

There are no translations available.

### **Зависимость эффективности и успешности деятельности человека от его «состояния»**



Не смотря на то, что сферы жизни, в которых мы добиваемся успеха и терпим неудачи, весьма различны, в их основе лежит нечто общее. Этим общим выступает наше внутреннее состояние, находясь в котором мы приступаем к реализации задачи. И в самом деле, если изначально чувствуешь, что что-то в этом деле не заладится, то именно так и происходит в процессе выполнения. А бывает, делаешь и все спорится. В таком случае уже заранее знаешь – все получится. Другими словами, причинами тех или иных результатов в любом деле, кроме всего прочего, являются наши психо-эмоциональные состояния. Более того, именно наше собственное состояние в большей степени определяет успешность/не успешность, нежели объективные причины.

Существует множество различных психических состояний. Каждая личность в течении жизни накапливает достаточно богатый опыт таких состояний. Есть среди такого опыта негативные: печаль, раздражение, скука, тревога, страх; позитивные: радость, эйфория, удовлетворение; есть такие, знак которых определить бывает проблематично, например: удивление, сосредоточение. Известно множество характеристик для всех состояний, присущих нашей психической деятельности. Как же среди такого многообразия выделить нужное и необходимое, максимально способствующее гармоничному развитию личности?

Когда мы говорим об эффективности или успешности в деятельности, чаще всего мы имеем ввиду, что какая-либо деятельность так или иначе будет влиять на качество жизни. То есть, мы постоянно находимся в действии, конечным результатом которой всегда является влияние на качество жизни. В последнее время успешность и эффективность в деятельности всегда измеряется повышением качества жизни, о котором, кстати, стало так модно писать и говорить.

Итак, говоря о зависимости деятельности от наших состояний следует помнить что, приступая к любому виду деятельности мы, осознанно или неосознанно, подвергаемся влиянию предыдущих опытов, переживаний, терзаний, страхов, стрессов, негативных эмоций и многого другого. Именно под влиянием наших состояний мы, чаще всего, и

принимаем решение действовать так или иначе, или не действовать вовсе. Принятие решения – это тоже действие требующее значительных жизненных сил. В результате чего мы накапливаем психологическое и мышечное напряжение. Это нарушает равновесие личности. Индикатором пограничного накопления напряжения является чувство неудовлетворенности, потребность иного, более комфортного состояния для своей профессиональной деятельности, личной жизни и вообще своего существования. Как правило, поиск более комфортного состояния направлен на внешние условия жизни. Например, человек применяет самые «адекватные» в его понимании внешние инструменты (очень часто просто разрушительные) такие как, алкоголь, наркотики, неумные развлечения и т.д. И все это ради одной цели - влияния на свое внутреннее состояние, которое жаждет душевного комфорта. При этом совершенно не осознается необходимость внутренних изменений, в том числе изменения наших психологических установок, привычек и мировоззрения. Нужно понимать, что наше «внутреннее состояние» по большому счету может быть выстроено исключительно за счет «внутренней работы», внешние средства максимум выполняют вспомогательную роль. Следует признать, что человечество накопило богатый опыт по данному вопросу. К сожалению, многое забыто, а еще больше извращено и представлено в свете современной поп-культуры. Прежде всего, благодаря моде на восточные учения и неошаманские практики все мы много слышали о «релаксации» и остановке «внутреннего диалога».

---

Существует и иная, гораздо более близкая нам традиция выработки оптимального или «правильного» состояния нашей психической и духовной жизни, в том числе и в ее отношении к повседневному существованию. Я говорю о византийской традиции **исихазма** (греч. «спокойствие, тишина»), которая в полной мере была усвоена на Руси.

Однако важно осознавать, что духовная практика не может быть хобби! В таком виде внутренняя работа нелепа и приведет скорее всего к нелепому результату, причем неразумное и необдуманное увлечение «практиками» может стать причиной крайне негативных последствий. Среди таких негативных последствий могут встречаться приступы необъяснимого панического страха, беспокойства или тоски, и эти негативные плоды могут оказаться только цветочками.

Чем же характеризуется наше психическое состояние, положительный опыт которого

кажется есть у каждого? Безусловно, такое состояние может выглядеть неоднородным, может даже отличаться по своему характеру не только у различных людей, но даже у одного человека. Однако, по моему убеждению, это одно и то же состояние, которое всегда можно определить по наличию главного. Главное – это **ОТСУТСТВИЕ ЛИШНЕГО**

. Другими словами, мы не призваны каким-то образом его «натренировать» (хотя тренировки абсолютно необходимы), не нужно искать его где-то вовне, оно изначально даровано нам Господом Богом, и мы всегда бы в нем находились, если бы не захламляли свою душу «лишним» - ненужными мыслями, неуправляемыми эмоциями, страхами, глупыми переживаниями и т.п. Именно, когда по какой-либо причине, нам удастся освободить свой мозг и свою душу от тяжелого бремени мысленного, эмоционального и чувственного мусора, мы находимся в естественном для человека состоянии тишины и спокойствия. Пусть «мир» и покой в полной мере для нас невозможны, наиболее эффективно мы сможем действовать только тогда, когда будем максимально спокойны и будем максимально контролировать свои страхи и другие эмоции.

