

- [Предисловие](#)
 - [1. Что такое ум?](#)
 - [2. Жизненные ценности](#)
 - [3. Как человек умнеет?](#)
 - [4. Может ли женщина быть умной?](#)
 - [5. Человек думает всем телом](#)
 - [6. Ритмы мозга](#)
 - [7. Готовим мышление](#)
 - [8. Начинаем думать](#)
 - [9. Семь правил сильного мышления](#)
 - [10. Самое слабое звено](#)
 - [11. Сила работающих моделей](#)
 - [12. Конкретное мышление](#)
 - [13. Критическое мышление](#)
 - [14. Концентрация на цели](#)
 - [Заключение](#)
-

Константин Шереметьев

Как стать умнее



ВНИМАНИЕ!

Это — не бесплатная электронная книга!

ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ.

Любое копирование, воспроизведение, хранение в информационных системах или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными — любой части данной книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ООО «Арнион Центр» © 2015 г.

Опубликовано:

ООО «Арнион Центр»

Проект Константина

Шереметьева

«Интеллектикс»

Автор Константин Шереметьев

Адрес: Россия, 129515 г. Москва,

ул. Хованская, д. 24., 2-й подъезд, 3-й этаж

Как стать умнее

Предисловие

Прежде всего, позвольте поблагодарить вас за то, что вы приобрели эту электронную книгу. В ней описаны основные приемы развития вашего ума. Другими словами, вы узнаете, как стать умным. А если вы уже умный, то узнаете, как стать умнее. Намного умнее.

Цель этой книги – научить вас эффективному мышлению. Мышлению, которое дает результат.

Рекомендую на время прочтения данной книги отложить все прочие дела и сосредоточиться на тех приемах, которые в ней описаны. Убедитесь, что вы тщательно проработали материал и выполнили те задания, которые в ней приводятся.

В этом случае вы увидите, что ваши умственные способности реально начнут развиваться. Вы освоите мышление, которое будет помогать вам быстро находить выход из проблемных ситуаций.

Если же вы просто пробежитесь глазами по строчкам этой книги, то возможен эффект, который я называю «иллюзия понимания». Вы вроде бы поняли, о чем написано, но никаких результатов это вам не дало. Вы вернетесь на привычный стиль мышления.

Как избежать этой ошибки?

Во время первого прочтения книги просто постарайтесь понять общую идею. Скорее всего, вам

покажется, что вы все поняли.

Во время второго прочтения выполните все задания, которые в ней приведены. Вы сразу почувствуете, что это не так просто. **Только в момент применения полученных знаний вы начнете становиться умнее.**

Впоследствии возвращайтесь к этой книге не один раз и проверяйте, насколько стиль вашего мышления изменился. Только в этом случае я гарантирую, что эта книга принесет вам пользу.

Внимание!

К этой книге прилагается несколько ценных бонусов, среди которых рабочая тетрадь. Скачайте её и другие бонусы в вашем личном кабинете покупателя на странице товара «Как стать умнее»

1. Что такое ум?

Каждому хочется, чтобы его считали умным человеком. И мы начинаем с самого главного вопроса. Что такое ум, и как он проявляется?

Человек отличается от животных тем, что имеет интеллект. **Интеллект - это способность достигать цели путем самоизменения.** Другими словами, когда вы хотите чего-либо достичь или мечтаете что-либо получить, то работает ваш интеллект. Интеллект определяет, насколько ваши желания осуществимы и что надо сделать, чтобы их исполнить.

Если желание легко исполнить, например, вы хотите пить, и рядом стоит стакан с водой, то вы берете стакан и пьете. Ума для этого не нужно.

Также не нужен ум, когда вы чистите зубы, одеваетесь, закрываете дверь и совершаете любые другие стереотипные действия.

Ум нужен, если возникают какие-либо трудности. Например, хотите зайти к себе домой, и вдруг обнаружили, что забыли ключ, то вот тут включается ум. Или хотите купить что-нибудь, но не хватает денег - опять включается ум.

Ум - это составляющая часть интеллекта, которая необходима для решения задач.

Для работы ума требуются определенные условия, о которых мы ниже будем говорить подробно.

Но сначала скажем о часто встречающейся ошибке, которую делает большинство людей. Когда умным человеком называют того, кто много чего помнит и поэтому хорошо решает кроссворды или побеждает на всяких викторинах.

Люди с хорошей памятью могут быть умными, а могут не быть.

Ум – это способность решать задачи. Но не учебные задачи, которые решают в школе, а реальные задачи – те, которые встречаются в повседневной жизни.

Чтобы понять, умный вы человек или нет, нужно запомнить первое правило:

***Результат работы интеллекта -
это изменение материального мира***

Это означает, что не имеет никакого значения, сколько сведений вы помните или какие школьные задачи вы умеете решать. Это неважно. Важно только то, как вы живете.

Вы умный человек, если вы сами можете обеспечить себе достойную жизнь:

- Вы бодры и энергичны
- Нормально питаетесь и отдыхаете
- Следите за своим здоровьем
- Имеете хорошие отношения с окружающими
- Вас окружает работающая техника
- И так далее

Поэтому, если вы решаете развивать ваши умственные способности, то есть очень простой критерий определить, получается это у вас или нет.

Если ваши материальные возможности начинают расти. То есть вы реально что-то производите, увеличиваете свой доход, занимаете более высокий пост, приобретаете новые вещи, ездите в новые места, приобретаете новых друзей. Это значит, что вы реально становитесь умнее.

Но часто люди, просто поняв что-то, считают, что они стали умнее. Например, если вы просто прочитаете эту книгу и поймете ее, то умнее не станете. Ум определяется по вашему поведению.

Как быстро отличить умное поведение от глупого?

Возьмем самый простой случай. Человек на морозе. Для человека комфортная температура окружающей среды – около 24 градусов. Если температура начинает падать, то ему становится некомфортно.

Если же становится совсем холодно, то можно и замерзнуть.

Так вот, задача ума состоит в том, что как только температура стала уменьшаться, то нужно что-то сделать. Чтение книг и просмотр телевизора – это, может, и хорошо, но согреться они не помогут. Ум проявляется в тот момент, когда человек встречается с проблемой.

Умный человек начинает что-то делать, чтобы температура повысилась.

Вариантов много, но все они связаны с материальными действиями:

- Закрывать окно,
- Одеться потеплее,
- Включить обогреватель,
- Развести костер,
- Зайти в теплое место.

Причем в данной ситуации ум легко измерить в градусах. По Цельсию. Чем ниже температура, тем больший ум нужен, чтобы выжить.

В кинофильме «Служебный роман» звучит песня «У природы нет плохой погоды». Это правильно. Нет плохой погоды, есть несоответствующая одежда. Ум как раз и определяет, какая одежда нужна. Замерзли – виноваты сами.

Чем холоднее, тем серьезнее надо подумать.

Если вы космонавт, то при выходе в открытый космос вашему уму придется справиться с нулем по Кельвину.

Для этого, как минимум, нужно надеть скафандр.

Можно, конечно, заорать изо всех сил «Ой, мороз, мороз, не морозь меня...» и прыгнуть в открытый космос. Но вот просить мороз о чем бы то ни было признаком ума не является.

Для детей просьбы к Деду Морозу вполне естественны, а вот для взрослых и умных людей – уже нет.

Поэтому умным человеком можно назвать только того, в результате действий которого появляется **материальный результат**. В противном случае ума нет.

Если же вы только читаете умные книги и пытаетесь умно рассуждать, то никакого умственного развития у вас не происходит. Вы занимаетесь самообманом.

Более того, начинает работать общий биологический закон: если орган не тренируется, то он атрофируется. Поэтому если вы не тренируете ваши мышцы, то они становятся вялыми и дряблыми. Точно так же с вашим умом: если вы его не развиваете, то вы глупеете.

Проверить, не поглупели ли вы, можно точно так же по этому критерию. То есть если у вас почему-то снижается уровень здоровья, радости от жизни, уровень доходов и так далее, то вы начали глупеть.

Косвенным признаком глупости являются жалобы на внешние обстоятельства. Например, если у вас становится меньше денег, а вы жалуетесь на кризис. Это явный признак глупости, потому что ум как раз включается при возникновении некоторой проблемы. Кризис – это проблема, поэтому нужно включать ум, чтобы сообразить, как зарабатывать деньги в кризис.

Оценить ваш ум очень легко. Оглянитесь вокруг себя:

Все, что вас окружает - это отражение вашего ума.

Насколько умным надо быть?

Возникает вопрос, насколько умным надо быть. Чем сложнее ваша жизнь, тем вы должны быть умнее.

А вообще, насколько сложна жизнь?

Возможно, я вас огорчу, но **жизнь реально сложна**. Именно поэтому у вас есть ум, чтобы решать жизненные проблемы. Если вы решаете их слабо или вообще не решаете, то ваш ум не развит.

Теперь я вас обрадую. Ум, как и любой орган в организме, можно развивать. Поэтому если у вас сейчас что-то в жизни не ладится, то вполне реально развить свой ум и жизнь наладить. Как это сделать?

Шанс для развития ума дает некоторая жизненная проблема.

Сама по себе проблема ничего не говорит о вашем уме. Например, если вас уволили, то нельзя сказать, умный вы или нет. Потому что у вас просто возникла некоторая трудная ситуация. Причина может никак от вас не зависеть: кризис, фирма обанкротилась, сокращение штатов и так далее. А вот через некоторое время уже можно точно оценить ваш ум по тем результатам, которые вы получили. Если вы нашли работу с тем же или более высоким уровнем дохода, то с умом у вас все в порядке.

Если же вы нашли менее хорошую работу или не нашли никакой, то это говорит о том, что у вас слабый ум.

Все в природе направлено на рост и развитие. С умом то же самое. Человек хочет каждый день ощущать

в себе что-то новое, духовно расти, покорять новые вершины. Жизненные проблемы помогают в этом. Чем больше у вас проблем появляется в жизни, тем быстрее будет развиваться ваш ум. Развивать умственные способности – это естественно, легко и приятно. Нужно только реально смотреть на себя и понимать, умнеете вы или нет.

У вас все хорошо, если:

- Вы чувствуете, что ваша жизнь подчиняется рулю, и этот руль – в ваших руках. Когда хотите – вы жмете на газ, когда хотите – останавливаетесь и отдыхаете на травке.

- Вы можете иметь свое мнение и даже спокойно сказать его. И вас не очень трогает, если у других мнение другое. Вам совершенно не нужно срочно переубедить ошибающегося товарища. Группу товарищей. Всех ошибающихся товарищей.

- В вашей жизни нет людей, присутствие которых вам приходится терпеть. А если они и появляются, то очень быстро вы их ссаживаете на ближайшей остановке. Ведь вам с ними не по пути.

- Вы знаете, что в любой момент можете свернуть с дороги и даже, если захочется, поехать в обратную сторону. Мнение других по поводу вашего маршрута вам не особо интересно и долго выслушивать его вы не будете.

