

Александр Иванкин

# Эффективное управление вниманием

Правильная организация  
сознания

**Александр Иванкин**  
**Эффективное управление**  
**вниманием. Правильная**  
**организация сознания**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39826712](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39826712)*

*ISBN 9785449600530*

**Аннотация**

С задачей правильной организации сознания сталкивается каждый человек. Ведь в нашей динамичной жизни нужно иметь внутреннюю стройность и гармонию, чтобы не увлечься вредными веяниями и ложными идеями корыстных людей. И когда на вас не сыплются все необходимые блага, как из рога изобилия, важно замечать и бережно использовать все имеющиеся ресурсы. А эффективное управление вниманием является главным условием в достижении этой цели. И научить такому призвана данная книга.

# Содержание

Предисловие	5
Введение	8
Глава 1. Внимание и связанные с ним процессы	11
Процессы участвующие во внимании	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Эффективное  
управление вниманием  
Правильная  
организация сознания**

**Александр Иванкин**

*Эффективное управление вниманием*

© Александр Иванкин, 2018

ISBN 978-5-4496-0053-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Данная книга адресована и тем людям, которые уже ставят перед собой задачу эффективной организации своего внимания, для успешного управления им и общего саморазвития. Ведь внимание играет лидирующую роль в развитии сознания и человеческой личности. Также тем, кто желает лучше изучить и понять процесс внимания, его движущие силы и свойства. И всем другим, которые пока не осознают важность таких вопросов, но испытывают различные затруднения в жизни. Например:

- не могут достигать желаемых целей;
- испытывают усталость уже в начале своих дел, что вызвано неверием в себя и свои силы, из-за постоянного опыта неудач. И как следствие, боязнь потратить драгоценное время впустую (имеются ввиду личные дела, а не работа, хотя трудности в ней тоже касаются данной темы, но там они вызваны внешними раздражителями);
- различные психологические комплексы и страхи;
- замутненность сознания, трудность сосредоточения на нужном вопросе;
- и т. п.

И все это не из-за тяжелых физических нагрузок, а по причине внутренних трудностей: «слабости» в концентрации сознания на нужном вопросе, общей рассеянности и др.

При этом, в зависимости от глубины проблем, они могут отражаться и на физическом состоянии человека:

- головокружения;
- проблемы с артериальным давлением, учащенным сердцебиением;
- «не хватает воздуха»;
- воспаления органов пищеварительной системы;
- нездоровая краснота или бледность лица;
- запотевание ладоней или наоборот сухость, вплоть до болезненных шелушений в холодную погоду.
- и т. п.

Но, при этом, человек хочет изменить свою жизнь к лучшему, научиться эффективно организовывать свое сознание, психологические силы, решить внутренние противоречия, что даст более счастливую и успешную жизнь.

В этой книге будет показано, как и почему такие проблемы вытекают из неправильной организации внимания, и даны способы их решения, путем исправления своего отношения и бережного пользования им.

Так, большинство людей, когда пытаются сосредоточиться на каком-либо процессе или явлении, и это не получается сразу, то действуют путем усиления напряжения сознания. И таким образом, хотя и получают возможность удерживать внимание на поставленной задаче в течении продолжительного времени, но их действия не достигают желаемого результата. А в дальнейшем и возникают многие из внутрен-

них проблем, описанных выше. Ведь внимание, как мы узнаем далее, это – один из самых ресурсозатратных процессов нервной системы, который, при неправильной организации, может вызвать гипертоническую болезнь клеток головного мозга, их истощение и даже повреждение. Но при развитии навыка правильного управления своим вниманием, можно восстанавливать силу нервной системы и добиваться успеха во всех необходимых делах.

Поэтому, задача эффективного управления вниманием так важна для нас. И подходить к этому вопросу нужно достаточно аккуратно, чтобы, во-первых, направлять его на действительно важные предметы, а во-вторых, эффективно использовать его силу, для продолжительной и устойчивой концентрации на необходимой работе.

Тому, как реализовать это на практике и посвящена данная книга. При этом, в ней раскрываются и сам процесс внимания как свойство сознания, и его характеристики и законы существования. Изучив эти темы достаточно подробно, мы сможем понять и правила эффективного управления вниманием, которые помогут решить многие внутренние проблемы человека и будут способствовать развитию личности.

# Введение

С детских лет мы познаем мир в различных его проявлениях, учась концентрировать свое сознание то на одних, то на других объектах: мама и папа, выражения их лиц, нежность рук, когда они обнимают, их голоса. Затем, игрушки и погремушки, их форма, мягкость и гладкость, собственные ручки, которыми можно все это трогать, звуки окружающего мира и т. д. Потом, первые друзья, отношения с другими людьми, когда внимание выделяет наиболее значимых, позволяя успешно с ними общаться. В школьные и студенческие годы, нужно сосредотачивать внимание на образовательных предметах для понимания и решения задач и упражнений. Далее, в трудовой деятельности, успешное выполнение работы требует продолжительной и устойчивой концентрации внимания на рабочих процессах. Так и во всех повседневных делах, умение правильно направлять свое внимание на нужные объекты, является необходимым условием успеха в жизни.

