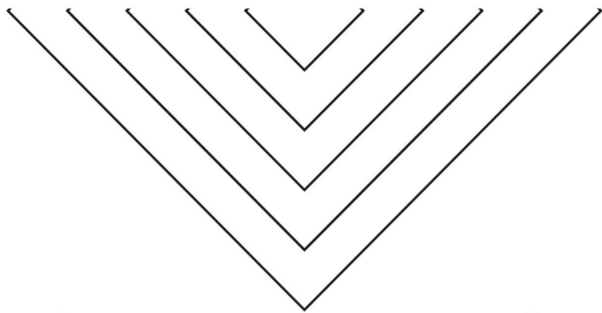


Ксения Чечеткина

# Лень...

## Нужно ли с ней бороться?



Ошибки  
Причины  
Убеждения  
Диагностика  
Упражнения



# **Ксения Чечеткина Лень. Нужно ли с ней бороться?**

*<https://litres.ru/69596194>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

«Мне просто лень», «я прокрастинирую», «опять ничего не успеваю» — как часто мы произносим эти фразы, превращая внутренний монолог в бесконечный суд над самим собой? В современном мире культ «успешного успеха» и достижений возведен в абсолют, а любое бездействие автоматически клеймится как порок. Но что, если лени на самом деле не существует?

Так что делать, если лень является непрошеным гостем? Анализируем и разбираемся в книге!

# Содержание

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Введение                                        | 4  |
| Типичные ошибки при борьбе с ленью<br>включают: | 8  |
| Взгляд на лень с психологической точки зрения.  | 16 |
| Что наука говорит о лени?                       | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента.               | 19 |

# **Ксения Чечеткина**

## **Лень. Нужно ли с ней бороться?**

### **Введение**

Многих из нас уверяли, что лень — это наихудший, социальный порок, который только может быть у хорошего человека, что ленивые люди — это нахлебники общества и семьи. Удивительно, но лень также считается дурной привычкой, вроде табакокурения, от которой обязательно нужно избавляться. В нашей культуре считается, что ленивый человек достоин только осуждения, а не понимания или сочувствия.

Люди, которые осуждают лень в других, не позволяют излишки отдыха или лишние перерывы и себе. На вопрос «разрешаете ли вы себе ничего не делать?», они порой недоумевают, действительно ли полезно ничего не делать время от времени? Да, нам необходимо порой ничего не делать, листать ленту, смеяться над мемами, смотреть в потолок...

Обычно подразумевается, что лень — это нежелание что-либо делать: трудиться, работать или заниматься тем, что требует не только физических, но и

**умственных усилий.**

Мне кажется важным понять для себя, откуда у вас появилось представление, что лень — это нечто плохое и что с этим нужно бороться. Давайте попробуем разобраться, а что же с нами происходит, когда мы вдруг начинаем «лениться» и отлынивать от работы, домашних дел или встреч с друзьями.



Типичные ошибки при  
борьбе с ленью



# Типичные ошибки при борьбе с ленью включают:

Мнение, что с собственной ленью или ленью своих детей и супругов, необходимо бороться, является ошибочным, так как эта борьба только усугубляет положение и приводит к худшим результатам.

Как вы сами относитесь к тому, что иногда вам не хочется что-либо делать? Как вы себе это объясняете? Как вы реагируете, если близкие люди говорят вам, что им лень работать, сидеть с ребенком, учиться?

Частые ошибки при борьбе с ленью:

1. Принуждение: мы пытаемся заставить себя или других делать что-то силой. Всем нам знакомо выражение «не хочу, но надо». Пользуетесь ли вы им?

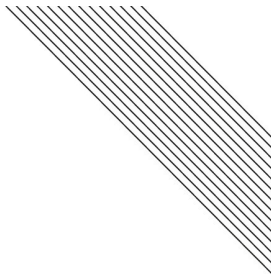
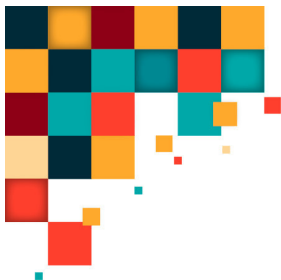
2. Делаем попытки вдохновиться чем-либо, пытаемся себя мотивировать, надеясь, что это поможет заставить себя делать то, что вызывает отторжение и неприятие.

