

Константин Федотов



Важные подсказки для взрослых

Управление
психикой и физиологией

18+

Константин Федотов
Важные подсказки для
взрослых. Управление
психикой и физиологией

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69970351

SelfPub; 2023

ISBN 978-5-532-90882-6

Аннотация

Эта книга будет полезна тем, кто ищет ответы на вопросы: • Как влиять на качество мышления?• Как создавать продуктивные состояния?• Как быстрее и лучше адаптироваться к стрессам и изменениям?• Как улучшить работу мозга и усилить когнитивные способности?• Что делать во время психологического или экзистенциального кризиса?• Как поддерживать мотивацию и нужные психоэмоциональные состояния? Представленные здесь идеи и методы будут интересны и практикующим психологам. Изложенная информация позволит иначе посмотреть на работу с клиентами, понять, как можно улучшить качество оказываемых услуг.

Содержание

Отзывы о книге	5
От автора	12
Часть 1. Продуктивные состояния и профессиональная деятельность	16
Влияние профессиональной деятельности человека на его здоровье. Там ли вы работаете?	17
Потребности, мотивация, воля	32
Как разобраться в желаниях и потребностях	40
Качество решений. Мозг, психика, физиология	55
Типы сознания и управленческие решения	69
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Константин Федотов
Важные подсказки для
взрослых. Управление
психикой и физиологией

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«В книге читатель найдет подсказки и разъяснения, практические методики, как понять самого себя, решить внутренние конфликты, связанные с ними физиологические проблемы и встать на путь саморазвития. Автору удалось наглядно обратить внимание на сложные связи психологического и физиологического состояния, предложив при этом способы диагностики и рекомендации по их решению...»

Вадим Сухомлинов, инженер, Intel

«Несмотря на то что я не профессионал в психологии, мне было интересно прочитать эту книгу. Я узнала много нового о механизмах работы мозга и сознания. Тема про кризисы и различные практики по изменению своего состояния очень актуальны для большинства из нас».

Татьяна Сметанина , Senior Developer, GoallOver (UK), экс-евангелист Microsoft

«Книга очень практична и скорее является справочником по анализу ментальной продуктивности. Все рекомендации понятны и исполнимы – читай, делай и будь в повышенной

творческой активности».

Сергей Трушкин, инженер, разработчик систем управления

«Книга является отличной точкой старта для того, чтобы разобраться в том, какие физиологические и психологические факторы влияют на принятие решений и мировосприятие. Самое ценное в книге – система, которая дает ключ к пониманию того, что и как влияет на психоэмоциональное состояние, и дает подсказки, где искать дополнительную информацию о заинтересовавших темах».

Николай Беляев, к. э. н., управленческое консультирование

«Хочешь изменить мир – начни с себя! Именно такая мысль пришла в голову при чтении книги, с первых же строк. Начинаешь гармонизировать мир внутри себя – меняется мир вокруг. Точнее, даже не так, меняется твое отношение к миру. Причем варианты для решения проблем зависят напрямую от совокупности обстоятельств. И прежде чем начинать применять те или иные методы, нужно провести глубокий анализ своих состояний ...»

Марина Уменко, менеджер по развитию, «Зарцын и партнеры»

«Эта книга будет полезна всем, кто запутался и устал от неудач. Всем, кто готов искать и найти ответы на свои внутренние вопросы. Эффективная система самодиагностики поможет вам измениться внутренне и изменить отношение окружающих к вам. В книге даны практические рекомендации, как избегать стрессов, наладить питание, наиболее подходящее для вашего психологического состояния, как научиться правильно ставить перед собой цели и достигать их выполнения, как определить свое призвание и правильно выбрать работу по душе. В целом очень интересная и нужная методичка для каждого человека, готового сделать следующий шаг в собственном развитии».

Александра Король, менеджер интернет-ресурса V-Seminar.ru

«Материал книги очень увлек. Если бы мне такая книга попала в руки семь лет назад, то, возможно, адаптация к Германии была бы намного легче. Эта книга действительно может помочь человеку, думающему, как сохранить психическое и физическое здоровье. Мне кажется, что знания, изложенные в ней, способствуют гармонизации индивидуума. Очень понравилось, что материал дан компактно и затем следуют краткие рекомендации».

Анна Ильина, Financial controller in Fugro (Berlin)

«Книгу прочла с удовольствием – читается легко. Я профессиональный психолог и с удивлением обнаружила для себя несколько полезных tips&tricks для личного развития, а также для помощи клиентам.

Хорошо, что в книге встречаются кейсы, в том числе из практики автора, – они всегда облегчают "примерку" на себя ситуаций и материала. Также хорошо, что дан научный и теоретический background».

Дарья Матвеева, бизнес-тренер, маркетинговое агентство DolphinGames

«Изучение и следование методам и советам данной книги – несомненный практический вклад в ваш психологический фитнес. Впечатляет тот факт, что книга не догма, а гибкое пособие, которое поможет вам понять происходящие процессы и начать волевое управление ими. Для меня книга, несомненно, открыла новые горизонты познания собственного организма и поведения. С учетом того, что все мы «биологические машины», нужно понимать реальные рычаги влияния на свое здоровье».

Дмитрий Дубограев, CEO, femida.us

«Современный менеджер, вынужденный ежедневно собирать и анализировать большое количество информации, часто испытывает сильный стресс. Если не научиться контролировать свои психологические процессы, то эффективный менеджер может со временем превратиться в нечто иное – в «выгоревшего» дауншифтера, уехавшего бороться с когнитивным диссонансом на Бали, или в подсевшего на адреналин любителя гонок по ночной Москве.

Я, кстати, пробовал и первое, и второе. И пришел к простому выводу, что психика может превратиться в слабое место любого современного человека, переводя проблемы из плоскости психологии, увы, в плоскость психиатрии. Посему к собственной психике надо относиться не менее внимательно, чем к состоянию полости рта или цифрам артериального давления.

К сожалению, большинство знакомых мне менеджеров ничего не знают ни о психоэкологии, ни о культуре психического здоровья. Проблему усугубляет и то обстоятельство, что значительное количество людей, особенно мужчин, считают занятия собственным психическим здоровьем проявлениями слабости: «Что я – псих, что ли?» Даже осознав значимость проблемы, современный человек не сразу может разобраться в огромном объеме информации «по теме», которую интернет и полки книжных магазинов вываливают на его и так уже загруженную под завязку и страдающую от когнитивного диссонанса голову.

Новую книгу Константина Федотова, анонсированную в качестве «важных подсказок для взрослых», я прочитал достаточно быстро и, что не характерно для научно-популярного жанра, легко. Несмотря на значительный объем информации, книга логично и доказательно объясняет читателю причины и последствия типичных психологических проблем современного человека.

Но ее главное достоинство, на мой взгляд, не в этом. «Подсказки», щедро рассыпанные автором на страницах книги, носят, как и обещано во введении, сугубо практический характер: начиная с того, на какие продукты питания следует налегать при различных психологических проблемах, и заканчивая тем, что надо делать, чтобы «найти себя», то есть справиться с психологическим кризисом.

Лично мне особенно интересными показалась авторская методика развития самосознания. Попробую применить ее к себе.

Рекомендую книгу «Важные подсказки для взрослых. Управление психикой и физиологией» не только уходящим в аскезу упитанным менеджерам, переживающим экзистенциальный кризис, но и всем обремененным умственной деятельностью людям».

