

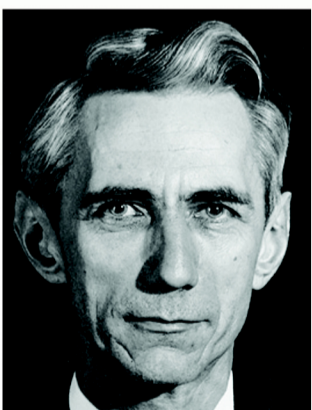


Ольга  
Рожкова,  
врач,  
психолог,  
журналист

С введением понятия «Ноосфера» великим русским учёным Владимиром Ивановичем Вернадским, отношение к информации приобрело новые акценты. По В.И. Вернадскому, Ноосфера (от греч. noos — разум) — это биосфера, разумно управляемая человеком. Ноосфера является высшей стадией развития биосферы, связанной с возникновением и становлением в ней цивилизованного общества, с периодом, когда разумная деятельность человека становится главным фактором развития на Земле. Сознательная интеллектуальная деятельность человека, направленная на преобразование внешней среды формирует базовые процессы в ноосфере. Следовательно, информация, воспринимаемая и передаваемая человечеством, оказывает определяющее влияние на процессы жизнедеятельности на Земле.

Над оптимальным определением значения термина «Информация» учёные трудились, начиная с античных времён, а возможно и раньше. Сложность заключается в том, что понятие «информация» само является смыслообразующим, его трудно выразить через другие понятия. Объективное, общепризнанное научное определение отсутствует до сих пор. Условно принято определение: информация — это полный набор сведений об окружающем мире и процессах, происходящих в нём.

Информация, как объект исследования, выделилась в период индустриализации и автоматизации производств. В это время сформировалась наука об информации — информатика. В основе информатики лежит теория информации, разработанная Клодом Шенноном. Учёный сформулировал определение и выявил способ измерения количества информации. Шеннон предложил считать единицей измерения количества информации величину, равную снижению неопределённости в два раза — 1 бит. На данной теории построено компьютерное программирование, да и вся кибернетика, созданная Норбертом Винером. На данном этапе информация рассматривалась и изучалась как объект, которым можно оперировать, как объект измеряемый, участник определённых процессов. К информационным процессам относят: хранение, передачу, приём и преобразование информации.



Клод Шеннон -  
автор теории  
информации.

Уменьшение  
неопределённости  
в 2 раза - 1бит

(1916-2001)



Владимир Иванович Вернадский -  
основатель учения о Ноосфере.

Ноосфера - высшая форма  
эволюции биосферы.

(1863 - 1945)

По принятому в настоящее время представлению, информация не может существовать без материального носителя, и сама лишена субстратной, материальной природы.

Инженеры любят приводить такой пример: На диск, ёмкостью 1 терабайт можно записать 250 фильма по 4 гигабайта. До записи фильмов диск весил, допустим, 400 грамм; после записи, его вес остался прежним, следовательно, информация не имеет собственного веса, а значит, она не материальна.

Известный российский учёный Аркадий Дмитриевич Урсул в философском очерке «Природа информации» высказывает мнение о том, что философия информации знаменует переход на качественно новый уровень развития цивилизации — становление ноосферы.



Информация, как философская категория является одной из самых чудесных загадок природы и с течением времени порождает всё больше вопросов, в частности:

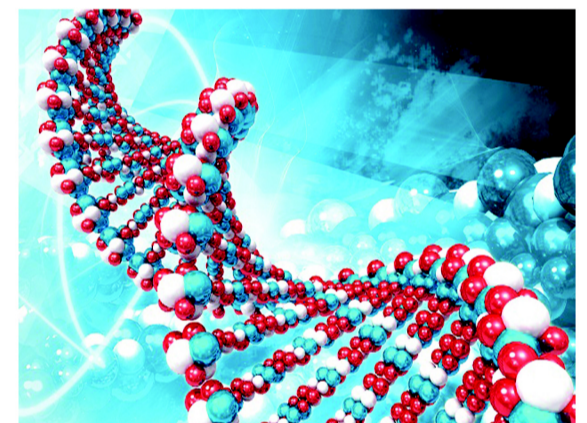
**Что или кто является источником  
изначальной, первичной  
информации о мире?**

Этимологически слово «информация» включает в себя составляющую «форма». Возможно, в этом кроется ключ к разгадке тайны формирования событий. Ведь стиль, форма подачи каких-либо сведений и данных формирует картину мира у аудитории, а, следовательно — совершение выборов, принятие конкретных решений, совершение поступков.

Э. Талейран сказал: «Кто владеет информацией — тот владеет миром».

