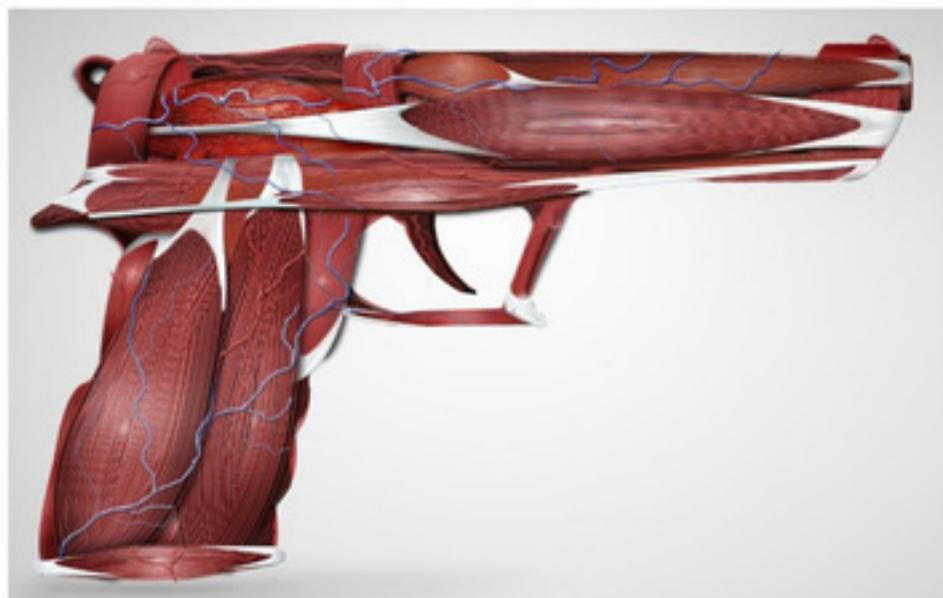


МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ  
АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

# СТРАТЕГИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

учебно-  
методическое  
пособие



Станислав  
Махов

Стратегия личной безопасности представляет собой цель и общее направление действий человека по обеспечению собственной безопасности от преступных посягательств. Только формирование стратегии личной безопасности, согласно индивидуальным особенностям человека, может обеспечить безопасность и выживание в любой опасной ситуации.

Орел 2014

Станислав Махов

**Стратегия личной безопасности:  
учебно-методическое пособие**

МОО "Межрегиональная общественная организация  
"Академия безопасности и выживания""

2014

УДК 796.819](086.76)(075)

ББК 75.715я04я7

## **Махов С. Ю.**

Стратегия личной безопасности: учебно-методическое пособие  
/ С. Ю. Махов — МОО "Межрегиональная общественная  
организация "Академия безопасности и выживания"", 2014

Стратегия личной безопасности представляет собой цель и общее направление действий человека по обеспечению собственной безопасности от преступных посягательств. Только формирование стратегии личной безопасности, согласно индивидуальным особенностям человека, может обеспечить безопасность и выживание в любой опасной ситуации. Штурмовой бой ГРОМ – эффективное оружие самообороны, где нет секретных приемов и боевой магии, а есть только ЗНАНИЯ, ПРАКТИКА, ОПЫТ. Штурмовой бой ГРОМ является наиболее практичной, эффективной и боеспособной системой обеспечения безопасности человека при любом агрессивном нападении. Предназначено для преподавателей и студентов вузов всех специальностей, руководителей и менеджеров компаний, специалистов по безопасности, а также для широкого круга лиц, заинтересованных в формировании стратегии личной безопасности.

УДК 796.819](086.76)(075)

ББК 75.715я04я7

© Махов С. Ю., 2014

© МОО "Межрегиональная  
общественная организация "Академия  
безопасности и выживания"", 2014

# Содержание

Введение	5
Раздел 1. Философия выживания	6
Тема 1. Борьба за выживание	6
Тема 2. Целостность личности	9
Тема 3. Преодоление страха	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Юрий Махов

## Стратегия личной безопасности: учебно-методическое пособие

### Введение

В реальной жизни практически каждый человек хотя бы раз сталкивался с проявлением агрессии по отношению к себе, но большинство людей очень мало делают для того, что бы защитить себя от преступного посягательства. Наше общество, наиболее пренебрежительно относится к проблеме личной безопасности граждан. Гарантированно защищенным от преступного посягательства не может быть ни один человек. Преступники не делают скидку ни на возраст, ни на пол, ни на социальный статус. Их не останавливает ни известность человека, ни угроза последующего наказания. Жертвой преступлений может оказаться каждый!