*Андрей Давидович, ген. директор Группы компаний
«Смарт-Софт»
и управляющий партнер в iGrajdaniin.ru*

От автора

Труд, который вы держите в руках, – это попытка соединить теорию и практику.

При изложении информации применялись системный и интегральный подходы (объединение данных из различных научных дисциплин и практических знаний).

Работая над книгой, я поставил задачу: передать читателям определенный комплекс знаний для понимания «системы создания и поддержания продуктивных психофизиологических и психоэмоциональных состояний».

Одни главы книги могут напоминать учебник или научную статью, другие – выглядеть, как философский текст или рекомендации специалиста. Должен отметить, что восприятие изложенного требует базовых знаний по некоторым научным дисциплинам.

Внимание! Разделы книги имеют свою специфику и предназначены для определенных категорий читателей. Читать следует лишь то, что интересно лично вам.

Если ваша цель – получить максимальную пользу от чтения изложенного материала, то, знакомясь с информацией, отмечайте для себя важные моменты и фиксируйте намерения – составляйте план действий. Для этого в тексте имеются специальные «формы-подсказки». Воспользуйтесь этой воз-

возможностью!

Задачи книги – запустить процесс рефлексии и задать направление для дальнейших самостоятельных действий (поиск дополнительной информации, уточнение данных, внесение изменений в свою жизнь).

Рекомендую читателям, которые хотят разобраться в своих состояниях, следовать следующему алгоритму во время работы с текстом книги:

1. Пройти диагностику (тесты, функциональные пробы, анализы, рефлексия). Для этого в тексте есть «формы-подсказки» или ссылки на анкеты.

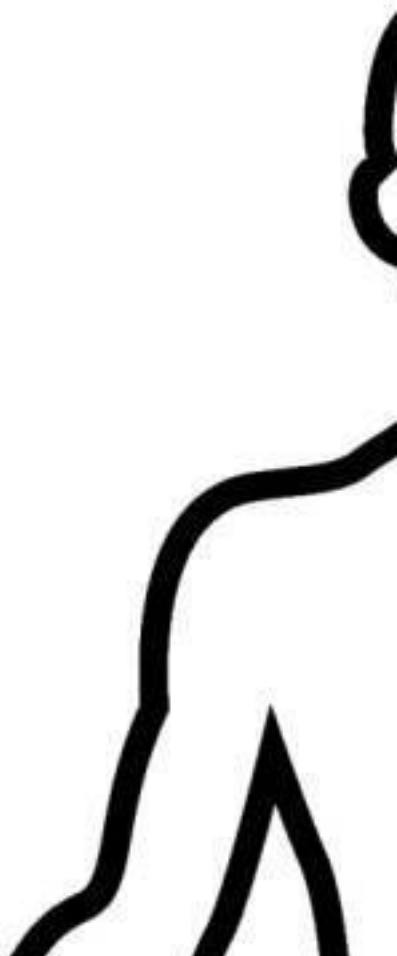
2. Определить свой профиль (типаж, функциональное состояние). Сравнить свои состояния с приведенными в книге примерами или существующими нормами/стандартами.

3. Найти варианты решений (назначения, советы, рекомендации). Ознакомиться с приложениями или найти дополнительную информацию по интересующему вопросу самостоятельно.

Далее:

Внести необходимые изменения в жизнь на основе пометок, сделанных в «формах-подсказках», либо воспользо-

зависит приложением № 5.



Часть 1. Продуктивные состояния и профессиональная деятельность

Раздел для тех, кто строит карьеру и принимает решения

Влияние профессиональной деятельности человека на его здоровье. Там ли вы работаете?

«Когда психика индивидуума не готова к определенному виду деятельности, то он и не сможет ее осуществить!»

Вы, наверное, слышали, что мы наследуем от родителей особенности нервной системы, которая в свою очередь определяет наш темперамент и формирует «второй» темперамент (индивидуальный стиль деятельности).

Внешняя среда, к которой адаптируется наш организм, способствует появлению процессов возбуждения и торможения в нервной системе, что приводит к определенным психическим и физиологическим состояниям, которые сказываются на общем состоянии здоровья организма.

Давайте подробнее рассмотрим:

- как среда, в которой мы находимся, влияет на наши внутренние состояния;
- как деятельность влияет на наши состояния.

А затем проследим взаимосвязи между особенностями

работы нервной системы и нашей профессиональной деятельностью. После этого сделаем выводы о том, там ли мы работаем и тем ли занимаемся с точки зрения поддержания своего здоровья.

Краткий курс о важном (среда и психические состояния, среда и физиологические состояния)

За приспособление к новым условиям жизни отвечает механизм адаптации. Адаптация происходит на уровнях психики и физиологии. На уровне физиологии за адаптацию отвечают такие системы органов, как иммунная, эндокринная и нервная. Они взаимосвязаны и влияют друг на друга. Сбой в одной из них приводит к сбоям в других.

Взаимодействуя с внешней средой, наш организм обменивается с ней химическими веществами, энергией, информацией (реакция на раздражитель; восприятие и обработка информации; изменения внутри и снаружи для создания необходимого баланса, обеспечивающего выживание или поддержание жизни).

Все изменения в среде сразу же вынуждают организм адаптироваться к новым условиям (изменения температуры и влажности, появление угроз или других организмов рядом).

За адаптацию в основном отвечает наша вегетативная

нервная система / автономная нервная система (далее – ВНС), и нам не нужно думать о том, что и как изменить в организме, чтобы он продолжал жить (химические реакции, обмен гормонов, частота сердечных сокращений, интенсивность дыхания и т. п.). Фактически, когда вы сознательно что-то меняете в поведении, выполняя свои профессиональные обязанности (куда-то едете, что-то делаете), вы заставляете свою ВНС выполнять дополнительную работу по поддержанию функционального состояния вашего организма.

В ВНС имеются симпатическая нервная система (далее – СНС) и парасимпатическая нервная система (ПНС). Первая отвечает за ускорение/возбуждение. Вторая – за подавление активности и расслабление. Активность одной нервной системы (из указанных выше) приводит к снижению активности другой системы.

Сознательное осуществление какой-либо деятельности (связанной с двигательной активностью) добавляет возбуждение и усиливает работу СНС. А это изменяет ваши психические процессы (ускоряя/замедляя мышление и обработку информации, улучшая или ухудшая работу воображения и т. д.).

Любые изменения во внешней среде усиливают или замедляют работу одной из систем (симпатической или парасимпатической). Другими словами, изменения в окружающей среде меняют физиологические процессы (за счет адап-

тации организма к новым условиям) и формируют новые психические состояния, которые могут быть полезными или вредными для вашего здоровья.

Помните? Нервная система связана с иммунной и эндокринной. А те в свою очередь включают в себя определенные органы и тоже связаны с другими системами: сердечно-сосудистой, дыхательной и прочими.

Среда влияет на наши состояния и здоровье. Изменяя сознательно условия среды, вы можете поддерживать здоровье или вредить ему.

Рассмотрим более подробно взаимосвязь между деятельностью и состояниями.

Как уже говорилось, осознанные изменения в поведении влияют на взаимосвязь между организмом и средой, что сказывается на изменениях внутренних балансов в системах органов и в целом на физиологических состояниях всего организма. Изменения в физиологических процессах влекут за собой изменения в психических процессах, которые могут вредить нормальному функционированию организма.

