

Содержание

Введение.....	11
---------------	----

Самостоятельное мышление

1. Избегайте эхо-камер	18
2. Не бойтесь	20
3. Учитывайте чужие мотивы	22
4. Остерегайтесь эгоизма	24
5. Держите эмоции под контролем	26
6. Не верьте всему, что слышите	28

Устойчивое мышление

7. Не забывайте о том, кто вы.....	34
8. Ищите поддержку.....	36
9. Берите бразды правления.....	38
10. Проявляйте гибкость	40
11. Определите свои плюсы и минусы	42
12. Делай что должно, и будь что будет	44
13. Не пытайтесь спрятаться от проблем	46
14. Любите себя	48
15. Будьте готовы к трудностям.....	50
16. Записывайте свои мысли.....	52
17. Не будьте слишком строги к себе	54

Здоровое мышление

18. Думайте о хорошем	60
19. Обратите внимание на других.....	62
20. Живите здесь и сейчас.....	64
21. Испытывать стресс вовсе не обязательно	66
22. Никакой нормы не существует	68
23. Познакомьтесь со своими эмоциями	70
24. Смейтесь над собой.....	72
25. Продолжайте учиться	74
26. Тяжело в учении.....	76
27. Секрет прогресса в практике	78
28. Боритесь с навязчивыми мыслями.....	80
29. Избегайте плохих привычек.....	82
30. Бережно обращайтесь со словами.....	84
31. Оставьте свою планку в покое.....	86
32. Ищите верное объяснение.....	88

Организованное мышление

33. Поверьте в организованность	94
34. Полюбите списки.....	96
35. Освобождайте голову от мыслей	98
36. Не перегружайте оперативную память	100
37. Сделайте дедлайны своими союзниками.....	102
38. Не увлекайтесь принятием решений	104
39. Используйте творческий подход	106

Творческое мышление

40. Тренируйте мозг	112
41. Насыщайте разум	114
42. Настраивайтесь на нужный лад	116
43. Начинайте с разминки	118
44. Правил не существует	120
45. Распознавайте шаблоны	122
46. Взгляните другими глазами	124
47. Ищите связи	126
48. Совершайте ошибки	128
49. Забудьте о других	130

Решение проблем

50. Не позволяйте эмоциям мешать	136
51. Боритесь с проблемой, не с неизбежностью	138
52. Удостоверьтесь, что решаете ту проблему	140
53. Отпустите вожжи	142
54. Не довольствуйтесь первым попавшимся	144
55. Не разбрасывайтесь идеями	146
56. Найдите, с чего начать	148
57. Доверьтесь подсознанию	150
58. Смените ракурс	152
59. Не паникуйте	154
60. Обращайтесь за помощью	156

Коллективное мышление

61. Вместе лучше думается.....	162
62. Используйте преимущества каждого.....	164
63. Мыслите как единый организм	166
64. Приструните свое эго.....	168
65. Обращайте внимание на молчунов.....	170
66. Остерегайтесь группового мышления	172
67. Приветствуйте разногласия.....	174
68. Как можно больше идей.....	176
69. Обсуждайте «глупые» идеи	178
70. Оставайтесь на связи.....	180

Принятие решений

71. Определитесь, что именно решаете.....	186
72. Не начинайте со второго шага	188
73. Установите критерии.....	190
74. Сначала распутайте узлы.....	192
75. Придерживайтесь золотой середины	194
76. Доверяй, но проверяй	196
77. Будьте сами себе советником.....	198
78. Не делайте поспешных выводов.....	200
79. Осознавайте свои эмоции	202
80. Сбалансируйте эмоции и логику	204
81. Учитесь идти на компромисс	206

82. Ищите вариант «В»	208
83. Оцените последствия	210
84. В сожалениях нет смысла	212
85. Прокрастинация: будьте честны с собой.....	214

Критическое мышление

86. Почитайте Джона Донна	220
87. Не позволяйте себя одурачить	222
88. Отойдите и полюбуйтесь видом	224
89. Что же из этого следует?	226
90. Не забивайте свою хорошенькую головку.....	228
91. Учитывайте все вероятности	230
92. Сами по себе факты нейтральны	232
93. Не полагайтесь на статистику	234
94. Устанавливайте причинно-следственные связи	236
95. Не доказано не значит ложно	238
96. Не верьте потому, что все верят.....	240
97. Не верьте потому, что хочется	242
98. Будьте адвокатом дьявола	244
99. Не закукливайтесь	246
100. Мнения — это не факты.....	248

Вот и все правила

<i>Как пользоваться «Правилами»</i>	<i>254</i>
---	------------

Введение

«Я мыслю, следовательно, я существую» — так звучит знаменитое высказывание французского философа Декарта. Он говорил о том, что человек осознает свое существование, поскольку может подвергнуть его сомнению. Это чистая философия. Но трудно поспорить, что именно мышление лежит в основе того, кто мы есть.

Чем яснее, эффективнее и последовательнее человек мыслит, тем проще ему живется в этом мире. Именно такой тип мышления — прямой путь к счастью и успеху, достигнуть которых трудно, если мысли сумбурны, беспорядочны и нелогичны. Ведь они напрямую влияют на то, что человек чувствует. Вот почему так важно заложить фундамент правильного мышления, на котором вы сможете выстраивать всю свою жизнь.

