

Майкл Микал1<0

Рисовый штурм



и еще
21
способ
мыслить
нестандартно

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Оглавление

Предисловие	9
Внимание: эта книга — для «обезьянок»!	14
Введение. Кошка, которая лает	15
НАЧАЛО	19
Глава 1. Первичная раскрутка	21
Глава 2. Подкачка ума	29
Глава 3. Выбор задачи	40
Глава 4. Игры для ума	54
ЧАСТЬ I. ЛИНЕЙНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УМА	61
Глава 5. Фальшивые лица	63
Глава 6. Ломтики и кубики	73
Глава 7. Препарированная вишня	81
Глава 8. Пузырьки мыслей	87
Глава 9. Вопросы СКАМПЕР	93
Глава 10. Перетягивание каната	135
Глава 11. Ящик идей	141
Глава 12. Решетка идей	149
Глава 13. «Цветок лотоса»	155
Глава 14. «Феникс»	160
Глава 15. Компания «Великие транстихоокеанские авиалинии»	167
Глава 16. Будущий продукт	174
Глава 17. Иррациональное мышление	182
Глава 18. «Чертог славы»	192
Глава 19. «Круг благоприятных возможностей»	200
Глава 20. Идеи в картинках	206
Глава 21. «Умный Тревор»	212
ЧАСТЬ II. ИНТУИТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УМА	221
Глава 22. Остывание	225
Глава 23. Голубые розы	233
Глава 24. Автобус, кровать, ванна	241

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Глава 25. Гремучие змеи и розы.....	246
Глава 26. Суп из камня	263
Глава 27. Правда и ложь	272
Глава 28. Фантастический ландшафт	280
Глава 29. Метод Леонардо да Винчи	285
Глава 30. Метод Сальвадора Дали	292
Глава 31. Не Канзас	297
Глава 32. Тень	305
Глава 33. «Книга мертвых».....	312
ЧАСТЬ III. ДУХ ТОВАРИЩЕСТВА	319
Глава 34. Разогрев	325
Глава 35. Мозговой штурм	338
Глава 36. Традиционные техники мозгового штурма	351
Глава 37. Естественная креативность	369
ЧАСТЬ IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ	391
Глава 38. Советы убийц	393
Глава 39. Вы не поле травы.....	402
Благодарности.....	408

ПРЕДИСЛОВИЕ

Генерал выбирает дорогу к безопасности или гибели.

Сунь-цзы

Подумайте о деревьях вдоль дикого и овеваемого всеми ветрами озера. Эти деревья стоят так, что, когда дует ветер, они дружно сгибаются, и все силы в системе остаются в равновесии. Паттерн сгибающихся деревьев, растений и корней делает их самоподдерживающимися единым целым.

Теперь подумайте о наклонном участке земли, подвергающемся эрозии. Там недостаточно деревьев, чтобы закрепить почву. Льет дождь, и потоки воды уносят землю, в результате чего образуются овраги. Не хватает деревьев и растений — и поэтому земля не закреплена. Каждый раз, когда дует ветер или идет дождь, эрозия углубляется. Паттерн этой системы порождает такие силы, что в конечном счете они губят саму систему: она становится самоуничтожающейся и не способна сдерживать силы, возникающие в ней.

Природе безразлично, созидательные это паттерны или разрушительные. Ей важно, как происходит самоорганизация различных объектов, как они взаимодействуют, чтобы образовать устойчивые паттерны. Содержание паттернов природы проявляется только в динамике. В случае с деревьями форма и содержание неразрывно связаны и не могут быть отделены друг от друга. Здоровый паттерн дружно сгибающихся деревьев создает гармонию и красоту, тогда как другой паттерн оказывается разрушительным и уродливым.

То же самое происходит с людьми. В случае с деревьями паттерны формируются под влиянием ветра, дождя, корней и эрозии; паттерны же, образующие человека, рождаются из совокупности человеческих действий. Позитивный «я»-образ подобен паттерну деревьев и ветра, он самоподдерживающийся и креативный; негативный «я»-образ подобен паттерну оврагов и дождя, и он самодеструктивный.

Возьмите три чистых листа бумаги и положите их на расстоянии нескольких сантиметров друг от друга. Оставьте центральный лист чистым. На правом нарисуйте небольшую ромбовидную точку в середине страницы. На левом — какую-нибудь закорючку.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Какой лист бумаги больше похож на ваше настоящее «я»? Какой из этих трех листов лучше изображает вас в целом, со всеми надеждами, страхами и слабостями на этот момент? Какой точнее представляет, как вы себя ощущаете?

Большинство людей выбирают закорючку или чистый лист. Почти никто не выбирает ромбовидную точку. Однако лист с этой точкой — самый сосредоточенный и основательный и содержит в себе больше чувств и потенциальных возможностей. Чистый лист кажется пустым и бессмысленным. Лист с закорючкой дает ощущение беспорядка и нелогичности.

Вы можете усомниться в том, что эти описания точны. Чтобы убедить вас, позвольте предложить мысленный эксперимент. Допустим, вы находитесь рядом с человеком, которого любите больше всех на свете. И допустим, вы подготовили три листа бумаги, которые мы сейчас рассмотрели. Представьте, что вас попросили дать лист, больше всего выражющий вашу любовь к этому человеку. Какой из трех вы дадите? Скорее всего, это будет лежащий справа, потому что он воспринимается как ценный, наиболее значимый и заслуживающий быть выражением любви.

Большинство из нас чувствуют пустоту и нелогичность в жизни, и именно поэтому мы рассматриваем себя как чистый лист или закорючку, а не ромбик. Мы знаем, что хотели бы выбрать ромбовидную точку, но каким-то образом самоощущение заставило нас чувствовать себя недостойными, и поэтому мы рационалистично объяснили, почему выбрали закорючку или чистый лист. В жизни происходит то же самое.