Иначе говоря, в то время как вы, к примеру, проводите презентацию для клиента, в вашем организме происходит много изменений (в результате воздействия стресс-факторов). Для поддержания вашего поведения и адаптации к среде, в которой вы оказались, организму приходится потрудиться. Прделанная работа может в итоге привести организм (а

более конкретно, например, психику) к нефункциональному состоянию (к некомфортным и болезненным ощущениям).

Сильный стресс в виде раздражителей/воздействий среды вынуждает организм работать в другом режиме. Если потенциал организма недостаточен (не хватает энергии, некоторых химических веществ), то это может вызывать определенные отклонения от нормы (нарушения здоровья).

Вывод из вышесказанного – изменения в деятельности усиливают или ослабляют взаимодействие организма со средой, что в итоге меняет внутренние состояния. Эти состояния могут вредить здоровью.

А теперь следует упомянуть об особенностях нервной системы и профессиональной деятельности.

Характеристики темперамента – это особенности поведения и протекания психических процессов, которые порождаются сочетанием следующих свойств нервной системы:

Активность. Насколько человек способен сосредоточиться, сконцентрировать внимание, воображение, память и мышление на определенном объекте (насколько быстро работают соответствующие психические процессы, производя периодические или циклические операции). Разные люди (за единицу времени) успевают сделать разную по объему работу.

Продуктивность. Способность достаточно длительное время поддерживать высокий темп работы. Считается вы-

сокой, если человеку без признаков усталости удастся больше сделать (увидеть, услышать, запомнить, представить, решить), т. е. выполнить бóльший объем работ.

Возбудимость, тормозимость и переключаемость. Быстрота возникновения, прекращения или переключения того или иного познавательного процесса с одного объекта на другой, переход от одного практического действия к другому. Одни люди переключаются быстро, другие медленнее.

Микс из указанных выше характеристик, который появляется с учетом основного вида деятельности человека, со временем становится его индивидуальной особенностью (часто наблюдается в поведении человека и принимается за его темперамент). Однако «микс характеристик» является лишь некой модификацией «основного» темперамента, и в научных кругах этот «микс» называется «индивидуальный стиль деятельности».

Т. е. у взрослого человека могут наблюдаться два вида «темперамента»: основной (по генетике) и приобретаемый (искусственно созданный путем адаптации поведения к среде).

В идеале для максимально эффективной профессиональной деятельности «индивидуальный стиль деятельности» должен совпадать с «основным» темпераментом, но это редкость. Чаще всего человеку приходится приспособливаться со своим темпераментом к требованиям профессиональной

деятельности и среды. Поэтому несовпадение стиля деятельности и природного темперамента – это типичная ситуация.

Расхождение между «природным» темпераментом и «приобретенным» индивидуальным стилем деятельности неблагоприятно сказывается на самочувствии (здоровье) и на успешном осуществлении деятельности (результатах труда).

Когда индивидуальный стиль деятельности совпадает с природным темпераментом, то наступают следующие позитивные последствия:

при осуществлении соответствующей деятельности человек чувствует себя комфортно, переживая положительные эмоции и получая удовольствие оттого, что выполняет работу в определенном темпе с заданной скоростью и избранной активностью;

в ходе своей деятельности он допускает сравнительно мало ошибок и может работать хорошо (получает высокое качество результатов);

он долго может осуществлять деятельность без признаков усталости.

В случае значительного расхождения между природным темпераментом (далее – ПТ) и индивидуальным стилем деятельности (далее – ИСД) могут наблюдаться отрицательные последствия:

человек испытывает ощущение дискомфорта при осуществлении деятельности в заданном темпе;

он допускает много ошибок и не в состоянии полностью контролировать этот процесс;

он быстро утомляется (особенно если работа или общение проходят в несвойственном ему темпе).

Кстати, можно узнать о своей предрасположенности к определенному виду деятельности, склонности к типу поведения и реакциям на условия среды (выявить генетические особенности), если сдать анализы ДНК (genotek.ru).

Благоприятные сочетания темперамента и индивидуального стиля деятельности для выполнения профессиональных обязанностей:

- холерик (ПТ) и сангвиник (ИСД);
- сангвиник (ПТ) и холерик (ИСД);
- флегматик (ПТ) и меланхолик (ИСД);
- меланхолик (ПТ) и флегматик (ИСД).

Неблагоприятные сочетания:

- меланхолик (ПТ) и сангвиник (ИСД);
- меланхолик (ПТ) и холерик (ИСД).

Резюме

Темперамент влияет на качество деятельности. Профес-

сиональная деятельность может не подходить под тип темперамента (человеку приходится вырабатывать индивидуальный стиль деятельности с учетом требований профессии и среды).

Несовпадение «основного» темперамента и вида деятельности приводит к заболеваниям организма и расстройствам личности.

Выводы

Наш темперамент и индивидуальный стиль деятельности или мешают, или помогают нам в работе (профессии).

Деятельность влияет на психические состояния, которые могут расшатывать нервную систему, а это, в свою очередь, может мешать поддерживать нормальное функциональное состояние организма (вредить здоровью).

Так как внешняя среда (место) может усиливать или сглаживать эффект «влияния профессиональной деятельности на нервную систему», то, следовательно, можно сделать заключение, что среда может помогать поддерживать здоровье или вредить ему.

Если вы, читая эту главу, поняли, что причиной физических недомоганий может быть ваша профессиональная деятельность, то имеет смысл задуматься о ее смене. Либо, как вариант с «меньшими жертвами», стоит рассмотреть возможность изменения внешней среды, в которой протекает

ваша деятельность, т. е. иначе организовать рабочее пространство или найти другое место работы.

Помните: незнание мешает нам быть здоровыми, успешными и счастливыми. А знания позволяют избегать проблем и помогают обрести искомое.

Вы теперь знаете, как взаимосвязаны деятельность, внешняя среда и особенности вашей нервной системы. Примите для себя нужное решение!

См. «Тест для определения темперамента» (psytests.org или testometrika.com).

Полезная информация

Сознание, личность, деятельность взаимосвязаны! Влияя на одно, меняем другое.

Смена деятельности ведет к изменениям сознания и личности.

Образ личности формируется постепенно через практику (в результате деятельности).

Если в приоритетах материальные потребности, то смена места работы или деятельности может обеспечить комфортное и безопасное существование. Но необходимо учитывать, как смена деятельности повлияет на ваши социальные и духовные потребности (они либо могут стать более актуальными).

ми, либо смена деятельности не позволит их удовлетворять). А также то, как смена деятельности отразится на вашей нравственности (что для вас ДОБРО, а что ЗЛО?).

Внимание! Смена деятельности или места работы может затронуть нравственную сторону вашей жизни (платят много, но делать приходится то, на что ваша совесть закрыть глаза не может).

В агрессивной среде человеку с высокой нравственностью не место. Это постоянные внутренние конфликты: чтобы **ВЫЖИВАТЬ**, он вынужден совершать поступки, которые противоречат внутренним убеждениям и ценностям.

Перед тем как сменить деятельность или место работы, нужно все учесть, чтобы избежать в будущем внутренних конфликтов.

