

Светлана Лада-Русо

# Живи без лени



серия



Практическое  
руководство к жизни

**Светлана Лада-Русь**  
**Живи без лени**  
Серия «Практическое  
руководство к жизни»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=36341429](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36341429)*

*Живи без лени:  
ISBN 978-5-98897-107-8*

**Аннотация**

Как стать хозяином своей жизни? Понять, что все, что в ней происходит, мы создаем себе сами – и проблемы, и удачи, и горе, и счастье, и нищету, и богатство. И создаем все это с помощью своего характера. Ведь характер – это программа, по которой мы выбираем свои решения.

Книга «Живи без лени» продолжает серию «Практическое руководство к жизни», в которой автор – кандидат психологических наук, общественный деятель Светлана Лада-Русь (Пеунова) – предлагает интересные и простые способы работы над основными чертами характера.

Изучив эту книгу, вы сможете научиться избавляться от лени. Вы овладеете методикой преодоления преград к действию, то есть научитесь достигать целей в своем движении по жизни.

# Содержание

От издателя	5
Вступление	8
Что такое характер	8
Алгоритм самовоспитания (избавления от отрицательных черт характера)	11
Что такое лень?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Светлана Лада-Русь**

## **Живи без лени**

© Издательский дом Светланы Пеуновой, 2013

© Издательство Русь, 2018

\* \* \*

# От издателя

Мы мало задумываемся о своем характере, а между тем характер – это программа, которая ведет нас по жизни и помогает выбирать стиль поведения в той или иной ситуации. Характер есть и у каждого человека, и у каждого народа. При этом в каждом характере сочетаются обычно противоположные черты, просто какая-то из них доминирует, но совсем не исключает проявления более слабо выраженной противоположной черты характера. Например, трус иногда может проявить смелость, скупой – щедрость, а ленивый – трудолюбие. Как правило, негативная черта характера нас мало беспокоит, мы привыкли довольствоваться тем, что заработали в этой жизни, считая это нормой. В то же время, видя какого-либо успешного человека, даже довольно близкого нам по жизни, мы обычно не догадываемся, каким упорным трудом дается ему его успех. Часто мы просто смотрим и немного завидуем, и нам не приходит в голову брать с него пример, ведь тогда нам тоже придется напрягаться. Здесь мы должны ответить себе на вопрос: а ленив ли я? И хочу ли я избавиться от этой патогенной черты характера? Некоторые психотерапевты предлагают считать лень не нормой человеческого поведения, а психическим заболеванием. Ведь ленью человек приносит вред прежде всего себе.

Как правило, ленивые люди не считают себя ленивыми.

Они просто живут в своей манере наибольшей экономии сил. А трудолюбивые хотят стать еще более трудолюбивыми и считают себя лентяями. Так что, если вы

*Пусть моя воля, а не лень, будет законом. Если лень меня победит, то меня будут побеждать все. А если я ее буду побеждать, то мне уже никто страшен не будет.*  
*Александр Суворов*

считаете себя ленивыми и хотите бороться с этой чертой характера, значит, трудолюбие у вас есть и не все еще потеряно. В любом случае, предела совершенствованию нет. Кстати, русский народ тоже периодически проявляет как чудеса трудолюбия, так и чудеса долготерпения, то есть движения по наименьшему сопротивлению. А также желания пожить на дармовщинку, что тоже сродни лени. И если каждый из нас поставит себе целью выйти из-под власти, тяжелого давления лени, запрещающей легкое, быстрое, радостное построение своей жизни, — то и весь народ наш сможет в очередной раз войти в этап бурного строительства своего настоящего и наконец-то построит себе действительно светлое будущее.

Человек должен трудиться. Это — азбучная истина. Но не только физический труд важен в жизни. Гораздо более тяжел труд интеллектуальный, поэтому мы часто ленимся думать, решать проблему, находить выход из ситуации. А самый большой труд в жизни каждого человека — духовный. Это — труд над своей душой, своим мировоззрением, а про-

ще говоря – борьба со своим эгоизмом. Очень точно сказал советский поэт Заболоцкий:

*Не позволяй душе лениться!  
Чтоб в ступе воду не толочь,  
Душа обязана трудиться  
И день и ночь, и день и ночь!*

Душевная лень у каждого есть. И каждый ждет последней черты, когда поставлен будет в необходимость трудиться над собой, ломая эгоистические стереотипы, заведшие в очередной жизненный тупик. А может быть, сделать это радостью?

