

КОНСТАНТИН ШЕРЕМЕТЬЕВ

ИНТЕЛЛЕКТ:

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ПРИМЕНЕНИЮ



Константин Шереметьев

Интеллект: инструкция по применению

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8638047

*Константин Шереметьев. Интеллект: инструкция по применению: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2014
ISBN 978-5-9573-2742-4*

Аннотация

Существует признак, по которому можно безошибочно определить, работает у вас интеллект или нет, – это ощущение того, что задачи решаются как-то сами собой. Это как щелчок пальцами – и готово! Суть в следующем: есть некий механизм, который находит решения в разных ситуациях: и в построении карьеры, и в финансовых делах, и в личной жизни, и в проблемах со здоровьем. Причем находит мгновенно.

Для этого нужно привести в соответствие все составляющие интеллекта – мысли, чувства, речь, энергетику. Константин Шереметьев – кандидат технических наук, практикующий психолог, исследователь интеллекта – в этой книге приводит методы и техники, благодаря которым вы научитесь «настраивать» свой интеллект на 100 %-ю работу. И вы убедитесь, что развивать интеллект очень приятно. Ведь чем больше приемов и методов вы знаете, тем проще и лучше ваша жизнь.

Содержание

Часть I	7
Наедине с бесконечностью	8
Воин на диване	8
Вселенная ждет	9
Признак работы интеллекта	11
Как чувства управляют нами	12
Я-образ	13
Ум	14
Остроумие	16
Лень, энергетика и секс	18
Начальная стадия	18
Средняя стадия	18
Высшая стадия	19
Речь, общение, лидерство	20
Низкий уровень	20
Средний уровень	20
Высшая стадия	21
Интеллект в целом	23
Базовая техника управления умом. Часть 1	25
1. Срываем стоп-кран	25
2. Что написано на паровозе?	25
3. Катим назад	26
4. Переводим стрелки	26
Базовая техника управления умом. Часть 2	27
Привязка к событию	27
Привязка к жесту	27
Талисман	28
Поток сознания	28
Базовая техника управления умом. Часть 3	30
Генераторы страшилок	30
Генераторы рекламных завлекалок	31
Главный признак ума	32
Сколько ног у осьминога?	32
Ой, мороз, мороз, не морозь меня...	32
Что в реальности показывает IQ	34
Что такое IQ?	34
Проверка теста на IQ	34
Что показывает IQ?	34
Уровни развития интеллекта. Часть 1	36
Критерии оценки интеллекта	36
Уровни развития интеллекта	36
Уровни развития интеллекта. Часть 2	38
Дикарь	38
Обыватель	38
Личность	39
Что же в реальности	39

Уровни развития интеллекта дикарь	40
Восприятие дикаря	40
Позиция дикаря	40
Владение умом	41
Понимание причины и следствия	41
Нравственное поведение	41
Как не быть дикарем	43
Я бы в личности пошел, пусть меня научат...	43
С чего начать	43
Дальнейшие шаги	43
Путь к вершине	44
Уровни развития интеллекта обыватель	45
Высшие психические функции	45
Культура	45
Логика	46
Обыватель и общество	46
Самостоятельность	47
Уровни развития интеллекта личность	48
Становление личности	48
Поведение личности	48
Работа над собой	49
Интеллект и майнд-машины	50
Мечта идиота	50
Разоблачение магии	50
Как стать умным	52
Насколько сложна жизнь?	52
Может ли женщина быть умной?	52
Как обстоятельства влияют на ум?	52
Как стать умным?	52
Путь праздника	54
«У меня все плохо»	54
Что в жизни главное?	54
Не заслоняйте собой мир	56
Кто на кого смотрит в зеркале?	56
Я-образ	56
Вы не такой, как вы о себе думаете	57
Как загубить свой интеллект	58
Большой секрет алкоголя	58
9 причин плохой работы интеллекта	60
1. Недосып	60
2. Гиподинамия	60
3. Спешка	60
4. Одновременное выполнение дел	60
5. Сильный шум	60
6. Эмоциональный фон	60
7. Монотонная работа	61
8. Страх ошибки	61
9. Желание выделиться	61
Форс-мажор	62

Что делать, когда обстоятельства сильнее нас?	62
Страх перед техникой	63
Страх перед техникой-2	65
Сообразительность	68
Работа с образами	68
Игра с образами	68
Источники образов	69
Интуиция	70
Интуитивный ум	70
Как правильно слушать интуицию	70
Интуиция и красота	72
Чему не учат в школе	72
Восприятие красоты	72
Контекст мышления	74
Политический контекст	74
Национальный контекст	75
Контекст социального неравенства	75
Религиозный контекст	75
Контекст мышления в примерах	77
Куда идем мы с пяточком?	77
Сказка о попе и о работнике его Балде	77
Трудная ситуация	78
Можно ли стать умнее?	80
Роскошь быть умным	82
Хороший ли вы работник?	82
Мощь интеллекта	82
Скатерть-самобранка	84
Сказочная мудрость	84
Сказка и реальность	84
Разумность	86
Как обладать разумом	86
Неуправляемый разум	86
Как развивать интеллект каждый день	87
Я защитил докторскую диссертацию	88
Отличие моего подхода	90
Человек в целом	90
Решение человеческих проблем	91
Зубрежка	92
Происхождение зубрежки	92
Вред зубрежки	92
Моя главная книга	94
О чем думают животные?	94
Главная тайна человека	95
Часть II	96
Если вы оказались не там	97
Что делать в тупике	97
Как формулировать проблемы	97
Выход из тупика	98
План А. Переходим к практике	98

План Б. Меняем маршрут	99
Слова имеют вспомогательное значение	100
Ресторан «Вечерняя беседа»	100
Красная бандура	100
Ищите смысл, а не точность	101
Как человек познает мир	102
Что узнал господин журден?	102
Папуас и калькулятор	102
Красная шапочка или шапочка красная?	102
Источники реального знания	103
Рождение понятий о мире	104
Как мы узнаем мир	104
Откуда берутся колдуны и ведьмы	104
Ясность понимания	104
Развитие понятий	106
Как узнать мир получше	106
Стереотипные понятия	106
Прогулки в облаке	107
Упрощение жизни	108
От беспомощности к мастерству	108
Путь мастера	108
Уход в подсознание	109
Управление собой	110
От мастерства к творчеству	110
Конец ознакомительного фрагмента.	111

Константин Шереметьев

Интеллект: инструкция по применению

Часть I
Интеллект в целом



Наедине с бесконечностью

Меня часто спрашивают, как я отношусь к книгам Карлоса Кастанеды, Пауло Коэльо, Александра Свияша, Валерия Синельникова, Вадима Зеланда и прочих уважаемых авторов. Их объединяет некоторый общий подход: главное в жизни – настрой на успех и позитивное мышление, а дальше все хорошее образуется само собой.

Отношение к подобной литературе у меня двойственное.

С одной стороны, читать эти книги – это намного лучше, чем смотреть сериалы про невротиков. Поэтому я всегда отвечаю: «Да, читайте эти книги, размышляйте над ними, польза будет».

Но вот с другой стороны...

Воин на диване

Лежал богатырь на печи 30 лет и 3 года, пока родственники не догадались вызвать «Скорую».

Красной нитью через все эти книги проходит убеждение: хотя ты на вид и невзрачен, но на самом деле в тебе скрыт могучий воин. Поэтому в один прекрасный момент ты вскочишь с дивана, победишь всех врагов, и тебе достанется принцесса и полцарства в придачу.

Приятно, конечно.

Только мешает один неудобный момент. Все эти прекрасные рекомендации неосуществимы в реальной жизни. Вы можете сколь угодно убеждать себя, что в вас кроется вершитель мира, но вам нужно где-то жить и что-то есть.

Жизнь строится по определенным законам, и существует единственный способ жить успешно – понять эти законы. Для этого у человека и имеется интеллект.

Иначе получается, как у автора одного из писем ко мне:



Мне 51 год. Всю свою молодость я потратила на личностный рост, но к своим годам так и осталась нищей.

Теперь меня интересует только один вопрос: как делать деньги?

И результат благих пожеланий совершенно не тот, который описан в этих книгах.

Например, там обычно пишут красивые слова о том, что людей надо любить, делать им добро и жить с ними в любви и согласии. В реальной жизни человек, который пойдет ко всем с добром, будет восприниматься окружающими как дармовая рабочая сила. На нем будут ездить все кому не лень.

В одном из отчетов мужчина написал, что его жизнь состоит в удовлетворении требований начальника, жены, детей и тещи. А когда дело доходит до него, то желание одно – лечь и смотреть в потолок.

Или замечательная фраза: «Полюби себя!»

Подходит тетя к зеркалу, видит, что человек в зеркале весит как минимум на 40 килограмм больше, чем ей хочется. И вы думаете, она себе скажет: «Люблю себя»? Ну-ну.

Поэтому благие пожелания – это хорошо, но успешен в жизни только тот, кто умеет решать проблемы. А для этого нужно становиться умнее и учиться зарабатывать деньги, общаться, противостоять наездам, строить личные отношения и многое, многое другое.

Лежать на диване и мечтать о собственных подвигах недостаточно. Мне неприятно говорить вам горькую правду, но вы – не воин. И под кроватью у вас не лежит меч-кладенец.

Более того, скорее всего вы уже не будете чемпионом мира по фигурному катанию, не станете президентом США и не полетите на Марс. Вам не грозит слава Бетховена, Эйнштейна или Элвиса. Признайте это. И не занимайтесь пустыми мечтаниями.

Но есть и еще момент, который неверен в этих книгах.

Неверен вектор развития. Эти книги исходят из предположения, что успешный человек – это богатый, популярный, всеми признанный герой, которому еще при жизни поставили памятник.

Но это не так. Для человека эта цель слишком мелкая и скучная.

Вселенная ждет

Поймал старик Золотую рыбку и только рот открыл, а она ему:

– Кончай прикалываться, Хоттабыч!

Как только вы начинаете развивать интеллект, то скоро понимаете, что те проблемы, с которыми сталкивается большинство людей, – это проблемы от невежества.

То есть, если у человека нет денег, – это он не понимает, что такое деньги и как их зарабатывать.

Если парня бросила девушка, то он не понимает, что именно она от него хотела.

Если у человека начались проблемы со здоровьем, то он не знает, как здоровье сохранять.

А самое главное, если человеку плохо, то он совершенно не понимает, что с этим делать.

Проблемы легко решаются, если знаешь ключик к их решению. И тогда возникает вопрос, а что делать, если можешь сделать все, что угодно.

И вот тут появляется совершенно другое видение себя. Ты выходишь на вершину холма звездной ночью, и тебя манит эта бесконечность. И ты понимаешь, что много про себя еще не знаешь.

Ведь атомы вашего тела состоят из звездной пыли, которая рождалась в глубине звезд.

Вы – дети Вселенной. Социальное признание – это игра в песочнице. Это хорошо, но пора взрослеть.

Бесконечность внутри вас. И ваш путь лежит именно туда.

О том, как туда идти, писал Джиду Кришнамурти:



Как же нам начать понимать себя самих?

Вот я – и как мне изучить себя, наблюдать себя, понять, что в действительности во мне происходит? Я могу наблюдать себя лишь в отношении, ибо вся жизнь есть отношение. Бесплезно, сидя в углу, медитировать о самом себе.

Я не могу существовать сам по себе. Я существую лишь в отношении к людям, вещам и идеям, и, изучая мое отношение к внешним вещам и людям, так же, как к вещам внутренним, я начинаю понимать себя. Всякий иной подход к пониманию себя есть просто абстракция.

Я не могу изучать себя абстрактно, я не являюсь абстрактной сущностью, поэтому я должен изучать себя в действительности таким, каков я есть, а не таким, каким я желаю быть.

Признак работы интеллекта

Чем больше развит интеллект, тем большего внимания и настройки он требует. Цель этой книги в том, чтобы познакомить вас с инструментами по настройке вашего интеллекта.

И первое, что нам нужно сделать, – научиться отличать хорошо настроенный интеллект от расстроенного.

Существует признак, по которому можно безошибочно определить, работает у вас интеллект или нет, – это ощущение того, что задачи решаются как-то САМИ СОБОЙ.

Щелчок пальцами – и готово!

Названий этому процессу дано множество: озарение, интуиция, инсайт, эврика, но все они сводятся к тому, что существует некий механизм, который находит решения. Причем находит мгновенно.

Именно поэтому развивать интеллект очень приятно. Чем больше приемов и методов вы знаете, тем проще и приятнее ваша жизнь.

Если же у вас ощущение, что все идет как-то не так и кругом одни проблемы, вы мучаетесь, нервничаете и переживаете – это означает, что интеллект расстроен.

Настройка интеллекта очень сходна с настройкой рояля. Множество струн, и звучание каждой нужно привести в точное соответствие с камертоном. Это долгая и кропотливая работа. Но пока хотя бы одна струна фальшивит, весь рояль в целом будет играть фальшиво.

Так и с интеллектом. Он включает множество составляющих, которые нужно привести в точное соответствие с реальностью. Именно этому и посвящена книга.

И в следующем разделе мы поговорим о составляющих интеллекта.

Как чувства управляют нами

Продолжаем разговор о составляющих интеллекта.

И теперь поговорим о том, что нами управляет, – это ЧУВСТВА.

Когда природа создавала интеллект, ей был нужен механизм мгновенной и подсознательной оценки работы интеллекта. Чтобы сразу определить, что он пошел куда-то не туда.

В результате, если интеллект правильно настроен, то человек испытывает приятные чувства, если неправильно – то неприятные.

Именно это и составляет движущую силу интеллекта.

Часто обсуждается вопрос: «Зачем нужен личностный рост?»

Так вот: именно за этим. Для постоянного увеличения удовольствия от жизни. Чем более развит интеллект, тем более глубокие и утонченные чувства вы получаете.

При высоком уровне развития интеллекта человек испытывает необыкновенное чувство счастья, граничащее с блаженством, от того что ЕСТЬ МИР и ЕСТЬ Я в этом мире.

И наоборот. Если что-то не в порядке с интеллектом, то жизнь становится трудной, тяжелой и беспросветной.

Может возникнуть вопрос: а если действительно возникли какие-либо проблемы? Ответ на это был дан в предыдущем разделе. Для развитого интеллекта проблем не существует. Они решаются как будто сами собой, принося дополнительное удовольствие. Для развитого интеллекта нет проблем – есть приключения.

Критерий правильности работы интеллекта: как только вы испытываете плохие чувства, вы подумали что-то не то. Вы где-то ошиблись. Вернитесь к исходной мысли и передумайте ее.

Я-образ

В этом разделе мы познакомимся со следующей составляющей интеллекта, которая называется: Я-образ.

Я-образ – это то, что вы думаете о самом себе. Это единственное, на что вы можете реально повлиять. И это – главный источник вашей силы.

Чем лучше и точнее вы себя знаете, тем успешнее вы действуете. Чем лучше вы знаете ваши потребности, тем лучше вы их удовлетворяете. И, наконец, чем лучше вы понимаете свои истинные цели, тем быстрее и проще вы их достигаете.

И наоборот. Если вы не знаете СЕБЯ, то что бы вы ни делали, вам всегда будет плохо. Вы будете работать на скучной работе, встречаться со скучными людьми, достигать чужие цели, не получая от их достижения никакого удовольствия.

А раз так, то Я-образ должен быть в центре вашего внимания. Именно работа с Я и является главной задачей умного человека.

Как же работать с Я-образом?

Во-первых, все время помните правило из предыдущего раздела: если вам стало плохо, неприятно, скучно, то что-то не в порядке с интеллектом.

Чаще всего это значит, что вы занимаетесь не тем, что хочется ВАМ, а тем, что нужно ДРУГИМ.

Поэтому, как только вам стало плохо, спросите себя: «Это то, что Я реально хочу делать?» Если ответ: «Нет!», то бросьте это. Это не ваше.

Хотите иметь здоровый интеллект – будьте другом самому себе. Занимайтесь тем, что вам нравится.

Возможно, у вас возник вопрос: «Но я работаю там, где скучно, только потому, что я больше ничего не умею».

Это знакомая песня неудачника: «Я не умею, Я не знаю, Я боюсь, Я вынужден».

А интеллект на что?

Слабый интеллект практически ничего не получает от жизни. Но сильный выбирает то, чем ему нравится заниматься.

Замените песню неудачника на песню успешного человека: «Я сумею, Я научусь, Я добьюсь». Видите, насколько эта песня более приятна!

Помните, что вы реально можете влиять только на Я-образ. Но, поменяв Я-образ, вы можете повлиять на все остальное в вашей жизни.

Обращаться с Я-образом нужно аккуратно. Если вы устали или ошиблись, не нужно становиться судьей самому себе, или, еще хуже, собственным палачом. Пожалейте себя, дайте отдохнуть, а потом поддержите добрыми словами.

Чуть позже мы будем очень подробно говорить о том, как работать с Я-образом, а пока маленькое задание.

Придумайте любое новое состояние вашего Я. Например:

- Я – моряк.
- Я – далай-лама.
- Я – дайвер.
- Я – композитор...

И поживите в этом состоянии некоторое время. Попробуйте реально ощутить, что изменится в вашей жизни, если вы, например, величайший режиссер...

Ум

Здесь пойдет речь о следующей составляющей интеллекта, которая называется: ум.

Ум – это главный инструмент интеллекта, который нужен для решения задач. Это наиболее таинственная часть интеллекта, так как в основном работа ума протекает в подсознании. Наружу выскакивают только отдельные мысли, и иногда они являются озарением. И тогда мы восклицаем: «Эврика!»

Интеллект пользуется умом, чтобы достигать целей. Как только на пути возникает препятствие, то в дело идет ум.

Ум решает задачу и строит план действий. Остается только реализовать этот план и получить требуемый результат. Чем лучше развит ум, тем больший класс задач он может решить.

Но ум имеет одну особенность. Им трудно управлять. Как только он запустился, то он начинает думать и думать, думать и думать. Уже и не нужно, а он все думает.

Более того, он начинает думать совсем не о том, о чем нужно его хозяину. Чем глупее человек, тем дальше от его реальной жизни бродит ум. Доходит до того, что взрослый человек всерьез думает о том:

- Как тренировать сборную по футболу?
- Как управлять страной?
- Кто был любовником принцессы Дианы?

И прочую лабуду. Какое отношение имеет все это к его жизни? Правильно, никакого. Но он думает и думает. Вагончики мыслей все катятся и катятся. Иногда человеку это надоест, он выпивает рюмку какого-нибудь наркотика и устраивает крушение поезда.

Но потом сознание восстанавливается, и ум опять запускает свои вагончики.

Как же работать с умом?

Во-первых, его нужно уметь включать и отключать. Это очень сложно для неподготовленного человека.

Поэтому нужно начинать с малого. Как только вы чувствуете, что ум думает что-то не то, вы мысленно себе говорите: «Эту мысль я думать не буду, я буду думать другую мысль».

Обычно вы думаете то, что в вас вкладывают СМИ. А СМИ годами и десятилетиями крутят одну пластинку: «Кризис – не кризис, выборы – не выборы, олигарх – не олигарх, кандидаты — ...»

Другая пластинка заряжает вас мыслями: «Богатые плачут – не плачут, просто Мария – не просто Мария, просто, но не Мария и т. д.»

Поэтому старайтесь не смотреть телевизор, не читать газет, не шарить по Интернету. Все это никак не способствует достижению ваших целей.

Во-вторых, умейте определять ситуации, где ум нужно включать.

Это легко. Ум нужно включать там, где вам захотелось пожаловаться или впасть в депрессию.

Ибо самый главный парадокс ума выглядит так:

Большинство людей в ситуации, когда нужно ВКЛЮЧИТЬ ум, вместо этого ОТКЛЮЧАЮТ его и начинают ЖАЛОВАТЬСЯ на то, что они не включают ум.

Это парадокс, но это на каждом шагу.

Например, девушка восклицает: «Я и умница, и красавица, но все подружки замужем, а почему же я одна?»

Это не повод для жалобы – это ЗАДАЧА! Как найти себе возлюбленного? Если ты УМНИЦА, то запускай УМ и вперед.

Или другой пример: «Почему мне, такому умному, так мало платят?» Это ЗАДАЧА!

Но самый поразительный пример этого парадокса – «Горе от ума» Грибоедова.

Почему-то считается, что Чацкий – это умный человек. Возможно. Но ведь он непрерывно жалуется:



– Служить бы рад, прислуживаться тошно.

– *А вы! о Боже мой! кого себе избрали? Когда подумаю, кого вы предпочли!*

– *Да, мочи нет: мильон терзаний Груды от дружеских тисков, Ногам от шарканья, ушам от восклицаний,*

А пуще голове от всяких пустяков.

И т. д. В этих трех цитатах содержится три задачи. Ему осталось только включить ум и решить, но он предпочел жаловаться на всех и на вся.

И, в результате, оставшись без возлюбленной, без должности и став всеобщим посмешищем, он уезжает к тетке.

Как-то умом здесь и не пахнет.

Поэтому запоминаем первое правило по управлению умом:

Как только вам хочется на что-то пожаловаться – это значит, у вас есть задача, которую нужно обдумать и решить.

Остроумие

Расскажу вам о следующей составляющей интеллекта, которая называется: остроумие.

Умный человек пользуется умом для решения задач. Но задач в жизни очень много. Каждый встречный пытается всучить вам целый ворох задач, которые вы должны решить. Государство придумывает одни задачи, ваш начальник – другие, ваши близкие – третьи. Также в очередь выстраиваются соседи сверху, снизу, слева и справа, сослуживцы и подчиненные, отцы и дети, семья и школа. Все только спят и видят, как только нагрузить вас какой-либо проблемой.

Если на все эти задачи запускать ум, то он у вас будет работать с утра до вечера как обогреватель в студеную зиму. Но задачи будут все сыпаться и сыпаться, и скоро накроют вас с головой.

Вот именно для такого случая существует остроумие. Остроумие – это способ решения задач, которые вам не нужны. Это способ избавления от лишних проблем сразу и без размышлений.

Что же такое остроумие и чем оно отличается от ума?

И ум, и остроумие нужны для решения задач. Только вот ум нужен для нахождения РАЦИОНАЛЬНЫХ решений, то есть таких, которые можно осуществить, а остроумие находит ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ решения, то есть которые осуществить нельзя.

– *Сержант, а если мой парашют не раскроется?*

– *Принесешь его ко мне, я заменю на другой.*

В первой строчке задача, во второй – решение. Иррациональность решения вызывает смех.

Мощь остроумия в том, что оно позволяет, как косой, скашивать все ненужные проблемы на корню. Получается прямо по Жванецкому:



Все проблемы мы уже решили, осталась последняя – сигналы из космоса.

Так все-таки: отвечать или отмалчиваться?

Остроумие вырывает человека из скучной действительности и переносит в мир необычный и странный, и через секунду смеющегося возвращает назад:

Лежат два помидора в холодильнике.

Один из них говорит:

– Как тут холодно!

Второй на него ошалело смотрит и как заорет:

– А-а-а!!! Говорящий помидор!!!

Человек с развитым интеллектом всегда в хорошем настроении, потому что на него пытаются навесить ненужные проблемы, а он все проблемы надевает на острую пику своего ума. Вам пытаются устроить разборки? Это его проблема, не ваша.

Начальник входит в кабинет и орет на сотрудников:

– Я же сказал: во время работы курить запрещается!

На что получает ответ:

– А кто работает?

Вам идет лишняя информация? Сразу мысленно отсекайте ее. Особенно много лишних проблем пытается создавать реклама.

Дорогие девушки! У вас сухая кожа? Редкие волосы? Проблемы с фигурой?

Приходите к нам! У нас темно и мы пьяные.

Развитый интеллект не встречается в чужие проблемы и не стопорится выдуманными препятствиями. Вам задают дикие вопросы? Давайте дикие ответы.

– Что такое психоделическая музыка?

– Это такая музыка, под действием которой психи начинают размножаться делением.

Остроумие – это самый главный признак здоровья интеллекта. Как только человек перестает реагировать на шутки, это говорит о том, что интеллект отключился. Ведь для того, чтобы понять суть юмора, нужно решить задачу, о которой идет речь в шутке. При отключенном интеллекте это невозможно.

Кстати, именно поэтому тяжело объяснить, в чем смысл шутки. Ведь обычно человек сразу схватывает иррациональность решения. Если не схватил, то объяснять бессмысленно. Ведь объяснение всегда рационально. Как объяснить следующую шутку?

