



ЦЕРЕН ЦЕРЕНОВ
основатель Школы
системного менеджмента,
вице-президент АНО «НИСИПП»

АННА ЛУБЕНЧЕНКО
преподаватель Школы
системного менеджмента и лидер
Лаборатории собранности

МЫСЛИ СИСТЕМНО

Меняй себя и делай мир лучше
с помощью интеллекта

УДК 159.95

ББК 88.3

Ц42

Церенов, Церен Валериевич.

Ц42 Мысли системно : меняй себя и делай мир лучше с помощью интеллекта / Церен Церенов, Анна Лубенченко. — Москва : Эксмо, 2022. — 400 с.

ISBN 978-5-04-122633-6

Сегодня перемены происходят быстрее, чем мы успеваем их замечать. Если несколькими десятилетиями ранее, чтобы добиться успеха, было достаточно упорства и знаний, то теперь, чтобы быть востребованным специалистом и жить интересной, счастливой и успешной жизнью, необходимо мыслить системно и уметь адаптироваться в изменяющихся реалиях.

Церен Церенов — руководитель «Школы системного менеджмента», профессионал в сферах формирования федерального корпоративного законодательства, вопросов информатизации и создания электронного правительства, проблематики транспорта и дорожного хозяйства и других областях. Каждый раз, приступая к новым обязанностям, он начинал с чистого листа и добивался успеха благодаря своей уникальной методике.

Эта книга — практический курс, который поможет вам разобраться в своих желаниях, определить вектор саморазвития в различных сферах жизни и найти методы обучения, которые подойдут именно вам и помогут достичь поставленных целей.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-122633-6

© Церенов Ц. В., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

О ЧЕМ ЭТА КНИГА.....	15
Как работать с книгой, чтобы получить наилучший результат	17
Что делать после окончания работы с этой книгой-курсом?	18
Глава 1	
ФИЗИЧЕСКИЙ МИР И МЕНТАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО	20
Что такое ментальное пространство	20
<i>Как человеку удалось стать</i>	
<i>самым развитым существом на планете?</i>	<i>20</i>
<i>Разница миров животных и человека</i>	<i>21</i>
Теория, модели и описания реальности	22
<i>Связь ментального пространства</i>	
<i>и физического мира.....</i>	<i>22</i>
<i>Теория/модель/описание</i>	<i>24</i>
Школа жизни и личные системы	25
<i>Становиться деятелем</i>	<i>25</i>
<i>Человек меняет мир</i>	<i>26</i>
Трансдисциплина и метод.....	27
<i>Трансдисциплина</i>	<i>27</i>
<i>Метод и практика</i>	<i>29</i>
Мастерство и знания	30
<i>Мастерство</i>	<i>30</i>
<i>Знания человека.....</i>	<i>31</i>
Социальная среда	33
<i>Окружение человека</i>	<i>33</i>
<i>Внимание — главный ресурс современности</i>	<i>36</i>
Плюсы и минусы прогресса.....	37
<i>Сложность мира.....</i>	<i>37</i>
<i>Расслоение общества</i>	<i>40</i>

Мышление и интеллект.....	42
<i>Неудовлетворенность и мышление.....</i>	42
<i>Что такое интеллект.....</i>	43
<i>Как усилить интеллект.....</i>	44
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 1	48
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	50
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 1	51
Глава 2	
ОБУЧЕНИЕ И ВРЕМЯ	53
Обучение и образование.....	53
<i>Процесс изучения абстрактного мира</i> <i>и создания рабочих продуктов в мире физическом.....</i>	53
<i>Общественный взгляд на образование.....</i>	55
Жизненное мастерство	56
<i>Личная образовательная траектория.....</i>	56
<i>Из чего состоит жизненное мастерство.....</i>	57
Человек как платформа.....	60
<i>Почему платформа?.....</i>	60
<i>Из чего состоит платформа человека?.....</i>	61
Саморазвитие, мыслительное и прикладное мастерство	62
<i>Мастерство саморазвития.....</i>	62
<i>Мыслительное мастерство</i>	64
<i>Прикладное мастерство</i>	65
Модели обучения.....	66
<i>Стадии обучения: от неосознанной некомпетентности</i> <i>к неосознанной компетентности</i>	66
<i>Спектр формальности мышления для процесса обучения</i>	67
<i>Этапы постановки привычки.....</i>	70
Время	74
<i>Время — главный ресурс человека.....</i>	74
<i>Осознанное управление временем</i>	74
<i>Что дает практика «Помодоро»</i>	75
Инвестирование времени	76
<i>Отрицательная полезность труда</i>	76
<i>Время в обмен на мастерство.....</i>	78
<i>Систематическое инвестирование.....</i>	80
Осознанное времяпрепровождение	81
<i>Досуг и отдых</i>	81
<i>Цикл работа — досуг.....</i>	82

