времени, чтобы ваш мозг обработал полученную информацию, нашёл наилучший вариант из

всех возможных и спланировал всё необходимое. А Вам вся проведённая работа представилась как озарение или муза. Но Вы ведь не делали даже никаких набросков... Осознанно – нет, но у вас есть ещё и бессознательное! А это могущественная сила, которой надо лишь позволить работать на Вас. Как позволить? – **дать себе право лениться**.

Вспомните русские сказки. По-своему они могут быть интересны и взрослым людям, раскрывая скрытый смысл народной мудрости. Не потому ли Илья Муромец стал богатырём, что 33 года на печи пролежал, силами набирался?

Подведём итог этого параграфа: **лень** сигнализирует о необходимости отдыха, а также экономит и направляет наши силы для решения необычных творческих задач, то есть **подготавливает к эффективному действию**.

## **Как отличить полезную лень от вредной**

*Закон работы удивительно несправедлив. Чем больше удовольствия человек получает от своей работы, тем больше он получает от нее и денег.*

**Марк Твен**

Вспомните последнюю ситуацию, когда Вам было нестерпимо лень что-то делать. А теперь задайте себе вопрос: «*Зачем я это делал?*» Именно **зачем**, а не **почему**. Варианты, похожие на: «*Все пошли, и я пошёл*» или «*Мне сказали – я*

*сделал»* – не подходят.

Запишите 5 ответов на этот вопрос. Например, лень идти в тренажёрный зал. А зачем я туда хожу? 1. Хочу, чтобы мышцы были сильные. 2. Хочу быть здоровым. 3. Хочу быть красивым. 4. Хочу пообщаться со своими знакомыми. 5. Хочу получить зарплату (если, допустим, работаю инструктором этого тренажёрного зала).

Записали свою ситуацию и 5 «зачем»? Тогда анализируем: если все цели ориентированы на результат (получение денег за работу, хорошее здоровье и внешний вид, какие-либо достижения, похвала и т.п.) и ни одна – на удовольствие от самого процесса (приятное общение, любимое занятие, просто позитивные эмоции и т.п.), не удивительно, что возникает лень.

Как говорят психологи, около 70% жалоб людей на собственное безволие и лень появляются, когда они **что-то делают исключительно для результата, забывая при этом о процессе.**

Когда я училась в университете, на одном из столов библиотеки было написано смешное и одновременно грустное четверостишие:

*Встану утром рано,  
Выпью чашку ртуты  
И пойду подохну  
В этом институте.*

Представляете, каково учиться 5-6 лет, когда нет никакого

интереса к самим занятиям, а есть только цель – получить диплом?

Потому и говорят: **если делаете что-то – делайте это хорошо и любите своё занятие всеми правдами и неправдами** (в противном случае – лучше вообще не делайте), ведь Вы ему свою жизнь отдаёте.

Допустим, Вы работаете 8 часов в сутки; значит, треть жизни тратите на это дело. И никакие деньги раз в месяц не компенсируют Ваших затрат, если Вы каждый день будете лениться и не будете получать удовольствия от своей работы.

Как сказал американский психолог, занимающийся профессиональной ориентацией как детей, так и взрослых: *«В жизни нет «где-то там», нет конечных точек. Есть только дорога к этим «где-то там», и мы всегда в пути. Жизнь состоит в движении, а не в прибытии».*

И если сам процесс движения в радость, то отличный результат не заставит долго ждать себя. А вот если Вам лень, значит, Вы не воспринимаете свою деятельность как значимую и приносящую удовольствие. Получается, лень отгораживает Вас от того, что для Вас маловажно и противно.

Итак, **одна из положительных функций лени** – не допускать человека к тем занятиям, в отношении которых слово «надо» не подкрепляется однозначным «хочу».

**Делаем лень своим советчиком**

*Завещаю: ни в чем не усердствуй, во всем выбирай середину, тот же успех увидишь, что и трудясь тяжело.*

## **Феогнид**

Наверняка, Вы слышали расхожую истину: **чем больше вкладываешь, тем больше и получаешь**. Часто под тем, что надо вкладывать, подразумевают деньги, время и усилия. На самом деле инвестировать можно самые разные ресурсы: знания, эмоции, здоровье, связи и пр. При этом вкладывать лучше сразу несколько ресурсов, но зная меру для каждого из них.

