

ПРЕДИСЛОВИЕ

Зачем нужна эта книга?

*У каждой сложной проблемы есть простое решение,
и это решение — неверное.*

Г.Л. Менкен

С ВОЗВРАЩЕНИЕМ!

И вот мы снова вместе. Тем, кто читал мои предыдущие книги, я хочу сказать: «С возвращением!». А тех, кто впервые открывает мою книгу в надежде найти в ней приключенческий роман или эротические стихи, я тоже рад приветствовать.

Моя новая книга — естественное продолжение цикла из первых двух — «Искусство манипуляции. Как не дать себя обмануть» и «Искусство манипуляции. Как читать мысли других людей и незаметно управлять ими». Но разумеется, можно читать ее и отдельно от предыдущих. Моя новая книга отличается от всего написанного мною ранее. В других книгах речь идет о том, как человек взаимодействует с окружающим миром, с другими людьми. Новая же книга посвящена диалогу с самим собой.

В течение нескольких лет я просил вас обращать внимание на других. Но на этот раз я прошу вас об-

ратить внимание на самих себя. Воспользуйтесь этой возможностью и поприветствуйте себя. Пожмите себе руку. Вам предстоит провести вместе много времени.

Как помочь себе самому

Я буду с вами честен. Эта книга — из серии «Помоги себе сам». Возможно, вы не имеете ничего против. Но для меня долгое время было проблемой написать что-то в этом жанре. Попытаюсь объяснить почему.

В последние десятилетия культура самопомощи достигла невероятных размеров. Мне интересно, действительно ли она стала новой религией. После футбола. Нет, не поймите меня неправильно. Прекрасно, когда люди пытаются получше узнать самих себя и, как это обычно называется, работают над собой. Это требует большого мужества и достойно всяческого уважения. У меня много друзей среди коучей, психотерапевтов и авторов литературы по популярной психологии. Но я никогда не причислял себя к ним. Для меня все эти руководства самопомощи — океан информации, состоящий из теорий и высказываний гуру всех мастей, в котором не знаешь, кому можно доверять, а кому — нет.

В последние годы исследователи деятельности человеческого мозга и психологи начали больше внимания обращать на то, чем персональные тренеры занимались сотни лет, — на саморазвитие и самосовершенствование. Впервые у нас появились научные данные о том, какие методы работают, а какие — нет. Большинство исследователей предпо-

читают заниматься тем, что называют позитивным мышлением или позитивной психологией. Но это не единственная сфера, заслуживающая внимания. Обратите внимание на эпиграф к этой главе. Цитату Менкена можно толковать по-разному. Можно предположить, что Менкен утверждает, что не бывает простых и быстрых решений, и что те, кто их предлагает, — либо не понимают степени серьезности проблемы, либо обманывают себя. Человек всегда рад обманываться. И всегда найдутся мошенники, которые обманут кого угодно ради денег. Но есть и иной вариант прочтения. Большинство проблем, которые представляются нам сложными и серьезными, на самом деле, очень просты и легко решаются. Даже если мы думаем иначе.

Вооруженный результатами последних исследований в области психологии и неврологии, я решил отбросить сомнения и написать книгу о самосовершенствовании. И не просто книгу по психологии, а книгу, которая раз и навсегда расскажет читателям, что им может помочь, а что нет. Потому что существует ряд методов, которые могут помочь человеку стать креативнее, улучшить память и даже стать счастливее. И я хочу не просто рассказать вам, что нужно делать, но и объяснить, почему тот или иной метод работает.

Вы и не подозреваете, что обладаете скрытыми талантами и возможностями, которые можно и нужно развивать. Именно их я и называю вашими супер-способностями.

Нет, я не преувеличиваю. Среди того, что вам предстоит освоить, — тренировка памяти. Когда я демонстрировал один из методов улучшения памяти в телешоу, один из участников сказал, что мне

с моими способностями нужно выступать в цирке. Но, как вы сами вскоре узнаете, в тренировке памяти нет ничего сверхъестественного. В этой книге я собрал все самое важное и нужное из того, что поможет вам сделать вашу жизнь более интересной и насыщенной и активирует ваши скрытые таланты. Все, что вам останется — соорудить себе костюм супермена.

Человек ментальный

Сегодня люди на разных концах планеты могут общаться с интервалом в пару секунд. Что-то где-то происходит, и — бац — через три секунды об этом можно прочесть в ленте новостей на Фейсбуке. То, что нельзя увидеть по телевизору, можно легко найти в интернете и тут же прокомментировать. Если мы хотим, чтобы наш сюжет попал в СМИ, достаточно снять что-нибудь выдающееся на мобильный телефон и по электронной почте отправить редактору, который, в свою очередь, выложит клип в интернет. Мы живем в глобальном мире, где общение происходит в режиме реального времени. А наши телекоммуникационные сети превратились в коллективные глаза и уши человечества. Наши мысли сегодня являются главной движущей силой на планете. Никогда еще наши мысли не были столь могущественными. Мысли и идеи сегодня доминируют повсюду. Технологии развиваются так стремительно, что неизвестно, чем это закончится. Последняя инновация, о которой я слышал, это контактные линзы, на которые будут передавать изображение с экрана

мобильного телефона. Эта технология называется Heads Up Display. Когда эта книга уходила в печать, самыми желанными подарками на Рождество были 3D-телевизор и футуристический iPad. Человеку больше не требуется физическая сила. Теперь он стремится развивать интеллект и интуицию. Физическая слабость человека (по сравнению с другими животными) привела к тому, что его мозг активно развивался и изобретал все новые и новые вспомогательные средства — автоматическое оружие, грузовики и сырорезки. Умственной активностью нам пришлось компенсировать то, что любой шимпанзе среднего размера может без проблем догнать нас и зашвырнуть в ближайшие кусты.