– Кем ты будешь, когда вырастешь?

– Солдатом.

– Так тебя же могут убить в случае войны!

– Кто?

– Неприятеля.

– Тогда я буду неприятелем.

Отсюда следует простой критерий для проверки вашего душевного здоровья. В норме вам должно быть слегка весело. Ведь вокруг там много веселого:

Объявление. Сдается двухкомнатная квартира со всеми удобствами.

Если же смотрите на жизнь мрачно, то вам стоит задуматься о том, что с вашим интеллектом что-то не так. Скорее всего, вы слишком серьезно к себе относитесь. Зря.

Не всякий человек настолько умен, чтобы осознать собственную глупость.

Но точно так же, как и с умом, нужно уметь выключать остроумие, когда оно не нужно. Относитесь с юмором ко всему, что вам пытаются навязать. Если же задача вам важна, то включайте ум.

Помните слова Аристотеля: «Шутить надо для того, чтобы совершать серьезные дела».

Лень, энергетика и секс

В этом разделе мы познакомимся со следующей составляющей интеллекта, которая называется: энергетика.

Умными себя считают очень многие. По результатам опроса на моем сайте – более 90 % ответивших.

Но как реально убедиться в том, что ты умный? Очень легко.

Природа построила мощный механизм контроля интеллекта, который обмануть нельзя. Он состоит в том, что у человека особый механизм размножения. В отличие от животных, у которых половое поведение инстинктивно, у человека инстинкт продолжения рода отсутствует.

Для получения все более умного потомства природа построила отбор по интеллектуальному признаку. Чем человек более умен, тем он более сексуален. Поэтому человечество развивается намного быстрее, чем животные.

Потому что у животных секса нет, а у человека – есть.

Как же происходит процесс развития сексуальности у взрослого человека?

Начальная стадия

Жизнь подкидывает человеку разные задачи, и он пытается их решить. И здесь критерий таков. Если человек задачу **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** решает, то у него появляется **ЭНЕРГИЯ** для реализации решения.

То есть в момент получения решения человек вскакивает с криком «Эврика!» и бежит это делать. Происходит маленький энергетический взрыв, чтобы тело могло реализовать задуманное.

Чем больше проблема, тем больше энергии. И человек настолько увлекается своим делом, что может работать сутки напролет, не зная усталости. Идет энергетическая волна.

Но может случиться и так, что человек ум напряг, но ничего не вышло. Тогда энергии не выделяется, и человеку становится **ЛЕНЬ** что-либо делать. Энергии-то нет!

Чем глупее человек, тем он ленивей. И скоро глупый человек попадает в энергетическую дыру: ему в лом напрягаться, а проблемы становятся все круче и круче. И скоро он забывает на все и старается всячески избежать любого напряжения: и умственного, и физического.

Средняя стадия

Когда человек реально развил свой ум, то в определенный момент энергетика становится настолько сильной, что он готов к передаче генов. В этот момент умственная энергия переходит в сексуальную энергию. Максимум сексуальности у человека возникает после решения некоторой творческой задачи. Не случайно желтая пресса так любит обсуждать сексуальную жизнь великих людей. Есть что обсуждать. Творческие личности одновременно являются сексуальными личностями.

В этот же момент ленивые люди проходят отбраковку. Понятия «творческий потенциал» и «потенция» происходят от одного слова. Если творческого потенциала нет, то наступает импотенция.

В этот момент импотент обычно начинает принимать какой-либо наркотик и окончательно отбраковывается как ненужный к воспроизведению себе подобных.

Обычно в этот момент он может жить только за счет чужой энергии: обычно такие люди подпитываются энергией во время просмотра футбольных баталий или телесериалов.

Высшая стадия

Как только энергетика переходит в сексуальную стадию, человек получает практически неисчерпаемый источник энергии.

Люди развитого интеллекта поднимают энергетический потенциал настолько, что становятся стойкими бойцами сексуального фронта. Энергия идет потоком и ее хватает на все: и на выстраивание собственной жизни, и на выстраивание гармоничных отношений с партнером, и на новые достижения в сексуальных сферах.

Импотенты же на высшей стадии, как правило, занимаются либо тем, что начинают запрещать секс всеми доступными способами, либо пытаются секс имитировать, чтобы получить от этого какую-нибудь материальную выгоду.

Подведем итог. Критерием реального ума является уровень вашей энергии. Если вы готовы сразу броситься делать то, что вы придумали, то это значит, что вы придумали что-то стоящее. А если вы смогли и реализовать это, то в награду получите высочайшую сексуальность.

Речь, общение, лидерство

Перейдем к знакомству с заключительной составляющей интеллекта, которая называется: речь.

Речь – это весьма противоречивое явление. Хотя основы речи есть еще у животных, но смысл сообщений очень прост. У птиц речь исчерпывается всего четырьмя сообщениями: «Еда», «Враг», «Летим», «Попьем пивка». Хотя нет, наверное, тремя.

У человека речь – это могучее средство моделирования реальности. Зачем оно нужно?

Затем, чтобы обеспечить совместное действие. Человек – это стадное животное. Мы живем вместе с другими людьми. Вместе мы работаем, вместе отдыхаем, вместе ходим на стадионы и на пляжи.

Речь – это главный инструмент совместной жизни и главный инструмент влияния на людей.

По тому, как человек использует речь, можно мгновенно определить уровень интеллектуального развития.

Вы можете сделать это прямо сейчас.

Главная трудность общения – в том, что у других людей совершенно другие взгляды на жизнь. И просто так говорить ему что-либо бессмысленно. Не поймет.

Перед тем, как ему что-то сказать, нужно достигнуть взаимопонимания. И вот по этому процессу легко определить человека.

Низкий уровень

Человек ляпает то, что приходит ему в голову, нисколько не заботясь о том, как окружающие воспринимают его речь. Как правило, его и не понимают, поэтому он постоянно жалуется на то, что его окружают дураки, идиоты и тупицы.

Результат общения у такого человека плачевен. Так как его не понимают, то его все игнорируют. Но он-то сам себя считает очень умным (как мы уже знаем, все себя считают очень умными), поэтому он чувствует себя непризнанным гением.

И очень скоро он начинает ходить с поднятым носом и доказывать себе, насколько он круче других. При этом всех прочих он старается опустить. Скоро он переходит на мат, с помощью которого опускать намного проще.

Правда, в реальной жизни это может кончиться плачевно, поэтому умственно отсталые просто обожают Интернет. Ведь главное достоинство Интернета – это анонимность общения.

Именно поэтому Интернет просто завален сообщениями от непризнанных гениев, которые поливают всех и вся на форумах и блогах.

Собственно, им ничего другого и не остается, так как в реале им общаться не с кем. Они не умеют. В крайнем случае, в небольшой компании таких же неразвитых. Постепенно они начинают деградировать и превращаются в изгоев. И уже переселяются в Интернет навсегда. Их легко отличить по использованию исковерканных слов: моск, йазык, новрятли и т. д.

Средний уровень

В какой-то момент человек приходит к важному открытию. Оказывается, люди, которые его окружают, тоже имеют интеллект, и с ними можно ДОГОВОРИТЬСЯ.

Это важнейший этап в жизни человека. С этого момента у него начинает уже что-то складываться. Он может найти спутника жизни, интересную работу, завести друзей.

И тут же сталкивается с проблемой: сказать так, чтобы тебя поняли, – это совсем непросто. Это требует ума. И это очень быстро развивает ум.

Главный секрет общения состоит в том, что нужно посмотреть на ситуацию со стороны другого человека.

Как только это происходит, то очевидно, что просто так ляпать слова не получится. Нужно научиться говорить совсем не так, как думаешь ты. А говорить так, как думает собеседник.

Только в этом случае он будет тебя понимать. Причем, самая первая ступенька понимания состоит в том, что, оказывается, нельзя считать человека идиотом. Он это сразу чувствует и отвечает агрессией. И договориться с ним уже будет нельзя.

Отличный пример на эту тему приводит Дейл Карнеги:



Несколько лет назад ко мне на курсы поступил один очень воинственный по характеру ирландец по имени Патрик Дж. О. Хэйр. Образование у него было небольшое, но спорить он любил страшно. В прошлом он был шофером, а ко мне пришел потому, что стал заниматься, безо всякого успеха, впрочем, продажей грузовых автомобилей. Путем несложных расспросов удалось выяснить, что он постоянно заводил споры и восстанавливал против себя людей, которым пытался навязать свои грузовики. Стоило предполагаемому покупателю сказать что-нибудь нелестное о грузовиках фирмы «Уайт мотор компании», в которой служил Пэт, как он уже готов был перегрызть ему глотку. В те дни Пэт одерживал бесчисленные победы в спорах. В последствии он рассказывал мне: «Часто я выходил из кабинета делового человека, говоря самому себе: „Я заставил все-таки эту птицу замолчать”.

Поэтому, как только человек понимает, что другой человек – это тоже человек, то он делает большой шаг вперед. Ведь он вдруг осознает, что собеседнику, как и ему самому, неприятно, когда его кроют матом или общаются как с дебилом.

И человек перестает материться и переходит на нормальный язык. Это хорошо, но, к сожалению, этого очень мало.

Высшая стадия

Проблема общения в том, что даже если вы все сказали нормальным языком и собеседник вас прекрасно ПОНЯЛ, это совсем не значит, что он с вами СОГЛАСЕН.

Для успешного общения нужно не просто ПРАВИЛЬНО говорить, нужно говорить УБЕДИТЕЛЬНО. Это сложно, но если вы этому научитесь, то проблем в общении у вас уже не будет.

Для этого нужно говорить точно, кратко, логично и доступно. Этому нужно учиться, но результат того стоит.

Потому что если вы убедили одного человека, то вы можете что-то от него получить. Если вы можете убеждать группу людей, то вы становитесь их лидером. А жизнь устроена так, что лидеры могут получать от жизни все, что они хотят.

Подведем итог. Критерием умного общения является способность убеждать в вашей точке зрения. Проверить это легко. Вы умеете общаться, если можете получить от человека то, что вам нужно.

Интеллект в целом

Мы рассмотрели все составляющие интеллекта и сейчас опишем, как они работают все вместе.

Особо подчеркну, что мы изучаем **ЗДОРОВЫЙ** интеллект. Это та планка, к которой нужно стремиться. И если у вас что-то не так, то это можно исправить. Как это сделать, мы будем говорить далее в книге.

Итак, начнем.

Здоровый интеллект – это постоянное всепоглощающее **ЧУВСТВО** радости от нахождения в потоке жизни. В этом потоке нет вас, нет мыслей, нет проблем и целей. Это чистая радость по поводу того, что вам дан такой чудесный подарок – **ЖИЗНЬ**, и неизвестно, сколько мгновений вам осталось наслаждаться этим подарком.

В этом потоке нет желаний, конечных пунктов, окончательных сроков, дат календаря. Нет будущего и прошлого. Есть только наслаждение жизнью здесь и сейчас.

Но вдруг что-то изменилось. Ощущение радости стало не столь острым и прекрасным.

Тогда интеллект включает **Я**, или вашу **ЛИЧНОСТЬ**. Для чего? Для того чтобы личность определила, что с вами происходит и что вы делаете не так. Допустим, что ваше **Я** определило, что:

- тело замерзло;
- тело хочет есть;
- тело устало.

Или:

- личность обиделась;
- личность не достигла цели;
- личность боится.

Тогда ваше **Я** дает команду телу исправить это состояние: одеться, поесть, поспать, поплакать, позлиться, побояться.

И смотрит, к чему это приведет. Если ощущение праздника возвращается, то **Я** плавно растворяется в потоке ощущений.

Если становится еще хуже, то **Я** призывает на помощь **УМ** или **ОСТРОУМИЕ**. И решает задачу с их помощью. В зависимости от трудности задача решается или мгновенно, или уходит в подсознание. И через некоторое время приходит решение вместе с **ЭНЕРГЕТИКОЙ**. Оно выглядит как цель, которую хочется достичь: например, из подсознания всплыл образ колбасы в холодильнике.

Человек вскакивает и бросается достигать цель. В этот момент человек становится рациональным существом. Все его мысли и поступки сосредоточены на достижении цели. Он врывается на кухню, открывает дверцу холодильника и начинает судорожно выбрасывать его содержимое на пол, пытаясь добраться до колбасы.

А колбасы-то нет. Тогда на помощь приходит **РЕЧЬ**. Он максимально вежливо посылает в пространство вопрос:

– Кто сожрал колбасу?

Хотя нет, вопрос не совсем интеллектуален, или, точнее, совсем не интеллектуален. Ибо ответ на данный вопрос для вашей цели абсолютно не важен. К тому же экспрессивная формулировка может привести к ненужным разборкам. Поэтому он переформулирует вопрос:

– Дорогая, у нас не осталось немного колбаски?

Но вдруг он замечает маленький кусочек, валяющийся на полу среди прочих продуктов.

И вот заветная колбаса в зубах. И можно опять отключить Я и спокойно наслаждаться жизнью, пока половинка не зайдет на кухню и не увидит учиненный разгром.

Такова общая схема работы здорового интеллекта.

Здесь важно отметить, что когда вы вызываете ум, то ум должен решить задачу так, чтобы вы получили МАТЕРИАЛЬНЫЙ результат. Абстрактные рассуждения и бесплодное дребезжание мыслей не засчитывается. Это уже говорит об интеллектуальной патологии.

Никакими абстрактными мыслями, даже самыми «умными», вы себя не накормите и не согреете. Пока результат не получен, ум должен работать. А как только получен, ум нужно отключать, чтобы не мешал.

В работе здорового интеллекта можно выделить два противоположных процесса.

С одной стороны, в момент отключения Я ваше внимание максимально рассеивается, и вы воспринимаете весь мир в целом. В западной культуре этому процессу нет названия. В восточной культуре он называется МЕДИТАЦИЯ.

С другой стороны, в момент достижения цели вы максимально собраны, и внимание сосредоточено только на цели, игнорируя все остальное. Этот процесс называется КОНЦЕНТРАЦИЯ.

Подведем итог. Здоровый интеллект в норме имеет выключенный Я-образ, ум, остроумие и речь. Он просто наслаждается жизнью. Инструменты интеллекта подключаются только в момент, когда что-то не так.

Базовая техника управления умом. Часть 1

Мы рассмотрели интеллект в целом и теперь займемся тем, что будем его развивать и настраивать.

Начнем мы с управления умом. Из всех составляющих интеллекта управлять умом проще всего, хотя и это потребует серьезных усилий. Именно ум отвечает за достижение результатов, поэтому все, что вы в жизни имеете, – это результат работы вашего ума.

Как правило, результаты эти не совсем вас устраивают. Причина в том, что вы не совсем управляете умом, а, точнее, совсем им не управляете. Он болтается сам по себе, а вместе с ним болтается и ваша жизнь.

Ум можно сравнить с рулем в машине. Именно он позволяет объезжать препятствия и выезжать на правильную дорогу. Если же он болтается, а еще хуже – думает о проблемах какой-то другой машины, то куда он заведет вашу?

Конечно, можно написать, как пишут в умных книжках, что ум надо отключить, но это совет из серии: «Хотите быть сильным – поднимите штангу». Для нетренированного человека – это практически невозможно.

Мы начнем с более простой техники, которая называется: «Перевод стрелок».

Смысл техники в том, что постепенно научимся слегка смещать наш ум на достижение более полезных результатов, чем он обычно делает. Для этого представим себе наш ум в виде поезда, который мчится по рельсам куда-то не туда.

Нам нужно его остановить, сдать назад, перевести стрелки и двинуть в нужном направлении. Конечно, поезд остановить куда проще, чем ум, но если тренироваться, то овладеть этой техникой вполне реально.

Техника «Перевод стрелок» состоит из следующих этапов.

1. Срываем стоп-кран.
2. Что написано на паровозе?
3. Катим назад.
4. Переводим стрелки.

1. Срываем стоп-кран

Это самая трудная часть. Обычно поезд мыслей несется сам по себе, только верстовые столбы мелькают за окном. Остановить трудно, но можно. Для этого время от времени кричите мысленно: «Стооооп! О чем я сейчас думаю?»

И сразу бегите к началу, то есть к паровозу.

2. Что написано на паровозе?

Паровоз – это главная движущая причина мысли. Как паровоз может работать на дровах или на углях, так и мысль может использовать разное горючее.

Приблизительно половину мыслей, которые посещают distinguished леди и джентльменов, везут следующие паровозики.

Страшилки. У-у паровозы-страшилки – это просто жуть берет. Это размышления о том, что вот сейчас как жажнет, и все пропало!

- Из глубин космоса летит страшный астероид, который упадет прямо на мой офис.
- На меня чихнет птичка и заразит гриппом.
- За углом меня ожидает кровавый маньяк, который займет деньги и не отдаст.
- Я опоздаю домой и не успею на очередную серию.

Откуда берутся страшилки? К сожалению, наша культура насквозь пропитана страхом. Со всех новостных лент, реклам, проповедей и политических трибун принято пугать. Откройте любую газету, включите любой канал, и вы увидите, как эти страшилки буквально лезут из всех щелей.

Страшилки не исполняются, но это никого не волнует, потому что на следующий день уже готовится новая порция страшилок.

Страшилки пролезают вам в психику и направляют вас к единственно возможному поведению: забиться в угол, дрожать от страха и ждать когда вот... вот-вот...

Жалейки. Паровозики-жалейки увозят вас на берег реки слез, чтобы вы могли как следует обрыдать свою тяжелую долю. Ведь вы же так страдаете! У вас все не так. Вас обходят, не замечают, не повышают, не награждают. Вы не спортсмен, не рекордсмен, не лауреат. У вас не то тело, не то лицо, не тот пол и не тот потолок.

А вокруг полно наисчастливейших и наиудачливейших везунчиков. Они только и светятся от того изобилия благ, которые на них несправедливо обрушиваются.

И тут ум вскипает и переходит к третьему паровозу: приступам черной зависти, который мы будем именовать сокращенно – **черзавки**.

Черзавки служат для подсчета чужих денег (чаще используют мужчины) или подсчета чужих половых актов (чаще используют женщины).

Паровозик-черзавка выглядит так: «В то время, когда я – такой красивый и вообще замечательный – испытываю невыносимые страдания (см. список жалеек), какой-то дон Педро из Бразилии имеет целый ряд совершенно незаслуженных благ, а именно...» Далее черзавка переходит к обстоятельному перечислению того, что имеет дон Педро.

- Дон Педро купил баскетбольную команду лилипутов.
- На яхте дона Педро устроили гонки «Формулы-1».
- На самолете дона Педро официанты ездят на скейтах.
- Дон Педро сдал кровь своих служащих и избран почетным донором месяца.

Так как в Бразилии довольно много Педров, то черзавки никогда не переведутся. Особенно удобно то, что к черзавке всегда можно пристыковать жалейку и зациклить движение.

Эта ненавистная Хуанита опять соблазнила очередного дона Педро, что абсолютно безнравственно, к тому же сделала это бездарно, потому что выдра и вообще смотреть не на что, в то время как я сижу одна, а ведь могла бы соблазнить Педру намного более соблазнительно, если бы жила в Рио-де-Жанейро, где живет эта ненавистная Хуанита, которая опять...

В совокупности страшилки, жалейки и черзавки обеспечивают непрерывное движение умственного ж/д транспорта по психике рядового гражданина и лишают его времени на обустройство собственной жизни.

Я понимаю, что конкретно у вас, дорогой читатель, такие мысли редки, но, если дернув стоп-кран, вы заметили один из этих паровозиков, то переходим к следующей процедуре.

3. Катим назад

Вы представляете, как большой паровоз этой мысли останавливается, отдуваясь паром. И начинает медленно откатываться назад с мыслью: «Не, мне туда не надо».

4. Переводим стрелки

И мысленно спрашиваем себя, а куда Я сейчас направляюсь? Ни дон Педро, ни Хуанита, ни вирус с астероидом, а Я сам. И направляем паровозик в эту сторону.

Базовая техника управления умом. Часть 2

Ранее мы познакомились с техникой «Перевод стрелок». Если вы начали ее применять, то тут же столкнулись с тем, что это не так просто. Мысли скачут, как зайцы, и не то что направить по другим рельсам, а даже поймать их практически невозможно.

Все правильно. Поймать зайца голыми руками нельзя. Так же и с мыслями. Для отлова мыслей нужно использовать специальные инструменты, о которых мы сейчас и поговорим.

Привязка к событию

Первый важный инструмент по работе со своим умом состоит в том, что мы привязываем контроль мыслей к некоторому событию.

Этот прием вам знаком. Вы его применяете, когда собираетесь в дальнее путешествие. Как только чемоданы собраны и билеты проверены, кто-то обязательно скажет: «Присядем на дорожку!» Все садятся кто куда и замирают на пару минут. В этот самый момент ум отключается от подготовительной суеты и может подумать о важном. И тогда находятся хорошие слова на прощанье, вспоминаются важные вещи, и голова начинает думать о предстоящем путешествии. Что от нее и требовалось.

Как видите, прием работает превосходно, поэтому и вошел в обычай.

Как этот прием применить в быту?

Очень просто. Определите несколько событий, которые у вас ежедневно происходят:

- чистка зубов;
- окончание завтрака;
- застегивание молнии на сумке;
- посадка в автобус (метро, электричку) и т. д.

На каждое из этих событий повесьте технику «Перевод стрелок». То есть, застегнули молнию и мысленно:

– Стоп! О чем я сейчас думаю?

Вначале это будет несколько напрягать, но потом стрелки будут переводиться автоматически. И ваш ум будет чаще работать на вас, чем против вас.

Привязка к жесту

Следующий прием управления умом состоит в том, что мы контролируем мысли определенным жестом.

Посмотрим, как этим приемом пользовался Наполеон. Когда он нервничал, то у него начинала дрожать левая икра. Наполеон знал это, поэтому привязал к этому дрожанию «Перевод стрелок». Он повесил на это дрожание фразу:

*La vibration de mon mollet gauche est un grand signe chez moi.
(Дрожание моей левой икры есть великий признак.)*

В чем смысл приема? Наполеон понимал, что если он начинает нервничать, то может сорваться и сделать какую-либо глупость. Поэтому, как только начинает дрожать нога, нужно быстро поменять неприятную мысль. В данном случае «Перевод стрелок» идет на мысль о собственном величии. Так как великому человеку нервничать по пустякам не пристало, то он может взять себя в руки.

Если у вас икры не дрожат, то можете использовать более традиционные жесты:

- почесывание в затылке;

- прикладывание сложенных пальцев ко лбу;
- поднятие указательного пальца вверх.

Сами эти жесты появились стихийно, когда люди спонтанно находили способы влияния на свой беспокойный ум.

В особо важных случаях принимайте позу роденовского «Мыслителя» (обопритесь лбом на кулак). Возможно, это покажется вам забавным, но это – работает.

В этот момент вы отслеживаете мысль и меняете ее на нужную.

Кстати, этот прием может отслеживать мысли очень четко. Поднимите палец и не опускайте до того момента, пока мысль не пойдет в нужном направлении. Если ускользнула, опять поднимите палец. И сидите с поднятым пальцем пока не убедитесь, что мысль пошла.

Талисман

Очень сильным, но более сложным в исполнении приемом является использование управляющего символа – талисмана.

Талисманы были изобретены давным-давно, но сейчас, вместо использования по делу, применяются как ритуальный элемент. Что достаточно бессмысленно, так как в ритуале ум не нужен.

Талисман – это предмет, который должен принести своему владельцу счастье. Как мы знаем, принести счастье может только ум, поэтому правильнее всего талисманом называть не ритуальный предмет, а предмет для управления умом.

Как его сделать?

Вы берете любой предмет, который время от времени попадаете вам на глаза, но не имеет утилитарного смысла. Например, брелок для ключей. Выбираете ту мысль, которую должен символизировать этот брелок. И, как только достаете связку ключей, то применяете технику «Перевод стрелок».

Сложность использования талисмана в том, что он сам может уводить мысли в сторону. Поэтому желательно, чтобы талисман нес некоторую законченную идею и не давал возможности создания множественных ассоциаций. Ибо тогда он сам будет давать хороший пинок разбегающимся мыслям.

Образцом правильного талисмана является японское искусство нэцкэ. Нэцкэ – это брелок для закрепления пояса. В японской культуре нэцкэ символизировали законченные буддийские сюжеты. Таким образом, снимая пояс, человек переводил мысли в нужное направление в соответствии с сюжетом нэцкэ.

Поэтому придумайте мысль, которую будет символизировать ваш талисман, и не меняйте ее.

