

Глава 1

Как увеличить силу ума

Господство над мышлением дает
власть над телом и жизнью.

Будда

Думать — самая трудная работа
из всех существующих. Вот,
вероятно, почему так мало людей
занимаются ей.

Генри Форд

Мозг как главный инструмент

Счастье и успех в жизни зависят в первую очередь от работы нашего ума и тех психических процессов, которые нами руководят.

В последние годы как психологи, так и исследователи мозга открыли много нового, что очень важно и имеет решающее значение для каждого из нас. Благодаря этим знаниям мы можем сделать больше для себя и своих близких.

Первые следы пребывания человека на Земле появились примерно 400 тысяч лет назад. Ученые выяснили, как от поколения к поколению человек развивался и совершенствовался. Это поступательное развитие *Homo sapiens* стало возможным благодаря работе и эволюции его мозга. Природа наделила человека головным мозгом, который не только позволил ему вопреки всем препятствиям прочно утвердиться на Земле, но и дал способность сознательно строить свое будущее. Поэтому исследователи определяют мозг как главный инструмент выживания, позволивший человеку утвердиться и победить в борьбе за существование.

Для лучшего понимания процессов, происходящих в нашем мозге, сравним его с компьютером. Мы полны почтения к этим современным устройствам и поражаемся их возможностям. Но сравнимых или даже лучших результатов может достигать и наш собственный мозг. Эта биологическая «машина» обладает миллиардами миниатюрных запоминающих устройств, которые способны не только вычислять, но и творить.

Природа подарила нам нечто бесценное. Но, возможно, именно потому, что это дар, мы недостаточно ценим собственный мозг и не умеем использовать его должным образом.

Главными качествами ума являются сообразительность (умение создавать информацию и оперировать ею), любознательность, объективность, эрудированность и практичность мышления (умение видеть главное и применять теорию на практике). Совершенствование ума предполагает активное развитие мышления, памяти, речи и творческих способностей.

Изобретение сильных мыслей. Формула увеличения силы мысли такова:

$$\text{сила мысли} = \text{запись цели} + (\text{концентрация внимания на цели}) \times (\text{время размышлений}) + \text{запись промежуточных результатов.}$$

Запись цели имеет двойное предназначение. Во-первых, при записи формулировка становится более конкретной и продуманной. Во-вторых, когда формулировка цели постоянно перед глазами, это облегчает концентрацию на ней и служит дополнительным препятствием для возникновения отвлеченных мыслей.

Концентрация внимания на цели. Способность концентрироваться и фокусировать мозг на определенной идее или мысли является залогом успешного использования его силы.

К сожалению, если вы никогда не тренировали свой мозг, то обнаружите, что он довольно неуправляем и постоянно перескакивает с одной мысли на другую. Это первое, что замечает человек, приступая к таким тренировкам.

Человеческий мозг более непостоянен, чем многие себе представляют. Чтобы им управлять, нужно приложить немало усилий. Именно этому вам и предстоит научиться: заставлять мозг вырабатывать нужные мысли и отбрасывать ненужные. Пока человек подчиняется каждой возникшей мысли, позволяя уносить себя в неведомом направлении, он остается в плену собственных фантазий, забот и желаний.

Каждая мысль обладает властью над человеком. Начувшись концентрации, мы устанавливаем контроль

над своими мыслями. Тренировка мозга с помощью различных приемов концентрации дисциплинирует его, что, в свою очередь, позволяет нам проявлять избирательность в отношении того, о чем мы думаем.

Развитие концентрации сродни развитию и укреплению мышц. Начав занятия, вы обнаружите, что первая тренировка весьма утомительна и даже неприятна. Но, продолжая заниматься регулярно и по определенной программе, вы вскоре поймете, насколько это приятно и увлекательно. Улучшатся ваше самочувствие и общее физическое состояние, повысится выносливость.

