



Why People Are Becoming Uncommonly Lazy Nowadays

কেন মানুষ আজকাল অস্বাভাবিকভাবে অলস হয়ে উঠছে

Mozammel Khan, M.Sc. Eng., CITP
Owner & CEO, MDI-Canada Inc.

Email: support@answer2know.com

Website: www.answer2know.com

Tel: 1-416-302-8431

About Laziness

Lazy means not wanting to work, making excuses, avoiding responsibility, and letting laziness rule the mind. It stems from a lack of belief in the efficacy of activities, which in turn arises from a lack of self-esteem and discipline. It is not okay to let laziness rule our lives. People are not lazy; they also have much-needed goals, but goals don't motivate them, so they become lazy. Lazy people are unwilling to work because work seems unpleasant, difficult, troublesome, and impossible to them. They don't like to work because they feel they can't do the job and don't want to be bothered or involved in it.

Laziness is often a symptom of deeper issues rather than an individual problem. Psychological factors, physical health, motivational challenges, environmental conditions, cognitive patterns, and social and cultural influences can influence it. By addressing these underlying causes through self-reflection, goal-setting, routine development, help-seeking, and health management, we can work toward overcoming laziness and improving motivation and productivity.

Reasons Why People Become Lazy

Lack of Motivation and Energy

Individuals lack the motivation to take action when they have a clear sense of purpose. People don't see the value in putting in the effort if the rewards for effort aren't clear and

meaningful. Depression and fatigue can result in low energy and a lack of interest in once-engaged activities, hence becoming lazy.

Past Experiences and Fear of Failure

When individuals face constant obstacles and struggle with repeated failures, feelings of helplessness and motivation to persevere begin to wane. Fear of not achieving success can lead to procrastination and avoidance, which can be seen as laziness.

Fear of Change and Being Overwhelmed

People don't try to move out of their comfort zone when they fall into a comfortable routine, and when overwhelmed by the number of tasks, they can shut down and avoid taking action. Fear of change and being overwhelmed can lead them to laziness.

Mindset and Beliefs

People with a fixed mindset believe that their abilities are fixed and cannot improve, resulting in a lack of effort. Their perfectionist belief is that they must do something perfectly. Such people may become lazy and avoid starting work.

Decision Fatigue and Analysis Paralysis

Faced with too many decisions or choices, individuals experience decision fatigue. Overthinking and overanalyzing also lead to indecision and passivity. As a result, later choices can be avoided, which is considered laziness.

Fear of Social Comparison and Judgment

When individuals compare themselves to peers and others and feel they cannot compete with others' achievements, they become passive. Social anxiety also causes individuals to avoid work if they fear being judged or criticized. It does not prioritize productivity, which can lead to laziness.

Lack of Skills and Expecting Instant Gratification

When individuals lack the necessary skills, knowledge, and resource constraints (e.g., time, money, equipment) to complete a task, they avoid it. Also, people tend to value immediate rewards over future ones, which can make them lazy.

Personality Traits and Emotional Control

Introverts tend to be lonely, prefer less active pursuits, have low conscientiousness, lack discipline, and procrastinate. People with low self-esteem avoid work through emotional avoidance, not believing in their abilities because they feel uncomfortable, such as depression, boredom, or stress, which leads to lazy behavior.

Addiction and Emotional Burnout

Substance abuse or addiction (e.g., gaming, Internet use) can consume a person's time and energy, causing compulsive behavior to avoid responsibility. Chronic stress, burnout, and overwork can lead to burnout, causing individuals to feel exhausted, lack motivation and energy, and become lethargic.

Over-reliance on Technology

Automation and Convenience Individuals are becoming passive, relying on devices and apps to manage activities. Digital distractions, such as constant access to technology like smartphones and the Internet, are providing endless distractions, which can foster habits of laziness.

Lack of Meaning and Disillusionment

When individuals struggle with a lack of meaning and existence, they see little point in trying. Disillusionment with social norms and career paths can lead to feelings of futility, where effort seems pointless, increasing laziness.

Fear of Success and Tenacity of Laziness

Fear of the unknown or discomfort associated with change, fear of success, or both may cause individuals to sabotage their own efforts unconsciously. When laziness becomes a habit, it reinforces itself, leading to further laziness.

