ГБОУ города Москвы Гимназия №1505

«Московская городская педагогическая гимназия-лаборатория

**Реферат**

**Психология лени**

*Автор*: ученица 9 класса «А»

Кодина Мария

*Руководитель:* Смирнова О.М.

Москва

2014

**Оглавление**

**Введение**

**Актуальность проблемы исследования.** В наше время многие люди употребляют понятие «лень», но до конца не понимают его смысл.

Настоящее исследование посвящено изучению понятия «лени» и способов ее преодоления, описанных в психологической литературе. Актуальность темы исследования можно рассматривать в двух планах: прикладном, связанном с практическими задачами, стоящими перед системой общего образования, и научном, анализирующим различные подходы к пониманию психологических понятий.

**Постановка проблемы**. В термин «лень» вкладывают разные смыслы, часто связанные с другими психологическими реалиями. Выделяют два типа «лени»: психологическую лень, которая основывается на чисто психологических проблемах человека, и физическую, которая показывает неспособность человека к каким-либо действиям. Основная причина психологической лени - это отсутствие мотивации, целей, слабое представление о способах выполнения деятельности. Смыслы понятия «лень», ее причины многочисленны, и их описание в научной литературе нельзя считать систематизированным.

**Разработанность темы**. Тема лени в научной литературе освещена не системно, типология лени представлена отрывочно у разных авторов. Понятие лени, и ее причины описываются в работах Анкиной Е.Д, Воробьевой В.В., Карягиной Н.В., Кривовой О.П., Колпаковой Г.Л., Лайтфута Т., Леви В.Л., Мануковской Е.В., Нарицына Н.Н., Ольшанского Д.В., Петрова Б.С., Платонова О.А., Щербатых Ю.В., Якиманской И.С. Рассматривают лень с точки зрения многообразия ее видов Леви В.Л, Петров Б.С., Нарицын Н.Н., Мануковская Е.В., Анкина Е.Д., Ольшанский Д.Д., Кривова О.П., Якиманская И.С., Воробьева В.В., Колпакова Г.Л. Некоторые работы по данной теме содержат рекомендации по способам преодоления лени (Щербатых Ю.В., Платонов О.А., Якиманская И.С., Воробьева В.В., Колпакова Г.Л., Леви В.Л., Нарицын Н.Н., Ольшанский Д.В., Петов Б.С.), но часть авторов описывает лень как нормальное или в целом непобедимое состояние человека (Анкина Е.Д., Карягина Н.В., Кривова О.П., Лайтфут Т., Мануковская Е.В.).

**Объект исследования**: понятие «лень».

**Предмет исследования**: понятие термина лень, причины ее возникновения и способы преодоления.

**Цель:** исследовать смысл понятия «лень», ее причины и способы преодоления.

**Задачи:**

* определить понятие «лень»;
* составить типологию лени;
* выявить причины различных типов лени;
* описать способы преодоления каждого из выделенных типов лени.

**Структура исследования.** Работасостоит из введения, главы с теоретическим обзором, заключения, списка литературы и приложений. Список литературы содержит 13 научных и научно-популярных источников.

**Глава I. Лень как психологическое понятие**

**1.1. Определение понятия лени**

Сама по себе лень – это не психологическая категория, а конкретное состояние тела и психики, состояние души человека. Постоянно-переменная составляющая нашего бытия, как, скажем, погода. «Лень - часть человека, а человек – это целое». Кратко сущность лени выразил один пациент: «не могу, что хочу, не хочу, что могу. Все понимаю и ничего не могу» (Леви В.Л., 2005).

С ленью сталкивался каждый человек, большинство из нас, и - в самые неподходящие моменты своей жизни. Лень (от [лат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Lenus* — спокойный, медлительный, вялый) - это когда что-то надо сделать, а очень не хочется (Петров Б.С., 2013). Лень это - нежелание работать, отлынивание, увиливание от труда (Платонов О.А, 2000). Осознавать, что и ты подвержен лени, неприятно. Известный исследователь Владимир Леви считает лень неотъемлемой частью нашей жизни: «Если в мире так много лени, значит, можно догадываться, она зачем-то нужна» (Леви В.Л., 2005). Скорее уж человек, не подверженный лени,- это отклонение от нормы. Лень - это отличный повод отдохнуть от напряженного труда, набраться новых сил. В этом смысле лень нельзя воспринимать как порок. Чаще всего она просто является следствием перегрузки, то есть, сигналом, что надо отдохнуть. Могут быть также и причины медицинского характера - пониженное кровяное давление, низкий уровень сахара в крови, проблемы с сердцем и сосудами, и т.д. И если Вы ощущаете хроническую усталость - обращайтесь к врачу! Внезапная лень - это тревожный симптом, повод задуматься и определить, что же с человеком происходит. И если не хочется что-то делать, это означает, что существует внутреннее сопротивление, опасение ненужного, бесполезного или даже вредного, в каком-то смысле, действия. По мнению исследователя Б.С.Петрова, за ленью часто скрывается какой-то негатив - страх, беспокойство, чувство вины. Единственная энергия, побеждающая энергию лени и страха – это понимание (Леви В.Л., 2005).

Лень — это инстинкт самосохранения от излишних действий. Но в человеческом обществе этот инстинкт отвергается и осуждается. Вечный спор между «Надо» и «Хочется» — стержневой конфликт природы и цивилизации, конфликт, создавший человека. Лень препятствует «употреблению, использованию человека» (Леви В.Л., 2005). Именно ее называют "матерью всех пороков". Нам с детства внушают мысль, что мы должны что-то делать, чтобы достичь чего-то. Такое отношение к лени сложилось исторически. В «Изборнике» 1076 г. говорится, что «лень - мать зла. Ленивый хуже больного: ведь больной, если лежит, то не ест, а ленивый и лежит и ест» (Платонов О. А, 2000).

У русских людей сложилось устойчивое презрительное отношение к лентяям, к отлынивающим от работы, не желающим добросовестно трудиться. «Ленивый и могилы не стоит», «Лень добра не сеет», «Лень к добру не приставишь» и т.д. Ленивицей называли широкую лавку у печи, где лежали больные.

Судя по количеству народных пословиц, к лентяю у русского крестьянина было больше неприязни и даже ненависти, чем к помещикам: «От лени мохом оброс». Это объясняется тем, что в общинном русском хозяйстве был необходим слаженный труд; начало и окончание работ, вывоз навоза, общественное строительство требовали дружной работы, которой, конечно, мешали отдельные лодыри, зачастую превращавшиеся в деклассированные элементы. Поэтому народная мудрость наставляет и предостерегает: «Станешь лениться, будешь с сумой волочиться», «Ленивого и по платью узнаешь», «У ленивого что на дворе, то и на столе» (Платонов О.А., 2000), «Ранняя пташка носок прочищает, а поздняя глаза продирает».

В. Даль определяет лень как неохоту работать, отвращенье от труда, от дела, занятий; наклонность к праздности, к тунеядству (цит. по Петров Б.С., 2013).

Мыслители по разному относились к такому человеческому качеству как лень. Б. Паскаль считал лень и самомнение источником всех пороков. Б. Франклин писал, что «лень - это ржавчина ума и тела». А О. Уальд отмечал, что «это ужасно тяжелая работа - ничего не делать» (цит. по Анкина Е.Д., 2014).