А давайте, актуализировать хорошую информацию и создавать, таким образом, хороший мир!

Надеемся, что наше намерение позитивно подавать информацию о хорошем и полезном способствует повышению качества жизни в целом.



**Биологическая информация.**

Особым видом информации является информация биологическая. Её носителями являются органические молекулы ДНК и РНК, представляющие собой последовательность нуклеотидов, которых всего 4 вида. С помощью этого универсального «алфавита» из четырёх «букв» хранится, передаётся и воспроизводится информация обо всех биологических свойствах всех живых существ.

Последовательности нуклеотидов объединяются в гены — участки ДНК, отвечающие за синтез определённого белка.

Всемирноизвестный российский учёный Пётр Гаряев обнаружил, что большая часть гена имеет энергетическую вибрационную природу, которая позволяет гену изменяться под направленным ментальным воздействием. Это свойство может быть использовано для исцеления, сохранения молодости и здоровья.

Достижению желаемых результатов способствует освоение навыков концентрации внимания и саморегуляции, в частности — по системе АМОП.

Страница 2

Мышление и речь  
Сила мысли.



Страница 3

Сфера информации и мышления.  
Практики саморегуляции.

Страница 4

Общение профессиональное  
и оптимальное.



## Мышление и речь.

О том, что такое мышление люди рассуждают очень давно. В целом, мнения можно разделить на два противоположных:

1. Мышление – высшая функция головного мозга и порождается им, как реакция на изменения внешней и внутренней среды и,

2. Мышление – это восприятие готовых идей и мыслей из общего информационного поля.

Вполне вероятно, что сосуществуют оба процесса. То есть мы сейчас говорим о том, что либо мысли «зарождаются» в голове, либо они к нам «прилетают», либо и то и другое вместе.

Объективно доказано, что мышление человека отличается от мышления животного тем, что у человека появилась речь и, соответственно, вторая сигнальная система в мозге. То есть, когда мы озвучиваем любимых котеек и пёсиков, реагируя на их сигналы типа «мяу», «тяф», как: «Мурка или Бобик говорит, что хочет кушать», это мы переводим с кошачьего или собачьего на человеческий. У них в мозгу не было этой фразы, и быть не могло, так как владение речью предполагает наличие артикуляционного аппарата, как минимум. И всё же, следует заметить, что сигнал расшифрован в большинстве случаев верно.

Почему же речь так важна для человека? Является ли она универсальным способом расшифровки и передачи информации? Как вообще, она возникла?

«Вначале было слово и слово было у Бога»... Значит ли это, что речь могла возникнуть только от того, что был изначально прообраз речи?

В учебниках даётся определение: «Речь — это исторически сложившаяся форма общения людей посредством языка, существенный элемент человеческой деятельности, позволяющий человеку познавать окружающий мир, передавать свои знания и опыт другим людям, аккумулировать их для передачи последующим поколениям.»

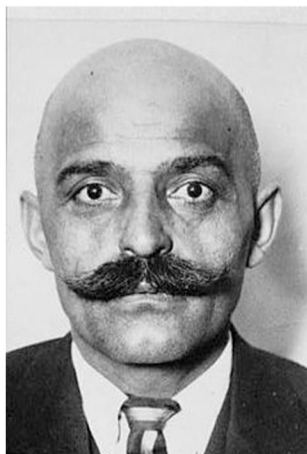
Мышление является высшей психической функцией. Мышление – это познавательный акт и процесс решения задач. У детей существует доречевая фаза развития интеллекта и доинтеллектуальная фаза развития речи. Мышление осуществляется в форме понятий, суждений и умозаключений.

С древности и до настоящего времени психология обсуждает вопросы о связях мысли со словом. Единичей связи между мышлением и речью является слово, представляющее собой единство звука (речь) и значения (мышление).

Первоначальная функция речи - коммуникативная. Исходя из этого, значение слова нужно рассматривать не только как единство мышления и речи, но и как единство мышления и коммуникации.

Процесс речи предполагает, с одной стороны, формирование и формулирование мыслей языковыми (речевыми) средствами, а с другой стороны, восприятие языковых конструкций и их понимание. Речь тесно связана со всеми психическими процессами человека.

Вот интересно, если ты индивидуалист, сидишь на горе где-нибудь один, ни с кем не общаешься, ты там словами мыслишь или образами? И если ты свои впечатления никому не описал, тебя как бы и не было в смысле познания мира или всё ушло в информационное поле для ментально-речевой переработки другими, более общительными людьми?



**Большая часть полученной информации, обычно, увы, остаётся без осознания. Об этом писал в начале 20 в. Г. И. Гурджиев:**

«В составе каждого человека, независимо от его наследственности и воспитания, формируются два независимых сознания, которые как в своем функционировании, так и в своих проявлениях не имеют почти ничего общего.»