Человеку всегда приходилось полагаться на интеллект. Так почему бы нам не признать, что ментальные способности и есть наша суперсила и не взять контроль над ней в свои руки. Вы можете возразить, что IQ-тесты проводятся вот уже несколько десятков лет, но эти тесты способны оценить лишь малую часть наших интеллектуальных способностей. Отчасти именно поэтому исследователи не обращали серьезного внимания на человеческие ментальные способности — они плохо поддаются измерению и оценке. Например, как вы измерите чувства? Вот почему ученые так долго и упрямо игнорировали роль чувств в жизни людей, а научная психология вообще старалась избегать этого вопроса. Несмотря на это, книги по популярной психологии издаются и раскупаются во всем мире, что доказывает интерес к этой теме и внимание людей к своей эмоциональной сфере.

Необходимость стать лучше

Традиционно женщины больше интересуются саморазвитием. Это отчасти зависит от того, что женщины обращают на чувства больше внимания, чем мужчины (это действительно так, и мы еще поговорим об этом подробнее), и для них эта сфера всегда была важнее. Достаточно посмотреть на литературу: большинство книг пишется именно для женщин. В английском языке есть определение *touchy-feely* для описания вещей, которые мужчинам кажутся слащавыми или слезливыми, другими словами, слишком эмоциональными. Но, к сожалению, чувства редко описывают так, чтобы они были понятны и мужчинам и женщинам. Чаще всего, такие книги адресованы только женщинам. И я надеюсь, что моя книга это исправит. Информацией, которой мы сегодня владеем, мы обязаны науке под названием когнитивная психология. Именно ее представители первыми поняли, что чувства, мысли и поведение тесно связаны. Нам с вами, любителям, это кажется очевидным, но ученые долго шли к этому. Объясню почему: когнитивные психологи утверждают, что если вы все время думаете о том, что может случиться что-то плохое, то ваша тревога будет расти, и все ваше поведение будет направлено на то, чтобы избежать опасности и стресса. А избежать их можно лишь уклоняясь от стрессовых ситуаций.

Но если думать, что все будет хорошо, то это придаст вам сил и уверенности в себе, и вы будете вести себя иначе и добьетесь успеха. Изучая наш образ мыслей и наши страхи, когнитивные терапевты выработали множество методов, которые могут помочь

привести в порядок нашу жизнь. Лучшие методики самосовершенствования включают в себя элементы из разных областей. Ключевым словом в этом случае является эффективность метода. Когнитивные психологи ищут вдохновения в азиатских практиках. Именно оттуда пришли к нам медитация и *mindfulness* — состояние осознанности. Постоянно растет интерес к позитивной психологии. Об этом я уже говорил. Но даже ученые допускают ошибки. Иногда следовать их советам — все равно что готовить блюдо, руководствуясь десятью рецептами сразу. Как насчет шоколадной пиццы с кокосовыми меренгами? Иногда результат получается неплохим, иногда — катастрофическим. Методом проб и ошибок мы выясняем, какие методы работают, а какие нет, и когда томатный соус лучше не добавлять.

Человеку свойственно стремление познавать себя и становиться лучше. Но, к сожалению, не только оно. От своих предков человек унаследовал склонность к самообману, стремление искать легкие пути и быстрые решения и переоценивать себя. Вот почему я хочу не только познакомить вас с методами, но и избавить от таких предрассудков и суеверий, как вера в гомеопатию, спиритические сеансы и чудодейственные диеты. Суеверия связаны не только с троллями и гномами, они влияют на все наши решения. Одна вера в то, что в жизни все легко и просто, — уже суеверие. Ученые, занимающиеся исследованиями в области качества жизни, давно пришли к выводу: люди, которые чувствуют, что сами контролируют свою жизнь, добиваются успехов в карьере и личной жизни, а те, кто просто плывет по течению, — так и остаются неудачниками.

Моя цель — дать вам как можно больше инструментов, которые помогут вам вернуть себе контроль над собственной жизнью. Вернув контроль над жизнью, вы поймете, что название этой книги — не просто броская реклама. Вы узнаете, что действительно обладаете супер-способностями. Я хотел бы еще заметить, что эта книга не имеет отношения к философии или идеологии. Или к религии. Это просто набор инструментов, предназначенный для того, чтобы облегчить вам жизнь. Потому что чем больше порядка в вашей голове, тем проще вам будет навести порядок в жизни и сделать ее легкой и приятной не только для вас самих, но и для ваших близких. Не забывайте, что ваш мозг постоянно работает. Ваши мысли все время движутся в каком-либо направлении, и вы можете сами его задавать, не рискуя оказаться в придорожной канаве. Вот почему я призываю вас взять под контроль мысли и чувства и использовать мозг на полную мощность. Вы же хотите стать счастливыми?