Лень мешает людям достигать поставленных целей. Поэтому все ругают, осуждают лень, борются с ней, хотя она неистребима, как сама человеческая цивилизация (Щербатых Ю.В., 2014).

Лени приписывают не только негативные смыслы. Например, есть мнение, что лень - двигатель прогресса. Если бы не лень, человечество продолжало передвигаться только на своих двух ногах и выживать за счет физической силы. Иногда лень рассматривают как защитную реакцию организма, способ сохранения физического и психологического здоровья (Мануковская Е.В., Колпакова Г.Л., 2010).

Лень может быть временной или постоянной. Если смотреть на лень с аналитической точки зрения, то это - некая сила, которая противодействует выполнению каких-то действий (от физических до ментальных). У любого сопротивления есть причина, а чаще несколько. Ну, а если так в сути проблемы не разбираться, не смотреть вглубь, то на поверхности видна только картинка, которую объясняют ленью (Карягина Н.В., 2010).

Очень часто за ленью скрывается какой-то негатив: страх, беспокойство, чувство вины и т.д. (Петров Б.С., 2013).

Причины лени, по мнению психологов, очень разнообразны: от недостаточности биологических ресурсов организма, до стиля деятельности конкретного человека. Прежде чем преодолевать лень, необходимо разобраться в том, какая из этого многообразия причин влияет на лень в данном конкретном случае. ***Бороться стоит, в первую очередь, не с ленью, а с ее причиной*** (Петров Б.С., 2013).

Лень бывает очень разнообразной. Поэтому прежде чем обвинять в безделье других, а порой и самого себя, стоит разобраться - какая бывает лень и что скрывается изначально за каждой из ее ипостасей (Нарицын Н.Н., 2010). В соответствии с различными трактовками понятия «лень», встречается большое разнообразие её определений, которые можно классифицировать.

**1.2. Типология лени**

Разнообразие определений лени показывают неоднозначность представления исследователей о ее причинах, типах, характеристиках, способах преодоления. Поэтому представляется целесообразным структурировать информацию о ней по типам лени, описав в каждом типе возможные причины, характеристики и предлагаемые способы преодоления.

Начиная "бороться с ленью", необходимо определить, какова ее природа? В зависимости от типа лени выбираются различные способы борьбы с ней (Нарицын Н.Н., 2010).

Существует много различных видов лени, но их все можно сгруппировать в 2 крупных категории: психологические типы лени и физические типы. В каждой из категории были выделены типы лени, а в каждом типе - виды. В конце описания каждого типа представлены возможные причины и способы преодоления лени. Ниже приведена получившаяся типология лени.

**Физические типы лени**

Тип I. Естественная, природная лень

1.1. Генетическая лень

1.2. Физиологическая (организменная) лень

Тип II. Лень как защитная реакция организма

2.1 Астеническая лень («астения» — бессилие, малосилие)

2.2 Атоническая лень (лень как ресурсное состояние)

**Психологические типы лени**

Тип I. Лень как черта личности, характера

1.1. Гедоническая лень (Лень как источник удовольствия)

1.2 Лень как индивидуальный стиль деятельности

1.3. Лень как инфантильное состояние

1.4. Лень как нежелание менять себя: не хочется изменять то, что вам выгодно

Тип II. Лень как следствие личностных и социальных проблем

2.1. Лень как отсутствие смысла жизни (философская лень)

2.2. Лень как недостаток мотивации (демотивная лень)

2.3. Лень как результат страха

2.4. Лень как форма тревоги

2.5. Лень как признак депрессии

2.6. Лень как признак несоответствия характера деятельности и структуры личности

2.7. Лень как боязнь ответственности

2.8. Лень как отказ подчинения чужой воле («детская» лень)

2.9. Лень как нехватка силы воли

2.10. Лень как проблемы волевой сферы

Тип III. Лень как деятельность

3.1. Стиль деятельности, похожий внешне на лень

3.2. Лень как желание решить проблему оптимальными способами (как двигатель прогресса)

Тип IV. Лень как требование социума.

Тип V. Интуитивная лень.

Тип VI. Леность ума, или интеллектуальная лень.

**1.2.1. Описание видов лени**

Рассмотрим более подробно, представленные выше, типы и виды лени.

**Физические типы лени**

**Тип I. Естественная, природная лень**

Ей посвящается лучшая часть жизни. Естественная лень может проявляться в разных формах, например, как «активная лень» или «активная пассивность», когда мы ленимся, но при этом все равно что- то делаем. Еще одна форма проявления природной лени - это отсутствие энергии для того, чтобы заняться какими-то делами (Колпаковая Г.Л., 2010), когда временная или постоянная сила, противодействует выполнению каких-либо дел (Карягина Н.В.,2010) («пассивная лень»).

«Лень - один из генетически заложенных в нас природных предохранительных клапанов, сдерживающих неуемное людское честолюбие и амбициозность», подчеркивает ( Щербатых Ю.В., 2010)

* **Генетическая лень**

Ученые выдвинули версию, что гены действительно могут делать некоторых из нас предрасположенными к лени. У каждого человека есть внутренний механизм, определяющий, какую жизнь он ведет – активную или пассивную.

Существует две теории генов лени:

* Гены могут влиять либо на работу мышц – возможно, у некоторых они эффективнее используют энергию, предотвращая усталость.
* Гены могут вызывать в мозгу биохимические процессы более высокого порядка, например, регулировать уровень нейромедиатора дофамина или серотонина.

Специалисты имеют основания полагать, что на желание заниматься физической активностью частично влияют химические процессы в мозгу. Это достаточно убедительная гипотеза, учитывая, что дофамин и серотонин играют заметную роль в определении некоторых человеческих побуждений и моментов поведения, отмечает кинезиолог Т. Лайтфут (2008).

**1.2. Физиологическая (организменная) лень**

Это состояние недопроснувшегося человека. Когда мы просыпаемся утром по будильнику, организм и психика, обычно составляющие единое целое, в таком состоянии словно бы разобраны на отдельные части, не могущие войти в деятельное согласие. «Наиболее острые приступы лени переживаются многими людьми во время утреннего вставания с постели, т.е. когда необходимо выйти из состояния, соматически и символически приближенного к утробному» (Леви В.Л., 2005).

**Возможные причины**: У природной лени есть только одна возможная причина – это сам человек.

**Возможные способы преодоления**: Подумайте: а стоит ли бороться со своей ленью, которая у тебя в крови? Попробуйте подружиться с ней и разобраться в себе.

**Тип II. Лень как защитная реакция организма**

Лень – это «защитная реакция организма, которая проявляется, когда мы не мотивированы, когда устали, когда идем за интуицией вопреки здравому смыслу» (Мануковская Е. В., 2010).

**2.1 Астеническая лень** («астения» — бессилие, малосилие) — результат усталости, ослабления организма или болезни, ее начала или затянувшегося течения. Ярко выраженная «астенолень» переживается «как физическое препятствие к жизни» (Леви В.Л., 2005).

**2.2** **Атоническая лень (**лень как ресурсное состояние)

Проявляется в случаях недостатка тонуса, сил, энергии. Такая лень может проявиться еще до начала осуществления деятельности, когда человек к ней просто не готов. В этот момент происходит внутренняя работа, идет процесс формирования внутренней готовности.