Перед вами не сборник мыслительных стратегий или советов по их применению. Таких изданий великое множество, и среди них попадаются крайне полезные. В этой же книге вы ничего подобного не найдете — здесь мы поговорим о привычном мышлении и закрепившихся ментальных установках. Я объясню, почему вы мыслите так, а не иначе. Расскажу, как использовать знания, которые вы почерпнете в этой книге, для проработки своего образа мыслей. Мне хотелось бы поделиться с читателем опытом и познакомить его с такими способами мышления, которые (по моим наблюдениям) и правда работают. Адаптируя известное изречение про удочку и рыбу: «Предложите человеку мысль, и вы накормите его разум на день; научите мыслить — и разуму хватит пищи на целую жизнь», я помогу вам усвоить и с блеском применять «Правила мышления».

Все дело в привычке. В течение жизни наш мыслительный процесс не прекращается. Мы до такой степени привыкли к нему, что не отслеживаем, как все это работает. Мы не замечаем, насколько небрежными становимся. Приведу пример. Когда вы сдаете экзамен в автошколе, то осознанно выполняете все то, чему научились. Но пройдет несколько лет, и вот вы уже на автомате выкручиваете руль и выжимаете сцепление. Теперь вам не нужно задумываться.

Здорово, если вы все делаете правильно! Хорошие новости — можно управлять автомобилем, полагаясь лишь на инстинкты. Однако в ответственный момент может оказаться, что вы утратили какой-то ключевой навык и даже не знали об этом.

Даже если мы с детства приучены мыслить правильно, нам стоит по-прежнему следить за ходом своих мыслей. Человек способен формировать умения, вспоминать забытое, избавляться от вредных пристрастий. Сегодня ученые говорят, что для закрепления новой привычки требуется 66 дней. Это чуть больше двух месяцев. Данные были получены в ходе независимого научного исследования, их никто не подтасовывал, поэтому у нас нет оснований в них сомневаться*. Конечно, это очень условный временной интервал. Он не учитывает, идет ли речь о здоровой или вредной привычке, как часто она проявляется у человека — раз в неделю или раз в час, а ведь все это имеет значение. Тем не менее очевидно: если пользоваться «Правилами» из этой книги в течение пары месяцев, можно освоить принципы эффективного мышления (в конце есть раздел, в котором я рассказываю, как это сделать). Приятная новость — вы заметите перемены в своей жизни и работе, как только начнете практиковаться, а не через 66 дней, когда новый образ мыслей окончательно войдет в привычку.

Допустим, вы не задумываясь водите автомобиль, но не ждите, что после прочтения этой книги у вас откроется способность также на автомате управлять своим мышлением. Наоборот, вы поймете, что многие «Правила», которыми я с вами поделюсь, требуют от нас осознания собственных мыслительных процессов. Проблема хаотичного мышления во многом обусловлена тем, что человек не понимает, как именно работает его мозг. С этим придется разобраться, чтобы научиться придавать своим мыслям правильный вектор. Когда это войдет у вас в привычку, прилагать чрезмерные усилия уже не потребуется. Во-первых, человек все равно тратит силы на мыслительную деятельность, даже если ход его мыслей неверен, так что вам понадобится лишь направить эту энергию в другое русло. Во-вторых,

* Хотя сомнение необходимо. См. «Правило №93. Не полагайтесь на статистику». — *Здесь и далее, за исключением особо оговоренных случаев, прим. авт.*

мыслящий по «Правилам» тоже имеет право отвлечься, передохнуть и побездельничать перед экраном. Более того, это обязательно делать! Ведь ваш мозг периодически нуждается в отдыхе не меньше, чем ваше тело.

Привычка контролировать свое мышление заключается в том, что человек задает себе важные вопросы, наблюдает, как работает его разум, и делает полезные выводы. Например, если вы с партнером ругаетесь из-за того, чья очередь мыть посуду, то рискуете мгновенно разозлить друг друга. Человек, который мыслит по «Правилам», задумается о причинах этого конфликта. Ведь не так важно, кто в итоге сдастся и помоеет тарелки. Важнее задать себе вопрос: «Что спровоцировало ссору?» Споры о мытье посуды редко бывают связаны именно с грязными тарелками. Как правило, дело в чем-то другом. Например, в том, что партнер принимает ваши старания как должное или считает эту задачу не соответствующей его (или ее) гендерной роли. А может быть, вы чувствуете, что вами попросту пользуются. Проблему не решить, не осознав ее истинную причину. Даже если в итоге посуда окажется чистой, не удивляйтесь, если в следующий раз ссора разразится с новой силой.

Одни принципы эффективного мышления помогают человеку стать более жизнерадостным и гибким, другие — повысить организованность и принимать верные решения. «Правила мышления» развивают творческие способности, навыки решения проблем, умение анализировать, оценивать здраво и критиковать обоснованно. Они положительно повлияют на все сферы вашей жизни — вы преуспеете в домашних делах, на работе и в отношениях.

В некотором смысле эта книга вовсе не о том, как правильно думать. Большинство изложенных далее «Правил» помогут читателю преодолеть препятствия, мешающие последовательному, ясному ходу мыслей. Научат ловить себя на корыстных мыслях, не додумывать за других, воздерживаться от предположений и не попадать в ловушки. Вы начнете мыслить четче, когда научитесь обходить все эти подводные камни.

Я подумал, что будет красиво, если «Правил мышления» наберется ровно 100. Поэтому представляю вашему вниманию «золотую сотню». Такого количества более чем достаточно, чтобы существенно

изменить ваш образ мыслей к лучшему. Когда вы освоите предложенные мной «Правила», сможете с легкостью формулировать новые — свои собственные. Не забывайте при желании делиться ими на моей странице в Facebook и обсуждать их с другими людьми, которые пока еще стоят в начале пути.