3. Уходим в бурную деятельность. Часто здесь присутствует слабый контакт с собой: мы не чувствуем, что нам требуется отдых (как физический, так и умственный), но упорно стараемся разнообразить свою жизнь...

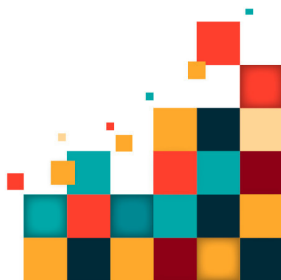
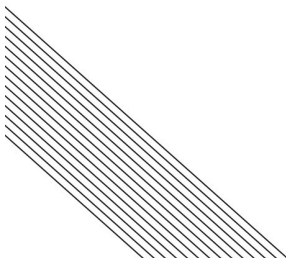
4. Заставляем себя еще больше работать, считая, что отдыхать не имеем права или же недостойны этого, и что отдых

необходимо заслужить. Скорее всего, это означает, что у вас высокая планка достижений и требований.

5. Усталость принимаем за безответственность и лень, что приводит к выгоранию и апатии.



## Возможные причины



Советское прошлое все еще дает о себе знать. Даже если вы уже не застали это время, наши бабушки и дедушки передавали и все еще передают эту культуру поколениям дальше.

В большинстве семей праздность или ничегонеделание порицалось и считалось неприемлемым. Помните, как в детстве, если родители видели, что вы сидите без дела, то дело сразу же находилось? Можно пойти помыть посуду, убраться, отнести бабушке пирожки. Для кого-то читать книгу/смотреть фильм или общаться с друзьями также входило в категорию «сидеть без дела».

Деятельности придавался большой смысл: даже на строящихся в те времена домах выбивали надписи «Слава труду!». Представляете, как стыдно было, когда кто-то понимал, что трудиться ему уже не хочется или не можетсся?

Также у нас не было слово «не могу». Было ли в вашей семье такое? У нас дома это звучало постоянно. Отец говорил: «Нет такого слова «не могу», есть «не хочу». То есть мы не имели права не хотеть делать уроки, убираться, копать картошку».

В советской культуре также большое значение придавалось и достижениями и целям. Сегодня, к сожалению, благодаря соцсетям «успешный успех» и достижения также возведены в ранг культа и обязательной программы жизни любого человека.

Замечали ли вы за собой, что сравнивали себя с людьми из «Запретграма»? Видя, что ваши ровесники уже на три шага впереди вас, а у вас — только две машины и одна квартира, вы еще не приобрели домик у моря и ПМЖ за границей, или вообще у вас нет дома, и вы не хотите иметь детей или заводить семью.

В нашем обществе не принято давать себе отдых без веской причины. К веским причинам относятся только болезнь, отпуск или небольшой отдых, когда перевыполнил план на работе. Мало кто из наших родителей или друзей позволял себе сделать меньше, лишний раз отдохнуть или уйти на больничный: «У меня ведь температура всего лишь 37, вот будет 39 градусов, тогда и уйду на больничный».

Сегодня многие люди все еще отдают мифические социальные долги обществу, родителям или работе. Эти долги выходят из стереотипов и культуральных убеждений.

Многие убеждения насчет деятельности и других сфер могут выглядеть так:

У тебя обязательно должно быть высшее образование;  
Ты достойный человек, если всю жизнь провел на одной работе и вышел на пенсию;  
На работе ты должна отдавать всю себя без остатка;  
Я обязана быть с коллегами на короткой ноге;

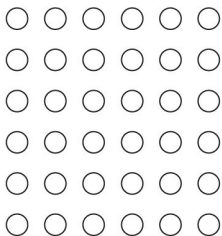
Я не должен никому отказывать и должен всем помогать;

Я хороший человек, если хорошо поработал;

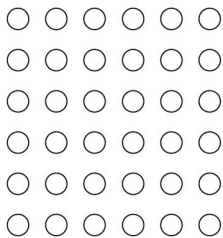
Ты настоящий мужчина, если обеспечиваешь семью, сделал карьеру и у тебя есть машина и дом;

Ты настоящая женщина, если родила детей и следишь за своей внешностью.