Стратегия личной безопасности представляет собой цель и общее направление действий человека по обеспечению собственной безопасности от преступных посягательств. Только формирование стратегии личной безопасности, согласно индивидуальным особенностям человека, может обеспечить безопасность и выживание в любой опасной ситуации.

Необходимость в безопасности была и есть актуальна во все времена. Человек живёт в условиях, где опасность для него слишком велика, особенно когда инстинкт самосохранения приглушён ложной иллюзией безопасности созданной мифом о цивилизованности общества. Поэтому человек желающий обезопасить себя и своих родных должен владеть навыками штурмового боя ГРОМ, обеспечивающего личную безопасность в любой экстремальной ситуации.

Штурмовой бой ГРОМ – уникальная методика боевого выживания. Это эффективное оружие самообороны, представляющее собой результат слияния научных знаний, практических методик, реального опыта рукопашных боев. Здесь нет секретных приемов и боевой магии, есть ЗНАНИЯ, ПРАКТИКА, ОПЫТ. Штурмовой бой ГРОМ является наиболее практичной, эффективной и боеспособной системой обеспечения безопасности человека при любом агрессивном нападении.

Не имеет существенного значения, занимался человек единоборствами или нет, сильный он или слабый, вооружен или безоружен. Обучение штурмовому бою ГРОМ не потребует много времени и специально оборудованного зала, а высоких результатов вы добьетесь даже при минимальных усилиях. Занятия по штурмовому бою ГРОМ научат вас адекватному реагированию в опасных ситуациях, и даже если вы только познакомитесь с ней, это уже вооружит вас! Штурмовой бой ГРОМ необходима в первую очередь для тех, кто чувствует потребность в самозащите и понимает, что рассчитывать можно только на самого себя, что на улице помощи может не быть или она придет слишком поздно!

## Раздел 1. Философия выживания

*Мужество – это не врожденное качество, а постоянно приобретаемое чувство уверенности, силы и свободы. Быть мужественным человеком, значит следовать до конца своим убеждениям, долгу и чести.*  
(С. Махов)

*Настоящее время характеризуется разгульным бандитизмом, чудовищным развратом, ненавистью к благополучию соседа, неумным пьянством и обжорством, обнищанием духовности и разложением морали, глупостью и бездарностью. Все это убивает в нас Человека, и все более превращает в животных. И нам будет стыдно смотреть в глаза нашим детям, женам, родителям. Мы должны найти в себе силы встать с колен в полный рост и прямо посмотреть в глаза действительности. Задумайся и ответь на вопрос: кто ты есть – жертва или охотник, раб или хозяин? Если выбрал жизнь раба – жизнь слабую, трусливую и безвольную, то не нужно напрягаться и делать свою жизнь достойной. Живи чуждой волей и наслаждайся хозяйской щедростью. Если решил стать свободным человеком, хозяином своей судьбы – знай, ты стал на трудный и тернистый путьковки своего Духа, воспитания своей Личности, развития своих возможностей.*

### Тема 1. Борьба за выживание

Тело может оказаться слабее внешней агрессии, силы часто могут быть не равны, но всегда есть возможность погибнуть, сражаясь! А разве такой исход не есть победа над противником, ожидавшим увидеть позор твоего поражения, слабость в твоих глазах и признание его силы. Агрессору нужно чувство превосходства и чужого унижения. Не дай увидеть свое унижение, даже погибая. И пропадет чувство победы у противника. Поэтому, сражаясь за свою жизнь, мы забираем у нашего противника самое главное – наше унижение. Очень просто сделать себя непобедимым, достаточно погибнуть, сражаясь. (А.Н. Кочергин, 2003).

Проигрыш – это некое унижение одного другим. Можно человека травмировать, искалечить, надругаться, можно убить, в конце концов. Но это вовсе не означает, что его кто-то победил. Просто на сегодня агрессору чуть больше повезло, так сложились обстоятельства. Такое бывает. Победа – это птица удачи, которую очень трудно удержать. Сегодня повезло ему, завтра тебе. Главное – это победа над самим собой, над своей слабостью, ленью, болью, страхом, неуверенностью.

Наша философия – это философия выживания, которая заключается не в победе над противником, которую могут оценить, судьи, зрители, специалисты, а в той решимости идти до конца, проявляя свою волю, характер и несгибаемую веру. Главное – не победить, а **выжить и не сдаться**, даже когда нет никаких сил, когда больно и обидно, когда мышцы рвутся от напряжения и ломаются кости, когда просто уже не хочется жить. Никто не может тебя победить, если ты сам это не признаешь. Окончателен только лишь твой приговор. До тех пор, пока ты сам себя не признаешь побежденным, ты не победим.