Belief in Indecisiveness and Inability

Lack of clear direction or having too many options leaves individuals unsure of what they want or indecisive about their goals. Individuals with disability have low self-efficacy, meaning they do not believe in their ability to achieve tasks or goals and may become lazy, avoiding trying altogether.

Spiritual and External Beliefs

People who believe in spiritual forces believe that their lives are controlled by an outside force rather than their own actions. They attribute success to luck rather than effort. They hold beliefs emphasizing simplicity or detachment from worldly affairs, which conventional standards might consider lazy.

Self-handicapping and Attachment Problems

Individuals engage in self-handicapping when they deliberately do not exert minimal effort, justify failure by avoiding effort, and protect their self-esteem. Insecure attachments developed in childhood and dependence on others can make individuals struggle with self-control and motivation, leading to behaviors that can be seen as laziness.

অলস সম্পর্কে

অলস মানে কাজ করতে না চাওয়া, অজুহাত দেখানো, দায়িত্ব এড়ানো এবং অলসতাকে মনকে শাসন করা। এটি আত্মসম্মান এবং শৃঙ্খলার অভাব থেকে উদ্ভূত কার্যকলাপের কার্যকারিতার উপর বিশ্বাসের অভাব থেকে আসে। অলসতাকে আমাদের জীবন শাসন করতে দেওয়া ঠিক নয়। মানুষ অলস নয়; তাদেরও অনেক প্রয়োজনীয় লক্ষ্য রয়েছে, কিন্তু লক্ষ্য তাদের অনুপ্রাণিত করে না, তাই তারা অলস হয়ে যায়। অলস লোকেরা কাজ করতে ইচ্ছুক নয় কারণ কাজ তাদের কাছে অপ্রীতিকর, কঠিন, ঝামেলাপূর্ণ এবং অসম্ভব বলে মনে হয়। তারা কাজ করতে পছন্দ করে না কারণ তারা মনে করে যে তারা কাজ করতে পারে না এবং এতে বিরক্ত বা জড়িত হতে চায় না।

অলসতা প্রায়ই ব্যক্তিগত সমস্যার পরিবর্তে গভীর সমস্যাগুলির একটি উপসর্গ। মনস্তাত্ত্বিক কারণ, শারীরিক স্বাস্থ্য, প্রেরণামূলক চ্যালেঞ্জ, পরিবেশগত অবস্থা, জ্ঞানীয় নিদর্শন এবং সামাজিক ও সাংস্কৃতিক প্রভাব এটিকে প্রভাবিত করে। আত্ম-প্রতিফলন, লক্ষ্য-নির্ধারণ, রুটিন বিকাশ, সাহায্য-সন্ধান এবং স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে এই অন্তর্নিহিত কারণগুলিকে মোকাবেলা করে, আমরা অলসতা কাটিয়ে প্রেরণা এবং উত্পাদনশীলতা উন্নত করার দিকে কাজ করতে পারি।

যে কারণে মানুষ অলস হয়ে যায়

প্রেরণা এবং শক্তির অভাব

ব্যক্তির স্পষ্ট উদ্দেশ্যের অনুভূতি থাকলে তাদের পদক্ষেপ নেওয়ার অনুপ্রেরণার অভাব থাকে। প্রচেষ্টার জন্য পুরস্কার স্পষ্ট এবং অর্থপূর্ণ না হলে লোকেরা নিজেদের পরিশ্রম করার মূল্য দেখতে পায় না। বিষণ্ণতা, ক্লান্তির ফলে কম শক্তি এবং একসময় জড়িত ক্রিয়াকলাপের প্রতি আগ্রহের অভাব হতে পারে, তাই অলস হয়ে পড়ে।

অতীত অভিজ্ঞতা এবং ব্যর্থতার ভয়

ব্যক্তির ক্রমাগত বাধার সম্মুখীন হলে এবং বারবার ব্যর্থতার সাথে লড়াই করেলে অসহায়ত্বের অনুভূতি এবং অধ্যবসায়ের জন্য তাদের অনুপ্রেরণা হ্রাস পেতে শুরু করে। সাফল্য অর্জন না করার ভয়ের ফলে বিলম্ব এবং পরিহার হতে পারে, যা অলসতা হিসাবে দেখা যেতে পারে।