Продление жизни	83
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 2	84
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	86
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 2	87
Глава 3	
СОБРАННОСТЬ	89
Психология и системное мышление	89
<i>Психология как способ описания человека</i>	89
<i>Связь психологии и системного мышления</i>	90
<i>Почему психологии недостаточно</i>	91
<i>Стек саморазвития</i>	92
Уровни внимания	93
<i>Собранность и внимание</i>	93
<i>Уровни внимания</i>	95
<i>Уровни, системность и непрерывность внимания</i>	96
Сознание и его функции	98
<i>Сознание как механизм управления вниманием</i>	98
<i>Сознание и режимы S1, S2 по Канеману</i>	100
<i>Разное наведение внимания — разные картины мира</i>	101
<i>Бесперебойная постановка и ликвидация автоматизмов</i>	103
<i>Осознание как переключение между S1, S2</i>	104
Расширенное восприятие на четырех уровнях	105
<i>Человек как современный киборг с расширенным восприятием</i>	105
<i>Расширение мастерства управления вниманием</i>	106
<i>Расширение доступного числа камер</i>	107
<i>Расширение памяти</i>	107
Осознанность	109
<i>Модель практической осознанности</i>	109
<i>Измененные состояния сознания и поток</i>	111
<i>Как достичь метанойи</i>	113
<i>Право ошибаться</i>	113
Мастерство собранности на четырех уровнях	115
<i>Собранность ума и тела</i>	115
<i>Специалисты по собранности</i>	115
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 3	117
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	119
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 3	120

Глава 4

СТЕК САМОРАЗВИТИЯ.....	122
Вписанность в окружающий мир.....	122
Мастерство самолидерства	123
<i>Что такое мотивация</i>	123
<i>Неудовлетворенности как причина действий</i>	124
<i>Личные интересы как причина действий</i>	127
<i>Обстоятельства как причина действий</i>	129
<i>Таланты и ограничения</i>	129
Ценности.....	130
<i>Пропитка и создание условий</i>	131
<i>Мотивация кнутом и пряником</i>	132
<i>Принять ответственность за решения</i>	133
Мастерство эмоционального соответствия.....	133
<i>Чувства как индикатор состояния</i>	133
<i>Чувства: ощущения и эмоции</i>	134
<i>Чувства как инструмент влияния на мир</i>	135
<i>Часто встречающиеся чувства в современном мире</i>	136
<i>Депрессия</i>	138
<i>Радость и удовольствие в состоянии потока</i>	139
Общие принципы работы с чувствами	143
<i>Практики эмоционального соответствия</i>	144
Мастерство телесного соответствия	146
<i>Тело как объект внимания</i>	146
<i>Тело как инструмент для работы</i> <i>с неудовлетворенностями и чувствами</i>	147
<i>Стресс</i>	147
Развитие мастерства вписанности в мир	148
<i>Когда обращаться к специалисту по собранности</i>	148
<i>Развитие мастерства вписанности в мир</i>	150
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 4	151
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	152
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 4	153

Глава 5

РОЛЬ.....	155
Что такое роль?.....	155
<i>Театральная метафора</i>	155
<i>Человек как исполнитель роли</i>	156

Ролевые интересы.....	157
<i>Проектная роль</i>	157
<i>Ролевой интерес</i>	158
Удовлетворение ролевых интересов и личных неудовлетворенностей.....	159
<i>Психология и системное мышление</i>	159
<i>Удовлетворение личных потребностей (неудовлетворенностей)</i>	160
Кто Я?	162
Действия по роли: практика	164
<i>Практика (дисциплина) и роль</i>	164
<i>Мышление по правилам</i>	164
Стадии и практики жизнедеятельности бесконечно развивающегося деятеля	166
<i>Потребление информации</i>	168
<i>Размышления</i>	169
<i>Личное стратегирование</i>	170
<i>Планирование работ</i>	171
<i>Реализация</i>	171
<i>Досуг</i>	172
Личные роли	173
<i>Роли предпринимателя, инженера, менеджера и ученого</i>	173
<i>Роль ученика</i>	174
Должность и роль	177
Карьера: профессиональный и должностной рост.....	178
<i>Что такое карьера?</i>	178
<i>Как происходит карьерный рост?</i>	179
Роль как функциональный объект.....	180
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 5	182
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	183
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 5	184
Глава 6	
РОЛЕВОЕ МАСТЕРСТВО	186
Что такое ролевое мастерство	186
<i>Зачем нужно ролевое мастерство</i>	186
<i>Место ролевого мастерства</i>	187
Практики ролевого мастерства	189
<i>Модель ролевого поведения человека</i>	189
<i>Ролевое мастерство для достижения состояния потока</i>	189