Одним из главных исследований взаимосвязи речи и мышления является работа Льва Семёновича Выготского «Мышление и речь»:

«Именно в значении слова завязан узел того единства, которое мы называем речевым мышлением...»

...Поэтому есть все основания рассматривать значение слова не только как единство мышления и речи, но и как единство обобщения и общения, коммуникации и мышления...

...Мысль и слово не связаны между собой изначальной связью. Эта связь возникает, изменяется и разрастается в ходе самого развития мысли и слова...

...Обобщение и значение слова суть синонимы. Всякое же обобщение, всякое образование понятия есть самый специфический, самый подлинный, самый несомненный акт мысли.

Следовательно, мы вправе рассматривать значение слова как феномен мышления.

Таким образом, значение слова оказывается одновременно речевым и интеллектуальным феноменом, при чем это не означает чисто внешней принадлежности его к двум различным областям психической жизни. Значение слова есть феномен мышления лишь в той мере, в какой мысль связана со словом и воплощена в слове, и обратно: оно есть феномен речи лишь в той мере, в какой речь связана с мыслью и освещена её светом. Оно есть феномен словесной мысли или осмысленного слова, оно есть единство слова и мысли.»

Неразрывность связи мышления и речи обеспечивается внутренней речью. Одной из главных особенностей внутренней речи является её концентрированность.



Одно сознание формируется из восприятия всевозможных случайных или намеренно создаваемых механических впечатлений, к которым также следует отнести «звучания» различных слов, по сути дела, как говорится, пустых; а другое сознание формируется из переданных ему по наследству, так сказать, «уже ранее сложившихся материальных результатов», которые смешались с соответствующими частями человеческого состава, а также из данных, возникающих из преднамеренного вызывания им ассоциативных сопоставлений этих уже имеющихся в нем «материализовавшихся данных...»

...Вся полнота структуры, так же, как и проявление этого второго сознания человека, которое есть не что иное, как то, что называется «подсознанием», и формируется из «материализовавшихся результатов» наследственности и сопоставлений, осуществляемых преднамеренно самим человеком, должна - по моему мнению, сформировавшемуся на основе моих многолетних экспериментальных исследований при исключительно благоприятных сложившихся условиях, - господствовать в общем присутствии человека.»

Связь слова и значения не всегда очевидна, что доказывается существованием омонимов. То есть, слов с одинаковым звучанием, написанием и разными значениями, например: ключ, лист, ручка, лук, коса и т.д.

Так в одном медицинском ВУЗе на экзамене по биологии студентка, получив билет с вопросом «Белки их строение и функции», рассказала преподавателю о милых пушистых созданиях, проживающих в лесных зонах...

Кроме этого, в разных языках одни и те же значения выражаются разными словами. Да и в одном языке, для обозначения понятий часто используются синонимы, например: путь – дорога, доктор – врач, смелый – храбрый – отважный, бежать – мчаться и т. д.

Установлено, что чем богаче язык, тем больше великих открытий приносит его носители человечеству!

Взаимосвязь мышления и речи даёт возможность фиксировать, запоминать мысль и возвращаться к ней при необходимости, даёт возможность делиться идеями и мыслями с другими людьми, в том числе и с представителями будущих поколений.

**«Кто ясно мыслит – ясно излагает!»**

Чем глубже продумана мысль, тем более чётко она выражается в словах. Чем совершеннее словесная форма, тем понятнее становится мысль.

В современном мире всё возрастающий поток информации, который люди пропускают через себя, приводит к появлению, так называемого, клипового мышления. Многие теряют способность прочитывать длинные тексты и вникать в их смысл. Это, в частности, заметно в процессе изучения школьниками литературных произведений. Дети предпочитают знакомиться с кратким содержанием текстов и, в результате, приходят к вполне логическим выводам, например: «О лени Обломова Гончаров написал целый роман.» «Раскольников решает провести оптимизацию численности ненужного населения своими руками. Так он убивает сразу двух зайцев: апробирует свои идеи и решает финансовый кризис.»

Сам термин «клиповое мышление» в философско-психологической литературе появился еще в конце 90-х г.г. XX в. и обозначал особенность человека воспринимать мир посредством короткого, яркого посыла, воплощенного в форме либо видеоклипа (отсюда и название), либо теленовости. Однако, великий классик Л. Н. Толстой говорил: «Короткие мысли тем хороши, что они заставляют серьезного читателя самого думать.»