Для этого «освобождения» и необходимы постоянные тренировки, вообще постоянная работа над собой. В качестве примера такой работы ниже расскажу о тренировках по «Системе» (Единоборства Древней Руси «Система», основатель Михаил Васильевич Рябко).

Огромное значение феномен «состояния» имеет и для такого вида деятельности человека как единоборства. Впрочем, такое утверждение может показаться как минимум спорным, если вспомнить о том, что громадное количество «боевых искусств» как спортивного, так и прикладного характера не только не ставят себе задачей «выстраивание» подобного состояния сознания, но зачастую создают прямо противоположную психо-эмоциональную атмосферу. К сожалению, проблема «правильного» психического состояния вообще не поднимается практически ни в одном виде деятельности. Чтобы понять, почему так происходит, попробую дать свое толкование, видение данного явления.

Разве такое состояние возможно в той же драке? Причем тут единоборства? При том, причем и всякая другая деятельность человека. Неужели реально остаться спокойным, когда на работе тебя окружают одни «тупицы», а начальник «полный идиот»? Тем не менее, мы знаем, опять же по своему опыту, что пока не удастся хоть сколько-нибудь успокоиться, ничего толкового все равно не получится.

Разумеется, это очень трудно. А «выбить» нас из нужного состояния (пока нет твердого навыка его сохранения в экстремальной ситуации) достаточно просто. Поэтому и наработка такого «спокойного» состояния и не кажется перспективным, гораздо проще натренировать дикий крик, какие-либо стойки, оскал зубов и другие агрессивные действия. Так разрушается человеческая личность. Опять же по собственному опыту мы знаем таких людей, повсюду видящим опасность и готовым первым броситься «в бой» в ответ на любой косой взгляд (чаще всего мнимый) или неосторожное слово, и знаем, как тяжело быть рядом с ними, и как им самим тяжело жить среди людей.

Однако, в вопросе о «правильном» состоянии необходимо отметить следующее: когда

мы говорим о спокойствии в экстремальной ситуации, может возникнуть непонимание и ошибка, поскольку очень тяжело объяснить словами внутренний опыт.

---

Очевидно, что, когда мы развалились на диване и «спокойно» потягиваем пиво, то это состояние не имеет практически ничего общего с искомым. В этом моменте очень важен максимальный опыт полученных правильных ощущений, из которых и выстраивается необходимое состояние. Именно поэтому постоянно призываю всех на тренировках практическим путем определить их для себя максимально точно. К счастью, каждый человек имеет и свой собственный опыт данных ощущений и состояния, хоть зачастую и незначительный (все-таки чаще в нашей душе царит иная, противоположная и «суетливая» атмосфера). Чтобы легче было определить для себя данное отличие приведу следующий пример: искомое состояние – это состояние летчика-испытателя, выполняющего сложные фигуры на новом самолете, а как ошибочное состояние покоя можно опять же отметить «диван и пиво».

Подчеркну, что к огромному сожалению на современном этапе чаще всего для преодоления страха используется способ, который основан на агрессии. Но на самом деле данный способ вовсе не помогает справиться со страхом. Он только усугубляет проблему и многие люди со временем это понимают, но исправить ситуацию чем дальше, тем сложнее. По-сути агрессия и есть все тот же страх, но только его обратная сторона. Агрессии без страха не бывает. Естественно, все негативные последствия страха в данном случае сохраняются – повышенный мышечный тонус, напряжение, ограничивающее способность к эффективным двигательным действиям, крайне «суженное» сознание, что не позволяет видеть ситуацию в общем, комплексно и позволяет держать внимание на крайне ограниченном объеме внешней информации, а также вследствие данной «узости» уязвимость перед манипулированием извне, легкая управляемость человека в том числе и со стороны противника.

В то же время у агрессивной модели есть определенный плюс – отсутствует или максимально снижен момент «ступора», т.е. крайне повышенного мышечного и психологического напряжения, не позволяющего принимать решения и действовать. Вследствие этого уменьшается отрезок времени между возникновением экстремальной ситуации и принятием решения, что зачастую имеет решающую роль.

Задача наработки «правильного» психического состояния и заключается в том, чтобы не допустить негативных последствий, присущих агрессивной модели поведения, но при этом реализовать сильную сторону данной модели, обуславливающую минимальные отрезки времени, необходимый для принятия решения.

В этом случае без упорных тренировок не обойтись. Главное при этом накопить **максимальный опыт** необходимого состояния. Мы уже определили данное состояние как

### ОТСУТСТВИЕ ЛИШНЕГО

, отсутствие ненужных мыслей, эмоций, страхов, переживаний и т.п. Одним из самых простых способов добиться нужного состояния, как ни удивительно, является **управляемый стресс в пиковой форме**

В «Системе» прежде всего для указанной цели используется множество дыхательных упражнений, которые чаще всего выполняются в сочетании с какими-либо двигательными или силовыми упражнениями. Особенно эффективны в данном смысле упражнения с **задержкой дыхания**. После пиковых состояний напряжения, возникающих на задержке дыхания, тренирующийся восстанавливается (опять же при помощи правильного дыхания) и при этом вместе с искусственно созданным напряжением выводится и множество других зажимов, состояние уравнивается и умиротворяется. Чтобы хорошо расслабиться действительно часто необходимо дать пиковое напряжение, но это только при условии наличия навыков расслабления. Кроме того «запас» работы в экстремальной ситуации также увеличивается по мере тренировок, т.е. увеличивается момент адекватности в экстремальной тренировке.

