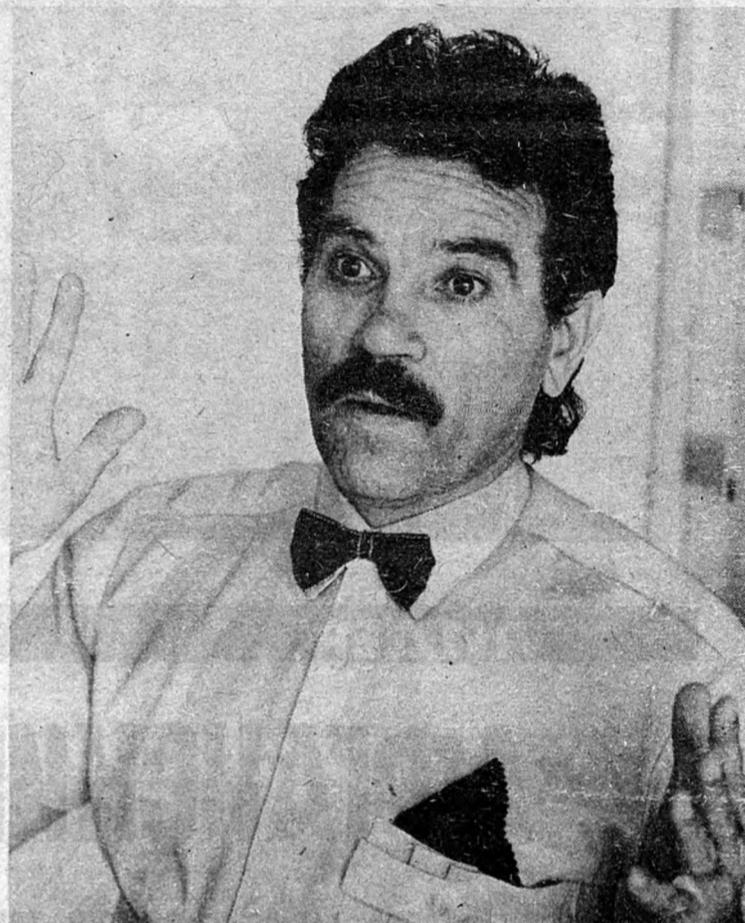




● Внимание: эксперимент

● Внимание: эксперимент

ХОТИТЕ СТАТЬ ИДЕАЛОМ?



Выступления Виктора Ави — артиста оригинального жанра Алма-Атинской областной филармонии — на сценических площадках города, а также на страницах «Ленинской смены» — вызывают неизменный интерес зрителей и читателей. В чем здесь секрет — догадаться нетрудно. Заключается он в его номерах, воздействующих на психику, подсознание. В общем, на все то, что связано с загадкой «черного ящика», как назвали ученые человеческий мозг.

● СИЛЬНЫЙ СЛАБЫЙ ЧЕЛОВЕК

...Это был заинтересованный разговор с увлеченным, неравнодушным человеком. Поговорили мы о недостаточном тираже научно-популярных книг по психологии, аутотренингу. Затронули проблемы раннего склероза, довального наступления стрессов, небывалых нагрузок на детскую психику.

«До чего дошел прогресс! — качает головой Виктор Ави. — Запускаем в небо космические корабли, в школах стали привычными компьютеры. Но самое поразительное, что человек-то стоит на месте. Он — главный герой и триумфатор — не развивается, не совершенствуется. Все так же примитивен и беспомощен, как и двести лет назад. А желание двести лет назад было прививаться с детства. Но пока нас обучают старыми методами. Ни школа, ни другие учебные заведения не закладывают таких основ.

Мы не знаем себя, своих возможностей. Мы невнимательны, не умеем слышать и слушать. Мы медленно читаем. Ну, например, как мы читаем?..»

Задан, казалось бы, риторический вопрос. Но мне почему-то внезапно захотелось что-то переставить на столе.

«И не говорите, пока до конца дочитаешь, забудешь начало».

