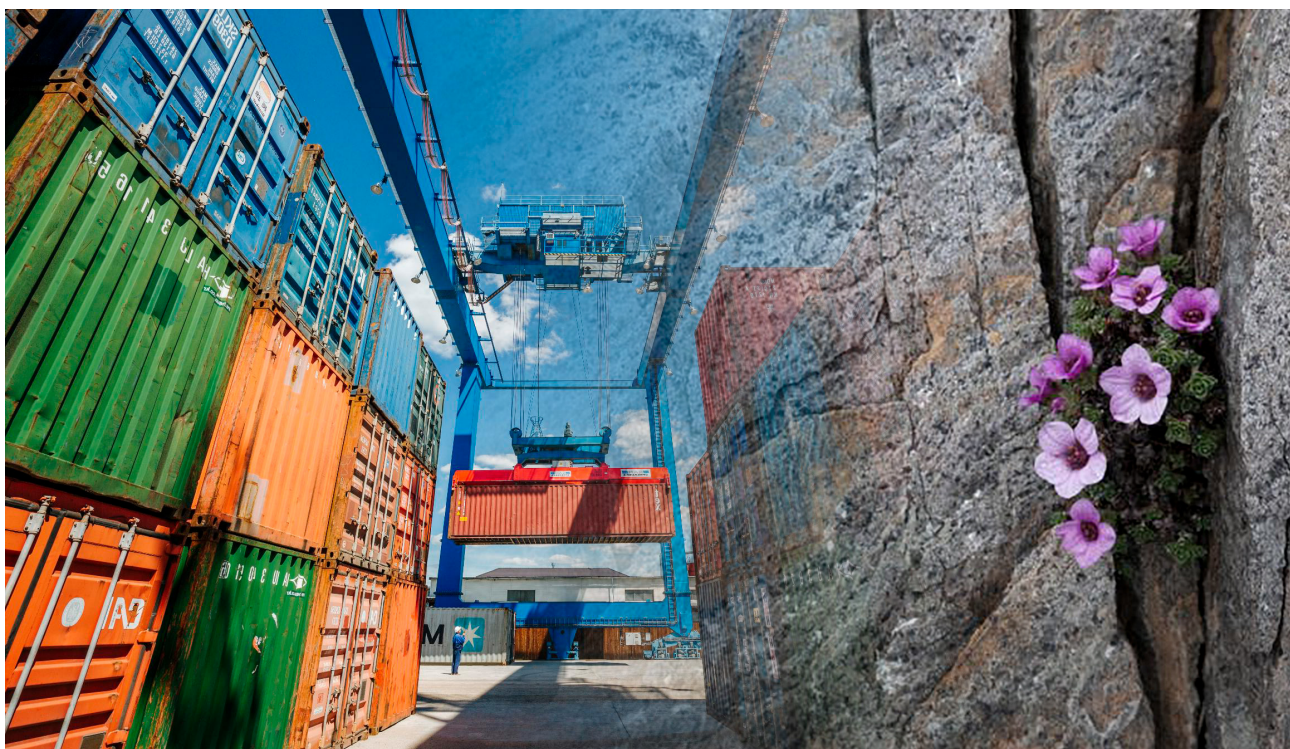




Снять Стресс

Советы владивостокских Коучей

Дао-Медитация во Владивостоке



Непрерывный ритм поставок портового города, поиск и удержание клиентов, потоки машин, простаивающих в пробках - все это, так хорошо знакомое жителям **Владивостока**, словно **сжимает** в невидимые **тиски**, вызывая **перегруженность** и **стресс**.

В поисках *стресс*-устойчивого мировоззрения

При этом, встречаясь на деловых обедах с зарубежными партнерами из Кореи и Японии - многие владивостокские коммерсанты с удивлением отмечали их **спокойствие**.

И это неудивительно: в отличие от России, даже в начале 20-го века бывшей *аграрно-крестьянской* (до 98% населения в 1910-х являлись членами замкнутых сельских общин), есть места, где уже к началу нашей эры население **на 80+ % было городским, занимаясь**

производством и посредничеством (Израиль), достигнув высокого уровня бизнес-культуры.

Были такие развитые регионы и на Дальнем Востоке (в 1910-х - Сингапур, Гонконг). Чтобы узнать о дальневосточных **практиках снятия стресса**, применимых для Владивостока, мы обратились к владивостокскому ученому, специалисту по медитации, [психологу и коучу](#) Павлу Михайловичу Тараканову.

Редактор: Павел Михайлович, вы уже более 15 лет, как **старший научный сотрудник** [НИИ Медитативных](#) практик и синергийной антропологии - изучаете различные методы освобождения от стресса. Каковы практические результаты исследований?

П.М.: Результаты действительно есть. И дело здесь не только в какой-то дыхательной практике. [Медитация](#) - это стиль жизни, особый взгляд на мир и свою деятельность, надежно защищающий от любых стрессов и рабочих перегрузок.