Одной из сильных сторон «Системы» является подготовка к наиболее эффективному прохождению жизненных трудностей. При помощи комплексов подобных упражнений (таких как с задержкой дыхания) достигается необходимое мышечное и психоэмоциональное расслабление. После этого необходим опыт экстремальных ситуаций, которые моделируются в процессе тренировки, при этом акцент ставится на необходимости максимального **сохранения** достигнутого состояния. Таким образом, сквозь тренировочный процесс красной нитью проходят два принципиальных момента: получение максимального опыта «правильного» состояния и тренировка по сохранению достигнутого состояния.

---

Насколько такие наработки важны для человека, который не готовится к встрече с экстремальными ситуациями, связанными с риском для жизни или здоровья, и не считает такую подготовку необходимой для своей повседневной жизни? Уверен, что их значение и для людей, не связанных с экстремальными профессиями, огромно.

Как уже говорилось, прежде всего имеет значение **опыт** правильного состояния, что позволяет его проецировать на свою повседневную жизнь, а значит и максимально эффективно решать вопросы страха и стресса. Это относится в полной мере и к так называемым социальным страхам, которые впрочем обусловлены проблемами мировоззрения, а значит и их решение лежит в сфере разрешения проблем личностного характера. Но и в этом тренировки могут оказать неоценимую услугу. Новый полученный на тренировках опыт инициирует переосмысление собственных мотивов и часто перестройку системы ценностей. Этому также способствует и то, что сами тренировки позволяют крайне эффективно снимать с себя груз накопленных страхов и стрессовых ситуаций.

Особенно важно сознавать, что, несмотря на то, что страхи или стресс социального характера по своей сути являются «придуманными», часто вообще не имеющими фактических оснований или же эти основания воистину ничтожны. Однако, они очень сильно отравляют нашу жизнь, в результате чего внутреннее беспокойство и неудовлетворенность превалируют в нашем сознании, физическом и духовном самочувствии. Человек постепенно угасает.

Как уже говорилось выше, говоря об успешности нашей деятельности, мы чаще всего говорим о «качестве жизни», о том насколько эффективно мы в состоянии разрешать возникающие на нашем жизненном пути трудности, как это делать с наименьшими потерями для своего физического и психологического здоровья, и как восстанавливать свое естественное состояние после полученных стрессов и пережитых страхов.

По моему мнению, это состояние – неотъемлемое свойство нашей психики и необходимое условие для раскрытия всех возможностей личности в любом роде деятельности. Т.е. вовсе необязательно перепробовать все шаманские практики с тем, чтобы получить опыт «правильного» состояния.

Но с другой стороны, очень важно иметь как можно больше опыта «состояния» и стараться, как можно дольше в нем находиться. Таким образом, важно: внимательно и осознанно тренироваться, понимая, что целью ваших занятий является приобретение опыта «состояния», а вовсе не наработка каких-либо движений или их комплексов.

В заключение хочу привести воспоминания одного героя обороны Севастополя времен Крымской войны:

«И как хорошо я вёл себя, ваше благородие, служа, так сказать, на пороге к смерти! Что здесь за жизнь, думаешь, - один только грех.. А там, сужу вам по истине, ни одного греха, ни одной дурной мысли никогда и в голову мне не приходило. Зажгу, бывало, ночью, в своей земляной каморке лампадку пред образом и молюсь, читая псалмы из псалтыря царя-пророка Давида. И как легко бывало тогда на душе! Страху уже не чуешь: и так привыкнешь к этому страшному треску бомб и гранат чинёных, что просто станет и сама смерть не страшна. Видя часто, как в глазах моих убивают матросов, моих знакомых друзей и товарищей, перекрещусь, бывало, и только думаю: Господи, уж если Ты и мне судил погнубить вместе с ними, - об одном молю: не погуби мою грешную душу. А когда ходил на вылазки всегда читывал: Живый в помощи вышняго, в крове Бога небеснаго водворится, или, Возлюблю Тя Господи крепосте моя. И что ж, ваше благородие? Прошёл я тогда сквозь огонь и воду, - и вот видите сами - Бог миловал.»

Именно это состояние, когда «легко на душе», и является предметом данной статьи. Хочу отметить необходимость его наработки и тренировки как самого главного условия нашего полноценного существования «в принципе» и тем более тогда, когда сталкиваемся с серьезными жизненными трудностями.

## Состояние человека

Written by Administrator

Sunday, 27 March 2011 23:56 - Last Updated Saturday, 04 August 2012 12:26

---