Темпераменты

Выделяют следующие типы темпераментов (обозначения людей с определенным типом):

Сангвиник – живой, подвижный, сравнительно легко переживает неудачи и неприятности. Оптимист, юморист, шутник. Быстро воспламеняется и быстро потухает. Легко и с удовольствием вступает в контакт. Напряженная умствен-

ная и физическая работа утомляют. Эмоции быстро возникают и быстро сменяются. Легко приспосабливается к изменениям условий жизни. Особенно в начале. К моменту завершения работы снижает работоспособность из-за утомляемости и падения интереса. Мужчины-сангвиники нравятся многим женщинам, но они лидеры, которые сами выбирают!

Уравновешенный тип с большой подвижностью нервных процессов. Люди этого типа способны быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, они легко обучаются, последовательные.

Меланхолик – мрачные настроения, сложная и напряженная внутренняя жизнь. Повышенная тревожность. Ранним душой. Придает большую значимость всему, что касается лично его. Склонен переживать даже незначительные неудачи, внешне вяло реагирует на окружающее. Медленно входит в работу, но зато обладает большой выдержкой. Работоспособность обычно выше к середине или к концу работы, а не в начале.

Этот тип является малоподвижным, неуравновешенным. Люди с таким типом ВНД не переносят сильных и продолжительных нагрузок, легко устают, имеют склонность к монотонной работе, все делают замедленно.

Флегматик – медлительный, невозмутимый, с устойчивыми стремлениями и более или менее постоянным настро-

ением. Со слабым внешним выражением душевных состояний. Обладает низким уровнем психической активности, медлительный, с невыразительной мимикой. Больше склонен к бездеятельности, чем к напряженной работе. Медленно приходит в состояние возбуждения, но зато надолго. Не может быстро собраться и сконцентрироваться, но может долго и упорно работать.

Характеризуется как сильный, уравновешенный, с малой подвижностью нервных процессов. Люди с таким типом нервной системы активные и стабильные при выполнении сложных задач, всегда сдержанные, последовательные, надежные и любое дело доводят до конца.

Холерик – порывистый, способный отдаваться делу со страстностью, преодолевать значительные трудности, но в то же время неуравновешенный, склонный к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения. Быстро остывает и успокаивается. Действия порывистые, но непродолжительные. Сосредоточивает значительные усилия и реализует их в короткий промежуток времени. Однако при длительной работе ему не хватает выдержки.

Характеризуется как сильный, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения над торможением. Люди такого типа эмоциональные, несдержанные, хаотичные в желаниях и действиях.

Темперамент и поведение человека в социуме взаимосвязаны. Однако помните, что демонстрируемый на людях темперамент (выработанный при адаптации в социуме для большей результативности/эффективности) и научно называемый «индивидуальным стилем деятельности» чаще всего не совпадает с природным (основным) темпераментом.

Оцените свое состояние

Моя профессия / состояние карьеры

Проведите анализ профессиональной деятельности (что достигли, к чему стремитесь и зачем).

Мои эмоции

Опишите частые эмоции, которые возникают во время работы.

Оцените состояние здоровья

*Какие изменения произошли за последние месяцы?
Связаны ли эти изменения с особенностями работы?*

Решение

Выводы для себя / что мне делать дальше

Потребности, мотивация, воля

*«Лучше быть мягким снаружи и твердым внутри,
чем твердым снаружи и мягким внутри».*

Лао-Цзы

Наверняка в вашей жизни были (и не раз) такие ситуации:

– нужно что-то делать, а желания нет;

– требуется сконцентрировать внимание на том, что вы делаете, а мысли начинают одолевать, и все по разным темам;

– вы бы и рады что-то предпринять в некой ситуации, но внутренний голос начинает сомневаться в ваших силах и способностях.

Вышесказанное так или иначе связано с мотивацией и самооценкой. Если с ними все в порядке, т. е. имеется мотивация (понятна цель и ясны средства ее достижения), присутствует достаточная самооценка (уверенность в своих силах), поддерживается необходимый режим деятельности (усилия воли прилагаются правильно), то результат гарантирован.

А значит, формулу успеха в социуме фактически можно свести к следующему:

– осознать свои потребности (нужды);

– иметь мотив (стремление удовлетворить эти потребно-

сти);

- сформулировать цели (понимать, что можно и нужно сделать для того, чтобы удовлетворить потребности);
- определить вид деятельности (выбрать подходящий способ достижения целей).

Все перечисленное связано с такими понятиями, как **воля, внимание, самооценка**.

Не будет воли – внимание начнет перескакивать с одного на другое, и получится распыление сил вместо целенаправленного движения к цели.

Не будет внимания – не появится и осознание происходящего, и, как следствие, возникнет непонимание: как лучше поступить, какой способ действий больше подходит в том или ином случае.

Не будет достаточной самооценки – не возникнет уверенность в принимаемом решении и правильности выбранных способов достижения цели.

Подведем итог. Если человек:

- понимает свои истинные потребности и умеет отличить их от навязанных со стороны;
- обладает силами и желанием удовлетворить потребности;
- понимает, что для этого нужно делать;
- знаком с тем, как в этом обществе (в котором он живет)

эти цели можно достичь;

– умеет выбрать наиболее подходящий для себя (с учетом своих талантов, способностей и знаний) вид профессиональной деятельности...

То он становится в социуме успешным.

Однако если у человека отсутствует сила воли и занижена самооценка, то все, чего он способен достичь, может остаться нереализованным, даже если он понимает формулу успеха, которая была описана выше.

Есть знания и есть практика (для реализации задуманного необходимы реальные действия). Результат предпринимаемых действий зависит от волевых усилий и умения применять свой потенциал (знания и навыки).

Исходя из вышесказанного, приходим к выводу, что каждому человеку, стремящемуся стать успешным, необходимо уметь поддерживать самооценку (повышать ее) и осознанно управлять поведением, психическими процессами и состояниями (использовать силу воли).

Далее в этой главе мы рассмотрим вопросы:

– Что такое самооценка?

– Как можно ее поднять?

Как она взаимосвязана с нашими социальными потребно-

стями?

Самооценка – оценка человеком своих свойств (какое образование получил, какой опыт имеется, какие есть знания, умения, таланты).

Самооценка связана со значимостью. Чем большей властью (возможность управлять некими ситуациями и процессами в социуме/природе, возможность влиять на поведение, эмоции и мысли других людей) человек обладает, тем выше его самооценка.

Значимость увеличивается за счет статусов, должностей, наград, количества ресурсов, которыми человек обладает (деньги, связи и прочее).

Поднять самооценку также можно УСЛОВНО. Т. е. демонстрируя другим «свою силу и значимость» через внешнюю атрибутику (дорогие автомобили, дома, аксессуары, одежду, наличие личной охраны).

Возможность удовлетворить такую социальную потребность, как общение с теми, с кем хочешь (с известными и влиятельными людьми, с нужными специалистами) и когда тебе это требуется, тоже влияет на самооценку, поднимая или опуская ее.

Личности без самооценки не существует!

Для поддержания имеющейся самооценки очень важным является стабильность внешней среды (предсказуемость и

безопасность).

Любые изменения в среде могут поднять (я справился с ситуацией) или опустить (я не справился с ситуацией / я не знаю, что делать) самооценку личности.