***Возможные причины*:** Нежелание что-либо делать иногда бывает результатом физической или умственной перегрузки. Иногда защитной реакцией является болезнь. Восстановление и экономия сил, а также личная безопасность — вот зачем нужна лень в природе, по определению Владимира Леви (ссылка). Физиологическая причина тому — крайне низкий мозговой тонус, а вследствие того и малоуправляемое мышечное расслабление. Немало так же причин медицинского характера: пониженное кровяное давление, низкий уровень сахара в крови, проблемы с сердцем и сосудами, и т.д.

***Возможные Способы преодоления***: Отдохните - все пройдет (Леви В.Л., 2005).

**Психологические типы лени**

**Тип I. Лень как черта личности, характера**

Это самый психотерапевтически неподатливый вид лени: потому, что сам "ленивец", как правило, не очень-то заинтересован от нее избавиться.

«Лень - качество характера, оправдывающее бездействие человека в отношении чего-либо», отмечает (Анкина Е.Д.,2010).

Лень — это стремление человека отказаться от преодоления трудностей, устойчивое нежелание совершать волевое усилие. И при этом терзаться мыслью: как победить лень? (« Сделай себя сам!»)

**1.1. Гедоническая лень (Лень как источник удовольствия)**

Это лень избалованности: от привычки жить в свое удовольствие. Этой лени покорны все возрасты. Конечно же, прежде всех — классик лени - Илюша Обломов тоже с нее начинал. Древний символ такой лени — веселый лысый пузатенький китайский божок Хотей. (Леви В. Л., 2005)

Фрейд отмечал, что жизненные силы и энергия человека стремятся канализироваться через получение удовольствия, и в следствие получить ослабление уровня внутреннего напряжения. В этом заключается принцип удовольствия. С точки зрения классического психоанализа, лень - это вполне нормальный и объяснимый феномен - получить удовольствие в настоящий момент от процесса, не дожидаясь результата. С другой стороны, можно трактовать лень не как стремление к удовольствию, а как стремление избежать неудовольствия, связанного с постоянным «перешагиванием» через себя (Платонов О.А., 2000).

**1.2 Лень как индивидуальный стиль деятельности**

Лень - это часть «индивидуально своеобразной системы психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравновешивания своей индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности» (Мануковская Е. В., 2010).

**1.3. Лень как инфантильное состояние**

Ленящийся человек находится в инфантильном состоянии. «Такое инфантильное состояние лени можно удостоверить тем, что она парализует произвольные действия, т.е. приводит человека в состояние инфантильной бездеятельности, закономерно присущей легкому и простому миру» (Петров Б.С., 2013).

**1.4. Лень как нежелание менять себя: не хочется изменять то, что вам выгодно**

Например, можно страдать по поводу избыточного веса, но избавляться от него лень: если похудеть, на что же тогда жаловаться, и чем же объяснять свои [неудачи](http://www.naritsyn.ru/failure.htm) в личной жизни? (Леви В.Л., 2005).

**Возможные причины лени:**  слабое желание.

**Возможные способы преодоления**: разберитесь в себе

**Тип II. Лень как следствие личностных и социальных проблем**

Лень - одна из оболочек тревоги: когда нечто должно быть сделано, но по каким-то причинам постоянно откладывается, очевидно, вызывает беспокойствие. «Как несовпадение должного и реального всегда провоцирует невротическую навязчивость, за которой стоит тревога», констатирует психолог(Ольшанский Д.В., 2010)**.**

**К**ак отмечает О.Кривова, лень - это «уход человека в пассивность для того, чтобы не испытывать тревогу отделения от родителей, или гнев, связанный с запретом родителей жить и действовать самостоятельно в мире» (Кривова О.П., 2010).

**2.1. Лень как отсутствие смысла жизни (философская лень)**

Суть философской лени : человек мог достичь многого, но не достиг; мог стать выдающимся человеком, но не стал им. Мог испытать множество неизведанных радостей и наслаждений, но не испытал, не изведал. Потому что НЕ ЗАХОТЕЛ. А не захотел потому, что не видел смысла. Спрашивал: А ЗАЧЕМ? А ДАЛЬШЕ? Ответа не было (Леви В.Л, 2005).

**2.2. Лень как недостаток мотивации (демотивная лень)**

Мотивация может быть внутренней или (при ее отсутствии) внешней.

Мотив – это положительная заинтересованность в процессе и результате, это уверенность в том, что совершив какую-то работу, человек сможет к своему удовольствию воспользоваться плодами своего труда. Основной принцип мотивации – "Если ты сделаешь это, тебе будет лучше"(http://www.naritsyn.ru/laziness.htm). «Нет стимула вкалывать, недостает кнута, либо пряника»

Мотивация (от латинского корня, означающего «двигать») - внутреннее побуждение, интерес, желание, стремление к чему-то.

Демотивация — уменьшение мотивации вплоть до ее исчезновения (Леви В.Л., 2005).

**2.3. Лень как результат страха**

Лень часто и есть трусость — страх перед усилием. Физическим, умственным или душевным. Но облачается этот страх в удобную манию, под названием лень (Корягина Н.В., 2010).

**2.4. Лень как форма тревоги**

Лень - одна из оболочек тревоги: когда нечто должно быть сделано, но по каким-то причинам постоянно откладывается, очевидно, вызывает беспокойство.

Возможные причины:

1) несовпадение должного и реального (Ольшанский Д.В., 2010)

2) чтобы не испытывать тревогу отделения от родителей, или гнев, связанный с запретом родителей жить и действовать самостоятельно в мире, отмечает (Кривова О.П.,2010).

**2.5. Лень как признак депрессии (ощущения "что бы я ни делал для решения своих проблем, все равно ничего не изменится"**)

Данный вид лени часто характерен для состояния [личностных](http://www.naritsyn.ru/middle-life_crisis.htm) и [финансовых](http://www.naritsyn.ru/krizis.htm) кризисов.

**2.6. Лень как признак несоответствия характера деятельности и структуры личности**

Если [демонстративного](http://www.naritsyn.ru/personal_accentuations_according_to_mmpi.htm) человека ограничить работой только по дому, а [интроверта](http://www.naritsyn.ru/personal_accentuations_according_to_mmpi.htm) заставить постоянно работать с разными людьми - у них вскоре пропадет желание делать такую работу. Им будет отчетливо некомфортно работать в условиях, не соответствующих их структуре личности ([Нарицын.](http://www.naritsyn.ru/laziness.htm) Н.Н., 2010).

**2.7. Лень как боязнь ответственности**

Иногда люди ленятся только из-за того, что бояться совершить какую-нибудь глупость, а потом еще, и нести за нее ответственность (Леви В.Л, 2005).

**2.8. Лень как отказ подчинения чужой воле («детская» лень)**

Такая реакция может выглядеть как лень, неорганизованность, невнимательность, несобранность, безответственность, разгильдяйство или как-то иначе... В этом случае взрослый твердо уверен в правильности своих устремлений и своего мышления, думает, что знает, в чем состоит благо ребенка и смысл его жизни. Вместо обсуждения ребенку транслируются только требования (Леви В.Л., 2005)

**Негативистическая лень** (лень ребенка) из нежелания быть младшим, быть подчиненным и управляемым.

Давление лени как проблемы наиболее велико в детстве и юности, апогей где-то к возрасту студенчества — огромный конфликт между напором социальных «Надо» и внутренних «Хочу». Жить в молодые годы только по принципу «надо» — значит вообще не жить. Зато после сорока — сорока пяти, считает В.Леви, для большинства бывших лентяев проблемы лени уже не существует или она имеет совершенно иной характер (Леви В.Л, 2005).