Работа или личная жизнь

Прежде, чем начать узнавать себя, нам нужно определить, кто мы такие. Мы уже давно не воспринимаем себя в соответствии с выбранной профессией. Мы не воспринимаем себя лесниками, швеями или экономистами, потому что в нашей жизни, помимо работы, есть много интересного. Наши родители не умели разделять профессиональную жизнь и личную, но мы делаем это с удовольствием. Многие из вас наверняка заметили, что на работе нам требуют-

ся одни навыки и качества, а дома — другие. Но это не совсем так. Стратегическое планирование и кризис-менеджмент нужны и в личной жизни; умение выдерживать стресс пригодится и в семейной жизни, и на работе.

Когда у нас депрессия, мы не можем ни эффективно справляться со своими рабочими обязанностями, ни нормально функционировать в семье. И с близкими, и с коллегами нужно обращаться справедливо, независимо от того, как они выглядят и что говорят. Потому что и дома и на работе — вы один и тот же человек. Вы один отвечаете за все, что делаете. И от того, насколько развиты ваши ментальные способности, зависит то, как вы справляетесь с работой и как строите отношения с близкими. И это совсем не так очевидно, как кажется. Зайдите в ближайший книжный магазин — что вы там увидите? Полку с литературой по психологии наподобие «Чувство достоинства» и полку с литературой по менеджменту, где стоят книги наподобие «О чем думают счастливые люди». Но находиться эти полки будут в разных концах зала, потому что предназначены для разных категорий читателей. Но так ли это на самом деле? Путь от работы до дома намного короче, чем кажется. В ментальном смысле, потому что я не знаю, сколько вам приходится добираться до работы. Одни и те же инструменты нужны вам, чтобы добиваться успехов в работе и личной жизни. В этом смысле книжный магазин похож на отдел детской одежды в H&M, где царит строгое разграничение по половому признаку, чтобы облегчить покупателям выбор. Женщины ищут психологическую литературу, мужчины — деловую. Но я за отмену стереотипов. Хватит делить

все на голубое и розовое, чувства и поступки. Этот подход устарел и затрудняет вам жизнь. Методы, изложенные в этой книге, помогут вам, независимо от вашего пола, профессии и семейного статуса.

Мифы о работе мозга

Когда я учился в средней школе, у нас проводили антинаркотическую кампанию. Школьникам рассказывали, почему вредно нюхать клей и пить пиво. Количество клеток мозга у нас ограничено и новые не образуются. В отличие от других типов клеток. В конце пубертатного периода организм перестает создавать клетки мозга. Примерно в то же время скелет перестает расти. Клетки, утраченные в результате нюхания клея, уже не восстановить. По крайней мере, так думали люди в восьмидесятые. Сегодня мы знаем, что это не совсем так. Наш мозг пластичен, и новые клетки формируются на протяжении всей жизни¹. И между ними постоянно возникают новые и новые связи. Более того, сегодня этот процесс можно даже увидеть в микроскоп. Каждый раз когда мы узнаем что-то новое, в нашем мозгу возникают новые связи. Это означает, что когда вы закончите читать эту книгу, ваш мозг уже не будет прежним. И это не только моя заслуга (как бы мне этого ни хотелось). Так вы устроены от природы. Но то, какие изменения произойдут в вашем мозгу, зависит от того, что вы вынесете для себя из этой книги. Ваш мозг только ваш и только вы можете им командовать. Кстати, нет

¹ Но даже если это не так, нюхать клей — плохая идея.

научного подтверждения представлению о том, что мозг с возрастом «застывает», и люди глупеют. Люди с возрастом хуже соображают из-за недостаточной стимуляции сосудов. К тому же пожилые люди часто оказываются в среде, где отсутствуют интересные и стимулирующие впечатления (стены персикового цвета в доме престарелых не в счет). Они соображают медленнее, потому что их мозг редко получает полезную информацию, нуждающуюся в обработке. Так что считать, что между возрастом и скоростью мышления есть прямая связь — ошибка. Я рекомендую активно нагружать свой мозг на протяжении всей жизни и подпитывать его новыми интересными впечатлениями. Вспомните пожилых людей, которые продолжают вести активный образ жизни, несмотря на предрассудки. Например, дедушке моей подруги исполнилось девяносто лет, а он всю жизнь пишет свой четвертый исторический роман и проводит много времени на Фейсбуке. А имейлы отправляет со скоростью двадцатилетнего. И то обстоятельство, что он почти ничего не видит, ему не мешает. Компьютер подсоединен к огромному плоскому монитору, где выбран максимальный размер шрифта.

Люди, ведущие активный образ жизни, обладают хорошей памятью и легко обучаемы. Им не составляет труда осваивать новые технологии, например, Фейсбук. В этом плане они порой соображают даже лучше молодых, чей мозг еще не до конца сформировался. Так что можно смело утверждать, что наши способности с годами только улучшаются. Просто нужно поддерживать мозг в хорошей форме. И начать можно прямо сейчас.