Философ Ф. Гиренок упоминает в своих выступлениях о том, что в современной философии активно рассматривается вопрос об «умирании» языковых форм общения и постепенной замене их более универсальными знаками, раскрывающими понятия. Например, когда друг реагирует смайликом на Ваше сообщение, Вы сразу понимаете, что получили одобрение.

Однако, умиряет ли речевое мышление на самом деле? Понятно, что для передачи конкретной, оперативной информации быстро, вполне подходят смайлики, скобочки и другие символы. А вот для размышления на серьёзные темы, требующего времени, тишины, концентрации внимания, пожалуй, больше подойдёт изучение первоисточников с их постепенным погружением читателя в исследуемый вопрос.

**Так, давайте будем беречь наш язык и наше мышление, беречь от вредоносного шлака, тщательно избирать информационные потоки, на которых есть смысл концентрироваться!**

Г. И. Гурджиев выделяет два вида мышления: вербальное – мысль, выраженная словами, свойственное только человеку и образное, свойственное всем живым существам, в том числе человеку. С развитием второй сигнальной системы стало доминировать над образным. Вербальное мышление упрощает понятия относительно образного мышления. Вербальное мышление подвержено стереотипам. Вреднейшим последствием вербального мышления является внутренний диалог. То есть состояние, когда в уме человека прокручиваются мысли, сниженной ценности по содержанию. Например, бухгалтер делает квартальный отчёт, а в уме у него крутится «пластинка» типа: «Вечером зайти на почту, купить кошачий корм, напомнить детям о дне рождения бабушки, оплатить консьержку и т.д.» Потом в квартальном отчёте выявляются ошибки, работа выверяется заново, эффективность использования рабочего времени низкая.

Анатолий Николаевич Рыжов - автор серии практик по саморегуляции, рекомендовал начинать развитие эффективного мышления с освоения методов «выключения» внутреннего диалога. Об этом мы рассказывали в выпуске №8, посвящённом памяти о нём.



## Информационная среда личности, телесные аспекты, практики саморазвития.

Под информационной средой личности в данной статье понимается вся информация, полученная человеком, включая, генетическую информацию; мышление; речь; коммуникативные навыки и стереотипы, ближайшее окружение – наиболее частые контакты.

Каждый из нас имеет индивидуальную внутреннюю информационную базу, которая помещена в конкретную внешнюю информационную среду и как-то с ней взаимодействует более или менее эффективно. Предположим, что в идеале, мышление является инструментом сознания. Для более ясного мышления и чистого сознания полезно научиться освобождать мозг, например, если действия доведены до автоматизма. Состояния безмыслия можно достигать, в частности с помощью задержки дыхания на выдохе, кончик языка при этом располагается на нёбе. При освоении состояния безмыслия мышление используется для принятия правильных решений и осознания важных процессов, когда это нужно.

Главным врагом эффективного мышления является привычка к отрицательному мыслетворчеству. Эта привычка вредна ещё и тем, что приводит к притяжению в жизнь разрушительных событий. Мыслетворчество – формулирование мыслей тесно связано с речевыми стереотипами. Научкой доказано, что наше подсознание отказывается расшифровывать отрицательную частицу «не». Целесообразно переформулировать фразы, избегая «не», как в мыслях, так и в речи. Каждую мысль, которая имеет отрицательное содержание рекомендуется переформулировать в позитивном смысле. Например, мысль: «Всё плохо». Заменить на мысль: «Ситуация начинает развиваться в лучшую сторону», или «Общая ситуация требует анализа и коррекции». В доказательство актуальности предложенного, напомним общеизвестный факт: в одной из европейских стран на дверях в метрополитене заменили все таблички с надписью «Выхода нет» на «Выход там». Количество самоубийств, вскоре сократилось на 20%.

Кстати, «но», рекомендуем заменить на «однако», это очень гармонизирует восприятие вашей речи собеседником.

Образное мышление тоже может создавать проблемы в жизни. Внутреннее «кино» человека, подчас представляет собой серию фильмов ужасов. На внутреннем экране могут проигрываться картины разрушительных, опасных событий, которые теоретически могли бы произойти в худшем случае с человеком или его близкими. Кошмары, обычно заряжаются эмоционально, и это создаёт предпосылку реализации разрушительных событий.

Главным «сценаристом» этих «фильмов», является мама в период беременности вами; однако, «режиссёрами» - являетесь вы. Благодаря этому, мы можем вносить поправки в предложенные сценарии, заменяя «фильмы ужасов» на «фэнтези или комедии».

Например, женщину преследует картинка: «её ребёнок падает из окна». Естественно, следует сделать в доме надёжно закрывающиеся окна. А в работе с навязчивой картинкой каждый раз стоит представлять, например, что у малыша выросли крылья, он полетал, да и домой вернулся.