То же самое происходит и при тренировке мозга. Первые попытки сконцентрироваться встретят сопротивление и, естественно, окажутся не слишком продуктивными. Помните об этом и не разочаровывайтесь, если так произойдет с вами вначале.

Будьте терпеливы и найдите время, чтобы освоить этот новый навык. Только постоянные тренировки принесут положительный результат, а он обязательно будет.

Время размышления. Почему многие продуктивные ученые рассеянны? Потому что их ум постоянно настроен на решение интересующей их проблемы. Следовательно, в нем не остается места для бытовых вопросов. Таким образом, между выдающимися достижениями ума и длительной концентрацией мысли существует тесная связь.

Длительные размышления являются единственным средством как для развития навыков концентрации, так и для изобретения сильных мыслей. Они не только помогают отточить ум, но и позволяют глубже понять

изучаемую проблему. Упражнения на размышление — неотъемлемая часть работы по увеличению силы мышления.

Какова бы ни была проблема, размышляя, мы пробираемся сквозь лежащие на поверхности мысли, истины и законы, чтобы постичь скрытый в глубине смысл. Именно так ученые, изобретатели и другие творческие личности на протяжении всей истории открывали новое. Без глубоких размышлений невозможно приподнять завесу тайны над многими явлениями, поэтому большинство людей имеют лишь поверхностное представление об окружающей действительности.

Запись промежуточных результатов сродни подъему по ступенькам лестницы, ведущей к вершине (цели). Сложная проблема обычно не решается за один шаг и требует упорного продвижения, где трудности преодолевают одну за другой. Фиксируя промежуточные успехи, мы также отсекаем отвлеченные мысли.

«Лучшие идеи, за отсутствием связи или последовательности, замирают в нашем мозгу и превращаются в бесплодные призраки» (П. Я. Чаадаев).

Не стесняйтесь записывать и мысли «в порядке бреда», как выразился талантливый физик, главный герой культового фильма «Девять дней одного года». Впоследствии такие «бредовые» мысли нередко превращаются в прорывные идеи.

Интересную аналогию с поэтическим творчеством подсказывают строки из стихотворения Анны Ахматовой «Мне ни к чему одические рати...»:

*Когда б вы знали, из какого сора
Растут стихи, не ведая стыда...*

Поиск решений — это задача всякой творческой личности. Ученым, как и таким людям, приходится находить ответы в хаосе информации.

Из книги вы узнаете, как действует сила разума, и усвоите основные понятия по этой теме. Однако гораздо важнее не просто прочитать книгу, а применить на практике описанные в ней приемы. Овладев ими, вы получите больше возможностей использовать мощь своего мозга, чем человек, вооруженный лишь теоретическими знаниями.

Размышления

Интеллект растет только тогда, когда растет сложность решаемых задач. Размышляя, мы используем свой мозг, словно луч света в темноте, чтобы отыскать нужную информацию (не случайно формулировка цели должна быть у вас перед глазами!). Размышление заключается в глубоком анализе идеи, мысли или истины. Это дисциплинирует мозг, приучая его концентрироваться на предмете размышления, устанавливать скрытые связи и обнаруживать ранее не замеченные отношения.

Можно размышлять над тем, что вас вдохновляет, или над тем, что хочется глубже понять. Это может быть рабочая задача, сложность в служебных или семейных отношениях или какая-либо бытовая проблема. Главное, чтобы тема вас вдохновляла и результат размышления не был вам безразличен.

Если ваша мысль постоянно блуждает во время размышления (а так будет обязательно), настойчиво возвращайте ее к предмету размышления. На началь-

ном этапе мысль будет уклоняться от темы 10–20 раз за пятиминутный период. В ходе упражнения в голову станут приходить посторонние идеи: воспоминания, мысли о несделанных делах, различные желания, беспокойства и фантазии. Они будут помимо воли возникать в сознании, рассеивая внимание. Не позволяйте им отвлекать вас от основной задачи. Ваш мозг еще не дисциплинирован и не привык к подобному режиму работы. Ему проще размышлять о чем попало и концентрироваться на том, что больше нравится. Поэтому обязательно держите перед глазами запись цели.