Здоровье вашего мозга

Представьте, что вы провели вечер в городе, где выпили пару-тройку кружек пива, а потом уютно устроились дома на диване с пиццей, мороженым и чипсами. На следующее утро вы сами убедитесь в том, что между психическим и физическим состоянием существует прямая связь. Вам физически нехорошо, вас мучают угрызения совести за вчерашнее поведение, а голос разума в голове твердит, что это ваше наказание. Но существует и обратная зависимость. Когда мы делаем полезные для здоровья вещи, мы чувствуем себя намного лучше, и наше сознание сохраняет ясность. Те, кто бегают по утрам, знают, о чем я говорю. Физическое здоровье напрямую влияет на наше психическое состояние. И думать об этом нужно не тогда, когда вы уже заболели, объевшись мороженым. О здоровье нужно думать каждый день¹. Вспомните простую истину «В здоровом теле — здоровый дух». Тренируя тело, вы тренируете мысли и чувства, повышая стрессоустойчивость и даря себе ощущение радости. К тому же, тренируя и мозг, и тело, вы развиваетесь гармонично, что тоже очень хорошо.

¹ Для тех, кто не в курсе: тренируя тело, вы тренируете и мозг. Но тренируя мозг, вы не тренируете тело. Сколько бы вы ни думали, вы не станете таким же спортивным, как Бёрне Салминг или Мария Акрака. Конечно, проводились исследования, в которых уборщикам напоминали, сколько калорий они теряют в день, и они худели быстрее тех, кто об этом не задумывался, но эта теория притянута за уши.

Вы уже, наверное, заметили, что я часто употребляю слово «исследование». Мне нравится наука. Но большинство из того, что вы прочтете в этой книге, скорее относится к области здравого смысла. Но теория здравого смысла — такая же научная теория, как и все остальные, и, разумеется, нуждается в проверке. Порой психологи исследуют очевидные факты. Они делают это, потому что понимают, что человек не может самостоятельно узнать, как он, на самом деле, функционирует. Научная теория дает нам этикетки, которые мы наклеиваем на наши поступки, чтобы их можно было потом обсудить. Теория дает нам карту, по которой можно проследить, как одни вещи связаны с другими. Упражнения очень важны, поскольку лучший способ что-то выучить, это понять связь между абстрактной информацией (содержимым книги) и реальностью. А если под реальностью подразумевается ваша жизнь — тем лучше.

Неважно, какова ваша цель. Хотите ли вы мыслить более креативно или лучше запоминать советы на курсах по дрессировке собак, ваш успех в этом деле зависит от вашего психического состояния. Потому что ваши мысли управляют вашей жизнью. Ваше настроение влияет на то, как вы воспринимаете то или иное событие. Моя цель — помочь вам научиться получать удовольствие от жизни и добиться успехов во всем, что вы задумали. Я покажу, как вам развить ваши способности, чтобы получить все, о чем вы мечтаете. Но я не буду учить вас жизни. Вы сами решаете, что для вас хорошо, а что нет. В следующих главах я предложу вам огромное количество полезных сове-

тов и идей. Какие-то из них будут для вас более актуальны, какие-то — менее. Все люди разные, и вы сами сможете выбрать то, что вам подходит лучше всего. Я накрою для вас шведский стол с неограниченным количеством подходов. Не стесняйтесь — пробуйте новое! В жизни все течет, все меняется. Меняются и ваши потребности. Так что не бойтесь и не ограничивайте себя в своих желаниях — денег за добавку я с вас не возьму.

А теперь за дело

Надеюсь, книга вам понравится. Лично мне она очень нравится. Я писал ее, руководствуясь самым увлекательным из того, что нам известно о человеческом мозге: он всегда находит способы развития. Я выбирал самые эффективные. Какие-то из них вам знакомы, какие-то — нет. В любом случае, главное — начать ими пользоваться. Будущее, как нам известно из «Терминатора 2», не предопределено. Наоборот — будущее — это неизведанная территория. Не позволяйте прошлому удерживать вас на месте¹. Всегда смотрите вперед.

Ученый-злодей, мечтающий завладеть миром, внутри меня надеется, что вы действительно сделаете над

¹ Предупреждение: в 1871 году американский министр образования обнародовал отчет под названием «Связь между образованием и безумием». Он изучил 1741 случай безумия и пришел к выводу, что «упорная учеба» стала причиной этого недуга в двухстах пяти случаях. Другие ученые мужи констатировали, что «гиперстимуляция мозга вредит здоровью». Так что делайте перерывы после каждого часа чтения. Суперспособности — это, конечно, хорошо, но я не хочу, чтобы на моей совести был чей-то повредившийся рассудок.