Ричард Темплар

<https://www.facebook.com/richardtemplar>

САМОСТОЯ- ТЕЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Раз уж вы решили освоить принципы эффективного мышления, придется выполнять всю работу самостоятельно. Иными словами, думать самому. Нельзя позволять кому бы то ни было делать это за вас! Это кажется очевидным. Однако вы удивитесь, как часто люди выбирают кратчайший путь (то есть полагаются на уже высказанные кем-то мысли).

Вам надо самостоятельно разобраться, на чьи мысли все-таки можно положиться, потому что невозможно быть специалистом во всех областях знаний. Например, в некоторых случаях можно позволить квалифицированным ученым, математикам, экономистам, статистикам и инженерам «думать за нас»*. Но даже тогда не стоит верить им на слово. Важно убедиться, что человек разбирается в том, о чем говорит, и не имеет явных предубеждений.

За исключением таких ситуаций (когда для понимания мыслительных процессов необходим высокий уровень специфических знаний), с этого момента вы обязаны размышлять исключительно самостоятельно. Ведь человека нельзя назвать мыслящим, если за него это делают другие.

У каждого из нас своя точка зрения, и логика другого человека может вам совершенно не подходить. Чужие мысли не обязательно приведут вас к верным для себя выводам, ведь все мы разные. Итак, в этом разделе я поделюсь с читателями теми «Правилами мышления», которые необходимо усвоить прежде, чем переходить ко всем остальным.

* Прошу прощения, если вы и есть высококласный ученый.

Избегайте эхо-камер

В детстве человек мыслит так, как его научили родители. Мы верим их словам, когда нам говорят, что класть локти на стол — плохо, а ежедневно менять нижнее белье — хорошо. Ребенок впитывает систему ценностей своей семьи, и это нормально. Но мы взрослеем и замечаем, что школьные учителя придерживаются несколько других правил, а одноклассники отличаются собственными взглядами. Вот уже и наше мышление начинает меняться. Мы перенимаем идеи от друзей, которые рассуждают не так, как наши родители, и к которым мы по молодости прислушиваемся очень внимательно.

Это естественно, ведь так легко и комфортно общаться с людьми, которые мыслят так же, как вы. Вы создаете свою картину мира и ищете единомышленников, с которыми у вас много общего и нет поводов для бесконечных споров. Когда вы слышите, как кто-то буквально транслирует ваши собственные мысли, то чувствуете свою ценность, убеждаетесь в верности и важности своего мнения, понимаете, что не одиноки. Это приятный набор ощущений. И вот вы уже проводите время вместе, уверяя друг друга в собственной правоте и значимости. Люди выбирают партнеров, которые мыслят как они. По такому же принципу заводят друзей, соглашаются на то или иное место работы.

Это я и называю эхо-камерой. Да, находиться в ней комфортно и благостно, но при этом трудно оставаться самим собой. В вашем тесном мирке все голосуют одинаково, поддерживают одни и те же инициативы. У всех вас одинаковые убеждения, предрассудки и ценности, для укрепления которых все вы используете социальные сети и другие средства общения в интернете.

Думать по-своему становится все сложнее и сложнее. Во-первых, вы в прямом смысле слова лишаете себя возможности узнать, каким видят этот мир люди, чьи мысли отличаются от ваших. Вы можете разве что самодовольно посмеяться над их неправотой в своей постоянной компании. Получается, стоит вам поменять свои взгляды, как те же друзья (вероятнее всего) начнут объяснять, насколько *вы* не правы. Это будет неприятно.

Правило 1

И все же, и все же... Мир полон людей, и многие из них прекрасны, хоть и не во всем с вами согласны. Возможно, вы редко с ними сталкиваетесь, но неужели каждый из них ошибается? Среди них есть такие же умные личности, как вы, которые пришли к своим убеждениям не менее достойным путем, а возможно, и более достойным. Ведь вы давно перестали мыслить самостоятельно и подключились к коллективному разуму. Ваши взгляды — это взгляды групповые, и вам не приходится бросать вызов самому себе. Вы давно уже утратили независимость и невольно превратились в ту самую овечку, которая пасется лишь в стаде себе подобных.

Если вы хотите освоить «Правила мышления», придется встряхнуться и изменить ситуацию, заставить себя расширить собственное мировоззрение и открыть свой разум для других идей. Для этого есть верный способ — ищите дружбы с тем, кто вам интересен, а не с тем, кто во всем с вами согласен.

Старайтесь общаться с людьми разных возрастов и культур, разного происхождения и социального положения, и сможете увидеть мир в нюансах. Вы начнете размышлять самостоятельно, ведь ваши убеждения просто не смогут постоянно совпадать со взглядами каждого человека из такой разношерстной группы.

ИЩИТЕ ДРУЖБЫ С ТЕМ, КТО ВАМ
ИНТЕРЕСЕН, А НЕ С ТЕМ, КТО
ВО ВСЕМ С ВАМИ СОГЛАСЕН

Не бойтесь

Многих пугает мысль о том, что нужно мыслить самостоятельно. Ведь кто знает, к чему это может привести? Что, если близкие воспримут ваши новые принципы и убеждения в штыки? Что, если вы почувствуете себя уязвимым? Представьте, что внезапно поняли, в чем были неправы, или как минимум осознали, что были правы не во всем. Одна из преград на пути к независимому мышлению — страх стать не таким, как все.