Это и есть гимнастика для ума. В результате вы научитесь направлять и контролировать работу мозга, а не следовать его случайным прихотям.

Если вы будете выполнять это упражнение в течение нескольких дней (а если потребуется, то и недель), произойдут две важные вещи. Во-первых, приучая мозг к дисциплине, вы разовьете способность к концентрации, станете активнее и созидательнее. Во-вторых, ваше — до этого момента ограниченное — логическое понимание предмета размышления станет значительно глубже. Вы обнаружите, что во время практики порой будет возникать чувство радостного волнения и просветления, словно вам открылась истина.

Во время размышлений всегда держите под рукой блокнот или гаджет, чтобы записывать новые мысли и идеи. Вы заметите, что теперь воспринимаете их на интуитивном уровне, а это гораздо эффективнее простого логического осмысления.

Чтобы ничто не отвлекало, оставьте смартфон на расстоянии, исключая реакцию на звонки и сообщения, и выключите звук.

Селекция установок

Нет такой области в нашей жизни, в отношении которой у человека не было бы определенных взглядов и убеждений. Многие из них формируются еще в детстве или юности и сохраняются на протяжении всей жизни. Мы редко сомневаемся в уже сложившихся взглядах, поскольку естественно считаем их верными — иначе зачем они нам?

Если, к примеру, мы уверены, что деньги зарабатывать нелегко, то лишь потому, что на самом деле это нелегко. Если человек считает себя никчемным, скорее всего, так оно и есть. Если человек уверен, что жизнь не сулит ничего хорошего, она действительно не сулит ему ничего хорошего и т. д.

Существует старинная притча о глупом крестьянине, которого позвали в дом хозяина. Хозяин привел его в комнату и предложил суп, но, как только крестьянин взялся за ложку, он заметил в тарелке маленькую змейку. Чтобы не обидеть хозяина, он все-таки съел суп. Через несколько дней он так тяжело заболел, что вынужден был снова прийти в тот дом.

Хозяин вновь привел его в ту же комнату и приготовил лекарство в маленькой чашке, которую передал крестьянину. Собираясь сделать первый глоток, крестьянин снова заметил в чашке маленькую змейку. На этот раз он решил не молчать и громко сказал, что именно поэтому он и заболел в прошлый раз. Хозяин рассмеялся и указал на потолок, где висел большой лук. «В своей чашке ты видишь не змею, а отражение лука, — сказал он. — Никакой змейки там нет».

Крестьянин снова взглянул в чашку и, конечно же, увидел не змею, а простое отражение. Он покинул дом хозяина, так и не выпив лекарства, и выздоровел уже на следующий день.

Принимая ограниченные взгляды и ложные убеждения о себе или мире, мы проглатываем воображаемую змейку. И она становится для нас абсолютно реальной — до тех пор, пока мы не убедимся в обратном.

Стоит подсознанию принять какое-либо убеждение, независимо от его истинности, как подсознание начинает методично находить ему «подтверждения» в окружающей действительности. Предположим, человек считает, что построить отношения с представителями противоположного пола очень сложно. Укоренившись, это убеждение будет подпитывать его мозг мыслями вроде: «Я никогда не встречу человека, которому поправлюсь», «Невозможно найти хорошего партнера» и тому подобными.

Стоит встретить интересного человека, как мозг начинает: «Он, наверное, не так уж хорош», «Не стоит и пытаться — все равно ничего не выйдет» или «Она мной никогда не заинтересуется». Более того, мозг, в котором укоренилось подобное убеждение, будет как магнит притягивать наблюдения и ситуации, его подтверждающие, и игнорировать или даже отвергать все, что ему противоречит. Мозг способен исказить восприятие действительности, приводя его в соответствие с укоренившимися взглядами.