*Ленивый человек, какими бы задатками он ни обладал, обрекает себя на второсортные мысли и на второсортных друзей.*

*Сирил Конноли*

*Не делайте жизненный труд страданием,  
сделайте его радостью, построением храма,  
построением счастья себе и окружающим.*

Привыкайте брать на себя ответственность за все, что в вашей жизни происходит. Вы имеете только то, что у жизни заслужили своим трудом, физическим и душевным.

# Вступление

## Что такое характер

Характер – это система отношений человека с окружающим миром. Каждый человек по-своему относится к каждому явлению жизни. А отношение базируется на мировоззрении. Иначе говоря, характер – это защита определенных взглядов, ценностей, постулатов: "что такое хорошо и что такое плохо". Ведь к одному и тому же явлению разные люди относятся по-разному. Например, кто-то говорит, что свободная любовь – это хорошо, демократия, а кто-то говорит, что это разврат. Вы можете сказать, что каждый человек имеет право на свои взгляды. Это так. На каждое явление можно посмотреть с разных углов зрения. Буквально с 360 сторон. Но это не значит, что ни у одной из категорий жизни нет определенной, фиксированной оценки мира. Можно сказать, что Бог смотрит сверху на все явления жизни, а не плоско, как человек, с той или иной колокольни.

Мировоззрение – это система понятий, относящихся к устройству мира. Мы зрим (смотрим) на мир.

Каждый из нас имеет свою внутреннюю картину мира. Мы смотрим на жизнь, на людей через те или иные «очки»: розовые, серые, черные... Именно поэтому внутренняя карти-



на мира часто бывает иллюзорной и не совпадает с объективной картиной. Поэтому в древности философы спорили: а есть ли объективная картина мира? Видимо, есть, и она – единственно верная: как Создатель смотрит на свое творение: «И сказал Он, что это хорошо».

*Лень закаляет характер, если вспомнить, сколько требуется усилий, чтобы ее побороть.*

*Тристан Бернар*

Подобно цвету очков, в характере всегда преобладает один эмоциональный фон и отношение к людям, к себе и к жизни. В душе человека всю жизнь звучит какая-то нота. Как только человек начинает работать над собой, она становится тише и немного меняет свой тон. Он становится человечнее, но всегда эта нота будет звучать в человеке и завоевывать его себе. Поэтому ведущая отрицательная черта характера обычно практически не изживается. Она становится слабее, но не уходит. А наша задача – полностью ее вырвать, с корнем. А для этого нужно осознать свою ведущую эмоцию, установку, эмоциональную ноту души. Поэтому чем честнее вы начинаете признаваться себе в ней и слышать ее внутри себя, тем быстрее вы от нее избавитесь. **Честность по отношению к себе – это самое главное для ускорения своего развития и осознания мира и отношения к нему.**

*Апатия и лень – истинное замерзание души и тела.*  
*Виссарион Белинский*

# **Алгоритм самовоспитания (избавления от отрицательных черт характера)**

Когда человек борется с отрицательной чертой своего характера, он ее убирает из себя, запрещает себе – эмоцию, чувство, отношения. Потом он наконец избавляется от нее и понимает, что стал другим. И вот тут происходит самое интересное. Эта черта потихонечку возвращается, осторожно уговаривая человека: «Ты уже другой, больше никогда таким не будешь, ты уже праведный, все у тебя хорошо». Со временем, по закону привычки, человек возвращается на прежние рельсы. Но он про себя помнит, что он другой и у него этой черты нет. Понимаете? Если он знает, какая черта, какая эмоция мешает ему жить, сознательно работает над ней, то он потом перестает ее замечать.

Другой фокус возврата черты: да, человек осознает, что он поступает неправильно, но сегодня, сейчас это можно. Раз можно, два можно, три можно – и забыл. Вот такой вот момент восстановления негатива в своих правах на вас. И поэтому человек 2–3 раза обязательно ошибается, обязательно падает туда же, чтобы запомнить, чтобы уже точно никогда не повторить ошибки. Так мы выходим из накатанной колеи своих отрицательных стереотипов. И все равно никто не га-

рантирует, что это надолго.

Постепенно мы привыкаем к другой жизненной установке, взгляду на жизнь. Например, если раньше мы ждали решения своих проблем от близкого окружения, – мы начинаем понимать, что за все решения мы несем перед своей судьбой полную ответственность, а окружающие могут ошибаться, да и живут они свою жизнь, со своими взглядами. Мы начинаем брать на себя ответственность за выбор решения, начинаем уважать себя за это. И так утверждаемся в своем новом амплуа, что не замечаем, как постепенно съезжаем на старые рельсы, но думаем о себе по-прежнему горделиво, уважая себя за новую якобы приобретенную черту характера. А близкие так же незаметно управляют нашей жизнью...