Подведем итог.

Если у вас есть материальный результат, то вы умный человек.

Если у вас нет материального результата, то вы глупый человек.

Отсюда следствие.

**Для того чтобы развивать умственные способности,
нужно увеличивать материальный результат
ваших действий.**

И теперь отвечаю на главный вопрос: «Как все-таки стать умным?» Существует только один путь. Так как ум предназначен для решения жизненных проблем, то для тренировки ума вы должны начать **решать ваши жизненные проблемы.**

Подчеркиваю, проблемы ВАШЕЙ жизни. Не учебные задачи, не выдуманные проблемы, не вопросы сборной по футболу, а именно свои жизненные проблемы. Те, с которыми сталкиваетесь каждый день.

Здесь полная аналогия с тренировкой мышц:

Как развить бицепс? Дать нагрузку на бицепс.
Как развить ум? Дать нагрузку на ум.

Как давать нагрузку, мы рассмотрим далее, а пока первое задание:

Задание №1. Инвентаризация

Напишите список материальных благ, которые вы имеете благодаря ВАШЕМУ уму. Включайте в этот список все, что можно пощупать (здоровое тело, любимого человека, детей, друзей, квартиру, машину, дачу, собаку, кошку, попугайчика, мобильник и т. д.)

Лучше, если вы сделаете задание в рабочей тетради. Скачать ее можно в вашем личном кабинете покупателя на странице товара «Как стать умнее».

2. Жизненные ценности

Переходим к главному вопросу: **о чем нужно думать, чтобы стать умным?** Для этого нужно выделить те задачи, с которыми человек постоянно сталкивается в своей жизни. Их можно свести к десяти жизненным ценностям:

1. **Здоровье** – быть бодрым, энергичным и не болеть.

2. **Деньги** – иметь достаточно, чтобы есть, одеваться и иметь крышу над головой. Лучше, чтобы можно было жить в свое удовольствие, путешествовать куда захочется и покупать все, что душа пожелает.

3. **Самовыражение** – иметь любимую работу, заниматься своим делом, иметь хобби, развивать таланты.

4. **Секс** – получать наслаждение от телесного контакта.

5. **Любовь** – иметь рядом с собой любимого человека, любить и быть любимым.

6. **Семейное благополучие** – жить в мире и согласии со своими родителями и со своими детьми.

7. **Уважение** – иметь хорошие отношения с окружающими.

8. **Слава** – иметь широкую известность и приятные публикации о себе в прессе. Давать интервью, проводить пресс-конференции, получать приглашения на ТВ. Выступать со сцены и срывать аплодисменты.

9. **Оставить след** – создать что-то значительное, что останется на века.

10. **Просветление** – жить на максимуме ощущений и испытывать радость от всего, что происходит.

Можно перечислять еще много желаний, но эти ценности наиболее универсальны. В каждый момент жизни для конкретного человека их ценность меняется, но никто не откажется иметь их все.

У меня для вас очень хорошая новость. Развивая свой ум, вы можете получить любые ценности из этого списка в таком объеме, в каком вам хочется. Но если посмотреть вокруг, то выясняется любопытная вещь. Практически все заявляют о своем желании иметь какую-то из этих ценностей. Но не у всех получается. Потому что это совсем не так просто. Именно для их достижения и нужен ум.

Возьмем здоровье. Казалось бы, что должно быть очевидно всем: о своем здоровье нужно заботиться. Но что происходит в реальности? Люди как только не уничтожают свое здоровье: пьют, курят, мало двигаются, переедают. Потом спохватываются, а уже здоровья-то и нет.

Часто можно наблюдать такую картину. В супермаркете очень толстая тетя с трудом толкает перед собой тележку, забитую всевозможными продуктами, среди которых обязательно пара тортов или десяток пирожных. Вот здесь и стоит применить ум. Сказать себе: «Хватит! Пора заняться своим здоровьем».

Или возьмем деньги. Человек получает зарплату, которой ему явно не хватает. Очевидно, что если ничего не делать, то эту зарплату он так и будет получать. И денег так и не будет хватать. Но при этом ничего не делает, а только жалуется, что денег не хватает.

Опять то же самое. Нужно сказать себе: «Хватит! Пора заняться своими деньгами».

Хитрость в том, что пока вы себе явно не поставили задачу, то ум ничего делать не будет. Если нет конкретной задачи, то обычно ум болтается вокруг абстрактных задач типа глобального потепления или падения нравов у современной молодежи. Об этих проблемах можно болтать вечно, но конкретно вашу жизнь они никак не меняют.

И наоборот. Как только задача поставлена, ум может начать ее решать. Поэтому с этого и начнем.

Какую же ценность выбрать для начала? Для этого нужно узнать важный признак работы интеллекта:

Признаком работы интеллекта является чувство интереса.

То есть, если вы что-то делаете, и вам это интересно, то интеллект у вас работает, поэтому вы можете спокойно решать задачи и достигать целей.

Если же вам скучно, тоскливо или тревожно, то интеллект заблокирован. В этом случае вы можете делать только рутинные стереотипные действия. Решать творческие задачи вы не сможете.

Отсюда главное правило успеха:

Хотите быть успешным - делайте только то, что вам интересно.

Поэтому выбор ценности нужно делать только по одному критерию - насколько эта ценность вам

интересна.

Задание №2. Выбор ценности

Напишите ту ценность, которая для вас сейчас наиболее важна и интересна.

Напишите те результаты, которые вам хотелось бы достичь. Конечно, вам может захотеться иметь все и сразу, но разумнее начать с чего-то одного. Сделайте это прямо сейчас, это необходимо для дальнейшего чтения.

3. Как человек умнеет?

Чтобы понять шаги развития вашего ума, нужно сначала понять механизм работы мозга.

За ум отвечает кора головного мозга. Особенность коры в том, что нейроны коры образуют множество межнейронных связей. Так вот,

чем больше межнейронных связей, тем человек умнее.

Что же нужно делать, чтобы запустить процесс образования межнейронных связей?

Самый знаменитый эксперимент по продлению жизни у крыс заключался в следующем. Новорожденных крыс разделили на две группы. Контрольная группа жила, как и подобает жить лабораторным крысам. В обычных клетках и без особых забот.

А вот экспериментальная группа жила в клетках, которые были уставлены самыми разнообразными хитрыми игрушками: качелями, лесенками, «беличьими колесами» и другими интересными приспособлениями. Жизнь экспериментальной группы изобиловала разными проблемами, которые экспериментаторы щедро придумывали для серых зверьков.

Что же получилось в результате? Крысы, жившие в обогащенной среде, не только дожили до трех лет (что соответствует девяноста годам у человека), но и имели намного более развитый мозг. Межнейронных связей у

них в мозге было намного больше, чем у беззаботных крыс.

В коре головного мозга вырос целый лес новых соединений дендритов и аксонов. И это позволило им решать задачи быстро и эффективно.

В 1911 году нейроанатом Сантьяго Рамон-и-Кахаль обнаружил, что мерой гениальности является количество соединений между нейронами. То есть гениями не рождаются, а становятся. Гениальность – это просто определенная стадия развития ума.

Поэтому проблемы в вашей жизни – это прекрасный повод для того, чтобы быть умным и жить долго.

Но самая частая ошибка состоит в том, что люди избегают проблем. Возникла трудность – и сразу в кусты. Начинают ныть, жаловаться, плакать, нервничать. Хотя зачем ныть? Надо просто подумать. Подавляющее большинство проблем кажутся страшными, если не думать. Как только вы начинаете разбираться в проблеме, она уже не кажется такой страшной.

А еще через некоторое время она кажется вообще легкой и веселой. Вы даже и понять не можете, почему вы ее боялись.

Поэтому запомните:

Самый простой способ развития вашего ума – решение имеющихся у вас проблем.

Если у вас возникает даже маленькая проблемка, радуйтесь. Это маленький шанс стать умнее. Если же

проблема творческая – то есть вообще непонятно, как к ней подступиться, – то ее решение точно делает вас умнее.

Создание обогащенной среды

Самый эффективный способ развить ваш ум – это окружить себя творческими проблемами и задачами. Тогда ваш ум будет расти и развиваться каждый день.

Самый первый шаг – это создать обогащенную среду. Например, вы решили стать художником. Это значит, что теперь вы делаете так, что кисти, краски и картины должны окружать вас повсюду. Вы в любой момент можете протянуть руку и нарисовать что-нибудь. В свободное время вы ходите в разные красивые места и рисуете, рисуете, рисуете...

Вы начинаете посещать художественные выставки, вы читаете биографии художников. Вы идете к самим художникам и общаетесь с ними. И дальше происходит чудо.

Через некоторое время вы без всякого напряжения и без всяких усилий начинаете рисовать все лучше и лучше. Потому что ваш мозг начнет меняться сам. Не нужно упорных занятий, не нужно себя заставлять, что обычно делают в школах и ВУЗах.

Там используется совершенно жуткая и сложная система обучения через память – «зубри и сдавай», – что абсолютно не соответствует естественной работе мозга.

Принцип «обогащенной среды» использует великий педагог Виктор Шаталов. Сам он формулировал этот

принцип так: «Если положить огурцы в рассол, то они станут солеными сами по себе».

Когда вы живете в обогащенной среде, то запоминать что-либо не нужно. Все, что нужно, запомнится само. Главное только - быть в этом, заниматься этим, общаться на эту тему. Чем активнее вы изучаете новую для себя область, тем быстрее вы начинаете решать задачи в этой области.

Поэтому как только вам захотелось, например, открыть бизнес, то сначала погрузитесь в эту среду: читайте книги успешных бизнесменов, играйте в игры типа «Монополия» или «Денежный поток», общайтесь с теми, кто уже создал свой бизнес.

Только здесь надо следить за тем, чтобы вы читали книги именно тех, кто сам создал свой бизнес, и общались с теми, кто реально его сделал. Потому что чтение книг всяких неудачников, которые описывают свои представления о бизнесе, или наемных работников, которые думают, что что-то знают о бизнесе, приведет только к тому, что вы научитесь быть такими, как они: неудачниками, которые только разговаривают о бизнесе.

Как только почувствовали вкус к бизнесу, идите в команду, которая занимается бизнесом. Там сначала будьте помощником, мальчиком на побегушках, потом берите свой проект, а затем открывайте свое дело. Это самый быстрый и безопасный способ стать бизнесменом.

Вы легко можете освоить любое направление, используя принцип «обогащенной среды». Ведь все

люди одинаковые, поэтому если один человек чему-то научился, то и вы тоже можете этому научиться.

И наоборот, если вы живете в обедненной среде, то есть ваша жизнь скучна и однообразна, то ум постепенно начинает атрофироваться, как мышцы у спортсмена, который прекратил тренировки.

