

# Способы и приёмы настройки на успешную работу

Д. Гончар

1. Чрезвычайно важно **найти или создать в себе находящий живой отклик** в душе, **интерес** к тому, чем вы собираетесь заниматься. Это — сила, которая поведёт вас и поможет в самых затруднительных обстоятельствах. Без глубокой, настоящей заинтересованности успеха не будет. Конечно, нередко бывает не только положительная мотивация, но и желание избежать неприятных последствий. Отметим только, что наиболее эффективен внутренний «пряник» или «цензор». Не зря один из чемпионов мира по плаванию представлял в рекордном заплыве, что за ним гонится акула.

Если не удастся ощутить интерес, своего рода резонанс, созвучие своему делу непосредственно, попробуйте составить более длинную «ассоциативную цепочку». Представьте себе, как занятия отразятся на повышении вашей квалификации и продвижении по службе, на улучшении отношений с окружающими, позволят за счёт повышения производительности других занятий высвободить больше времени для отдыха и творчества — естественного состояния человека.

2. **Следуйте формуле «ППП» — постепенно, постоянно, последовательно.** Не стесняйтесь начать совсем с маленькой нормы, скажем, 1–3 вычисления, но каждый день. Не увеличивайте без крайней необходимости свою норму чаще раза в неделю, дни текут быстро... Так иногда начинают закаляться с обливания чайной ложкой холодной воды в день. Потом уже берут кружку, ковшик...

Избегайте быстрых рекордов, особенно «любой ценой». Примите во внимание воздействие внешних обстоятельств, влияющих на время занятий и ваше самочувствие: от основной (профессиональной и учебной) нагрузки до перемен погоды. Продумайте, в какое время и/или какой объём вычислений вы предпочтёте спокойно, с удовольствием, без перенапряжений выполнять каждый день (в

какие-то заранее определённые дни недели). Где эти занятия будут «сольными», а где — сопровождать другие ваши действия: поездки, прогулки, ожидания и т.п.

**К.С. Станиславский** выразил это так: **трудное сделать привычным, привычное сделать приятным.**

Важность постоянного выполнения упражнений связана с непрерывным самовосстановлением нашего тела и наших умственных способностей в соответствии с текущими энергетическими, информационными и материальными приходами и расходами.

3. При подходящих обстоятельствах **рассказывайте про освоенные вами способы** устного счёта тем вашим знакомым, ученикам, сотрудникам, которым, по вашему мнению, это может быть интересно. При этом вы не только получите оценку указанного направления данным человеком или коллективом, но и, возможно, узнаете о других альтернативных способах, которые применяются с той же целью, и особенностях их применения.

*Примечание.* Во избежание излишних конфликтов предпочтительно проводить такие обсуждения в «личностной позиции», используя выражения типа «Мне нравится (представляется) то-то и так-то»; «Я доволен...» или, наоборот, «сомневаюсь». Не стоит употреблять такие выражения, как «Вы должны»; «Все вы обязаны»; «Ваш святой долг» и т.п.

4. **Учёт внешних ритмов и воздействий.** Сегодня широко распространились сведения о циклах умственной и психофизической активности человека. Она наиболее велика с 6 до 8, с 10 до 12, с 17 до 19 часов, есть и ночные максимумы. Отдохнувший мозг работает лучше, поэтому профессионалы нередко стараются встать пораньше и уже до завтрака что-то придумать. Это — время вашего творчества.

5. **Умственная работоспособность** весьма тесно связана с **общим физическим состоянием**. Поэтому уделите внимание посильной умеренной физкультуре (с удовольствием и по возможности на воздухе): от прогулок до пробежек, походов, заплывов, и т.п. Это важно не только для более устойчивого и полного обеспечения работы мозга кислородом и питательными веществами, но и для процессов очищения организма, которые происходят при достаточно объёмной физической нагрузке.