পরিবর্তনের ভয় এবং অভিভূত হওয়া

ব্যক্তির আত্মদায়ক রুটিনে পড়লে নিজের স্বাচ্ছন্দ্য অঞ্চল থেকে সরে পরিবর্তনের প্রচেষ্টা করে না, এবং কাজের সংখ্যা দ্বারা অভিভূত হলেও তারা বন্ধ হয়ে যেতে পারে এবং পদক্ষেপ নেওয়া এড়াতে পারে। পরিবর্তনের ভয় এবং অভিভূত হওয়া তাদের অলসতার দিকে নিয়ে যেতে পারে।

মানসিকতা এবং বিশ্বাস

স্থির মানসিকতা থাকা ব্যক্তির বিশ্বাস করে যে তাদের ক্ষমতা স্থির এবং উন্নতি করতে পারে না, ফলে প্রচেষ্টার অভাব থাকে। তাদের নিখুঁততাবাদ বিশ্বাস হল কিছু নিখুঁতভাবে করতে হবে। এই ধরনের মানুষের কাজ শুরু করা এড়াতে অলস হয়ে পারে।

সিদ্ধান্তে ক্লাস্তি এবং বিশ্লেষণ পক্ষাঘাত

অনেক বেশি সিদ্ধান্ত বা পছন্দের মুখোমুখি হলে ব্যক্তির সিদ্ধান্ত নিতে ক্লাস্তি হয়ে যায়। অতিরিক্ত চিন্তাভাবনা এবং অতিরিক্ত বিশ্লেষণের ফলেও সিদ্ধান্তহীনতা এবং নিক্রিয়তা দেখা দেয়। ফলে পরবর্তী সিদ্ধান্তগুলি এড়াতে পারে, যা অলসতা হিসাবে বিবেচিত হয়।

সামাজিক তুলনা এবং বিচারের ভয়

ব্যক্তির যখন সমবয়সীদের এবং অন্যদের সাথে তুলনা করে মনে করে যে তারা অন্যের কৃতিত্বের সাথে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করতে পারবে না, তখন তাদের নিক্রিয় হয়ে পড়ে। সামাজিক উদ্বেগের জন্যও ব্যক্তির বিচার বা সমালোচিত হওয়ার ভয় পেলে তারা কাজ এড়ায়। উত্পাদনশীলতাকে অগ্রাধিকার দেয় না যা ব্যক্তিকে অলস করে তোলে।

দক্ষতার অভাব এবং তাত্ক্ষণিক ভূমি আশা করা

ব্যক্তিদের কাজ সম্পূর্ণ করার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা, জ্ঞানের অভাব এবং সম্পদের সীমাবদ্ধতা(যেমন, সময়, অর্থ, সরঞ্জাম) থাকলে, তারা তা এড়িয়ে যায়। শুধু তাই নয়, ব্যক্তির ভবিষ্যতের তুলনায় তাত্ক্ষণিক পুরস্কারকে বেশি মূল্য দেয়, যার ফলে তারা অলস হয়।

ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য এবং মানসিক নিয়ন্ত্রণ

অন্তর্মুখী ব্যক্তির একাকী, কম সক্রিয় সাধনা পছন্দ করে, নিম্ন বিবেকতা, শৃঙ্খলার অভাব তাদের বিলম্বিত হওয়ার প্রবণতার সাথে যুক্ত করে। কম স্ব-সম্মান ব্যক্তির তাদের ক্ষমতায় বিশ্বাস না করে মানসিক পরিহার করে কাজ এড়ায়, কারণ তারা হতাশা, একঘেয়েমি বা চাপের মতো অস্বস্তিকর বোধ করে, যা তাদের অলস আচরণের দিকে নিয়ে যায়।

আসক্তি এবং মানসিক জ্বালাপোড়া

পদার্থের অপব্যবহার বা আসক্তি (যেমন, গেমিং, ইন্টারনেট ব্যবহার) ব্যক্তির সময় এবং শক্তি গ্রাস করতে পারে, বাধ্যতামূলক আচরণ দায়িত্ব এড়াতে পারে। দীর্ঘস্থায়ী স্ট্রেস, মানসিক জ্বালাপোড়া এবং অতিরিক্ত পরিশ্রমের কারণে ব্যক্তির অবসাদগ্রস্ত বোধ করে বার্নআউট হতে পারে, যার ফলে প্রেরণা এবং শক্তির অভাব হয় এবং অলস হয়ে পড়ে।