Если же мы усиленно отдаём какой-то один ресурс, чтобы получить желаемое, на определённом этапе результаты перестают улучшаться, а чуть позже даже становятся менее заметными. Но как научиться вовремя останавливаться? Нередко первые тревожные сигналы предупреждения приходят изнутри, главный из них – та самая лень.

Чтобы эта, странная на первый взгляд, закономерность стала яснее, обратимся к графику.

На горизонтальной оси (X) отмечено количество вкладываемого ресурса. Для примера возьмём время работы за день, измеренное в часах. На вертикальной оси (Y) – продуктивность. В нашем случае это будет количество выполненной работы в процентах от установленной нормы.

До определённого уровня мы, действительно, «чем больше вкладываем, тем больше и получаем». Если работаем 2

часа в день, выполняем 18% работы, если 4 часа – 60%, если 6 часов – 90%, если 8 часов – 100%.

Дальше мы продолжаем увеличивать время, чтобы успеть ещё чуть-чуть. И такая уловка может действительно сработать: тогда за 10 часов мы выполним 110% (даже больше, чем требовалось). Но **этот фокус может получиться всего несколько раз.**

Если же мы практикуем это изо дня в день, мы устаём, нам не хватает времени на полноценный отдых, и с самого начала рабочего дня мы настраиваем себя на «режим экономии энергии».

Появляются первые признаки лени: на работу рано вставать – лень, с радостью и быстротой всё выполнять – лень, и вдруг что-то чаю захотелось выпить лишний раз, выйти покурить, поболтать по телефону и т.п.

Смотрим на часы – 10 часов уже на рабочем месте, а результат – 90% (как и должно было быть, если верить графику на рисунке). Уж лучше бы 6 часов поработали в полную силу и ушли отдыхать, результат был бы такой же, что от 10 часов «через не могу».

У Вас может появиться сомнение в правильности изображённого графика: неужели за 15 часов в сутки можно умудриться наработать только 8%, как за 1 час? Попробуйте хотя бы неделю работать по 15 часов в сутки, и вы сразу поймёте эту странность.

После такого труда, буквально на износ, Вы найдёте лю-

бой повод, чтобы ещё как минимум месяц вообще не работать. Возьмёте незапланированный отпуск или даже бросите эту работу, заболеете самой немыслимой болезнью, проспите трое суток к ряду, не заметив, как пролетело время. Вот и получится, что ваша продуктивность, рассчитанная как среднее за месяц, мгновенно опустится, как будто Вы каждый день работали только по 1 часу.

Делаем вывод: **надо найти своё оптимальное время работы и придерживаться его**. Если быть до конца откровенным, 8 часов (как положено на большинстве регламентированных должностей) – не норма для всех и каждого: кому-то и 5 часов много, кому-то 10 часов – в самый раз. Но сейчас речь не об этом. Вашу оптимальную продолжительность работы можно легко определить; помощником в этом будет Ваше состояние, некое чувство меры, а точнее – лень.

А что делать, если хочется получить результат больше, чем 100%? Сохраняя продолжительность работы оптимальной, вкладывайте другие ресурсы. К примеру, получите дополнительные знания, наберитесь опыта, вложите деньги в новое оборудование – продуктивность возрастет, если не взлетит вверх.

Но и здесь есть какой-то предел, выше которого не надо пытаться лезть. Если надоело повышать свою квалификацию и учиться, лень перечитывать то, что уже и так хорошо знаете, и техническое оснащение достаточно приличное – остановитесь, не перегибайте палку. Не достигли ли вы своего

оптимального уровня и по этим ресурсам?

Интересная получается закономерность: тот, кто работает слишком мало, и его противоположность, работающий слишком много, добиваются одинаковых, весьма средних результатов. **На вершине же эффективности оказывается тот, кто знает меру – уважает свою лень.**

## **Избавляемся от скучной и монотонной работы**

*В любой организации работа тяготеет к самому низкому уровню иерархии.*

### **Аксиома Вейля**

Помните, мы говорили, что самая вредная лень – умственная? Человек может быть очень активен физически, а вот думать не хочет. Прямая противоположность этого случая – лень, которую называют «двигателем прогресса». Не хотелось выполнять однообразные монотонные действия – придумали роботов.