6. По-видимому, здесь нужно сказать, что **сходное воздействие достигается и при умеренном, с хорошим настроением, спокойном потреблении пищи, гармонизации её состава, использовании разгрузочных дней, а также при закаливании и т.п.** Однако здесь заметно сложнее отслеживать самостоятельно существенные особенности своего состояния, да и показания и противопоказания очень сильно меняются в зависимости от конкретного человека, его возраста, состояния и окружения. Но можно вести дневник, наблюдать и делать выводы, избегая, без особой надобности, рискованных экспериментов.

7. **Освободиться в какой-то степени от внутреннего напряжения можно и с помощью медитации, самовнушения, простого настраивания**, воздействуя на психику её же средствами. Не случайно говорят, что надо переключиться, расслабиться, чередовать дело с отдыхом и т.п.

Наибольшее воздействие, конечно, оказывает осознанная, сосредоточенная медитация. Считается, что во многих оздоровительных и боевых искусствах без неё невозможно достичь сколько-нибудь значительных успехов. К медитации, именуемой ими полётом воображения, стихийно подходили и многие известные учёные, конструкторы, изобретатели, не говоря уже о писателях и музыкантах.

О необходимости сочетания для учёного воображения и логического расчёта писал академик П.Л. Капица. К.Э. Циолковский имел привычку погружаться время от времени в углублённые переживания, совершая мысленные путешествия. К Моцарту и Оффенбаху многие музыкальные произведения просто приходили, по их словам, как «сон наяву».

Однако некоторые «специализированные» медитации, как и особые диеты, далеко не всем подходят. Неудачный вид медитации

при хорошем воображении может привести к нежелательным последствиям. Значит ли это, что следует вовсе отказаться от медитации? Разумеется, нет. Во-первых, полностью вы от неё не сможете отказаться, поскольку разными её видами просто пронизана жизнь.

Во-вторых, за многовековую практику определены виды медитаций универсального характера, которыми вполне можно и даже нужно заниматься в семье и самостоятельно. Наиболее распространённым видом является... ну, конечно же, рассказывание и чтение сказок, загадочных и таинственных историй. Дети без такого восприятия, сочетающегося с воображением, просто отстают в развитии. Взрослые меньше проявляют творческое начало, ощущают «неполноту жизни», которую тут же стремятся компенсировать чем-нибудь внешним и т.п.

Такие «сказки», конечно же, должны иметь свои особенности для людей разных профессий и возраста и даже называться по-разному: от сказки как таковой до профессиональной мечты, от игры в воображение до психотренинга, медитации, молитвы и т.п.

Интересно, что исследования школы И. Шульца (см. К. Томас. «Высшая ступень аутогенной тренировки») показали особенную эффективность воображения самопереименования в вертикальной плоскости — на высокую гору, полётов или, наоборот, погружение в подземное царство, пучины моря и вод. Терпеливые и целеустремлённые занятия медитацией позволяют постепенно снимать имеющиеся в каждом человеке хронические нервные напряжения разной давности и тем способствуют переходу нервной системы в более устойчивое состояние и общему накоплению сил.

8. Статистика сравнительной силы воздействия различных неблагоприятных условий на человека показывает, что на первом месте в мире стоят наркотики (в нашей стране — алкоголь), далее следует курение, затем издержки, связанные с питанием, и далее внешние экологические и другие факторы. Поэтому если мы говорили о здоровье как о фундаменте успешной умственной деятельности, то нужно сказать и **несколько слов о некоторых огорчительных для человека и его окружения привычках** на примере курения.

Заявления и сведения о вреде курения для физического здоровья — в узком смысле этого слова и при прочих равных условиях —

общеизвестны. Реже осознаётся (но почти всегда воспринимается) их зачастую лицемерный характер: ведь наше государство фактически активно приобщает своих граждан к курению, иногда в принудительном порядке. Последнее, в частности, возникает вследствие разрешения на курение для военнослужащих срочной службы (при том, что всякий короткий отдых в армии именуют не иначе как «перекуром» и соответствующем отношении к разного рода «белым воронам»).