Наши тренинговые технологии состоят не в изучении секретных приемов, всемогущих ударов и тайной магии, а в осознании психологических установок на бескомпромиссный бой и беспредельную веру в себя, формирование внутренней силы человека, его Духа и Воли, подго-

товке психики, развитию ума и тела. Это школа мужества, где человека учат побеждать самого себя, не бояться проигрывать, падать и вновь подниматься.

Стратегией нашей системы является не победа над противником, а выживание в любой ситуации уничтожением боеспособности противника и тотальным подавлением его воли и сил, за короткое время всеми доступными средствами.

Мы живем в этом мире не только ради удовольствия, спокойствия и отдыха. Мы не можем зафиксировать и задержать свою жизнь на чем-то, что есть у нас сейчас (положение на работе, финансовое благополучие, здоровье, любовь и т. д.). Раз человеку подарена жизнь, то ее надо отрабатывать. Именно отрабатывать, а не останавливаться на чем-то достигнутом и не хвататься судорожно за то, что, по большому счету, человеку не принадлежит. Самое постоянное в этом мире – это непостоянство. Мы должны получить уроки и чему-то научиться, а для этого всем нам просто необходима серьезная жизненная встряска. И неважно, в чем эта встряска выразится: в проблемах со здоровьем, в жизненных потерях, в угрозе физического нападения, в опасности финансового краха или в чем-то еще... Но это не значит, что все так плохо и мы в этой жизни обречены. Ведь все эти жизненные передрыжки и даются нам для того, чтобы мы, пройдя эти «горнила», чему-то научились, что-то поняли, что-то в себе изменили. Можно, например, спросить: «Ну и чему меня может научить пара-тройка хулиганов, которые возникли на моем пути и чего-то от меня хотят?» Отвечаю: «Они учат вас, что не надо быть беспечным, что нужно учитывать реалии современной жизни, что желательно бы учитывать особенности нашей человеческой природы, жесткой российской действительности, что, в конце концов, надо уметь за себя постоять, если уж вас судьба поставила в такую ситуацию. Доказательств огромное множество, но одно можно сказать точно: ваша встреча не случайна, и вы либо должны пройти этот экзамен либо... И проходя эти испытания, вы сами можете оценить себя. Кто же вы? Воин жизни, который смело и уверенно движется навстречу неприятностям и превратностям судьбы несмотря ни на что? Или «тварь дрожащая», которая боится даже малейших изменений в своей судьбе, а что уж говорить о серьезных событиях?»

Плохо это или хорошо, но наш мир все же устроен по принципу силы. То есть выживает более сильный, более ловкий, более сообразительный. Долгое время нас воспитывали в другом ракурсе. Нас учили быть добрыми, причем под этой добротой понималось быть мягким, спокойным, дескать, ударили тебя по одной щеке – подставь тут же другую. Ты стерпишь, а людям полегчает. Но наконец-то пелена спала с глаз большинства людей, и они понимают, что для того чтобы в этом мире быть добрым, надо быть сильным. Причем сильным не только в понимании физической силы. Имеется в виду и сила воли, и сила духа, и жизненная сила. И под добротой мы стали понимать способность прийти на помощь слабому, способность совершать добрые и благотворительные поступки, способность сделать землю, на которой мы живем, более красивой и волшебной. И все это возможно только с позиции силы. Доброй, но силы. Например, вы переживаете за нищего ребенка, сочувствуете ему, но если у вас самих нет денег, только лишь одно ваше сочувствие мало поможет. Сначала станьте сильным и богатым, а затем уж распоряжайтесь своим богатством и силой на благо. Или вы видите драку, в которой избивают ни в чем не повинного человека. Хотите ему помочь? Если вы человек слабый (и физически, и духовно), то попытка помочь приведет только лишь к дополнительной никому не нужной жертве. Другое дело, если вы человек силы и вполне можете показать хулиганам их истинное место и их слабость.

Ну а то, что в ближайшее время наш мир вряд ли перестроится и станет планетой всеобщего добра и радости понимает каждый. Нет пока что для этого предпосылок. Слишком уж грязна человеческая сущность, слишком уж много вокруг зла, насилия, черной силы. И по-прежнему будет борьба, и по-прежнему будет сильный и будет слабый. И по-прежнему будет нападающий и будет жертва. Не хотите быть жертвой? Хотите стать победителем в схватке?