*Смотри, как разрушается от безделья ленивое  
тело, как портится в озере без движения вода.*

*Овидий*

И только накопив опыт жизненных взлетов и падений, мы становимся мудрыми и стойкими, нас становится трудно обмануть лукавому, мы знаем все его приемы. А это – дорогого стоит. Так уж устроен человек, что он учится только на своем опыте, на своих ошибках. Утешает лишь то, что **учиться жизни – никогда не поздно.**

Что для вас сейчас ваша жизнь? Праздник участия в общем процессе или наказание непосильным трудом? А может быть, серые будни бесцельного существования? Для чего вы живете? Что для вас главное в этой жизни? Чего вы хотите

достичь?

Часто ли вы задаете себе эти самые главные вопросы, которые и определяют смысл вашей жизни? Только понимая сознательно, какой смысл несет в себе именно ваша жизнь, вы можете быть уверены, что она не пройдет зря.

Ответьте себе на эти вопросы сейчас, не откладывая на потом, и запомните свои ответы. Может быть, с течением времени они изменятся, ведь вы развиваетесь, становитесь мудрее.

Самые главные в жизни вопросы мы откладываем на потом. А думать о них нужно постоянно. Чтобы осмыслить свою жизнь, нужно иметь базовую мировоззренческую информацию: как устроен этот мир, каково наше место в нем, что такое человек, по каким принципам живет общество... Коротко эти глобальные понятия изложены в серии книг «Азбука счастья». Возможно, она вам поможет начать думать мировоззренческими категориями. Ведь сужение своего мышления до только личных проблем не дает нам возможности эти проблемы решить. Надо смотреть на вещи шире, чтобы эти вещи увидеть целиком.

*Лень на самом деле означает избегание трудностей  
и проблемных ситуаций.*

*Альфред Адлер*

Когда вы поймете, для чего живете, вы научитесь ставить перед собой долговременные и кратковременные жизненные цели и прикладывать все силы для их достижения. И с течением

нием времени вы увидите, что

*Экономия сил – это их потеря.*

*Умение приложить все силы для решения проблемы – путь к развитию в себе еще больших жизненных сил.*

Нам нравятся герои кинофильмов, известные личности, которые ярко и сильно идут по жизни. Но хотим ли и мы быть яркими и сильными? Или нам выгоднее плыть по течению и только мечтать о взятии каких-либо жизненных высот, например, об известности в своей сфере деятельности? Если хотим первого, то нам придется прежде всего расстаться с пассивностью, иждивенческой жизненной позицией, ожиданием, что все желаемое в жизни произойдет само собой.

# Что такое лень?

Каждый из нас сопровождается по жизни многими невидимками: страхами, обидами, запретами, и в том числе ленью. И мы просто обязаны научиться их ощущать или видеть внутренним зрением, чтобы затем научиться с ними бороться. Иначе мы рискуем всю свою жизнь растратить на подчинение своим невидимым врагам.

Человек ощущает лень, как давление неприподъемной тяжести на спину, плечи, иногда – на грудную клетку. Лень имеет вес! Чтобы успешнее с ней бороться, ее нужно себе очень ярко представить, создать ее образ, как в мультике. Лень имеет силу, то есть энергию сопротивления стремлению человека. Значит, это – энергетическая субстанция.

*Лень – это мать. У нее сын – воровство и дочь – голод.*

*Виктор Гюго*





Проще говоря, это – энергетическая сущность. Ее можно представить в виде серого тяжелого облака, стоящего за спиной у человека и следующего за ним по пятам, как живое существо, которое может видеть, слышать, мыслить и действовать. Оно невидимо для человека, но легко ощутимо. Ощущение – это тоже канал информации. Слепые люди ориентируются именно через ощущения. Так и мы, зрячие, не видим тонкого плана нашего пространства, но легко его ощущаем. Надо только научиться контролировать свои ощущения и верить им.

Как только вы хотите предпринять что-то нужное, лень тут же дает о себе знать. То осторожно, незаметно, то сильно и категорично, она преграждает вам дорогу к задуманному. И вот здесь ваша очередь – как вы к этому отнесетесь. Или смиритесь, махнув рукой и сэкономив силы, или так же решительно пойдете напролом сквозь это противостояние с ленью.