Больше и чаще ленятся мальчики, нежели девочки. Девочки в большинстве более управляемы и дисциплинированны, прилежны и терпеливы, более выносливы к скуке.

Что же до лени, то тут природа одинаково щедра к обеим человеческим половинкам. Девочки ленятся более скрытно, упрямо и хитро, мальчишки же простодушнее, откровеннее, хулиганистее...

**2.9 Нехватка силы воли**

Человек знает, что сделать все равно придется, а заставить себя не может.

**2.10. Лень как проблемы волевой сферы**

Чтобы успешно осуществлять деятельность в определенных условиях, необходимо прилагать волевые усилия. Если этого не происходит, то деятельность останавливается, и человек начинает лениться. Одного только мотива для достижения результата недостаточно, каким бы великим и соблазнительным мотив ни был. Именно самодисциплина необходима человеку для интеграции в общественные отношения. «Двойственность лежит в основе волевого акта и становится особенно приметной и наглядной, когда в нашем сознании сталкивается несколько мотивов, противоположных стремлений, из них сознанию приходится делать выбор... (Рубинштейн С.Л., с.194-195).

***Возможные причины.***

1) неуверенность, что получится что-то стоящее;

2) душевное бездорожье: «необретение» или потеря жизненного направления, когда человек не знает, ради чего и к чему стремиться, зачем делать то, что вроде бы делать надо (Леви В.Л., 2005);

3) внутреннее сопротивление, опасение ненужного, бесполезного или даже вредного, в каком-то смысле, действия;

*4) Возможные причины* лени, как нехватки мотивации:

Во-первых, это следствие бессознательного сопротивления самого человека, который в глубине души вдруг начинает ощущать, что не совсем туда идет и не совсем то делает, человек не видит личностного смысла. В таких случаях обвинять его в лени начинают окружающие - в частности, те, кому необходимо, чтобы он выполнял работу, которую ему делать не хочется;

Во-вторых, ситуация, когда от человека не требуется никаких усилий, за него всё делают другие. В Америке таких людей называют lazybones - ленивая кость, обитатель дивана, которого не держит собственный позвоночник;

В-третьих, ситуация, когда человек не получает никакой личной выгоды от действия, которое он должен делать для кого-то.

Возможные причины лени, как боязни ответственности: боязнь сделать что-то не так. Закладывается еще в детстве, когда взрослые ограждают ребенка от ответственных дел и решений.

Возможные причины философской лени: Основание философской лени на том и покоится, что всеобщего, окончательного, ясного ответа на этот вечный вопрос не найдено.

***Способы преодоления***. В этом случае главное - начать, например, с чего-то попроще, и дело пойдет.

Необходима помощь в диагностике – как минимум в ответе на вопрос "как быть и что делать, чтобы получить желаемый результат?". Практически всегда можно что-то сделать для изменения ситуации, важно знать – что именно делать и в каком направлении двигаться.

*Способы преодоления лени, как нехватки мотивации:* В этом случае необходимо повысить мотивацию: обдумать, зачем это нужно; дорог ли или нужен ли Вам человек, для которого Вы это делаете? и т.д. (Петров Б.С., 2013).

Если не трепыхаться, не тревожиться, результат, явится сам собой,— как подарок. Фраза: «отпускаю себя….» и больше ничего не надо (Леви В.Л, 2005).

*Способ преодоления философской лени*:Лень – это «вопрос выбора отношения, вопрос веры» (Леви В.Л., 2005).

*Способы преодоления детской лени:* С «детской» ленью следует скорее не бороться, а бережно, в процессе терапии, проходить к истинным чувствам, которые закрыты ленью и пассивностью (Кривова О.П., 2010).

**Тип III. Лень как деятельность**

**3.1. Стиль деятельности, похожий внешне на лень**

Ленивым может выглядеть человек, который сначала долго думает, как лучше сделать, а потом начинает и быстро делает.

Если рассматривать лень как деятельность, необходимо учесть аспект, когда леность (от простого нежелания до неделания) возникает по отношению к конкретной деятельности, которая в данный момент и в данной ситуации наиболее актуальна.

И какая-нибудь другая деятельность (менее значимая, актуальная для данного субъекта) и будет ленью как самостоятельной деятельностью в этой ситуации. В таком аспекте лень может трактоваться как делание чего-нибудь другого вместо деятельности, которая осознается более важной и приоритетной (**Якиманская И.С., Воробьева В.В.).**

**3.2. Лень как желание решить проблему оптимальными способами (как двигатель прогресса)**

Любой конструктивный подход к решению проблемы правильнее называть не ленью, а желанием решить конкретную проблему оптимальным способом, без лишних трудозатрат. Точно так же бессмысленно называть лентяем человека, который, получив задание, не спешит его выполнять - но не потому, что ленится; просто вначале ему хочется избрать наиболее разумный, адекватный и результативный способ выполнения, а потом уже приступить к непосредственным действиям. В этом смысле лень является «двигателем прогресса». Кстати, данное выражение часто употребляется как бы с иронией - мол, оправдание для лодырей... Так-то оно так, но именно "ленивый" человек придумал все то, что позволяет рационально расходовать силы и время - от пресловутого колеса до того же Интернета. Все эти изобретения оказали несомненное влияние на развитие цивилизации.

**Возможные способы преодоления лени, как двигателя прогресса :**

Только свобода рождает истинное желание. Только в состоянии внутреннего освобождения вам начинает по-настоящему хотеться работать! Своей игрой в работу, карикатурой на нее вы незаметно внедряете в свое подсознание и программу работы всерьез — в точности, как это делают природные мудрецы — дети, детеныши человеческие и не только...

Вы верите, подчеркивает В.Леви, вы «заранее просто верите, что все само произойдет вовремя, все, что надо» (Леви В.Л., 2005).

Чаще всего жалобы на свою собственную лень - первый признак "трудоголика", нуждающегося в отдыхе. "Не откладывай на завтра то, что можно сделать послезавтра". А также иногда желательно направлять свой "трудовой энтузиазм" на организацию высокоэффективной рекреации: то есть не просто отдыха, а такого, который позволит вам восстановить ваши силы. И в любом случае, если "ничего делать не хочется и опускаются руки" - может быть, стоит остановиться и поразмыслить, что именно вы делаете и что вас в этом может смущать. Как минимум, не проявляйте сами ту самую леность ума - не упорствуйте в том, что почему-то никак не получается! Задумайтесь, почему так происходит. Почему, в конце концов, у вас нет мотивации к жизни, почему вам кажется, что вы идете не в том направлении, - и в каком следует идти именно для вашего личностного роста, для вашего счастья и для вашего чувства свободы.

**Тип IV. Лень как требование социума**

Несомненно, личностные особенности как факторы возникновения лени важны, но на личность значительное влияние может оказывать социум. С.Л. Рубинштейн отмечал, что «воля, поднимающаяся над уровнем одних лишь природных органических влечений, предполагает существование общественной жизни, в которой поведение людей регламентируется нравственностью и правом...» (Леви В.Л., 2005).