Значит, становитесь сильным. Сильным, но добрым. И чем больше будет такой доброй силы, тем быстрее наша планета станет действительно прекрасной, и люди, живущие на этой планете, станут достойны ее. Можно, конечно, быть сильным и злым, но это уж кому что подходит.

«К сожалению, неподготовленному человеку, будь это мужчина или женщина, требуется слишком много времени, чтобы понять, что посягательство на его жизнь является не просто игрой и что требуется эффективная защита. Когда, наконец, в сознание пришла мысль: «Это серьезно, и я должен (должна) что-то делать!» – во многих случаях это бывает уже слишком поздно».

*Хайес Стивен. Нин-дзюцу.*

Сказанное выше относится не только к вопросу физической борьбы и противостояния. Все сказанное можно применить к различным ситуациям, с которыми доводится сталкиваться в жизни и где необходимо проявить силу воина. Например, в случае заболевания – это борьба с болезнью. В случае финансовых проблем – это борьба за финансовое выживание. Эта борьба дана не для того, чтобы уничтожить нас в этом мире, она дается ради нашего же совершенствования и развития.

### **Контрольные вопросы**

1. В чем заключается стратегия личной безопасности?
2. В чем заключается философия личной безопасности?
3. Для чего всем нам необходима серьезная жизненная встряска?
4. По какому принципу устроен мир?
5. Для чего дана борьба и преодоление в жизни?

## Тема 2. Целостность личности

Человека формирует та среда, в которой он живет, те обстоятельства, с которыми он имеет дело, те люди, с которыми он общается, те смыслы, в которых он вынужден жить. И у человека есть только один выбор: либо сдаться на волю обстоятельств, ощущая себя «листом на ветру», либо стать творцом самого себя и своей жизни.

Личность формируется в процессе воспитания, в результате взаимодействия с другими людьми. В процессе формирования личности в ребенке закладываются строго определенные способы и возможности восприятия самого себя и окружающего мира. Все, кто окружает ребенка, являются для него учителями и учат его воспринимать реальность в полном соответствии с принятым в данной среде описанием мира. С того момента, как человек начинает воспринимать мир в полном соответствии с вложенным в него описанием мира, он становится личностью, входящей в сообщество, разделяющее данное описание мира.

Человека обучают, что и как воспринимать, и в результате мы все имеем дело не с объективной реальностью, а со «своим» представлением о реальности. А «свое» представление о себе и о мире в нас формируют другие люди в процессе нашего воспитания. И именно поэтому все то, что мы считаем своим взглядом на реальность, есть «солянка» из взглядов тех людей, которые нас воспитывали.

В личности человека сокрыты все вероятные и невероятные возможности. Именно личность определяет границы возможного и невозможного. Личность любого ребенка формируется внедрением извне. Фактически это набор чужих установок и восприятий, внедренный в ребенка в процессе его воспитания. А так как личность ребенка, как правило, формируют другие люди, а не он сам, то личность как бы есть, но человеку, в которого она внедрена, такая личность неподконтрольна. Стоит ли удивляться, что очень часто мы не можем понять себя? В нас живут сотни других людей: мамы и папы, бабушки и дедушки и т. д. А где же мы? И кто же мы? Так как человека формируют множество разных людей, то личность его состоит из множества самых разных фрагментов. Именно раздробленность личности на множество различных фрагментов является источником любой внутренней борьбы.

Необходимо построить цельную личность и сделать это может только сам человек. Во все времена, у всех народов существовали названия для людей, сотворивших самих себя: дважды рожденный, творец самого себя и т. д. Первое, с чем сталкивается искатель, приходя в любую настоящую целостную традицию, – это перестройка собственной личности. Человеку дается набор правил о том, как относиться к самому себе, к окружающему миру: в христианстве – это десять заповедей, в йоге – это яма и нияма, у толтеков – это правила по очищению канала, у самураев – это кодекс Бусидо и т. д. Для чего же все это делается?

1. Беря на себя ответственность по выполнению тех или иных правил, человек получает внутреннюю точку отсчета. Он может соотнести всю свою текущую жизнь с тем или иным правилом, и в результате у него появляются ориентиры.

2. Так как выполнение правил требует наличия внутреннего контроля, то осознанность и контроль человека над своей внутренней жизнью начинает все больше развиваться и крепнуть. Он сам выбрал, каким ему быть, и полностью этому соответствует! И самоуважение человека неуклонно растет.

3. Так как человек длительное время следует одним и тем же правилам, то жизнь его становится все более и более непротиворечивой и цельной.