Для эффективной самостоятельной практики коррекции проявлений пренатального синдрома Школой причинной психологии разработан и применяется Универсальный тренажёр – Карты сАМОРегуляции «Сферы жизни». Как и большинство психологических и духовных направлений, разработавших теории о структуре и развитии личности, Школа причинной психологии объединила в этом уникальном инструменте многоуровневые взаимосвязи и выделила 14 архетипов, каждый из которых проявляется в мужской или женской форме, поэтому карт всего 28. 12 мужских и 12 женских архетипов отражают индивидуальные особенности личности в тот или иной момент времени. 2 мужских и 2 женских архетипа отражают универсальные качества: Единство и Пустоту.

С помощью карт сАМОРегуляции можно:

1. Эффективно выявлять причины и купировать дискомфорт в той или иной области тела;
2. Эффективно купировать возникающий психологический дискомфорт;
3. Выявлять глубинные причины физиологических и психологических дискомфортов и системно работать с ними.
4. Исследовать состояние внешней среды по отношению к личности в тот или иной момент времени и проводить оптимизацию взаимодействий с внешней средой.
5. Приходить в состояние энергоинформационного баланса.

В честь двадцатилетия Школы причинной психологии в этом году на страницах газеты и на сайте Школы на благотворительной основе проводится обучение самостоятельной работе с Универсальным тренажёром.

В последние годы, в гуманистической психологии и в управленческой среде стало популярным понятие «Эмоциональный интеллект». То есть, любое послание воспринимается аудиторией в зависимости от эмоции, которой оно заряжено.

Например, знаменитое сообщение: «Господа, к нам едет ревизор!» в театре, обычно произносится с ужасом и за ним следует немая сцена, все в ступоре. Грамотный современный управленец на совещании с улыбкой на лице донесёт до сотрудников аналогичную информацию приблизительно следующим образом: «Коллеги, в целях подтверждения соответствия бизнес-процессов в нашей компании принятым стандартам качества, мы пригласили аудиторскую проверку. Мы можем показать себя с наилучшей стороны. Давайте вместе определимся, как мы это будем делать!» В этом варианте стрессогенный фактор существенно купируется, коллектив настраивается на конструктивную деятельность.

Развитию оптимальных коммуникативных навыков посвящены тома психологической литературы, поэтому в формате данной статьи выскажемся по теме кратко.

В целом, важно понимать, что лучше всего, получается общение наедине с одним человеком, идёт точечная подстройка индивидуальных информационно-энергетических параметров. При общении с группой оптимально создание интерактивной среды по заданной тематике. Например, лектор или коуч, привлечёт больше внимания к излагаемому материалу, если вначале выступления выяснит ожидания участников группы о том, что они хотят получить для себя по заявленной теме.

Сложнее всего происходит интеграция в информационную внешнюю среду ярко выраженных индивидуалистов. Группа построена по примитивному принципу идентификации «свой – чужой».

При этом, «Человек может реально понять только тех, кто на его уровне или на ступень ниже» (А.Н.Рыжов). Поэтому, людям с развитым сознанием и мышлением приходится прикладывать дополнительные усилия для выстраивания эффективной коммуникации в имеющейся среде. В этом случае, полезной может стать стратегия целевого общения: у продавцов мы покупаем, у преподавателей учимся конкретному предмету, клиентов консультируем по их вопросам, с коллегами говорим о деле.

Естественно, при этом важно испытывать искреннее уважение к любому собеседнику и к группе в целом. Только в этом случае, группа проникается доверием и начинает ценить индивидуалиста за то, что он реально даёт группе, например, новые знания.

На уровне физического тела социально-психологические процессы по теме «Информация, мышление, речь, общение» представлена поясом верхних конечностей: ключицы, верхние края лопаток, руки. На практике было замечено, что область ключицы, лопаток, плечевых отделов рук больше указывает на вопросы, связанные с мышлением. Области от кистей до локтей – на вопросы, связанные с речью. Области кистей на контакты. У женщин левая сторона указывает на собственные искажения, правая – на агрессивное воздействие извне. У мужчин наоборот.

С дискомфортом в этих областях можно эффективно справляться с помощью практик саморегуляции.

Например, у женщины имеется хроническая аллергическая реакция в области кисти правой руки. В стрессовых ситуациях шелушение кожи появляется только справа. При этом, все ситуации, приводящие к обострению связаны

На этапе закрепления позитивных достижений по теме «Информация, мышление, речь, общение», целесообразно использовать работу с энергетической сферой №3.