Снижение самооценки вызывает появление сомнений в своих силах, нерешительности в действиях. Человек начинает избегать ситуаций, когда нужно принимать решения. Снижение самооценки приводит к неврозам. А у лидеров с поведением «тип А» («тип А» – действовать для выживания, «тип В» – затаиться для выживания) может способствовать развитию **ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ** (психоэмоциональное состояние возникает после серии неудачных попыток воздействовать на обстоятельства).

Практически все, что делает личность, направлено на поддержание или увеличение самооценки (я могу). Самооценка в данном случае – это удобная система координат для выбора нужного поведения/деятельности, чтобы достичь целей (неких результатов), т. е. удовлетворить существующие потребности.

Как поднять самооценку?

Удовлетворить потребность в **ВООРУЖЕНИИ** (больше и лучше, чем у других): физическая форма, наличие знаний, развитие навыков, жизненный опыт, информированность.

Для этого необходимо получить новое образование или

развить существующие профессиональные навыки, получить новый опыт.

Удовлетворить потребность в ЛЮБВИ (я нужен другим людям) – иметь возможность о ком-то заботиться, быть любимым кем-то, иметь спрос на свой талант в обществе.

Для этого необходимо выстраивать позитивные и дружеские/близкие отношения с другими людьми, завязывать новые знакомства, уметь творить.

Хороший способ для поднятия самооценки – отправиться в большое самостоятельное путешествие. В это время человеку приходится самому принимать много решений, от которых зависит его жизнь и состояния (физические, эмоциональные). А это, в свою очередь, позволяет индивидууму еще раз убедиться в своей уникальности (способностях, талантах, навыках, знаниях).

Большая трудность для человека в вопросе САМООЦЕНКИ заключается в следующем.

Для поднятия самооценки требуется всегда БОЛЬШЕ, чем есть (знаний, отношений, атрибутов власти, результатов). Когда то, что имеется в наличии, уменьшается или пропадает, самооценка может упасть.

Невозможность поддерживать самооценку (отсутствие

перспектив для карьерного роста, нет возможностей для проявления своих талантов, нет средств купить что-то «круче» того, что уже имеется) подталкивает человека к тому, что он начинает искать возможности для самореализации в новых областях (новые интересы, новая профессиональная деятельность, новое хобби). Человек начинает, как говорится в определенных кругах, осваивать «новые территории». Часто это приводит к тому, что принято называть «переосмысление своей жизни» (*читайте подробнее в главе «Кризисы и духовные поиски»*).

Теперь, понимая механизм, помогающий влиять на самооценку, вы сможете приблизиться к успеху. Вы знаете формулу успеха и располагаете знаниями о выработке у себя необходимой уверенности в своих силах. Осталось только научиться управлять силой воли.

Дополнение

Для тех, кому актуально удовлетворять в первую очередь духовные потребности для поддержания самооценки, важным являются:

- творчество;*
- помощь другим людям.*

Состояние «материальные потребности удовлетворе-

ны / не удовлетворены» на самооценку таких людей влияет мало.

ПОДСКАЗКА

Что узнал (а) и понял (а)

ПОДСКАЗКА

Выводы для себя / что мне делать дальше

Как разобраться в желаниях и потребностях

В чем разница между потребностями и желаниями? Как отличить свои истинные потребности от тех, которые навязывают вам другие?

На эти вопросы я попробую дать свою версию ответов.

Сначала, чтобы разобраться с тем, что же считать своими истинными потребностями, нам необходимо узнать:

– Что такое потребность личности и что такое потребность организма?

– Как на появление потребностей влияет общество, в котором человек живет?

– Что считать ложным желанием, сформированным из-за воздействия на сознание рекламы или пропаганды?

Давайте определим, что мы будем подразумевать под терминами «желание» и «потребности».

Желание – эмоциональное состояние, хотение чего-либо. Может усиливаться или ослабляться под воздействием воли личности и внешних факторов.

Потребность – нужда в чем-то (физиологическая или психологическая), отсутствие нужного для жизни (условия, предметы, состояния). Неудовлетворенная потребность вызывает внутреннее напряжение и дискомфорт, провоцирует активность организма в направлении поиска способов удовлетворения потребности.

Потребности бывают биологическими (поддержание и сохранение жизни), социальными (разные формы взаимодействия с другими людьми), материальными (предметы, вещи), духовными (получение знаний, реализация в творчестве, исполнение религиозных обрядов).

Из вышеприведенных определений можно сделать вывод, что желания всегда относятся к тому, чего желает личность, в то время как потребности могут быть как у личности, так и у организма.

Многие проблемы возникают у человека из-за того, что желания и потребности личности являются приоритетными в любой его деятельности, а потребности организма (достаточный сон, здоровое питание, безопасная среда обитания) часто ущемляются.

Простой пример...

Из-за большой активности в социуме, неправильного питания и отдыха у человека нарушается некий баланс, допустим, гормональный или витаминно-минеральный.

Соответственно, организму человека требуется время для

восстановления, т. е. для него становится актуальным отдых (чтобы минимизировать потери энергии и расход веществ, участвующих в химических реакциях, которые необходимы для поддержания физиологических процессов и соответствующих функциональных состояний). А иногда для организма становится актуальным и дополучить недостающие вещества, чтобы восстановить внутренний баланс, если были серьезные его нарушения (дополнительный прием пищи, БАД, витаминов).

В этой ситуации, если поведение личности не изменится (продолжится игнорирование потребностей организма), то очень скоро у организма может появиться заболевание.

Если хотите поддерживать здоровье, то самое верное решение – не мешать организму самому восстанавливаться, т. е. перестать вмешиваться в работу его систем (недосыпая, заставляя себя куда-то двигаться без веских причин, подвергая себя новым угрозам из среды, питаясь однообразно и некачественно).

Организм умеет себя лечить и эффективно (лучше, чем личность) адаптируется к новым условиям жизни. Эволюция хорошо потрудились, создавая ТЕЛО, в котором находится личность.

В этом теле все балансы создавались и координировались веками, а потом на генном уровне передавались по наслед-

ству от одного организма к другому (от родителя к ребенку).

Что же чаще всего можно наблюдать в нашей жизни?! Когда тело заболевает, личность начинает вторгаться туда, куда не следует. Личность, воспитанная определенным образом, начинает мешать организму:

«Болит – прими таблетку!»

«На болезнь нет времени. Вставай и иди! Некогда ждать, пока все пройдет».

Большинство хронических заболеваний – это недолеченные в свое время «болячки» или постоянное неправильное использование ресурсов организма.

Напряжение – отдых, перенапряжение – восстановление! Вот необходимый режим для поддержания здоровья.

Если личность увлеченно занимается профессиональной деятельностью и при этом не уделяет внимания состоянию организма (его потребностям), то очень скоро может наступить момент, когда личность просто не сможет ничего делать: организм окажется неспособен к элементарным действиям.

Иначе говоря, лежа на больничной койке перед операцией, заниматься другими делами практически невозможно.

Удовлетворяя потребности, личность обязательно должна учитывать и потребности своего организма!

А сейчас мы подошли к очень важному моменту – к рассмотрению взаимосвязей в системе «Среда – Личность – Потребности – Деятельность», которые необходимо учитывать, чтобы достигать бóльших результатов с меньшими усилиями и при этом оставаться здоровыми. Это также позволит нам лучше разобраться с тем, что такое «навязанные потребности».