Задание 3. Обогащенная среда

Напишите список элементов обогащенной среды по выбранной вами ценности. Например, вы решили, что займетесь здоровьем. Тогда вам нужно написать список людей, которые, по вашему мнению, реально занимаются своим здоровьем. Пойти и купить те предметы, которые нужны для работы над своим здоровьем: спортивная форма, гантели, тренажеры. Написать список занятий, которые вы можете сделать для ухода за своим здоровьем: зарядка, бег, плавание в бассейне, занятия в фитнес-центре и т.д.

4. Может ли женщина быть умной?

*Читаю на лаке для ногтей: "Умная эмаль".
Господи, в этом мире даже эмаль умная,
а я бестолочь...*

Сколько читаю лекции про интеллект, этот вопрос самый популярный.

Для женщин ответ на этот вопрос безусловно важен. Ведь если окажется, что женщина генетически неспособна думать, то единственный вариант ее жизни – искать умного мужчину. Чтобы он думал за нее.

К счастью, это не так.

Мозг мужчин и женщин работает абсолютно одинаково.

Кое-какие различия все же есть, но они намного меньше, чем различия в мозге левшей и правшей.

Поэтому женщины могут быть настолько же умными, как и мужчины. Более того, им проще это сделать, так как общественное мнение от женщины ума не ждет. Это дает некоторую фору. Если среди умных мужчин будет женщина равного ума, то по контрасту она будет казаться намного умнее.

Нужно только знать отличие в восприятии мира (не в уме). Женщина отличается от мужчины тем, что имеет

в 10 раз больше чувствительных нейронов. Поэтому женщина воспринимает мир намного чувственнее и тоньше мужчины. Иоганн Рихтер удачно выразил это словами: «У женщины все – сердце. Даже голова».

Поэтому женщины более эмоциональны. Но ум и у мужчин, и у женщин одинаков. Если женщина во время решения задач будет учитывать свою эмоциональность, то соображать будет быстрее мужчин просто за счет интуиции, которая будет быстрее выводить ее на правильные решения.

Как писала Шарлотта Уиттон: «Любое дело женщине приходится делать вдвое лучше мужчины, чтобы заслужить хотя бы половинное уважение. К счастью, это нетрудно».

Но логического мышления это никак не отменяет. Поэтому если вы женщина, то читайте эту книгу так же внимательно, как если бы вы были мужчиной, и выполняйте все задания очень аккуратно.

В младших классах девочки учатся лучше мальчиков. Они аккуратнее, собраннее, ответственнее. И так продолжается до переходного возраста. Дальше включается девичья сексуальность и сразу все задачи начинают решаться с помощью влюбленных мальчиков. Это хорошо.

Плохо то, что влюбленность мальчиков быстро проходит. Поэтому дальше нужно жить только своим умом.

И здесь кроется ловушка. Часто красивые девушки настолько полагаются на свою красоту в деле решения проблем, что забывают про ум. А это ошибка. Красота и

сексуальность решает много проблем, но далеко не все. Все проблемы решает ум. Поэтому я бы слегка переделал известную поговорку «Не родись красивой, а родись счастливой». Я бы сказал так: «Стань умной, будешь счастливой». Умной девушке красота не мешает, а глупой – не поможет.

Но стереотип о женской глупости очень живуч. Поэтому даже умные женщины все-таки ищут себе мужчину в качестве подручной соображалки, хотя думать самой намного быстрее и приятнее. Ведь когда вы полагаетесь на ум мужчины, то сначала долго пытаетесь объяснить мужчине проблему, а потом понимаете, что его решение вам совершенно не подходит.

Кардинал Мазарини заметил по этому поводу: «Самая мудрая женщина, которая могла бы управлять целым государством, выбирает своим господином мужчину, которому нельзя доверить в управление даже десяток куриц».

Миф о женской глупости породил еще один миф. Многие умные женщины боятся показывать свой ум, потому что якобы «мужчины не любят умных женщин». На самом деле умных женщин не любят глупые мужчины, а умные мужчины как раз предпочитают умных женщин. Недаром есть поговорка: «С умной женой жить – весь век мед пить, глупую любить – свою голову губить».

Поэтому если вам повезло родиться женщиной, то умнейте на здоровье и получайте от жизни все блага, которые только пожелаете.

Задание 4. Умные женщины

Напишите список женщин, которые достигли того, чего хочется достичь вам.

5. Человек думает всем телом

Самая большая ошибка, которые делают люди по отношению к своему уму – это недооценка влияния тела на мышление.

Еще в школе делается ужасная вещь. Детей начинают чему-то учить, но в этот момент их тела неподвижно сидят за партами. Подразумевается, что воспринимать знания может только голова. Но она не может это делать в отрыве от тела!

Интеллект человека обеспечивается нервной системой. Она состоит из двух частей:

- центральной нервной системы, которая расположена в головном мозге
- периферийной нервной системы, которая распределена по всему телу.

Великий физиолог Сеченов еще в 19-ом веке установил, что мышление начинается с рецепторов периферийной нервной системы. Отсюда следует, что человек легко учиться и легко мыслит, когда все тело участвует в этом процессе. Вы будете намного проще соображать, если реально начнете что-то делать руками.

Многочисленные исследования показывают, что человек запоминает только 10% того, что слышит и 90% того, что он делает. Причина в том, что когда вы что-то делаете, то подключается все ваше тело.

Мозг – это центральная нервная система, в которой мысли обрабатываются. Но начинаются мысли не в мозге.

Мысли начинаются в периферийной нервной системе, То есть любая мысль начинается от ваших мышц, от вашего сердца, от ваших почек, печени, гениталий и так далее, и желудка, которые дают вам некоторый мыслительный фон. И на этом фоне уже начинается ваше мышление.

Если фон искажен, то и мышление будет искажено. Например, вы сильно голодны. Чтобы вы сейчас не обдумывали, ваши мысли все время будут скатываться в сторону еды. Мышление перестает быть эффективным. Если вы сексуально голодны, то ваши мысли будут скатываться в секс и ваше мышление опять перестанет быть эффективным.

Поэтому для того, чтобы иметь сильный ум, нужно следить за тем, чтобы ваше тело было в порядке. Вы не должны голодать или переедать, недосыпать или пересыпать и так далее. Любые нарушения в жизни вашего тела приводят к нарушению вашего мышления. О чем вы можете думать, если у вас заболит живот? Правильно, только об этом.

Первая задача для эффективного мышления – сделать **телесный фон мышления естественным**. Телу должно быть хорошо – должна быть удобная поза, расправлены плечи, должна быть поднята голова и так далее.

Энергетика мышления

Когда вы находитесь в состоянии вялости и лености тела, то это отражается на вашем мышлении. Оно точно так же вялое и ленивое.

Для того чтобы понять это состояние, необходимо представлять себе физиологию мышления.

С точки зрения физиологии мышление – это сочетание двух процессов:

- Электрический процесс – движение зарядов по нейронам.
- Химический процесс – передача специальных химических веществ (нейромедиаторов) между синапсом одного нейрона и аксоном другого.

Нейромедиаторы, попадая в кровь, действуют как гормоны. Это означает, что процесс мышления и самочувствие тела тесно связаны.

Если у вас радостные мысли, то ваше тело хочет пуститься в пляс.

И наоборот. Если вы хорошенько размялись и чувствуете себя более бодрым и энергичным, тем быстрее текут ваши мысли и легче решаются проблемы.

Поэтому, когда вы бегаετε, плаваете, танцуете, посещаете сауну, обливаетесь холодной водой, вы повышаете вашу энергетику и становитесь более умными.

Энергетика резко возрастает во время решения сложных проблем. Не случайно, когда Архимед решил трудную задачу, он выскочил из ванны с криком «Эврика!» и голым побежал по улицам Сиракуз.

Подготовка тела к мышлению

Самое первое ощущение, которое попадает в мозг, – это тактильные ощущения. Поэтому всегда, когда вам нужно подумать, начните с привычных для вас движений, которые связаны с рабочим процессом. Например, вы можете сесть за стол, приготовить бумагу, ручку.

Один изобретатель в самом начале работы над очередным изобретением всегда точил карандаш. В этот момент происходила настройка мозга на эффективное мышление.

Если проблема связана с физическим предметом, например, не работает прибор, то начните с того, что просто возьмите его в руки, покрутите ручки, снимите крышку. Это не столь важно с точки зрения его починки, но очень важно для вашего мышления. Вы сразу активизируете свое мышление.

Почувствовали умственное затруднение - подключите тело.

Очень полезны с этой точки зрения физические модельки трудных задач. Совсем не зря архитекторы строят из бумаги модели зданий, а военные создают из песка, спичек и ваты планы будущих сражений. Наглядность и тактильность моделей резко повышают энергетику мышления.

Дети очень быстро развивают свое мышление именно благодаря игрушкам. Взрослые забывают об этом приеме, а зря. Взрослому человеку игрушки также могут помочь разобраться в сложной проблеме.

Задание 5. Активизация мышления

Напишите список физических действий, с помощью которых вы будете повышать уровень энергетики мышления.

По выбранному направлению мышления напишите список физических предметов, игрушек или моделей, которые вы можете использовать для активизации мышления.

6. Ритмы мозга

*Вся жизнь человеческая
нуждается в ритме и гармонии.*

Платон

Следующая важная вещь, которую вы должны знать про свой мозг, заключается в том, что мозг, как и любой другой орган имеет ритмы работы.

Ритм присущ всякой деятельности человека. Мы ритмично ходим, ритмично дышим, ритмично машем руками. Точно так же мы **ритмично мыслим**.

Важно, что если вы попытаетесь нарушить ритм ходьбы, то вы быстро устанете. И наоборот, войдя в ритм, можно спокойно идти километр за километром.

В мышлении то же самое. Попытки мыслить неритмично сильно утомляют человека, поэтому он отказывается от мышления вообще. Это ошибка. Нужно найти ритм, и тогда мыслить становится намного легче.

Ритмов мозга несколько, но важнейшими из них являются:

- Циркадный ритм – он совпадает с чередованием дня и ночи.
- Мыслительный ритм – близок к пульсу.

Циркадный ритм

Циркадный (суточный) ритм выглядит следующим образом. Максимально эффективно мозг работает сразу после пробуждения. Поэтому утром лучше всего решать сложные и творческих задачи.

После обеда мозг хорошо решает рутинные и простые задачи. Это время хорошо подходит для повседневных задач.

Вечером мозг не любит решать задачи, но лучше запоминает, потому вечер – лучшее время для чтения.

Ночью мозг напрягаться не любит, поэтому может выполнять только рутинную работу.

Те, кто пытаются творчески работать ночами, зря тратят время. Ту же самую работу они могли бы сделать утром намного быстрее и проще.

Правильное использование циркадного ритма таково. Если перед вами стоит серьезная и длительная умственная работа (написание диплома, статьи, книги), то нужно выделить для этого определенное время. В это время не заниматься ничем другим, а только написанием вашей работы. Причем, даже если не пишется, это неважно. Можно готовить материалы, править уже написанную часть работы, проверять факты, которые вы использовали. Главное, что в то время, которое у вас выделено для работы, вы занимались только этой работой и ничем другим.