Не хотелось каждый день по часу идти одной и той же дорогой – изобрели транспортные средства. И даже сидя дома перед телевизором, не хотелось вставать, чтобы переключать каналы – сконструировали пульт дистанционного управления. Если бы *Данте Алигьери* мог предусмотреть это, наверно в своей «*Божественной комедии*» не поместил бы лентяев на пятый круг ада.

Конечно, и такому «*двигающему прогресс*» подходу найдутся критики. Мол, вот они причины гиподинамии, низкого уровня образования и всех проблем цивилизации. Однако если не впадать в крайности, автоматизация и научно-технический прогресс приносят каждому больше пользы, чем вреда.

Никто же не говорит, что надо лениться так, чтобы вообще разучиться ходить своими ногами и забыть, как можно считать без калькулятора. **Польза лени не в том, чтобы совсем не шевелиться и не думать своей головой, а в том, чтобы разумно экономить время для более приятных дел.** Допустим, пойти гулять с детьми, в то время как стиральная машина сама постирает за Вас одежду.

Кроме того, автоматизировать свой труд можно не только за счёт технических устройств, но и изобретя новый способ работы. К примеру, секретарь может несколько лет печатать, что называется «одним пальцем» и не успевать справляться со всеми документами. А может освоить систему десятипальцевой печати, довести память рук до автоматизма и, благодаря этому навыку, заканчивать работу намного раньше. Так один раз, не поленившись усовершенствовать свою деятельность, этот секретарь получает право не задерживаться на работе.

Может показаться, что у очень организованных людей не рождаются идеи, как можно оптимизировать свой труд, у них ведь и так всё хорошо получается. Во-первых, совершенно

не ленивых людей не бывает: если есть возможность облегчить свою жизнь, даже очень организованный человек её не упустит.

Другое дело, что сам он будет погружаться в мечты о преобразованиях реже. Во-вторых, уж если хорошо организованный человек что-то придумает или услышит, прочитает о новом эффективном способе работы, то он будет последователен в его применении и сможет довести дело до конца. Этому умению у него хорошо бы поучиться тем креативным личностям, которые генерируют огромное количество оригинальных идей, но в творческом беспорядке быстро теряют их и бросают на полпути.

По этой причине признанными новаторами часто становятся как раз «деятели», а не «мыслители». В идеальном же варианте человек сочетает творческие способности с умением воплощать мечты в осязаемые результаты реальной жизни.

Стоит отметить, что у рассматриваемой здесь конструктивной лени есть одна важная особенность. **Предпринять мысленное усилие надо заранее, уже предвидя ту ситуацию, в которой можно будет применить какое-то новшество и заслуженно полениться.** Отчасти к этому же типу лени применим широко известный совет: если лень делать что-то дважды, сделайте хорошо с первого раза.

Как Вы уже увидели, чтобы лениться с пользой для себя, не обязательно быть гением и изобретателем. Потенциаль-

ных проявлений лени как двигателя своего личного прогресса бесконечно много. Вот только несколько подвидов:

### *1) Мозговой штурм.*

Этот метод нередко спасал отдельных людей и целые организации, когда какое-то дело было на грани развала, и казалось, что всё было потеряно. Главное – верить в **принцип барона Мюнхгаузена**: безвыходных ситуаций не бывает; и позволить себе допустить идеи, с первого взгляда кажущиеся безумными.

Предположим, Вы не любите мыть посуду. Придумайте 100 способов, как избавиться себя от этой обязанности, пусть среди них будут нерациональные, нелепые или глупые. К примеру, выкидывать грязные тарелки и покупать новые для каждого обеда; или дать собаке вылизать тарелки; или перейти на одноразовую пластиковую посуду.

Если Вы позволите своему воображению выдавать любые способы, то из ста несколько точно окажутся приемлемыми. Можно купить посудомоечную машину; договориться с детьми, чтобы они помогали Вам; или самому мыть посуду под любимую музыку или смотря телевизор.

### *2) Реагирование нестандартным образом*

Сталкиваясь с необходимостью что-то выполнить, многие решают проблему «в лоб» или прямо отказываются от обязанностей. Если это какая-то мелочь, может, так оно и лучше. Но есть ситуации, когда лучше один раз сделать что-то необычным образом, чем 100 раз по принуждению зани-

маться «не своей» работой.

Приведу пример из реальной жизни. В одной довольно известной фирме все сотрудники должны были помимо выполнения прямых должностных обязанностей заниматься уборкой своих офисов. Начальству и в голову не приходило, что наём уборщицы будет выгоднее во всех отношениях.