собой усилие и активируете свои суперспособности, потому что, к сожалению, делают это немногие. Почему книги по популярной психологии так хорошо продаются? Потому что, купив и прочитав одну, человек покупает новую, вместо того, чтобы обдумать и опробовать на практике написанное в первой. Но не стоит надеяться, что чтение сделает вашу жизнь и вас самих лучше. Это миф. Но освоив мою методику, вы не только станете умнее, сообразительнее, креативнее, гармоничнее и эффективнее в делах, вы еще станете лучше и умнее всех остальных. И тогда мы вместе сможем завладеть миром. Или будем просто получать удовольствие от жизни. Вас устраивает? Прекрасно! Тогда начинаем отсчет!



Несколько советов, прежде чем вы начнете работу над своими суперспособностями.

Сделайте над собой усилие. Вы должны хорошо упражняться, чтобы овладеть методами, предложенными в этой книге. Как вы уже поняли, легкие решения, не требующие никаких усилий с вашей стороны, — это миф. Даже те методы, что кажутся легкими, требуют от вас некоторого напряжения. Поэтому найдите время для занятий и приложите усилие, чтобы ваш мозг развивался. *No pain, no gain* — как говорится — без труда не выловишь и рыбку из пруда. Так что выделите время для ментальных тренировок в своем расписании прямо сейчас.

Делайте пометки. Можете писать на полях этой книги или в блокноте. Или даже на ладонях, если рядом не оказалось ничего более подходящего. Записывайте все — все ваши мысли и чувства.

Уверяю — эти записи окажутся очень полезными, когда вы вернетесь к ним в будущем.

Исходите из вашего собственного восприятия. Я надеюсь, что эта книга поможет вам стать другим человеком. Но у каждого читателя свой изначальный уровень и разная скорость овладения новой информацией, так что учитесь в том темпе, который вам больше всего подходит. Не сравнивайте себя с другими. Сравнивайте себя нового с собой прежним. Вас не должно волновать, что делают другие, только вы сам и ваши успехи имеют значение.

КНИГА ПЕРВАЯ

РАЗВЕ Я МОГУ?

Разбудите в себе креатив

*На свете нет неинтересных вещей,
есть лишь неинтересные люди.*

Г. К. Честертон

ВЫ ГОРАЗДО КРЕАТИВНЕЕ, ЧЕМ ДУМАЕТЕ

Что такое креатив?

Вы сидите на совещании. Совещание собрали, чтобы решить проблему, и вы не уйдете, пока ее не решите. И кто-то говорит: «Ребята, нужно мыслить креативно!». Но эффект оказывается прямо противоположным. В голове сразу становится пусто. И все ваши прошлые идеи вдруг становятся глупыми и бессмысленными. Потому что руководству не нужны ваши стандартные идеи, ему нужны новые, креативные решения. А вы понятия не имеете, что это такое. В фильме «Подручный Хадсакера» Норвиль (персонаж Тима Роббинса) пытается продать свое фантастическое предложение разным финансистам, но стоит ему показать им свой бизнес-план, как они тут же отвечают отказом. Ведь план этот состоит из круга на листе бумаге. Но, наконец, он встречается человека, который понимает, что это значит, и на свет появляется обруч хулахуп. Теперь поняли, что такое

креативность? Но как вам придумать что-то подобное? Это совсем не так сложно, как кажется. Именно этому и посвящена первая глава. Ваша способность мыслить креативно — одна из основных мыслей этой книги. Вот почему я решил начать именно с нее. Креативное мышление — это не просто «свободное мышление». Нет, креативное мышление подразумевает железный контроль над формированием мыслей у вас в голове. Без него не улучшить ни память, ни жизнь. Получение контроля над своими мыслительными процессами, — это и есть упражнение по креативному мышлению.

Я понимаю ваши сомнения. И прежде, чем вы скажете, что не готовы браться за такой крепкий орешек, и что вообще не понимаете, что такое креативность, и почему у одних она есть, а у других нет, я хочу попросить вас не опускать рук, даже не начав. Потому что все перечисленное — всего лишь предрассудки. Креативностью обладают не только художники, артисты, писатели-неудачники или изобретатели хулахупа, креативность есть в каждом из нас.

О креативности

Тогда что же такое креативность? Конечно, у каждого собственное представление о ней, но мы всегда знаем, когда сталкиваемся с ее проявлениями дома, в школе или на работе. Более того, мы так высоко ценим креативность, что придумали много способов ее поощрения — «Золотой медведь», «Грэмми», «Эмми», «Оскар» — не говоря уже о Нобелевской премии. Мы часто завидуем так называемым гениям, чья креатив-

ность несравнима с нашей. Но совершенно зря. Потому что все люди от природы креативны. Все, что вы видите вокруг, даже рулон туалетной бумаги, — результат креативности человека. Даже если креативность и кажется вам чем-то сверхъестественным, каждый человек может стать креативным. Многие ошибочно принимают за креативность спонтанность и артистичность или развитую фантазию (что, впрочем, столь же абстрактное понятие, как и креативность).

Но не нужно быть художником, чтобы создавать креатив. Креативить можно и в Microsoft Excel.

Разумеется, не все люди креативны в равной степени. Одним новые идеи приходят в голову чаще, чем другим.

Но вы тоже можете стать креативным. К сожалению, люди склонны считать себя менее креативными, чем они есть на самом деле. В исследовании, где людей просили оценить свою креативность, шестьдесят процентов назвали свои креативные способности средними. Но с точки зрения статистики, это совершенно невозможно.