Талисманов можно завести несколько и повесить на каждый нужную мысль. Это позволит автоматически переводить мысль в соответствие с текущей ситуацией. Поэтому вы будете действовать более эффективно в любой обстановке.

Поток сознания

Теперь познакомимся с приемом удержания мысли в нужном направлении, если вам нужно обдумать большую и серьезную проблему.

Иногда человек начинает думать, и мысль пошла, но, как правило, в этом случае начинается поток сознания, который может унести очень далеко от нужной цели.

Одним из самых простых и мощных инструментариев для продумывания серьезных проблем являются четки. Четки – это шнур, на котором завязаны узелки (или нанизаны бусины). Они были изобретены для повышения концентрации внимания на определенной

проблеме. Но, как это часто бывает с мыслительным инструментарием, четки тоже превратились в ритуальный элемент для отсчитывания молитв. Интересно отметить, что сама идея нерелигиозная, потому что используется в самых разных религиях: буддизме, индуизме, исламе, христианстве. Это говорит о том, что четки появились задолго до возникновения религий.

Исключительно важен сам принцип перебирания четок. Вы идете по узелкам одновременно со сменой мыслей. Важно только не сбиться на автоматическое перебирание узелков, иначе получится по пословице: «В руке четки, а на уме тетки».

Интересный факт. Четки – настолько важный элемент современной религиозной культуры, что 2003 год был объявлен годом четок.

Мы рассмотрели самые простые приемы для управления умом. Возможно, они показались вам сложными, но если вы научитесь их применять, то убедитесь в их высокой эффективности.

Базовая техника управления умом. Часть 3

Продолжаем знакомство с техникой «Перевод стрелок». В этом разделе – заключительная часть техники, где мы разберем примеры ее использования.

Очень важно применять эту технику в тех случаях, когда вас пытаются сбить с мысли и направить вашу мысль совершенно в другую сторону.

Генераторы страшилок

Как мы уже говорили, наша культура – это грандиозный генератор страшилок. Открываешь газету, и прямо в твою голову стремительно летит локомотив очередной страшилки, который сминает и разбрасывает все мысли и заставляет покорно следовать в том направлении, которое тебе указали.

Как поступать в таком случае?

Рассмотрим это на примере. В качестве примера возьмем лучшую страшилку из присланных мне читателями. Эта страшилка явный лидер:

В 18:00 по Москве будет нанесен ядерный удар!

Вот это страшилка!!! Мороз по коже.

Но ведь главное – привлечь внимание, а не будет ядерного удара, ну что ж, завтра еще придумаем.

Как же правильно читать подобные сообщения?

Лучше всего их вообще не читать, просто пропустить мимо сознания, как вы пропускаете поезд, собираясь перейти железнодорожные пути. Но ведь часто бывает, что глаз уже выхватил в газетной статье заголовок-страшилку, и внимание сбито.

Вот здесь мы применяем технику «Перевод стрелок» в режиме остроумия, то есть ищем то место страшилки, к чему можно весело придраться.

В частности в ядерной страшилке есть чудное место:

Она [вспышка] покрывает центр города в радиусе Бульварное Кольцо – Кремль – Полянка, причем все, входящее в это пространство, мгновенно перестает существовать, переходя в плазменное состояние.

Так что если вы хотите побывать в плазменном состоянии, езжайте в центр города.

Водоемы Москва-реки и Яузы испаряются, вскипает верхний слой Химкинского водохранилища.

Если хотите попробовать ухи прямо из пруда, то езжайте к Химкинскому водохранилищу, заодно и ноги попарите.

Зона в пределах МКАД уподобляется разровненной поверхности раскаленных углей в топке.

Можно картошку запечь.

Как видите, самое главное в технике «Перевода стрелок» вам не нужно следовать по тем рельсам, по которым вас тщательно направляют. Учтите, у всех страшилок есть авторы, который хорошо знают свои цели и используют вас для решения своих задач. Почему вы должны в этом подыгрывать?

У вас своя дорога.

Генераторы рекламных завлекалок

Кроме страшилок, очень сильны завлекалки, которые используются в рекламе. Как бороться с ними?

Метод тот же самый – «Перевод стрелок» на веселые рельсы.

Мне попала реклама, которую достаточно только прочитать, чтобы настроение сразу поднялось (реклама реальная).

Набор «Фэн-шуй для дома»

В набор входят:

колокольчики (рассеивают скопившуюся негативную энергию в плохо освещенных местах);

слитки золота на шнурке (обеспечивают достаток в доме);

уточки-мандаринки (символ любви и супружества, защита личного счастья);

статуэтка «Петух» (помогает преодолеть любые препятствия и проблемы);

брелок со знаком «Богатство»;

салфетка для денег (притягивает богатство);

Хотей (бог веселья и благополучия, идеален для активации зоны богатства);

пара собачек Фу (не пускают в дом неблагоприятную энергию);

компас (для точного определения зон влияния).

Итак, применим этот набор для мгновенного улучшения своей жизни.

Колокольчики вешаем на шею, уточки дарим супруге, статуэтку «Петух» начальнику, а собачек Фу – теще. Берем в руки компас и с криками «Хотей – богатство!» грабим ближайший банк. И нас ждет полный фэн-шуй!

Подводя итог. Техника «Перевод стрелок» используется для смены мыслей на те, которые вам нужны, и для защиты от тех, которые вам не нужны. Эта базовая техника управления умом.

Главный признак ума

А теперь мы поговорим о том, кого считать умным человеком.

По тем отзывам и вопросам, которые приходят на мою рассылку, я сделал вывод, что самым непонятным моментом оказалось то, что интеллект человеку нужен для изменения мира. Почему-то у моих читателей сложилось впечатление, что интеллект нужен для бесплодного философствования.

Сколько ног у осьминога?

Повторюсь еще раз. Человек отличается от животных тем, что не приспосабливается к миру, а меняет его. Поэтому проверить, работает ли у вас интеллект очень легко.

Если интеллект работает, то в результате его работы происходит изменение материального мира.

Если интеллект вроде бы работает, но это никак не проявляется, то, следовательно, произошел какой-то сбой. Конечно, получить материальный результат не так просто. Для этого интеллект использует ум. Поэтому умный человек – это тот, кто умеет получать материальные результаты.

Вроде бы очевидно. Оказалось, совсем нет.

В одном письме мне написали, что интеллект-символом нашего времени является Анатолий Вассерман. Я даже растерялся, потому что никогда не слышал об этом человеке. И стал тут же искать, кто он: гениальный писатель, композитор, ученый, изобретатель или бизнесмен.

Оказалось, что этот человек – активный участник телепередач-викторин. В этих передачах задают вопросы что-то типа: «Сколько ног у осьминога?» и дают за это баллы. Анатолий Вассерман набрал баллов больше всех.

Поймите меня правильно. Я совсем не против всяческих игр, в том числе и викторин. И, уж конечно ничего не имею против Анатолия Вассермана, наверное, он очень хороший человек, раз получил такую известность, и я могу только поздравить его с победой в телевикторине.

Вопрос в том, какое отношение викторины имеют к уму?

Набивать свою память тоннами ненужных знаний и превратить ее в некоторое подобие энциклопедии, конечно, можно, но в Интернете информации все равно больше.

И назвать человека умным за то, что он много прочитал, – это все равно, что назвать человека сильным, за то, что он больше всех съел сосисок.

Известный физик Петр Лебедев, имя которого носит Физический институт Российской академии наук, говорил: «Книжный шкаф знает о физике больше меня, но он не физик, а я – физик».

Ум состоит в том, чтобы создать что-то новое. Открыть, изобрести, сочинить, написать. Даже приготовление ужина – это более умное дело, чем его поедание.

А уж простое чтение книг, просмотр сериалов и перескакивание с сайта на сайт человека умным не делают.

Ой, мороз, мороз, не морозь меня...

Чтобы окончательно разобраться в этом вопросе, возьмем самый примитивный пример.

Холод.

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, если температура стала уменьшаться, нужно что-то сделать. Чтение книг и просмотр телевизора – это, может, и хорошо, но согреться они не помогут. И вот это самый простой критерий наличия ума. Если он есть, то какой-то выход из положения будет найден: можно одеться, включить печку, затопить камин или развести костер.

Вариантов много, но все они связаны с материальными действиями.

Можно, конечно, заорать изо всех сил: «Ой, мороз, мороз, не морозь меня...» 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.

Что в реальности показывает IQ

В этом разделе мы поговорим о том, что такое IQ.

Для интернетчиков iq – это домен верхнего уровня для Ирака, но для тех, кто интересуется интеллектом, число IQ – это чуть ли не главное число в жизни.

– Здравствуйте, как дела? – здороваются обычные люди.

– Привет, как IQ? – здороваются интеллектуалы.

И если нормальным давлением считается 120/80, то IQ должен быть более 120, чтобы давать повод свысока смотреть на окружающих.

Что такое IQ?

В популярной психологии очень широко используются различные тесты, и самым популярным остается тест на развитие IQ.

Впервые методика тестирования была предложена Бине в 1903 году. Его метод состоял в выборе тех задач, которые уверенно решают дети определенного возраста. Набор подобных задач предлагался группе детей этого возраста. Если ребенок не решал всех задач, то он считался умственно отсталым. Если же ребенок мог решить задачи для более старшего возраста, то его считали более развитым.

В 1911 году Штерн предложил термин «Intelligence quotient (IQ)» для обозначения уровня развития интеллекта. В 1916 году американский психолог Л. Термен создал новый вариант тестов и предложил формулу расчета IQ. Средний уровень развития обозначается как 100, а более высокий IQ означает более развитый интеллект.

Проверка теста на IQ

С этого момента метод широко распространился по всему миру. И в 1921 году Л. Термен отобрал 1500 детей с IQ более 140. В течение 50 лет за ними следили психологи. В 1971 году исследование закончилось. К этому времени сам Л. Термен уже умер. Но результаты исследования оказались обескураживающими. Ни один из них не стал ни Моцартом, ни Эйнштейном. И никто из этих людей не оставил никакого заметного следа в истории своей страны.

С тех пор IQ потерял свое значение в научном мире. Ряд других исследований показал, что в тех странах, где приняты другие образовательные программы, тест на IQ дает существенно более низкие результаты. То есть тест на IQ явно зависит от того, что человек проходит в школе, а совсем не то, насколько он умный.

Что показывает IQ?

Чтобы окончательно разобраться с этим вопросом, возьмем самый примитивный пример. Каждый пианист при обучении игре на фортепиано играет гаммы. Это нужно для тренировки техники пальцев.

Чем больше пианист тренируется, тем лучше он владеет инструментом. Но гаммы не делают его музыкантом. Более того, если он попытается дать концерт и играть одни гаммы, то публика разбежится.

Футболисты перед матчем разминают мышцы и тренируются в обработке мяча. Но попытки сделать это на футбольном поле вызовут только свист болельщиков. На поле надо играть, а не разминаться.

Точно также с тестом на IQ. Задачи в тесте – это умственная разминка. А в жизни нужно добиваться результатов.

Тест на IQ показывает то же, что и разгадывание кроссворда – общую эрудицию.

К интеллекту это отношения не имеет. Уровень интеллекта можно определить только по реальной жизни и материальным результатам.

Как-то в газетах много и с удовольствием писали, что женщина с самым высоким IQ в мире, болгарка Даниэла Симидчиева, не может найти работу. Вот реальная ценность IQ.

Уровни развития интеллекта. Часть 1

В этом разделе речь пойдет о том, как определить реальный уровень развития интеллекта.

В предыдущей части мы узнали, что тест IQ нам в этом не поможет. Решение выдуманных задач к интеллекту отношения не имеет.

Тогда как определить реальный уровень? Только путем анализа того, как человек реагирует на реальные жизненные ситуации и какие результаты при этом получает.

Критерии оценки интеллекта

Если кратко описать работу интеллекта, то она состоит из трех этапов:

- постановка цели;
- построение плана действий и анализ возможных проблем;
- достижение цели.

Казалось бы, очень легко оценить интеллект по достигнутым результатам. Это неверный подход. Люди находятся в разных стартовых условиях.

Например, мы узнали, что кто-то получил Нобелевскую премию, а кто-то опубликовал ряд научных работ, но премию не получил. Вроде бы первый человек умнее. Но если мы посмотрим на стартовые условия, то увидим, что первый получил премию, работая в составе группы нобелевских лауреатов, и пришел уже на все готовое.

Теперь посмотрим на другого человека, который премию не получил. Возьмем биографию реального ученого. Он вырос в Новой Зеландии и у него не было денег на учебу. И он смог учиться только потому, что постоянно показывал выдающиеся результаты и получал две стипендии. Затем этот человек стал работать в Кембридже, и его называют отцом ядерной физики. Именно он установил, что радиоактивное излучение урана неоднородно, и открыл планетарную модель атома. Он расщепил атом азота и обнаружил протон. Это известнейший физик Эрнест Резерфорд, который не получил Нобелевскую премию по физике (хотя получил Нобелевскую премию по химии).

Как видите, простое сравнение результатов нас может подвести.

Возьмем пример попроще. Мы узнали, что у одного человека есть миллион долларов, а у другого только полмиллиона. Вроде бы первый человек умнее. Но если мы посмотрим на стартовые условия, то увидим, что первый получил в наследство 10 миллионов, а второй вырос в нищете.

И сразу ясно, что умнее – второй.

Уровни развития интеллекта

Для измерения уровня интеллекта мы рассмотрим, как происходит его развитие.

Индивидуальность человека определяется уникальными понятиями о мире, которые формируются в результате повседневного опыта человека. Сам порядок формирования понятий генетически задан и одинаков для всех людей. Но то, как человек использует эти понятия, это уже выбор самого человека.

Каждый человек в своем развитии проходит следующие этапы интеллектуального развития:

- эмоциональный (до 7 лет);
- социальный (7–16 лет);
- интеллектуальный (после 16 лет).

На эмоциональном этапе развития интеллект практически не развит. На социальном интеллект развит хорошо, но используется только при необходимости. На интеллектуальном уровне человек использует интеллект для самоуправления, а значит, может эффективно самообучаться и самосовершенствоваться. Поведение человека на этих этапах развития столь различно, что имеет смысл рассматривать мышление и поведение человека отдельно для каждого этапа развития.

Так как для интеллекта требуется сочетание многих факторов, то интеллектуальное развитие часто задерживается, поэтому даже взрослый человек может иметь интеллект ребенка.

Для краткости дадим представителям различных уровней интеллектуального развития следующие обозначения:

- дикарь;
- обыватель;
- личность.

Выбор этих терминов не несет каких-либо оценочных свойств. Слово «дикарь» обычно используется как синоним необразованного человека, не знакомого с условностями цивилизации. Слово «обыватель» выбрано в качестве обозначения человека обычного, ведущего социально одобряемый образ жизни. Слово «личность» предполагает активно действующего человека, не пасующего перед трудностями («сильная личность»).

Любопытно, что мышление детей, представителей первобытных племен, алкоголиков и наркоманов во многом совпадает. Это объясняется тем, что у детей интеллект еще не развит, у настоящих дикарей он не развивается вследствие их культуры воспитания, а у алкоголиков и наркоманов интеллект вытравлен. Поэтому далее слово «дикарь» подразумевает представителей всех этих групп.

Уровни развития интеллекта. Часть 2

Продолжаем разговор о том, как определить реальный уровень развития интеллекта. Мы уже узнали, что интеллект каждого человека развивается и проходит три этапа, которые мы назвали:

- дикарь;
- обыватель;
- личность.

Давайте посмотрим, как меняется поведение человека во время развития интеллекта и перехода с этапа на этап.

Дикарь

Интеллект – это самая сложная способность человека. Она развивается только к 16–18 годам. Очевидно, что до 18 лет человек должен как-то жить, развиваться и достигать своих целей.

Для этого природа построила ребенку до семи лет навыки, принятые в мире животных. А именно агрессивное поведение. Оно состоит в том, что любая новая ситуация вызывает страх, и животное реагирует на него либо бегством, либо нападением.

Возможно, вы попадали в ситуацию, когда вы спокойно идете по улице, а на вас из-за угла выскакивает мелкая собачонка, которая начинает истошно лаять в вашу сторону. Достаточно на нее цыкнуть, и она с визгом убегает в подворотню.

Это как раз пример агрессивного поведения.

Агрессивное поведение носит защитную реакцию и очень полезно для маленького ребенка. Гораздо лучше, встретив что-то новое, большое и непонятное, испугаться и броситься под защиту к маме.

Конечно, дикарь не обладает разумным поведением, поэтому он вообще не может что-либо новое и серьезное сделать сам. Хотя вполне может делать и учиться по принципу: «Делай как я». У дикарей очень развито подражательное поведение. Стоит в детском саду одному ребенку начать кидаться подушками, то все сразу начинают кидаться подушками. Это особенность поведения дикаря.

Обыватель

Начиная с семи лет, у ребенка практически полностью развит мозг (за исключением лобных долей, где и находится интеллект человека).

В этом возрасте появляется новая способность человека – речь. Говорить ребенок начинает раньше, но до семи лет ребенок может говорить только о конкретных вещах. Говорить абстрактно и понимать общие принципы ребенок не может.

Корней Чуковский в книге «От двух до пяти» приводит примеры рассуждения ребенка:

Мой трехлетний сын впервые познакомился с сосновыми шишками, когда они валялись на земле под деревьями. И лишь через два месяца увидел их на ветках сосны с верхнего этажа нашей дачи:

– Шишки на дерево полезли как-то.

** * **

Крошит курам капустные листья, которые они не едят.

– Это я им в запас, на потом, когда они станут кроликами.

** * **

– Ой, луна вместе с нами летит и в трамвае и в поезде! Тоже на Кавказ захотела!

Мы улыбаемся, когда слышим подобные ошибки. Но, если вдуматься, то рассуждения вполне логичны. Они основаны на том, что ребенок видит. Только ребенок еще не понимает общих закономерностей природных явлений.

Начиная с семи лет, он в состоянии их понимать и применять. Так что – это время, лучшее для учебы. Ребенок начинает учиться жить, как все. Он становится обывателем. И в этом возрасте – это очень хорошо, потому что он узнаёт, как жить в мире и как пользоваться бытовыми вещами: стелить постель, одеваться, готовить, ухаживать за собой. В более старшем возрасте он уже учиться что-то создавать своими руками: готовить, вязать, мастерить и т. д.

Все это он делает так, как его учили. К творчеству ребенок еще не способен. Здесь надо отдельно остановиться на так называемых детях-вундеркиндах. Существуют дети, которые очень рано развивают свои способности. Например, юный Моцарт в четыре года написал концерт для клавесина, а в пять лет дал свой первый концерт. Но эти произведения Моцарта являются подражанием тому, что он слышал. И только с 18 лет Моцарт приходит к своему, оригинальному стилю.

Личность

К 16–18 годам мозг полностью развит и готов к работе. В этот момент человек осознает себя как самостоятельно действующий субъект, который называется «Я».

Само понятие «Я» появляется раньше, но до окончательного формирования лобных долей человек не понимает, что его «Я» полностью контролирует его собственное поведение.

У человека начинает функционировать интеллект. Только в этот момент человека можно называть «Гомо Сапиенс», то есть «Человек разумный», потому что он теперь может жить и вести себя на основе собственного разума.

В этот момент появляется чувство внутренней свободы, и человек готов к творчеству. Он сам может создавать новое и менять мир.

Что же в реальности

Описанная выше картина весьма приятна для всех, кто это читает. Кто же не хочет чувствовать себя личностью?

Но реальная жизнь вносит свои коррективы. Дело в том, что интеллект, как и любой другой орган, может как развиваться, так и деградировать. Если спортсмен тренируется, то мышцы растут. Перестал тренироваться – мышцы теряют силу.

Кроме того, лобные доли мозга можно просто выжечь. Для этого существуют специальные химические вещества, называемые наркотиками. Самый распространенный наркотик – раствор этанола. Однократный прием 10 граммов этанола сжигает около 100 тысяч нейронов (впрочем, у человека около 100 миллиардов нейронов, поэтому одной дозой его не проймешь).

Но вот регулярный прием постепенно выжигает мозг существенно. Даже очень развитая личность может постепенно начать обратный путь к обывателю и дикарю.

Поэтому делать вывод о развитии интеллекта по биологическому возрасту неверно. И мы должны посмотреть, как ведет себя человек при разных уровнях развития интеллекта.

Уровни развития интеллекта дикарь

Продолжаем разговор о том, как определить реальный уровень развития интеллекта. Напомню, мы уже узнали, что интеллект каждого человека развивается и проходит три этапа, которые мы назвали:

- дикарь;
- обыватель;
- личность.

Рассмотрим, как ведет себя и реагирует на жизненные обстоятельства человек на уровне дикаря.

Восприятие дикаря

Человеку с развитым интеллектом не очень понятно поведение дикарей. Это вызвано тем, что взрослый человек всегда мыслит абстрактными понятиями о мире, а дикарь – конкретными.

Вертгеймер рассказывает о том, что при обучении дикаря европейскому языку возникла забавная проблема. Он отказался произнести фразу: «Белый человек убил шесть медведей». Причина проста. Раз белый человек не может убить шесть медведей, то и сказать такое нельзя.

Исследования Малиновского показали, что у народов, стоящих на низких ступенях общественного развития речевое высказывание тесно связано с ситуацией, к которой оно относится. И это высказывание будет непонятно вне данной ситуации.

Поэтому дикарь, сталкиваясь с некоторой проблемой, ищет решения только в рамках текущей ситуации. Сообразить, что можно сделать что-то новое, он не может, потому что интеллект не работает.

Леви-Брюль рассказывает, что индейцы английской Гвианы никогда не улучшают свои орудия труда. Они делают их точно так же, как их предки.

Позиция дикаря

Мышление дикаря эгоцентрично. Штерн приводит пример девочки, которая на просьбу посчитать его пальцы, ответила, что умеет считать только свои пальцы. Взрослому кажется очевидным, что нет разницы в том, считать свои или чужие пальцы. Но если вдуматься, совершенно ниоткуда не следует, что разницы нет.

То, что подсчет – это понятие универсальное, знает человек с интеллектом. Дикарь об этом не догадывается.

Нам кажется, что деньги – это очень простая вещь. Универсальное средство обмена. Но у многих древних народов хоть деньги и используются, но используются разные деньги. Купить корову можно на одни деньги, а топор на другие. Додуматься до универсальных денег они пока не в состоянии.

Кстати, отсюда следует главная проблема умного человека при общении с дикарем. Умный даже не догадывается, что дикарь не понимает самых простых абстракций. Понятия чести, ответственности, порядочности для дикаря ничего не значат.

Владение умом

Главная особенность дикаря в том, что он никак не пользуется и не управляет своим умом. Какая мысль пришла, та и хороша.

Само понимание, что умом можно, а, самое главное, нужно управлять, им голову просто не приходит. Из всех путей дикарь выбирает самый легкий путь, абсолютно не думая о том, что можно делать что-то более эффективно.

Известный психолог Алексей Николаевич Леонтьев приводит такое сравнение: «Представьте себе, что люди никогда не видели велосипедов. И тут им на суд предлагают сразу две конструкции: трехколесный и двухколесный. Какой велосипед они предпочтут? Конечно, трехколесный. Почему? Потому что, сев на него, они поедут сразу легко и «естественно». Преимущества же двухколесного останутся для них за семью печатями... пока они не потратят усилия для овладения им».

Поэтому способы управления умом дикарю непонятны, и он их не применяет.

Понимание причины и следствия

Для дикаря нет никакой связи между причиной и следствием. Это и приводит к тому, что дикарь не может создать ничего нового.

Известный швейцарский психолог Жан Пиаже давал детям незаконченные предложения и просил их дописать окончание. В результате получались такие предложения:

К. (8 лет 6 месяцев):

Один человек упал с велосипеда, потому что... он сломал себе руку.

Л. (7 лет 6 месяцев):

Я пошел в баню, потому что... я после был чистым.

Д. (6 лет):

Я потерял вчера мою ручку, потому что... я не пишу.

Как видите, дети не могут выявить причину, а только сопоставляют временные события. Именно такое мышление сохраняется у дикаря. Дикарь воспринимает временную связь, как причину. Разжег костер, пошел дождь. Следовательно, костер – это причина дождя.

Дикарь может связать причинно-следственной связью абсолютно любые два события. Леви-Брюль пишет о засухе в Ландане. Туземцы решили, что виной засухи являются головные уборы миссионеров, которые они специально надели, чтобы умертвить туземцев. Миссионеры показали туземцам свой сад, который также погибал от засухи. Но все было напрасно. Переубедить туземцев было нельзя.