Но однажды главный бухгалтер в ответ на принуждение в очередной раз мыть пол в своём кабинете сказала: *«Может, мне ещё потолки побелить и батареи поменять? Ничего, что работа встанет. Зато чисто будет, и строителей нанимать не надо».*

Удивительно, но после этого в фирме появилась уборщица. До этого случая сотрудники не раз высказывали своё негодование, но всё это не действовало. Здесь же чувство юмора сотворило маленькое чудо.

### *3) Обмен обязанностями*

Ещё одна хитрость, как можно увильнуть от неприятной для Вас работы – поменяться обязанностями с кем-то или разделить их пополам.

Пример разделения обязанностей – отводить детей в школу и забирать их после занятий можно через день, если договориться с соседями, которые провожают своих детей в ту же школу. Пример обмена обязанностями – договориться со свекровью / тещей, что Вы выгуливаете её собаку, а она за Вас моет посуду.

**Итак, лень как двигатель прогресса – это явление,**

**позволяющее избежать неприятной, скучной, монотонной работы за счёт изобретения нового усовершенствованного способа её выполнения.**

Во-первых, это может быть использование технического механизма (иногда его даже не надо самому изобретать и строить; достаточно просто посмотреть, что уже сделали за Вас). Во-вторых, применение нового алгоритма действий, который более удобен по сравнению со стандартным решением задач «в лоб».

## **Гении – лентяи**

*Побеждают те, кто поступают по убеждению, а не по принуждению.*

### **В. Зеланд**

Если Вы всё ещё не верите, что лень – весьма полезное качество, приведу дополнительный аргумент в её пользу. **История полна примерами успеха людей, которых долгое время все считали лентяями.** Особо среди них выделялись представители творческих профессий, учёные и политические деятели. Изучим биографии некоторых из этих лодырей и тунеядцев.

#### *1) Творцы*

Творческие личности давно уже прославились своей неорганизованностью. Наверняка, у вас тоже есть знакомые-креа-

тивщики (фотографы, музыканты, дизайнеры и т.п.), над которыми все подшучивают из-за их неумения рассчитывать время и к назначенному сроку приводить свой творческий беспорядок во что-то определённое и системное.

В числе же всемирно известных людей искусства и лентяев одновременно можно назвать композитора *Людвига Ван Бетховена*, который отстранялся от всего, что не касалось музыки и его личных интересов. Кроме того, он не блистал умением распределять время и быстро создавать новые концерты. Некоторые считают, что это результат недостаточно внимания матери к нему в детстве и «плохой» генетики: первые двое детей в семье умерли в раннем детстве.

Один из самых знаменитых русских поэтов *Александр Сергеевич Пушкин* страдал приступами продолжительной лени, когда он месяцами не мог заставить себя написать и двух четверостиший. Нередко муза приходила к нему во сне, когда все сроки работы над заказом уже давно прошли. Он просыпался и спешил записать новый шедевр на чём-нибудь, что было под рукой, чаще всего этим чем-нибудь оказывались салфетки. Не была ли лень предыдущих месяцев подготовкой и экономией сил, чтобы оптимальное решение приходило как будто бы само?

И, конечно, здесь нельзя не упомянуть о великом художнике, скульпторе, музыканте, поэте и архитекторе *Леонардо да Винчи*. Историки утверждают, что он дошёл до конца не более 10% всех своих проектов. Он очень быстро терял ин-

терес к тем идеям, которые уже были обдуманы и разработаны в мыслях. Ему было лень воплощать их в жизнь, а иногда и даже записывать в блокнот. По этой причине он переключался на что-то новое, не завершив предыдущего.

Нередко у него заказывали картину или скульптуру, но он только делал некоторые наброски. Уставшие ждать заказчики нанимали кого-нибудь другого для завершения его работы. Причины такой неорганизованности, вероятно, стоит искать опять-таки в детстве, как и у Бетховена. Родители не уделяли много времени воспитанию гениального сына. Они никогда не были женаты, и большую часть детства Леонардо жил с отцом. За эти годы у него сменились 4 мачехи и 11 сводных братьев и сестёр (кстати, один из его сводных братьев был на 45 лет младше его).