В любом обществе его элита (люди, наделенные властью, владельцы капиталов, лидеры мнений) создает определенные правила жизни, которые позволяют элите поддерживать нужные условия среды для ее «безоблачного существования».

Созданные правила для тех, кто «функционирует» в «организованной» элитой среде, предписывают/объясняют, как в этом обществе можно удовлетворять свои потребности (допустимые формы и существующие стандарты).

Далее через пропаганду (СМИ и прочее) в умы граждан элита внедряет некоторую систему ценностей, влияющую на формирование у членов общества социальных и материальных потребностей. А иногда и духовных.

Пропагандируя некий образ жизни, можно оказывать сильное влияние на человека, навязывая ему те или иные допустимые/рекламируемые формы удовлетворения «якобы имеющихся» потребностей.

Если начать разбираться (сужу по своим клиентам из

практики) с имеющимися потребностями, то окажется, что их на самом деле (своих и истинных) не так уж и много. Зато нередко то, что принималось за потребности, в итоге оказывается желаниями, т. е. эмоциональными программами («стремление обладать чем-то», «быть кем-то»), которые были навязаны через рекламу товаров/услуг и пропаганду определенного образа жизни (фильмы, книги, статьи в журналах, передачи по ТВ, общение с друзьями, профессиональные сообщества).

Среда влияет на сознание, и некоторые изменения в нем приводят к изменениям в характере личности. Изменение личности влечет за собой изменение в потребностях (что-то добавляется, что-то исчезает). Изменения в потребностях влияют на выбор деятельности в социуме (выбор формы активности, через которую достигается удовлетворение потребностей).

Если в последнее время вы заметили, что вас начинает кидать из крайности в крайность (то одного хочется, то другого), возникают мысли о смене профессиональной деятельности (не места работы, а именно сферы деятельности), возникают серьезные проблемы с выбором при покупках, внешняя среда (город, атмосфера на работе или в семье) оказывает на вас негативное влияние (появляются мрачные мысли, неприятные эмоциональные состояния), то, возможно, причина этого – отсутствие понимания своих истинных потреб-

ностей (т. е. что вам на самом деле нужно для СЧАСТЬЯ).

В таком случае рекомендую отыскать в интернете описание модели «Я-концепция» и самостоятельно (или при помощи психолога) откорректировать свою личность (систематизировать информацию и знания), определить свои потребности и смысл жизни.

ЧТО Я ЗНАЮ

КАК Я ОТНОШУСЯ

Учтите, что то, как вы определяете для себя СМЫСЛ ЖИЗНИ, влияет на понимание потребностей.

Если для вас смысл жизни – ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЯ, то система потребностей для вас в этом случае будет отличаться от системы потребностей человека, который сформулировал для себя смысл жизни как ПОМОГАТЬ ДРУГИМ.

Смысл жизни определяет систему потребностей, влияет на выбор деятельности (для удовлетворения потребностей) и выбор среды, которая максимально подходит для выбранной деятельности.

Если выстроена система «Смысл жизни – Потребности – Деятельность – Среда», то человек живет в согласии с собой и в гармонии с окружающим миром. У него нет внутреннего конфликта и минимизированы конфликты с внешней средой.

Смысл жизни у личности бывает в единственном числе. «Смысл» влияет на формирование системы индивидуальных потребностей (несколько основных, а остальные второстепенные).

Сформулировав для себя смысл жизни и понимая свои потребности, человек выбирает профессиональную деятельность, которая максимально соответствует потребностям

личности (духовным и социальным). И эта деятельность помогает человеку (за счет того, что она востребована в обществе) получать за свой труд вознаграждение, которое он может использовать для удовлетворения других своих потребностей (биологических и материальных).

Необходимо отметить, что выбранная деятельность может быть востребована в одном обществе и не востребована в другом. Например, не в равной степени в обществах ценятся наука, искусство, образование. Зато во всех обществах ценятся защитники отечества и врачи (вспомните, как в мире во многих странах менялись системы мотивации, компенсации, льгот для врачей и военных в период с 2020 г. по 2023 г.).

Если выбранная вами профессиональная деятельность позволяет приносить пользу обществу (ценится в нем) и в этом обществе есть условия для самореализации (возможность совершенствовать свое мастерство в этой деятельности), то значит, вы как личность сможете удовлетворять в этом обществе наибольшее количество своих потребностей. Если человек максимально удовлетворяет потребности, то он чувствует себя счастливым.

Подведем итог вышеизложенному...

Если вы хотите заниматься тем, что соответствует вашему **СМЫСЛУ ЖИЗНИ**, хотите жить, чтобы на вас как личность не оказывали сильного влияния (меняя вашу систему ценно-

стей, навязывая вам новые материальные потребности), хотите иметь возможность удовлетворять свои потребности и при этом заниматься тем, что вам нравится делать и к чему у вас есть талант (работать с душой), то ищите СРЕДУ, где все это осуществимо.

Если вы сильно привязаны к той среде, в которой живете, то вам придется заниматься тем (выбор места работы), что в данном обществе/месте востребовано, и удовлетворять свои потребности только теми способами, которые в данном обществе допустимы. А это приведет к тому, что вам придется трансформировать свою личность (придется положить в основу жизни то, что в этом обществе пропагандируется как ПРАВИЛЬНЫЙ смысл жизни и НУЖНЫЙ образ жизни). В результате такой трансформации сознания у вас появится множество внутренних конфликтов (ваши представления о желаемой жизни и потребности с одной стороны и РЕАЛЬНОСТЬ материального мира и среды обитания – с другой).

Итог...

Если выбираете ПУТЬ индивидуального развития личности, то вы определяете для себя условия жизни (выбираете место и окружение, пригодные для вас). Если выбираете ПУТЬ с учетом среды, в которой находитесь (вынуждены там быть по тем или иным обстоятельствам), то вам придется отказаться от некоторых потребностей и подстроить свою личность под внешние условия. Т. е. придется использовать

только те возможности, которые обусловлены средой, в которой вы живете.

Вы формируете среду или она формирует ВАС?

Теперь давайте поговорим о том, что такое желание...

Желание – это эмоциональное состояние, которое формируется под воздействием извне (реклама, раздражители, ситуации). Чаще всего оно не является вашей истинной потребностью и заставляет вас изменить привычное поведение (примеры: купить что-то в ущерб другим потребностям, поехать куда-то в ущерб своему состоянию здоровья).

Если, находясь в эмоциональном возбуждении, вы начинаете пересматривать бюджет, заново планировать, менять образ жизни, то тогда ваше желание становится потребностью (происходит обман сознания).

Если желание (то, чего вы вдруг захотели и начали считать важным для себя) оформить в словесную форму и записать на бумаге, а потом вернуться к этому через неделю (а лучше две), то зафиксированное вами ранее окажется неактуальным или менее важным по сравнению с другими потребностями.

Желания могут подождать! Если их не реализовать, то ничего страшного не произойдет (вы останетесь живы и здоровы). Иногда их воплощение даже опасно – это может навре-

дить здоровью или лишит возможности удовлетворять ваши истинные потребности.

С потребностями все иначе. Их можно откладывать на некоторое время, но отложенная на время потребность все равно остается актуальной. Потребности продиктованы необходимостью поддержания функционального состояния психики или физиологии. Долгое игнорирование потребностей приводит к физическим и психическим недомоганиям.