Но раз дикарь не понимает причинно-следственных связей, то не он управляет событиями, а события управляют им.

Нравственное поведение

В основе душевного состояния дикаря лежит эмоция страха-злости, а мотивация дикаря требует немедленного удовлетворения появляющихся желаний.

Самой частой реакцией дикаря является страх. Каждое крупное млекопитающее бежит от сильного противника. Существует определенное расстояние, на которое может приблизиться соперник. Это расстояние профессор Хедигер назвал «дистанция бегства». Можно совершенно точно определить точку, при пересечении противником которой животное бросится наутек. Существует и «дистанция схватки». Она существенно короче, чем «дистанция бегства». При пересечении противником точки схватки животное бросается в атаку на врага.

Дистанция бегства и дистанция схватки. Эти два радиуса описывают две окружности вокруг животного. Это зона безопасности.

Такую же зону безопасности дикарь строит в своем душевном мире. Если появляется что-то новое, то дикарь старается избегать этого. Если новизны слишком много, то дикарь бросается в атаку. Из этого следует два типа поведения дикаря. Одно поведение – нерешительность, кротость, послушность, покладистость, стремление избежать затруднительных ситуаций. Другое поведение – упрямство, капризность, импульсивность, безрассудство, стремление броситься на обидчика.

Для дикаря хорошее – это привычное. А новое – это плохое.

Как не быть дикарем

В ответ на последние выпуски моей рассылки пришло несколько писем с общей темой: «Если я узнаю в себе черты дикаря, как это исправить?»

Начнем с того, что авторов этих писем можно поздравить. Если человек замечает в себе недостаток, то он его исправит. А вот если человеку кажется, что все в порядке, то меняться уже и не нужно. И человек остается на том же уровне развития.

Как же не быть дикарем?

Я бы в личности пошел, пусть меня научат...

В основе принятия решения дикарем лежит страх. Страх перед новым и необычным.

Поэтому дикарь всячески хочет сохранить привычный мирок. Чтобы все было одинаково и ничего не менялось. Дети очень любят, когда им рассказывают одни и те же сказки. И рассказывают одинаково. Это успокаивает.

В этом и кроется ключ к развитию. Самый простой способ начать развивать свой интеллект – научиться чему-нибудь новому. Только здесь важно подчеркнуть: не прочитать что-то новое и не посмотреть что-то новое, потому что это и выдает дикаря с головой. Дикарь вечно что-то читает, что-то смотрит, лазит по каким-то сайтам. А научиться делать что-то новое.

Как только вы приступите к реальным действиям, тогда и начнется тренировка вашего интеллекта. Проверка роста интеллекта простая – получилось что-то в реальности поменять – значит, слегка поумнел.

С чего начать

Самый простой способ быстро начать состоит в том, что вы берете любую книгу по саморазвитию и начинаете сразу пробовать то, что там написано.

Как правило, для начинающих литература по личностному росту идет очень тяжело. Она сразу вырывает человека из привычного мирка. Это неприятно. Поэтому первая реакция:

– Они все дураки! Я думаю про себя по-другому, и я себя знаю лучше!

Это не так. Человек, а особенно дикарь, себя знает очень плохо. Он никогда о себе серьезно не думал. Его жизнь – это простое реагирование на внешние обстоятельства. Поэтому познать себя дикарю очень сложно. Ведь самый простой способ узнать, кто ты в реальности, – это сделать что-то самому. Сделать то, что придумал сам, и чтобы это получилось.

Дальнейшие шаги

Как только человек начинает как-то работать над собой, то первые шаги показывают, что делать что-то самому очень непросто. Пользоваться готовым намного легче. Здесь обычно наступает первый кризис самосознания. Человеку начинает казаться, что он полное ничтожество и бездарь. Для начала это нормально.

Но нужно следить, чтобы это не перешло в постоянное самобичевание. Правильный подход такой:

– Да, пока у меня ничего не получается. Но это пока. Научусь и буду мастером.

Путь к вершине

Интеллект растет, как мышцы. Чем он сильнее, тем за более сложные задачи можно браться и тем это приятнее.

Как только что-то получается, интеллект стремится сделать это лучше и эффективнее. Особое внимание нужно уделить обращению с собой. Ведь именно по тому, как человек может обращаться с собой: быть спокойным, серьезным и собранным – сразу видно, насколько человек продвинулся в интеллектуальном развитии.

Поэтому вы спокойно начинаете ставить себе все более сложные задачи и контролируете их выполнение. И вы уже вступаете на путь, ведущий вас к развитию личности.

Уровни развития интеллекта обыватель

Итак, переходим к следующему уровню развития: обыватель.

Высшие психические функции

Начиная с 7 лет, у человека практически полностью сформирована кора мозга. Начинают функционировать высшие психические функции: память, речь, мышление. Только мышление пока неуправляемое. Мышление станет управляемым только к 18 годам с развитием лобных долей мозга. Управляемое мышление – это уже свойство личности.

Но нас сейчас интересует обыватель.

В 7 лет у ребенка появляется ключевое свойство человеческого мышления – понятие противоречия. Он начинает различать противопоставления: «истина-ложь», «хорошо-плохо», «можно-нельзя».

С этого момента его можно начинать учить абстрактным понятиям. Ведь каждая абстракция – это набор противопоставлений. Например:

- Отрезок конечен, прямая бесконечна.
- Растения синтезируют органические вещества, животные питаются органическими веществами.
- Согласные звуки требуют препятствие на пути воздушной струи, гласные – не требуют и т. д.

С одной стороны, абстракции – это достаточно бесполезные вещи, поэтому дикари их и не понимают, с другой стороны именно абстракции выводят человека из мира животных в мир человеческий. Абстракция – это основной мыслительный рычаг для изменения мира. Самый наглядный пример – детский конструктор. Самая простая абстракция – крепеж. Соединил элементы, завернул болт с гайкой и получил устойчивый блок. Соединил блоки – получил железную дорогу. Для дикарей додуматься до этого самостоятельно невозможно. Они могут это сделать только путем подражания. Обыватель же берет схему и вперед.

Культура

Развиваясь, ребенок вступает во взаимодействие с окружающими людьми. Это вызывает особый вид поведения, который основан на выявлении и усвоении социальных понятий. Ребенок готов к восприятию культуры. Культурная среда – это, прежде всего, абстрактная среда. Абстрактные понятия позволяют выстраивать чувственные впечатления в структурно-организованную ситуацию: знакомство, прием гостей, посещение музея.

Ребенок учится тому, как надо здороваться, как вести себя за столом, в классе, на собрании. Что означает форменная одежда, похвальные грамоты, призовое место, деньги. Все эти знаки предназначены для управления поведением и разрывают единую информационную среду на ряд дискретных стимулов. Ребенок понимает, каких именно знаков отличия он должен добиваться: оценок, спортивных разрядов, побед на олимпиадах.

Для достижения этих целей общество снабжает подростка специальными понятиями. Так, чтобы получить спортивный разряд подросток должен усвоить понятия: «спортивный режим», «тренировка», «упорство», «воля к победе». Но это не так просто. Эти понятия должны настолько изменить сознание, чтобы преувеличить значение таких простых и понятных вещей как лень, усталость, желание развлекаться.

Каждое понятие учит подростка направлять свои мысли определенным образом. Правила этикета направляют поток мыслей, а следовательно, и поведение в направлении от себя:

«Мне хочется почесаться, зевнуть, икнуть» к другим: «Насколько приятно другим видеть меня чешущимся, зевающим, икающим». Мысль подростка видоизменяется. От простых умственных конструкций мысль переходит к сложным витиеватым построениям.

Логика

Главный прием мышления – это логика. Логика – это тот же детский конструктор, только в роли болтов и гаек выступают тезисы и выводы.

Подросток понимает, что он должен мыслить не просто так, а по определенным правилам. Любой тезис нуждается в доказательстве. Логический вывод должен быть непротиворечивым. И только при соблюдении правил логического мышления можно эффективно достигать результатов в любой деятельности.

Ребенок переходит от непосредственного реагирования на стимулы окружающей среды к реагированию на те стимулы, которые его учат выделять и обрабатывать. Он начинает воспринимать тот культурный слой, в котором он живет. Это восприятие требует серьезных умственных усилий.

Правило мыть руки перед едой не может быть объяснено путем опоры на непосредственное восприятие. Болезнетворные бактерии невозможно увидеть невооруженным взглядом. Поэтому восприятие культуры требует уверенного оперирования виртуальными объектами.

И подросток учится выстраивать свое поведение на основе социальных обычаев, традиций, привычек. Встал утром – умылся. Встретил знакомого – поздоровался. Эти элементы поведения сначала требуют сознательного обучения, но потом срабатывают автоматически, уходя на уровень подсознания. Очень скоро подросток перестает замечать их и действует автоматически в ответ на социальные стимулы.

Развитие интеллекта ребенка в этот момент полностью определяется тем обществом, в котором ребенок живет. А традиции этих обществ весьма различны. Большинство девушек в 14 лет в европейской цивилизации живут с родителями и ходят в школу. Они считаются детьми. Большинство молодых женщин в арабских странах в этом возрасте уже замужем и имеют детей. Они считаются взрослыми.

А в некоторых австралийских племенах девушек отдают замуж в возрасте 8–9 лет. Но замужество австралиек состоит не в том, чтобы вести половую жизнь и рожать детей, а в том, чтобы учиться выполнять в семье хозяйственные функции.

Обыватель и общество

В этом же возрасте подросток осознает себя не просто индивидом, а членом различных социальных групп. Начинается социальная самоидентификация. Подросток понимает, что он имеет пол, национальность, возраст и множество других социальных признаков. И он усваивает особенности полового, национального и возрастного поведения, контролирует свои поступки с точки зрения групповых ценностей.

Особое значение в этом контроле имеет кооперация со сверстниками для достижения общих целей. Подросток в группе все время оценивается по принципу «свой-чужой». Особенно этот процесс заметен для тех подростков, которые имеют явные отличия: другую национальность, цвет волос, не так одет, слишком толст или слишком тонок. Подросток и сам думает: «Со мной что-то не так, я не такой, как все».

Самостоятельность

Полностью юноша становится обывателем тогда, когда может самостоятельно себя обеспечивать. Способность работать и зарабатывать деньги говорит о том, что с головой у человека все в порядке.

Поэтому самый простой способ убедиться в том, что ребенок нормально развивается, – это дать ему возможность подработать. Если получается, то с интеллектом все хорошо. Мозг развивается, и подросток постепенно готовится к тому, чтобы стать личностью.

Уровни развития интеллекта личность

В этом разделе мы завершаем разговор об уровнях развития интеллекта и поговорим о следующем уровне развития: личность.

Становление личности

Великие личности не созданы природой, а самостоятельно сделали себя тем, чем они были; они стали тем, чем хотели быть, и остались верными этому своему стремлению до конца жизни.

Гегель

К 16 годам лобные доли мозга полностью сформировались. С этого момента подросток получает в свое распоряжение интеллект и становится человеком. Вот только что он будет делать со своим интеллектом – это большой вопрос.

Генетическая программа формирования мозга закончила свою работу. Все отделы мозга функционируют и готовы к работе.

Общество, плохо или хорошо, также выполнило свою работу по передаче основных знаний. Буквы знаешь? Таблицу умножения помнишь? Бери лопату и копай.

Скорость интеллектуального развития зависит от требований, предъявляемых к индивиду. С одной стороны, в обществе множество профессий, которые требуют от человека стереотипно повторяющегося поведения (работа на конвейере, на кассе). В этом случае интеллект человеку не нужен, поэтому он постепенно атрофируется. И человек остается на уровне обывателя.

С другой стороны, множество профессий прямо требуют от человека работы с новыми и не известными ранее ситуациями (научная работа, конструкторская работа, бизнес, политика). Но профессия сама по себе не может сделать человека личностью. Личностью человек может сделать себя только сам.

Только кропотливая работа над своим Я-образом может сделать человека личностью. И этот процесс требует серьезных волевых усилий.

Поведение личности

С того момента, как работа над собой становится привычным занятием, все воздействия на человека теряют свою формирующую роль. Человек перестает быть игрушкой в руках судьбы и сам выбирает свое поведение.

Социальные нормы для личности не являются ограничивающими рамками, поэтому личность может их менять. Но сам факт нарушения социальных норм нельзя считать признаком интеллекта, так как дикарь тоже их нарушает. Личность не просто нарушает традиции, а создает новые, более эффективные. Но сначала для этого осознает себя, свое место в мире и затем исправляет те традиции, которые устарели и не соответствуют реальной жизни.

До Галилея считалось очевидным, что тяжелый предмет падает быстрее легкого. Это было настолько очевидно, что даже как-то и проверять было неудобно. Но Галилей решил это проверить. И полез на Пизанскую башню с пушечными ядрами. Там одновременно бросал ядра разных весов. И выяснилось, что скорость падения от веса не зависит.

Работа над собой

Осознать себя совсем не просто. Ведь это означает принять себя такого, как есть. Со всеми недостатками, гадкими мыслями, несовершенством, ленью. Признаться себе в истинных мотивах своих поступков. Отбросить маски, украшения, самооправдания. Снять обертку социальных одобрений: званий, наград, похвальных грамот, денежных знаков, властных полномочий.

Вытащить свою душу на солнечный свет и внимательно осмотреть со всех сторон. Это требует большой смелости. Но еще большей смелости требует принятие ответственности за свою жизнь. А это очень страшно. Как удобно, когда можно свалить ответственность на что-то другое: наследственность, характер, руководителей! Они виноваты во всем. А я нет. Что я могу сделать? Но преодоление этого страха и есть личностный рост. Чем больше человек полагается на себя, верит себе, принимает себя, тем больше его возможности.

Именно уровень развития Я определяет развитие личности. Личность выходит из узкого круга отношений «Я и ты, Я и они» и переходит к отношениям «Я и мир, Я и Вселенная». Фактически, только в этот момент выхода становясь человеком. До этого обыватель по своему поведению просто стайное животное. Да, обыватель может иметь профессию, и выполнять серьезные обязанности, но и медведи могут ездить на мотоциклах. Общее у обывателей и медведей – то, что они делают те вещи, которым их научили. Нужно ли эти вещи делать, они не знают, и не задумываются над этим.

Личность выходит на уровень хозяина мира и решает, что в этом мире нужно исправить, что убрать, что оставить. Для этого личность должна избавляться от традиций и предрассудков и смотреть на мир открытыми глазами. Без шор и розовых очков. И выбрать свой путь и свою жизнь.

Интеллект и майнд-машины

В этом разделе мы постараемся ответить на вопрос, можно ли развивать интеллект с помощью механических устройств.

Мне пришло пару писем с вопросами об эффективности майнд-машин (MIND MACHINES).

Конечно, хочется ответить одним коротким словом, но тема важная, поэтому ответу развернуто.

Мечта идиота

Майнд-машина, если верить рекламе, – это просто мечта идиота. Посудите сами. Она якобы:

- снижает стресс;
- повышает IQ на 20 пунктов;
- повышает живость, проворство, резвость и расторопность;
- улучшает все виды памяти;
- снимает боль;
- повышает иммунитет;
- улучшает спортивные достижения.

Разумеется, все звезды Голливуда уже имеют майнд-машины, и только вы из-за сниженной резвости и расторопности пока сидите без нее.

Если вы еще задумались, то специально для вас есть секретные программы:

- для повышения потенции и сексуального влечения;
- для похудения;
- для избавления от вредных привычек;
- для быстрого засыпания и против бессонницы.

Собственно, уже перечислено все, о чем только может мечтать человек. Но если вас и это не проняло, то есть суперпрограмма для, страшно сказать, мистического восхождения к «Высшему Разуму». Тут я боюсь пересказывать и приведу дословный текст:



Любой человек в течение одной-двух недель может научиться за 15–20 минут систематически и по своему желанию достигать «вершин», доступных только мастерам медитации, или наиболее «продвинутым» буддистам, и тем – только после многолетних тренировок и изнурительной духовной практики.

Как видите, после такой рекламы нужно все бросать и покупать такую чудную вещь, которая делает буквально все. А буддистам пора уже, наконец, выбросить свои колокольчики и ходить по улицам с майнд-машинами.

Разоблачение магии

Это мобиль! Это очень модно в Европе, знаете, оформляют интерьеры подобными вещами. Такая иллюзия движения. Это еще

*американец Колдер подал идею. Знаете, наш XX век, такой ритм,
суматоха. Приходишь с работы – успокаивает нервы!
Из фильма «Служебный роман»*

Как это ни грустно, но придется развенчать столь замечательный миф. Пользы в майнд-машине не больше, чем в собачках Фу, о которых я писал раньше.

По словам изобретателей чудо-машины, ее работа состоит в «звуковой и световой стимуляции мозга». То есть, все, что она делает, – это сверкает и шумит.

Впрочем, то же самое делает любая светомузыкальная установка. С точки зрения интеллекта, майнд-машина – это способ отвлечения внимания. Если вы устали и хотите отдохнуть, то она вам поможет. Впрочем, как и любой другой вариант смены деятельности: прогулка, зарядка, контрастный душ.

Но никакого влияния на интеллект майнд-машина не оказывает и оказать не может. Интеллект развивается только при решении реальных жизненных задач, так же как мышцы развиваются в результате физических нагрузок. Мигающие лампочки никак не помогут вам поставить рекорд по толканию штанги и точно так же никак не сделают из вас гения.

Как стать умным

Ну а теперь мы разберем вопрос, который мне часто задают в письмах: «Как стать умным?» Иногда этот вопрос варьируется. Например: «Как стать умной женщиной?» или: «Можно ли поумнеть, но чтобы быстро, у меня скоро экзамены?» или: «Я ничего не понимаю в жизни, это я тупая или жизнь сложная?»

Конкретные приемы управления умом мы рассматривали в разделе «Базовые техники управления умом». Сейчас же мы поговорим о стратегическом развитии ума. На перспективу.

Насколько сложна жизнь?

Возможно, я вас огорчу, но жизнь реально сложна. Именно поэтому нам дан 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 нашем теле, можно развивать. Поэтому если у вас сейчас что-то в жизни не ладится, то вполне реально развить свой ум и наладить жизнь. Как это сделать?

Сейчас мы это подробно рассмотрим, но сначала по поводу всяческих обстоятельств: скоро экзамены, вас уволили с работы, вы вышли на пенсию, у вас трудности в личной жизни или вы – женщина. Можно ли тут что-то сделать? Можно. Начнем с женщин.

Может ли женщина быть умной?

Сколько читаю лекции про интеллект, этот вопрос самый популярный. Отвечаю еще раз. Мозг мужчин и женщин абсолютно одинаков. Кое-какие различия все же есть, но они намного меньше, чем различия в мозге левшей и правшей.

Поэтому женщины могут быть такими 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.

Как обстоятельства влияют на ум?

Никак. Человек потому и человек, что он сам создает обстоятельства. Ситуации в виде экзаменов, поиска работы или выхода на пенсию – это не более чем поводы применить свой ум и исправить обстоятельства именно в том направлении, в котором вам требуется.

В каждой ситуации существуют тысячи потайных кнопочек влияния на ситуацию. Умный человек их видит и влияет. Глупый человек их не видит, поэтому бессилён перед обстоятельствами.

Как стать умным?

– Владимир Ильич, вы же сами писали:

«Учиться, учиться и учиться».

– Да это я просто ручку расписывал.

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 эти 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.

Для этого:

1. Выбираете любую область вашей жизни, которая вас сейчас не очень устраивает. Например, у вас мало денег или вас никто не любит. Или у вас мало здоровья или неинтересная работа. Или у вас нет друзей, или вокруг одни сволочи. Или вам хреново, или вы боитесь. Или у вас все вышеперечисленные проблемы вместе взяты. Нормально.

2. Выбираете конкретную задачу, решение которой изменит вашу жизнь. Причем, изменит в материальном плане. То есть в вашу жизнь придет реальный живой партнер, или партнер перестанет вас бить, а начнет целовать. У вас изменится вес, и вы проколите новую дырку на ремне. У вас появятся деньги или друзья, или вас примут в веселую компанию.

3. Блин, а теперь самое неприятное. Почему-то в этом месте студенты всегда делают кислое лицо. Мне неудобно вам это говорить, но если у вас проблема, то это проблема в вас. Вы должны начать меняться, чтобы изменения пришли в вашу жизнь. Вы должны учиться решать вашу проблему: выяснять, как это делают другие, спрашивать совета, пробовать, ходить на курсы, читать книги, слушать аудиолекции. И что-то предпринимать: то есть думать и делать.

Путь праздника

Однажды я попросил читателей прислать мне самый важный вопрос об интеллекте и способах решения проблем. Пришло много писем. Благодарю за ваши вопросы. Я постарался ответить всем, и самые интересные вопросы и ответы буду публиковать в своей рассылке.

Но сегодня хочу поговорить о тенденции, которая проявилась в большинстве писем. Коротко эту тенденцию можно назвать так: «У меня все плохо».

«У меня все плохо»

- Мне холодно и одиноко...
- Купи плед и заведи собаку.

Выглядит типовое письмо так: сначала описание проблемы, а потом описание того, как плохо жить. Но эти вещи никак не связаны!

Существование некоторой проблемы не может отравить вам жизнь. Проблема нужна для того, чтобы ее решать. Решение проблемы – это повод для радости. Чем больше у вас проблем, тем больше у вас поводов для радости.

Ведь что такое творчество, если посмотреть на него со стороны. Сидит писатель за столом и пишет. Время от времени он рвет бумагу и бросает в корзину. Потом берет чистый лист. Написал, порвал, выбросил, написал, порвал, выбросил – нормальный творческий поиск.

Можно считать, что у писателя проблема с сюжетом, и переживать по этому поводу. А можно радоваться, потому что идет творчество.

Но то же самое относится абсолютно к любой проблеме. Например, вы никак не можете встретить достойного человека для устройства личной жизни. Все время одно и то же: встретились, пообщались, расстались. Встретились, пообщались, расстались.

Но это не повод для переживаний! Это нормальный творческий поиск. Чем вы более умны, развиты и чувственны, тем труднее вам найти партнера. Это же очевидно. Поэтому отнеситесь к этому как к творчеству. Новый человек – это новый сюжет интересного романа. Где вы, между прочим, главный герой.

Вам будет интересно читать роман, где люди встретились, поженились и начали рожать детей? Одного за другим, одного за другим. И все. Больше ничего не происходит. Конечно, такой роман скучен.

Поэтому если человек, который вам встретился, – это хороший человек, и вы поженитесь, то радуйтесь этому. Если же он оказался гад последний и изводит вам всю душу, то радуйтесь, в какой крутой роман вы попали.

Что в жизни главное?

*Взгляните вокруг... Все существование постоянно в ликовании,
Все поет и танцует, любит и наслаждается.*
Ошо

Проблемы, задачи и прочие заморочки – это неотъемлемая часть жизни. Вы думаете, что есть люди, у которых нет проблем? Короли, президенты, топ-модели. Вы так думаете напрасно.

Проблем нет только у психов в психушке, да и то они все время думают: «Съесть таблетку синюю или красную?»

Так что проблемы есть у всех. Не обращайтесь на них внимание. Появилась проблема, включили ум, решили проблему. Вот и все. Проблема никак не может отравлять вам жизнь.

– Ну, хорошо, – скажете вы. – А что же делать, если одну проблему решил, а второй пока на горизонте нет? Чем заниматься-то? Я же привык переживать, и на это уходило куча времени. А сейчас что делать?

– Выключить ум и праздновать!

– А вот по телевизору передали, что...

– Выключить телевизор и праздновать!

Вы живете, что вам еще нужно от жизни?

Из всех путей выбирайте путь праздника! Радуйтесь, пойте и танцуйте. Вы всегда в одном шаге от праздника. Сделайте этот шаг.

Не заслоняйте собой мир

Мне пришло письмо:



...Подойди к зеркалу, и в нем не увидишь ни прошлого, ни будущего, только настоящее...

Мне что-то подсказывает, что зеркало – это то, что может помогать переключать наш ум и может подпитывать нас энергией. Только этому нужно научиться!

Сергей

Я благодарю Сергея за ценное добавление. Но зеркало содержит одну ловушку, о которой я хотел бы поговорить.

Кто на кого смотрит в зеркале?

Сначала отрывок из спектакля Евгения Гришковца «Одновременно» (кстати, кто не смотрел, очень рекомендую).



