

# Примеры способов и приёмов настройки на успешную работу

Д. Гончар

**1. Чрезвычайно важно найти (создать) в себе находящийся живой отклик в душе интерес (для себя и окружающих) к тому, чем вы собираетесь заниматься.** Это — сила, которая поведет Вас и поможет, казалось бы, в самых затруднительных обстоятельствах. Без глубокой, настоящей заинтересованности, успеха не будет. Бывает, конечно, (и нередко) 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 удаётся «ощутить» интерес, своего рода резонанс, созвучие своему делу непосредственно, попробуйте составить более длинную цепочку: представить, 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 и т.д.

**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 объем вычислений вы предпочтете спокойно, с удовольствием, где-то попутно, без перенапряжений выполнять каждый день (в какие-то заранее определенные 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 (где-то расширенным, где-то суженным) нашего тела, его умственных, физических и прочих мышц в соответствии с текущими энергетическими, информационными и материальными приходами и расходами.

**3. При подходящих обстоятельствах рассказывайте про освоенные Вами способы устного счета тем Вашим знакомым, ученикам, сотрудникам, которым, по вашему мнению, это может быть интересно.** При этом Вы не только получите оценку указанного направления данным человеком (коллективом), но и, возможно, узнаете о других, альтернативных способах, которые применяет Ваш собеседник 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»... Избегая таких, как: «Вы должны»; «Все вы обязаны»; «Ваш святой долг» и т.п. И действительно, кто кому чего должен — вопрос многоплановый и «несколько бесконечный».

#### 4. Учёт внешних ритмов и воздействий.

Широко распространились сегодня сведения о суточной и более длительных 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 Ваше творчества до начала дневной суеты.

#### 5. Умственная работоспособность весьма тесно связана с общей физической.

Поэтому уделите внимание посильной умеренной физкультуре (с удовольствием и, по возможности, на воздухе) от прогулок до пробежек, походов, заплывов, занятий цигун и т.п. Это важно не только в части более устойчивого и полного обеспечения работы мозга кислородом и питательными веществами, но и в части процессов очищения внутренней среды тела, которые происходят при достаточно объемной физической нагрузке. Последние ведут к снижению «химического давления» внутренней среды на нервную систему и тем самым к освобождению от излишнего беспокойства, т.е. того, что отвлекает наше внимание от работы изнутри нас самих. Спросите физкультурников со стажем, ради чего они продолжают свои занятия? И, уверен, многие ответят вам: прежде всего для поддержания и укрепления того внутреннего спокойствия, хорошего настроения и уверенности в се-

бе, которые дает правильно выполняемая физическая нагрузка, а не ради несколько абстрактных дополнительных лет жизни, улучшения фигуры и т.п., хотя и это может иметь место.

#### 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 советы очень сильно меняются в зависимости от конкретного человека, его возраста, состояния и окружения. Поэтому автор ограничивается здесь предложением вести дневник, наблюдать и делать выводы относительно самого себя в этом отношении, избегая, без особой надобности, рискованных экспериментов. Особенно после чтения какого-нибудь отрывка очередной восторженной и малоответственной книжки, особенно вне живого общения с другими интересующимися этой темой и уже что-то реально освоившими людьми, особенно если вам меньше 27–29 лет — возраста очередной перестройки человеческого тела.

#### 7. Освободиться в какой-то степени от внутренних напряжений можно и с помощью медитации, самовнушения, простого настраивания, воздействуя на психику её же средствами. Несть числа

видам таких медитаций — и многими из них осознанно и неосознанно пользуемся практически все мы, когда говорим о том, что надо переключиться, расслабиться, чередовать дело с бездельем, чтобы прожить век с весельем, 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. Моцарту и Оффенбаху многие музыкальные произведения просто приходили, по их словам, как «сон наяву». А сколько больших и малых дел было совершено, как «грёзы любви» — к жизни, женщине, Родине...