Для вращения сферы первым делом надо ощутить внутри себя оси: вертикальную, горизонтальные, центр в области малого таза и сагиттальную ось (вперёд/назад). В центре оси пересекаются. Оси бесконечны во всех направлениях и, обычно имеют серебристый оттенок. Они все под углом 90 градусов друг к другу. Вертикальная ось проходит через макушку, матку у женщин и простату у мужчин. Она перпендикулярна к полу. Горизонтальная ось пересекает вертикальную на уровне матки или простаты и она параллельна полу. Внешним ориентиром входа горизонтальной оси является тазобедренный сустав. Сагиттальная ось, параллельна полу и проходит через тот же центр. Затем отложите радиусы, соответствующие пропорциям на картинке. Далее выстройте сферу и наполните её цветом всю целиком, от центра до периферии. Начинать вращать в правильном направлении с комфортной скоростью.

То есть, в случае со сферой №3, её радиус равен расстоянию от центра малого таза до солнечного сплетения. Она имеет оранжевый цвет. Вращается у женщин назад, у мужчин, вперёд, вокруг горизонтальной оси. Скорость вращения индивидуальна. Целесообразно в первый раз осознания энергосферы, пообщаться с ней до появления приятного ощущения в теле от её присутствия. Это даст Вам возможность в следующий раз мгновенно осознать энергосферу и понять всё ли чисто по теме «Информация, мышление, речь, общение».

Если сфера ровная, цвет насыщенный, от неё приятное ощущение, то Вы защищены по данной теме в данный момент.

Итак, мы имеем дело с оранжевой сферой. У женщин она вращается назад, то есть символизирует притяжение нужной информации и контактов. У мужчин, она вращается вперёд, то есть символизирует инициативу, соиздание информации и контактов.

с общением с другими людьми. Это - верный признак актуальности анализа и коррекции контактов. Ясно, что иногда бывает трудно прекратить травмирующий контакт.

Допустим, такое обострение случается ежемесячно при разговоре с мамой по телефону. То есть, надо оптимизировать контакт. Начнём с ближайшего обострения. Предположим, оно случилось после того, как мама высказала претензию, что в течение дня все телефоны вне зоны доступа. Она хотела рассказать про опасность от маньяков, которые захватили город, и уже решила, что Вас тоже захватили. У неё теперь давление высокое, сердце болит и «гробовые» деньги выложены на полочку рядом с кроватью, на всякий случай.

**Алгоритм коррекции № 1.** Принимаем исходное положение: лёжа, стоя или сидя с прямой спиной. Мышцы максимально расслаблены. Кончик языка на нёбе. Формулируем аффирмацию типа: «Я свою мать прощаю, принимаю как есть и отпускаю». Затем, ещё одну: «Я ситуацию общения со своей матерью прощаю, принимаю как есть и отпускаю». Мысленно проговариваем аффирмации на выдохе до снижения ощущения зуда в руках (руке). Мы понимаем, что шелушение, кожи на кистях редко проходит сразу. Однако, если раньше обрабатывали эту область гормоносодержащими мазями, то можно после практик попробовать их заменить, например, на ночную маску из рыночного топленого масла. Аккуратно. Лучше постепенно снижать дозу лекарственного вещества, чем дать аллергии распространиться!

**Алгоритм № 2.** Представляем экран компьютера. На мысленном экране компьютера находим «Папку»: «Деструктивные отношения с мамой», удаляем. Ощущения зуда в руках должно уменьшаться. Если ощущение дискомфорта уменьшается медленно, то нужно идти вглубь темы. Например: «Спекуляции со стороны мамы на тему её здоровья», «Зависимость от привычных стереотипов взаимоотношений с мамой» и т. д.

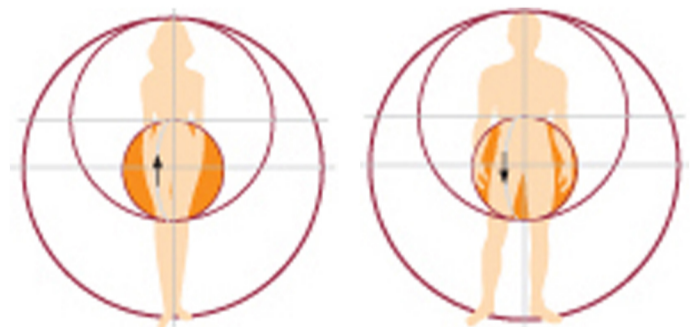
Другой пример. У мужчины – водителя по профессии, в области от кисти до локтя справа появился мышечный спазм вскоре после того, как он обругал матом другого водителя за обгон. Надо сказать о такой лексике: мат – это информационно-энергетическое оружие. Если Вас уже объехали, смысл применения отсутствует, только общую информационную среду загрязняете.