Можно привести исторические примеры культивируемой бездеятельности и почти насильственной лени: запрет что-либо делать евреям в субботу, великая китайская философия Дао и ее основополагающий принцип «недеяния» и т.д.

**Тип V. Интуитивная лень**

Иногда бывает, что не хочешь по тем или иным причинам что-нибудь делать и не делаешь, а потом оказывается, что и не надо было.

**Тип VI. Леность ума, или интеллектуальная лень**

**Самая страшная разновидность лени,** когда просто лень подумать - что, как и зачем будешь делать. Вот именно такая лень опаснее всего. Но, как правило, страдающие ею вовсе не считают себя лентяями, от наличия у них такой лени не мучаются и обвиняют одних только окружающих в том, что у них самих в жизни все не так, как они бы хотели. Одна из самых известных поговорок:

- «Лень, отвори дверь, сгоришь!»

- «Хоть сгорю, да не отворю!»

Человек будет мучить других, и мучиться сам, но поразмыслить, ПОЧЕМУ у него в жизни все так плохо, и озаботиться самому, чтобы ему было лучше - опять-таки лень! А если при лености ума присутствует тяга к активной деятельности (по принципу "что тут думать - действовать надо"), мы получаем то самое, что грубо обычно называют "дурак с инициативой" (Нарицын Н.Н., 2010).

**Выводы**

Используя термин лень, люди часто подразумевают под ним обычное нежелание что – либо делать, усталость или что–то подобное. Настоящее исследование как раз посвящено изучению понятия «лени» и способов ее преодоления, описанных в психологической литературе. Актуальность темы исследования можно рассматривать в двух планах: прикладном, связанном с практическими задачами, стоящими перед системой общего образования, и научном, анализирующим различные подходы к пониманию психологических понятий.

Человечество постоянно пытается бороться с ленью. Однако теоретический анализ проблемы преодоления лени показал, что способы преодоления лени зависят от вида и типа лени, а точнее - от ее причин. Смыслы понятия «лень», ее причины многочисленны, и их описание в научной литературе нельзя считать систематизированным.В данном реферате предпринята попытка классифицировать различные виды и типы лени.

**Физические типы лени**

Тип I. Естественная, природная лень

1.1. Генетическая лень

1.2. Физиологическая (организменная) лень

Тип II. Лень как защитная реакция организма

2.1 Астеническая лень («астения» — бессилие, малосилие)

2.2 Атоническая лень (лень как ресурсное состояние)

**Психологические типы лени**

Тип I. Лень как черта личности, характера

1.1. Гедоническая лень (Лень как источник удовольствия)

1.2 Лень как индивидуальный стиль деятельности

1.3. Лень как инфантильное состояние

1.4. Лень как нежелание менять себя: не хочется изменять то, что вам выгодно

Тип II. Лень как следствие личностных и социальных проблем

2.1. Лень как отсутствие смысла жизни (философская лень)

2.2. Лень как недостаток мотивации (демотивная лень)

2.3. Лень как результат страха

2.4. Лень как форма тревоги

2.5. Лень как признак депрессии

2.6. Лень как признак несоответствия характера деятельности и структуры личности

2.7. Лень как боязнь ответственности

2.8. Лень как отказ подчинения чужой воле («детская» лень)

2.9. Лень как нехватка силы воли

2.10. Лень как проблемы волевой сферы

Тип III. Лень как деятельность

3.1. Стиль деятельности, похожий внешне на лень

3.2. Лень как желание решить проблему оптимальными способами (как двигатель прогресса)

Тип IV. Лень как требование социума.

Тип V. Интуитивная лень.

Тип VI. Леность ума, или интеллектуальная лень.

Согласно составленной классификации лени, её психологические типы более разнообразны, чем физические. Среди психологических типов лени наибольшим разнообразием отличаются лень как следствие личностных и социальных проблем и лень как черта личности, характера. Физиологические типы лени: естественная, природная лень, лень как защитная реакция организма, в основном идут из-за усталости человека или обычно нежелания что-либо делать. В реферате, так же получилось выявить несколько очень неординарных типов лени: лень как требование социума, подразумевающая некоторую зависимость человека, как личности, от социума; интуитивная лень; леность ума, или интеллектуальная лень, считающимся самым страшным типом лени. Конечно же, у каждого типа разные причины лени, но в основном это либо усталость, либо какая- то психологическая проблема человека, скрывающаяся за ленью. Но любую лень можно преодолеть. Существуют различные способы преодоления лени, но для каждого типа они разные. Поэтому стоит сначала разобраться в корне проблемы, то есть понять к какому типу относиться конкретно ваша лень.

**Заключение**

В работе были рассмотрены различные подходы к определению понятия «лень». Лень, в целом, определяется как нежелание что – либо делать. На основе теоретического анализа составлена типология лени. Все типы лени были разделены на 2 категории: психологические и физиологические типы.

Тип I. Естественная, природная лень

Тип II. Лень как защитная реакция организма

Тип III. Лень как черта личности, характера

Тип IV. Лень как следствие личностных и социальных проблем

Тип V. Лень как деятельность

Тип VI. Лень как требование социума.

Тип VII. Леность ума, или интеллектуальная лень.

Тип VIII. Интуитивная лень.

У каждого выделенного типа лени существуют свои причины и способы преодоления. А нужно ли вообще преодолевать ее? В некоторых случаях - конечно да. Например, при подготовке к экзамену. В некоторых - нет. Например, после месяца работы без выходных. Таким образом, получается, что понимание лени не может быть однозначным, все зависит от различных обстоятельств и её причин. Эта неоднородность понятия «лень» не позволяет давать всем одни и те же советы по ее преодолению. В целом, для физических категорий лени основными причинами являются: усталость, или гены. Психологические типы лени в целом вызываются внутренними проблемы человека, которые скрываются за ленью.

На основе составленной типологии лени были подобраны варианты возможных причин лени и, соответственно им, предложены способы ее преодоления. Конечно, этот список возможно дополнять.

Таким образом, поставленные в работе задачи были выполнены. Цель - исследовать смысл понятия «лень», ее причины и способы преодоления - была достигнута.

Возможно дальнейшее изучение описания лени по литературным художественными и кинематографическим источником. Проведение занятий с подростками про различные типы лени на основе подобранных материалов, что бы доказать разнообразие причин и способов преодоления человеческой лени.