Редактор: как это?

П.М.: Давным-давно, за столетия до христианства, где-то в горах Китая, появилось одно интересное учение. "[Даосизм](#)" - так его сегодня называют. С самого начала рассчитанное на узкий круг государственных элит (в 'Дао дэ цзин' - главной книге этой системы мысли, более половины - посвящено советам по управлению страной), благодаря универсальности заложенных в него полезных идей, им стали пользоваться многие - от аскетов до коммерсантов.

Непривязанность к догмам

Жить легко

Как использовать эту древнюю систему мысли? Ответ дают крупные дальневосточные дома. Они **не держатся ни за какое учение как за догму**, не ставят какие-то алтари, **не копируют слепо** чьи-то обряды, но из каждого учения **берут то, что件лезно в данный момент**, данному дому.

Очень практично. Ведь любое учение, любое мировоззрение, любая религия - не целиком "с неба спустилась", она была составлена для каких-то целей, под какую-то аудиторию, жившую когда-то в каком-то определенном месте, и эти культурно-сиюминутные наслоения будут совершенно непригодны в другое время и для других обстоятельств жизни.

Все живут в своих вселенных (в зависимости от доступных ресурсов). Зачем пытаться применить - советы по управлению телегой, имея автомобиль? Выброси старый хлам и живи легко. **Подбирай** под себя - то, что **поддерживает**, то что **помогает**. Как когда-то сказал Чжуан-цзы: "夫道未始有封" (Fū dào wèi shǐ yǒu fēng) - "Дао изначально **не имеет границ**".

Редактор: Да - тем и полезен опытный коуч или психолог - что он помогает клиенту найти, подобрать такие взгляды на жизнь - которые *дадут силу* развиваться, расти, *жить* комфортно и *легко*, а не пытаться применять к себе по-инерции чуждое старье чужой среды, тормозящее нас. Куда приведут нас учения тех, у кого каждые десять лет - голодомор, промерзавшие зимой земляные полы и вши? Нет, нам таких образцов - не надо. Тому, кто хочет быть Успешным - нужен [коуч, опытный в практиках Успеха](#), а не **земляного пола**. Не какой попало (у которого и своих-то взглядов никаких нет - что он может предложить клиенту, чем поддержать?).

Начинаем "Антистресс"

Редактор: А теперь можно кратко - как Дао помогает снимать **стресс**? Только практические советы, чтобы это **сразу** мог "**пустить в дело**" - житель сегодняшнего Владивостока.

П.М.: "不如小决使道" (Bùrú xiǎo jué shǐ dào) - "Лучше сделать небольшой прорыв [в дамбе], чтобы дать путь [воде]". Гибкость. Не держаться за планы, которые стали неудобны.

Естественность (自然 zìrán), ненавязчивое действие без насилия - "недеяние" (无为 wúwéi), следование потоку (顺势 shùnsì), гибкость (柔 róu), простота (朴 pǔ), понимание циклов и взаимосвязей, управление ресурсами (включая энергию), избегание чрезмерной конкуренции.

Редактор: "не-деяние" - неужели советуется пассивность и лень?

П.М.: У-вэй - не пассивность, а действие без навязывания. Не только людям, но и внешним условиям. Не получается прямо - попробуй другим способом, не вышло и так - отступись, не дави "в лоб". Сообразуйся со внешними условиями, обтекай препятствия как вода - а не пытайся что-то сделать "напролом".

Действие через "не-вмешательство" (顺势而为 - Shùnsì ér wéi)

Вместо агрессивного давления на рынок, клиентов или сотрудников — наблюдение за естественными тенденциями и адаптация к ним.

В маркетинге: Создание условий, где продукт "находит" свою аудиторию. Отказ от навязчивой рекламы в пользу ценного контента и искреннего сервиса.

В управлении: Минимизация бюрократии и жесткого контроля. Создание среды, где сотрудники мотивированы и способны к самоорганизации.

В инновациях: Не навязывание рынку "революционных" идей, а выявление естественно возникающих потребностей и лаконичное их удовлетворение.

Минимизация усилий (以柔克刚 - Yǐ róu kè gāng - "Мягкое побеждает твердое")

Достижение целей через гибкость, уступчивость и использование силы обстоятельств, а не через лобовое противостояние.

На переговорах: Поиск взаимовыгодных решений (win-win), а не попытки "продать" оппонента. Умение уступить в малом, чтобы получить главное.

В конкуренции: Фокус на уникальности и качестве, а не на ценовых войнах или копировании конкурентов. Создание своей "ниши" вместо прямого столкновения.

В решении проблем: Устранение коренных причин (слабые процессы, неэффективная коммуникация), а не борьба с симптомами (авралы, **стресс**).

Спонтанность и естественность

(自然 - Zìrán)

Отказ от избыточного планирования и попыток тотального контроля. Доверие интуиции и способность импровизировать в рамках понимания "Дао" своего бизнеса.