Через некоторое время вы заметите, что войдете в ритм и вам намного легче будет делать эту работу. Иногда до такой степени, что когда вы уже закончите, то вам будет утром чего-то не хватать.

Главная ошибка человека в области ритмов мозга состоит в том, что когда предстоит серьезное испытание – экзамен или сдача ответственного проекта, – человек нарушает циркадный ритм и пытается работать сутками напролет. В этот момент он перестает высыпаться и нарушает естественную работу мозга. Дальше тупик, потому что качество работы резко падает и смысл работы пропадает.

Поэтому запомните:

Хотите быть умным - высыпайтесь.

Мыслительный ритм

Мыслительный ритм – это чередование мыслей. Он лучше всего ощущается, когда вы слушаете музыку. Вы, наверное, замечали, что в разные моменты хочется совершенно разной музыки. Иногда быстрой и ритмичной, иногда медленной и расслабляющей. Это и есть ваш мыслительный ритм на данный момент.

Возможно, вы обращали внимание, что человек в сильной задумчивости начинает ритмично постукивать пальцем по столу. Это как раз он отбивает мыслительный ритм.

Самый простой способ настроить себя на нужный мыслительный ритм – это послушать соответствующую музыку.

С точки зрения мышления наиболее эффективный мыслительный ритм – это ритм, совпадающий с пульсом. В музыке этот ритм получил название марша. Сильная доля, слабая доля. Капельмейстер военного оркестра отмечает сильную долю, опуская штандарт вниз.

Давно было замечено, что маршевая музыка способствует максимальной энергетике тела. Именно поэтому бравые бойцы так увлеченно отстукивают строевой шаг по мостовой. Марш поднимает тонус и боевой дух.

Но совершенно не обязательно думать только в ритме марша. Совсем не случайно такое разнообразие музыкальных ритмов. Каждый ритм соответствует некоторому виду мышления.

Маршевая музыка идеально подходит для решения типовых и не очень сложных задач. Чем более сложна и серьезна задача, тем более для настройки на ее решение подходит классическая музыка с ее различными музыкальными ритмами.

Если задачи совсем типовые и простенькие, то для них подходят популярные танцевальные ритмы.

Но следует учесть следующий момент. Музыка хороша только для первоначальной настройки на мыслительный процесс. В тот момент, когда вы уже начали думать, музыка только отвлекает и сбивает с мысли. Поэтому лучше в момент мышления находиться в полной тишине и сосредоточиться только на вашей задаче.

Задание 6. Настройка ритмов мышления

Напишите расписание вашего типичного дня и распределите умственную нагрузку в соответствии с ритмами мозга.

Подберите музыку, которую вы будете включать перед началом работы для настройки себя на нужный ритм.

7. Готовим мышление

Тело подготовили. Теперь рассмотрим первый шаг, который нужно сделать для решения любой задачи, – подготовить мышление.

Сейчас вы узнаете простой, чрезвычайно эффективный прием, облегчающий решение любой задачи. Пусть он покажется вам простым. Используйте его, и вы увидите, насколько фантастически эффективно он работает.

Прием «Письменная формулировка»

Перед тем, как решать любую задачу, возьмите лист бумаги и

Запишите то, о чем вы сейчас будете думать.

Письменная формулировка задачи имеет следующий смысл. Мозг имеет тенденцию отвлекаться. Поэтому мысли постоянно убегают от того, что вы хотите сделать. Часто бывает, что человек не может решить проблему вовсе не потому, что глуп, а потому, что не может сосредоточиться.

В этом и заключена магическая сила приема. Простая фраза на листе бумаге все время перед глазами и не дает мышлению убежать от темы. Она все время возвращает мышление к теме. Иногда даже простое разглядывание формулировки приводит к решению.

Прием **«Письменная формулировка»** эффективен, потому что повышает концентрацию. Именно концентрация и отличает эффективное мышление от неэффективного.

Человек с рассеянным вниманием не может решить сложную задачу, потому что мысли все время бегают. В результате видение задачи становится расплывчатым.

Для решения любой задачи расплывчатое знание ничего не дает. Как же сделать первый шаг к точному знанию?

Здесь таится самая распространенная ошибка. Большинство людей, столкнувшись с чем-то новым и непонятным, сразу пугаются и восклицают:

- Это сложно! Я этого не понимаю! У меня нет способностей к этому...

Это ошибка. Любое знание для человека сначала всегда диффузное, то есть непонятное и туманное. Это нормально. Но это не повод останавливаться. Нет ничего сложного в любом знании.

Прием «Опорные факты»

Чтобы перестать блуждать в тумане, нужно начать ваше мышление с тех вещей, которые для вас абсолютно очевидны. На которые вы можете опереться. И записать их. Этот прием часто используют авторы детективных романов. В них проницательный сыщик в определенный момент говорит:

- Давайте обратимся к фактам.

Вот этот прием используйте и вы. Отделите точные и ясные факты от смутных рассуждений. Ясность наступит сама собой.

Для этого просто выпишите на небольшие листочки бумаги те факты, которые для вас абсолютно очевидны. Отдельные листочки нужны, чтобы вы могли с ними играть: тасовать и раскладывать по-разному. Это натолкнет вас на возможные связи между фактами. Чем сложнее задача, тем больше должно быть листочков.

Запись фактов – это еще не сам процесс мышления, но это важный шаг на пути подготовки к нему.

Задание 7. Подготовка к мышлению

Напишите формулировку задачи, которую вы будете сейчас решать. Запишите на листочках факты, которые для вас совершенно очевидны.

8. Начинаем думать

Начинаем собственно процесс мышления. Нужно хорошо представлять себе, как происходит этот процесс.

Когда задача сформулирована, то мозг находится в состоянии некоторого умственного напряжения. Оно возникает из-за того, что в мозгу возник некоторый образ того, что нужно получить, но непонятно как.

Мысль не может плавно перетечь от условия задачи к ее решению. В этом и трудность задачи.

Решить задачу – это построить нейронный путь от образа задачи к образу решения. Для этого существуют два пути, которые мы сейчас и рассмотрим.

Виды мышления

Человек обладает двумя видами мышления: логическим и интуитивным.

Логика – это медленное, последовательное перемещение от одной мысли к другой. Именно логику мы используем, когда доказываем, например, теорему Пифагора.

Интуиция – это быстрое, параллельное движение от одного образа к другому. Интуицию мы используем, когда в незнакомом здании мы ищем вход. Оглядываемся по сторонам и видим, куда идет основной

поток людей. Скорее всего, там вход. Здесь нет логики, здесь только увидел – сообразил.

Иногда логическое мышление называют рациональным, а интуитивное мышление – образным.

Можно называть как угодно, но главное – не сделать ошибки, когда эти два вида мышления противопоставляют один другому. Часто пишут о левополушарном мышлении или о правополушарном мышлении. Это неверно.

Для ума и логика, и интуиция важны так же, как для игры на гитаре нужна и правая, и левая рука.

Нужно учиться использовать два этих вида мышления вместе. Начнем учиться этому.

Общее правило такое. В совершенно незнакомой для вас области лучше всего двигаться логическим, то есть очень медленным, но надежным путем. Но чем больше опыта вы получаете, тем больше используйте интуитивное, мгновенное решение.

Рассмотрим теперь оба этих вида.

Логическое мышление

Понять принцип логического мышления можно на такой задаче:

Задача «Домино»

Есть шахматная доска и костяшки домино. Одна костяшка домино покрывает две клетки шахматной доски. Можно ли так разместить домино на шахматной доске без перекрытия, чтобы остались незакрытыми левый верхний и правый нижний угол?

Можно решать эту задачу перебором вариантов. Долго биться и не найти решения. Но можно решить эту задачу путем логического рассуждения:

Решение. Каждая костяшка домино закрывает одну белую клетку и одну черную. Поэтому нельзя положить костяшки так, чтобы остались незакрытыми две белых клетки.

Обратите внимание. Для логического решения задачи вообще не потребовалось что-либо делать: брать доску, выкладывать костяшки. Все решается только в уме.

Это была учебная задача. А теперь перейдем к реальной задаче. Часто одинокие девушки жалуются: «Не могу познакомиться с мужчиной». Но если посмотреть, что эти девушки делают, чтобы познакомиться, то ответ: «Ничего». Днем они работают, а вечером сидят дома и смотрят сериалы. Нарушена элементарная логика – нельзя познакомиться с мужчиной, если просто сидишь дома.

Логическое мышление – это цепочка мыслей, каждая из которых следует из предыдущей. Главное, не пропускать звенья цепи. Для облегчения логического мышления лучше всего последовательность мыслей писать на бумаге.

Например. Задача: «Хочу познакомиться с мужчиной».

Начинаем выписывать логическую цепочку:

1. *Чтобы познакомиться с мужчиной, нужно с ним встретиться.*

2. Чтобы встретиться с женщиной, нужно идти туда, где женщины обычно бывают.

3. Чтобы туда идти, нужно выделить для этого время.

4. Чтобы выделить время, надо отказаться от просмотра сериалов, сидения в Интернете, болтовни с подружками...

И так далее.

Очень важно, в какой момент завершается логическая цепочка. И сейчас мы увидим разницу между сильным и слабым мышлением.

Сильное мышление доводит логическую цепочку до конца, то есть до конкретного действия, которое нужно сделать и которое уже не требует дополнительных размышлений.

Например, в приведенном примере конечное звено может выглядеть так:

Завтра в 19-00 я вместо просмотра очередной серии иду на тренинг «Давайте знакомиться».

В этом случае уже можно ждать каких-то результатов от вашего мышления.

Слабое мышление бросает рассуждение на полдороги, не доведя его до логического конца.

Например:

- Я боюсь знакомиться...
- Я не знаю, куда мне идти...
- Сериал очень интересный...

И на этом мышление останавливается. Очевидно, что в этом случае мышление было впустую. Никакого результата оно не дало.

Большинство людей как-то мыслят. Но мыслят очень слабо, не доводя до результата. Именно поэтому результатов и нет.

Более того, слабое мышление как раз отнимает много сил и поэтому очень утомляет. Человек постоянно возвращается к одной и той же мысли, не может ее решить. Потом бросает ее. Именно поэтому считается, что мышление – это трудный процесс. Люди стараются его избегать. Эдисон как-то сказал, что человек пойдет на все, лишь бы не думать.

Это ошибка. Сильное мышление – это очень приятная вещь, которая дает энергетику. Смело начинайте думать, доводите мысли до логического конца и вы увидите, каких результатов вы можете добиться.

Интуитивное мышление

Интуиция – это целостное восприятие. Для того чтобы развить интуицию, нужно развивать мысленную работу с образами – сообразительность.

Сообразительность – это умение увидеть в ситуации ключевые образы, сопоставить их и понять, что происходит.