Кстати, Г.И.Гурджиев часто упоминал о том, что для современного человека характерна чрезмерно усиленная реакция на малозначительные печали.

Итак, мужчина за рулём, в локтевой области правой руки - спазм. Что делать?

В идеале, припарковаться, во избежание аварии. Затем, по алгоритму №1, принять исходное положение, на выдохе продумать аффирмации: «Я ситуацию с обгоном прощаю, принимаю как есть, отпускаю»; затем - «Я, водителя, обогнавшего меня, прощаю, принимаю как есть, отпускаю», далее – «Я себя в состоянии гнева, агрессии, сквернословия прощаю, принимаю как есть, отпускаю». Теперь следует оценить спазм в локтевой области руки справа. Скорее всего, он уменьшился.

Для более полной проработки переходим к алгоритму №2. Находим в своём внутреннем компьютере «Папку»: «Дефицит адекватности реагирования на ситуации», удаляем, при сохранении симптома, углубляемся в эту тему.



Энергетические сферы были открыты в процессе изучения излучений человеческого тела в Лаборатории традиционной медицинской психологии. Это случилось вскоре после расшифровки телесных соответствий, содержаний и закономерностей поступления сигналов из областей тела. Было установлено, что: 1. Сферы составляют защитную энергетическую оболочку человека. 2. Сферы, все в совокупности, вращаются со скоростью вращения Земли. 3. Каждая отдельная сфера вращается со скоростью, характерной для каждого конкретного человека. 4. У мужчин и женщин сходные сферы вращаются в противоположных направлениях. 5. В норме сферы имеют ровный цвет, свободны от тёмных включений. 6. В случае наличия тёмных включений (связанная энергия); концентрация внимания на сфере с намерением выровнять цвет, позволяет высвободить связанную энергию. 7. Понимание работы сфер способствует продуктивной деятельности человека.

Материал подготовил Даниил Орлов на основе рукописи книги: Причинная психология, практики сАМОРегуляции.



## Общение на работе. По материалам Coaching & Consulting Center.

В прошлом выпуске, посвящённом теме Ресурсы, мы говорили о том, что ресурсы компании используются наиболее эффективно при управлении, в основе которого находятся ценности, когда жизненные ценности владельца бизнеса близки ценностям персонала. Например: мы зарабатываем, принося реальную пользу людям! На миссии, ценностях и видении лидера бизнеса строится корпоративная культура организации.

Однако, помимо корпоративной культуры в любом коллективе повседневно проявляется культура неформальная. То есть - стиль и принципы общения сотрудников между собой в процессе работы. Эта культура во многом регулируется линейным руководителем, например, начальником отдела. Гармонично, если неформальная культура резонансна и поддерживает корпоративную культуру, как минимум, между ними отсутствует противоречие.

В частности, для соблюдения этого принципа цивилизованное человечество создало деловой этикет, который включает в себя, такие категории, как уважительное обращение к человеку, запрет на обсуждение его личных качеств в его отсутствие, соблюдение стандартов общения сотрудников на работе между собой, с клиентами, партнёрами и контрагентами.

В подразделениях компаний часто выделяются неформальные лидеры, которые при этом, могут занимать позиции, далёкие от управления. Именно они тешат своё эго, формируя кулуары, интриги, группировки, размывая авторитет руководителей и ценности корпоративной культуры.

Например: В одном женском коллективе, занимающемся организацией медицинской помощи, на самую простую позицию приняли на работу даму элегантного возраста, назовём её Тигрина Акакиевна. Её прямые обязанности заключались только в своевременном и правильном оформлении и отправке гарантийных писем. Тигрина Акакиевна в прошлом психолог, а в настоящее время, человек предпенсионного возраста, страдающий от одиночества. На старте своей деятельности она стала активно применять фальшивые сюсюканья и льстивые «поглаживания» в отношении остальных сотрудников. Вместо обращения: «коллеги», появились сексистские «девочки». Даже руководитель отдела из Ирины Витальевны превратилась в Ирочку.

**Суть явления – применение манипулятивных технологий в целях управления групповой динамикой, то есть – использование профессиональных психологических навыков в личных целях.**

**С позиции профессиональной этики психолога – это самое серьёзное нарушение. Психолог, как и врач, призван максимально прояснять сознание клиента и пациента, помогать ему раскрыть и осознать высшие ценности.**

В ситуации с Тигриной Акакиевной всё по-другому: сознание сотрудников замыливается, они подсади на лесть, сюсюканья и поглаживания. И теперь Тигрина Акакиевна царит в подразделении. Большая часть рабочего эфира между переговорами заполнена её голосом, дающим советы как всем правильно жить. Она свободно вмешивается в разговоры даже между руководителем и специалистами в области медицины. Громогласно высказывает своё мнение обо всём, включая других сотрудников, стимулирует появление сплетен.

