

Лень рассматривается не только как личный недостаток, но и как моральный. Однако это укрепляет миф о том, что единственный путь к успеху и поднятию самооценки — постоянные усилия и продуктивность. В результате формируется культура, при которой каждый должен всегда стараться ещё больше. Это приводит к тревожности, выгоранию и дискриминации по отношению к тем, кто работает иначе или не может догнать остальных.

Решающий фактор лени, как показало исследование Катрин Деволдер, заведующей кафедры публичной философии, профессора прикладной этики Оксфордского университета, — это отсутствие веской причины для того, чтобы работать усерднее. При этом важно даже не то, насколько сильно вы стараетесь, а то, насколько эффективно ваши усилия помогают достичь того, что важно для вас.

Некоторые действия могут казаться «ленивыми», но на самом деле они делают нас продуктивнее. Например, вы можете отказываться от бессмысленных задач, чтобы освободить время для глубоких размышлений, устанавливаете на работе границы во избежание выгорания, говорите «нет» задачам, не входящим в ваши обязанности, автоматизируете повторяющиеся задачи, чтобы освободить время для творческих задач.



Think Marketing

Умение различать действительно ленивое поведение и оправданное управление

Учёные обнаружили, что лениться на работе может быть полезно

усилиями может сделать вас свободными. Это позволит противостоять давлению быть постоянно продуктивным, причём делать это без чувства вины.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.