**Список литературы**

* Анкина Е.Д Что такое лень и как с ней бороться. Режим доступа - Планета психологии(http://www.planetapsy.ru/obsuzhdeniya-psihologov/chto-takoe-len-i-kak-s-ney-borotsya)
* Карягина Н.В. Что такое лень и как с ней бороться. Режим доступа - Планета психологии(http://www.planetapsy.ru/obsuzhdeniya-psihologov/chto-takoe-len-i-kak-s-ney-borotsya)
* Кривова О. П. Что такое лень и как с ней бороться. Режим доступа - Планета психологии(http://www.planetapsy.ru/obsuzhdeniya-psihologov/chto-takoe-len-i-kak-s-ney-borotsya)
* Колпакова Г. Л. Что такое лень и как с ней бороться. Режим доступа - Планета психологии(http://www.planetapsy.ru/obsuzhdeniya-psihologov/chto-takoe-len-i-kak-s-ney-borotsya)
* Леви В.Л. Лекарство от лени. — М.: Метафора, 2005. — 224 с.
* Мануковская Е. В. Что такое лень и как с ней бороться. – режим доступа – Планета психологии (<http://www.planetapsy.ru/obsuzhdeniya-psihologov/chto-takoe-len-i-kak-s-ney-borotsya>)
* Нарицын Н.Н. Лень. -режим доступа <http://www.naritsyn.ru/laziness.htm>. – дата публикации: 09.09.2010.
* Ольшанский Д. В Что такое лень и как с ней бороться. – режим доступа – Планета психологии (<http://www.planetapsy.ru/obsuzhdeniya-psihologov/chto-takoe-len-i-kak-s-ney-borotsya>)
* Петров Б.С. Что такое лень и как с ней бороться? – режим доступа <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-4293/> - дата обращения 25.10.2013.
* Святая Русь. Энциклопедический словарь русской цивилизации. Составитель Платонов О. А. - М.: Православное издательство "Энциклопедия русской цивилизации",   
  2000. - 1040 с.
* Лайтфут Т. Существует ли ''ген лени''? дата публикации:2008. <http://www.medlinks.ru/article.php?sid=33287>
* Щербатых Ю.В. Психология лени // Что такое лень и как с ней бороться. – режим доступа - Планета психологии <http://www.planetapsy.ru/obsuzhdeniya-psihologov/chto-takoe-len-i-kak-s-ney-borotsya> – дата обращения 23.01.2014.
* Якиманская И. С., Воробьева В.В. « Психология лени: постановка проблемы» Источник: планета психологии. Статья « Лень» //http://www.naritsyn.ru/laziness.htm //

**Приложения**

**Приложение 1. Поговорки про «лень»**

* Станешь лениться, будешь с сумой волочиться
* Ленивого и по платью узнаешь
* У ленивого, что на дворе, то и на столе
* Спишь до обеда, так пеняй на соседа, что рано встает да в гости не зовет
* Проленишься, так и хлеба лишишься
* Отсталый и ленивый всегда позади
* Кто ленив сохой, тому весь год плохой  
  Ленивый и могилы не стоит
* Лень добра не сеет
* Лень к добру не приставит
* Пахарю земля — мать, а лодырю — мачеха
* У лодыря что ни день, то лень
* За дело не мы, за работу не мы, а поесть, поплясать — против нас не сыскать
* Лень лени и за ложку взяться, а не лень лени обедать
* Леность наводит на бедность
* У лентяя Федорки всегда отговорки
* Лень перекатная: палец о палец не ударит
* Лентяй и шалопай два родных брата
* О таких лодырях крестьянин говорит: У него лень за пазухой гнездо свила
* От лени распух
* От лени мохом оброс
* От лени губы блином обвисли
* Ленивому всегда праздник
* У него руки вися отболтались
* Пресная шлея (лентяй)
* Ест руками, а работает брюхом
* У него работа в руках плесневеет.

Платонов  О.А

**Приложение 2. Практические способы преодоления лени**

**Как понять в чем проблема**

Для начала произвести пять мыслительных операций, которые можно производить, не вставая с постели.

* Подумай, а надо ли лечиться от лени?
* а зачем надо?
* а почему тебе лень?
* а зачем вообще лень (природная основа)?
* а почему лень подумать, и стоит ли думать, почему лень подумать...?

**«Подъемный комплект» (способ борьбы с утренней ленью)**

Ритмичная приятная музыка, хорошо ее включать через будильник или нажатием кнопки на пульте. Дальше, под музыку: из термоса на столике перед кроватью — несколько глотков теплой кипяченой воды с парой чайных ложек яблочного уксуса или выжатым лимоном. Несколько дыханий с задержкой на вдохе. Разминочная гимнастика, лежа, начиная с пальцев рук и ног. Самомассаж головы и тела, особенно хорошо растереть уши, шею... Пальцы рук... Потом руками ноги размять, а ногами подвигать…Музыка мягко тонизирует весь организм. Дальше, уже поднявшись, — чуть-чуть потоптаться босыми ногами по полу (а лучше по твердо-колкому коврику), контрастный душ, легкая зарядка... (Леви В.Л., 2005)

**Как побороть астеническую лень («**астения» — бессилие, малосилие**)**

Сначала перестаем двигаться, чтобы восстановить силы, а потом оттого их и теряем, что перестали двигаться.

Проще всего начинать с ходьбы. Вышли из дома, идем пешком.Это вот привирание, **телесно-психическая самоложь**, и есть собственно лень. Как всякая ложь, опирается на правду: пониженный тонус, упадок сил — и делает этот «упадок» царем и богом. Твердо будем знать: астеническая лень начинает стонать «не могу» раньше действительного «не могу», побуждает нас прекращать усилие раньше, чем силы кончились. С умственными усилиями обходиться по сути так же, но похитрее: не дожимать через силу, а, наоборот, отпускать себя чуть пораньше, чем мозг начинает буксовать; зато и возобновлять усилие немного пораньше, чем успело произойти полное «остывание мотора». Пешую ходьбу положим на ритм пульсирующих ускорений: пройти метров по 50-70 в максимальном темпе, потом темп резко сбавить, идти расслабленно метров 100, снова ускориться и снова замедлиться — так подряд 10-12 раз, после чего не менее полкилометра пройти «отпущенно» — в том темпе, в каком хочется. Повторные добросовестные усилия сделают свое дело!

**P.S** Natura sanat — «Природа лечит», — сказал Гиппократ. Живая природная пища (включая и очень свежее мясо и молоко), принятая вовремя, к месту и в умеренном количестве, используется телом не только для энергоподпитки и самостроительства, но и как лекарство и профилактика от уймы недугов. И как каждые сутки природно делятся на время активного бодрствования, время сна и глубокого отдыха и время срединное, промежуточное — примерно по равной трети на каждое — так и пища, приготовленная для нас Природой, обладает одним из трех свойств: либо возбуждающим, тонизирующим-стимулирующим, либо успокаивающим-расслабляющим или даже снотворным, либо нейтрально-стабилизирующим, поддерживающим. **NB!** Добрая треть природного меню — тонизирующая! Но все это при условии, что организм достаточно чист изнутри и свободен воспринять естественную благодать. Все знают, что от голода человек слабеет и может вовсе отдать концы. Но не все знают, что умеренное голодание при очищенном организме — самый здоровый и естественный тонизатор в мире.

**Самомассаж**

Общая суть: все то в теле (и в душе тоже!), что может быть расшевелено, размято, растрясено должно быть расшевелено, размято, растрясено. Каждый день! Регулярно! Для жизни! Каждодневное самооживление собственными руками. Утренний самомассаж — тонизирующий, до боли; вечерний — успокаивающий. Когда тонус падает и спать хочется , можно промять спину, поясницу, крестец и весь позвоночник, катаясь на теннисных мячиках — действует превосходно!

**Целительница Боль**

«Поркотерапия — древнейший и эффективнейший способ лечения алкоголизма, наркоманий и депрессий. Лечебные розги вымачиваются в растворе лекарственных трав...» Природная боль приходит к нам как насилие, она и есть знак вторжения чуждой силы извне — травмы, или изнутри нас — болезни. Медицина выработала целую индустрию телесного обезболивания, психиатрия дополнила ее, обезболиванием душевным; а те океаны боли, которые остаются вне их доступности? Мы живем максимально обезболенной жизнью, и мало кому приходит в голову, что такая жизнь ненормальна. Бессознательно многие стремятся так или иначе добрать свою норму боли, а мазохисты и экстремалыцики делают это вполне сознательно.