Однако некоторые «специализированные» медитации, как и диеты, далеко не всем подходят. Неудачный вид медитации при хорошем воображении может привести к нежелательным последствиям. Сюда, по-видимому, можно отнести гибель «без особых видимых причин» Н.В. Гоголя и нескольких других европейских писателей, например, Э. По, О. Бальзака (подробнее см. М. Зощенко, «Перед восходом Солнца»), снижение самочувствия, а порой и заболевание иных наших друзей и знакомых. Значит ли это, что следует вовсе отказаться от медитации? Разумеется, нет. Во-первых, полностью вы от неё просто не сможете отказаться, поскольку разными видами её просто пронизана жизнь, а если уж заниматься, то почему бы, с необходимой бережностью к окружающим и себе, не постараться узнать больше и работать здесь сознательно? 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, сочетающегося с воображением, восприятия (или рассказа другим, кукле или хотя бы самим себе) 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 разных людей, профессий, возраста и даже называться по-разному: от сказки до профессиональной мечты, от игры в воображение до психотренинга, медитации, «умного делания» (молитвы) и т.п.

Интересно, что исследования школы И. Шульца (см. К. Томас. «Высшая ступень аутогенной тренировки») показали особую эффективность воображения самотренировки в вертикальной плоскости — на высокую гору, полётов, или, наоборот, погружение в подземное царство, пучины моря и вод (вспомните также народные сказки про русалок и т.п.). 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.

Несколько примеров таких медитаций универсального характера, предлагаемых в московской Школе Эйдетики для обучающихся, приведено в Приложении 1. Бог в помощь.

**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 др. факторы.** Поэтому если мы говорили о здоровье как о фундаменте успешной умственной деятельности, то считаем необходимым сказать и *несколько слов о некоторых огорчительных для человека и его окружения привычках на примере курения.*

Заявления и сведения о непользности 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»). Для справки: в учебных центрах армии США курение строго запрещено. Исторически причины этого явления явственно просматриваются в тех же фронтовых 100 г. «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 все-таки отменили, а разрешение курить как-то незаметно осталось.

Но оставим государство, рассмотрим кратко, что всё-таки хорошего есть в курении, если оно так упорно выживает? Психологи говорят, что курение является хорошим предлогом и внешней формой общения, особенно для людей, которые не находят (не развивают) в себе других средств и достоинств для этого. Тут уж что

дороже! Известна кратковременная активация внимания под воздействием курения (проходящая настолько быстро, что курящий для этого человек вынужден дымить почти непрерывно). 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 и иже с ним остаётся едва ли не единственным способом выделиться для не очень избретательного, не смелого воображением и верой в себя подростка.

Ещё одним моментом является частичная активизация резервных возможностей организма в результате его регулярного отравления курением. Вообще говоря, недостаточность какой-либо мобилизации этих резервов приводит к своего рода социальному сну, пребыванию в «болоте» человеческого поведения. Хорошего в этом мало. Один поэт выразил это словами: «Я тихих не люблю», — имея в виду никаких... И опять же 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-эмоциональном уровне, не формализуясь именно в понятиях мобилизации и т.п., но существо от этого не меняется.

Косвенно об активизации человека даже при наблюдении увядания природы свидетельствуют замечание Шиллера о том, что его творчеству весьма помогал запах слегка прелых яблок в саду, любовь А.С. Пушкина именно к осеннему времени года — «Цветы мне осени милей...», и наконец, латинское «Momentum more» (помни о смерти).

К встряске, мобилизации резервных сил человека ведёт не только внешнее наблюдение, но и внутреннее представление (ощущение) каких-либо угрожающих, настораживающих обстоятельств. 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 острозаметных соревнований и т.п.

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

Вот так, от убогости — нашей и государственной нас подталкивают к курению и иже с ним, закрепляют в нём, а дальше, когда становится нездоровым тело, курильщики уже сами затрудняются освободиться от табачной зависимости и курят уже без особой радости и смысла, 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 двигавшихся в относительно привычных направлениях, используя в общем-то известные приёмы и способы (или разрабатывая новые их разновидности на основе комбинации, обобщения и т.п.). Гении же, пользуясь подаренной судьбой находкой, образом, ощущением, нередко были не в состоянии объяснить, как они

работают, они просто использовали не что 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 вычисления, 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 вводил четырёхзначные числа в седьмую степень и запоминал порядок 150 цифр за 2 с. Вдохновлённый музыкой, он мог выучить наизусть за 2 часа список из тысячи телефонов [1].

