**Рефлекс цели**

Виктор Давидович Пекелис, профессиональный литератор, автор работ по кибернетике и развитию творческих способностей человека

Природа оказалась чрезвычайно предусмотрительной, снабдив наших предков драгоценным качеством — «рефлексом цели». Так назвал это качество академик И. П. Павлов.

«Рефлекс цели,— писал Павлов,— есть основная форма жизненной энергии каждого из нас. Жизнь только для того красна и сильна, кто всю жизнь стремится к постоянно достигаемой, но никогда не достижимой цели... Вся жизнь, все ее улучшения, вся ее культура делается рефлексом цели, делается только людьми, стремящимися к той или другой поставленной ими себе в жизни цели».

В определенном смысле можно говорить, что рефлекс цели присущ всему живому, поскольку все живое обладает раздражимостью, то есть способностью отражать в виде ответных реакций различные воздействия внешней и внутренней среды.

Однако в подлинном своем значении рефлекс цели выступает на более высокой ступени развития живой материи, когда у животных формируется способность иметь ощущения и на этой основе у них развивается дифференцированное восприятие свойств окружающего мира.

Качественно иным рефлекс цели становится у человека. Для людей цель — это уже вполне и полностью осознаваемый элемент поведения и всей деятельности (как духовной, так и материальной), которая в конечном счете направлена на преобразование окружающего мира и самих себя.

В соответствии со вторым законом термодинамики в неживой природе непрерывно повышается так называемая энтропия, то есть увеличиваются дезорганизация, беспорядок. Создатель кибернетики Норберт Винер так и говорит: энтропия — мера хаоса. Можно привести этому много примеров. Разрушаются и превращаются в песок горы (гора — определенным образом организованная система песчинок). Ржавеют машины и механизмы. Человек построил башню. Проходят годы, и от случайных ненаправленных воздействий извне башня превратится в груду камней — энтропия системы увеличится. Опыт говорит нам — в неживой природе явно преобладают тенденции к разрушению.

Живое в природе, наоборот, стремится к повышению упорядоченности, организованности, к созиданию. Блестящим подтверждением наличия этого антиэнтропийного процесса служит эволюция живых существ. Организация животного царства непрерывно — от амебы до обезьяны — усложнялась. А когда появился человек, антиэнтропийная борьба на Земле перешла в качественно новую фазу. Человек-творец стал главным борцом с дезорганизаторской «деятельностью» энтропии. Эта борьба идет путем познания законов природы и использования накопленных знаний для созидания нового, для предотвращения разрушений. Река размывает берега — человек строит плотины; атмосфера разрушает металл — человек покрывает его защитной краской.

Только теперь мы начинаем сознавать, какую величайшую ценность представляют для нас знания. Знания — вот истинный золотой запас человечества. С точки зрения борьбы с энтропией главное назначение человека, его «сверхзадача» — добывать, хранить, перерабатывать и практически использовать все новую и новую информацию об окружающем мире. Добывать новую информацию можно отнюдь не только из первых рук, при непосредственном изучении окружающего мира. Очень много открытий, изобретений сделали люди путем обработки уже известных сведений, или синтеза уже существующего.

Таким образом, в борьбе с энтропией участвует и человек-творец, и человек, синтезирующий добытую информацию. Но в этой борьбе участвует и тот, кто созидает, строит, работает — кто своим трудом помогает создавать все нужное людям для жизни. Творчества в труде достигают тогда, когда работают по призванию, когда о человеке можно сказать, что он работает с душой, с выдумкой. Вот почему проблема поиска призвания для миллионов приобретает огромный социальный смысл. Ведь от степени ее решения в определенной мере зависит темп прогресса всего нашего общества.

Вот почему важно не терять веру в себя, помнить о цели. Это она обеспечивает человеку внутреннюю готовность к действию. Это она выполняет роль своеобразной пружины, толкающей по целенаправленному пути. Знать, чего хочешь, твердо идти к цели — это должно стать золотым правилом каждого. Оно приведет через все трудности и неудачи к победе, к радости от достижения цели. И радость от достижения цели тем больше, чем значительнее цель, чем труднее досталась победа.

Как видите, чисто теоретический аспект рефлекса цели, философские его толкования привели нас к пониманию необходимости находить свое подлинное призвание, чтобы иметь возможность, трудиться с максимальной пользой и полным внутренним удовлетворением.

**Усовершенствуй себя**

Что такое характер, все знают и... ничего не знают определенного. Говорят: хороший, плохой характер; человек сильного характера, бесхарактерный; преодолел свой характер, не сумел воспитать характера и тому подобное. Но ведь за всем этим множество вопросов: как, почему, с помощью чего или с чьей помощью и так далее.

Вопрос о психологической сущности характера принадлежит к числу наименее изученных. Из всех определений характера нам больше всего подходит такое:

«Характер — своеобразная привычная манера поведения человека, в которой проявляется его отношение к окружающей действительности».

Добавим — манера устойчивая, создающая определенный склад личности.

Что формирует характер? Три фактора: наследственность, общественная среда, самовоспитание. Характер также тесно связан с волевыми качествами человека. Почему? Да потому, что воля есть сознательное и целенаправленное регулирование человеком своей деятельности.

Психологи говорят, что воля — напряжение сил при встрече с препятствием. Если нет борьбы, нет сопротивления, нет необходимости и в волевом усилии.