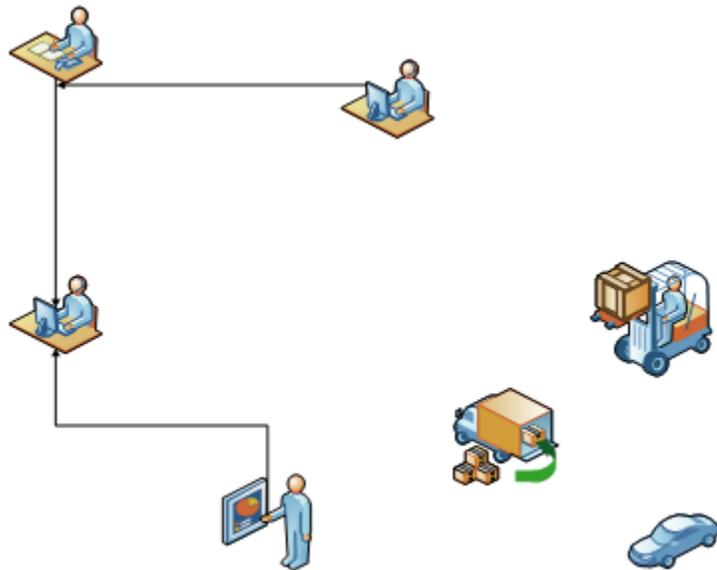
Задача. Какая фигура имеет в проекции круг и треугольник?

Задача очень простая. Я думаю, что вы, только взглянув на рисунок, сразу сообразили, что это – конус.

Решение.

Для развития сообразительности нужно использовать как можно больше графической информации: схем, карт, диаграмм, фотографий.

Например, для разработки бизнес-процессов удобно пользоваться наглядными картинками, которые позволяют видеть порядок обработки заказов.



Чем больше и сложнее стоящая перед вами задача, тем больше рисунков и схем нужно использовать. Как только пришла в голову мысль, то лучше набросать простенькую схему. Этим вы поможете вашей интуиции.

Задание 8. наброски решения

Возьмите задачу, которую вы сформулировали в предыдущем задании, и набросайте эскиз задачи. На основе этого эскиза набросайте последовательность шагов, которая может привести к решению.

Пока не обязательно решить задачу. Главное, почувствовать, как работает ваше мышление в разных видах: логическом и интуитивном.

9. Семь правил сильного мышления

Переходим к описанию правил сильного мышления.

Правило 1. Начинаем с конца

Когда вы начинаете решение, вы должны приблизительно представлять, какой результат вы получите.

Хитрость в том, что, что бы вы ни думали, вы ВСЕГДА получаете результат. Материальный результат. То, что вас окружает, – это и есть результат ваших мыслей.

Допустим, вы что-то подумали о деньгах. Ваших деньгах. Например, помечтали о том, чтобы их было больше, и мысль на этом остановилась. Тогда количество денег у вас не изменится. Мысль не доведена до конца.

Чтобы изменилось, нужно начать с конца. То есть сначала подумать о том, сколько денег для вас является нормальной суммой. Подумали – написали. Вот теперь можно уже думать о том, как их получить.

Иначе получается ловушка. Вы придумали какую-то финансовую идею, но она все равно не даст вам столько, сколько вы хотите. Поэтому даже и думать не стоило.

Правило 2. Заканчиваем действием

Раз вы начали думать, то думать надо до логического конца. А как понять, когда остановиться? Для этого следующее правило: сильное мышление останавливается только тогда, когда ясен **следующий конкретный шаг**. То есть вы написали на бумаге такое ваше действие, которое не требует никаких дополнительных ресурсов.

Пример. Вы решили поговорить с начальником о повышении оклада. Если вы напишите только это, то непонятно, когда и что именно надо сделать. А вот если вы напишите: «В среду, в 10-00 подойду в приемную и запишусь на встречу», – то это совсем другое дело.

Иногда следующий шаг неясен, потому что зависит от других людей. В этом случае в качестве первого шага пишете контакт с этим человеком.

Пример. Вы хотите собрать веселую компанию на шашлыки. Но в вашей компании только у одного человека есть машина, на которой он может всех довезти. В этом случае не надо планировать дальше. Надо записать себе: «Позвонить Пете и узнать, хочет ли он на шашлыки».

Мышление, которое не заканчивается действием, – это слабое мышление.

Как правило, оно заканчивается пустыми мечтаниями. Если проблема не очень важна, то ничего страшного нет. Просто потеряли время.

Но если проблема для вас жизненно важна, то размышления без действий ведут к неврозу. Ведь простое размышление не меняет вашу жизнь, поэтому проблема возвращается вновь и вновь.

Правило 3. Движемся от известного к неизвестному

Когда проблема слишком запутана, то не стоит блуждать в тумане. Всегда начинайте с того, что ясно и очевидно. Выпишите это на бумаге. А потом, когда увидите, что именно вы не понимаете, начинаете это искать, выяснять, узнавать и постепенно выстраивать общую картину.

Поэтому, столкнувшись с непонятной проблемой, записали, что знаете, и пошли собирать дальнейшую информацию.

Правило 4. Движемся только вперед

Сильное мышление переходит от одной мысли к другой строго в направлении результата. У вас на листочке написано, о чем вы думаете, – о том вы и думаете. Не бросаясь из стороны в сторону.

Частая ошибка выглядит так. Вы уже что-то решили, набросали план действий, а потом испугались: «Ой, а вдруг не получится!» – и начинаете думать другой вариант. Все – это тупик. Вы так и будете бродить по кругу. Узнать, получится или не получится, вы сможете, только **попытавшись сделать это**.

В примере с шашлыками вы можете сделать следующую ошибку. Уже решив, что вы позвоните Пете,

подумать: «Ой, а если он откажется! Лучше я что-нибудь другое организую».

В этом случае вы попали в тупик.

- Во-первых, ваше мышление сразу обесценилось, потому что вы не сделали действия.

- Во-вторых, вы решили за Петю. Вы не знаете, хочет он или не хочет. Может быть, он бы обрадовался, что кто-то приглашает его на шашлыки.

- В-третьих, вы начнете организовывать что-то еще, а в конце опять испугаетесь. И это может длиться бесконечно.

Чаще всего так и происходит. Люди со слабым мышлением могут годами бояться принять решение. Все время идет мышление по кругу, и оно не заканчивается действием.

Лучше быстрое решение и конкретное действие, чем долгое обдумывание и попытка предусмотреть все. Предусмотреть все невозможно.

Правило 5. Принимать решение можете только ВЫ

Когда вы начинаете думать над задачей, то чаще всего в любой житейской проблеме ваше решение затрагивает других людей.

Например, вы хотите поговорить о повышении зарплаты или назначить свидание.

Ошибка слабого мышления заключается в том, что вы перекладывает решение на другого человека. Выглядит это так: если вам откажут, то виноват в этом другой. А вы даже и не думаете о том, как правильно это сделать.

Сильное мышление заключается в том, чтобы во время мышления сразу **подумать за другого человека**. Почему он должен согласиться с вами? В чем его выгода?

В этом случае ваше предложение уже будет сформулировано намного более разумно и имеет более высокие шансы на успех.

И уж совсем пустой вариант, когда вы пытаетесь разговаривать, если еще сами не приняли никакого решения. Это выливается в пустой треп, потому что вы сами не знаете, что вы хотите, а уж собеседник тем более.

Поэтому запомните. Когда вы мыслите, то от начала и до конца вы мыслите только сами, и **решение будет принято лично вами**. А потом уже вы начинаете общаться и смотреть результат ваших размышлений.

Пример. Если вы хотите пригласить девушку, то САМИ решите, куда вы хотите ее пригласить. Если в кино, то на какое, в какой кинотеатр и на какой сеанс. И первое действие заключается в том, что вы собираете эту информацию: что сейчас интересное идет и где. И вот только после этого встречаетесь с девушкой и предлагаете готовое решение. Если ей не нравится один фильм, предложите другой, не нравится это время, предложите другое и т.д. Ваши шансы пойти в кино резко вырастут, чем если бы вы сказали:

- Давай сходим в кино.
- А что сейчас идет?
- Да я не знаю, я думал, ты знаешь...

Правило 6. Мыслите ясно

Человек не может знать все. Это вроде бы очевидная мысль, но когда вы о ней забываете, то возникают сложности: вы начинаете думать о проблеме, туманно представляя себе, о чем вы думаете.

Пример. Вы пришли купить маленький компьютер, и продавец вас спрашивает:

- Вы хотите ноутбук или нетбук?

Если вы ясно понимаете разницу, то проблемы нет. Но если не понимаете, то можете попасть в ловушку. Вы можете сделать вид, что знаете, и начать решать туманную задачу. Понятно, что в тумане вы можете легко ошибиться и купить совсем не то, что вам нужно.

В реальной жизни подобные ситуации на каждом шагу. Вы не можете быть экспертом по всем вопросам, вы не можете детально разбираться в компьютерах, автомобилях, стиральных машинах, пылесосах и прочих вещах, но вам нужно всем этим пользоваться.

Поэтому запомните следующее правило сильного мышления: **не понимаете - спросите.**

Люди попадают в ловушку туманного мышления, потому что боятся показаться глупыми. Но реально умный человек помнит, что всего знать нельзя, поэтому как раз умный человек постоянно спрашивает совета.

Правило 7. Проверьте цепочку

Это завершающее правило сильного мышления. Когда вы расписали решение задачи и наметили первое действие, то не торопитесь его совершать. Помните: «Семь раз отмерь – один раз отрежь».

Вам нужно внимательно просмотреть всю цепочку звено за звеном. При этом вы должны по каждому звену ответить на два вопроса:

- 1. Вы понимаете, что здесь надо сделать?***
- 2. Результат даст возможность перейти к следующему звену?***

И когда прошлись по цепочке, то затем ответьте на вопрос по цепочке в целом:

Цепочка приведет к желаемому результату?

Если ответы на все вопросы положительные, то можете смело переходить к действию.

Задание 9. Построение цепочки

Теперь начинайте решать вашу задачу, применив правила сильного мышления, о которых вы узнали в этой главе.

10. Самое слабое звено

Когда вы подумали как следует и составили цепочку действий, то пора приступать к выполнению. Но, как правило, большинство замечательных планов никогда не исполняются. Почему?

Потому что в каждой цепочке есть слабое звено. Оно рвется, и весь план рушится.

Самое слабое звено любого плана - это ВЫ.

Почему вы не достигаете намеченного? Потому что вы не учитываете, что вы человек – и ваше поведение диктуется чувствами. Вы должны это учитывать и абсолютно четко понимать – вы можете достигать какой-либо цели только в том случае, если испытываете **положительные чувства от ДВИЖЕНИЯ К ЦЕЛИ.**

Пример. Допустим, ваша цель – это карьерный рост. И на совещании у директора обсуждается очень интересный проект, за который никто братья не хочет: продажа новой линейки товаров – реактивных культиваторов. Вы понимаете, что это ваш шанс. Вы спокойно говорите: «Я готов взяться».