Эти опасения можно понять. Поэтому я и советую вам действовать постепенно. Никакой «полиции мыслей» не существует, по крайней мере сейчас. Так что окружающим не обязательно знать о том, как меняется ваше мышление, пока вы сами не решите им об этом рассказать. Нет нужды собирать родственников и говорить им что-то вроде: «Хочу, чтобы вы знали! Отныне я считаю ваш образ жизни неправильным и полностью его отвергаю». Человек, который начал мыслить самостоятельно, не обязан сообщать об этом другим, если сам не хочет с кем-то поделиться.

Дело пойдет в гору, как только среди ваших друзей появятся представители разных сфер, носители разных мнений. В этом один из плюсов выхода за пределы своего замкнутого мирка. Вы тут же заметите, что общество принимает гораздо лучше людей, которые мыслят самостоятельно. Новые знакомства будут вас радовать, и общение окажется приятным и интересным как с теми, кто поддерживает ход ваших мыслей, так и с теми, кто его не одобряет. Разумеется, вам также придется уживаться с чужими особенностями и не воспринимать их как опасность. Нужно научиться слышать других, но принимать собственные решения.

Если вы привыкли соглашаться со всеми, то, конечно, вам будет страшно говорить людям, что вы не разделяете их воззрения. Поэтому лучше подождите, пока будете готовы известить их об этом. Не удивляйтесь, если они почувствуют в вас угрозу. Вам нужно с этим разбираться, но если все хорошенько продумать заранее, то вы останетесь довольны результатом. Добавлю: если вы уважаете взгляды других

Правило 2

людей, то очень вероятно, что и они будут уважать ваши. Это же логично. Я давно заметил, что (и это неудивительно) тот, кто читит чужую точку зрения, даже если не придерживается ее, пользуется большей популярностью, чем тот, кто не приемлет разногласий.

Говоря о самостоятельном мышлении, я имею в виду не только идеи и ценности, политику и религию. Самостоятельное мышление пригодится и в работе, и в обычных житейских делах. Тому, кто работает в коллективе, может быть непросто впервые сказать напарнику: «Думаю, лучше сделать это иначе». Но попробовать стоит. Будьте практичны, вежливы, никого не критикуйте, и на ваши слова отреагируют спокойно. Если вы все тщательно продумали, то, вероятнее всего, правда на вашей стороне. Люди это оценят. Если же вас начнут убеждать, что ваша идея не так уж хороша, не принимайте это слишком близко к сердцу. Все так же самостоятельно рассмотрите и проанализируйте эти комментарии — возможно, коллеги правы. В таком случае продолжайте оттачивать свои навыки мышления и не отчаивайтесь. Каждому «независимому мыслителю» порой требуется мужество. Вспомните Галилея или Дарвина! Но стоит вам услышать: «А это отличная идея!», — как вы снова в строю, чувствуете вдохновение и готовы вновь озвучивать собственные мысли.

ЕСЛИ ВЫ УВАЖАЕТЕ ВЗГЛЯДЫ
ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, ТО ОЧЕНЬ ВЕРОЯТНО,
ЧТО И ОНИ БУДУТ УВАЖАТЬ ВАШИ

Учитывайте чужие мотивы

Некоторые люди обладают уникальным даром убеждения. В автосалоне такой человек с легкостью продаст вам машину, а на работе заставит признать свой способ решения проблемы самым эффективным. В беседе с ним вы и не заметите, как пообещаете прийти на его вечеринку. Он любому докажет, как сильно пластик вредит окружающей среде. Помните, нельзя бездумно следовать за ходом мыслей другого человека. Задействуйте собственный разум, когда принимаете решения.

С одной стороны, лично вам может быть необходим совсем другой автомобиль. С другой стороны, пластик действительно вредит природе. Нужно разобраться, верно ли то, в чем вас убеждают, или то, к чему пытаются склонить. Для этого первым делом стоит выяснить причину, по которой человек пытается это сделать.

Подумайте, зачем ему нужно завоевать ваше доверие. Одни хотят, чтобы в результате их уговоров вы что-то купили, куда-то вступили, на что-то согласились, посетили какое-то мероприятие, подписали петицию. Но бывает и по-другому. Порой люди лишь выражают свое мнение и жаждут вашего одобрения. Например, человек хочет убедить вас, что строительство новой автостоянки идет на пользу городу. Ведь если с нами кто-то согласен, мы чувствуем, что не одиноки. Так что вовсе не обязательно, что от вас требуется что-то еще.

Выясните, чего же от вас хотят, и будет проще разобраться, нужно ли это лично вам. Скажем, ваш приятель рассказывает, что намечается славная вечеринка. Он хотел бы пойти на нее вместе с вами. Но ведь он не может быть уверен, что там будет здорово. Вам хочется туда пойти? Есть желание составить компанию? Если да, то по какой причине? Потому что хотите повеселиться? Или чтобы поддержать друга? К методам убеждения других людей проще подстроиться, если уметь их распознавать.

Конечно, может оказаться, что именно этот автомобиль и в самом деле идеально вам подходит, какие бы цели ни преследовал продавец,

Правило 3

который вас уговаривал его приобрести. Не стоит отказываться от чего-либо лишь потому, что вам пытаются это навязать (иначе у автодилеров вообще ничего не покупали бы). Если вы поняли мотив человека, не обязательно отвергать его точку зрения. Нужно лишь проявлять разумную осторожность и перепроверять предоставляемую информацию. Удостоверьтесь, что вам приводят весомые аргументы.

Консультант из салона может заразить вас своим энтузиазмом, вещая о том, какую бешеную скорость развивает авто или насколько удобные в нем задние сиденья. Не поддавайтесь! Вы уверены, что для вас важны именно эти критерии выбора транспортного средства? Коллега может твердить, что для привлечения малых инженерных предприятий нужно посетить профильную выставку. Подумайте, так ли уж важно, чтобы именно они стали клиентами вашей компании? Если нет, то зачем коллеге понадобилось обзавестись этими связями? Только разобравшись с мотивом другого человека, вы сможете определить, каким из предложенных фактов стоит придавать значение.