Часто человек путает свои потребности и желания. В любом обществе корпорации давно научились играть на чувствах людей и формировать «ложные потребности». Чаще всего это материальные потребности.

Иногда «продвинутые» отделы маркетинга и рекламы связывают свою продукцию (материальный мир) с вашими духовными потребностями.

Самая верная защита в таких случаях (от ложных и навязанных потребностей) – четко знать свои истинные потребности. И чтобы лучше это понять, рекомендую прочитать/перечитать (дополнительно к этой главе) учебник по общей психологии (лучше – подготовленный для МГУ).

Итак, подведем итоги...

В данной главе были затронуты следующие темы:

Что такое потребность личности и что такое потребность организма?

Как на появление потребностей влияет общество?

Что считать желанием, а что потребностью?

Надеюсь, вы стали лучше понимать, что такое потребности, и получили подсказки, где искать информацию, чтобы самостоятельно до конца разобраться в том, какие из ваших потребностей являются ИСТИННЫМИ.

Это интересно

Если цели задаются человеку извне: учащемуся – учителем, специалисту – начальником и т. д. или же человек изо дня в день выполняет однообразную, рутинную работу, то деятельность носит репродуктивный (исполнительный) и нетворческий характер. Проблемы целеполагания при этом у специалиста или ученика не возникает.

В случае же нестандартной деятельности (более инновационной или творческой), специалист (педагог, врач, инженер) сам определяет цель, и тогда процесс целеполагания становится довольно сложным, имеющим свои особенности (собственные стадии и этапы, методы и средства).

ПОДСКАЗКА

Что узнал(а) и понял(а)

ПОДСКАЗКА

Выводы для себя / что мне делать дальше

Качество решений. Мозг, психика, физиология

«Ваш потенциал для развития бизнеса и личного благополучия — это ваша психика, ваш мозг».

Думаю, вы не раз замечали за собой, что в некоторых случаях, когда надо принять решение, мысли начинают перепрыгивать с одной на другую (идет разная интерпретация наблюдаемого и, соответственно, разные подходы к тому, как следует поступить). В результате получается, что сделать окончательный выбор не представляется возможным. А без принятого решения невозможно двигаться дальше (планировать, начать действовать).

Что стоит за процессом принятия решения (и описанными выше метаниями) с точки зрения физиологии и психологии? В этой главе речь пойдет о том, что влияет на решения человека.

Для того чтобы понять уровень качества решений вашего собеседника, достаточно узнать, ГДЕ и КОГДА он принимал эти решения. А также узнать основной вид деятельности в

день принятия решений и за день до этого.

Многие люди даже не догадываются, что если бы они приняли решение чуть позже или в другой среде (атмосфера места), то решение, принятое ими, могло быть совершенно другим.

От чего же зависит качество принимаемого решения?

Главным образом от того, как протекает процесс мышления. И для начала давайте вспомним, как это происходит...

Информация воспринимается, далее полученные данные сопоставляются с памятью и обрабатываются через воображение. На выходе получается некий образ или мысль, которая далее подвергается анализу и синтезу (мысли сравниваются между собой и с другими образами через воображение).

А от чего зависит процесс мышления?

От других психических процессов. А те, в свою очередь, зависят от следующего:

Процесс восприятия – от среды вокруг, от генетической наследственности, от полученного воспитания.

Процесс воображения – от генетической наследственности, от воспитания и образования, от опыта.

Воспитание, образование, среда и деятельность обучают

мозг определенным шаблонам восприятия и обработки информации (возникают условные рефлексy – соответствующий тип реакции на соответствующий стимул). В мозге создаются нейронные сети, отвечающие за определенные действия, мысли, эмоции.

Новое образование и опыт, полученные человеком в большом объеме, формируют у него новый тип сознания (определенный шаблон восприятия и обработки информации).

Доминирование определенного типа сознания влияет на предпочтения при выборе.

Дополнение

Философский тип сознания (мало подвержен изменению, долго формируется). В основе формирования — изучение философских школ или учений, практика размышлений.

Интегрированный взгляд на жизнь. Связывает между собой разные знания и более глубоко/широко смотрит на явления.

Проявляется в мышлении: как связать одно с другим? как одно может повлиять на другое?

Проявляется в поведении: задумчивость, наблюдательность.

Научный тип сознания (изменяется со временем при получении новых знаний). Формируется базовыми общедо-

ступными знаниями и специальным образованием.

Понимание явлений и умение их объяснять, выстраивание причинно-следственных связей.

Проявляется в мышлении: попытка найти новые подходы или объяснения, выстроить/сформулировать некую теорию или гипотезу.

Проявляется в поведении: задумчивость, поиск новой информации и знаний.

Религиозный тип сознания (мало подвержен изменению, формируется быстро). В основе формирования – религии и учения.

Осознание духовных потребностей (творчество, познание мира, религиозные состояния). Нравственное поведение и соблюдение морали. Ритуальный образ жизни, закрытость от социума.

Проявляется в мышлении: сосредоточенность на одном (Боге, творчестве, любви).

Проявляется в поведении: сосредоточенность на своих состояниях и служении делу, отрешенность от суеты.

Художественный тип сознания (изменяется со временем в результате появления нового опыта, смены вкусов и нравов в среде/обществе). В основе формирования – творческая деятельность, художественное образование, воспитание в творческой среде.

Самореализация талантов, интуитивное отношение к жизни, созидание.

Проявляется в мышлении: возникают новые идеи, спонтанное связывание одного с другим.

Проявляется в поведении: одержимость некой деятельностью.

Бытовой тип сознания (изменяется быстро с учетом изменений в обществе и условиях внешней среды, с учетом появления новых технологий, освоения новых способов ведения дел). Формируется в результате личного опыта и усвоения знаний, получаемых от других людей (родители, учителя, воспитатели, знакомые, коллеги).

Отвечает за то, что и как делать в конкретной ситуации. Имеет свою специфику с учетом особенности среды и культуры (в разных обществах по-разному строят, лечат, ведут дела, готовят блюда и так далее).

Проявляется в мышлении: мысли о текущих проблемах и ситуациях, которые возникают с учетом изменений во внешней среде и основной деятельности.

Проявляется в поведении: направленность действий на реализацию плана, устранение препятствий, удовлетворение потребностей.

Здесь перечислены лишь основные и исследованные наукой (т. е. признанные в психологии) типы сознания (карти-

ны мира), распространенные в современной цивилизации с учетом эволюции общества.

Но есть и специфические типы сознания, которые формируются у людей, живущих в определенных условиях среды и в определенном обществе. Например, мы мало знаем о том, что представляют собой типы сознания у людей из племен, живущих в удаленных от современной цивилизации уголках земли, или тип сознания человека, долгое время живущего изолированно от общества.

От чего еще зависит качество процесса мышления?

- От доминирования (преобладания одного над другим) определенного типа сознания в данный момент.
- От состояния психики (активности тех или иных участков мозга).
- От состояния клеток, из которых состоит мозг.

Кстати, здоровье клеток мозга зависит от правильного питания (организм получает необходимые вещества) и от общего состояния организма (травмы и хронические заболевания оказывают негативное воздействие на здоровье).

Резюме...



Разобравшись с тем, что влияет на качество процесса мышления, давайте рассмотрим следующий вопрос. Какие требуются условия для появления продуктивного мышления?

