

Диагностика на Негово Величество Мързела



Мързел

Запомни - ти не си мързелив, а мотивационно затруднен

demotivirai.me

Тази статия е за всички, които искат да разберат какво представлява Мързела и колко различни вида е, а и за всички останали също :)

Мързел! Колко съдържание има в тази дума и как звучи! Всички ние сме запознати с това понятие Мързел, но не винаги можем да дадем разумен отговор за това какво е това?

„Какво представлява Мързела?“.

Има различни отговори: „...Мързел е, когато не искаш да се занимаваш с какъвто и да е било физически труд, например почистване, спорт и въобще не искаш да се движиш..“; „...Мързел е да не ти се става сутрин от леглото за да отидеш на работа..“; „...Мързел е нежеланието да се занимаваш с неща, които не са ти интересни и в същото време да трябва да ги правиш..“; „...Учениците и студентите казват, че мързела е да не искаш да учиш уроците или лекциите си..“

Защо има различни отговори на един и същи въпрос? Защото Мързелът е различен?

Видове Мързел:

- Мисловен
- Физически
- Емоционален

- Творчески
- Патологичен
- Мързел при несъвпадение на желания и възможности

Мисловен мързел – Когато човек го мързи да мисли. Понякога ни се случва да потърсим отговор на някой въпрос и просто молим някой друг да ни разкаже за това, вместо например да влезем в интернет и да прочетем и обмислим необходимия ни материал – това е мързел. Или друг пример – човек често знае крайния резултат, но не се стреми да го постигне, защото отново, мързела да помисли, да реши какво да направи за да получи най-добрия резултат надделява. И той продължава да извършва едни и същи действия просто защото го мързи да помисли, какво може да направи по различен начин. И често чуваме от такива хора „Добра работа няма да намериш просто ей така, всичко е връзки..“.

Физически мързел – един от най-често срещаните /близък приятел на мисловния мързел/. Най-простия пример е, когато човек реши да се занимава със спорт, но после размисли „..Сега трябва да изляза от къщи, да отида в залата, да вдигам тежести или да потичам, да потренирам..Не ме мързи ме..“

Физическия мързел може да бъде временен и постоянен. Можем да го квалифицираме и като локален или действен. Първия е като място на, което не желаем да отидем. Втория като действие, което не желаем да извършим. Например, когато времето е прекрасно ние нямаме желание да отидем на работа и си мислим „..Колко хубаво беше да се разходя на чист въздух или просто да се помотам по магазините..“. Значи на работа ни мързи да отидем, но да се разходим не. Но всеки от нас си намира нещо, което да го изхвърли от леглото и да го върне в реалността. Но този вид мързел може да бъде опасен, когато човек е изгубил целта си в живота и се занимава с неща, които не му харесват или липсват някои жизнени ориентири.

Понякога физическия мързел може да се включи и в качеството си на защитен механизъм. Това се случва тогава, когато тялото е изтощено и психически и физически превключва в „енерго спестяващ“ режим. Тогава не ни се иска да правим абсолютно нищо. Просто имаме желание да си лежим цял ден в леглото, да стоим на компютъра, да гледаме филми и нищо друго да не правим. Всяко друго движение предизвиква в нас пристрастие на мързел. Понякога дори да си налеем чаша вода ни мързи. Какво се случва с нас в тези моменти? Както вече казах – нашето тяло е изтощено и нищо не вършейки ние натрупваме и съхраняваме енергията, която ще ни послужи през следващата натоварена седмица.

Емоционален мързел

Това е състояние, когато сред емоциите ни отсъства радостта. Когато ежедневието ни обладае и сме затрупани от непрекъснати задължения и ангажименти, нашите емоции се притъпяват и угасват. Този мързел също може да бъде опасен защото с времето се превръща в апатия, а после в депресия.

Творчески мързел

Това е един от най-древните видове мързел. Често творците и хората на науката мислят и работят прекалено много върху нещо, а след това отговора си изскача сам. Като че ли сам пада от небето, както ябълката върху главата на Нютон. Творческият мързел е много продуктивен. Та нали мързелите хора се стремят максимално да си облекчат живота. За това винаги избират или измислят прости и леки за изпълнение задачи. Много от изобретенията като: телефона, лифта, двигателя са изобретени от хора, които ги е мързело да се разходят или да седнат да пишат писма и да чакат отговор.

Патологичен мързел

Това е състояние в, което мързела напълно е завладял човека. Причините за този мързел могат да бъдат различни. Карнеги описва жена, която казва че е болна. Нейната

майка ежедневно се грижила за нея, хранела я дори в леглото. Когато майката починала, жената „оздравяла“.

Мързел при несъвпадение на желания и възможности

Той може да бъде два варианта. Първия, когато искаш, но не можеш – принудителен мързел. Вторият вариант е, когато можеш, но не искаш. Този тип мързел се наблюдава предимно при хора, които се занимават с неща които не искат и работата, която вършат не им доставя удоволствие.

<https://centerphoenix.alle.bg>