Исторически причины этого явления явственно просматриваются в тех же фронтовых 100 граммах «для храбрости», где-то помогавших избежать переохлаждения, но большей частью способствовавших снижению реакции и сообразительности во время боевых действий (в том числе у иных командиров) и соответственному увеличению потерь. Граммы «для храбрости» после окончания войны отменили, а разрешение курить осталось.

Но оставим государство, рассмотрим кратко, что всё-таки хорошего есть в курении, если оно так упорно выживает? Психологи говорят, что курение является удачным предлогом и удобной внешней формой общения. Известна кратковременная активация внимания под воздействием курения (проходящая настолько быстро, что курящий для этого человек вынужден дымить почти беспрерывно).

Само приобщение к курению среди школьников обычно связано с естественным желанием выделиться, как-то показать себя. При заметном развале в нашей системе образования факультативных, спортивных и кружковых занятий по интересам ранний срок приобщения к курению остаётся едва ли не единственным способом выделиться для не очень изобретательного, с бедным воображением и слабой верой в себя подростка.

Ещё одним моментом является частичная активация резервных возможностей организма в результате регулярного курения. Вообще говоря, недостаточность какой-либо мобилизации этих резервов приводит к своего рода социальному сну, пребыванию в «болоте» человеческого поведения. И опять же возникает выбор для недостаточно подготовленного в этом вопросе человека: социальный застой или мобилизация, пусть даже таким ущербным и накладным для физического здоровья способом. Этот выбор обычно ощущается и разрешается на образно-эмоцио-

нальном уровне, но существо от этого не меняется.

К встряске, мобилизации резервных сил человека ведёт не только внешнее наблюдение, но и внутреннее представление о каких-либо угрожающих, настораживающих обстоятельствах или даже их ощущение. Понятным поэтому становятся как советы святых угодников «бояться Бога» и в положенное время поститься, так и такие распространённые светские привычки, как чтение и просмотр детективов (раньше — рассказ страшных, обязательно страшных(!), историй), созерцание спортивных и остросюжетных соревнований и т.п.

А почему физкультурников обычно не тянет курить, созерцать жестокость и насилие на экране телевизора или экране мысленного зора при чтении детектива? Потому, что им для мобилизации хватает и достаточной физической нагрузки, к тому же нередко объединяющейся с закаливанием.

Вот так, от убогости — нашей и государственной — нас подталкивают к курению и закрепляют в нём, а в дальнейшем курильщики уже сами не могут освободиться от табачной зависимости и курят без особой радости и смысла, просто по привычке.

9. И в заключение несколько заметок из цикла «нарочно не придумаешь». Известный итальянский психиатр и учёный Чезаре Ломброзо разделял дарования выдающихся людей на талантливые и гениальные. Под «талантливыми» он понимал людей более организованно, настойчиво, терпеливо двигающихся в относительно привычных направлениях, используя в общем-то известные приёмы и способы. Гении же, пользуясь подаренной судьбой находкой, образом, ощущением, нередко были не в состоянии объяснить, как они работают, просто использовали «нечто» — и всё!

Приведём ряд таких проявлений, предложив поразмыслить на эту тему самому читателю.

Так, «счётчица» Урания Диамонди считает, что владеть цифрами ей помогает их цвет: 0 — белый, 1 — чёрный, 2 — жёлтый, 3 — алый, 4 — коричневый, 5 — синий, 6 — тёмно-жёлтый, 7 — ультрамарин, 8 — серо-голубой, 9 — тёмно-бурый. Процесс вычисления представлялся ей в виде бесконечных симфоний цвета.

«Счётчики» Иноди и Дагбер предпочитали производить головокружительные вычисле-

ния, играя на флейте или скрипке. В ритме музыки они находили ключ и ритм решения сложнейших задач (скажем, вычисления дня недели 2876895 года х.э.).