Выявление ролей	192
<i>Как выявлять роли</i>	192
<i>Выбор личных ролей</i>	193
Вход в роль и выход из нее	195
<i>Как входить и выходить из роли</i>	195
<i>Что мешает входу в роль</i>	196
Самоконтроль: ролевая осознанность	197
<i>Для чего нужен самоконтроль</i>	197
<i>Как работает самоконтроль и как его развивать</i>	199
Трудовой (деятельностный) кругозор	200
<i>Отличие трудового кругозора</i> <i>от методологических и прикладных знаний</i>	200
<i>Как развивать трудовой кругозор</i>	200
Постановка ролевого мастерства	202
Какое у вас ролевое мастерство?	203
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 6	204
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	205
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 6	206

Глава 7

ЧТО ТАКОЕ СИСТЕМНОЕ МЫШЛЕНИЕ	208
Что подразумевают под системным мышлением	208
<i>Бытовое понимание</i>	208
<i>Системное мышление как трансдисциплина и функция</i>	209
Зачем нужно системное мышление	211
<i>Требования к системному интеллекту</i>	211
<i>Кто и где использует системное мышление</i>	212
Системное мышление и мыслительное мастерство	213
<i>Интеллект и системное мышление</i>	213
<i>Системное мышление и методологическое мастерство</i>	215
<i>Пример применения мыслительного мастерства</i>	216
Системное мышление как трансдисциплина	218
<i>Системные науки и методологии</i>	218
<i>Системная инженерия и системное мышление</i>	219
<i>Системное мышление в Школе системного менеджмента</i>	220
Понятия системного мышления	221
<i>Понятийный минимум системного мышления</i>	221
<i>Термины важны и не важны</i>	224
Что значит поставленное системное мышление	225

Этапы развития мастерства системного мышления	228
<i>Постановка системного мышления</i>	
<i>как стадия жизненного цикла деятеля</i>	228
<i>Этапы развития мастерства</i>	229
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 7	233
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	235
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 7	236

Глава 8

СИСТЕМА	238
Понятие «система»: системный подход 1.0	238
<i>Зачем нужна система</i>	238
<i>Классические свойства системы</i>	239
Воплощение, описание и документация системы	241
Системный подход 2.0	243
<i>Современное понятие «система»</i>	243
<i>Как создаются успешные системы</i>	244
Виды систем	246
<i>С каких целевых систем начинать</i>	
<i>изучение системного мышления</i>	249
Система и проект	250
<i>Цель и целевая система</i>	250
<i>Целевая система и личное стратегирование</i>	251
Системное описание	252
<i>Требования и потребности</i>	253
<i>Архитектура системы</i>	253
Человек в системном рассмотрении	255
<i>Человек как роль и как система</i>	255
<i>Личные системы</i>	256
<i>Неудовлетворенность в проекте саморазвития</i>	258
Системные навыки	260
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 8	262
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	264
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 8	265

Глава 9

СИСТЕМНОЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО	267
Что такое предпринимательство	267
<i>Общественный взгляд на предпринимательство</i>	267

<i>Предпринимательство как деятельность человека</i>	268
<i>Предпринимательская теория</i>	269
Роль «предприниматель»	271
<i>Чем предприниматель отличается от других ролей?</i>	271
<i>Подроли предпринимателя</i>	274
<i>Как стать предпринимателем?</i>	276
Пререквизит, или Что еще важно знать, чтобы быть предпринимателем	277
<i>Почему важен предпринимательский пререквизит?</i>	277
<i>Методологические трансдисциплины для предпринимательства</i>	278
<i>Мастерство саморазвития для предпринимателя</i>	279
Возможности	280
<i>Окно возможностей</i>	280
<i>Какими рабочими продуктами описывают возможности</i>	282
<i>Где и как искать внешние возможности</i>	283
Предпринимательские практики	285
<i>Предпринимательские рабочие продукты</i>	285
<i>Обзор предпринимательских практик</i>	286
<i>Просвещение — маркетинг — продажи</i>	289
Стратегия и стратегирование	290
<i>Что такое стратегия?</i>	290
<i>Стратегия — ничто, стратегирование — все!</i>	291
Предпринимательство в личных проектах	292
<i>Каждый человек — предприниматель</i>	292
<i>Личные проекты: как формулировать и как расставлять приоритеты</i>	294
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 9	296
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	298
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 9	299
Глава 10	
СИСТЕМНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ	301
Менеджерская область интересов	301
<i>Чем занимается менеджер?</i>	301
<i>Система создания: предприятие, проект</i>	302
Роль менеджера	304
<i>Объекты внимания менеджера</i>	304
<i>Подроли менеджера</i>	305