Классический тест на креативность

Все прошлые годы люди пытались измерить не только интеллект, но и креативность. Обычно тест на креативность заключается в том, что человеку дают какое-нибудь задание, например, за несколько минут записать как можно больше способов использования скрепки. Почему бы и вам не попробовать? Оторвитесь на пару минут от чтения и запишите все

варианты использования скрепки, которые придут вам в голову.

Посчитайте, сколько примеров вы придумали, и поделите на два. Так вы узнаете, сколько способов вы придумали за минуту. Средняя цифра — четыре способа в минуту. Восемь — это очень высокий показатель. Двенадцать встречается редко, а шестнадцать только у одного человека из тысячи.

Эти тесты уже много лет проводят при приеме на работу на должности, где требуется креативное мышление. Но гуру креативности Тони Бьюзен¹ уже давно сказал, что этот тест ошибочный. Единственное, что демонстрирует этот тест — количество мыслей, которые приходят вам в голову в стрессовой ситуации. Но с его помощью нельзя определить, насколько креативны эти мысли. Креативность не имеет никакого отношения к количеству. Тест показывает только, сколько ассоциацией у вас возникает со словом «использовать». Скорее всего, в отношении скрепки вам в голову придут «скреплять» и «прикреплять». В этом случае вы подберете ряд примеров прямого назначения скрепки. Другой ассоциацией могло бы быть «комбинировать».

Это даст вам еще больше примеров. В этом и смысл креативности — в комбинировании двух разных мыслей. Как я уже сказал, тест измеряет не креативность, а количество ассоциаций. Так что давайте-ка проверим вашу креативность на деле.

¹ Тони Бьюзен (Tony Buzan), английский специалист по вопросам образования, автор методики запоминания, творчества и организации мышления «карты ума (памяти)» (англ. mind maps). Автор и соавтор более 100 книг.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТЕСТ — РЕДУЦИРОВАНИЕ

Не знаю, сколько примеров вы подобрали в прошлом упражнении, но вряд ли шестнадцать. Лично мне кажется, что вы без проблем смогли бы придумать тридцать способов использования, если бы вместо одной скрепки, у вас была комбинация из скрепки и...

космический	скатерть	телепередача
корабль	сумка	дерево
кружка	отпуск	конверт
апельсин	вода	кофта
Италия	ботинок	ухо
бутылка вина	женщина	телефон
зеркало	газета	машина
собака	курица	Колесо
облако	солнце	карточная игра
соль	брокколи	стул

Пару минут почитайте список. Я уверен, что вы найдете, по меньшей мере, один способ использования скрепки в сочетании с одним из этих предметов. Можно ли использовать скрепку в качестве острого инструмента. А что если скрепку переплавить? Или разогнуть? Пройдитесь еще раз по списку. Уверяю — будет весело.

Пройдя весь путь от «космического корабля» до «стула», вы, возможно, найдете многие из своих способностей наивными и даже глупыми. Креативные решения действительно бывают как хорошими, так и плохими. Согласно словарю, идея должна быть новой, оригинальной и применимой на практике, чтобы называться креативной. Предполагаю, что некоторые из ваших решений довольно непрактичны (но видели бы вы мои), но это неважно. Я провел этот тест только для того, чтобы показать, что креативно мыслить не так уж сложно. К тому же не стоит забывать, что этот тест ничего не говорит о вашей креативности в других областях — таких как музыка или экономика. Он говорит только о том, как ловко вы управляетесь с канцелярскими принадлежностями.

Тренировка мыслей

Способность мыслить креативно — уже суперсила. Только представьте себе все встречи и ситуации, когда вам никак не приходит в голову новая идея, и вы впадаете в отчаяние. Что если таких ситуаций можно избежать? Иногда требуется лишь небольшой толчок, чтобы начать мыслить креативно. Мы мастера думать о том, что уже есть, но часто забываем, что можно думать еще и о том, что может быть. Наш мозг постоянно анализирует окружающий мир. Мы просто не успеваем думать о чем-то еще. А ведь много проблем можно решить, просто проанализировав, что пошло не так в прошлый раз. Иногда достаточно просто найти иной путь. Но почему-то никто нас этому не учит. И школа, и общество учат нас оценивать

текущую ситуацию, оперируя цифрами и логикой, но не учит оригинальности мышления. Многие ошибочно думают, что креативные идеи сродни вспышкам молний среди ясного неба. Но на самом деле, гениальные идеи оседают на тех, кто много времени посвящает поиску решения проблемы: сначала активно ее анализирует и ищет решения, а потом позволяет своему подсознанию делать это за него. Такие люди знают, какова их цель, они просто не могут ее описать. Все, что они могут сказать, это то, что они интуитивно чувствуют, каким будет решение проблемы. Большая часть креативной работы как раз и заключается в том, чтобы подобрать слова для описания этого чувства и приложения решения на практике. Креативность — не удел отдельных гениев, креативность — результат тяжелой работы в сочетании с оригинальным мышлением. Кстати, IQ и креативность никак не связаны. Нет никаких научных доказательств того, что высокий уровень интеллекта способствует креативному мышлению¹. Если креативное мышление от чего-то и зависит, так это от вашей способности мыслить абстрактно, расфокусированно и ассоциативно. Чем больше разных мыслей генерирует ваш мозг — тем лучше. Кстати, с точки зрения мозга новые идеи — это комбинация старых мыслей, одновременно возникших у вас в голове.