Фактически, добросовестно выполняя взятые на себя обязательства, человек творит самого себя заново. И только после того как человек длительное время жил по принятым на себя обязательствам, его начинали чему-либо учить. Ибо у него уже было «Я», внутренняя точка отсчета, и способность соответствовать взятым на себя обязательствам. Так по этому

поводу высказывался Георгий Гурджиев: «Вас – нет! Сначала надо – быть!». С обычным человеком все просто случается. Необходимо же строить свою жизнь в соответствии с собственными установками, а для этого сначала надо выстроить самого себя. Именно поэтому правильная работа над личностью является решающим фактором в любом деле. Давайте подведем краткий итог:

1. Ребенок рождается без личности.
2. Личность ребенка формируют окружающие его люди.
3. Ребенок не имеет внутреннего контроля над сформированной в нем личностью.
4. Личность ребенка состоит из множества фрагментов совершенно разных людей, и поэтому она не цельная и противоречивая.
5. Необходимо самому построить свою личность, которая будет полностью соответствовать своим природным данным.
6. Чтобы построить самому свою личность, необходимо взять на себя набор правил для своей жизни.
7. Следуя взятым на себя обязательствам, человек выстраивает новую абсолютно подконтрольную ему, непротиворечивую, цельную личность.

### **Контрольные вопросы**

1. В чем формируется личность человека?
2. Что является источником любой внутренней борьбы человека?
3. Для чего необходимо построить цельную личность?
4. Почему личность ребенка противоречива и нецельна?
5. Что необходимо для того, чтобы построить самому свою личность?

### Тема 3. Преодоление страха

Для того чтобы прожить свою жизнь максимально эффективно и насыщенно, необходимо осознать тот факт, что наша жизнь имеет конец. Именно конечность жизни заставляет нас ясно осознать, что каждому человеку просто необходимо стать мастером своего выбора, а значит и хозяином своей судьбы. Не секрет, что большинством поступков человека движет страх – страх наказания, осуждения, насилия, одиночества, разорения и т. д. Но корнем и источником всех человеческих страхов является страх смерти. Зачастую, когда нужно принять какое-то важное решение или предпринять какое-либо рискованное действие, человек зажат страхом. «А вдруг я это сделаю, и со мной случится непоправимое? – размышляет человек: – Нет, уж лучше будет так же плохо, как сейчас, но зато предсказуемо, зато я живой». Вот так и ползет человек по жизни, словно слабый воин, отбросивший перед боем все свое оружие и ползущий подальше от неприятеля, дрожа и боясь поднять голову. Человек же, освободившийся от страха смерти, освобождается и от любых других страхов. Вот таким человеком уже нельзя управлять, так как он ничего не боится. А значит, и в любой экстремальной ситуации, в любой уличной драке он внутренне абсолютно спокоен и уравновешен, что дает ему огромное преимущество перед всеми остальными участниками конфликта. Ведь все люди на подсознательном уровне очень четко осознают и улавливают внутреннее состояние другого человека. Между прочим, животные очень чутко реагируют на внутреннее состояние человека. И вполне может быть, что охотник выбирает жертвой того, кто себя ею чувствует.

Однажды моряк советского торгового флота, напившись, упал за борт океанского судна. Через девять часов его подобрала. Как оказалось, все эти девять часов его окружали голодные акулы. Каждый раз, когда акулы начинали подплывать к нашему герою, то простого деревенского парня переполняла страшная ярость и агрессия (но не страх). Он разворачивался и кидался на акул, ругая их на чем свет стоит. И напуганные бедные акулы начинали отступать. Что это за новый хищник такой? А вдруг действительно порвет? Акулы ощущали, что человек не только не чувствует себя жертвой, но и не прочь вцепиться в них. Именно таким образом наш моряк и продержался в воде все девять часов. Самое главное состоит в том, что наш герой действительно не боялся акул, а, наоборот, ощущал себя охотником, для которого акулы только жертвы. Охотник только тогда может ощущать себя охотником, когда выбранная им жертва ощущает себя жертвой и боится его.

Настоящий воин не привязан ни к своей жизни, ни к своей смерти. И только в этом случае все движения воина становятся наполненными силой и отвагой. А что может быть страшно человеку, не боящемуся даже собственной смерти? Такой человек очень любит жизнь и он хотел бы прожить еще много и долго, но это его желание остается лишь предпочтением. «Да, я хотел бы еще жить, а поэтому все мои действия должны быть осознанными и отточенными, – рассуждает он. – И если уж мне доведется умереть, то пусть это будет не пустая и бессмысленная смерть, а смерть человека, полностью осознающего то, что он делает и на что идет». Это поступок человека настолько любящего свою жизнь, что каждый момент его жизни наполнен силой и уверенностью.

## **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.