Такой же приём в своих опытах применял и Юрий Новиков. Во время исполнения на баяне «Карусели» Шахнова он возводил четырёхзначные числа в седьмую степень и запомнил порядок 150 цифр за 2 секунды. Вдохновлённый музыкой, он мог выучить наизусть за 2 часа список из тысячи телефонов.

У ряда выдающихся людей вырабатывались своеобразные привычки: В.И. Ульянов нередко размышлял, прохаживаясь по комнате на цыпочках. При этом, видимо, по рефлекторной связи от соответствующих зон стоп ног активизировались нужные отделы головного мозга.

Целый ряд учёных и композиторов при обдумывании чего-либо так или иначе вызвали прилив крови к голове: Мильтон и Декарт опрокидывались головой на диван или запрокидывали голову назад на подушку; Боссюэ работал лёжа вниз лицом на ковре; о Лейбнице же говорили, что он может мыслить только в горизонтальном положении — до такой степени оно ему было необходимо для умственной деятельности; Тома, как и Россини, творил, лёжа в постели.

Руссо обдумывал свои произведения под ярким полуденным солнцем с открытой головой (что мы всем подряд всё же не советуем). Шиллер же ставил ноги в лёд. А испанские исследователи утверждают, что небольшой послеобеденный отдых благотворно сказывается как на общей работоспособности, так и на увеличении средней продолжительности жизни.

Приходится упомянуть, что схожее воздействие возникает и при употреблении вместе с чаем, кофе и т.п. нескольких капель (речь идёт именно о каплях) травяных бальзамов или других высококачественных спиртных напитков. К сожалению, немало талантливых людей интуитивно нашли только этот способ и, не зная или не умея воспользоваться альтернативами, быстро перешагнули все разумные меры.

Из исследований Г. Эллис, Э. Ороуэна, В.П. Эфроимсона нам известно и о «гениях поневоле», то есть о тех людях, которые страдали болезнями с постоянной повышенной химической стимуляцией мозга (например, подагрой). К ним относятся Галилей, Ньютон,

Лейбниц, Гарвей, Линней, Ф. Бэкон, Гёте, Стендаль, И. Кант, Р. Бойль, О. Бисмарк. Даже после некоторых редких физических травм, сопровождающихся, видимо, образованием подобных же зон стимуляции, и при начальных стадиях чахотки происходит повышение интенсивности работы мозга.

В мире продолжает сохраняться интерес к подпитке (а иногда и подхлёстыванию) творческих и физических способностей человека введением пищевых и химических добавок, воздействием теплом, холодом, магнитными, звуковыми и другими постоянными или изменяющимися по характеристикам полями и т.п. Некоторые из найденных решений прижились и распространились (по большей части это природные средства: различные травяные чаи, подбираемые обычно для конкретного человека, настойки женьшеня, элеутерококка, шиповника, чай и кофе, наконец). О химических решениях, как правило однобоких, миру время от времени напоминают трагедии спортивных и иных профессионалов.

Ещё более важна духовная, мысленная настройка на предстоящую работу. Не зря многие учения мира говорят о вещественности и первичности мысли.

Так, профессор Смитсоновского института Элмер Гейт, один из наиболее плодотворных изобретателей Америки и признанный гений, ежедневно «воскрешал в памяти приятные мысли и сцены» и был убеждён, что это существенно помогает в работе. М. Глинка считал для себя необходимым при творчестве и даже исполнении музыкального произведения обращаться (мысленно, а нередко и непосредственно) к конкретной девушке, женщине, человеку.

Перечень этих приёмов может быть весьма велик, и часть из них мы привели не столько для того, чтобы вы пытались приспособить какие-либо из них для себя, сколько для привлечения вашего внимания к подобным «курьёзам» великих людей и создания у вас на основе универсальных приёмов и способов необходимой открытости и внимательности к возможным находкам поведения в творческом процессе.

