Автор: Stonecaster
16.09.2014 11:36 -

Внимание и важность

Всем известно, как сложно отвлечь свое внимание от чего-то важного, или привлечь внимание к чему-то не важному. Что для человека будет важно, а что нет либо заложено еще до рождения, например, очень важно бороться за выживание, либо запрограммировано средой, в которой прошло детство. Мы уже говорили, что за поведение человека, за его реакцию на внешние раздражители отвечает нервная система. Нервная система выстраивает линию поведения человека, опираясь при выборе той или иной реакции на степень важности этого события, участников события и других объектов внимания для человека. Это происходит настолько быстро, что обычный человек иногда даже не может объяснить, почему он повел себя именно так, а не иначе. Мало того в похожих ситуациях с одинаковыми по важности участниками он будет вести себя примерно одинаково, но если участников поменять на других более или менее важных для человека его реакция изменится.
Из чего складывается система важности? Что такое важность, каков критерий важности? Судя по всему, это, так или иначе, индивидуально. Но так как человек существо одновременно и индивидуальное и стадное, он при не высоком уровне духовного развития следует за системой.
То есть, то, что важно в среде его обитания будет важно и ему. Значит, при желании , человек способен снять важность навязанную извне. Скорее всего, наблюдательный человек однажды замечает повторяющиеся конфликты между людьми, воспитанными в разных социальных слоях, особенно, если эти люди полностью согласны с системой важности своих слоев. Именно поэтому, неизбежны конфликты в больших социальных коллективах, сложившихся из людей, вышедших из разных субкультур. Именно поэтому, поведение людей до бракосочетания и после него существенно отличаются. И именно поэтому, когда система важности существенно не совпадает, люди не могут понимать друг друга.
Для того чтобы осознано и плодотворно выслеживать себя человеку понадобится определиться с критерием важности. Например:
Это жизненно важно для меня. Если меня предадут, то я умру. На самом деле, скорее всего, не умрет, но важность именно такова.
Это очень важно для меня. Во время работы мне важно, чтобы меня ничего не отвлекало. Если меня будут отвлекать, то я не смогу корректно выполнять свою задачу. На самом деле, скорее всего, сможет, если выполнение это задачи жизненно важно.
Существенно важно для меня. Мне важно, чтобы мне оказывали знаки внимания и хвалили. Если на меня не обращают внимания и не хвалят, у меня будет плохое настроение, и я начну искусственно привлекать к себе внимание.
Этот пример, конечно, весьма поверхностен, но достаточно наглядно показывает, что такое критерий важности.
Далее можно выследить, что считается важным во всех коллективах, в которых человек

проводит большое количество времени, семья, работа, друзья, хобби и так далее. Осознать, на сколько, это важно для Вас. Следить за своей реакцией, когда кому-то неважно то, что важно Вам и наоборот. Будет проще проводить исследования, если наблюдения записывать в дневник.
Важность, которую человек не осознает, постоянно нуждается в подпитке и тянет на себя неосознанное внимание человека. Внимание, осознает это человек или нет, всегда притягивается к тому, что важно, и чем важнее что-то для человека, тем больше внимания оно забирает.
Когда складываются конфликты между людьми, это значит, что у них разные системы и критерий важности чего-либо. В результате конфликта возникает важность признания того, что важность одно участника важнее важности другого, а внимание участников в том случае, если его не сняли осознано, будет уходить на эту ситуацию, вспоминает человек о ней или нет всю его жизнь. Прощение – это наиболее известный способ снятия внимания и важности с ситуации, беспокоящей и повторяющейся ситуации. Как только человеку перестает быть важна данная ситуация конкретно и подобные ситуации в целом его внимание высвобождается и может быть потрачено на новые, интересные события, ведущие к новым познаниям себя и окружающего мира, или накоплено про запас.
Важность это чувство и если осознанно прочувствовать свою важность, то есть осознать, что именно чувствует индивид, когда происходит нечто важное для него или наоборот не происходит. Затем можно понаблюдать за близкими людьми, выяснить, что и на сколько, для них важно. Сравнить насколько это важно для индивида, ведущего исследования. Можно поработать над этим в группе. Думаем это весьма увлекательное занятие. Самое забавное, что оно существенно приближает практикующего к свободе от разного рода ограничений, которые ему диктует чувство его Важности.