**Хорошая книга! Новая информация к размышлению!**

**Andrew Smart**

**AUTOPILOT**

**The art and science of doing nothing**

**Эндрю Смарт**

**О ПОЛЬЗЕ ЛЕНИ**

**Инструкция по продуктивному ничегонеделанию/**

**Пер. с англ. К. Чистопольской. – М.: Альпина Паблишер, 2014**

**…У нашего мозга есть автопилот. Он включается, когда мы погружаемся в состояние покоя, ослабляя «ручное управление» своей жизнью….Единственный способ узнать, что известно нашему автопилоту, - перестать управлять «самолетом» и позволить программе вести нас…**

**… «Сеть состояния покоя», или «сеть пассивного режима работы мозга», была открыта Маркусом Райхлом из Университета Вашингтона в Сент-Луисе в 2001 году…Она включается, когда мы бездействуем. Райхл обнаружил нечто столь поразительное, что многие ученые до сих пор не осмеливаются в это поверить.**

**…Праздность – возможно, единственный подлинный путь к самопознанию. Благодаря бездействию великие идеи, погребенные в подсознательном, получают шанс проникнуть в сознание. Подлинные озарения, художественные или научные, эмоциональные или социальные, случаются только в эти слишком редкие моменты праздности.**

**…В мозге имеется около сотни миллиардов нейронов с приблизительно двумястами триллионами связей между нейронами. …Когда мы, бездельничая, включаем сеть пассивного режима работы мозга, тот крепнет и обрастает связями. Он ухитряется нарушать второй закон термодинамики, который гласит: если с объектом не производить никаких действий, он остынет и придет в негодность. Это называется энтропией… Мозг использует больше сил для спонтанной, внутренней деятельности, чем для выполнения специфических задач.**

**…Позволяя мозгу отдыхать, мы даем ему возможность задействовать механизмы нелинейности и случайности, усилить его естественную склонность объединять образы восприятия и памяти в новые представления… Области мозга, которые составляют сеть пассивного режима работы, оказываются ведущими в поддержании внутренних представлений человека о себе.**

**Самоорганизация – это проявление структуры или порядка,**

**не навязанного извне.**

**Френсис Хейлиген**

**…Теории, на которых основываются модели работы мозга, возникли за пределами психологии и нейрофизиологии, а именно в науке о сложных системах и квантовой физике.**

**…Самоорганизация: способность нелинейной системы перестраиваться для создания широких временных и пространственных связей. …Вся соль в том, что самоорганизация рождается из внутренней динамики системы без внешнего «обучающего сигнала»…Самоорганизация изо дня в день сохраняет относительное постоянство нашего мозга и чувства «Я».**

**…Самоорганизация - признак сложности. Ее второе имя - эмерджентность - качество, свойство системы, не присущее ее составляющим элементам, но возникающее благодаря их объединению… И леса, и люди – самоорганизующиеся системы, и их нельзя контролировать извне.**

**…По мнению Лоренса Харрисона (Тафтский университет, Массачусетс), для китайцев миф о Сизифе – не трагедия, а уморительная шутка….Высший принцип даосизма – «у-вей», или «недеяние»: человек, обретший истинное духовное просветление и мудрость, проходит по жизни, прикладывая минимум усилия… Это противоречит западному идеалу достижения заранее намеченной цели непомерными усилиями и настойчивостью.**

**…Вне зависимости от экспериментальных условий происходило следующее: сеть выключалась, как только человек начинал работать по инструкции. …Во время какого-нибудь безумного испытания на выносливость (вроде недосыпа) сахар в крови падает, и первым делом это сказывается на самосознании.**

**…Пока вы бегаете весь день как обезглавленная курица, пытаясь уложиться в расписание, уследить за всеми мобильными устройствами, строча тексты в Twitter и Facebook, получая текстовые сообщения, сочиняя электронные письма, сверяясь со списком дел, вы подавляете активность, возможно, самой важной сети вашего мозга.**

**…Хроническая занятость вредна для мозга и здоровья вообще. …Мозгу не остается времени на создание новых связей между вроде бы неродственными явлениями, на то, чтобы отследить закономерности, породить новые идеи, - иными словами, чтобы творить.**

**…В 2010 году в журнале Newsweek вышла статья, посвященная так называемому «творческому кризису», не получившая достаточного внимания. В статье сообщалось, что с 1990-х годов количество баллов, набранных детьми в психологических тестах на креативность, неуклонно снижается. И это при том, что коэффициент интеллекта (IQ) продолжает расти. Проанализировав результаты около трех тысяч детей и взрослых, Кинг Хи Ким, исследователь из Колледжа Вильгельма и Марии, обнаружил, что снижение креативности происходит как раз в том возрасте, когда, по идее, она должна бит ключом: с детского сада по шестой класс. Жизнь детей все больше регламентируется, их все чаще «измеряют» контрольными и проверочными работами, натаскивают на достижения, экипируют всевозможными гаджетами, - неудивительно, что их творческий настрой испаряется… Сколько юных Ньютонов мы подавляем, пока стараемся контролировать ребят в школе и дома.**

**…Возможно, для укрепления душевного здоровья детей почти все детство должно быть отдано мечтам, бесцельным играм и беспечной радости.**

**…Осознание общих качеств: самоорганизации, сложности и нелинейности – должно освободить нас и успокоить. …Если, объясняя свою лень, вы сможете блеснуть фразой «Я позволяю сети пассивного режима мозга колебаться, чтобы понять, как жить дальше», - люди оставят вас в покое.**

**(авторский конспект Н. Толоконской)**