

Таблетки от лени

Статья опубликована в журнале **Вестник НЛП №20**.

Авторы: Инна Николаевна Иголкина

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия, Обучение, Техники НЛП

(Корреспондент «КП» посетила тренинг Инны Иголкиной , на котором учат бороться с «болезнью Обломова»)

Москва – город больших возможностей. И лентяям в ней не место. Но что делать, если лень держит на коротком поводке? Да просто научиться с ней бороться! Для этого есть специальные курсы.

Грамотная сделка

Скажу честно: идти на тренинг по борьбе с ленью мне было откровенно лень. В пятницу вечером после рабочего дня я могла найти и более интересное занятие, чем тащиться в дождь без машины на другой конец Москвы и три часа слушать психологическую ахинею в компании таких же ленивцев, как и я. А потом еще и возвращаться за полночь. Да и одноклассники-искусители, как назло, звали в любимый суши-бар – там дегустировали сливовое вино нового урожая. Намазав виски «звездочкой» и отрепетировав перед зеркалом болезненное выражение лица, я уже шла к начальнику с любимой скороговоркой лентяев: «Плохо-себя-чувствую- разрешите- закончить- работу-в следующий-раз-спасибо –вам- большое -за вашу- доброту!». Но тут пришло sms с четырехзначным счетом за отпускной роуминг и одноклассникам пришлось дать отбой: неожиданные долги размером в половину зарплаты важнее лени. Пришлось идти работать. Взамен я пообещала себе поехать обратно на такси и заказать суши на дом. Как потом рассказала психолог Инна Иголкина, это была грамотная сделка с собственной ленью.

Когда апельсины не радуют

С самого начала тренинга психолог Инна Иголкина заявила, что не будет учить нас бороться с ленью. Вздыхнув, я представила, какое, наверное, все-таки вкусное домашнее сливовое вино нового урожая....

- Но я научу вас отличать настоящую лень от желания отдохнуть, - продолжила тренер, - и это избавит вас от укоров совести. И научившись отделять лень от усталости, вы сможете эффективно управлять своими ленивыми эмоциями.

После этого я успокоила себя тем, что молодое вино обычно с кислинкой, а это вредно для желудка.

Психологи делят человеческую лень аж на семь типов:

- Мыслительную – лень четко нарисовать себе цель и пути ее осуществления. Вместо этого вечные оправдания: «сейчас без связей никуда...»

- Физическую «вот бы мне попу, как у Анжелины Джоли, но до спортзала ехать час. Не хочу...». Если не хочется в спортзал и после отдыха, то пинайте себя за это безжалостно, а если организм превращается в «нехочуху» после тяжелого дня – позвольте себе просто отдохнуть.

- Эмоциональную – это когда мандарины на елке такие же, как в детстве, а Новый год не радует. Не радуют и успехи ребенка в школе, обновка или хорошие новости от родителей. Мол, это конечно хорошо, но все равно на улице осень и в Африке голодают.

- Творческую – когда человек ждет «вдохновения»

- Патологическую – она возникает, когда о человеке есть кому позаботиться и он откровенно манипулирует: «Милый, выброси мусор, принеси чаю, погуляй с собакой, сходи в магазин »

- Философскую – «сегодня воскресение, по церковным обычаям делать уборку в такой день – грех!».

- Лень от несовпадения желаний и возможностей: «хочу квартиру и машину, на зарплату могу купить лишь два колеса или пол-балкона. Зачем тогда вкалывать, если на пиво с пельменями я заработаю и без трудового фанатизма».

На деле психологическая помощь требуется лишь в случае эмоциональной лени – это спутник апатии или затянувшейся депрессии. С остальным можно справиться, главное дать правильную установку.

Сладкая пилюля

В тайм-менеджменте, учении о способе управления временем, есть прием – «съесть лягушку». Сперва сделать самое неприятное, а потом взяться за приятные дела. Так и с ленью: выберите самое неприятное из того, что не хотите делать. Например, на работе отчитываетесь о командировке: надо подготовить кучу служебных записок, письменно поблагодарить партнеров, помогавших в поездке и сдать командировочное гримзе в бухгалтерию. К гримзе идти хочется меньше всего – с нее и начните. Остальное пойдет легче.

Или домашняя уборка: в первую очередь выполните самое противное – например, почистите сантехнику, - а потом делайте более приятные вещи. Если чувствуете, что уж совсем «состояние нестояния» - проглотите «таблетку от лени». Договоритесь с собой: я сделаю это, но сперва себя побалую. И отправляйтесь на любимый порносайт или форум «только для девочек». Выпейте чашку кофе или просто валяйтесь на диване – делайте что-то очень приятное для себя. Но ровно 15 минут! Ведь именно через это время начинают действовать таблетки. Для надежности заведите таймер. А после это – шагом марш за работу!

Обещайте себе награду

Второй способ мотивации, по мнению Инны Иголкиной, это достойная награда за выполненную работу.

- Составьте список из двадцати бесплатных житейских радостей – советует психолог, - ну или недорогих удовольствий, деньги на

которые потратите легко и без сожаления. И гарантированно премируйте себя этими радостями за выполненную работу.