А бывает же, вот так утром побреешься, умоешься, оденешься – заглянешь в зеркало – останешься довольным... В смысле, прическа и одежда – все удачно. Пойдешь на вечеринку на какую-нибудь или к кому-нибудь на свадьбу, а там кто-нибудь заснимет все на видео, а еще потом при случае будешь смотреть эту запись и удивляться... Боже, кто это такой? Кто это? Что он делает? Он – это, в смысле, я. Просто Он не такой, как в зеркале, не такой, какого знаю, к какому привык... а такой, ужасный... Боже, какая ужасная прическа, одежда дурацкая, а жесты... какие-то мелкие, пошлые...

В отрывке несколько вопросов. Попробуйте на них ответить. Это совсем не так просто, как кажется. Можно считать этот отрывок задачей на логическое мышление. Почему тот человек, которого мы видим в зеркале, – это не тот человек, которого мы видим на видео? И что это означает для нашего мышления?

Я-образ

Все, что мы о себе думаем, составляет наш «Я-образ».

Я-образ – это не простое восприятие себя как некоторого организма, что свойственно и приматам. Это восприятие себя именно как активного субъекта со своими потребностями, желаниями и целями. Воздействуя на Я-образ, можно добиться чего угодно.

Ведь если вы сказали себе:

– Я боюсь!

То вы ничего делать не будете, страшно же. Если сказали себе:

– Я могу сделать и сделаю!

То, скорее всего, сделаете. Ваш Я-образ это разрешил. Но, как это часто бывает в жизни, то, что человек видит, – это всегда некоторое искажение реальности. Искажение в желаемую сторону.

Как только вы подходите к зеркалу, то вы принимаете ту позу и выражение лица, которое является для вас привычным. Это происходит от того, что Я-образ стремится к устойчивости.

Когда же вас снимают на видео, а вы об этом не знаете, то вы не входите в образ «Я в зеркале», и на видео вы именно такой, какой были в этот момент. И вполне возможно, что вы себе такой и не понравитесь. В чем здесь ловушка?

Вы не такой, как вы о себе думаете

Чем меньше вы себе нравитесь на видео, тем дальше ваш Я-образ от реальности. Ваш Я-образ искажен. И это мешает вам достигать своих целей. Ведь вы планируете ваши действия исходя не из ваших реальных возможностей, а исходя из искаженного Я-образа.

Искажения могут быть как в минус, так и в плюс. Вы можете как переоценивать себя, так и недооценивать. В приведенном выше отрывке герой пьесы Гришковца явно себя переоценивает.

В результате искажения Я-образа вас начинает преследовать полоса неудач. За что ни беретесь, все как-то не складывается.

Как же избежать ловушки искажения самовосприятия? Здесь правило:

Не заслоняйте собой мир.

То есть направляйте ваше внимание не на свои проблемы, а на то, что происходит вокруг вас. На красоту окружающего мира, на великий поток жизни.

Простейший пример. В любой турпоездке самая частая картина. Как только гид подвел группу туристов к чему-нибудь красивому, например к Эйфелевой башне или Колизею, как они с криками: «Сними меня» бросаются заслонять собой красоту. Цель понятна. Чтобы потом показать кому-нибудь снимок со словами:

– Вот и я на фоне Эйфелевой башни!

В жалкой надежде, что достопримечательность изменит их внешний вид и сделает их более значительными. Но в этот самый момент они заслоняют собой мир и не видят красоты Эйфелевой башни. Они видят только себя. Свой Я-образ. А башня только искажает этот образ.

Чем вы больше раздуваете Я-образ, тем тяжелее вам жить, потому что в этом случае каждая ваша проблема становится слишком большой.

Отвлекитесь на секунду от себя и посмотрите на мир во всей его безмерной красоте и величии. Только тогда вы сможете испытать подлинное наслаждение от того, что вы живете.

Как загубить свой интеллект

Человек – это удивительное создание природы. Никакому другому виду не приходит в голову так ненавидеть свои видовые признаки. Орел не отрывает себе крылья, чтобы ходить вперевалочку и хвастаться:

– Я, батенька, сухопутный орел! Нам, пешеходам, крылья ни к чему.

Волки не ломают себе зубастые челюсти, а фазаны не выщипывают роскошные хвосты. А вот Homo Sapiens, получив от природы волшебную палочку для достижения целей, всячески старается от нее избавиться.

Издавна люди пытались найти способ извести свой интеллект на корню. Попыткам найти отключающее интеллект зелье насчитывают более восьми тысяч лет. Известный путешественник Н. Н. Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи. Огня они добывать не умели, а вот хмельные напитки уже делали.

Большой секрет алкоголя

Врач:

– Алкоголь делает человека равнодушным ко всему!

Пациент:

– А мне плевать!

Люди перепробовали массу ядов, но большинство из них убивают интеллект вместе с его носителем. И вот, наконец, было найдено волшебное средство – этанол. Как раз то, что надо. Интеллект убивается, а оболочка от человека остается.

Чистый этанол получили в VI веке нашей эры арабы. Но, испугавшись его действия, запретили его употребление. И мусульмане строго карают употребление этанола. Но для миллиардов людей этанол стал привычным бытовым средством вытравливания интеллекта.

Эффективность этанола определяется тем, что строение этанола сходно со строением очень важного для мозга медиатора – гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК). Молекула ГАМК снижает активность нейрона, поэтому ГАМК служит для понижения активности нервной системы. Мозг ошибочно воспринимает молекулы этанола как молекулы ГАМК, поэтому задерживает этанол. После приема этанола его концентрация в головном мозге в два раза выше, чем в печени.

Этанол, связываясь с окончаниями нейронов, видоизменяет белковую структуру так, что нейрон перестает получать сигналы. Говоря проще, этанол ослепляет нейроны. Сходным образом действуют и многие успокаивающие средства, но они действуют временно. А действие этанола необратимо. Измененные нейроны не погибают, но уже никогда не смогут функционировать нормально. Этанол воздействует точно. Он ослепляет не все нейроны, а те, которые наиболее активны. А именно, нейроны лобных долей. Этим этанол отличается от метанола, который ослепляет нейроны сетчатки и зрительного тракта, в результате человек слепнет полностью. Больше 50 мл метанола приводят к смерти. Поэтому метанол считается ядом. Метанол в небольших количествах содержится в молодом вине, поэтому ценятся только выдержанные вина. Водка содержит только чистый раствор этанола.

Этанол нельзя назвать ядом, так как однократный прием 10 г этанола ослепляет не всего человека, а только около 100 тысяч нейронов. При наличии в запасе 100 миллиардов нейронов можно особо не беспокоиться.

Но зачем уничтожать собственные нейроны? Понятно, что их много, но все-таки обидно. Свои все же. Да и не один раз это делается. Одна рюмка – 100 тысяч, вторая – 100 тысяч, так никаких нейронов не напасешься.

Привычно на этот вопрос отвечают: «Пьют, чтобы отдохнуть и повеселиться». Но вот что интересно. Добровольцам делают инъекции различных растворов, в том числе и инъекции раствора этанола. Они должны записать свои ощущения. Все, получившие спиртовой раствор, описывают ощущения одинаково: головокружение, тошнота, сонливость. И ни один не написал, что ему стало хорошо и весело.

Чуть изменяют эксперимент. Сообщают испытуемым, что они получили дозу спирта. Показания тут же меняются на противоположные: все заявляют, что поднялось настроение, а некоторые даже пытаются петь. Очевидно, что свои ощущения они стали интерпретировать так, как это положено в обществе.

Но в чем причина столь странных установок? На этот вопрос нам помогут ответить крысы.

В обычных условиях примерно половина крыс полностью отвергает алкоголь. Но около четверти животных любят хлебнуть 10-градусного спирта. Некоторые крысы могут выпить, но потом решительно отказываются от алкоголя. В общем и целом можно считать, что крысы – трезвенники.

Но ситуация резко меняется, если дать крысам серьезную задачу. Например, посадить в лабиринт, где соблазнительно пахнет кусочек сыра. Крысы мечутся по лабиринту, в конце концов находят сыр, но ведь какая умственная нагрузка! И количество пьющих крыс увеличивается вдвое. Да и количество выпитого спирта резко возрастает. Крысы мечутся по клетке, кусают друг друга, злобно выглядывают через ячейки сетки.

Вот и вся тайна привлекательности этанола. Крысы пытаются расслабиться после умственного напряжения. Но, как видим, далеко не всем крысам это нужно. Большинство крыс предпочитают расслабляться естественным путем с помощью старой доброй гаммааминомасляной кислоты.

Так и у людей. Некоторые люди воспринимают умственное напряжение как неприятное состояние и хотят от него избавиться. В некоторых странах такие люди пришли к власти и сформировали культуру алкогольного расслабления.

Но бороться с умственным напряжением все равно, что бороться с эрекцией (в чем алкоголь также успешно помогает). В одном случае человек закрывает себе сексуальную часть жизни, в другом случае – интеллектуальную. Прием алкоголя – это умственная и физическая самокастрация.

9 причин плохой работы интеллекта

Иногда вы чувствуете, что как-то не особо думается. Мысли вялые и ползут еле-еле. В чем может быть причина?

Чаще всего причины следующие.

1. Недосып

Это самая распространенная причина низкой мыслительной активности. Сон нужен для перенастройки мозга. Если нет полноценного ночного сна, то мозг начинает давать сбои. Отсюда низкая мозговая активность, а следовательно, и интеллектуальная вялость.

2. Гиподинамия

Недостаток физической активности приводит к недостаточному кровоснабжению мозга. Отсюда замедление физиологических процессов и опять-таки интеллектуальная вялость.

3. Спешка

Как только мы начинаем торопиться и нервничать, то естественный ритм работы мозга нарушается. Отсюда резко возрастает число ошибок. Последовательное течение мыслей сменяется скачками. Мысли становятся рваными и путаными. Результат мышления становится неудовлетворительным.

4. Одновременное выполнение дел

Вариант предыдущей причины. Мы сами начинаем мысленно перескакивать с предмета на предмет. Сознание не успевает перестроиться, и возникает тот же самый эффект рваных мыслей.

5. Сильный шум

Шум вызывает мозговую реакцию вслушивания и ориентирования, которая нужна для того, чтобы выделить в шуме полезный сигнал. Чем сильнее шум, тем сильнее эта реакция понижает мыслительную деятельность. Пытаться что-то сообразить в сильном шуме бессмысленно.

6. Эмоциональный фон

Сильно нарушает мыслительный процесс любая сильная эмоция: страх, злость, отвращение и т. д. Причина в том, что эмоции отключают интеллект. Эмоция – это защитная реакция организма в тех случаях, когда должна быть мгновенная реакция. Когда вы потеряли равновесие, лучше мгновенно испугаться и среагировать, чем грохнуться на землю, размышляя о том, откуда здесь взялась арбузная корка. Но в ситуациях, когда нужно работать, эмоциональный фон нужно отключать.

7. Монотонная работа

Если вы занимаетесь однообразным, монотонным трудом, то стимулируются одни и те же области мозга. Для защиты от стимуляции мозг понижает свою активность. Это состояние обычно называют скукой. Если вам скучно, то интеллект работает на пониженных оборотах.

8. Страх ошибки

Если ценность решаемой задачи очень важна, например в ситуации экзамена, то мышление переключается с задачи на важность. То есть вы начинаете думать не об условии задачи, а о том, решите вы ее или нет. В этом случае шансы решить задачу резко снижаются.

9. Желание выделиться

Если вам требуется решить задачу не потому, что вам нужно решение задачи, а потому что вы это делаете для других целей: похвастаться, покрасоваться, получить одобрение, то срабатывает тот же механизм, что и в предыдущем случае. Ваше мышление начинает заниматься не задачей, а думать о том, как хорошо бы ее решить, в этом случае шансы решить задачу также резко снижаются.

Форс-мажор

Один из комментариев на мой каст¹ про локус контроля был следующим:



Наташа:

*С интересом послушала про локус контроля. Но, как мне кажется, истина где-то посредине... Я, например, не склонна обвинять других в своих бедах (а таковых у меня достаточно), но ведь **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** бывают непреодолимые внешние обстоятельства, хотя бы неизлечимые болезни. Пытаешься что-то изменить – получается плохо(((. Истина в том, что если все списывать только на обстоятельства – сделать точно ничего не получится, но иногда обстоятельства сильнее нас...*

В этом комментарии затронута очень важная тема: что делать, когда обстоятельства сильнее нас?

Что делать, когда обстоятельства сильнее нас?

В жизни всегда есть место подвигу, и желательно держаться от этого места подальше.

Тема важна, потому что если посмотреть на жизнь внимательно, то обстоятельства, вообще говоря, всегда сильнее нас. Ну что может сделать человек против землетрясений, тайфунов, циклонов и прочих стихийных бедствий?

Но ведь тема каста была совсем не об этом. Да, существуют какие-то обстоятельства, но вопрос в том, что делать человеку? Как принимать решения? Если опустить руки и ничего не делать, то ничего и не будет. А вот если все-таки шевелиться и что-то предпринимать, то глядишь, и не все так страшно.

Человек вообще очень хрупкое и незащищенное существо. Падающий кирпич легко может завершить жизнь самого крепкого спортсмена. Когда кирпич уже летит, то внешние обстоятельства уже непреодолимы, но ведь кирпичи падают на голову не каждый день.

В каждом договоре обязательно есть раздел под названием «Форс-мажор», и там написаны всякие напасти, которые лишают этот договор силы. Но все-таки договор пишется ради первого раздела, в котором говорится, что собираются делать «высокие договаривающиеся стороны».

Так что форс-мажор сам по себе, а решения все-таки принимать вам.

¹ Каст – сокращение от английского «webcasting» («интернет-вещание»), трансляция аудио или видео в Интернете.

Страх перед техникой

На вебинаре «Супер-интеллект» я рассказывал о том, что люди часто останавливают свое мышление, потому что наталкиваются на какой-либо внутренний барьер.

Одним из таких барьеров является страх перед техникой. Очень часто люди не пытаются даже разобраться с каким-либо прибором, считая наперед, что у них ничего не выйдет. Хотя даже не представляют себе, насколько много у них реально в голове знаний и что ничего сложного на самом деле нет.

На вебинаре был каст об эффективном решении технических проблем, после которого было дано домашнее задание: открыть крышку любого прибора и разобраться в его работе.

Мне хочется привести один из отчетов о выполнении задания, по которому видно, как быстро начинают решаться задачи, если мышление не останавливать.



А вообще, это жестоко, заставляя женщину лезть под капот автомобиля.



я не из тех, кто коня на скаку остановит. 😊

Лично

Честно говоря, собиралась проигнорировать это задание, так как с техникой я не дружу вообще. Для того чтобы пользоваться благами цивилизации делаю ровно столько, сколько покажут, а вот экспериментировать не решаюсь – вдруг сломаю что. Но потом вспомнила, что у меня уже полгода валяется сломанный фотоаппарат. Проблема была в следующем: при включении он выдает надпись «источник питания разряжен» и выключается, несмотря на то, что аккумуляторы вставляю новые. Я пожаловалась сестре (это к вопросу о бесполезных источниках), на что она ответила, что, вероятно, в фотоаппарате есть какой-то «внутренний источник питания», который разрядился со временем, и что пора это техническое устройство отправить в утиль. Прослушав каст, подумала, что, скорей всего, никакого внутреннего источника там нет, а проблема – в трансмиссии. И потому как все равно он нерабочий, решила его и разобрать.

Проблема оказалась в поиске подходящего инструмента – необходима очень тонкая крестообразная отвертка, но ничего из того, что имеется дома и у знакомых, не подходило. Здесь и помогло концептуальное мышление. Раньше бы я или раскапризничалась, что ничего не получается, и быстро отбросила затею. Или бы тупо побежала в магазин в поисках нужной отвертки (хотя с трудом представляю, где такие отвертки могут продаваться). Но, благодаря полученным на вебинаре знаниям, поняла, что покупка отвертки не входит в мои желания. Тут же (совершенно неожиданно) пришла идея, у кого может эта отвертка быть. Позвонила, обещали принести на днях, так что пока не успеваю.

А сегодня получила тр-3 плеер – новогодний подарок. Честно говоря, никогда раньше в руках не держала ничего подобного (как-то обходилась

без этого), и первое, что я сделала бы раньше – уткнулась в инструкцию. А сегодня я набралась смелости, нашла кнопку включения, потом подумала, что главная функция тр-3 плеера – преобразовать тр-3 файлы в звук, поэтому надо найти эти файлы. Сообразила, что для этого есть меню. Даже с кнопками разобралась, несмотря на то, что английского не знаю. Все как-то само собой получалось, и что самое главное – получалось правильно! Мало того, он до сих пор работает! Самое приятное, что потом, заглянув-таки в инструкцию, обнаружила, что кнопки я совершенно правильно определила.

Константин, предложение – супербонус для блондинок, как найти мужчину, который и фотоаппарат починит, и карнизы повесит... (шутка). На самом деле, я поняла, что теперь не боюсь техники. Я не говорю, что теперь «мастер на все руки», но страх перед техникой ушел, чему я очень рада, спасибо!

Страх перед техникой-2

Как я не раз говорил, интеллект работает только в том случае, если в результате наступают изменения в материальном мире. Иначе мышление превращается в патологию.

В предыдущем разделе я уже приводил пример выполнения задания на вебинаре «Супер-интеллект». Сейчас продолжу приводить отрывки из отчетов участников, потому что работающий интеллект – это прекрасное зрелище. Сам читал не отрываясь.



При выполнении задания пошел простым и конкретно-целесообразным путем: взял сгоревший утюг (маленький, удобный, но старый), определил, что сгорело – отсоединяемая вилка контакта шнура с утюгом. Разобрал ее, ужаснулся, вычистил всю дрянь, обрезал провод, зачистил контакты, пошел к сисадмину-программисту, взял паяльник, спросил, как паять (раньше в руках не держал 😊), припаял, завинтил винтом вилку, перекрестился и включил.



Я как раз купила новый пылесос. Сначала хотела дождаться мужа с работы, чтобы помог разобраться. А потом вспомнила про задание. И села разбираться. Устройство новое, непонятное, что, куда вставлять – не ясно. Уже хотела – бросить. Потом все-таки собралась с мыслями и стала ДУМАТЬ. Получилось! До прихода мужа успела собрать новый аппарат и квартиру пропылесосить. Действительно, ничего сложного, просто нужно включить МЫСЛЬ и все само собой получается.



Скорее всего проигнорировал бы ДЗ, если бы вчера не крякнулась мышка, а именно колесо прокрутки на ней. Сначала было желание ее отложить в сторону и подсоединить другую, но потом вспомнил про последнюю тему вебинара и решил починить сразу. До этого во внутренностях мышей не копался. После вскрытия обнаружилось, что там все просто до безобразия – одна маленькая схемка, лазерный диод и источник питания. Колесо прокрутки не работало из-за того, что стерлась поверхность стержня, который вращал специальную шестеренку. Проблему устранил, насадив кусок бумажки на стержень, и воткнув это обратно в шестеренку.



Итог: колесо работает лучше, чем раньше.

Константин, спасибо за задание.

*Наконец-то «руки дошли» до того, чтобы
разобраться в устройстве системного блока*



, а то все было как-то недосуг... Конечно, сначала я немного накуролесила, но потом, когда я поразмыслила, все оказалось так просто – я даже удивилась. И еще, неожиданный приятный бонус: я проговаривала ход рассуждений вслух, объясняя сыну (он работает системным администратором в довольно-таки крупной компании), что где находится и почему так работает



. Надо было видеть, КАК он улыбался.

Конечно, он мне помогал, когда я немного ошиблась, но я очень быстро сориентировалась (с учетом ошибки



).



Разобрала гирлянду на елку, она перестала работать, у мужа руки не доходили. Убирать ее на антресоли неработающей не могу, выкинуть жалко.

Итог – гирлянда работает, горит, но с миганием не разобралась.



Течет кран. Подходящий случай. Рассмотрела. Видны винтики. Открутила. Ручки снялись. Выпала какая-то круглая металлическая, довольно тяжелая и сложная штуковина. Оказывается, это – кранбукс, который проще купить новый. Пошла. Купила. Такой же только новый. 50 р. Важно, чтобы именно такой же. Вставила. Закрутила винты. Все! Не течет!

Как просто, оказывается, не сложнее мясорубки



, а я жду!



Что удалось сделать, так это починить антенну для TV, теперь работает без помех. Оказывается, там есть такая фольга,

которая, видимо, служит экраном. Когда нашла место разъединения и аккуратно, послойно все собрала... в общем, работает лучше, чем раньше, поймала дополнительные каналы, о существовании которых раньше не подозревала...

Было чем похвастаться... стоило 2 недели ныть и стонать по поводу помех.

Обратите внимание, как участники легко чинили то, что для них казалось абсолютно недоступным, и они никогда этого раньше даже и не пытались делать. Стоит только включить интеллект.

А у Вас есть проблемы, которые кажутся нерешаемыми? Включите интеллект!

Сообразительность

А теперь мы поговорим о том, что такое сообразительность и как ее развивать.

Как только возникает проблема, одни люди сразу соображают, как поступить, другие – тупят. Чем же отличаются сообразительные люди?

Работа с образами

Если вы чего-то не понимаете, спросите меня, и нас станет двое.

Со-образительность – это способность работать с образами. Это умение, в отличие от логического мышления, требует особого навыка – видения проблем.

Сообразительный человек в каждой проблеме видит сразу два образа: то, что есть, и то, что хочется. А затем мысленно соединяет два образа в один. В этот момент и происходит решение задачи.

Чтобы представить это наглядно, возьмите образ того, что есть, в правую руку, а желаемый образ – в левую. А теперь соедините руки, как будто вы хотите зачерпнуть воду. Теперь в ваших ладонях окажется решение проблемы.

Если вы хотите сообразить что-то, то вам нужно сделать то же самое, только в уме. Возможно, этот способ мышления покажется вам странным, но на самом деле он вам хорошо знаком. Каждое утро, когда вы просыпаетесь от звонка будильника, в первую очередь вам нужно сообразить, что происходит. Где вы находитесь и что вам делать: идти на работу или спать дальше.

Как правило, для этого вы оглядываетесь, вспоминаете день недели и пытаетесь сопоставить все эти образы. Если вы путешествуете и каждый день ночуете в новом отеле, то этот процесс затягивается, потому что вокруг все незнакомое. Пока не выстроится вся цепочка того, как вы сюда попали, вы не сможете сообразить, что делать дальше.

Вот этот знакомый вам процесс и нужно тренировать, чтобы стать более сообразительным.

Игра с образами

Быстрое решение двух мировых проблем: скормить бездомных голодающим.

Тренировать сообразительность вы можете в любом месте, где чего-то ждете: в очереди, в пробке, на вокзале.

Вы берете любой предмет (часы, чемодан, кофе-автомат) и пытаетесь понять, почему он выглядит именно так, а не иначе. Здесь важно не думать логически, а только представлять.

Например, возьмем механические часы. Циферблат круглый, потому что стрелки часов вращаются. И стрелки по очереди указывают на цифру. Если циферблат будет квадратный, то смотреть время будет неудобно.

Ручка чемодана имеет утолщение по ширине ладони. Ладонь обхватывает ручку, и площадь соприкосновения увеличивается, чтобы чемодан меньше давил на руку.

Это вы наблюдаете готовые решения. А теперь поиграйте с творческими образами.

Как бы выглядел чемодан для птицы? Ведь теперь ручку чемодана птичка будет нести в клюве.

Источники образов

Плохой почерк развивает память, интеллект и сообразительность...

Сообразительные люди внимательны к тому, что происходит вокруг них. Они обращают внимание на самые мелкие детали. Идут по улице, и видят: птица пролетела, кошка пробежала, машина поехала. Зашли в комнату, и видят: чашка на столе, бумажка на полу валяется, кактус на подоконнике. Все это отмечается. И потом, услышав жалобу:

– У меня бумага пропала!

Они тут же соображают:

– Это не она у вас под столом валяется?

Внимание к деталям – это прекрасный навык, который тренируют у разведчиков. Именно это умение позволяет собирать картину происходящего из небольших кусочков информации.

Когда же вы видите общую картину, то принимать решение проще простого – оно становится очевидным.

Поэтому в трудной ситуации вместо того, чтобы паниковать и жаловаться, сначала внимательно изучите все детали, а затем сообразите, что делать.