А сейчас несколько подготовительных упражнений.

### Упражнение 1 «Мир Вселенной!»

Встаньте, поднимите руки, потянитесь с удовольствием вверх, немного покачайтесь в

стороны, растяните позвоночник, поднявшись на цыпочки. Опуститесь на полную стопу, затем медленно и спокойно разведите и опустите руки. Ещё раз напрягитесь (уже без изменения положения тела) и сбросьте напряжение. Вы готовы к настройке.

Прикройте глаза и мысленно соберите всё хорошее, мирное и доброе, что в вас есть и что поможет миру быть лучше, в какой-либо образ: точку, лучик, светящуюся оболочку — кому как нравятся. Начиная не спеша вращать её против часовой стрелки, захватывая сначала пространство непосредственно вокруг себя, затем постепенно расширяя его до пределов района, города, страны, планеты, желая припомиаемым живым и неживым сущностям мира, добра, спокойствия. Распространитесь по Солнечной системе, планетам, звёздам. Мир и добро всей Вселенной, нашим космическим учителям, мир и добро беспредельности! Пусть миру будет хорошо!

Остановите вращение, ощутите мгновение единения с Космосом и, переменяв вращение в противоположную сторону, так же спокойно возвращайтесь назад, к Солнцу, Земле, вашей стране и Родине. Пожелайте всего доброго вашим родным и знакомым, всем, кого знаете и не знаете. Возвратитесь в своё тело, в «здесь и сейчас». Для полной нормализации физического состояния повторите вводную часть настройки — потягивания.

Выполнять лучше утром и перед сном, в спокойной обстановке.

### Упражнение 2 «Ручеёк»

Это упражнение на внимательность, объём, ритмичность и скорость выполнения. Возьмите целое число, скажем, 300. Отнимайте от него какое-нибудь, лучше нечётное число (типа 3, 7, 11), стремясь к 0. Психологически отнимать легче, поскольку вы видите приближающуюся цель. Постепенно увеличивайте начальное число, можно вычитать не одно и то же число, а поочерёдно несколько заранее заданных вами.

Наиболее важны здесь внимательность и равномерность выполнения упражнения. Скорость при этом нарастает естественно, сама собой.

Начальная простота этого упражнения позволяет предложить его даже младшему школьнику, а увеличение сложности и объёма делает его интересным и для весьма подготовленного вычислителя.

### Упражнение 3 «Качели»

Возьмите для начала трёхзначное число и поиграйте с ним в следующую игру: переставьте число мысленно наоборот, в обратном порядке, не пользуясь никакими подручными средствами, а только по памяти. Замените (добавьте, убавьте) какую-нибудь цифру. Сохраняя ритмичность, положительный настрой, снова прочитайте изменённое число в обратном порядке. Так проделайте несколько раз до полной уверенности, затем возьмите следующее число и т.д.

Несмотря на внешнюю простоту, упражнение при последовательном применении, постепенном наращивании нагрузки и скорости (с выдерживанием ритма) весьма заметно развивает образное представление чисел, что поможет вам в самых различных задачах запоминания и вычисления чисел.

### Упражнение 4 «Сиртаки» (для коллективной работы).

Ведущий предлагает классу (отряду) начальное число и просит сложить, затем вычесть, умножить, поделить (в произвольной последовательности) его на другое число, а итог — на третье и т.п., так, чтобы:

- очередной итог был целым числом;
- сложность (объёмность, необычность) вычислений постепенно увеличивалась;
- время на «единицу вычисления» постепенно снижалось.

Ответ называют вместе все, кто успевает за ведущим. Кто не успевает — переходит в «болельщики». Упражнение продолжается, пока сохраняется хотя бы один успевающий. Оно требует определённого продумывания, подготовки и времени на своё осуществление. Но попробуйте — итоги общего живого вовлечения в вычисления обязательно дадут о себе знать.

Удачи вам! □