Следует отметить, что Леонардо да Винчи также был изобретателем и учёным. Так что сейчас будет уместно перейти к биографиям других учёных, слывших лентяями.

## 2) Учёные

То, что многие научные открытия происходили в периоды лени, известно практически всем. Со школьных лет мы хорошо помним, что гениальные идеи приходили *Архимеду* при лежании в ванной, а *Менделееву* – в кровати.

*Исаак Ньютон* же открыл закон всемирного тяготения, сидя под яблоней. Интересно, что *Будда*, хоть и не был учёным, разработал свою философию тоже сидя под деревом, правда, под финиковым. Возвращаясь к Ньютону, стоит от-

метить, что в детстве он не удосуживался помогать родителям по дому ни при каких уговорах, а в школе был вторым с конца по успеваемости.

Самым же отстающим он стал, когда выяснилось, что первый был с задержкой психического развития, и его перевели в спецшколу. Кстати, открытие Ньютона в шутку опроверг *Эйнштейн*, сказавший, что «закон всемирного тяготения не работает в отношении людей, которые влюблены».

Он же – несравненный *Альберт Эйнштейн* – возглавляет список гениев науки и лентяев. Даже не верится, что настолько выдающееся лицо в физике, лауреат Нобелевской премии, в школьные годы был последним лодырем и, как бы сейчас сказали, «тормозом». Ему же принадлежит мнение, что скука – отличный повод для развития воображения, а оно в свою очередь даже важнее, чем знание.

Ещё одним выдающимся лентяем был *Чарльз Дарвин*, разработавший эволюционную теорию. Его жизнь проходила будто бы под девизом «И пусть весь мир подождёт». В школе он прославился умением легко и непринуждённо засыпать на любых уроках. В университетские годы чаще бывал в барах, чем на лекциях. Любимым спортом называл рыбалку и хороший сон. Да и наукой занимался, мягко говоря, не спеша. Первую книгу он писал 8 лет, а вторую и того больше – ни много ни мало 30 лет.

### 3) *Политические деятели*

Теперь на время отбросим политические убеждения и по-

говорим о тех ленивых лидерах стран, которые сумели заставить целые государства буквально «перевернуться».

Начнём «разбор полётов» с *Карла Маркса*, месяцами предававшегося безделью и не умевшего зарабатывать деньги, как все обычные люди. Пока была жива его мать, она полностью содержала своего уже давно повзрослевшего сына. После её смерти материальное обеспечение Маркса стало обязанностью его друга *Фридриха Энгельса*. Однако такой зависимый образ жизни не помешал Марксу войти в мировую историю как автору революционного для того времени учения.

Другой пример – сэр *Уинстон Черчилль*. Он никогда не отличался трудолюбием. В школе был худшим учеником. В университет даже поступать не стал. Не любил спорт. А единственной физической активностью, которой он регулярно занимался, было раскачивание в кресле-качалке.

При этом оно непременно сопровождалось курением сигар. А поскольку дотягиваться до пепельницы Черчиллю тоже было лень, каждый вечер его костюм приобретал толстое покрытие в виде слоя пепла. Видимая же сторона его биографии – великий политик, широко цитируемый и по сей день.

Ну и, пожалуй, последний занимательный пример – Президент Российской Федерации *Владимир Владимирович Путин*. Сейчас едва ли кто-то не знает его фразы: «*8 лет я пахал как раб на галерах с утра до ночи*», но вернёмся на несколько десятков лет назад. Несмотря на то, что сейчас

Путин посещает все высшие учебные заведения, в том числе и Санкт-Петербургский государственный Университет, как почётный гость, сам когда-то учился в нём на «тройки» и не подавал особых надежд.

А в одном из интервью журналистам и вовсе признался в непреодолимой лени. Сказал, что за компьютер и Интернет его никакими силами не посадишь. Если надо узнать что-то из Всемирной сети, всё поручает помощникам.

Посмотрим на все эти биографии и зададимся вопросом: что общего у этих людей? Почему они добились таких результатов, если были неисправимыми лентяями? Как известно, в любом вопросе уже содержится часть ответа. Все они не спешили, не страдали трудоголизмом, умели вдоволь отдохнуть и отказаться от того, что не воспринимали как своё любимое дело. Другими словами, они использовали позитивные функции лени. Но при этом смогли занять ту нишу, в которой проявились их таланты и умения, а значит, закрыли негативные стороны лени.

# 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.