Если некто считает себя неудачником (не может зарабатывать деньги, строить карьеру, нравиться окружающим и т. д.), то его мозг найдет неопровержимые

«доказательства» этих убеждений, а вся его деятельность будет подсознательно направлена на их подтверждение.

С другой стороны, стоит только поверить, что вы победитель, что на всем можно делать деньги или что вы обладаете отличным здоровьем, как вокруг тут же обнаружатся реальные подтверждения этим мыслям. Попробуйте — не пожалеете!

«Питомник» убеждений

Главное сопротивление нашему благополучию исходит не извне, а кроется внутри нас — в наших же убеждениях. Когда в подсознании укореняются новые установки, перед нами открывается совершенно иная реальность.

Например, человек верит, что «заводить друзей трудно». Этим он оправдывает свое нежелание общаться. Виноват уже не он — ведь это сложно! Логичным следствием становится избегание новых знакомств. Его убеждение заставляет ошибочно думать, что он не ответственен за отсутствие друзей. Возлагая вину на обстоятельства, человек блокирует собственный потенциал.

Если же он изменит установку на «заводить знакомства легко», то неожиданно поймет, что проблемы как таковой нет: он сам ее создал.

Осознав однажды свою ответственность за окружающую действительность, мы сможем проанализировать, что нужно изменить в себе. Даже такая небольшая перемена во взглядах способна открыть безграничные возможности.

Стоит сказать себе, что заводить новые знакомства совсем не сложно, и человек обнаружит множество подтверждений этой мысли, сможет добиться позитивных перемен и извлечь максимум пользы из новой реальности.

Генеральная уборка в мозгу

Формируйте новые, позитивные убеждения. Делайте это, даже если пока не верите в них до конца. Напомните себе: можно закрепить в подсознании любую мысль или идею — и мозг примет ее, нужно лишь «прожить» ее через ощущения и повторить несколько раз.

Мозг работает по привычке. Если в нем укоренились вредные установки, их можно вытеснить, создавая новые, позитивные мысли и повторяя их до полной замены старых. Таким образом, стоит провести небольшую умственную уборку: отбросить все старые, негативные и самоуничижительные убеждения, которые вы, возможно, вращивали годами, и заменить их новыми, более конструктивными.

Внимательно просмотрите приведенный ниже список и отметьте, нет ли в нем ваших привычных мыслей.

- «Я не могу этого сделать».
- «Я никогда не добьюсь большего».
- «Мои возможности ограничены».
- «Я пытался уже тысячу раз...»
- «Неважно, что я делаю, — все без толку».
- «Очень сложно стать первым».
- «У меня всегда что-нибудь идет не так».

- «Нужно подождать (подходящего момента)».
- «Жизнь — трудная штука».
- «Все предопределено (судьбой/гороскопом)».
- «Сейчас не мое время».
- «Я не знаю, что делать».

Если хотя бы одно из этих утверждений вам знакомо, немедленно начинайте формировать новые, позитивные установки. Добиться успеха — значит обладать желанием и волей, чтобы отбросить все оправдания, отговорки и мнимые «преимущества» неудачи. Миллионы людей мирятся со своим положением, не предпринимая попыток его изменить. Они убеждены, что жизнь неимоверно трудна, и покорно отдаются воле судьбы. Ничто не может их встряхнуть и воодушевить. А вас?

Алгоритм ревизии взглядов

Шаг 1. Выберите сферу жизни, в которой испытываете трудности: финансы, отношения, здоровье, карьера и т. д. Запишите все свои мысли на этот счет. Будьте откровенны: пишите не то, что, как вам кажется, правильно думать, а только то, что вы думаете на самом деле.

Закончив, внимательно просмотрите список, стараясь выявить вредные убеждения. Сейчас неважно, верны они или нет. Ваша задача — их обнаружить. Если все сделать правильно, этот процесс уже сам по себе способен многое прояснить.

Шаг 2. Рядом с каждым вредным убеждением напишите новое, позитивное (табл. 1).