Требуется, прежде всего, стабильность психических процессов – восприятия, внимания, памяти, воображения. Этого можно достичь (подготовиться к размышлениям) через методы арт-терапии (рисование) или практики (созерцание). Для выбора подходящего способа (стабилизации процессов) нужно ясно понимать, что мы хотим получить в результате своих размышлений: план действий или новую идею.

В планировании задействовано в основном левое полушарие коры головного мозга (левые лобные, теменные и височные доли мозга).

Усиление активности левого полушария вызывает улучшение в работе с информацией при планировании.

Для усиления активности подходят медитативные техники (например, созерцание предметов). Техника стабилизируют восприятие и внимание.

Для усиления активности правого полушария мозга хорошо подходят техники из арт-терапии. Они помогают активизировать нейронные сети, отвечающие за спонтанность, оза-

рения, идеи, инсайды, и подготовить психику к соответствующей деятельности (т. е. стабилизировать психические процессы – внимание и воображение).

Гармоничной работы полушарий можно достичь, влияя на симпатическую и парасимпатическую нервные системы. Например, осознанно изменяя дыхание (дышим быстрее или медленнее, «глубоко» или «поверхностно»).

Дыхательная система, в свою очередь, связана с другими системами и органами человека. Меняя характеристики дыхания, мы провоцируем иное качество физиологических процессов, которые влияют на качество психических процессов.

Гармоничная работа правого и левого полушарий необходима для интеллектуальной деятельности, при которой нужны одновременно и поиск новых решений, и систематизация информации.

Кроме изменений характеристик дыхания, на работу мозга можно повлиять через взаимодействия организма с внешней средой (увеличивая или уменьшая физическую нагрузку), т. е. создавая такие условия, при которых организм, адаптируясь к среде и активности (меняя физиологические и психические процессы), начинает работать иначе.

Давайте запомним...

Условия внешней среды существенно влияют на стабильность психических процессов и на психические состояния, что в итоге сказывается на качестве принятых решений.

Хотите принимать качественные решения? Обеспечьте для этого соответствующие условия:

- для творческих решений нужна активность (некое поведение) в постоянно меняющейся среде;
- для планирования и систематизации информации нужна спокойная атмосфера и минимальная активность.

Повышая или снижая активность симпатической нервной системы (за счет изменения поведения, характеристик дыхания, условий среды), можно регулировать работу мозга и менять психические состояния, которые, в свою очередь, влияют на качество мышления.

Дополнительная информация

Тип сознания формируется средой (культура и общество), полученным опытом (знание и деятельность), передается от родителей/воспитателей к ребенку/ученику.

Ведущий (доминирующий) тип сознания определяет систему координат для человека (что для него сейчас важно), формирует у него определенное восприятие действительности и влияет на качество его мышления.

У взрослого человека имеется ОСНОВНОЙ тип сознания (созданный в детстве родителями/воспитателями) и ВТО-РОСТЕПЕННЫЙ (образовавшийся в период формирования личности в результате дополнительного обучения, жизненного опыта, условий среды).

В результате взаимодействия с другими людьми и получения новой информации (СМИ, фильмы, книги) у взрослого человека в течение жизни могут формироваться ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ типы сознания (рефлексy / новые шаблоны поведения и восприятия). Новый тип сознания (дополнительный) – это новый стандарт восприятия реальности.

Основной, второстепенный или один из **дополнительных** типов сознания может быть для человека главным (доминирующим) типом сознания (т. е. актуальным набором шаблонов восприятия и обработки информации, используемых личностью).

Доминирующий тип сознания – тип сознания, который является сейчас основным для человека (личность воспринимает и обрабатывает информацию через шаблоны, характерные для этого типа сознания).

Доминирующий тип сознания может быть активным долгое время, если среда, в которой находится человек, стабильна, и деятельность, которую человек осуществляет, не меняется.

Новый круг общения (новая культура и знакомые) или получение новой информации может формировать новые нейронные связи, образуя новый тип сознания (новый шаблон восприятия/поведения).

Изменения во внешней среде, новый круг общения, иная деятельность могут менять доминанту в нейронных сетях (переключать с одного типа сознания на другой / активировать определенный тип сознания).

Для поддержания или доминирования нужного типа сознания требуется контролировать источники информации – блокировать ненужные (вызывающие внутренние противоречия между имеющейся информацией и поступающей) и использовать нужные (поддерживающие существующую «картину мира» и дополняющие ее понимание).

Общение между людьми может менять у одного из собеседников (или сразу у обоих) доминанту в типах сознания. В зависимости от доминирующего типа сознания ЛИЧНОСТЬ воспринимает и оценивает поступающую информацию. А это, в свою очередь, меняет его поведение. Например, при доминировании бытового типа сознания (выживает сильнейший) трудно быть созерцающим и добрым (что характерно для религиозного типа сознания).

ПОДСКАЗКА

Что узнал(а) и понял(а)

Типы сознания и управленческие решения

*«Возможности появляются в среде тогда, когда это воспринимается сознанием.
Качество сознания – ключ к успеху».*

Когда я занимался консультированием (сопровождение корпоративных клиентов), мне случалось сталкиваться с таким явлением, как жалобы руководителей на подчиненных: «Запланировали одно, а на выходе получили совсем другое», «На Западе эти модели работают, а в нашей стране – нет!»

Думаю, что ситуация за последнее время мало изменилась: по-прежнему существуют руководители, у которых полученные результаты сильно отличаются от ожидаемых. Эти лидеры так же, как и их предшественники, планируют, реализуют намеченное, переживают, что вышло не так, как хотели.

Чаще всего в ситуации «запланированное не реализовано» оказываются молодые руководители. Они предпочитают действовать в рамках тех знаний, которыми обладают: планируют, внедряют, контролируют исполнение и ожидают нужных результатов. Все вроде бы логично. Вот именно –

ЛОГИЧНО!

Давайте разбираться, когда при планировании нужна привычная логика, а когда нужна диалектическая логика. Именно из-за путаницы в использовании инструментов можно получить не тот результат: не ту стратегию, не тот план, не тот список задач, которые потом трудно реализовать.

Для начала нужно понять, в чем особенности мышления при формальной логике и при диалектической. А потом определить для себя ситуации, когда и какой подход применяется для оценки происходящего и составления планов.

Диалектическая логика представляет собой философский метод исследования природы и общества. Только с позиций диалектики можно понять сложный, полный противоречий путь становления объективной истины, связь элементов абсолютного и относительного, устойчивого и изменчивого.

Этот тип мышления применяется там, где наблюдается нестабильность среды, т. е. когда постоянно идут изменения, причем в разных режимах – то быстро, то медленно. Ситуации имеют предполагаемые начало, развитие и завершение, но при этом следующий этап развития может продолжаться очень долго или вообще не наступить (примеры ситуаций – пандемия в 2020 г., экономические санкции ЕС против России в 2022 г.).

Вероятность риска «застрять» на шаге/этапе высока, вероятность наступления следующего шага (появление новой возможности или ограничения, реализация возможности) непредсказуема. Все может быть! Событие может наступить, а может и не наступить. Причинно-следственные связи условны или отсутствуют (т. е. одно не рождает другое). Зато «первое событие» может родить и «второе событие», и «третье», и «четвертое»...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.