 Болевой самомассаж, самоболь разных видов, здорово тонизирует, повышает работоспособность и поднимает настроение, позволяет меньше болеть и быстрей выздоравливать, снижает зависимости, унимает тревоги и страхи, ненужные мысли...

Общее правило: чем наружнее, тем смелее, чем внутреннее, тем осторожнее. Боль от кожи и подкожной клетчатки, от мышц и связок можно, не боясь, доводить до предела переносимости и даже чуть превышать его, лишь бы только не доводить дело до повреждений. С костями поосторожней, а внутренности лучше не трогать совсем.Войти в чертог боли свободно, стать с болью на «ты», научиться ее не просто терпеть, но принимать, вести с болью внутренний разговор и управлять ею — задача, воистину достойная человека: решивший ее становится воином духа.

Ни о какой лени речи уже быть не может.

**ДЛЯ ДОМАШНЕГО САМОДИАГНОЗА**

1.  Нечто внутри меня непрестанно сопротивляется всякой обязанности, всякому Надо.

2.  Могу что-то делать только с удовольствием; не могу долго терпеть напряжение, дискомфорт и боль.

3.  Многие мои замыслы были бы осуществлены и начинания завершены, если бы не усталость и нехватка сил, преследующие меня постоянно.

4.  Во всем, за что берусь, предвижу неудачу, на всяком пути препятствия кажутся неодолимыми, поэтому легко отступаюсь, схожу с дистанции.

5.  В моей жизни есть пробоина, в которую понапрасну уходит энергия: конфликт, неудовлетворенность, скверное воспоминание, ревность, зависть, зависимость, двусмысленность, ложь... (Что именно? Убавить или добавить.)

6.  Все, что известно, неинтересно; могу полноценно жить и работать лишь в предвкушении нового впереди.

7.  Боюсь успеха больше, чем неуспеха: неуспех все оставит, по крайней мере, как есть, а успех угрожает ответственностью и непредсказуемо изменит мою жизнь.

8.  Во всем предпочитаю незавершенность, боюсь окончаний, финалов, нахожу всяческие уловки, чтобы их оттянуть, избежать, словно окончание дела равно окончанию жизни, поэтому не исполняю множество обещаний.

9.  Не нахожу смысла жизни, а значит, и смысла чего-либо добиваться, к чему-то стремиться и доводить до конца.

10.   Чукча не исполнитель, чукча генератор идей. Мое дело — подать мысль, дать эскиз проекта. Углубляться в детали, в подробности — не мое призвание.

Пояснение

Перед нами десять типовых самохарактеристик разных людей, объединяемых одним общим свойством: не доводят начатое до конца, не завершают предпринятое, не дотягивают.

Примерим эти утверждения к себе. Выставим каждому, более или менее совпавшему с тем, что мы могли бы сказать о себе, балл от одного до десяти. Утверждения, получившие выше пяти баллов, и образуют профиль — по ним я могу судить, каких очертаний я.

Вот определения профилей по порядку утверждений — для случаев, когда они получают высший балл.

Профили и пожелания для их исправления.

1.  Недотяга-Сопротивляга, подсознательный негативист. Хорошо освойте способы самоосвобождения, в том числе Эхо-магнит. И обязанности умножьте, тогда внутреннее сопротивление будет распределяться пошире и на каждое «Надо» в отдельности придется поменьше... Решайте проблемы путем их умножения!

2.  Недотяга-Нетерпежник, неженка, избалованный гедонист. Вам показан болевой самомассаж, бейте себя сами, и жизненные удары не будут казаться настолько невыносимыми. Крайние меры: лишиться средств к существованию, поголодать, отслужить армию...

3.  Поздравлять не с чем: Недотяга-Доходяга, астеник по жизни. Если хотите улучшить качество бытия, постоянно занимайтесь психофизической тонизацией, подружитесь со свежим воздухом и водой. Как можно больше тонусной музыки, нестандартных поз, необычных движений.

4.  Вас обманывает ваше недоверие к жизни и неверие в себя! — вы Недотяга Пришибленный, меланхолический пессимист.

Вас спасут Три Правила Победителя:

уверенность должна быть беспричинной, кто не рискует, тот не живет и к черту самооценку!

5.   Тяжело — вы Недотяга-Зависяга, человек чрезмерно зависимый что чревато расколом сознания. Оцельниться и залатать бытийную дыру вы сможете новым пониманием смысла жизни и новой жизненной сверхзадачей. Так бывший бандит и грабитель, боксер-тяжеловес Джордж Формен, потерпев поражение и лишившись титула чемпиона мира, стал приходским священником и уже в пасторском сане, в возрасте 47 лет вернулся на ринг, чтобы заработать деньги на благотворение неимущих, и снова стал чемпионом мира.

6.   Здравствуйте, Недотяга-Дегустатор. Основной ваш самообман: знакомое принимается за постигнутое, известное — за исследованное. Вкус пристального углубления вам еще не знаком, путь познания остается неведомым. Пожелание: научитесь медитировать. И не оставляйте практику медитации, практикуйте всю жизнь — вы ведь не прекращаете чистить зубы только потому, что процедура эта уже вам знакома?

7.   Здорово же вы недооцениваете себя, Недотяга-Скромняга, на месте одном Засидяга, тревожный и сверхответственный человек. Так ведь и до пришибленности недалеко. А ведь наверняка большой мастер своего дела и давно его переросли. Дерзайте!

8.   Привет, Недотяга-Колобок, неустойчивый бегунок а в сущности судьбофобик. И от бабушки ушел, и от папочки, и от мамочки, и от дедушки, и от девушки... А от себя, дружок, все равно не уйдешь. И от той, с косой и с глазами-дырками, тоже не убежишь...

Посидим, песенки попоем?...

9.  Многоуважаемый Недотяга-Фаталист, вы большой философ, но мало знаете жизнь. Требуете от жизни ответа, в чем ее смысл, не понимая, что смысл в вопросе, а не в ответе. И жизнь — вопрос, бесконечный вопрос, тайна, развивающаяся во времени Завершив что-нибудь серьезное, вы это поймете, верней, почувствуете, и вам станет интереснее жить и чувствовать дальше.

10. Поздравляем — вы Недотяга-Прожектер, с вами не соскучишься, но работать и жить с вами...

**Для человека за компом**

1. Приготовление

Располагаюсь за рабочим столом неспешно... К работе все приготовлено... Закрываю глаза. Свободно дышу. Мышцы тела от зажимов освобождаю. (1-2 минуты).

2. Заклинание-Нагнетание, или Самозаказ.

Вдох-выдох — на выдохе: «Я могу работать... (Вдох — выдох...) Хочу работать... Готов работать... Работаю...» — пять-семь раз повторяю про себя или полушепотом с нарастанием от механической безучастности до страстного требования, с представлением Себя-Работающего, Работы-Уже-Делающейся, Уже-Почти-Сделанной... (1-2 мин.)» Расслабление-Пустота.