Таблица 1

Вредное убеждение	Новое (полезное) убеждение
Не вижу способа хорошо заработать	Я найду способ хорошо заработать
Трудно знакомиться с людьми	Я найду способ легко знакомиться с новыми людьми
Трудно заводить друзей	У меня получается заводить друзей, когда я этого хочу
Я никогда не выбьюсь в люди	Я способен добиться успеха и признания
У меня нет времени работать над этим	Я выделю время для работы над своими целями

Как укоренить новые идеи и убеждения

В сущности, эта техника знакома каждому, поскольку мы используем ее с самого детства. С ее помощью мы научились говорить, освоили таблицу умножения, вождение машины и многое другое. Вы можете мгновенно ответить на вопрос по таблице умножения, потому что эти знания прочно закрепились в вашей памяти благодаря многократному повторению.

Скорее всего, вы не помните, как учились читать, но делали то же самое: постоянно повторяли слова и фразы, а старшие поправляли вас при ошибках. Теперь вы говорите на родном языке совершенно свободно, потому что он глубоко укоренился в вашем сознании.

Как и любую новую информацию, вы сможете применять свежие идеи и убеждения автоматически только после того, как они прочно закрепятся в сознании. Энтузиазм от новой мысли недолог, ведь любое

вдохновение, каким бы сильным ни было, рано или поздно угасает. Какой бы восторг человек ни испытывал, если он не сделает шаг за пределы этого первоначального порыва, то неизбежно вернется к прежнему состоянию. Сколько прекрасных идей так и осталось нереализованными именно по этой причине! (Вспомните печально известное: «С понедельника начну!»)

Чтобы идея укоренилась, сочетайте ее мысленное повторение с глубоким размышлением. Думайте о ней, проговаривая про себя. Игнорируйте все, что ей противоречит, позвольте только этой идее стать вашей новой реальностью.

Новая мысль подобна нежному ростку: ей нужна подпитка, чтобы прорасти. Будьте внимательны: без должной заботы старые, укоренившиеся установки, словно сорняки, заглушат хрупкие всходы нового.

Любой новой идее или убеждению необходим период «прорастания», прежде чем они укоренятся в сознании. Этот процесс требует времени. Ничего не изменится от одной-двух, а то и десятка попыток «внедрить» новую установку.

Для того чтобы эффект от нового убеждения закрепился, при ежедневных занятиях может потребоваться от одного до трех месяцев. Это от 30 до 90 сессий по 5–10 минут каждая. Теперь вы понимаете, почему люди, которые пытались принять новую идею, прочитав о ней один-два раза, терпели неудачу. «Я пытался поверить, но у меня не получается», — говорят они в отчаянии. Но достаточно ли усердно они старались?

Вы работаете над новыми убеждениями, которые часто противоречат старым. Ваш мозг просто не способен принять их, если вы не будете ежедневно подкреплять

их в течение одного-двух месяцев. Зачем тратить время и испытывать разочарование, работая спустя рукава? Чтобы укорениться, любое новое убеждение требует времени и последовательности — без этого успех не гарантирован. Но при соблюдении этих условий он неизбежен.

Формирование адекватной самооценки

Человек, переоценивающий свои способности, становится источником конфликтов — сначала с окружающими, а затем, потерпев поражения, и с самим собой.

Не меньшую опасность представляет недооценка своих возможностей. В этом случае человек не ставит перед собой целей, способствующих развитию. Если мы не движемся вперед, то неизбежно отступаем назад, поскольку жизнь продолжает идти своим чередом.

Комплекс неполноценности часто зарождается в детстве «благодаря» ошибочным действиям родителей или других взрослых. Если ребенка высмеивали или унижали, во взрослом возрасте у него сформируется заниженная самооценка. И тогда разочарование станет ключевой частью его восприятия мира.

Воспринимайте себя всерьез

Если не ухаживать за автомобилем, он выйдет из строя. Если перестать следить за домом, он обветшает. Точно так же необходимо заботиться о своей самооценке, чтобы оставаться сильными и жизнеспособными.