У ряда выдающихся людей вырабатывались своеобразные привычки: В.И. Ульянов (и не он один) 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 вызывали 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 ум-

ственной 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 небольшая послеобеденная сиеста (отдых) благотворно сказывается как на общей работоспособности, так и 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» — вследствие болезней, при которых происходит постоянная повышенная химическая стимуляция мозга (особенно при падагре, которая сопровождала, в частности, Галилея, Ньютона, Лейбница, Гарвея, Линнея, Ф. Бэкона, Гете, Стендаля, Мопассана, А. Македонского, Джованни Медичи, Улугбека, Яна Собеского, Томаса Мора, Эразма Роттердамского, Лоренца Великолепного, И. Канта, Р. Бойля, О. Бисмарка, Кромвеля, российского генерала А.П. Ермолова и т.д. и т.п.), и даже после некоторых редких физических травм, сопровождающихся, видимо, образованием подобных же зон стимуляции. При начальных стадиях чахотки подобное повышение объёма работы мозга происходит в итоге торможения чувства усталости у человека.

В мире продолжает сохраняться интерес к подпитке (а иногда и подхлёстыва-

нию) 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 под 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.

Весьма активно подобные исследования ведутся в Китае, Америке, Израиле.

Ещё более важна духовная, мысленная настройка на предстоящую работу. Не зря многие учения мира говорят о существенности 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 убежден, что это существенно помогает в работе. Для стремящегося к самоусовершенствованию, говорил он, необходимо мысленно воспроизводить посещающие обычно нас лишь изредка ощущения доброты и нужности людям. Делать это нужно постоянно, постепенно увеличивая выделяемое для подобной психической гимнастики время; к концу месяца его самого удивят перемены.

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 под себя (а тем более, себя под них), сколько для привлечения вашего внимания к подобным «курьёзам» великих и создания у вас (на основе универсальных приёмов и способов) необходимой открытости и внимательности к возможным находкам поведения в творческом процессе, подходящем именно для вас.

## Несколько подготовительных упражнений

### Упражнение 1. Мир Вселенной!

Является одной из психологических настроек, предвзаимодействием с окружающим миром.

Встаньте, поднимите руки, потянитесь с удовольствием вверх, немного покачайтесь в стороны, растяните позвоночник, поднявшись на цыпочки. Мысленно оставив ладони вверх, 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 нравится. Начинать не спеша (примерно раз в 2 секунды) вращать её против часовой стрелки, захватывая сначала пространство непосредственно вокруг себя, затем постепенно расширяя его до пределов района, города, страны, планеты, желая припоминаемым живым и неживым существам мира, добра, спокойствия. Распространитесь по Солнечной системе, — наша благодарность животворному Солнцу,

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, переменив 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 свое 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»

«Нет таких положений и таких незначительных дел, в которых не могла бы проявиться мудрость»

Л.Н. Толстой

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 и т.д.), 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 (5; 4; 7).

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. «Всё простое — правда», — как говорил академик П.Л. Капица.

### Упражнение 3. «Качели»

Возьмите для начала трёхзначное число (вариант: 4–5-буквенное слово) и поиграйте с ним в следующую игру: переставьте число мысленно наоборот, в обратном порядке, не пользуясь никакими подручными средствами (записями на бумаге и т.п.), а только по памяти. Замените (добавьте, убавьте) какую-нибудь цифру. Сохраняя ритмичность, положительный настрой, снова прочитайте изменённое число в обратном порядке (может быть, с подразделением его на тысячи, сотни...). Так проделайте несколько раз до полной уверенности, затем возьмите следующее число (слово) 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 добром.