Директор доволен. Тут же образуется группа, вы назначаетесь ее начальником. В случае успеха продвижение по служебной лестнице и рост оклада вам обеспечен. Все прекрасно. Вы с радостью идете домой и рассказываете жене, какой вы крутой.

На следующее утро вы приходите на работу и обнаруживаете следующие факты:

- Вы не понимаете, что такое реактивные культиваторы и для чего они нужны. Вся информация по ним только на китайском языке.

- Ваши подчиненные считают, что проект бредовый и ничего не выйдет.

- Вы встречаете начальника другого отдела, который очень рад, что этот проект повесили не на него.

- И самое главное, вам вообще неинтересно разбираться с тем, что это такое.

Проходит день за днем. Дела не двигаются, культиваторы не продаются. Каждую неделю на совещании у директора вы мямлите:

- Работаем, стараемся, есть отдельные сдвиги.

Проходит неделя за неделей, но результатов все нет. Вам уже не хочется идти утром на работу, а на работе вы только ждете, когда она кончится. От культиваторов вас уже тошнит.

Через полгода вас с руководства снимают, проект закрывают и на вас приклеивается ярлык плохого работника. Карьерный рост вам уже не светит.

Где была ошибка в этой истории? Ошибка была в том, что вы нарушили главное правило успеха, которое вы узнали во второй главе: **делайте только то, что вам интересно.**

Забыв про себя, вы ввязались в заведомо проигрышный для вас проект.

Эта ошибка очень распространена. Причина в том, что в школе и в институте упор делается на решение учебных задач. Там ваша личность не важна. Сумма углов треугольника будет равна 180 градусов независимо от вашего настроения.

А вот жизненные задачи не просто зависят от вашего состояния, но даже хуже. В расстроенных чувствах вы можете не только не решить проблему, но еще и усугубить ее.

Правильный подход только один. Начиная мышление, вы начинаете его с самого себя.

Перед началом решения проблемы задайте себе вопросы:

- Насколько лично вам это интересно?
- Насколько вы готовы вложиться в это?
- Будет ли вам интересен не только результат, но и движение к нему?

Иначе может получиться следующее. Вы приходите на пляж со своим приятелем. Он раздевается, и вы с удивлением видите накачанные бицепсы, могучие плечи и плоский с плитками живот.

- Как это тебе удалось? - спрашивает вы.
- Я хожу в отличный тренажерный зал, - отвечает он.

Вы тут же решаете пойти с ним. Придя в зал, вы видите кучу крепких парней, которые поднимают штангу, машут гантелями, приседают с блинами. Они могучие, красивые, с великолепными рельефными телами. Вам все это нравится, и вы думаете: «Я скоро

буду таким же, как они! Разденусь на пляже – и все ахнут!»

Но как только вы реально начинаете поднимать это тяжелое железо, когда у вас начинает болеть все тело от нагрузки, когда пот заливает глаза, и начинают дрожать ноги от нагрузок, то ваше желание продолжать резко уменьшается. Вы только ждете, когда все это кончится, а потом на подгибающихся ногах плететесь в раздевалку.

К тому же когда вы пытаетесь общаться с крепкими ребятами, и они возбужденно обсуждают тренировочные программы, диеты, считают калории, то вас это как-то совсем не трогает.

Помучившись месяц, вы подходите к зеркалу и с ужасом видите, что ничего не изменилось: мышц как не было, так и нет, живот как висел арбузом, так и висит. Только добавился измученный вид. Получается, что ваши мучения пропали зря.

Особенно ужасная картина, если человек вообще о себе не думает, а просто берет некоторый чужой рецепт жизни и пытается подгонять себя под него.

Например, он может взять такой рецепт: «Главное – это много работать и заработать много денег». В этом случае человек готов работать день и ночь. Он работает на двух работах, берет сверхурочные. Все свои силы и здоровье вкладывает в бесконечные крысиные гонки. Скорее, еще скорее. Отдохнуть некогда, болеть некогда. Суется, суется, сжигает всю энергию, а кому все это нужно – неизвестно. Тянул лямку до пенсии, заработал кучу денег, но – ни здоровья, ни любимой, ни радости жизни.

Отключение интеллекта

Но и это еще не все. Самый лучший ваш план может рухнуть еще и потому, что ваш интеллект может отключиться. Это похоже на то, как в вашей квартире отключается свет. Сразу становится темно, выключаются телевизор, компьютер, холодильник и непонятно что делать.

Поэтому нужно знать причины отключения интеллекта. Природа встроила запасной механизм управления человеком специально для опасных ситуаций. Если вы идете по темному лесу и где-то хрустнула веточка, то лучше испугаться и не идти на всякий случай. Вдруг там опасный зверь.

Запасной механизм - это **эмоции**. Запомните правило:

Эмоции отключают интеллект.

Поэтому вы должны следить, что в тот момент, когда вы собрались решать задачу, вы были спокойным. Иначе отложите задачу до того момента, пока не успокоитесь.

Проще всего успокоиться в том момент, когда вы чувствуете, что управляете ситуацией. Само чувство контроля весьма приятно. Поэтому в любых сложных ситуациях всегда следите за своим душевным состоянием. Помните, что если вы впадете в панику, то дальше будет только хуже.

Задание 10. Проверка на интерес

Теперь просмотрите ваше решение, которое вы сделали на предыдущем этапе и запишите ответы на вопросы, которые были заданы в этой главе:

- Насколько лично вам это интересно?
- Насколько вы готовы вложиться в это?
- Будет ли вам интересен не только результат, но и движение к нему?

11. Сила работающих моделей

Теперь переходим к оценке ваших решений. Допустим, вы долго думали, и что-то придумали. Как оценить, насколько ваше решение будет успешным?

Есть простой способ оценить успешность, о котором мало кто догадывается. Несмотря на кажущуюся простоту, он весьма эффективен, поэтому возьмите его на вооружение.

Прием «По аналогии»

Этот прием называется «**По аналогии**». Люди вокруг вас все время что-то предпринимают. Иногда у них получается, иногда – нет.

Суть приема:

Чтобы оценить успешность ВАШЕГО решения, вам нужно подобрать аналог ЧУЖОГО УСПЕШНОГО решения.

Проблема в том, что все предусмотреть невозможно. Именно поэтому самые прекрасные планы рушатся из-за мелочи, которую не предусмотрели.

Поэтому ищите **готовые работающие рецепты**. Ничего не делайте с нуля. Самое умное, что вы можете сделать – это найти готовую работающую модель, которую вы можете с небольшими изменениями применить в своем случае.

(Маленькая поправка. В этом правиле есть одно исключение – это наука. Если вы занимаетесь наукой, то тогда все приходится делать с чистого листа. Но в жизненных ситуациях придумывать что-то с нуля – это нонсенс.)

Возьмем мобильный телефон. Это потрясающее изобретение двадцатого века, которое изменило мир. Вы можете использовать мобильный телефон так, что он будет работать на вас, и так, что он будет работать против вас.

Посмотрите, как используют телефон успешные люди. Они выработали интересное правило: «Мобильный телефон нужен, чтобы Я МОГ ПОЗВОНИТЬ в любой момент, а не чтобы МЕНЯ МОГЛИ ОТВЛЕЧЬ в любой момент». Поэтому, как правило, успешные люди стараются не давать номер своего телефона и выключают его, когда заняты.

Неудачники же наоборот. Держат свой мобильный включенным круглосуточно и бросаются отвечать на звонок, что бы ни случилось.

Чтобы еще повысить свою эффективность, изучите дополнительные возможности телефона.

Один из примеров. Практически в каждом мобильном есть встроенная фотокамера. Подошли к какому-нибудь магазину – щелкните на камеру вывеску с часами работы. В будущем это может сэкономить вам время.

Еще лучше, перейдите на карманный компьютер. С ним вы можете сделать десятки удивительных вещей, которые еще тридцать лет назад показались бы чудом.

Даже если вам это кажется трудным, то подумайте вот над чем:

***Один раз освоив работающую модель,
вы можете пользоваться ей всю жизнь.***

И наоборот. Если вы пользуетесь неработающей моделью, то вы все время будете спотыкаться на одних и тех же ошибках. Именно в этом кроется секрет беспомощности людей в различных вопросах. Кто-то не может в незнакомом городе ориентироваться, кто-то – на сцене выступить, кто-то – компьютер освоить. И думает, что это навсегда. Если так думать, то так и будет.

Не получается? Где-то есть ошибка. Найдите ее и исправьте.

Самое большое отличие умных людей в том, что они постоянно советуются, спрашивают, ищут специалистов в своей области, изучают опыт других людей.

Когда вы ищете работающие модели, учтите, что вы должны искать правильные источники информации, то есть вы можете слушать, смотреть, общаться только с теми людьми, кто сам что-то реально делает в жизни. Если вас интересует, допустим, как правильно готовить плов, вы общаетесь с тем, кто приготовил плов так, что вам понравилось. Тогда вы просите рецепт.

А если вы верите, что человек умеет готовить, но сами этого не пробовали, то следовать этому бессмысленно.

Точно так же про бизнес читать надо только тех, у кого есть бизнес, а не какие-то измышления о нем. Потому что большинство таких разговоров про бизнес идет от людей, которые бизнесом никогда не занимались.

В большинстве книг по бизнесу полно абсолютной ерунды, которую читать не стоит. Причина в том, что эти книги пишутся не бизнесменами, а журналистами, которые сами не организовали ни одной фирмы. Например, в одной журналистской фирме было написано, что в основе больших денег лежат крупные изобретения. Ничего не может быть дальше от истины. Большинство миллионеров делают свои состояния на абсолютно скучных и рутинных товарах типа средств от комаров или жидкостей для чистки ковров. Дело не в изобретениях, а в грамотной организации бизнеса.

Или взять такую тему, как духовность. Если вам интересна духовность, то ищите тех людей, которые живут духовно. Общайтесь с ними и читайте, что они написали. Потому что есть странная тенденция. Очень любят рассуждать про духовность люди, у которых полно жизненных проблем. Сами живут, не пойми как, а других учат духовности.

Проблема искаженной информации настолько важна, что ей будет посвящена отдельная глава, а пока задание:

Задание 11. Источники готовых рецептов

Напишите список людей, которые реально достигли успехов в вашем направлении. Найдите их книги, сайты, форумы.

12. Конкретное мышление

*Мой небосвод кристально ясен,
И полон радужных картин,
Не потому, что мир прекрасен,
А потому что я – кретин....*

Итак, вы составили чудесный план, учли все детали, оценили по аналогии с другими планами. Попытались сделать и... не получилось.

В чем причина? И какой сделать следующий шаг при неудаче?

Чаще всего неудача связана с тем, что план был слишком абстрактен и размыт. Этим грешат очень много книг по успеху.

Вы должны различать **абстрактное** и **конкретное** мышление.