ЕСЛИ ВЫ ПОНЯЛИ МОТИВ
ЧЕЛОВЕКА, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО
ОТВЕРГАТЬ ЕГО ТОЧКУ ЗРЕНИЯ

Остерегайтесь эгоизма

С чужими мотивами мы разобрались, а как насчет ваших собственных? Выгодно ли вам то, куда заводят вас размышления? Нам не нужно напрягаться, чтобы думать в корыстных интересах. Мы делаем это бессознательно. Возможно, благодаря ходу своих мыслей вы приближаетесь к тому, чтобы улучшить свое финансовое положение, повысить свой социальный статус или переехать в район получше. По моим наблюдениям, часто это происходит с политиками — им выгодно мыслить так, чтобы их снова и снова переизбирали. Большинству из них с трудом даются решения, которые не порадуют их избирателей.

Вам встречались вегетарианцы, которые не ели мясо по этическим соображениям, а потом внезапно находили оправдание своей вновь проснувшейся тяге к стейку? Нет, я никого не обвиняю, я и сам один из них. Речь не о том, что необходимо вернуться к вегетарианству, даже если вы соскучились по мясу. Я говорю о том, как важно уметь честно признаваться себе в причинах происходящего.

Бывает непросто распознать, что вы мыслите исключительно в собственных интересах. Недавно я общался с человеком, который проходил собеседование в компании своей мечты, но в итоге работу не получил. Выслушав объяснение причины отказа, он поначалу принял его, но позже постепенно пришел к выводу, что решение было несправедливым, его сильные стороны не заметили. Мы-то с вами понимаем, что поиск сильных сторон соискателя не входит в задачи интервьюера. Напротив, именно претендент должен сделать все, чтобы продемонстрировать свои преимущества. Но тот парень хотел найти виноватых, чтобы успокоить себя. Он убедил себя в том, что был лучшим кандидатом на эту вакансию. К сожалению, такое мышление не помогло ему извлечь урок из случившегося. И очень вероятно, что уже при следующей попытке трудоустроиться он вновь столкнется с чем-то подобным, если не хуже.

Правило 4

Нужно быть честным с собой, хоть порой это очень непросто. Человек, который провалил собеседование, должен разобраться, почему это случилось. Придется признать: либо он не подходил для этой должности, либо не слишком удачно показал себя на собеседовании.

Порой мы мыслим в корыстных интересах из самолюбия, а иногда причиной становится зависть. Второе часто связано с первым. Ведь и правда, проще думать, что коллеге доверили вести прибыльный проект, потому что он в милости у начальства. Сложнее признать, что другой сотрудник и впрямь справится с этой работой лучше вас. Опять же, если вы не осознаете необходимости изменить свои мысли на этот счет, вам так и не поручат важную задачу.

У людей, которые склонны угождать другим, есть множество причин, чтобы подгонять свои мысли под чужие ожидания. Конечно, у каждого из нас наберется хотя бы два-три человека, которым мы хотели бы понравиться. Зная, что начальник предпочитает того, кто с ним во всем соглашается, а друзья — того, кто полностью разделяет их интересы, вы рискуете начать под всех подстраиваться, и тогда ваш мыслительный процесс автоматически прогнется под требования других. Да, так проще поддерживать отношения с людьми (по крайней мере в своей голове). Однако же этот путь вряд ли подходит человеку, который серьезно настроен мыслить самостоятельно.

ПОРОЙ МЫ МЫСЛИМ В КОРЫСТНЫХ
ИНТЕРЕСАХ ИЗ САМОЛЮБИЯ

Держите эмоции под контролем

Итак, вы хотите научиться противостоять манипуляциям и мыслить самостоятельно. Для этого необходимо разобраться, какими способами люди могут влиять на вас. Проще сопротивляться тому воздействию, которое вы замечаете. Поэтому в следующий раз, когда вас захотят в чем-то убедить, к чему-то склонить или уговорить принять чужую точку зрения, возьмите на заметку, как действует этот человек. Если коротко, то манипуляторы всегда будут взывать к вашим эмоциям, а не к логике. Будучи человеком, который мыслит самостоятельно, вы обязаны дать этому отпор.

Манипулятору важно, чтобы между вами возникла эмоциональная связь, — это отличная отправная точка для дальнейшей обработки. Если ему удастся внушить вам, что ваши с ним *чувства* схожи, то будет проще заставить вас поверить, что вы и *думаете* одинаково. Он заостряет ваше внимание на том, насколько похожи обстоятельства, в которых вы с ним оказались, и ценности, которые вы с ним разделяете. Он подчеркивает, что хорошо понимает, каково это — растить детей, работать в офисе, с трудом расплачиваться за съемное жилье, получать удовольствие от покупок или держать дома кошку. Теперь, когда вы признали сходный опыт, вас можно, выражаясь фигурально, взять за руку и подвести к выводу, который и был нужен манипулятору. Поэтому слушайте людей, но не позволяйте себе слепо следовать за ними. Уточняйте маршрут и пункт назначения, чтобы удостовериться, что вы движетесь именно туда, куда хотели бы попасть.

