

Творческая лень

Творческая лень - защитная реакция организма, с помощью которой он пытается выкроить время для творчества.

Тема отдыха и мотивации неразрывно связана с темой лени.

Часто лень представляет собой нормальную защитную реакцию организма на внешние воздействия окружающего мира. Причинами возникновения лени могут служить:

- состояние переутомления, физическая, психологическая, эмоциональная истощенность, возникающие как результат сильного стресса, перенапряжения сил. Когда внутренние резервные силы организма израсходованы, необходима «перезагрузка» организма;
- следование «навязанным» целям. Когда мы тратим свои силы на достижение целей, которые не являются нашими «родными», мы растрачиваем свой потенциал. Возникает несоответствие нашего «хочу» нашему «должен». Это вызывает состояние внутреннего напряжения, неудовлетворенности достигнутым результатом, разочарования и как следствие - истощение сил организма;
- интуитивное ощущение ненужности выполняемой в данный момент задачи. Работа «через силу» или через «не могу» приводит к экстренной мобилизации всех внутренних сил, размер которых ограничен и исчерпаем;
- часто желание полениться служит сигналом нашего подсознания, что лишняя суэта, мелкие текущие мысли переполняют нашу душу, мешая вырасти чему-то действительно важному, родиться действительно новому нетривиальному решению. Часто именно такое состояние предшествует творческим озарениям, рождению новых идей, нахождению сильных креативных решений.

Используя определенные правила, мы можем сделать наше желание полениться своеобразным средством самомотивации и применить его для решения сложных, нестандартных задач. В этом случае мы говорим уже о так называемой творческой лени.

Эффективная работа иногда может сменяться так называемой творческой ленью, которая только подталкивает человека к новым,

нестандартным решениям накопившихся проблем. Как же отличить творческую лень от нетворческой?

- творческая лень характеризуется тем, что вы сознательно позволяете себе лениться, специально выделяете для этого время и получаете наслаждение от данного процесса. Нетворческая лень является лишь признаком отсутствия самоконтроля;

- творческая лень, как уже отмечалось, доставляет человеку радость, удовольствие, тогда как нетворческая - лишь вызывает угрызения совести за бесцельно растроченные минуты - часы-дни и т. д;

- творческая лень всегда приводит к появлению новых, интересных решений, а потому не противоречит работе, а органично дополняет ее. Нетворческая лень несочетаема с работой, ее итог - упущенное время.

Правила творческой лени

1. Соблюдение принципа чистоты лени. Если уж принимаем решение полениться, то лениться нужно на все 100%, не пытаясь в это время продолжать решать задачи, думать о проблемах, обсуждать варианты решения. Полностью переключиться на отвлеченные темы. Чистая лень - это чистое и полное ощущение бытия, гармонии с миром и Вселенной, время побыть в полном согласии с природой, ощутить всю полноту и неисчерпаемость мироздания. Состояние полной внутренней гармонии, мира с самим собой, отсутствие внутренних противоречий и конфликтов.

2. Решение полениться принимается сознательно. Сказать себе: «Хочу лениться и буду лениться». Здесь не должно быть никаких угрызений совести и сомнений, колебаний. Если они возникают - это уже не будет состоянием творческой лени.

Известно, что полушария мозга работают с поступающей информацией по-разному. Левое – логически и аналитически, правое – интуитивно и целостно. В обычных ситуациях, как правило, доминирует аналитическое мышление. Оно хорошо для решения известных и предсказуемых задач, но его недостаточно для поиска оригинальных идей и нетривиальных решений. Так как наша профессия часто требует нестандартного подхода, то

творческая лень каждому учителю ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМА.

ЛЕНИТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

С НОВЫМ ГОДОМ!