Решительно расслабляюсь, откидываюсь... Пустота... Ничего не хотеть... Не ждать... Забыть... Раствориться... Исчезнуть... Послать все, вся и всех... (1-3 мин Смысл этой фазы - полное освобождение подсознания. Теперь оно может, в свою очередь, действовать на сознание, ставшее пассивным, послушным...

3. Повтор второй фазы от 5 до 12 раз.

4. Действие

Отчетливое, ясное побуждение — начать работать или любое другое, соответственно Самозаказу.

— Если такие переменные, как общий тонус и настроение, заинтересованность в деле, загруженность подсознания другими побуждениями, погода, прихоти обстоятельств и тому подобное принять за постоянные, — то главное вот:

1) Сила «Заклинания». ДОС, закладываемый в подсознание, должен быть ясным, четким, сгущенным. Фразы, формулы, заклинания, образы — чем прицельнее, чем конкретнее — тем вернее. Страсти, мощи, напора, яркости образа — больше, как можно больше!..

Но наилучшая интонация, ритм, темп, окраска, детали у каждого, конечно, свои.

2) Истинность «Пустоты». Полнота самоосвобождения. Чем больше контраст, тем верней заработает Эхо-магнит, и «надо» перейдет в «хочется».

3) Вера своему побуждению. «Пустить себя»

Всякое «надо» — это нажим и насилие, то самое насилие, от которого мозг защищается, пуская в ход отрицательные эмоции, внутренний ад. Чем больше насилия, тем больше этого ада и тем трудней продолжать... (Леви В.Л)

**Полезные советы**

1.   Насыщайтесь аскорбиновой кислотой (витамином С) во всех видах, не менее 2,5 г в сутки. Желательно в день съедать по лимону с кожурой, лучше зеленоватые, молодые, или по 3-4 кислых мандарина. А также: кислая капуста, клюква и т.п. Все это вкупе с витаминами группы В.

2.   Ходите пешком быстрым шагом на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Отнеситесь к этому как к категорическому врачебному предписанию. 3.   Минимально ограничьте постоянно действующую зависимость, она же и вредность.

курежка: курить первую сигарету не раньше чем через 2 часа после утреннего вставания.А еще лучше — через 3 или 4 — и только после интенсивной ходьбы и легкого завтрака. Первую — как можно позже, а между последующими как можно более длинные промежутки. Войти в соревнование со своей зависимостью!

4.   Нестандартный стратегический ход: метод Билатеральной Коррекции («Билакор», В.Л.Леви ©).

Если вы правша, постарайтесь стать еще и левшой. Если левша — правшой. Все, что можно делать и правой, и левой рукой, делайте только левой: ешьте, чистите зубы, причесывайтесь, застегивайте пуговицы, открывайте замки, зажигайте спички... При печатании пусть левая рука станет основной (если не отработан до автоматизма слепой равноручный метод). Писать левой трудно, и тем не менее хотя бы пару фраз в день накарябать — отличное упражнение для развития недоразвитых частей мозга. Если же научитесь писать левой легко и быстро, в жизни это будет равносильно тому, что вместо одной ноги вы встали на две...

5. Окружите себя собственным самогипнозом. Можно, например, использовать письменные напоминалки в виде дощечек-экранчиков или просто листов бумаги с крупно, ярко, цветно написанными короткими фразами — самоприказами - например: БЫСТРО ХОДИ ДВА ЧАСА В ДЕНЬ!

Можно для дополнительной стимуляции еще как-нибудь себя ласково обозвать, из собственных уст подобные обращения помогают, ибо откровенно выводят наружу энергию самоагрессии и превращают ее в психомассаж.

Размещайте внушалки у себя перед глазами в постоянных местах каждодневного пребывания: перед кроватью (так, чтобы взгляд падал на них при засыпании и просыпании); в ванной и туалете; возле обеденного стола; на внутренней стороне входной двери; у рабочего стола — или в компьютере ; по стенам, можно на потолке...

**Нота бене!** Ободрялки-внушалки через какое-то время превращаются в фон и теряют действие.

Обновлять их (не столько по содержанию, сколько по форме выражения) следует не реже раза в неделю, чем чаще, тем лучше, и сразу же — в миг, когда замечаете, что их действие на вас начинает ослабевать. Вот главная самопрограмма.

**Внутреннее Освобождение**

» забываю «надо» (напишите «надо» крупно черным маркером и зачеркните красным);

» ничего не должен, в том числе и себе;

» что хочу, свободен и от того, что хочу;

» свободен, меняюсь, живу в потоке...

Если проникнуться этим искренне, если принять оставление результата за одну из внутренних основ жизни — все «надо» получаются сами собой и — все будет как должно быть, даже если будет иначе!

**Приложение3 . Из бестолкового словаря лентяя (Леви В.Л., 2005)**

Пофигизм — древнейшее религиозно-философское учение, возникшее в золотом веке, когда люди жили под фиговыми деревьями и питались фигами. В основе учения лежала твердая уверенность в том, что фигов в мире всегда было, есть и будет достаточно.    (из Бестолкового Словаря Лентяя)

Внутренний Голос - глубинный жизненный руководитель, всегда вовремя предупреждающий человека о том ,чего не следует делать; у самых гениальных людей звучит постоянно, поэтому они никогда ничего не

делают.   ( из Бестолкового Словаря Лентяя)

Депрессия - лень совестливого человека, не дающая себе права выть. (Всерьез: это одно из многих моих определений депрессии, не охватывающее, конечно, все случаи, но тем не менее содержащее в себе, по-моему, долю истины и некий терапевтический потенциал. - В.Л.)

   (из «Бестолкового Словаря Лентяя» )

Усталость — защитная реакция организма, возникающая при мысли о том, что надо что-либо делать.

    (из «Бестолкового Словаря Лентяя»)

Апатия - состояние, когда ни у кого нечего одолжить.

Астения - состояние, когда лежать на диване особенно тяжело.

Бодрость - реакция организма на отмену необходимости что-либо делать.(из «Бестолкового Словаря Лентяя»).

Надо - ад. помещенный в «но».    из Бестолкового Словаря Лентяя

Эгоизм — основа основ всякой жизни, и нет «надо», не происходящего из «хочу».

Неудачник — неквалифицированный лентяй, не догадывающийся о своем счастье. ( из «Бестолкового Словаря Лентяя»)

Скука — налог на Благополучие; уклонение от уплаты карается сумасшествием, а в особо крупных размерах — талантом и гениальностью

    (из «Бестолкового Словаря Лентяя»)

Слабоволие — сила воли лентяя, неправильно понимаемая окружающими и\или им самим. (из Бестолкового Словаря Лентяя)

Халява (от древнееврейского «халяв» — даровое бесплатное молоко) — великая богиня племени ленивцев, являющая собой источник, условие и смысл их существования. Отсюда общеизвестное: «халява священна» (из Бестолкового Словаря Лентяя).

«Я пришел к заключению: мир находится в ужасающем состоянии именно потому, что люди упорно считают обязательным заниматься какой-то деятельностью. Когда мне стало ясно, что деятельность — это враг, я твердо решил попробовать заняться ничегонеделанием. Размышляя об этом, я уснул. А проснувшись, понял, что уже постиг благодатную сущность лени и готов к ничегонеделанию...» (Леви В.Л., 2005).