Абстрактное мышление – это мышление, которое использует слова с очень размытым значением: дух, материя, естество, трансцендентность и т.д.

Конкретное мышление имеет дело с четкими значениями: цена, сроки, вес, объем и т.д.

Лучшим визуальным примером конкретного мышления является пульт от телевизора. Нажал кнопку – получил результат. Именно к этому идеалу и нужно стремиться. Ваше мышление должно не просто витать в мысленных конструкциях, а все время думать в

терминах непосредственных действий: куда пойти, что сказать, на что нажать и т.д.

Умный человек всегда конкретен.

Важно понимать разницу между знанием и болтовней. Знание – это набор конкретных действий.

Понимание – это личная проверка знания.

Единственный способ понять что-то – это применить полученные знания к реальности и получить результат. Если получилось – это знание. Если не получилось – это туфта. В этом самый большой секрет успешных людей. Успешные люди не гадают, не предполагают и не надеются.

Они точно ЗНАЮТ, что надо делать, и ДЕЛАЮТ ЭТО.

Поэтому секрет успеха прост: ищите настоящее знание – работающее. Не приблизительное, не расплывчатое, не туманное, а точное, конкретное и результативное.

Работающие знания – это лучшая инвестиция вашего времени и ваших усилий. Знание всегда остается с вами, его невозможно у вас украсть и вы не можете его потерять.

Сейчас вы узнаете простой прием перехода к конкретному мышлению. Как только у вас родилась любая идея, вы задаете себе вопрос: «Как это сделать?». И задаете этот вопрос до тех пор, пока ответ не будет для вас кристально ясен.

Возьмем пример отношений. Допустим, в детстве некоторый мальчик привык дергать девочек за косы и всячески над ними издеваться, потому что они девчонки. Потом он вырос и почувствовал, что ему нужно общаться с девушками, а он это не умеет.

Дальше два пути:

1. Умный путь.

Сказать себе: «Мне нужно общаться с девушками. Я не умею этого». Дальше нужно читать какую-то литературу, спрашивать тех приятелей, которые умеют общаться с девушками, идти пытаться как-то общаться с ними, ходить на тренинги и так далее, то есть нужно решать эту проблему. И если идти по этому пути, то скоро проблема общения с девушками будет решена.

2. Глупый путь

Сказать себе: «Я крут и настоящий мужчина. Это не у меня проблемы, это бабы – дуры». И все. Тупик. Дальше всю жизнь он будет сидеть один.

Поэтому если у вас проблема с противоположным полом, то здесь надо быть максимально конкретным: когда, где и как вы будете ее решать.

- Куда пойдете?
- Что скажете?
- Как будете выстраивать отношения?

Если не знаете, то спрашиваете, читаете, учитесь. И опять будьте максимально конкретны:

- У кого спросите?
- Какую книгу будете читать?
- Куда пойдете учиться?

Конкретность, конкретность и еще раз конкретность.

Задание 12. Проверка на конкретность

Возьмите свой план и по каждому пункту задайте вопрос: «Как это сделать?» Ответ добавьте в план. Повторяйте до тех пор, пока план не будет абсолютно прозрачен.

13. Критическое мышление

*Сидит нищий на паперти,
мимо проходит бизнесмен
в дорогом костюме, с кожаным кейсом...
Нищий: - Подайте Христа ради!
Бизнесмен: - Я неверующий.
Ещё раз посмотрел на нищего.
- И вам не советую...*

Мы уже говорили, что для успеха нужно искать готовые работающие рецепты. Но есть одна очень серьезная проблема.

В том, что ваши дела идут не очень хорошо, в большинстве случаев вы не виноваты. Причина в том, что ВАС ОБМАНУЛИ.

Как это не покажется странным, но подавляющее большинство информации, которую вы получаете из многочисленных телеканалов, радиостанций, журналов, газет и сайтов - это ПРЯМОЙ ОБМАН и МОШЕННИЧЕСТВО. Причем авторы этих программ и сайтов тоже не виноваты в этом, они искренне считают, что делятся истиной. Они тоже обмануты.

Умный человек в этом мутном потоке ЛОЖНОЙ информации должен уметь выявлять реальную и работающую. Для этого вы должны хорошо представлять себе:

- Кто вас обманывает?

- Зачем вас обманывают?
- Как они это делают?

Если вы это видите, то распознать обман достаточно легко. Итак, приступим.

Кто вас обманывает?

К сожалению, вас обманывают не просто люди, а целые учреждения, которые созданы именно для того, чтобы обманывать вас. Их можно разделить на несколько групп:

Политики

С одной стороны, управление государством – это очень тяжелая работа. С другой стороны, имея в руках власть, как-то особо работать не тянет. Поэтому давным-давно была придумана интересная вещь – идеология. Идеология всякими хитрыми способами пытается заставить граждан стран работать на государство, ничего не давая взамен. А все огрехи власти списывать на внешних врагов.

Журналисты

Особенность работы журналистов в том, что лучше всего оплачиваются сенсации. Но обычная жизнь в этом плане достаточно скучна. Крупные катастрофы и революции происходят относительно редко, а газеты и журналы выходят каждый день. Поэтому изобретены приемы делать сенсацию из всего. Например, новая певица спела какую-нибудь песню. Ее можно объявить суперзвездой. Потом она пришла в ресторан с молодым человеком. Можно написать, что она влюбилась и выходит замуж. А на следующий день написать, что жених ее бросил и у нее трагедия в личной жизни. Все

это выносить на обложки и писать крупными буквами. В результате каждый день будет сенсация.

Этот пример относителен безвреден. Но точно так же создаются сенсации из какого-нибудь *мегасредства от гриппа* или *уринотерапии*. А вот следование этим рецептам уже может нанести вред вашему здоровью.

В результате пресса имеет весьма своеобразный уклон – уклон в запугивание. Если есть полезная информация, например, изменилось расписание электричек, то она неинтересна и об этом писать не будут. А если кто-то решил, что адронный коллайдер сейчас вот-вот рванет, то об этом будут долго писать. Причем сами журналисты вообще не понимают ни сочетание этих слов, ни что там произойдет.

Рекламщики

Тут ситуация совсем простая. Составители рекламы пишут рекламу для того, чтобы товар продать, поэтому преимущества товара всячески преувеличиваются, а недостатки замалчиваются. Но сила рекламы в том, что она идет непрерывно. Если каждый день долбить одно и то же, в конце концов люди считают, что так и есть. Поэтому к рекламе нужно подходить очень и очень критично.

Эзотерики

Если рекламщики все-таки продают реальные товары, то эзотерики продают товары вымышленные. Это намного выгоднее. Но, в отличие, от предыдущих групп они работают профессиональнее всех и дурят головы намного эффективнее.

Зачем вас обманывают?

Проблема в том, что хотя дезинформацией занимаются специальные группы людей, но обманывают лично вас намного большее количество. Почему так? Потому что когда человека обманули, то он-то считает это правдой и абсолютно честно передает дальше.

Поэтому ваши родители, друзья и коллеги, несмотря на то, что честные люди и не хотят плохого, тем не менее, постоянно бомбардируют вас неверной информацией. Обычно это выглядит так:

- *Слышал, что вчера министр по радио сказал?*
- *А ты знаешь, что вчера по телевизору показали?*
- *Я тут слышал, что...*
- *На работе говорили, что...*

При этом обратите внимание, что сами они этого точно не знают и лично не проверяли, а просто передают слова политиков, журналистов, эзотериков и т.д. Которые уже содержат ложные сведения.

Это очень мешает достижению ваших целей. Например, бизнес. Если вы опросите ваших знакомых, которые работают по найму, стоит ли вам заняться бизнесом, то они расскажут вам кучу неверных стереотипов: это невозможно, нужен начальный капитал, все предприниматели – жулики и т.д. Хотя сама эта информация будет почерпнута ими из программ типа «Криминальный перекус», но вы же будете считать это правдой. Скорее всего, вы откажетесь от идеи собственного бизнеса.

Только общение с реальными бизнесменами поможет вам избавиться от ложных стереотипов и спокойно открыть свое дело.

Как вас обманывают?

Чтобы противостоять этой лжи, нужно хорошо видеть механизм обмана. Он тщательно скрывается и это не так просто сделать. Но если вы пару раз его увидите, то потом начнете его видеть везде.

Итак, как строится механизм обмана.

Он состоит из трех шагов.

1. Выключение ума

Для того чтобы вас обмануть, нужно сначала выключить ваш ум. Для этого используется магическая фраза: «Верь мне».

Она расшифровывается так: «Перестань думать, стань дебилом, и сделай так, как я тебе скажу».

То есть, как только кто-то говорит про веру, на самом деле это скрытое управление вами с целью мошенничества. Ведь если бы все было честно, зачем верить? Можно все сказать открыто.

2. Использование размытых слов

Все обманщики очень любят слова с туманным значением: эгрегор, бог, карма, социализм, гороскоп, антиоксиданты, торсионные поля, фэн-шуй. Что они значат, фэн-шуй его знает. Посмотреть и пощупать это все невозможно.

(Маленькое замечание. Микробы тоже невозможно увидеть невооруженным взглядом. Но легко увидеть с помощью микроскопа или чашки Петри. Речь о тех

понятиях, которые нельзя увидеть ни при каких условиях.)

Но жулики произносят эти слова так уверенно, что человеку кажется, что это он не понимает, а собеседник-то все знает.

3. А теперь ты сделай то или это

И мошенничество завершается весьма интересной вещью. Только что говорилось какие-то непонятные слова, а вот в конце обычно говорится абсолютное конкретное действие:

- «Голосуй за меня»
- «Дай пожертвование»
- «Купи»
- «Работай на меня» и т.д.

А так как человек им верит, ведь ум-то отключен, то он и делает то, что от него хотят.

Как противостоять обману

- Какой телефон у Иванова? - Не помню - Ну, хоть приблизительно...

Для того, чтобы вас не могли обмануть, запомните первое правило:

Расплывчатое знание ничего не дает.

Как только вы понимаете, что вы чего-то не понимаете, остановитесь. Задайте вопросы, что именно этот человек имеет в виду.

Если он говорит: «Верь мне!» (Стань дебилом!)
Говорите: «Да пошел ты!»

Дальше нужно определить, сам ли это человек вас обманывает, или это несчастный, которого обманули другие.

Мошенника можно опознать по фразе: «Ты **мне** не веришь?!» Эта фраза сразу выдает мошенника. Разговор с мошенником надо прекращать сразу, потому что дальнейшее общение смысла не имеет.

Обманутого можно опознать по фразе: «Вы верите в бога (черта, лешего, барабашку)?» Эта фраза на самом деле означает: «Я поверил какому-то жулику, который мне рассказывал что-то непонятное» или «Я поверил хорошему человеку, который когда-то поверил жулику».

С обманутым общаться можно, но только не затрагивайте эту тему. Ложных моделей настолько много, что тратить время еще на одну смысла нет.