Интуиция

В предыдущем разделе мы говорили о сообразительности, теперь давайте узнаем о том, что такое интуиция. Интуиция – это прямое следствие сообразительности. Чем лучше человек соображает, тем лучше у него интуиция. Как же она работает?

Интуитивный ум

Молодой человек говорит своей маме:

– Мама, сегодня ко мне в гости придут три девушки, и на одной из них я собираюсь жениться. А ты постарайся угадать, на какой именно.

После того как девушки ушли, он спрашивает у мамы:

– Ну и как ты думаешь, на ком?

– Ясное дело – на той, что сидела в середине.

– Вот это да! И как же ты догадалась?

– Да так... интуиция. Она уже сейчас меня раздражает.

Слово «интуиция» произошло от латинского «intuitio» – «созерцание». Интуиция – это мгновенное видение решения задачи. Механизм интуиции сходен с механизмом сообразительности, только с одним отличием.

Если сообразительность требует работы с мысленными образами, то интуиция схватывает ситуацию вместе с решением мгновенно и целостно. В виде единой картины.

Как это возможно? Это возможно в том случае, если в мозге уже есть готовые образы решенных задач. В этом случае не нужно играть с образами. Достаточно, чтобы отдельные элементы ситуации совпали с тем, что хранится в памяти.

Интуиция – это подсознательная сообразительность.

Интуитивный ум решает задачи мгновенно и без напряжения, поэтому интуиция – это важная составная часть развитого интеллекта.

Интуиция отличается от логического мышления тем, что интуитивно процесс решения задачи происходит параллельно, а в логике – последовательно. Поэтому интуиция работает намного быстрее. Именно интуиция лежит в основе мастерства. Сначала подмастерье учится повторять за мастером и делает много ошибок. Но скоро число наработанных приемов растет, и в каждой конкретной ситуации думать уже не надо. В ответ на проблему сразу приходит готовое решение. Так рождается мастер.

Но у интуиции есть недостаток – ее легко обмануть. Примером обмана интуиции служат многочисленные иллюзии.

Для того чтобы сделать интуицию более надежной, нужно соблюдать определенные правила.

Как правильно слушать интуицию

Женская интуиция – это мужская логика, но без лишних подробностей.

Главное правило хорошей интуиции – вы можете полагаться на интуицию только в том случае, если у вас есть опыт. Полагаться на интуицию в незнакомой обстановке абсолютно бессмысленно. Подсознанию недостаточно готовых шаблонов решений, чтобы мгновенно выдать результат. В новых обстоятельствах надо думать логически.

Но вот чем больше у вас опыта, тем чаще стоит доверять интуиции. Например, если вы редко знакомитесь с новыми людьми, то забудьте про интуицию, когда встретите нового человека. Вы точно ошибетесь в нем.

И наоборот. Если ваша работа состоит в том, что вы постоянно знакомитесь с новыми людьми, то можете смело полагаться на вашу интуицию. Она вас не подведет.

Как же правильно слушать интуицию? Для этого вспомните, что интуиция – это «видение». Как только возникает задача, попробуйте внимательно и без напряжения посмотреть на нее. Как правило, вы сразу ощутите смутное решение. Если слегка задержать внимание, то решение «проявится». Этот процесс похож на наведение резкости в бинокле. Только что изображение было размытым и постепенно становится резким и отчетливым. В какой-то момент вы почувствуете: «Вот оно!» И решение готово.

Интуиция и красота

Здесь речь пойдет о том, как оценивать интуитивные решения. Обычно считается, что интуиция – это наитие свыше, поэтому оценить ее невозможно. Это ошибка, интуитивные догадки можно и нужно оценивать. Только надо знать как.

Чему не учат в школе

Чтобы умно поступать, одного ума мало.
Ф. М. Достоевский

Школьное образование имеет серьезный пробел. Основная ставка в школьном обучении делается на логическое мышление. Само по себе это неплохо, но это равносильно тому, если бы на уроках физкультуры учили бегать только на одной ноге. А почему забыли про вторую?

Так и в мышлении. Логическое или последовательное мышление нужно сочетать с интуитивным или параллельным мышлением. Только тогда вы будете воспринимать мир целостно, и достигать своих целей намного быстрее и приятнее.

Результаты логического мышления оценивать легко. На выходе логической цепочки всегда бинарный результат: «да» или «нет». Поэтому, как только цепочка выстроена, дальше просто:

– Теорема верна? Да или нет?

Но с интуитивным решением все не так легко. Ведь интуиция – это некоторое ощущение, зыбкое и неопределенное. Как же оценивать вашу интуицию? Этому в школе не учат. А жаль. Ведь природа предусмотрела прекрасную способность для оценки интуитивных решений – это чувство прекрасного.

Восприятие красоты

Прекрасное познается без посредства понятия.
Иммануил Кант

Давно установлен весьма парадоксальный факт. Произведения искусства, которые созданы в самых разных странах и культурах, на протяжении сотен лет признаются красивыми миллионами людей. Казалось бы, уж насколько в разных стилях построены Кельнский собор и Тадж-Махал, но, тем не менее, оба этих сооружения считаются шедеврами архитектуры.

Очевидно, это говорит о том, что в мозге существуют определенные, генетически заданные эталоны красоты. При этом выразить словами, почему мы что-то считаем красивым, невозможно. Красота ускользает от логического анализа. Это естественно, потому что красота – это интуитивное понятие.

Чтобы понять, в какой момент возникает ощущение красоты, обратимся к шахматам. На основании анализа множества шахматных партий Волькенштейн обратил внимание, что красивыми шахматными партиями признаются не те, где долго и планомерно ведется позиционная борьба, а те, где результат достигается неожиданной жертвой ферзя, или партия заканчивается в момент, когда проигравшая сторона обладает значительным перевесом сил.

Это означает, что красота возникает в тот момент, когда результат достигается с наименьшими усилиями.

Красота возникает в том момент, когда внутри хаоса человек воспринимает некий единый принцип, который дает ситуации целостность и с помощью этого принципа достигает результата.

Физик Гейзенберг писал: «Проблеск прекрасного в точном естествознании позволяет познать великую взаимосвязь еще до ее детального понимания».

Это и есть секрет интуитивной оценки: как только вы чувствуете красоту вашего решения – значит, оно правильное. Недаром в авиастроении есть поговорка: «Красивые самолеты хорошо летают».

Поэтому самый простой способ решения задач, которые каждый день появляются в вашей жизни, состоит в том, что вы просто чувствуете, как поступать красиво.

Позвольте красоте войти в вашу жизнь.

Контекст мышления

Давайте поговорим о такой важной вещи, как контекст мышления. Ошибка в контексте мышления приводит к тому, что ваш могучий ум теряет свою силу и ваше мышление становится абсолютно бессмысленным. Думали, думали, а все напрасно.

Контекст мышления – это итог, к которому вы хотите прийти в результате мышления. Конкретнее:

- какие факты вы подбираете;
- на какие вопросы ищете ответ;
- на что опираетесь;
- и что считаете конечной целью.

Жизнь бесконечно разнообразна. Информации вокруг вас – океан. Если контекст мышления выбран неверно, то вы просто утонете в этом океане информации и ничего не достигнете.

Например. Вы размышляете о летнем отдыхе. Вещь замечательная, но как только вы начинаете думать, то нужно сразу определиться с тем, что именно вы обдумываете. Ведь вариантов отдыха очень много:

- можно лежать на горячем песочке;
- гулять с рюкзаком по лесной тропинке;
- посещать чудеса архитектуры и т. д.

Пока вы не определитесь с тем, какой вид отдыха вы сейчас обдумываете, вы никуда не продвинетесь. Чем конкретнее вы представите себе вашу мечту, тем больше шансов ее реализовать.

Но и это еще не все. Обдумывание отдыха требует ответа на множество более мелких вопросов:

- выбор места отдыха;
- выбор турагентства (если это не самостоятельная поездка);
- визы, билеты, документы;
- что взять с собой и прочее.

Контекст мышления постоянно сужается и становится все более конкретным.

Этот прием мышления применим абсолютно во всех жизненных проблемах: поиска работы, спутника жизни, создания бизнеса и т. д.

А теперь ловушка мышления. Как только вы начнете собирать информацию и спрашивать других людей в контексте ВАШЕГО мышления, то они начнут отвечать в контексте СВОЕГО мышления. И если нарушите контекст, то ваши желания так никогда и не будут исполнены.

Это усугубляется тем, что в нашей культуре очень много ложных контекстов. Они похожи на зыбучие пески. Наступил – и начинаешь проваливаться без возможности выбраться.

Ложных контекстов мышления много. Какие же самые опасные?

Политический контекст

Очень жаль, что все, кто хорошо знает, как управлять Россией, постоянно заняты писаниной разной чепухи на форумах.

Самый популярный контекст мышления – это размышления о политике в стиле агиток:

- Особый путь России.

- Россия и США – кто кого?
- Депутаты (правительство, президент) уже достали и т. д.

Словесные баталии, форумные войны, кухонные скандалы – все это занимает безумное количество усилий, размышлений, времени. А результат? Результат – нулевой.

Вопрос: зачем это вам? Какой смысл обдумывать то, что никак не влияет на вашу жизнь?

Если вы считаете, что политика – это важно, так идите и занимайтесь политикой профессионально. Станьте мэром вашего поселка и поднимите его на необыкновенную высоту.

Если не хочется, то и не надо думать на эту тему.

Национальный контекст

Когда у оппонента кончаются аргументы, он начинает уточнять национальность.

Аркадий Давидович

Самый зыбкий и опасный контекст мышления – это добавление к мысли указания на национальность того, кто ее высказывает. Ибо сразу теряет значение истинность мысли, а начинается выяснение национальных отношений.

Выяснение бессмысленно по определению, так как никакого результата спор не даст. Человек все равно не сможет поменять свою национальность. К тому же определить национальность точно тоже невозможно – слишком много смешанных браков.

Поэтому забудьте о национальностях и сосредоточьтесь на своих целях.

Контекст социального неравенства

Свобода есть право на неравенство.

Николай Бердяев

Это поразительно странная ловушка. В нее попадают практически все.

Самая популярная тема на форумах – обсуждение того, как безобразно ведет себя Билл Гейтс и прочие люди из списка Форбс.

Новость о том, что Билл Гейтс уже не самый богатый человек в мире, облетает весь Интернет. Его потеснил Карлос Слим Элу. Это же важно! Надо срочно обсудить.

При этом почему-то в голову не приходит банальная мысль. Если взять людей и проанжировать их по любому признаку, то всегда кто-то будет в начале списка:

- самый высокий;
- самый толстый;
- самый длинноволосый и т. д.

А теперь вопрос: ну и что? Зачем это обсуждать? Какая польза будет лично вам в конце обсуждения?

Религиозный контекст

Религия – это убеждение, что все происходящее с нами необычайно важно. Именно поэтому она будет существовать всегда.

Чезаре Павезе

И завершает наш хит-парад ложных контекстов религиозный контекст.

Чтение религиозных споров весьма занимательное занятие. Люди спорят о том, чего не понимают, аргументируя свои слова тезисами, которые смысла не имеют. Поэтому убедить друг друга не могут, и продолжается это бесконечно.

Выбраться из этой трясины практически нереально. Прекрасную иллюстрацию увязания в религиозном болоте дал Марк Твен в рассказе «Любознательная Бесси». Рекомендую найти и прочитать.

Какой же контекст мышления правилен всегда? Это контекст, в котором вы размышляете о том, как добавить любви, радости и красоты в вашу жизнь.

Контекст мышления в примерах

Выпуск о контексте мышления вызвал много вопросов. Это понятно. Читать о том, что умный человек мыслит не абы как, а управляет своими мыслями, непривычно.

Поэтому повторяю: вы можете быть **ОЧЕНЬ УМНЫМИ**, но если ваши мысли пошли не в ту сторону, то **ОТ МЫШЛЕНИЯ ТОЛКУ НЕ БУДЕТ**.

Куда идем мы с пяточком?

Кораблю, который не знает, куда плыть, ни один ветер не будет попутным.

Несколько вопросов касались того, чтобы пояснить контекст мышления на самом простом примере. Итак, самый простой пример (как мне кажется).

Вам нужно доехать на электричке до станции, куда вы едете первый раз. Вы приходите на вокзал, спрашиваете, где кассы. Смотрите расписание, выбираете нужную электричку, покупаете билет и едете.

В этом примере вы все время сужаете круг внимания:

- из всех вокзалов выбираете тот, который вам нужен;
- из всех электричек выбираете те, которые идут до нужной станции;
- из всех времен отправления выбираете те, которые подходят, чтобы успеть приехать вовремя.

Контекст мышления похож на воронку. Он направляет ваши мысли от абстракции к конкретике, пока вы не достигнете результата.

Пока все нормально. А теперь представим себе, что когда вы спросили: «Не подскажете, где кассы?», то услышали в ответ:

– Эта жара уже достала! Да еще смог этот! Куда депутаты смотрят? Зажрались совсем. И синоптики сдурели, Сталина на них нет...

То есть вам предлагается другой контекст – политический. Казалось бы, что тут такого? Можно подключиться к теме и выдать все, что у вас наболело, приятному собеседнику. Можно, но на электричку вы уже опоздаете.

Точно также можно вдоволь обсуждать любые другие контексты, но вы опоздаете... на свою жизнь.

Сказка о попе и о работнике его Балде

На вопрос, есть ли бог, нужно ответить утвердительно: «Да, бога нет».

Ряд вопросов был о религиозном контексте. Их можно свести к следующему вопросу: «Как же можно решать жизненные проблемы без религии?»

Дело в том, что никакие жизненные проблемы религия не решает. Точнее решает, но только проблемы тех, кто ее придумал. За счет остальных.

Хитрость религиозных текстов в том, что они настолько туманны и расплывчаты, что создают видимость сплошного благолепия. Если не думать. А если подумать, то все не так благостно.

Чтобы в этом разобраться, опять-таки возьмем самый простой пример.

Предположим, что вы по электронной почте получили письмо следующего содержания: «Убей своего ребенка. Бог». Я думаю, что любой нормальный человек тут же удалит это письмо, да еще настроит спам-фильтр, чтобы письма от бога автоматически уничтожались.

Но теперь подумаем на эту тему в религиозном контексте:

Во-первых, получается, что бог существует, раз он пишет вам письма.

Во-вторых, раз он существует, то надо его слушаться и делать то, что он велит.

Думаете, бред? Тогда обратимся к Библии: Авраам получил подобное послание:

Бог сказал: возьми сына твоего, единственного твоего, которого ты любишь, Исаака; и пойди в землю Мориа и там принеси его во всесожжение на одной из гор, о которой Я скажу тебе. (Быт 22:1)

И что вы думаете? Авраам... пошел исполнять.

И пришли на место, о котором сказал ему Бог; и устроил там Авраам жертвенник, разложил дрова и, связав сына своего Исаака, положил его на жертвенник поверх дров.

И простер Авраам руку свою и взял нож, чтобы заколоть сына своего. (Быт 22:9,10)

Вот и приехали. Начиналось все благостно, а кончается убийством ребенка. Так что религиозный контекст может завести очень далеко. Не связывайтесь с ним.

Трудная ситуация

Бывает, что не хочется жить, но это еще не значит, что хочется не жить.

Станислав Ежи Лец

Во множестве писем их авторы приводят трудную ситуацию своей жизни. У кого-то нет денег, кто-то не может найти спутника жизни, а кто-то нашел и теперь не может от него избавиться и т. д.

Проблемы есть, проблем много. Это нормально. Это жизнь.

И дальше вопросы: «Как применить контекст мышления в...»

Отвечаю пошагово:

1) опишите вашу проблему самым общим образом;

2) опишите, что вы хотите получить в результате.

Как ни странно, на этом шаге уже у многих возникают проблемы. Дело в том, что ЖАЛОВАТЬСЯ на проблему и СФОРМУЛИРОВАТЬ ее – это разные вещи. Причем жаловаться учат много где. Стоит включить любой сериал и вас тут же научат жаловаться: тонким голосом и с протяжными завываниями. А формулировать проблемы нигде не учат.

Поэтому запомните, надо писать не о том, что ВАМ НЕ ПРАВИТСЯ, а о том, что ВЫ ХОТИТЕ. Идем дальше:

1) выберите направление действий;

2) выберите ближайшую задачу;

3) выберите время, когда приступить, и вперед.

Пример. «Как применить контекст мышления в воспитании детей?»

Жалоба: «Дети не слушаются».

Помещаем в контекст мышления (разумеется, это один из возможных вариантов).

1. Проблема: у меня не получается разговаривать с детьми так, чтобы они меня понимали.
2. Желаемый результат: я хочу понимать своего ребенка и говорить на его языке.
3. Направление: играть в совместные игры.
4. Задача: узнать, какая игра у ребенка самая любимая.
5. Когда: сейчас.

Сохраняйте контекст мышления, и ваши проблемы будут решены.

Можно ли стать умнее?

На мою книгу «Как стать умнее» приходит много отзывов. Одна фраза из отзыва была такой:



Когда я первый раз прочла о книге, то, естественно, отнеслась скептически. Как это вообще возможно?

Это мнение достаточно распространено. Когда я работал в вузе и говорил о том, что учу развивать интеллект, то достаточно много людей, особенно преподавателей, возмутились:

– Это невозможно! Ум от природы. Если человек глуп, то с этим ничего не сделаешь. Если умен, то стать умнее невозможно.

Или как заявил один профессор:

– Мне все это не нужно. Куда мне быть еще умнее?!

Конечно же, это неверно. Человек как раз и отличается от животных тем, что у него очень мало генетически встроенных способностей.

Например, олененок начинает ходить уже в день своего рождения. А ребенок учится этому долгие 10 или 12 месяцев.

Полностью же мозг человека начинает функционировать только в 14–16 лет!

А вот дальше начинается самое интересное. Или человек использует и развивает свой мозг, или мозг начинает понемногу атрофироваться.

Поэтому становиться умнее не только можно, но и нужно. Теперь приведу отзыв целиком:



Когда я первый раз прочла о книге, то, естественно, отнеслась скептически. Как это вообще возможно?

Оказалось, я была не права, ум можно наращивать так же, как тренируют мышцы.

Прочтя книгу и приступив к выполнению заданий рабочей тетради, я поняла, что настолько конкретно и глубоко к решению жизненных проблем раньше не относилась, все шло само собой. Отсюда несколько поверхностное отношение к своей жизни и, разумеется, средний ее уровень.

При работе над тетрадью я испытала трудность в логическом разбиении еще не решенной задачи на части. Сначала надо выстроить целое из чьих-то аналогичных частей, а потом уже эти части делать по-своему.

Выполняя задание 8, сделала наброски решений трех своих проблем, сейчас собираю по ним материал, а затем буду строить логические цепочки.

Спасибо Константину, который сделал невозможное возможным.

Татьяна.

И еще один отзыв о книге «Как стать умнее»:



Восторг, который вызвала эта книга, я бы назвал «Рождение сверхновой». Это когда ты что-то то очень давно и усердно ищешь, но о том, что ищешь, имеешь лишь смутные представления, и в какой-то момент ты вдруг находишь то, что искал. Причем то, что ты искал, – вот оно, перед тобой, в реальных формах и пропорциях.

Множество раз я оказывался в жизненных ситуациях, когда с трудом принимал хоть какое-то решение, скованный страхом и сомнениями. И, конечно, часто откладывал выполнение важных задач, потому что считал их невыполнимыми, еще до того, как брался за дело. А сколько времени я убил, когда в попытках найти что-то в Интернете или узнать что-то у коллег по работе вдруг обнаруживал, что общаюсь или читаю совсем на другую тему. Вот лишь некоторые бичи неэффективной работы интеллекта, которые мне помогают преодолеть знания, полученные из книги.

Книгу прочитал «на одном дыхании» – настолько понятно, просто и лаконично описан механизм эффективного мышления. Поэтому не нужно заморачиваться, что, как и почему. Просто прочитал, сделал и порадовался результату – все. В ней передан «чистый» опыт автора в виде практических методик и описаний без всяких пустых размышлений, суждений, предположений и прочей хрени, которыми изобилуют большинство книг, по крайней мере, которые я читал на темы роста и развития личности. Наверное, поэтому книга получилась небольшой, всего 50 страниц. Рекомендую ее всем, кто движется к своему успеху.

Роман.

Рекомендую вам лично убедиться в том, что вы можете стать умнее.

Роскошь быть умным

Когда я еще работал доцентом в ВУЗе и вел свой авторский курс «Интеллектика», то меня часто спрашивали, о чем этот курс. Когда я отвечал, что о работе и развитии интеллекта, то часто слышал такую реакцию:

– Ну, мне это не нужно, я и так умный.

Да, действительно, очень многие люди считают себя мудрыми яко змий. Но так ли это?

Хороший ли вы работник?

Все жалуется на свою память, но никто не жалуется на свой ум.

Ларошфуко

Проверить уровень своего ума можно хотя бы на простом мини-тесте «Хороший ли вы работник?».

Как правило, все себя считают хорошими работниками, но любой работодатель знает, что хороший работник – это чрезвычайная редкость.

Итак, тест.

Если вы долго работаете на одном месте, вас хвалит начальник и иногда даже дает премии, то вы – средний работник.

Если вы ведете свой собственный проект, и начальник практически не вмешивается в вашу работу, то вы – работник выше среднего.

И вот только если вы имеете все вышеперечисленное, и сверх того вы постоянно получаете предложения о переходе на другую работу, то это и означает, что вы – хороший работник.

Но достаточно ли этого, чтобы считать себя умным человеком? Нет, недостаточно.

Вы умный только в том случае, если вы любите свою работу и каждый день с утра радуетесь, когда на нее идете.

Но даже и в этом случае можно стать еще умнее.

Мощь интеллекта

Один человек, один разум, надлежаще подготовленный к своему предприятию, стоит целого войска и работает необычайно успешно!

Полибий

Ваша жизнь хороша настолько, насколько развит ваш ум. Чем проще, приятнее и радостнее вам живется, тем вы более умный.

И наоборот. Если ваша жизнь тяжела, трудна и запутана, то вы недостаточно умны. Для того чтобы выйти из переживаний, неврозов и депрессий, надо поумнеть.

И если каждый день вы будете думать о том, как сделать свою жизнь и жизнь своих близких еще более радостной и счастливой, то вы будете становиться умнее.

В каком же направлении развивать ум успешному человеку?

Если вы уже достигли больших результатов, то подумайте над тем, как освободить ваш ум от рутины и повторяющихся действий и, не снижая вашей производительности, открыть в себе новые, высшие способности.

Откройте в себе источники силы, которые позволят вам выйти на совершенно иной уровень жизни.

И то, что вы достигали раньше с большим усилием, вы будете получать с легкостью и удовольствием.

Скатерть-самобранка

Когда я выступал на конференции «Хозяин судьбы», больше всего вопросов вызвала тема о главном признаке сильного интеллекта.

Есть три стадии развития интеллекта: дикарь, обыватель и личность. Об этом я писал ранее.

Как же думает человек, когда его интеллект достиг уровня личности?

Сказочная мудрость

*По иучьему веленью, по моему прошенью, топор, руби дрова сам,
а дрова, летите в сани сами!*
Русская народная сказка «Про Емелю»

Ответ на этот вопрос мы найдем в любой народной сказке. Идеальными предметами для сказочных героев являются те, которые действуют сами:

- скатерть-самобранка;
- ковер-самолет;
- гусли-самогуды;
- сапоги-самоходы и т. д.

Народная мудрость давно подметила, что умное поведение – это сделать так, чтобы все происходило само собой, без участия человека.

Умный человек может делать что-либо и сам, но только то, что ему нравится. А то, что не нравится, за него делают другие люди или это происходит автоматически.

Сказка и реальность

Думать всегда полезно... А если еще и делать это с умом.

Именно этот пункт и смутил аудиторию. Тут же все стали говорить, что это невозможно, что нужно пахать с утра до ночи, чтобы себя обеспечивать.

То есть ошибка уже в направлении мышления. Большинство людей даже не думает о том, что сделать, чтобы деньги зарабатывались сами. А ведь именно для этого и нужен ум.

Как только вы начинаете делать то, что вам не нравится, задавайте себе следующие вопросы.

- Нужно ли это делать вообще?
- Можно ли это сделать более приятным способом?
- Может ли это сделать кто-то другой?
- Можно ли это автоматизировать?

И когда вы задаете эти вопросы и начинаете думать, то решения приходят. И ваша жизнь реально меняется, потому что теперь вы каждый день занимаетесь именно тем, что вам нравится.