Внимание дает нам возможность отличить одну информацию, как действительно заслуживающую доверия, направляя сознание к ее достоверным основаниям. И, при этом, помогает разоблачать ложь, когда нам подаются определенные явления в извращенной интерпретации. Таким образом, способность эффективно управлять вниманием – это качество



необходимое любому человеку.

Но часто люди сталкиваются с трудностями в направлении и удержании своего внимания, когда отвлекают различные шумы, мелькающие силуэты, неудобное положение тела или просто внутренние переживания и посторонние мысли. Вплоть до того, что мы не можем реализовать намеченных замыслов и оставляем неоконченными значимые дела. И все только потому, что трудно удерживать свое внимание продолжительное время, особенно при наличии помех.

Поэтому, перед нами стоит задача: научиться лучше управлять своим вниманием, направлять его на нужные объекты тогда, когда это необходимо, и побеждать возникающие при этом помехи. Таким образом, мы сможем не только успешно реализовывать наши дела, но замечать, и использовать больше имеющихся ресурсов! Так же, важно освоить успешные коммуникации со вниманием других людей, когда нужно привлечь его к определенному предмету. Например, в личных беседах по значимому вопросу, или для овладения вниманием аудитории на публичном выступлении.

Причинами того, что человеку трудно сосредоточиться на заданной цели, могут служить различные факторы. И важную роль здесь играют индивидуальные особенности конкретного человека. Но так как они обусловлены нашей физиологией, то мало поддаются сознательному изменению. И нужно это учитывать, особенно в направлении внимания других людей. Какими эти качества бывают, и как влия-

ют на способность управлять вниманием, мы изучим далее по тексту этой книги.

Но независимо от личностных особенностей, каждый знает, что, во всякое время, внимание направленно то на одни, то на другие явления. При том, что иногда оно легко подчиняется нашему сознательному управлению, а временами противится ему. Это обусловлено свойствами и законами, по которым человеческое внимание необходимо существует и движется. И значит, необходимо узнать, понять и применять эти законы для эффективного управления вниманием.

Для раскрытия же самих этих законов, нам нужно изучить явление внимания как свойства психической жизни человека: что оно из себя представляет, когда и как проявляется, какие характеристики имеет и какими силами движется.

# **Глава 1. Внимание и связанные с ним процессы**

Для конкретизации и правильного усвоения изучаемого явления, нам необходимо раскрыть не только сам термин «внимание», но и кратко описать все другие, тесно связанные с ним, психологические понятия. Это позволит избежать путаницы в дальнейшем изложении материала, а также узнать на чем основано и с какими процессами внимание связано.

Обращая внимание на какой-либо объект, мы направляем к нему наше сознание. Для этого необходимо, чтобы он стал доступен нашему восприятию. Т.е. нам нужно, так или иначе, его почувствовать, увидеть, услышать или просто представить. А значит, для раскрытия понятия внимания, нам необходимо кратко рассмотреть, как то, что из себя представляет сознание, так и вызывающие внимание процессы: ощущение, восприятие, представление и некоторые другие. А также опишем их взаимосвязь и качественные различия.

# Процессы участвующие во внимании

Здесь мы рассмотрим некоторые довольно отвлеченные понятия, не имеющие прямого отношения к вопросу управления вниманием. Но мы сделаем это, потому что понимание их позволит нам лучше разобраться в интересующей области.

1) **Ощущение** – это различные сигналы нервной системы, возникающие при воздействии на наш организм внешних и внутренних раздражителей. Которые, в свою очередь, делятся на зрительные, звуковые и кинестетические (осознательные, обонятельные, вкусовые). Т.е. все то, что мы воспринимаем непосредственно нашими органами чувств. Так, к внешним раздражителям относятся: свет, звук, запах, вкус, тактильные ощущения на коже (твердость, гладкость и т.д.). К внутренним – различные внутренние сигналы от мышц и внутренних органов: напряжение, боль, головокружение или, наоборот, расслабление, удовольствие, чувство равновесия и т. п.

Таким образом, ощущения представляют собой базовый уровень нашего взаимодействия с внешним миром и собственным телом, из которого складывается следующий, более высокий, уровень – восприятие.

2) **Восприятие** – это процесс осознания конкретных объектов, которые воздействуют на наши органы чувств. Так

как *ощущения* передают только отдельные свойства предмета, **восприятие** синтезирует их в реальные вещи. Например, объект, **воспринимаемый** нами как кубик сахара, в *ощущениях* представлен отдельными свойствами: как нечто квадратное, белое, небольшого размера, шероховатое, сладкое на вкус и т. д. И **восприятие**, объединяя эти свойства, сообщает нам, что это – кубик сахара.

А когда воспринимаемый объект становится недоступен нам в ощущениях непосредственно, уходит из нашего поля зрения, тогда мы сохраняем представление о нем.

3) **Представление** – это оставшийся, после восприятия, образ предмета или явления в нашем воображении. В последствии представление о предмете можно вызывать, без предварительного восприятия его.

Также важно выделить общие характеристики и взаимосвязь этих свойств психики и их качественные различия. Так, **восприятие**

# 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.