Стратегия: Наличие общего вектора и ключевых принципов вместо детального 5-летнего плана. Готовность **быстро изменять курс** при изменении рынка.

Корпоративная культура: Поощрение искренности, открытости и естественного поведения сотрудников вместо насаждения искусственных "ценностей организации".

Обслуживание клиентов: Предоставление сотрудникам свободы для нешаблонного решения проблем клиента в рамках общей философии компании.

Простота и отсутствие излишеств

(朴 - Pǔ - "Необработанное дерево")

Упрощение процессов, продуктов, коммуникаций. Отказ от ненужной сложности, показухи и расточительства.

Продукт: Фокус на одной ключевой функции, сделанной идеально (как Google на старте — только поиск), вместо перегруженных опциями продуктов.

Процессы: Автоматизация рутины, сокращение согласований, удаление дублирующих функций (принцип Lean).

Финансы: Разумная экономия, инвестиции в развитие вместо показной роскоши офисов.

Управление через "пустоту"

(虚 - Xū)

Роль лидера — **не в тотальном контроле**, а в создании пространства и условий для естественного роста и самоорганизации системы (команды, компании).

Лидерство: Лидер задает видение, принципы и границы, а затем "*отступает в тень*", позволяя команде действовать. Он вмешивается только при сбоях в естественном течении.

Оргструктура: Создание плоских иерархий, сетевых структур, где информация и инициатива текут свободно.

Принятие решений: Децентрализация. Решения принимаются там, где есть информация и компетенция, а не наверху.

Понимание циклов и ритмов

Признание естественных фаз роста, спада, стабильности. Действие в гармонии с ними, а не вопреки.

Инвестиции: Накапливание ресурсов в период роста для поддержки в период спада. Отказ от необдуманных вложений на пике эйфории.

Развитие: Фокус на устойчивости и долгосрочном здоровье бизнеса вместо погони за сиюминутной сверхприбылью любой ценой.

Отношение к кризисам: Восприятие *спадов* как *естественной фазы очищения* и возможности для переосмысления, а не как катастрофы.

Конкретные бизнес-практики, вдохновленные "у-вэй"

Бережливое производство (Lean): Устранение потерь — это прямое воплощение *простоты* и *ненасилия* над процессом.

Agile/Scrum: Итеративность, адаптивность, самоорганизация команд, фокус на ценности для клиента — соответствуют принципам *спонтанности*, *следования потоку* и минимизации усилий.

Теория ограничений (ТОС): Выявление и устранение "узких мест" в системе без глобальной перестройки всего — пример действия через *минимальное, но точное вмешательство*.

Исследование потребностей клиента Customer Development

Тестирование гипотез, *быстрая обратная связь* от рынка, *адаптация* продукта — это следование естественному "Дао" потребностей клиента.

Благожелательность Conscious Capitalism

Фокус на долгосрочной ценности для всех участников (клиенты, сотрудники, поставщики, общество, акционеры), а не только на прибыли — созвучен даосской идее гармонии и недеяния, сохраняющего баланс.

Подражание природе в дизайне и управлении

Заимствование эффективных и устойчивых решений у природы — прямое следование естественным принципам (Дао природы).

Важные **предостережения**

Не путать с ленью: "Увэй" требует глубокого понимания ситуации, дисциплины и готовности к правильному действию в нужный момент.

Требует мудрости: Различить, когда нужно действовать через "увэй", а когда требуется прямое вмешательство — высшее искусство.

Не гарантирует быстрого успеха: Это путь к устойчивости, гармонии и долгосрочному процветанию, а не к мгновенной наживе.

Редактор: И что, когда к вам [обращаются владивостокцы, как к коучу и психологу](#), это всегда работает?

П.М.: Вы про принцип У-Вэй? Его легче применять в сферах знаний, услуг, в сложных системах. В жестко регламентированных отраслях или кризисных ситуациях может

потребоваться и более жесткий подход. Или вы про владивостокский порт? (*хитро улыбается*)

Суть Дао

Суть "увэй" в коммерции: Это *стратегия потока*. Предприниматель уподобляется умелому гребцу: он *чувствует течение* реки (рынок, потребности), **использует его силу**, *мягко корректирует* курс веслом (минимальные точные действия), *избегает камней* (риски), а *не борется* с течением в лоб.

Бизнес становится органичным, **менее стрессовым**, более устойчивым и способным к естественной эволюции. Это путь *доверия к мудрости процесса* и *фокуса на качестве*, а **не на силе принуждения**.

Библиография:

Павел Михайлович Тараканов - «Жить легко». Даосское мировоззрение и медитативные практики - как метод Освобождения от забот, на примере дальневосточных торгово-промышленных домов. ВладБизнес.рф, 2025

pdf; doi: 10.5281/zenodo.15605454

2025 ©ВладБизнес.рф