*Если человек с ранних лет усвоил привычку к труду, труд ему приятен. Если же у него этой привычки нет, то лень делает труд ненавистным.*

*Гельвеций*

Многие скажут, что они совсем не ленивы. Но это, как правило, не так. Человек, даже самый трудолюбивый, всегда имеет список тех занятий, которыми он не любит и не хочет заниматься, хотя они и важны. А это и есть лень: когда ве-

ликий ученый не любит убираться в собственной квартире, а передовик производства никак не сядет за английский...

Давайте посмотрим, ленивы ли вы.

## **Тест «Насколько вы ленивы»**

Чтобы понять, насколько в вас проявляется такое качество, как лень, вам нужно оценить себя, выбрав наиболее подходящее для вас продолжение предложения (только один из трех вариантов, для удобства лучше обвести в кружочек).

Сложите все цифровые значения и получите общее количество баллов.

Найдите 5 человек, которые вас хорошо знают, близки по жизни, – это могут быть ваши родители, братья или сестры, муж или жена. И найдите 5 человек, которые с вами знакомы поверхностно, – это могут быть ваши сослуживцы или приятели. Предложить им оценить вас по этим же показателям. Далее, когда будут известны оценки всех 10 человек, подсчитайте среднее значение по результатам всех «экспертов» – это и будет объективный уровень лени. Постарайтесь точно выполнить задание. Сопоставив его со своей собственной оценкой, вы сможете увидеть, насколько правильно и объективно вы оценили себя.

*Лень делает всякое дело трудным.*

*Бенджамин Франклин*

Продолжите предложение	Всегда и ответ-ственно	Периоди-чески	Очень редко
1. Ежедневные обязанности выполняются...	3	2	1
2. Важные дела выполняются...	3	2	1

3. Работа над собой ведется...	3	2	1
4. Конфликтные ситуации (взаимоотношения) решаются...	3	2	1
5. Планируемые дела (встречи) осуществляются...	3	2	1
6. Физические нагрузки (занятия спортом, ходьба пешком) выполняются...	3	2	1
7. Насколько легко на подъем, способен сразу стартовать...	3	2	1
8. За любое новое дело берется...	3	2	1

23–27 с НЖ ХУФ НРЛЭ ЛМЭ НШ Э,  
Э П ūМкУ ЭРЭЭРЛШ Э.

16–22 с РЛУФ НРЛЭ ЛМЭ НШ Э  
У ЭРЭЭРЛШ Э, У ЭЭНРЭ РЛЭ.

9–15 с ЦУХУФ НРЛЭ ЭРЭЭРЛШ Э,  
РЛУНЖФВР НРХ

Если ваш результат ниже, чем результат оценки «экспертов», значит, вы несколько занижаете свои возможности и способности. Если ваш результат выше оценки экспертов, значит, вы себе показатель завысили, и нужно подумать, почему окружающие думают по-другому.

**Лень – это, как принято считать, характерно русская черта.** У каждого народа есть своя характерная черта. Например, немцы – очень трудолюбивые, аккуратные, точные. Они будут опаздывать куда-нибудь на 20–30 минут? Как правило, нет. А русские будут. Немцы будут на грязной машине ездить? Поезжайте на экскурсию в Берлин – блеснит буквально все. Асфальт перед своим небольшим коттеджем в маленьких городках хозяйки моют с мылом. Пушинки нет на асфальте. Как дома, босиком можете ходить, не запачкаетесь. В белой рубашечке везде прислоняйтесь – нигде не испачкаетесь, ни одна дверь вас не испачкает в магазине. Это немцы. А у нас?.. Поэтому немцы не понимают нас. Как мы, когда приезжаем в Индию, не понимаем индусов.

*Лень порождает рабов.*

*Федор Достоевский*

В Индии повсеместная грязь – норма жизни, там даже русские покажутся невероятными чистюлями. Вот пример: в индийском поезде нас ехало 11 человек. Мы собрали большой мешок мусора. Спрашиваем проводника: «Куда его девать?» Он на нас посмотрел непонимающим взглядом и от-

ветил: «Дверь открывайте и кидайте». Для него это обычный бытовой момент. Дверь вагона на ходу может открывать любой пассажир, а если выглянуть из нее, то увидишь, что вся железная дорога – это длинная помойка. Реки все – помойки, деревенские хозяйки в них выбрасывают мусор. Индийский океан на побережье Бомбея – тоже помойка. Волны выносят на берег помойку: все обертки, бананы, бутылки. Потому что реки высокогорные, которые стекают в этот океан – это все мусоропроводы. Тоже национальный характер. Давно могли бы сделать в городах что-нибудь цивилизованное...

# 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.