প্রযুক্তির উপর অতিরিক্ত নির্ভরতা

স্বয়ংক্রিয়তা এবং সুবিধা কাজকে স্বয়ংক্রিয় করার জন্য ব্যক্তিরা নিষ্ক্রিয় হয়ে উঠছে, ক্রিয়াকলাপ পরিচালনা করতে ডিভাইস এবং অ্যাপের উপর নির্ভর করছে। ডিজিটাল ডিসট্রাকশন, যেমন, স্মার্টফোন এবং ইন্টারনেটের মতো প্রযুক্তিতে অবিরাম অ্যাক্সেস অন্তর্হীন বিভ্রান্তি প্রদান করছে, যা অলসতার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারে।

অর্থের অভাব এবং মোহভঙ্গ

ব্যক্তি যখন অর্থের অভাব এবং অস্তিত্বের সাথে লড়াই করে, তারা চেষ্টা করার ক্ষেত্রে সামান্য বিন্দু দেখতে পায়। সামাজিক নিয়ম, কর্মজীবনের পথ নিয়ে মোহ অসারতার অনুভূতির দিকে নিয়ে যেতে পারে, যেখানে প্রচেষ্টা অর্থহীন বলে মনে হয়, অলসতা বৃদ্ধি করে।

সাফল্যের ভয় এবং অলসতার দৃঢ়তা

পরিবর্তনের সাথে যুক্ত অজানা বা অস্বস্তির ভয়, সাফল্যের ভয়ে ব্যক্তিরা অজ্ঞানভাবে তাদের নিজস্ব প্রচেষ্টাকে নাশকতা করতে পারে। অলসতা যখন অভ্যাসে পরিণত হয়, তখন এটি নিজেকে শক্তিশালী করে, যা অলসতা হিসাবে প্রকাশ করতে পারে।

সিদ্ধান্তহীনতা এবং অক্ষমতায় বিশ্বাস

স্পষ্ট দিকনির্দেশের অভাব অথবা অনেকগুলি বিকল্প থাকার ফলে ব্যক্তিরা কী চায় সে সম্পর্কে অনিশ্চিত বা তাদের লক্ষ্য সম্পর্কে সিদ্ধান্তহীনতা হয়। অক্ষমতার বিশ্বাস থাকলে ব্যক্তির স্ব-কার্যকারিতা কম থাকে, যার অর্থ তারা তাদের কার্য বা লক্ষ্য অর্জনের ক্ষমতায় বিশ্বাস করে না, তারা সম্পূর্ণভাবে চেষ্টা করা এড়ায়ে অলস হতে পারে।

আধ্যাত্মিক এবং বাহ্যিক বিশ্বাস

আধ্যাত্মিক শক্তিতে বিশ্বাসী ব্যক্তিরা বিশ্বাস করে যে তাদের জীবন তাদের নিজস্ব কর্মের চেয়ে বাইরের শক্তি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। তারা প্রচেষ্টার পরিবর্তে ভাগ্যকে সাফল্যের জন্য দায়ী করে, এবং বিশ্বাস যা সরলতা বা জাগতিক বিষয় থেকে বিচ্ছিন্নতার উপর জোর দেয়। যা প্রচলিত মান দ্বারা অলস হিসাবে বিবেচিত হতে পারে।

স্ব-প্রতিবন্ধিতা এবং সংযুক্তি সমস্যা

ব্যক্তিরা যখন ইচ্ছাকৃতভাবে ন্যূনতম প্রচেষ্টা না করে, প্রচেষ্টা এড়িয়ে ব্যর্থতাকে ন্যায্যতা দেয়, তাদের আত্মসম্মান রক্ষা করে স্ব-অক্ষমতায় জড়িত। শৈশবে বিকশিত অনিরাপদ সংযুক্তি এবং অন্যদের উপর নির্ভরশীল ব্যক্তিরা স্ব-নিয়ন্ত্রণ এবং প্রেরণার সাথে লড়াই করতে পারে, যা এমন আচরণের দিকে পরিচালিত করে যা অলসতা হিসাবে দেখা যায়।