Великий Микеланджело работал над фресками в Сикстинской капелле на лесах, запрокинув голову. Труд был долгим и напряженным. В результате художник на какое-то время стал калекой: у него не опускалась голова. Он не мог прочесть простого письма, не подняв его над головой. Но ни на мгновение он не пожалел о том, что случилось. Его воля, направленная к великой цели, помогла преодолеть личные муки. И он продолжал работу. И закончил ее. Человечество с благодарностью вспоминает имя художника, создавшего неповторимый шедевр. А преодолеть физические муки ему помогало волевое напряжение.

Творчество доставляло художнику наслаждение, давало ощущение счастья. Творческая личность — не фанатик, истязающий свой дух и тело ради пустой цели. Воля как самоцель, одержимость ради одержимости — античеловечна. Истинное творчество приносит человеку и счастье, и радость.

Если, поставив себе цель и напрягая волю, вы не получаете в конечном счете удовлетворения, — знайте: вы насилуете свою природу, уродуете изумительное создание жизни — «высочайшую разумную машину».

Радость, испытываемая личностью, в процессе преодоления тяжелейших препятствий чаще всего обратная сигнализация о том, что ваш волевой порыв действует в правильном направлении. Вот почему главное в жизни — найти истинную, большую цель и направить на ее достижение свою волю.

Воля — это не умение тупо идти к случайно выбранной цели, терпя трудности, а умение целенаправленно и разумно найти полезное для себя и общества дело и стремление к его выполнению, изыскивая при этом — терпеливо и рационально — программу преодоления препятствий, находя и реализуя оптимальные варианты решений в самых разных ситуациях.

Всякое волевое действие раскладывается на несколько этапов. Вначале — это осознание цели. Затем — стремление к ее достижению. Потом — осознание ряда возможностей. За ним следует осознание мотивов, их подкрепляющих и опровергающих. После этого наступает борьба мотивов. Завершается она выбором решения. И наконец, наступает осуществление решения.

Как видите, волевое действие не так просто. «Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, — говорил Сеченов, — это деятельная сторона разума и морального чувства».

Важнейший этап волевого действия — это борьба мотивов. Здесь сталкиваются «надо» и «не хочу», «хочется» и «не следует», «быть или не быть». В быту, в повседневной жизни, среди мелочей поведения, отдельных наших действий, мы часто не обращаем внимания на акт «хотения». Мы обычно забываем, что хотеть — это значит мочь! Хотеть и сделать должны быть слитны. Недаром говорят: волевой человек хочет, а безвольный — только хочет хотеть.

Одним волевые задатки достаются по наследству, но большинству надо развивать это качество — приходится учиться властвовать собой. Надо быть режиссером своей жизни.

И. П. Павлов сформулировал понятие о рефлексе свободы. Он говорил: у человека наряду с низшими рефлексами (такими, как, например, пищевой — стремление к пище) есть высший рефлекс — стремление к преодолению преград. Надо сознательно и систематически развивать в себе этот рефлекс.

Поставив цель, пусть даже самую простую, — например, делать по утрам зарядку — надо стремиться во что бы то ни стало достичь ее. Однако развивая волю, надо помнить об одном из важных законов жизни — законе целесообразности.

В какой-то мере полярно противоположно указанному недостатку слабоволие. Причины его многообразны. Тут и распущенность, и невоспитанность, и отсутствие сильных мотивов. Пожалуй, отсутствие сильных мотивов — одна из наиболее существенных причин. У многих людей набор жизненных интересов беден, и поэтому не возникает поводов для «включения» волевого аппарата.

В этих случаях полезно расширять круг своих интересов. Интересы будут рождать цели и стремление к их достижению. А стремление само призовет на помощь волю, заставит ее работать. Управлять своими хотениями может человек, обладающий эмоционально-волевым усилием, умеющий заставлять себя работать, сконцентрировав свое внимание, свои мысли на определенном деле.

Человек как бы обладает внутренним регулятором поведения. И столь мощным, что он служит иногда своеобразной «смирительной рубашкой» для отвлекающих хотений. Эмоционально-волевому усилию помогает слово. Словесный стимулятор важный фактор — о нем не следует забывать. Доброе слово друга, умное слово книги, совет родителей, товарищей — стимул к действию.

Помогает и предварительный психологический «проигрыш» задания, модель вашего поведения. Можно все взвесить, настроить себя на действие. Во многом помогает и внешняя эмоциональная обстановка. Не случайно футболисты чаще выигрывают на своем поле. И вы лучше работаете «на любимом месте», и у вас лучше дело идет в привычных условиях: «Дома и стены помогают». В волевом усилии важную роль играют положительные эмоции: радость творчества, гордость за свое дело, чувство удовлетворения — эмоциональный «попутный ветер».

К сожалению, бывает и так, что сильная воля иногда сковывает эмоции, ограничивая тем самым человека, и даже наносит вред творчеству. Образовавшаяся в сознании жесткая программа создает своего рода шоры, сужает пространство творческих поисков. Чрезмерная воля, концентрируя все усилия в одной точке, не дает отклониться от жестко заданного направления.

Сковывая эмоции, чрезмерные волевые усилия как бы отсекают побочные пути творческого поиска. Вот почему оптимальная стратегия творчества требует сочетания чрезвычайной целеустремленности, «терпения думать об одном и том же», как говорил Ньютон, и способности взглянуть на проблему по-новому, поддаться интуитивному порыву.

Развить в себе эти качества нелегко. Однако и тут при желании можно достичь существенных результатов. Чтобы научиться властвовать собой, надо овладеть способностью регулировать действия в соответствии с заранее намеченным планом, а главное — преодолевать препятствия на пути к цели.