Но Виктор Ави меня уже не

слышит. Он взволнованно расхаживает по комнате:

«А надо приучать себя к скорости, элементарной экономии времени. Взять книгу — не торопитесь ее открыть. Сосредоточьтесь мысленно на восприятии информации, удовольствия, отдыха, «отключитесь» от проблем и забот. Настрой на книгу — непременно условие. Затем попробуйте читать не слова, а мысли. Схватывайте сразу по несколько слов. Со временем сможете улавливать по предложению, а то и абзацу».

Так неожиданно я получила небольшой урок по развитию памяти, внимания. Отмечаю про себя, что нздо испробовать его на практике.

«А как много ошибок делает руководитель, который, не успев зайти в кабинет, начинает звонить, принимать посетителей. Уже через некоторое время он почувствует усталость, пресловутое ощущение, когда «все валится из рук». А сядь он в кресло, отключись на пару минут ото всяких мыслей... Потом дай команду себе вспомнить все задачи дня. Быстро составь оптимальный план дня. Улыбнись пару раз, вспомни приятное, и можно начинать рабочий день. Все будет иначе. И есть гарантия того, что он для него будет удачным.

Вообще на всех крупных предприятиях и учреждениях необхо-

димы кабинеты психологической разгрузки. Не помещал бы он и в вашей редакции. Все-таки работа журналиста — не для слабонервных».

Вспомнился взгляд Виктора Ави, когда мы проходили по редакции мимо вышедших покурить в коридор журналистов. Он был сочувствующим и осуждающим одновременно. Может, из-за этой обеспокоенности здоровьем нашего брата он и согласился принять участие в фестивале «Ленинской смены», где продемонстрирует на добровольцах «молодежки» свои опыты по борьбе с курением? Желających, надо сказать, хоть отбавляй.

● НЕ ПОРА ЛИ БРОСАТЬ КУРИТЬ?

У Виктора Пекелиса в книге «Твои возможности, человек!» есть такие строки:

«В работе над собой, в трудном деле самосовершенствования... надо научиться ломать дурные привычки, ломать с помощью простого приема: раз это плохо, надо действовать по принципу — «буду делать наоборот!». И тогда, выйдя на дорогу «самосознания», каждый день должен быть для вас днем победы над собой».

Примерно те же мысли высказывает Виктор Ави в лекции перед началом сеанса. Можно, конечно, отнестись к этому и серьезно, можно и с насмешкой. Как, например, те, кто смеялся во время выступления артиста в парке имени Горького. Они курили и не задумывались серьезно о своем здоровье, ведь их еще не скрутила никакая-нибудь мало-мальски серьезная болезнь. Но никотин хитер, он подтачивает исподволь, и совсем необязательно, что это будет рак горла, легких или желудка. Не исключены такие «мелочи», как простуда и грипп. Это для начала.

А пока на сцене сидят восемь здоровых мужчин. Разных возрастов, профессий, интересов. Но с одинаково сильным желанием покончить с маленькой слабостью — курением. Они послушно выполняют все команды экспериментатора: закуривают, кашляют, пытаются вызвать определенные ощущения. И в конце сеанса к удивлению зрителей в ответах на вопрос Ави: «Что чувствуете после «перекура?» — прозвучали поразительное единодушие:

- Без сигареты воздух чище...
- Кайфа прежнего нет...
- Худо, очень худо...

И на вопрос: «Окончательно ли решили бросить курить?», все ответили утвердительно. Но вот и это не убеждает зрителей. Не укладывается в голове, что за десять минут можно вызвать отвращение к привычке, которая долгое время властвовала над человеком.

После «номера» посыпались вопросы участникам эксперимента. В каждом слышалось сомнение — возможно ли? Признаюсь, и я не была лишена их.

Дмитрия Красова, приехавшего в столицу республики из Семипалатинска, окружили несколько человек. Оказалось: он случайно попал на сцену — прогуливался с детьми в парке. Но желание бросить курить вынашивал давно. И вот — мечта осуществилась. Вместо влечения к сигарете появилось неприятие ее. Вероятно, и милиционера из Алма-Аты Мията Айтбаева не увидят больше с сигаретой так же, как и других участников эксперимента. Внутренне дает свои плоды.

Кто следующий?

Г. БАКЕНОВА,
студентка КазГУ.