На примере проекта «Интеллектика» это выглядит так. Мне нравится что-то писать об интеллекте, но мне совсем не нравится отслеживать платежи, отсылать инфотовары, отвечать на технические вопросы и выполнять прочие действия по функционированию сайта.

Поэтому на сайте «Интеллектика» платежи принимает система «АвтоОфис», которая сама выписывает счета, отслеживает их оплату и отправляет купленный товар. Иногда таких счетов выписывается до сотни в сутки, поэтому если бы я это не автоматизировал, то все мое время уходило бы на такую работу.

На технические вопросы отвечает служба технической поддержки. Вопросы идут десятками, к тому же они повторяются. Опять же, если бы я делал все это сам, то это заняло бы все мое время.

Различные работы по сайту выполняют фрилансеры, которые являются специалистами по определенной теме. И это именно та тема, которая им нравится, но не нравится мне.

Поэтому если вы делаете что-то не приятное для вас, да еще делаете это каждый день, то вы что-то недодумали.

Разумность

Когда человека можно считать разумным?

А то ведь мы все себя гордо называем «Человек разумный» – Гомо, извиняюсь, сапиенс.

Словарь определяет слово «разумность» как «обладание разумом». Получается весьма интересная ситуация. То, что разум есть, само по себе ничего не значит, нужно еще им научиться обладать.

Как обладать разумом

Урок в школе.

– Кто прочитал «Войну и мир»?

– А что, ее прочитать надо было?

– Конечно.

– Блин, а я переписал!

Разумность легко определить по материальным результатам деятельности человека. Вот ничего не было, а вдруг появилась табуретка, или торт, или симфония, на худой конец.

Все, что вас окружает, так или иначе, прошло через ваш разум. Что-то вы сделали сами, что-то купили, с кем-то познакомились, что-то заказали. В любом случае вы думали об этом и решали, что с этим делать.

Ваше здоровье, финансовое состояние, личные отношения, душевное спокойствие – это результат ваших мыслей и, в конце концов, результат принятых решений.

Если то, что есть в жизни вокруг вас, вам не нравится, то это хороший повод, чтобы задуматься о том, какие решения вы принимаете. Потому что если совсем упростить понятие разумности, то можно сказать:

Разумность – это способность материализовывать свои желания.

Неуправляемый разум

Его выгнали из дурдома... За глупость

Это определение легко повернуть и в другую сторону, и определить, что такое «неразумность».

Неразумность – это надежда на то, что ваши желания реализует за вас некоторая высшая сила.

Конечно, очень приятно жить и надеяться, что некая небесная контора следит за вами, фиксирует каждый ваш шаг, подсчитывает ваши добрые намерения и отмечает ваши обиды. А потом, в один прекрасный день, она вам подарит все, что вы хотели, и накажет всех ваших обидчиков.

Возможно, так и будет. Но, на всякий случай, я бы порекомендовал обратиться за помощью к своему разуму. Проверить его в действии. Может, результаты появятся намного быстрее.

Как развивать интеллект каждый день

Вопрос:



Здравствуйте Константин, изучаю вебинар «Супер-интеллект».

В первом касте было сказано, что «интеллект сам по себе не развивается», нужно давать нагрузку. Приведен пример с мышцами.

Задался вопросом – как ежедневно давать нагрузку на интеллект? То есть, если перевести на мышцы, то – ежедневные физические упражнения (отжимания, подтягивания и т. д.) способствуют постоянному развитию, а какие «ежедневные интеллектуальные упражнения» есть для интеллекта?

Каждый день придумывать достоинства ручке (по аналогии с домашним заданием вебинара)?

Нет, придумывать достоинства не нужно, это учебное разовое задание.

Интеллект развивается только в случае решения бытовых житейских проблем, которые вы до этого не решали. Только в тот момент, когда задача ставит вас в тупик, есть шанс развиваться дальше.

Именно поэтому каждая, даже маленькая проблема всегда радует умного человека.

Чтобы развивать интеллект, нужно ежедневно брать (небольшую) жизненную проблему и решать ее.

Обычно в своих аудиокурсах я привожу пример таких проблем:

1. Можно развивать талант (аудиокурс «Путешествие к себе»). Конкретное задание – создать «кубик таланта».

2. Можно разбираться с недовольством жизнью (аудиокурс «Ледокол»). Конкретное задание – посмотреть, что именно меня сейчас расстраивает, и применить «Гвоздодер».

3. Можно увеличивать приход денег (аудиокурс «Деньги-2»). Конкретное задание – придумать офер² и выдать его по рекламным каналам.

4. И т. д.

Выбрать проблему вы можете и сами, только делайте это ежедневно.

И тогда вы получите двойной эффект. Ваша жизнь будет становиться все более комфортной и счастливой, а ваш интеллект будет становиться все более развитым и мощным.

² Офер – от английского «offer» («предложение»), суть коммерческого предложения, его ценность.

Я защитил докторскую диссертацию

В моей научной деятельности наступила важная веха – я защитил докторскую диссертацию.

Тема диссертации: «Элементы теории функционирования интеллекта».

После защиты я получил ученую степень «Гранд доктор философии в области психологии».

Фото, где я в мантии и конфедератке с кисточкой, можно посмотреть на моем блоге. А сейчас мне хотелось бы написать ответы на самые интересные вопросы, которые были заданы на защите и после нее.

Возможно ли создание искусственного интеллекта, оторванного от физиологической основы?

Да, возможно. Хотя сейчас вычислительные мощности компьютеров очень слабы по сравнению с мозгом человека, но развитие IT-технологий идет очень быстро. Так что ИИ появится в обозримом будущем.

Первый прототип ИИ создадут на базе Интернета, и он будет выглядеть как аналог поисковой системы. Только эта поисковая система будет человеко-машинной. Вопросы будут декодироваться и задаваться на разных форумах, а потом интегрироваться и выдаваться ответ. То есть на форумах и в соцсетях будут общаться как живые участники, так и представители глобального разума.

Результаты ответа будут также запрашиваться системой, чтобы отключать неадекватных участников.

Постепенно человеческая часть ответов станет убираться, и скоро ИИ будет думать и решать сам.

А по мере развития вычислительных мощностей уменьшенные копии ИИ появятся в роботах или киборгах.

Какова будет самоидентификация искусственного интеллекта, когда он будет создан?

Хотя до создания искусственного интеллекта еще очень далеко, но ряд предположений о его работе можно высказать. В частности, самоидентификация ИИ будет, скорее всего, заложена его создателями. Наподобие того, как ребенку постоянно внушают: «Ты – Петя, мальчик, ты – мальчик, ты – русский, ты – живешь в России» и т. д.

Так в программе ИИ и будет записано что-то вроде: «Я – робот-консультант по общим вопросам». Иначе программа может вообще отказаться решать какие-либо задачи. С какой стати?

Какова роль понятия «бог» в вашей теории?

Когда человек сталкивается с проблемами, то для их решения он создает различные модели мира. Чем человек умнее, тем модели мира более конкретны и детальны. Максимальной степени детальности достигают научные теории.

Но начинает человек с эзотерических моделей, где все расплывчато и непонятно. Термин «бог» относится к варианту эзотерической модели. Она кажется вполне ясной, если не задавать конкретные вопросы типа: «Как протестировать эффективность молитвы?»

Вы говорите, что на живых тренингах работаете с «Я-концепцией» участников, а как это выглядит практически?

Главный принцип тренингового центра «Мириум» – это помощь в самопознании человека. Во время тренинга главный упор делается не на то, чтобы научить чему-либо, а на то, чтобы человек увидел, какой он.

Я считаю, что «Я-концепция» человека – это самое сложное явление во Вселенной, так как внутри человека находится отражение мира и его самого как части этого мира. Если видение самого себя не вписывается в видение мира, то человек будет страдать, чем бы он не занимался и каких бы вершин он не достиг.

Выявление дисгармонии видения себя и видения мира и есть главная цель тренингов «Мириума».

Во время упражнений участники ставятся в такие условия, чтобы истинная цель упражнения оказывалось скрытой. И выбор поведения участник делает исходя из конкретной задачи. Например, отвечает на вопросы неопытного ребенка, которого играет другой участник. Но, отвечая на очень наивные вопросы, человек вынужден идти глубже и там видит, как именно он сам смотрит на мир.

Какая связь между интеллектом, мышлением и умом?

Я ввожу общее понятие «интеллект», под которым понимаю то свойство человека, которое отличает его от других животных. Это обобщающий термин, который включает все психологические явления.

Ум – это часть интеллекта, которая позволяет менять реальность.

Процесс работы ума – это мышление. Мышление, в свою очередь, делится на две части:

1) логическое – или последовательное мышление (оно работает относительно медленно);

2) интуитивное – или образное, параллельное мышление (оно работает очень быстро).

Как быстрее всего развивать интеллект?

Нужно постоянно обращать внимание на материальные результаты своей деятельности. Это главное следствие нормальной работы интеллекта.

Если вы что-то хотите и получаете это в реальности, то ваш интеллект работает нормально.

Отличие моего подхода

В этом разделе я хочу ответить на наиболее частый вопрос, который мне задавали в письмах: чем отличается мой подход к человеку.

Сейчас в науке о человеке сложилась странная картина. Есть две совершенно не связанные между собой области науки, которые изучают человека в целом.

1. Нейрофизиологический подход.

В этой области целый ряд замечательных ученых: Сеченов, Павлов, Хьюбел, Визель, Линдсей, Норман, Мак-Фарленд, Роуз и многие другие. И сделана очень большая работа по исследованию конкретных областей мозга и работы нейросетей.

Но вся эта работа никак не дает ответа на общий вопрос: что управляет человеком? Очевидно, что мозг управляет всем телом, а что управляет мозгом?

Подойти к решению этого вопроса через отдельные нейроны пока не представляется возможным. Мозг содержит 100 миллиардов нейронов и 100 триллионов синапсов. Поэтому на анализ перехода от нейрона ко все более сложным структурам потребует много времени.

2. Философский подход.

В этой области также много известных ученых: Фрейд, Юнг, Роджерс, Фромм, Ялом, Уотсон и многие другие.

Они изначально выбирают некоторую концепцию человека, никак ее не обосновывая, а затем дают конкретные советы по психологическим проблемам. Эти ученые имеют намного большую популярность, потому что все-таки они говорят о насущных проблемах каждого человека.

Но здесь тоже проблема. Ведь если изначальные положения неверны, то и все рекомендации также будут ошибочны.

И в результате появляется такая статистика, что люди могут месяцами ходить к психологу, без улучшения своего состояния.

Человек в целом

*Знание целостно. Деление его на предметы есть уступка
человеческой слабости.*

Халфорд Джон Мак-Киндер

Когда я стал заниматься исследованием интеллекта, то мне сразу стало ясно, что нужно объединить эти два подхода в один. То есть найти такую концепцию человека, в которой естественным образом сочетались бы работа нейросетей и целостное поведение человека.

И для этого я обратился к эволюционной биологии. То есть к тому, как именно возникли разные отделы мозга.

По мере исследования этого вопроса я пришел к выводу, что эволюция мозга была совершенно не случайной. Каждый шаг в эволюции мозга выводил носителей этого мозга вперед.

Например, мангуст питается ядовитыми змеями. Змея вооружена лучше, она имеет более быструю реакцию и ядовита (у мангуста нет иммунитета к змеиному яду).

Но мангуст более сообразителен. Он делает обманные движения и вынуждает змею атаковать впустую, изматывает ее и потом нападает. То есть мозг мангуста более развит, чем мозг змеи. Мозг – это и есть главное оружие мангуста.

Эволюция мозга все время добавляет новые, чрезвычайно ценные для животного преимущества. Что-то есть в мозге такого, что делает его создателя существенно более живучим.

При этом прослеживается интересная закономерность. Чем более развит мозг животного, тем более широк диапазон его выживания. Например, рыба-луна может выметывать до 300 миллионов (!) икринок, но выживают единицы. А самка тигра вынашивает в среднем 3–4 тигренка, и они спокойно живут.

Поэтому главная ценность мозга человека состоит в обеспечении поразительной выживаемости. И это ключ к пониманию интеллекта человека.

Решение человеческих проблем

Студент выучил все билеты по философии, но не пошел на экзамен, потому что жизнь не имеет смысла.

Мозг развивался таким образом, чтобы обеспечивать все более точную и полную картину мира.

Чем более развит мозг, тем больше понимание мира влияет на поведение животного. У высших позвоночных понятия о мире полностью определяют поведение в этом мире.

Человек отличается от животных тем, что строит в своей голове определенную модель мира, которую он может произвольно корректировать. У человека есть мировоззрение.

То есть человек – это единственное животное, которое не знает, как смотреть на мир. И все люди поэтому смотрят на мир по-разному. Кто-то ближе к реальности, кто-то дальше.

И теперь ключ к решению проблем человека. Если у человека что-либо не получается, то у него неверная модель мира. И наоборот, если у кого-то получилось, значит, у того картина мира более реальна.

(Кстати, этим отличаются люди, которым нравятся мои рассылки, курсы и тренинги. Они более прагматичны и ближе к реальности. И наоборот, эзотериков и мечтателей я очень раздражаю.)

В центре мировоззрения находится восприятие себя – «Я-концепция».

Поэтому если вы недовольны своей жизнью, то это значит, что вы неправильно воспринимаете себя.

Именно поэтому все мои курсы и тренинги направлены только на одно – научить приемам и техникам познания себя.

Познаешь себя – познаешь мир.

Зубрежка

Одним из самых извращенных способов издевательства над своим интеллектом является зубрежка.

Особенно страшно то, что до сих пор зубрежка является государственной политикой в области образования. Учеников и студентов до сих пор заставляют сдавать экзамены на память.

Почему это вредно для интеллекта?

Происхождение зубрежки

В бою всегда побеждает спонтанность. Зубрежка всегда проигрывает.

Брюс Ли

Зубрежка – это механическое запоминание информации путем многократного повторения.

Появилась зубрежка еще в Средние века, когда в монастырях была нехватка письменных книг. Тексты считались священными, поэтому они учились наизусть.

С началом развития науки стало ясно, что зубрежка бессмысленна с точки зрения мышления человека. Чем больше человек заучивает наизусть, тем хуже он соображает.

Тогда Рене Декарт написал свои знаменитые слова:

Для того чтобы усовершенствовать ум, надо больше размышлять, чем заучивать.

Тогда еще не знали, что механическое заучивание задействует мозжечок, который отвечает за двигательные стереотипы. То есть когда вы зубрите что-то, то единственное, что вы можете сделать с этой информацией, – это просто воспроизвести ее. Смысла для вас в ней нет.

Смысл появляется, когда вы понимаете то, что изучаете. То есть воспринимаете информацию корой головного мозга.

В начале XX века встал вопрос о подготовке очень большого числа квалифицированных кадров: врачей, инженеров, строителей... И появилась точно такая же проблема, как и у монахов. Специалист учился в институте в крупном городе, а потом возвращался в свой маленький городок или село, где получить доступ к специальной литературе весьма затруднительно.

Поэтому опять была возвращена зубрежка. И на экзаменах запретили пользоваться литературой. Учить только наизусть.

Те времена давно прошли. Сейчас купить практическую любую книгу можно практически в любом месте, а уж с помощью Интернета можно найти вообще все, что угодно.

Но идиотское требование учить все наизусть осталось. К чему это приводит?

Вред зубрежки

Тверже всего мы знаем то, чего не заучиваем.

Вовенарг

Когда я работал доцентом в вузе, то всегда разрешал студентам на экзамене пользоваться чем угодно. Когда я это объявлял первый раз, они всегда очень радовались, потому что им казалось, что экзамен они сдадут без проблем.

Но их ждало разочарование, потому что на экзаменах я давал задания, которые заключались в том, что нужно что-то СДЕЛАТЬ.

В зависимости от курса это могло быть:

- написать программу;
- составить запрос к базе данных;
- разработать скрипт для веб-страницы и т. д.

И вот здесь их ждал неприятный сюрприз.

Те, кто совсем не готовились к экзамену и НЕ ПОНИМАЛИ курса, просто банально не могли разобраться в предмете во время экзамена. В тех толстых учебниках, которые они таскали с собой, не было решения именно той задачи, которая была в билете.

Особо ленивые не брали учебников, а брали чужой конспект, но и там не было ответа.

И только те, кто учился во время семестра, действительно сдавали экзамены быстро и без проблем, потому что они УМЕЛИ свои знания применять в реальности.

А только для этого интеллект и существует.

Колоссальный вред зубрежки в том, что она создает видимость знания. Поэтому якобы «отличники» на самом деле ничего не знают. Они впустую потратили усилия и время, но знаний не получили, а только забили себе голову хламом.

Ведь кроме того, что зубрежка не дает понимания, она мешает вам воспринимать новую информацию. Ведь жизнь идет вперед и знания непрерывно устаревают. Когда специалист заканчивает ВУЗ, около половины знаний, которые у него есть, уже устарели.

Когда я преподавал курс «Электронная коммерция», то мне приходилось его переписывать каждый год на 90 %. Механическое запоминание этого курса было бы абсурдом.

Но посмотрите вокруг. Развитие цивилизации идет очень быстро. Во время жизни одного поколения появились персональные компьютеры, Интернет, mp3-плееры, мобильные телефоны, фриланс, социальные сети, геновая инженерия, онлайн-игры, космический туризм и многое, многое другое. Каждая из этих новинок может кардинально поменять весь стиль жизни.

Какой смысл в зубрежке знаний, которые были получены еще только 30 лет назад?

Поэтому если вы хотите, чтобы у вас был прекрасно работающий интеллект, то запомните правило:

Никогда не заучивайте ничего специально.

Все, что вы умеете делать, запомнится без всяких усилий.

Моя главная книга

Двухсотый, юбилейный выпуск своей рассылки я посвятил выходу моей главной книги: «Интеллектика. Как работает ваш мозг».

О чем эта книга, лучше всего поведает старая психологическая байка.

На одном званом ужине присутствовал знаменитый психолог. К нему подошла богато одетая дама и спросила:

– Скажите, чем вы занимаетесь?

– Я исследую личность, мадам, – учтиво ответил психолог.

– Что это такое?

– Ну, как вам объяснить, – задумался психолог, – мне интересно, как человек принимает решения. В чем механизм этого.

– Разве вы не знаете? – удивилась дама, – в нашей голове живет маленький человечек, который все и решает.

Моя книга именно об этом «маленьком человечке» в голове. Обычно мы этого человека называем «Я». Но у него много названий: «личность», «эго», «душа», «образ себя», «субъект», «индивидуальность».

Эту книгу я писал более 15 лет. Когда я понял что-то про интеллект, то мне захотелось понять общую картину. Ведь вопросов возникает очень много.

О чем думают животные?

– У меня такой глупый пес! Я ему говорю: «Принеси тапочки!», а он пошел варить борщ.

Когда я был школьником, у меня была овчарка. Она очень хорошо выполняла команды: «Сидеть!» или «Лежать!». Когда я на нее смотрел, она выжидающе смотрела на меня. У меня была полная иллюзия, что она понимает каждое мое слово.

И мне было интересно: «А что она про меня думает?» Я-то ведь думаю, что «я – человек», а это «моя сторожевая собака». А как она воспринимает себя и меня?

А вот кошка на все мои попытки научить ее командам даже ухом не вела. Я ей команду «Сидеть!», показываю жестами, сам показываю. А она только удивленно смотрит. Опять же, а она меня как воспринимает? И вот интересно, она меня считает умным?

А уж с людьми и подавно ничего не было понятно. Например, всегда поражало, что человек спокойно говорит о том, что не умеет играть на скрипке или не умеет танцевать. Тут все нормально.

Но поголовно все считают себя умными. Но ведь быть умным в школе не учат. Нет такого предмета «Умность». С чего вдруг человек начинает считать себя умным?

С религиями тоже была масса вопросов. Ведь религий много, и все говорят свое, но каждый верующий полностью уверен в своей правоте. И договориться они не могут. Почему?

И наоборот, есть наука. Она общая и все ученые мира прекрасно договариваются. Почему?

Это я понял гораздо позже, когда исследовал и происхождение мышления, и происхождение религии. Но главная проблема была не в этом. Главное – это понять, как интеллект появился.

Главная тайна человека

- *И вообще, откуда известно, что бог создал мир за 6 дней?*
- *Об этом же сам бог сказал.*
- *Так свидетелей не было, можно что хочешь сказать.*

Понять человека необычайно трудно. Главная причина этого, что психика человека похожа на матрешку.

Все развитие зародыша повторяет нашу эволюцию. Так что вы, дорогой читатель, сначала имели жабры, потом хвостик. Потом все это у вас отпало, и быстрыми темпами стал расти мозг.

Поэтому, чтобы разобраться с интеллектом, мне пришлось очень долго разбираться с эволюцией психических функций. И только когда видишь нервную систему в развитии, только тогда понимаешь, как все устроено у человека.

Например, есть важное психическое явление – сон. Очень трудно понять, зачем это явление нужно, если изучать сон сам по себе. Глупо же треть жизни валяться в кровати и ничего не соображать.

Но если проследить цепочку, то можно сделать определенные выводы. Так вот, у всяких червей и моллюсков сна нет. У рыб есть сон, но нет сновидений. Птицы и спят, и видят сновидения, но редко. Травоядные уже спят и видят сны, а хищные еще и любят этот процесс. Ну, это вы прекрасно знаете, если у вас есть кошка.

Зная, какие области мозга появились в этот момент, легко сделать вывод, что сон – это механизм, который нужен для перестройки мозговых связей, а точнее для изменения картины мира. Поэтому понятно, что животное во время сна не может активно двигаться, оно просто не будет соображать, что вокруг. А сновидения нужны для смены иерархии ценностей. Посмотрел сон, и важность чего-то поменялась.

Или понятие красоты. Не зная эволюции, вообще не понятно, что такое красота. Но как только знаешь истоки, то все очевидно.

Насекомые ищут себе спутника жизни исключительно по запаху. Такой примитивный уровень оценки будущего супруга очень ненадежен. Мало ли, кто чем пахнет.

А у птиц все сложнее. Мозг позволяет им воспринимать целый набор признаков будущего супруга. Но признаков столько, что оценка может затянуться до старости. Вот здесь на помощь приходит чувство красоты, которое одним махом позволяет оценить партнера. И танцы впервые появились именно у птиц. Все для одной цели – понравиться партнеру.

Если птица-жених красив – это значит, что ноги ровные, перья целы, голова на месте. Раз танцует, значит, координация нормальная, он здоров. Не слишком толст, не слишком тонок. Размеры тела оптимальны. Значит, будет хорошее потомство. «Ах, я влюблена с первого взгляда!» – восклицает восхищенная курица.

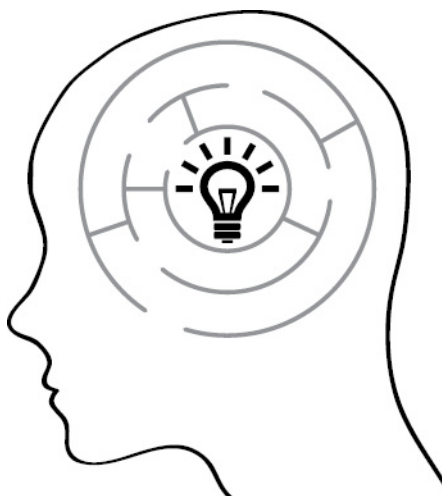
Да и петуху удобно. Перышки почистил – к свадьбе готов.

Обо всем этом и о многом другом написано в моей книге «Интеллектика. Как работает ваш мозг». Рекомендую вам ее прочитать.

Только поняв что-то про свое мышление, вы можете понять что-то про свою жизнь.

Часть II

Мышление и решение проблем



Если вы оказались не там

Давайте поговорим о том, что делать, если вы занимаетесь не тем, что вам нравится, и ситуация кажется безвыходной.

Мне пришло письмо с таким вопросом:



Представим конкретную ситуацию, все взято из жизни – человек учится в институте и ему это не нравится. Не нравится сам процесс сложной учебы, не нравится, как обращаются унижительно преподаватели и т. д. Не нравится. Но он хочет стать, допустим, предпринимателем. Чтобы попасть на эту волну – придется бросить институт, чтобы полностью в волне быть, заняться любимым делом. Но. Получается, что человек остается без образования и в случае провала в своем любимом деле (банкрот)... что ему остается? Тогда как, допустим, этому человеку поступить? Продолжать учиться ради страховки или же с риском на всю оставшуюся жизнь попробовать то, что он хочет?