Если на ваших эмоциях можно сыграть, манипулятор этим непременно воспользуется, ведь в них скрыта мощнейшая сила. Попытается разозлить, чтобы вы поддержали кампанию против какой-то несправедливости. Заставит ваше сердце биться чаще при виде нарядов, которые хочет вам продать, или поселит в нем тревогу о перерасходе бюджета. Получается, чем сильнее чувства, которые задел манипулятор, тем быстрее вы утрачиваете контроль, когда внемлете ему. Старайтесь отслеживать свои эмоциональные реакции, чтобы сохранять

Правило 5

способность мыслить рационально и взвешенно. Лишь так вы сможете оценить, насколько правдивы те слова, которые вы слышите.

Еще одна излюбленная уловка манипуляторов — употребление эмоционально нагруженных слов. Это коварный и тонкий ход, и рассчитан он, как правило, на ваше подсознание. Все мы грешим этим приемом — да-да, и вы тоже! Поэтому хорошо бы научиться распознавать его. Большинство предметов и явлений в этом мире можно описать очень по-разному. И порой крайне важно, какие именно прилагательные вы используете. Допустим, перед вами две газеты — и в каждой материалы про одного и того же политика. Если их издают противоборствующие политические стороны, то и заголовки будут диаметрально противоположны по смыслу. Если в одной газете его назовут «храбрым», то в другой — «безрассудным». Он отличается «твердым» или «жестким» характером? Он «социально активен» или «бесцеремонен»? От выбора эпитета зависит, насколько убедительно получится нарисовать выгодную для автора (или газеты) картину. Мне всегда было любопытно, как СМИ решают, кого назвать «террористами», а кого — «мятежниками», кого именовать «борцами за свободу», а кого — «силами сопротивления». Подчас эти характеристики отличаются лишь тем, какой реакции ждет от вас человек, их использующий. Вот почему так важно отслеживать, какие слова подбирает ваш собеседник. Их можно мысленно заменять на более нейтральные, чтобы самому рассуждать непредвзято.

Имейте в виду, осознанно или бессознательно вы и сами используете этот метод, когда хотите убедить в чем-то другого. Поэтому не стоит думать, что вами намеренно манипулирует каждый, кто пытается склонить вас на свою сторону. Люди имеют право отстаивать собственную точку зрения и выражать свое мнение, нравится вам оно или нет. Вместе с тем вы точно так же имеете право не соглашаться или, наоборот, соглашаться с ними, но лишь после того, как все тщательно и самостоятельно обдумаете.

ПРОЩЕ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ
ТОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ,
КОТОРОЕ ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ

Не верьте всему, что слышите

Если вы поверили всему, о чем успели прочитать в этой книге, самое время задуматься. Разумеется, я уверен в том, о чем пишу, но вам пора учиться делать собственные выводы. Откуда вы знаете, что мне можно доверять? Мы ведь даже не встречались. Вы не знаете, что я собой представляю и как выгляжу. Да, мою книгу издали, но это еще не значит, что я во всем этом разбираюсь.

Конечно, невозможно прожить жизнь, никогда ни на кого не полагаясь, но слишком легковверным быть тоже не стоит. Лучшая страховка от этого — умение мыслить самостоятельно. Так что спасибо, что купили книгу (или взяли на время) и продолжаете следить за нитью моих рассуждений. Надеюсь, вы не решите, что зря потратили время и деньги, когда обдумаете прочитанное. Но не принимайте за истину все, что здесь написано, лишь потому, что оно перед вами.

Мы уже обсудили, как распознать приемы, которыми пользуются манипуляторы, чтобы заставить вас думать, как им хочется. Но всегда найдется тот, кто разработает новую успешную стратегию, или тот, кто знает вас слишком хорошо и способен инстинктивно нащупать ваше слабое место. Я знаю одно: тому, кто мыслит самостоятельно, не приходится слишком углубляться в проблему доверия или недоверия людям. Это не имеет особого значения, если он сам влияет на ход своих мыслей. Конечно, возникают ситуации, в которых возможность не сомневаться в другом очень важна. Однако же, чтобы пресечь любые попытки манипуляторов вас в чем-то убедить, придется думать самим.

Чтобы не верить всему, что вы слышите, необходимо дать себе время и обдумать сказанное. Такое поведение будет верным в любой ситуации. Не разрешайте вынуждать вас принимать решение как можно скорее. Как правило, слишком сильно давит на нас именно тот человек, который боится, что мы передумаем. Всем знакома реклама в духе «Только сегодня! Подпишитесь сейчас и получите скидку или бонус». Лично я в подобное не верю и понимаю, что, скорее всего,

Правило 6

завтра это предложение будет по-прежнему актуально. А еще я никогда не торгуюсь, пока не обдумаю целесообразность покупки. Если мне нужна какая-то вещь, то сниженная цена станет приятным дополнением, а если нет, то любые, даже самые малые деньги будут потрачены впустую.

Да, и еще кое-что важное... Благотворительные организации точно знают, как действовать, чтобы получить ваши деньги, пусть даже они преследуют самые благородные цели. В их арсенале — способность вызывать у вас чувство вины, напрямую или опосредованно. Я обеими руками за сбор средств на благие дела, но у каждого есть определенный лимит, который он в состоянии ежегодно выделять на это. Поэтому выбирайте фонд в той сфере, которую вы действительно хотите поддерживать, — охрана дикой природы, помощь пожилым людям, защита детей — и переводите деньги только им, будь то разовый взнос или регулярная подписка. Никому не позволяйте вынуждать вас раскошелиться лишь потому, что перед вашим лицом настойчиво трясут пустой жестяной банкой и хотят, чтобы вы почувствовали себя виноватым. Если речь идет о чем-то большем, чем горсть монет из кармана, уходите. Определитесь, хотите ли вы помочь именно этим людям. Всегда можно сделать пожертвование онлайн или вернуться к ним на следующий день. Если вам показалось, что это слишком жестко, не страшно. Главное, что вы задумались.