Эффект Барнума

*На хвастуна не нужен нож,
Ему немножко подпоёшь
И делай с ним, что хошь.*

к/ф «Приключения Буратино»

Как мы уже говорили, самое слабое звено любого плана – вы сами. Во время защиты от обмана тоже самое. Как правило, взрослого человека трудно обмануть, если попытаться продать ему тухлое мясо, но очень легко обмануть, если сказать ему что-то лестное о нем самом.

Это прием мошенников настолько распространен и на него попадают так много людей, что у психологов он получил название «эффект Барнума».

Суть эффекта Барнума в следующем. Если человеку предложить некоторое обобщенное, но ПРИЯТНОЕ описание личности, то человек заключает, что это в точности про него.

В эксперименте Форера, который был повторен сотни раз, студентам давалось **одно и тоже** описание некоторого человека, и экспериментатор просил оценить по пятибалльной шкале, насколько это описание относится к самому студенту. Средний результат поразителен – 4,26! То есть подавляющее большинство людей попадает на приятные слова!

Этот эффект настолько хорошо работает, что были даже специально выделены фразы (так называемые формулировки Барнума), которые большинство людей принимают на свой счет. Вы много раз читали формулировки Барнума. Из них мошенники составляют гороскопы, заключения парапсихологов, предсказания хиромантов и прочую белиберду.

Вы можете лично убедиться насколько хорошо они работают. Вот примеры формулировок Барнума, проверьте, насколько они подходят вам:

- У вас есть много скрытых возможностей, которые вы так и не использовали себе во благо.

- Временами вас охватывают серьёзные сомнения, приняли ли вы правильное решение или сделали ли правильный поступок.

- Вы самокритичны и трезво оцениваете свои возможности.

- У вас независимое мышление, Вы не принимаете чужих утверждений на веру без достаточных доказательств.

- Хотя у Вас есть некоторые личные недостатки, Вы, как правило, умеете с ними справляться

Как видите, попасться на такие формулировки очень легко. Поэтому будьте очень внимательны, если слышите о себе что-либо приятное от малознакомого человека.

Задание 13. Проверка на обман

Перечитайте свой план и выделите маркером те места, которые вы лично не проверяли, а написали с чужих слов. Будьте здесь особенно внимательными.

Возьмите любой гороскоп и выделите маркером те описания знаков зодиака, которые, как вам кажется, вполне к вам подходят. Убедитесь, что их значительно больше одного.

14. Концентрация на цели

Когда вы достигаете ваших целей, то имеет значение еще и скорость, с которой вы их достигаете. Очевидно, что даже если вы каждый месяц будете откладывать по тысяче рублей на квартиру, то когда-то вы ее обязательно купите. Вопрос – когда?

Ум человека проявляется не только в достижении результата, но и в сроках достижения. За это отвечает такое качество ума, как концентрация.

Концентрация – это сознательное удержание внимания на задаче. Противоположное качество ума – это рассеянность.

Важность концентрации объясняется тем, что область сознательного восприятия у человека крайне узка. Ум может удерживать в поле внимания всего лишь около семи объектов.

Если задача сложная и включает десятки элементов, то единственный путь понять всю картину состоит в последовательном рассмотрении этих элементов, пока не сложится общая мысленная картина.

Учебные задачи авторы учебников сознательно упрощают. Там элементов не так много.

Но по подсчетам ученых в средней жизненной задаче от тридцати до ста элементов. Процесс **только понимания** сложной задачи – это сама по себе задача.

И если в этот момент внимание отвлекается, то все забывается и процесс надо начинать сначала.

Именно по этой причине в науке существует поразительная статистика. Часто один гениальный ученый совершает больше открытий, чем целый научно-исследовательский институт, в котором работают сотни людей. Секрет гениев в высочайшей концентрации.

Умные люди в каждый момент времени работают только над одной задачей, пока не доведут ее до завершения, потом берут следующую. Но в современном мире сделать это не так просто, потому что стремительное развитие информационных технологий привело к тому, что человек бомбардируется массой разнородных сигналов, которые его сильно отвлекают.

В результате появилась проблема 21-го века – **информационная перегрузка**. Вы можете быть очень умным и образованным человеком, но постоянно терпеть неудачу просто из-за того, что вообще не можете сконцентрироваться.

Отсюда резко снижается эффективность вашего мышления, вы быстро утомляетесь и часто ситуация вам кажется безнадежной.

Как правильно концентрироваться?

Лучше всех умеют концентрироваться хищники. Обратите внимание, как охотится гепард. Сначала долго и медленно подбирается, а потом стремительный рывок и добыча в его лапах.

Именно так мыслит умный человек. Сначала период тишины и погружения в задачу. В этот момент не должно быть ни спешки, ни отвлечения, ни разговоров.

Только тишина и спокойное течение мысли. А затем – принятие решения и короткое и точное действие.

И наоборот. Глупый человек все время что-то смотрит, читает, разговаривает. Хватается то за одно дело, то за другое. Все время куда-то спешит. У него постоянно звонит мобильный, пищит «аська», появляются сообщения о приходящих письмах. Он пытается делать все, а не успевает ничего. Бегает как белка в колесе, но остается всегда на том же месте.

Приемы управления концентрацией

Начнем мы с самого главного мегаприема управления концентрацией, который существенно поднимет вашу эффективность.

Прием 1. Фонарик

Представьте себе, что бредете в темном подвале с фонариком и вам нужно найти выход. Если вы будете светить себе под ноги, то спокойно можете сделать следующий шаг. Если же вы будете светить в разные стороны, но не видите, куда наступаете, то можете запнуться и упасть. Или того хуже, провалиться в какую-нибудь дыру.

Теперь правило. Как только вы собираетесь что-то делать, задайте себе вопрос: «Для чего я это делаю?» Этот вопрос, как фонарик, высветит ваш следующий шаг. И, как оказывается в большинстве случаев, вам делать это совершенно не нужно.

Например, одним из самых распространенных способов убивания времени является нажатие кнопок на пульте телевизора. Человек сел на диван и пошел

часами давить на кнопки. Вопрос: зачем? Что именно он хочет этим добиться, какой результат получить?

Этот вопрос отсеивает пустые разговоры, пустое чтение, пустое смотрение телевизора, пустой треп на форумах. Потому что после честного ответа на вопрос: «Зачем?» – продолжать эту бессмысленную суету вы не сможете.

Прием 2. Отсев мусора

Особенность современной жизни в том, что информация вокруг нас содержит больше мусора, чем реальной пользы. Это похоже на то, как если бы вам в тарелку насыпали песка и глины. Есть это нельзя.

Но человек бездумно поглощает такое количество бесполезной информации: новостей, рекламы, предсказаний, страшилок, подробностей о чужой жизни, – что его ум уже не в состоянии функционировать. Какая уж там концентрация?!

Поэтому всячески ограничивайте поток информации: не смотрите телевизор, не слушайте радио, не гуляйте бесцельно по Интернету. Это все забивает ваш ум, и он прекращает функционировать.

Прием 3. Не влезайте в детали

Есть интересный парадокс. Чем бесполезнее информация, тем с большим количеством деталей она подается.

Например, по какой-то неведомой причине пресса обожает описывать жизнь некоторой английской семьи, предки которых когда-то владели Англией. И газеты во всех подробностях пишут о большой проблеме. Дело в том, что Его Королевское Высочество Чарльз, принц Уэльский имеет полное имя Чарльз (Карл) Филипп Артур Джордж (Георг) Маунтбаттен-Виндзор. Так вот очередная сенсация!!! Принц Чарльз в случае вступления на престол рассматривает возможность носить не имя Карл III, по первому имени, а Георг VII, по четвертому. Какой ужас!!!

Обратите внимание, вам и так нет дела до проблем этого несчастного англичанина, но вас приглашают поучаствовать в его проблемах во всех деталях.

Поэтому запомните: пока вы лично не занимаетесь каким-либо делом, детали этого дела для вас совершенно неважны. Поэтому не читайте, не слушайте, не влезайте в детали. Прочитали заголовок. Не ваша тема? Не читайте дальше.

Прием 4. Минимум суеты

Этот прием очень простой. Никогда не делайте дело, результат которого вам совершенно не важен. Например, на работе от вас требуют отчет, который лично вам по работе совершенно не нужен. Не делайте его. Если потребуется, то идите к начальству и решите этот вопрос.

Таких моментов в жизни очень много. Зашли на сайт, а там анкета на пятьдесят вопросов типа: «Узнай, на какого члена семьи Адамсов ты похож больше

всего?» Какой смысл тратить время на заполнение этой анкеты, если результат вам ничего не даст?

Не делайте ничего, что можно не делать.

Прием 5. Не затягивайте разборки

Этот прием следует применять в тех случаях, когда возникает какой-нибудь конфликт. Дело в том, что умные люди любой конфликт решают простым договором. Но так как окружающие вас не всегда умны, то они любят устраивать разборки.

Проблема в том, что хотя начинается разборка из благих пожеланий, но затем уже начинаются эмоции, а эмоции, как вы помните, отключают интеллект. Поэтому чаще всего разборки заканчиваются скандалом. И никакой реальной пользы от разборок нет.

Поэтому, как только вы видите, что обсуждение перерастает в разборку, сразу прекращайте разговор. Дальше разговаривать смысла нет.

Прочувствуйте успех

У рассеянности есть еще большой недостаток. Мало того, что мешает достигать успеха, но даже если вы его достигаете, она мешает им насладиться.

Возможно, вы замечали, что когда случается какое-либо приятное событие, вдруг мысли убегают на какую-нибудь неприятную мелочь и настроение сразу портится. Это тоже следствие разбросанности ума.

Поэтому возьмите себе за правило: после каждого завершения трудной задачи выделяйте время на то, чтобы почувствовать радость достижения. Если проблема маленькая, то устройте себя отдых и расслабление.

Если же проблема была сложная, то устраивайте себе настоящий праздник. Тем более, что после прочтения этой книги поводов для праздника у вас станет значительно больше.

Заключение

Ну что ж, подведем итог. Вы прочитали книгу. В ней содержатся конкретные советы, как стать умнее, намного умнее. Чтобы проверить, насколько вы поняли содержание, попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Считается, что умный человек – это тот, кто много помнит и хорошо решает кроссворды, а на самом деле?
2. Какие задачи ставит перед собой умный человек?
3. Как человек умнеет?
4. Может ли женщина быть умной?
5. Как связаны ум и тело?
6. Какое значение имеют ритмы мозговой деятельности?
7. Как подготовиться к мышлению?
8. Чем отличаются логика и интуиция?
9. Назовите правила сильного мышления.
10. Какое звено в мышлении самое слабое?
11. В чем сила работающих моделей?
12. Как сделать мышление конкретным?
13. Кто и как вас обманывает?
14. Как добиться концентрации?

Если вы не смогли ответить на все вопросы, то ничего страшного, потому что материал новый и сложный. Но в этом случае рекомендую перечитать книгу еще раз.