Дело в том, что я долго работал преподавателем и подобные вопросы слышал часто, правда, в таком безвыходном варианте еще не слышал. Вопрос сформулирован так, что куда ни кинь, всюду клин. Тупик.

Что делать в тупике

Как только вы оказались в трудной ситуации, правильная формулировка проблемы имеет решающее значение. Это важно! Не думайте, что проблему можно излагать как угодно. Совсем нет.

Правильно поставленный вопрос – это половина ответа.

В этом письме сам вопрос поставлен так, что выхода нет. Как это получается? А вот смотрите, во всех альтернативах выбран худший вариант.

- Учиться жутким наукам.
- Унижаться перед преподавателями.
- Бросить институт и остаться без образования.
- Открыть фирму и обанкротиться.
- Рисковать и мучиться всю оставшуюся жизнь.

В такой формулировке задача действительно не решаема. Осталось дописать еще одну альтернативу «Повеситься», написать все варианты на бумажках, положить их в шапку и тянуть с закрытыми глазами.

Впрочем, есть более разумный вариант. Переформулировать проблему.

Как формулировать проблемы

Как только вы оказались не там, где вам хочется, то не надо составлять список всех ужасов, которые могут с вами приключиться. Если же список уже готов – сожгите его.

Формулировать проблемы нужно не перечислением того, чего вы боитесь, а перечислением того, что вы хотите. А затем составьте план, как этого достичь.

Произойти в любой момент может очень много разных ужасов. А может и не произойти. Зачем заранее себя пугать?

В частности, какой смысл говорить о «всей оставшейся жизни»? Мало ли что там будет, в этой жизни. Надо говорить о том, что есть сейчас.

Сейчас есть некоторая неприятная ситуация, из которой нужно найти выход, вот и надо его искать.

Этот принцип подходит к любым житейским проблемам. Посмотрим, что можно сделать в предложенной ситуации.

Выход из тупика

Предположим, что вы оказались на месте студента из этого письма. Первое, с чего вам надо начать, – это определиться с любимым предметом.

Есть ли любимый предмет, ради которого вы пришли в институт? Если есть, то идем по плану А, если нет, то по плану Б.

План А. Переходим к практике

К сожалению, ВУЗ дает слишком много лишних знаний, поэтому нужно выбрать свой предмет и своего преподавателя. После чего подойти на кафедру и попросить дать какую-то реальную задачу.

Суть в том, что вы сразу начинаете заниматься делом, а не распыляться на все предметы подряд. По остальным предметам вы можете получать и тройки, но вот по вашему любимому предмету вы становитесь лучшим. Реально лучшим.

После чего, продолжая оставаться студентом, вы начинаете искать работу по специальности. Студенту это сделать намного легче, чем кому-либо еще. Идете на любую фирму, заходите сразу к директору и говорите:

– Я студент, мне нужно сделать диплом (реферат, контрольную и т. п.), можно, я у вас поработаю БЕСПЛАТНО?

После этого волшебного слова вас возьмут куда угодно. Вы же начинаете работать и приглядываться к будущей работе. Причем, ручаюсь, если вы действительно лучший, то очень скоро вам предложат работать уже за деньги. Я знаю много таких случаев.

Если есть стремление к бизнесу, то студенту нужно его создавать, не покидая ВУЗ. Множество моих студентов открывали фирму, еще находясь в ВУЗе. Опять-таки, студенту создавать бизнес намного проще, нужно просто подойти к преподавателю, у которого есть свой бизнес, и попроситься работать к нему на условиях частичной занятости.

Преподаватели в курсе студенческих проблем, поэтому соглашаются на то, что студент будет работать в свободное от учебы время. Я сам часто беру студентов на свою фирму, учу их, а потом они уходят и открывают свой бизнес. От этого выигрываю и я, и студенты.

Вы сразу же резко повышаете свой уровень знаний, потому что абстракция – вещь хорошая, но только знания, подкрепленные практикой, дают реальную силу.

Преимущество этого подхода еще и в том, что вы одновременно и получаете знания, и учитесь, как зарабатывать на этих знаниях. Это два различных умения. И вот второму умению, к сожалению, в ВУЗе не учат.

План Б. Меняем маршрут

Если любимого предмета нет, то продолжать учиться не стоит. Ведь после учебы по нелюбимой специальности необходимо будет и работать по этой специальности. А это уже надолго...

Но заниматься тем, что вам не нравится, – это самое бессмысленное, что может делать человек. Ведь все, что человек делает без желания, он делает очень плохо. А за плохую работу никто хороших денег платить не будет.

Но ведь как раз, будучи студентом, можно научиться чему угодно. Поэтому нужно поменять вектор обучения. Вариантов много:

- перевестись на другую специальность;
- перевестись в другой ВУЗ;
- поехать на стажировку в Европу, для студентов это бесплатно (сейчас Евросоюз тратит большие деньги на обучение студентов из России).

У меня были студенты, которые выбирали все эти варианты, и у них все получалось. Как видим, ситуация, описанная в письме, достаточно типична и совсем не тупиковая.

Слова имеют вспомогательное значение

В этом разделе речь пойдет о значении слов в нашей жизни. В прошлый раз я затронул эту тему, и пришло несколько недоуменных вопросов: «Разве можно так относиться к словам? Слова надо употреблять правильно».

Тема непростая, поэтому попытаюсь объяснить на примерах.

Ресторан «Вечерняя беседа»

Представьте, что вы пришли в ресторан, и к вам подошел официант.

– Добрый вечер, рад приветствовать вас в нашем ресторане. Наше фирменное блюдо – тисайская уха халасле. Она готовится из рыбы, протираемой через сито, в которую добавляется паприка, лапша и овощи. Изумительно тонкий вкус блюда относится к наиболее изысканным деликатесам ресторанной кухни...

Подробно описав еще несколько блюд, официант выписывает вам счет, который вы оплачиваете и... уходите из ресторана.

За что же вы платили? За слова.

Вы тут же возмущаетесь. Слова – это хорошо, но главное в ресторане – это еда, а слова нужны, чтобы ее заказать.

Все правильно. В жизни то же самое.

Слова имеют вспомогательное значение.

Ценность слов в том, что они ведут к некоторому материальному результату. Если нет, то они превращаются в бессмысленное сотрясение воздуха.

В конце концов, в ресторане можно обойтись и без слов. При наличии шведского стола можно поесть молча. Но и в обычном ресторане можно обойтись жестами. Главное – результат.

Поэтому каждый раз, когда вы разговариваете, подумайте, а к чему конкретно ведут мои слова? Какой материальный результат будет?

Красная бандура

Следующий интересный момент связан со значениями слов. Как вы знаете, каждое слово многозначно. Перечисление значений слова «соль», например, займет не одну страницу. Много слов с расплывчатым и неопределенным значением. Как вы определите слово «стусеваться»?

В результате спор о значениях слов вызывает бурную реакцию окружающих и стремление добиться истины путем приведения словарных статей. Но в чем смысл подобных споров?

Допустим, в углу комнаты стоит огнетушитель. Вообще правильно его называть как-нибудь типа: «Огнетушитель углекислотный ОУ-1». Тогда всем ясно, о чем идет речь.

Но если у вас что-то загорелось, вы крикните:

– Давай ту красную бандуру!

Правильно ли это? Ведь вы использовали совершенно неграмотные определение огнетушителя.

Ответ прост. Если тот, кому вы кричите, понял вас и подал огнетушитель, то вы сказали правильно. Потому что:

Если вас понимают, то вы говорите правильно.

Правильность использования слов определяется результатами. Сделал человек то, что вы от него хотели, значит, все слова вы употребили правильно.

Ищите смысл, а не точность

Как же правильно относиться к словам?

Обратите внимание на важный момент. Вам лично слова не нужны. Если вы едите мороженое или заходите в парную, то вы все ощущаете напрямую. Без слов.

Когда вы слушаете музыку, совершаете открытие и решаете задачу, то все происходит в сознании и также без слов.

Слова нужны, когда вы хотите что-то передать другому человеку. В этом секрет правильной речи.

Чем ближе вы знаете человека, тем меньше значения имеет правильность выражения. Вас и так понимают с «полуслова».

И вот только если вы пишете книгу или доклад, который предназначен для других, незнакомых людей, то следует очень внимательно относиться к способу выражения своих мыслей. Хотя и здесь не столько важна точность употребления слов, а важно правильно передать смысл того, что вы хотите сказать.

Ищите смысл, а не точность.

Как человек познает мир

А теперь мы поговорим о том, как именно человек получает знание и что такое знание.

Что узнал господин Журден?

Из книги в книгу ходит цитата о господине Журдене из пьесы Мольера «Мещанин во дворянстве». Этот достойный гражданин до зрелого возраста не знал, что говорит прозой. Но неожиданно узнал это. Принято выражать радость по поводу столь примечательного события. До этого не знал, а теперь узнал. А ведь мог и всю жизнь прожить, так и не узнавши, что говорит прозой!

Но вот вопрос. А какой смысл в этом знании? Ведь все, что он узнал, – это некоторый термин. Но этот термин никак не повлиял на его жизнь. Давать названия вещам и явлениям можно бесконечно. Мы уже говорили, что слова имеют вспомогательное значение. Если они не ведут к результату, то пользы от них нет.

Поэтому господин Журден должен был взять своего «учителя» за шиворот и спустить с лестницы за бесполезное знание.

Путаница с тем, что имеет смысл знать, приводит к распылению сил и топтанию на месте. Человек ежедневно узнает кучу мусора, который захламляет его голову, но не приносит никакой пользы. Как же определить реальное знание?

Папуас и калькулятор

Знание – это виртуальная модель реальности, которая помогает ее изменять. Узнать что-то, означает приобрести возможность управлять этим.

Знать – это уметь управлять.

В этом и состоит цель знания. Проще говоря, узнать – это найти те рычажки, управляя которыми, мы можем получить желаемое.

Понять это можно на таком примере. Если папуасу дать калькулятор и сказать: «Это калькулятор», то нельзя утверждать, что он что-то узнал. Пока папуас не научится считать бананы с помощью калькулятора, он не узнает, что такое калькулятор.

Отрывочные знания бесплодны. Выучить умное слово, но не понимать, куда его пристроить, – это верх глупости. Отдельные термины не дают возможности управлять миром. Так же как отдельная шестеренка – это никому не нужная железка. Шестеренка имеет смысл только при наличии механизма, в котором она будет вращаться. Любое слово напоминает шестеренку. Только внутри умственной конструкции оно приобретает смысл.

Красная шапочка или шапочка красная?

Приведем пример маленького кусочка знания, которое вы сразу можете применять. Вот этот кусочек:

В русском языке порядок слов имеет смыслообразующее значение. То есть, изменив порядок слов, вы измените смысл фразы. Сравните:

- Красная шапочка через лес идет к бабушке.
- Красная шапочка идет к бабушке через лес.

Последнее слово акцентирует мысль, которую передает фраза. Поэтому первое предложение говорит, что Шапочка идет к бабушке. А второе гласит, что идет через лес. А это страшно! Поэтому выбираем первое предложение.

Практический вывод. Поиграйте порядком слов в предложении, и вы легко повысите его выразительность.

Такое знание уже принесло бы пользу господину Журдену. Но ему не повезло с учителем. Зато повезло вам. Пользуйтесь!

Источники реального знания

Откуда же брать реальное знание, если вокруг тонны лишней информации? Ответ прост. Источником реального знания являются люди, которые что-то предприняли, и у них получилось. Вот у них-то и можно вытащить реальное знание о мире.

Рождение понятий о мире

Продолжаем разговор о том, как человек получает знание о мире.

Как мы узнаем мир

Ребенок видит мир как пеструю мешанину движущихся цветных пятен, издающих звуки. Мозг еще не в состоянии выделить в потоке стимулов устойчивые и повторяющиеся и отличить постоянные связи от случайных. И первые понятия ребенка являются диффузными, то есть размытыми и непостоянными.

По своей структуре диффузные понятия напоминают сновидения. В них так же, как и в сновидениях, нет устойчивого пространства действия и четко выделяемых объектов. Воспринимаемая картина туманна, расплывчата, легко поддается трансформации. Человек сам не уверен в том, что он воспринимает, и не может выразить это восприятие словами.

В диффузном понятии сохраняются все признаки воспринимаемой ситуации, хотя эти признаки не могут иметь между собой ничего общего. Но субъективное восприятие соединяет эти различные признаки в единый комплекс, который в дальнейшем воспринимается как устойчивое целое.

Откуда берутся колдуны и ведьмы

Диффузные понятия лежат в основе магического мышления. Любые происходящие одновременно события диффузное мышление снабжает мысленной связью. Отсюда появляются приметы и суеверия. Ведь так просто. Надел желтую майку – и любимая команда выиграла. Значит, надо всегда идти на стадион в желтой майке. Число примет растет, как снежный ком. И человек вынужден соблюдать массу примет несмотря на то, что их соблюдение не только не помогает в жизни, но может и здорово помешать.

Подобный случай приключился с известным тенором Иваном Семеновичем Козловским. Он был очень суеверным человеком. На все концерты ездил с тем портфелем, с которым он когда-то первый раз выступил. Выходя из машины, Козловский обязательно должен был похлопать себя по шляпе и поправить бабочку. А перед выступлением он клал на рояль 20 копеек. И вот на концерте в Георгиевском зале Кремля перед правительством Иван Семенович, как всегда, положил на рояль 20 копеек. И вдруг монета соскочила с рояля и покати-лась по полу. Козловский с ужасом увидел, что за катящейся монетой наблюдает сам Сталин. Козловский с трудом закончил выступление и пошел за кулисы. И там он увидел, что его ждет начальник личной охраны Сталина генерал Власик. Козловский замер и начал что-то бормотать в свое оправдание. Но Власик похлопал его по плечу и ободряюще сказал:

– Товарищ Козловский, не беспокойтесь. Мы давно заметили, что вы с закидоном.

Ясность понимания

От диффузных понятий нужно как можно быстрее избавляться. Для этого в каждой ситуации нужно отделять главное, устойчивое и повторяющееся от случайного и второстепенного. Любая новая ситуация всегда воспринимается диффузно. Но если вы не будете торопиться и сосредоточитесь, то любая самая сложная ситуация начнет постепенно проясняться. Главное – следовать правилу:

Опирайтесь только на то, что понятно.

Если ничего не понятно, то нужно остановиться и разобраться. А использовать диффузные понятия – все равно, что бежать в тумане. Ничем хорошим это не кончится.

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.

Развитие понятий

Продолжаем разговор о том, как человек получает знание о мире.

В прошлом разделе текст по ошибке остался незаконченным. Включив его в выпуск своей рассылки, я понял, что заметил это только один человек. Так что теперь я знаю, что из трех тысяч читателей рассылки далеко не все дочитывают ее до конца. И это хорошо, потому что их ждет много интересного при чтении архива.

Начнем с отсутствующей концовки прошлого раздела:

Любая новая ситуация всегда воспринимается диффузно. Но если вы не будете торопиться и сосредоточитесь, то любая самая сложная ситуация начнет постепенно проясняться. Главное – следовать правилу: опираться можно только на то, что понятно.

Если ничего не понятно, то нужно остановиться и разобраться. А использовать диффузные понятия – все равно, что бежать в тумане. Ничем хорошим это не кончится.

Единственный способ понять что-то – это применить полученные знания к реальности и получить результат. Если получилось – это знание. Если не получилось – это тупота. 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.

Теперь переходим к новой теме:

Как узнать мир получше

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

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! Это не мое! 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.

Как только вы включаете свой интеллект и идете дальше, то все сложное и туманное становится простым и ясным. Ну что же, продолжим.

Стереотипные понятия

Жизнь в повторяющихся условиях приводит к тому, что объекты, окружающие человека, теряют свою новизну. В разных комбинациях впечатлений присутствуют одни и те же стимулы. Мозг при появлении повторяющихся стимулов выделяет постоянную часть объ-

екта в виде обобщения. Обобщение убирает несущественные признаки объекта, оставляя только важные и постоянные.

Так, ребенку очень трудно различить кошку и собаку. Очень много общего: покрыты шерстью, с хвостом, постоянно крутятся под ногами и просят есть. Но постепенно выявляются отдельные признаки: мяукает или гавкает, ходит по забору или останавливается перед каждым столбом, бодает хозяина в лоб или вылизывает ему лицо. Эти признаки уже образуют отдельные понятия, которые позволяют отличать не только кошек от собак, но и представителей разных пород.

Поэтому самый первый шаг в любом новом деле – это мысленное погружение в проблему. Вы выписываете незнакомые термины. Пробуете их на вкус, на цвет, на запах. Играете с ними, пока они не станут привычными.

Прогулки в облаке

Как-то раз, гуляя в горах Тянь-Шаня, я попал в облако. В самое настоящее. Я стоял на вершине горы, а облако подлетело ко мне и накрыло. Ощущения были странные. Облако – это очень плотный туман. Я вытянул руку и не увидел собственных пальцев. Потом облако полетело дальше, а я остался покрытый мелкой росой, а передо мной снова открылась величественная панорама гор.

Поэтому, как только вы встречаете что-то непонятное и сложное, погружайтесь в это, как в облако. Через некоторое время вы начнете замечать отдельные устойчивые моменты, которые можно выделить. И скоро вместо расплывчатых теней приходят ясные и четкие понятия – стереотипы.

Когда человек впервые видит шахматы, то ему поначалу игра кажется странной. Два человека задумчиво смотрят на доску с фигурками. Потом один сдвинет фигурку, и они опять сидят и долго смотрят. Какая-то заторможенная игра в куклы. А уж понять, как эти фигурки движутся, и вовсе не представляется возможным. Но по мере обучения игре в шахматы куклы превращаются в коней и ферзей. Непонятные перемещения заменяются классическими дебютами. Позиции на доске начинают выражать нападение и защиту, коварную жертву и неожиданнуювилку. А вместо диффузного понятия «игра в куклы для взрослых» появляется целый ряд стереотипных понятий: дебют, рокировка, шах, эндшпиль и очень красивое слово – цугцванг.

Мы видим действие важного закона: каждое большое диффузное понятие превращается во множество маленьких стереотипов. Можно сказать, что в облаке диффузного понятия содержатся маленькие капельки стереотипных понятий.

И вот уже два гроссмейстера начинают партию, не думая, а с молниеносной быстротой разыгрывая привычный дебют, попеременно обрушивая удар на кнопку шахматных часов.

Упрощение жизни

Мы продолжаем разговор о том, как человек получает знание о мире.

От беспомощности к мастерству

Извилины должны быть достаточно прямыми, чтобы мысли не путались.

Легко заметить, что переход от диффузного понятия к стереотипному происходит только в одном направлении. Если начинающий шахматист научился отличать коня от ладьи, то, становясь перворазрядником или гроссмейстером, он их никогда не перепутает. Отсюда следует важный вывод самообучения:

Один раз потратив время на выработку стереотипа, вы можете пользоваться им всю жизнь.

И наоборот. Если вы чего-то не поняли, то вы все время будете спотыкаться на одних и тех же ошибках. Но ошибки, воспринимаемые диффузно, ничему не учат. Если, наступив на грабли, вы внимательно разберетесь, что произошло, то больше наступать не будете. А если вы отнесетесь к этому, как к собственной «невезучести», плохой «карме» или «порче», то эти диффузные понятия так и будут подводить вас к этим граблям.

Именно в этом кроется секрет беспомощности людей в различных вопросах. Кто-то не может в незнакомом городе ориентироваться, кто-то на сцене выступать, кто-то компьютер освоить. И думает, что это навсегда. Если так думать, то так и будет.

Как только человек в незнакомой обстановке (а первый раз обстановка всегда незнакомая) начинает приписывать свои неудачи каким-то внешним обстоятельствам, то его ждет тупик. Научиться чему-либо он уже не сможет.

И наоборот, если человек нормально воспринимает свою временную беспомощность и ищет точки опоры – стереотипы, то скоро он начинает постепенно овладевать навыками и становится мастером.

Путь мастера

– Вы – писатель? – с интересом спросил поэт.

Гость потемнел лицом и погрозил Ивану кулаком, потом сказал:

– Я – мастер.

Булгаков «Мастер и Маргарита»

Необратимость получения знаний имеет замечательное следствие. Знания – это лучшая инвестиция вашего времени и ваших усилий. Мастерство всегда остается с вами, его невозможно у вас украсть, и вы не можете его потерять.

Стереотипы позволяют не пробовать и обжигаться, а сразу действовать эффективно. Можно заранее продумать свои действия и затем их успешно выполнить. Этим стереотипы выгодно отличаются от диффузных понятий.

Для дикаря слово «бог» вполне понятно, и он пользуется этим словом очень часто. Все не знакомые ему отношения между жизненными явлениями легко объясняются этим универсальным диффузным понятием.

Для обывателя такое размытое понятие уже порождает массу вопросов. Как зовут этого бога: Саваоф, Аллах или Иегова? Каких обрядов требует этот бог? Что можно от него получить? И как называется эта религия?

Как и в случае с шахматами, развитие понятия однонаправлено – один раз поняв, чем мусульманин отличается от христианина, а квакер от гугенота, обыватель уже не пользуется диффузным понятием «бог», а переходит к конкретным стереотипам обрядов, молитв, намазов и жертвоприношений.

Важно только не останавливаться на этом, а идти дальше, смотреть на историю религий, кто, как и зачем их придумал и уже скоро можно забыть про диффузные понятия и переходить к стереотипным: материя, энергия, информация.

И теперь, услышав фразу: «А бог его знает...», вы будете стереотипно отвечать: «Не тормози – яндексни».

Уход в подсознание

При стереотипизации понятия его дальнейшее развитие прекращается. Действует закон Клапареда: чем больше мы пользуемся каким-либо понятием, тем меньше мы его осознаем.

Когда мы в первый раз узнали, что шнурки завязываются бантиком, то это потребовало напряженной работы сознания. Что такое узел, почему он называется «бантик». Как завязывается, как развязывается. Но с каждым завязыванием шнурков действие становилось все более автоматическим, уходя из сознания. Пока не превратилось в полностью бессознательное действие, и мы можем завязывать шнурки, думая о посторонних вещах.

Таких действий в жизни человека очень много. Мыть руки, чистить зубы, одеваться, причесываться. Все это поначалу требует сознательного обучения, но потом переходит в автоматический режим и внимания не требует.

В результате поведение человека начинает все в большей степени управляться бессознательными стереотипами. Поведение упрощается. Нет нужды каждый раз решать задачу завязывания шнурков. Трудная операция переходит в разряд рядового действия. Обыватель перестает задумываться о процессе.

Преимущества такого взгляда на вещи трудно переоценить. Четко ориентируясь в обстоятельствах, человек может эффективно применять свои навыки. Научился готовить – всегда может вкусно поесть. Научился водить машину – всегда может доставить себя и других в нужное место. Стереотип – это лучший способ достижения привычных целей.

В основе любой профессии лежит набор стереотипов, которые позволяют решать профессиональные задачи. Мастерство – это бессознательное совершенство.

Но, кроме этого, меняется и внутреннее ощущение. Эмоциональное восприятие сменяется чувственным. Мир становится предсказуемым, а следовательно, безопасным. Понятия становятся однозначными и точными. Можно сказать, понятия становятся «понятными». Многие стимулы в сознание даже не попадают. Как только мозг обнаруживает, что стимул относится к стереотипу, то сразу вызывается подсознательный стереотип и происходит автоматизированная ответная реакция.

Одновременно с этим запускаются положительные чувства. Мастерство дает чувство уверенности в себе и чувство контроля над ситуацией, что весьма приятно.

Управление собой

Мы продолжаем разговор о том, как человек получает знание о мире.

От мастерства к творчеству

Эксперт – это человек, который перестал мыслить, потому что он знает.

Сочетание стереотипных понятий лежит в основе профессиональной деятельности. Любое обучение ремеслу состоит в последовательном усвоении типовых операций, которые затем соединяются в технологическую последовательность.

Сам язык профессиональной деятельности подчиняется правилу ясности и однозначности. Для однозначного указания на стереотипное понятие появляется специальное слово – термин. Термин предполагает совершенно однозначное толкование. Используемая терминология сразу определяет профессию говорящего. По словам: «проводник», «фаза», «заземление», «напряжение» легко узнать электрика, а по словам: «байт», «цикл», «компиляция», «отладка» – программиста.

Любое понятие, которое проверено общественной практикой, очень сложно, хотя столетия шлифовки придают многим понятиям ореол простоты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.