Практики и рабочие продукты менеджера.....	307
<i>Практика как ключевой объект внимания</i>	307
<i>Менеджерские практики и рабочие продукты</i>	308
Связь менеджмента и инженерии	310
<i>Жизненный цикл 2.0</i>	310
<i>Стадии ЖЦ и этапы проекта</i>	313
Операционный менеджмент.....	315
<i>Практики управления работами</i>	315
<i>Ритм выполнения работ</i>	317
Совершенствование и развитие	319
<i>Изменение практик</i>	319
<i>Проект саморазвития с точки зрения менеджера</i>	321
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 10	323
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	325
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 10.....	326

Глава 11

ЭТИКА, СОСТРАДАНИЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	327
Зачем нужна этика	327
<i>Мораль и этика</i>	327
<i>Как этика помогает человеку?</i>	328
Этика и мораль: примеры	329
<i>Интеллект без этики — продуктивное зло</i>	329
<i>Этика будущего</i>	331
Этика и неудовлетворенности	332
<i>Личные неудовлетворенности и неудовлетворенности других людей</i>	332
<i>Консюмеризм и личные неудовлетворенности</i>	333
Успешная система и этика	335
Этический кругозор.....	336
<i>Как и где учат этике?</i>	336
<i>Личный выбор</i>	337
Сострадание: почему оно настолько важно?	339
<i>Сострадание и системное мышление</i>	339
<i>Сострадание и лидерство</i>	340
Ответственность, или «Шкура на кону»: плохо или хорошо?	342
<i>Почему важна «шкура на кону»</i>	342
<i>Как ставить «шкуру на кон»</i>	343
Как стать этичным, правильно ставить «шкуру на кон» и испытывать сострадание.....	345

ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 11	348
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	349
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 11	350
Глава 12	
ЛИЧНОЕ СТРАТЕГИРОВАНИЕ.....	352
Жизнь человека как система.....	352
Потребности и требования системы «Деятель»	354
<i>Наша целевая система — «Деятель»</i>	354
<i>Описание требований к деятелю</i>	356
Мечта и цель	358
<i>Мечта как описание системы</i>	358
<i>Цель — создание системы</i>	359
Счастье и успех.....	360
<i>Счастье как внутреннее состояние деятеля</i>	360
<i>Успех как внешнее проявление мастерства деятеля</i>	363
<i>Интегральный успех</i>	363
Архитектура деятеля	364
<i>Функциональная архитектура деятеля</i>	364
<i>Модель «ТТТ-человека»</i>	365
Интересный, счастливый и успешный человек.....	367
<i>Системное описание деятеля</i>	367
<i>Мастерство или другие «факторы успеха»</i>	367
Стадии и вид жизненного цикла системы «Деятель»	369
<i>Стадии жизненного цикла</i>	369
<i>Вид жизненного цикла деятеля</i>	372
Проект саморазвития	374
<i>Самообразование или саморазвитие</i>	374
<i>Бесконечное развитие</i>	377
<i>Личная образовательная траектория</i>	378
Программа усиления интеллекта в Школе системного менеджмента	381
<i>Квалификационные уровни мастерства в ШСМ</i>	381
<i>Чек-лист «Человек-платформа»</i>	385
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 12.....	389
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	391
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 12.....	392
ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ЧТО ДАЛЬШЕ?	394
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	396
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ.....	398

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Мы живем в эпоху перемен: то, что работало буквально вчера, — сегодня уже устарело, и процесс развития невозможно предугадать. Наверняка вы хорошо представляете современные тренды и не хотите оказаться на обочине дороги.

Чтобы быть востребованным специалистом и жить интересной, счастливой и успешной жизнью, необходимо обладать **современным жизненным мастерством**. В наше время нельзя уповать лишь на одну востребованную профессию. Жизненным мастерством необходимо умело управлять. Как сказал Элвин Тоффлер: «Безграмотными в XXI веке будут не те, кто не умеет читать и писать, а те, кто не умеет учиться, разучиваться и переучиваться».

Мир наполнен информацией и знаниями. Однако сориентироваться в том, что такое современное жизненное мастерство, нелегко. А еще сложнее понять, как развиваться и как найти лучшие знания для саморазвития. Выбор огромен, и из-за этого люди зачастую теряют время, а иногда и большие деньги. Человек не развивается в профессии и не получает повышения, при этом беспокойство за свое будущее (и будущее детей) не проходит.

Многие уже поняли, что учиться нужно всю жизнь, но далеко не все знают: **зачем, чему и как учиться?** Если вас это тоже беспокоит, мы надеемся, что вы найдете ответы, прочитав эту книгу.

Это книга-курс, которая поможет вам сделать первый шаг к системному мышлению и составить четкий план саморазвития. К тому же она поможет вам разобраться в своих желаниях, оценить точку старта, найти подходящие именно вам методы обучения и освоить определенные практики. После ее изучения у вас появится:

- ♦ ясная стратегия личного развития, которая позволит стать не только востребованным специалистом, но и счастливым, успешным человеком, меняющим мир к лучшему;