К сожалению, если мужчина — домохозяин, то это может порицаться не только его окружением, но и им самим. Аналогично и с женщиной: если она не хочет иметь детей, а желает посвятить жизнь карьере, общество порицает ее и вешает ярлыки вроде «не рожала — не женщина!» и т.д. Учитывая все это, неудивительно, что многие люди находятся в апатии или депрессии и подвержены, так называемой лени, которая не позволяет им делать то, что «они должны».



# Взгляд на лень с психологической точки зрения





# **Взгляд на лень с психологической точки зрения.**

**В психологии лень рассматривается как способ не делать то, что тебе неприятно.**

**Например, в методе Позитивной Психотерапии - это способ  
дать себе отдохнуть, остановиться и подумать.**

«Лень»—это прекрасный способ дать себе время, чтобы переосмыслить положение вещей и иметь возможность избежать неприятных дел или встреч.

Если постоянно насильно заставлять себя делать то, что не хочется, то подобное принуждение может перерасти в самотаж (простуда как возможность отдохнуть от работы), в апатию, подавленное настроение, но чаще всего — в прокрастинацию. Ругаете ли вы себя за то, что прокрастинируете?

**Важно знать, что "лень" отдельного человека является определенным показателем того, что в жизни стало происходить что-то необычное, неприятное или нежелательное.**

# Что наука говорит о лени?

Например, ученые из Базельского университета в исследовании 2025 года доказали, что стремление к бездействию физиологически обусловлено нашей эволюцией.<sup>1</sup> Оказывается, в первобытные времена физическая активность преследовала только три цели: поиск пищи, выживание и приобретение важных навыков. Как только цель была достигнута (например, добыча поймана), организм мгновенно переходил в режим строгой экономии калорий. Наш мозг до сих пор считает, что тратить энергию на рутинные или абстрактные долгосрочные задачи без сиюминутной выгоды это угроза выживанию.

Также, свежие нейробиологические показывают, что инициация любого действия зависит от работы базальных ганглиев и дофаминовой системы.<sup>2</sup> Теперь дофамин больше не считают гормоном удовольствия — доказано, что он отвечает за химию «желания» и мотивации. Когда базальные ганглии функционируют со сбоями или уровень дофамина снижен, мозг проводит проверку: «Стоит ли потенциальный результат тех физических/умственных затрат, которые я понесу?».

---

<sup>1</sup> <https://www.unibas.ch/en/News-Events/News/Uni-Research/Being-lazy-is-also-in-our-genes.html>

<sup>2</sup> <https://www.theguardian.com/books/2025/nov/30/does-laziness-start-in-the-brain-apathy-motivation>

Если цена усилий кажется мозгу завышенной, он просто блокирует сигнал к действию. Человек физически не может начать процесс, что окружающие и называют ленью.

Еще одно исследование 2026 года в области сомнологии и биохимии мозга подробно описывают феномен «дофаминового выгорания» из-за дефицита сна.<sup>3</sup> При хроническом недосыпе или перегрузке информацией префронтальная кора (отвечающая за планирование и волевой контроль) резко снижает свою активность. Одновременно с этим нарушается чувствительность дофаминовых рецепторов. В таком состоянии долгосрочные цели полностью теряют свою привлекательность для мозга, и он требует максимально быстрых и дешевых способов получения дофамина (например, бездумный скроллинг соцсетей вместо работы). Высокоэффективные люди часто путают этот биологический сигнал к восстановлению с приступом лени.

---

<sup>3</sup> <https://ubiehealth.com/doctors-note/low-motivation-vs-tired-dopamine-sleep-fatigue-67-x41e3>

# 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.