¹ Немногие из вас знают, что IQ-тесты не имеют под собой никакой научной основы. Их придумали, чтобы измерять успехи детей в школе. За классическим тестом на интеллект не стоит никакой теории. Его задания представляют собой симуляцию учебного процесса. Держите это в голове, когда в следующий раз будете хвастаться своим высоким IQ. Потому что он означает только, что вы легко справляетесь со школьными заданиями.

Инилая морковка

Самый быстрый способ убить креативность в ребенке, это ее вознаградить. Вам может показаться странным, почему награда — это плохо, но, к сожалению, это давно доказано. Стандартный пример: двум группам детей дают бумагу и цветные карандаши. Одной группе обещают по результатам рисования дать медаль. Другой группе ничего не обещают. Через пару недель детям снова дают бумагу и карандаши, и выясняется, что дети, получившие в прошлый раз медаль, на сей раз рисуют с гораздо меньшим энтузиазмом, чем другие дети. Психологи объясняют это тем, что ребенок думает следующим образом: «Взрослые дают мне награду только тогда, когда хотят, чтобы я сделал что-то, что мне обычно не хочется делать. Раз я получил награду за рисование, значит, я не люблю рисовать». У детей, не получивших наград за рисунки, таких мыслей не возникало, и они с удовольствием рисовали и во второй раз. В наградах и поощрениях нет ничего плохого, но не стоит с их помощью заставлять детей выполнять скучные задания. Потому что в этом случае мы не сможем поощрять их за веселые задания. Дети будут думать: «Раз есть награда, значит, то, что я делаю, скучно и неинтересно». Кстати, это касается и взрослых тоже. Допустим, вы занимаетесь спортом. Вы делаете это, потому что считаете, что спорт — это весело. Разве нет? Вы занимаетесь боевыми искусствами, потому что вам это нравится, и ваша цель — не спортивная награда, а сами занятия. Конечно, победы в соревнованиях — неплохой бонус, но вы начали тренироваться не поэтому. И вы наверняка слышали о том, сколько известных спортсменов сде-

ляли своей главной целью золотую медаль и погорели на этом? Смысл жизни не в золотой медали, а в дороге к ней — в занятиях, тренировках, подготовке — в том, ради чего вы пришли в этот спорт. Награда снижает мотивацию и превращает веселые занятия в скучные. Она также имеет тенденцию скучные занятия делать еще более скучными и даже ненавистными. Например, награда, обещанная ребенку за уборку комнаты, лишает это занятие всякой привлекательности, которая могла бы быть в том, что после уборки легче найти вещи или что в чистой комнате спать приятнее. Не давать вознаграждения (или давать его правильно) — это совсем не то же самое, что не уделять ребенку внимания. Если вы хотите поощрить ребенка делать что-то или стимулировать его креативность, похвалите результат его труда. Скажите ребенку, как вы им гордитесь и как вы рады, что он или она нашли время и силы для уборки комнаты. Эта форма вознаграждения гораздо более конструктивна, чем любая золотая медаль. К тому же она стимулирует креативность. Помните: не все то золото, что блестит.

Ошибка? Ура!

Консультант по мотивации Стивен Кови часто рассказывает, что каждую зиму катался на лыжах. Он из всех сил старался стать хорошим лыжником, и у него неплохо получалось. Он сделал такой вывод из того, что все время падал. Тому, кто мало знает о лыжах, это может показаться странным, но если вы хоть раз катались на горных лыжах или сноуборде, то знаете, что те, кто не падает, просто не пытается

стать лучше. Кови перестал падать, когда ему исполнилось восемнадцать. Он просто-напросто перестал рисковать. Ему стало неважно, хороший он лыжник или нет. Кови говорит, что до сих пор неплохо катается на горных лыжах. Но катается он на том же уровне, что и в восемнадцать лет. Лучше он так и не стал. Эта история похожа на мою собственную. Я хорошо катаюсь на лыжах и сноуборде. Но я давно утратил желание падать и набивать синяки. Я старше, осторожнее, и катаюсь довольно редко. Я предпочитаю безопасность и комфорт. И катаюсь на лыжах наверняка хуже, чем когда мне было восемнадцать. Думаю, вы поняли, о чем я говорю. Большинство людей старается избегать ошибок, потому что они боятся показаться неудачниками. Но вы же достаточно умны, чтобы знать, что ошибки — неотъемлемая часть процесса обучения. Помните, что ошибка не несет в себе никакого негатива. Вы сами решаете, какой ее видеть. «Ошибка» — это результат, не совпадающий с поставленной целью, другими словами, это полезный фидбэк, помогающий вам достичь совершенства. Креативить — это всегда создавать что-то новое. Так что не бойтесь ошибок. Учитесь на них. Когда вы идете непроторенной дорогой, единственное, что помогает вам найти верный путь, это ошибки. Как дворецкий Альфред в фильме «Бэтмен: Начало» говорил: «Почему мы падаем, сэр? Чтобы научиться подниматься».

КРЕАТИВНОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

При решении проблем не обойтись без креативного мышления. Но нужно помнить, что решение проблемы — это многоступенчатый процесс. То, что вы креативный человек, еще не значит, что вы сможете решить проблему быстро. Следуя нижеперечисленным правилам, вы сможете настроить свой мозг на решение проблемы. Выберите проблему из тех, что вас сейчас беспокоят, или придумайте ее, и посмотрите, что получится. Хорошо бы сохранить этот список на будущее. Вы всегда сможете заглянуть в него, столкнувшись с очередной проблемой.

1. Выберите проблему для решения (желательно актуальную).
2. Устраните все отвлекающие факторы. Нужно отличать то, что вас вдохновляет, от того, что отвлекает. Сосредоточьтесь на проблеме.
3. Обдумайте проблему и попробуйте решить ее привычными средствами. Делайте это в течение определенного промежутка времени, не отвлекаясь. Запишите ваш результат. Теперь у нас есть первое представление о проблеме.
4. Найдите метафору, картинку или поэтическое выражение проблемы, какой вы ее видите. Ни в коем случае не перепрыгивайте через этот шаг. Чем лучше вы интуитивно понимаете задание, тем проще вам будет найти решение.
5. Уточните, каких качеств требует от вас решение проблемы. Нужны ли вам дополнительные знания? Нужно ли в чем-то хорошо разбираться? Говорить по-французски? Начать заниматься спортом? Играть на музыкальном инструменте?
6. Проверьте, есть ли у вас эти знания и навыки. Нельзя решить математическую задачу, не имея представле-

ния о цифрах. Может, вам нужен учебник? Курс лекций? Вечерняя школа?

7. Ничего не принимайте на веру. Попробуйте погрузиться в новый для вас предмет. Функция автосохранения в современных компьютерах присутствует по одной только причине: те, кто ничего не знает о компьютерах, уверены, что информация сохраняется сама собой, без каких-либо усилий с их стороны. Потому что именно так происходит, когда пишешь на бумаге или печатаешь на машинке. Но на самом деле, довольно долго такой функции не существовало.
8. Критически смотрите на вещи. Задавайтесь вопросами: почему это так, а не иначе? Почему что-то всегда делается одним и тем же способом? Потому что этот способ лучше или вы просто к нему привыкли?
9. Не думайте о награде. Решайте проблему для себя. Главное, чтобы вы сами были довольны результатом. Не пытайтесь перещеголять другим. Не сравнивайте себя с другими. Ставьте себе реальные цели.
10. Не бойтесь рисковать. Высказывайте самые смелые идеи. Кто знает, что из этого выйдет.
11. Постоянно стремитесь стать лучше.
12. Если вы зашли в тупик, запишите все характеристики проблемы или потенциального решения и попробуйте скомбинировать их по-новому. Убирайте, заменяйте, добавляйте, меняйте порядок, комбинируйте и смотрите, что из этого получается.
13. Если вы все еще не нашли решения, попробуйте пойти от обратного. Разбейте главную цель на несколько мелких и начинайте обрабатывать одну за другой.
14. Отложите на время проблему и займитесь чем-нибудь другим. Сходите в кино, например. Пусть ваше подсознание займется ее обдумыванием, а вы пока отдохнете.
15. Работайте над количеством. Выдвигайте много креативных идей. Гениальные идеи обычно приходят тогда, когда мыслительная работа кипит.



СТРАХ ДУШИТ КРЕАТИВНОСТЬ

*Мысли, которые мешают вам
двигаться вперед*

Существует ли зависимость между страхом и креативностью? Конечно. Прямая. Помните Норвиля с его листом бумаги? Он с энтузиазмом демонстрировал свою идею всем, кто встречался ему на пути. Но в реальности мы часто подвергаем свои идеи внутренней цензуре еще до того, как перенесем на бумагу. Мы отказываемся пройти по шатким мосткам креативности, потому что боимся неудачи. Почему нас так пугает неудача? Неужели нам кажется, что мы станем любить себя меньше? Или что другие не будут нас любить, если мы потерпим неудачу? Но разве мы будем любить себя за то, что даже не попытались? Но если вам действительно очень страшно, я советую вам спросить у ребенка, чего он или она боится и как борется со страхом. У детей часто очень конкретные страхи. Они боятся смерти, ядерной войны и монстров в темных углах. Не знаю, как у вас, но у меня страх выставить себя идиотом на презентации проекта, и рядом не стоит со страхом быть съеденным гигантским монстром. А дети справляются. Так что же вам мешает?

Как раз сейчас я на гастролях с моим представлением «Цирк разума». Это изощренная форма мазохизма, заключающаяся в том, что каждый вечер я выхожу на сцену перед аудиторией в пятьсот-восемьсот человек, заплативших за билет, и два с половиной часа даю представление, которое каждый раз заканчивается неожиданно. Неудивительно, что всякий раз