Способствует ли это эффективности бизнес-процессов?

Однозначно – нет. В частности, по вопросам прямых обязанностей Тигрины Акакиевны высококвалифицированные сотрудники обращаются к ней извиняющимся тоном, разрушена субординация. Вместо сосредоточенности на оптимизации рабочих процессов, в перерывах между переговорами все сотрудники вынуждены слушать довольно спорные частные житейские советы Тигрины Акакиевны. Почему так вышло в этом коллективе?

Дело в том, что человек – существо биосоциальное. То есть животное начало в нём сохранилось. А это значит – склонность к доминированию любой ценой. Когда Тигрина Акакиевна стимулировала неформальный «ласковый» стиль и это приняло большинство, это большинство превратилось в: «девочек», «лапочек», «засек», «Ирочек», «Леночек» и т.д. А Тигрина Акакиевна так и осталась с отчеством в силу возраста. В нашем бессознательном, обращение по имени и отчеству ассоциируется с обращением к уважаемому человеку. Так Тигрина Акакиевна, будучи на самой простой профессиональной позиции, сформировала для себя верхнюю ступень доминирования в иерархии неформальной культуры подразделения. И теперь, то, как подразделение будет жить, с каким настроением сотрудники будут работать, как будут относиться к ценностям корпоративной культуры компании, во многом зависит от неё...

Требование соблюдения делового этикета и субординации в общении сотрудников между собой, во многом копирует подобные процессы.

Материал подготовил Виктор Смирнов.

## Невербальные послания.

Об эмоциональном состоянии «рассказывает» мимика.

Подвижная мимика свидетельствует о быстроте сменяемости настроений и восприятия. Можно выделить семь базовых эмоций: гнев, печаль, презрение, отвращение, страх, удивление, радость, которые оставляют «отпечаток» на лице.

В состоянии гнева человек сжимает зубы, прищуривает глаза, раздувает ноздри, опускает брови и собирает грозные морщины на лбу.

В состоянии скорби опускаются углы губ, брови сводятся в верхней точке, а глаза становятся безжизненными.

Выражая презрение, человек кривит губы, приподнимает одну из бровей и делает весьма отстранённый вид.

Отвращение выражается, в первую очередь, в нахмуренных бровях и сморщенном носу.

Когда человек испытывает страх, его брови подняты и сведены у переносицы, уголки губ растянуты в стороны и вниз, а рот приоткрыт, глаза широко раскрыты за счёт приподнятого верхнего века.

При удивлении человек приоткрывает рот, опускает вниз кончики губ, расширяет глаза и приподнимает брови, создавая на лбу ряд морщин.

Радость выражается с помощью улыбки и мелких морщинок вокруг глаз.

Кроме этого, существуют микровыражения – едва заметные, мимолётные изменения мимики. Считается, что микровыражения являются сигналами скрываемых или подавляемых эмоций.

Любое проявление человека в процессе общения можно считать отражением его мышления и внутреннего состояния. Древние философы считали гармоничным общение, демонстрирующее единство мыслей, слов и действий. Именно это создаёт доверительные отношения и глубокий искренний контакт. Однако часто человек пытается создать впечатление о себе, отличающееся от истинных намерений. Всем известна фальшивая улыбка, когда лишь рот растянут, а глаза остаются холодными. На чуткого и внимательного собеседника, такая улыбка, обычно, производит отрицательное впечатление. В этой ситуации рот демонстрирует то, что человек хочет показать, а глаза – то, что он чувствует и думает на самом деле.

Невербальные сигналы подразделяются на врождённые и приобретённые. Приобретённые сигналы могут отличаться по значению у представителей разных культур. Такие сигналы отсутствуют у слепых, которых специально не обучили данным сигналам. При этом, врождённые невербальные сигналы передаются генетически. Например: способность улыбаться без злых или слепых от рождения детей появляется без всякого обучения или копирования. Известно, что представители различных культур используют одинаковое выражение лица при появлении определенных эмоций.

Умение «читать» невербальные послания помогает понять истинный характер отношения к нам со стороны собеседника.

Российские учёные А.К. Байбурин и А.Л. Топорков отмечают, что положение тела относительно собеседника тесно связано с социальным статусом. Так, собеседник, статус которого выше склонен принимать более свободную позу, может позволить себе демонстрировать доминирование, например, устанавливая «руки в боки», при беседе с человеком, статус которого ниже.