При этом награждать себя надо, как собаку во время дрессировки – сразу же после выполнения задачи. Сделали генеральную уборку – отправляйтесь в душистую ванну со стаканом свежесжатого сока, а не бегите тотчас греть мужу ужин. Муж большой – сам справится. Разгребли двухнедельный завал на работе – идите в любимый боулинг. Ну и что, что сегодня среда, а не пятница! Вы это заслужили. А за невыполнение условий сделки с собственной ленью, нещадно себя штрафуйте: например, отжимайтесь, задержитесь на час на работе, поднимайтесь без лифта на 16-й этаж.

Всем выйти из сумрака!

Представьте, что ваша лень – это нагромождение хлама в темной кладовке без лампочки, - настраивает меня тренер на трудолюбивый лад – вы знаете, что там хранится куча барахла, но его не видно – нет света. Кажется, что залежи просто бездонные – вам их никогда не разобрать. А надо всего лишь вкрутить лампочку – это займет пару минут. При свете увидите, что с завалом можно расправиться за полчаса от силы: собрать в мешок и выбросить! Так и любое дело: пока нам «не охота» - оно кажется неподъемным, а если «вывести лень на свет», выяснится, что дело-то ерундовое.

Типичный пример – поход в поликлинику. Кажется, туда только попади, неделю в очередях проведешь. Человек оправдывает себя страхом перед очередями, а на деле ему лишь лень дойти до клиники. Очереди не всегда огромные: можно прийти после обеда, можно пойти в клинику, оплачиваемую по страховке – там обычно малоллюдно. Но по закону подлости, такая клиника находится в неудобном районе – а значит, снова придется бороться с ленью. Возможно, вы договоритесь, что бы прийти на прием натошак утром, взять на приеме направление на анализы, а результаты получить по факсу или электронной почте. Тогда весь визит займет от силы два-три часа.

Съешь слона по кусочкам!

Еще один способ борьбы с ленью похож на прием «выхода из сумрака». В таком случае Инна Иголкина рекомендует не только детальное рассмотрение «большого дела», но и пошаговую инструкцию к выполнению.

- Часто кажется, что взрослому выучить иностранный язык невозможно, - приводит пример психолог, - мол, переводчики его по десять лет учат, не чем другим не занимаясь, куда мне до их успехов с моими занятиями по три часа в неделю.

На деле нужно понять, зачем вам этот язык нужен, и разбить его на массу небольших этапов.

- Ведь слона тоже невозможно съесть за раз, он громадный – шутит Инна, - но если разделить слона на тысячу бифштексов, то за полгода с помощью других едоков точно расправитесь.

Так и с языком. Начните с малого. Например, объясните себе: мне английский нужен, что бы два раза в год я мог на нем объясниться на отдыхе в Турции и Египте. Двух месяцев занятий хватит, что бы рассказать турецким аборигенам, что вы «Паша фром Раша» и что не любите виски со льдом, вам два пиво и кальян, а вашей Наташе апельсиновый фреш. Через полгода можно рискнуть попрактиковаться в языке, поехав на рождество в Лондон, а через год смело поставить плюстик в графе «английский язык». Главное – задаться целью и не бояться.

Правильно формируйте цели!

И тогда лень сама испариться. Итак, цель любого дела должна быть:

- Позитивной: вам надо «встретить Новый год в отремонтированной квартире», а не «устроить дома перед праздниками разруху». Хорошо помогает и другая позитивная установка: определите, как вы себя наградите. Например, сдав годовой отчет, возьмете недельный отпуск в Таиланд. И когда особенно лениво сверять буковки и циферки, повторяйте как мантру: «Зато потом я буду просыпаться под шум океана!» Сработает!

- Вашей личной: это ВАМ, а не дяде Пете или вашей маме надо выучить английский, сделать генеральную уборку, получить права, окончить курс МВА.

Ищите обходные пути

1) Смените обстановку. Это дает иногда поразительный эффект. В практике Иголкиной много случаев, когда человек работает эффективнее, сменив лишь место работы.

- Подругу едва не уволили, - вспоминает тренер – она бухгалтер и честно сидела на работе «от звонка до звонка», но трудовыми успехами не отличалась. И она уговорила начальника разрешить неделю поработать дома «в спокойной обстановке». Выяснилось, что с ноутбуком на любимом диване она трудится в два раза эффективнее, чем в офисе. Потом подсчитала, что половина рабочего дня в кабинете уходит на «чай-кофе-буфет-обсуждение нового костюма Натальи Ивановны» - после чего просто лень возвращаться к скучным цифрам и таблицам. Теперь в самые ответственные дни подруга работает дома. А ее дочь-студентка, наоборот, готовится к сессиям в читальном зале ближайшей библиотеки –там нет интернета и телефона.

2) Делегируйте полномочия. Лень делать домашнюю уборку? И не надо! Поручите это домработнице – сейчас реально найти человека, который за 500 рублей быстро наведет у вас порядок. Сами же возьмите на дом сверхурочную работу: пока домработница наводит чистоту, вы тоже не бездельничаете. В итоге: дома порядок, а сами вы при этом дурака не валяли и дали заработать другому человеку.

3) Просто начни! Есть дела нужные, но не архисрочные. Например, занятие спортом, чтение нужных, но скучных книг, та же домашняя уборка. Здесь поступайте так: как только появилось немного свободного времени, ставьте таймер на 15 минут и механически начинайте выполнять работу. Если втянулись, продолжайте, а если нет, то с чистой совестью бросаете это скучное занятие «до лучших времен», едва прозвенит таймер.

Александра

Маянцева

(статья была опубликована в «Комсомольской Правде» 18 ноября 2006 г).