НЕ ПРИНИМАЙТЕ ЗА ИСТИНУ ВСЕ,
ЧТО ЗДЕСЬ НАПИСАНО, ЛИШЬ
ПОТОМУ, ЧТО ОНО ПЕРЕД ВАМИ

УСТОЙЧИВОЕ МЫШЛЕНИЕ

В основе здорового мышления человека лежит устойчивость к потрясениям. Это качество от природы заложено в каждом из нас — в ком-то в большей, в ком-то в меньшей степени. Хорошая новость: его можно развить, если приучить себя правильно мыслить.

Давайте определим, что же такое устойчивость. Чем более устойчив человек, тем быстрее он восстанавливается после негативного и травмирующего события. Большинство легко перенесет, скажем, опоздание на автобус. Но далеко не всякий способен оправиться от тяжелой утраты, жестокого обращения, потери работы или серьезной болезни. Конечно, это непросто! Однако некоторые справляются с подобными обстоятельствами лучше других. Так что же помогает им пережить трагедию?

Люди, проявляющие устойчивость, не сомневаются в себе и управляют своей жизнью. Это придает им уверенность в том, что при необходимости они все преодолеют. Мой опыт подсказывает, что в случае катастрофы лучше сохраняет присутствие духа тот, кто не слишком страдает, если пропустил автобус.

Кстати, полезно практиковаться в устойчивости каждый раз, когда, например, автобус уезжает перед вашим носом, еда подгорает на сковороде, простуда не отступает или не хватает денег на присмотренную обновку. Убедитесь, что можете с легкостью справиться с незначительными затруднениями, и вы заметите, насколько проще вам будет уверовать в свою способность выстоять в более суровых испытаниях. Итак, предлагаю разобрать несколько принципов мышления, которые сделают вас устойчивыми.

Не забывайте о том, КТО ВЫ

Моей подруге поставили серьезный диагноз. Знакомые буквально закидали ее вопросами о том, как она себя чувствует, чем лечится, какие сложности испытывает и в какой помощи нуждается. Все это ее очень расстраивало. В итоге она написала общее письмо и отправила каждому на электронную почту. В нем говорилось, что она благодарит всех за беспокойство и поддержку, но предпочла бы не обсуждать эту тему. Подруга объяснила мне, что была не против говорить о болезни, но не хотела, чтобы та стала определять ее личность.

Вот вам пример человека, который наделен поразительной устойчивостью. Эта женщина на уровне инстинктов поняла, что лучше справиться с диагнозом, если не позволит ему стать неотъемлемой частью своей личности. Ей хотелось оставаться прежней собой. Для этого потребовалось пресечь любые разговоры про свое самочувствие. Она не могла допустить, чтобы люди смотрели на нее сквозь призму заболевания, и сама не желала видеть себя такой — хотела оставаться коллегой, мамой, партнером, другом. Эти роли ей нравились, и именно в них она стремилась по-прежнему выступать для всех своих знакомых. Очертив вокруг себя невидимый круг, она оградила свою личность от болезни.

Для того чтобы быть устойчивым, способным преодолевать неприятности, справляться со стрессом, необходимо овладеть этим умением. Многие из нас не в силах распознать границу между своей личностью и своими проблемами. Важно вовремя понять, что это мешает сопротивляться трудностям, и сосредоточиться на том, чтобы направить свои мысли в верное русло. Не обязательно использовать стратегию моей подруги, хотя для кого-то она может оказаться полезной. Каждый найдет свой способ. Например, другая моя приятельница, которая потеряла мужа, отказалась называть себя вдовой. Она сказала, что это слово описывает ее нынешнее положение, но не ее саму.

Такой принцип мышления может оказать человеку помощь в борьбе с серьезной болезнью или при попытке справиться с тяжелой утратой.

Правило 7

Он смягчит удар, нанесенный вашему самолюбию, если, например, вы пережили увольнение или разрыв отношений. Не стоит думать, что такие события напрямую проистекают из неблагоприятного отношения к вам лично. Иначе вы поставите под сомнение ценность собственного «я» и смысл всего своего существования. Вы могли попасть под сокращение, и это никоим образом не было связано с вашими профессиональными качествами. Если принимать все неудачи на свой счет, будет сложно верить в себя. Вам достаточно и того уровня стресса, который вызван необходимостью искать новую работу. Не обязательно расстраивать себя еще больше, размышляя о том, что у вас ничего не получается.

Если от вас ушел партнер или вы не получили желанную работу, не надо воспринимать это как критику всей своей личности. Подумайте, сколько сфер вашей жизни эти события не затрагивают! Это и общение с друзьями, и ваши интересы, и ваши ценности, и ваши навыки, и ваши сильные стороны — вся ваша оставшаяся жизнь. Если вы расстались с любимым человеком, это не значит, что вы неудачник. Просто конкретные отношения не сложились. Понимаю, как непросто порой перестроиться и мыслить в этом ключе, но напоминайте себе, что ваша личность не изменилась. Как бы много ни значила для вас та связь, это лишь один аспект вашей жизни, а не вы сами. Такой принцип мышления поможет пережить черные дни с минимальными потерями — ставьте границу между своей личностью и невзгодами, с которыми столкнулись.

ЕСЛИ ПРИНИМАТЬ ВСЕ
НЕУДАЧИ НА СВОЙ СЧЕТ, БУДЕТ
СЛОЖНО ВЕРИТЬ В СЕБЯ

Ищите поддержку

Чем больше поддержки мы получаем, тем выше наша устойчивость. Можно, разумеется, прибегнуть и к профессиональной помощи, но сложно обойтись без обычного житейского участия друзей или родственников — тех, которые искренне хотят прийти на выручку. Однако одного их желания недостаточно — они должны уметь это делать. Бывают такие милые люди, которые постоянно говорят совсем не то, что нужно, пытаясь поддержать ближнего. Какими бы прекрасными ни были ваши отношения, когда у всех все хорошо, будьте благодарны и в тяжелые времена держитесь от них подальше. Подумайте, кого из своего окружения вы хотели бы видеть рядом, а кого нет.

Определитесь, какая именно помощь вам пригодится. Не стоит терпеть чужое присутствие в своей жизни по принципу «плохенькое, но есть». Если от него вам нет никакого толку, значит, это не поддержка и не следует ему потворствовать. Вам ведь и так досталось! Не стоит тратить оставшиеся силы на принятие непрошенных благодарений только по той причине, что их оказывают из лучших побуждений. Не обязательно заявлять человеку в лицо: «Мне не нужна твоя так называемая помощь». Можно вежливо отказываться от встречи, пока дела не пойдут в гору. Есть еще один прием, которым я и сам часто пользуюсь: изначально не рассказывать о проблеме. Это бывает непросто, а иногда — вполне осуществимо. Если понимаете, что вам будет неприятно обсуждать возможное фиаско, просто не рассказывайте никому о том, что собираетесь на такое важное для вас собеседование.

Итак, кого бы вы хотели видеть рядом с собой в трудную минуту? Лучше избегать пессимистов, которые во всем видят негатив и любят поговорить о том, что не надо делать, чтобы не стало хуже (а почему должно стать?). Окружайте себя людьми позитивными, но не теми чудо-оптимистами, которые непременно объясняют, что вы испытываете неправильные чувства. Вам наверняка знаком такой типаж с неизменным: «Да все же в порядке! Перестань волноваться!» Но вы нуждаетесь в сочувствии, а не в отрицании. Если кто-то из знакомых ведет

Правило 8

себя таким образом, откажитесь от контактов с ними, раз они плохо на вас влияют.

Люди, реакция которых на вашу ситуацию заставляет вас чувствовать себя хуже, не умеют оказывать поддержку. Старайтесь подмечать эту особенность и делать выводы на будущее. Если вам не становится лучше от общения с человеком, пусть даже совсем чуть-чуть, то дело в нем, а не в вас.

Обходите стороной и тех, кто пытается улаживать вместо вас проблемы: советовать, как поступить, принимать за вас решения или даже действовать от вашего имени. Это не принесет вам пользы и не повысит вашу устойчивость к происходящему. Напротив, ваше подсознание воспримет такое поведение других людей как знак, что вы не способны думать или действовать самостоятельно. Это неправда, и именно таких мыслей вы учитесь избегать. Можно поблагодарить человека за участие, но дать понять, что вы в силах сами принимать решения и строить свою жизнь.

Предварительно обдумав, какая помощь вам нужна и кто мог бы ее предоставить, вы окружите себя людьми, которые искренне за вас переживают. Всегда конкретно формулируйте свои просьбы. Вам надо, чтобы кто-то посидел с детьми или помог с домашними делами? Чтобы кто-то просто выслушал вас? Чтобы помог с изматывающей бумажной волокитой? Приготовил еду и забил морозилку про запас? Тот, кто и правда хочет помочь, поинтересуется, что именно нужно сделать. Будучи хорошим другом, вы и по себе это знаете.

**ВЫ В СИЛАХ САМИ ПРИНИМАТЬ
РЕШЕНИЯ И СТРОИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ**

Берите бразды правления

Исходя из того, как люди интерпретируют происходящие с ними события, человечество можно условно разделить на два типа. Одни считают, что судьба каждого предопределена и изменить ее человек не в состоянии. Другие уверены в том, что обладают свободой воли и крепко держат в руках штурвал судьбы. До сих пор не удалось научно обосновать, кто из них прав. Но доподлинно известно: люди, которые убеждены, что сами управляют своей жизнью, чаще чувствуют себя более счастливыми.

Вера человека в возможность контролировать собственную жизнь определяет, насколько он устойчив. Помимо прочего, она мотивирует искать пути преодоления трудностей. Помогает взглянуть на проблему под другим углом, даже если на первый взгляд кажется, что из нее нет выхода. Нельзя вернуть к жизни умершего, но если вы верите в силу своего мышления и своих решений, то с большей вероятностью справитесь со своими переживаниями и найдете способ пережить горе.

Некоторые люди, сталкиваясь с серьезной болезнью, садятся на какую-нибудь особую строгую диету. Вам же этот подход может показаться шарлатанством, ведь нет никаких доказательств, что определенный набор продуктов способен хоть чем-то помочь (хоть вы, конечно, слишком вежливы, чтобы прямо об этом сказать). Возможно, вы правы. Но это не имеет никакого значения. Важно то, что человек активно берет под контроль свое состояние и тем самым повышает свою устойчивость. В этом случае смысл в диете, несомненно, есть.

Что может стать альтернативой такому контролю? Например, можно верить в судьбу и думать, что с вами случается лишь то, чему суждено было произойти. Так вы превращаете себя в жертву обстоятельств. Эта позиция делает человека беспомощным, отнимает силы, уверенность в себе и умение сопротивляться неудачам.

Когда дела идут плохо, предпринимайте хоть что-нибудь. Если вы не можете повлиять непосредственно на ситуацию, то хотя бы