Нас неявно учат, что мы существуем и что мы такие, какие есть. Нас приучили к мысли, что все люди — лишь отражение своих генов, окружения и природы. Мы вынуждены быть объектами. Нас учат говорить «мне» вместо «я». Когда вы говорите о самом себе «мне», вы ограничиваете себя. Говоря «мне», вы всегда ограничены, поскольку становитесь пассивным объектом, а не активным субъектом. Говоря «мне», вы не действуете; при этом на вас действуют внешние силы.

Когда вы рассматриваете себя как объект, то принимаете на веру описания, которые вам дают другие (родители, преподаватели, ровесники, коллеги и т. д.). Вы становитесь теми, кем вас считают. Вы можете хотеть стать артистом, но другие могут сказать, что у вас для этого нет таланта, образования или темперамента. Ваше «мне» скажет: «Кем ты себя считаешь? Ты всего лишь обычный человек. Вернись к реальности».

Ричард Коуэн — автор книги «Оглушенный: подняться над болезнью», и его жизнь определяется болезнью. У него множественный склероз, он фактически слепой, почти немой и страдает хронической изнуряющей болью, которая не дает ему спать. Два случая рака толстой кишки за пять лет привели к расстройству кишечника. И хотя в настоящее время онкологии нет, он все равно испытывает постоянный дискомфорт. Коуэн работал режиссером в CBS, пока не стал инвалидом. Устранение из многих видов деятельности

ввиду хронической болезни и физической нетрудоспособности первоначально вызвало ощущение никчемности. Друзья и родственники советовали обратиться за профессиональной помощью к психологам, но он отказался. Ричард понимал, что психологи обычно сосредоточиваются на проблемах, объясняя, почему вы чувствуете себя никчемным и почему вы в этом не виноваты. Он не видел никакого смысла в такого рода лечении. Коуэн осознавал неизбежные последствия болезни, но он также понимал, что только сам может управлять своей судьбой. Коуэн говорит: «Лишь одно я могу контролировать всегда — то, что происходит в моей голове. Первым делом подумал о том, кто я такой и как могу победить болезнь. Выбирая ощущения на сознательном уровне, я способен управлять перепадами настроения и большую часть времени чувствовать себя хорошо». Он культивировал в себе позитивное отношение к жизни, интерпретируя все переживания положительным образом.

Коуэн сказал, что его жизнь похожа на корабль при качке. Можно поскользнуться. Схватиться за что попало. Можно упасть. Нужно постоянно заставлять себя вставать и идти. Но в конечном счете самое волнующее ощущение в жизни он испытывал, когда вставал и с улыбкой шел дальше.

Ричард Коуэн — «субъект» своей жизни, и он сам управляет собственной судьбой. Люди, которые живут как субъекты, удивительно энергичны и креативны. Однажды дождливым воскресным днем в одном кафе старого Монреаля я видел, как женщина встала из-за столика и без какой-либо видимой причины начала петь арию из оперы. На ее лице была уверенная улыбка, и я понимал, что она чувствовала себя совершенно непринужденно. Голову украшала великолепная широкополая шляпа, руки протянуты вперед в экспрессивном жесте, и она совершенно не обращала внимания ни на что, кроме происходившего в ней и вокруг нее в ту секунду.

Читая это, вы можете подумать о знакомых вам людях, которые энергичны или, напротив, скучны. Эта женщина была на удивление жива и креативна. Когда вы встречаете людей, подобных Ричарду Коуэну или этой женщине в Монреале, возникает смутное чувство, что вы «должны быть» чем-то большим. Вам уже знакомо это чувство: оно появляется, когда вы узнаете в других качество, которое страстно хотите иметь в себе. Ощущение, что нужно на кого-то равняться, кажется настолько тривиальным, настолько основополагающим, что вы не осмеливаетесь сознаваться в этом другим. Вы стремитесь стать более живым и креативным в своей личной и деловой жизни. Это чувство наиболее простое из всех, которые только могут быть у человека. Это ощущение такое же простое, как ощущение собственного благополучия.

И это чувство нелегко выразить словами. Человек, считающий себя субъектом, откровенен, восприимчив, искренне инициативен, свободно воспринимает ситуацию и ищет способы решить проблемы и добиться цели. Человек, считающий себя объектом,

подавлен, неудовлетворен, управляем, действует по команде или из страха, имеет ограниченный кругозор и всегда пытается объяснить, почему невозможно решить проблемы или добиться цели. Такие люди не могут жить свободными и счастливыми; они ограничены и порабощены собственными установками.

Если вы вспомните таких гениальных личностей, как Леонардо да Винчи, Томас Эдисон, Альберт Эйнштейн, Пабло Пикассо и т. д., то обнаружите, что, подобно паттернам деревьев, форма и содержание их поведения неразрывно связаны и не могут быть отделены друг от друга. Творческие люди радостны и уверены в себе. Они смотрят на то, что есть и что может быть, а не на то, чего нет. Вместо исключения возможностей творцы допускают все возможности, и реальные, и предполагаемые. Они хотят интерпретировать собственный мир, а не полагаться на интерпретации других. И что самое важное, творцы креативны, потому что считают себя креативными.

Можете ли вы вообразить Винсента ван Гога, жалующегося на невозможность продать свои картины как на свидетельство отсутствия у него таланта? Томаса Эдисона, разочаровавшегося в своей идеи создания лампочки, когда он потерпел неудачу 5000 раз? Леонардо да Винчи, слишком стесняющегося претендовать на многое из-за отсутствия образования? Альberta Эйнштейна, опасающегося выглядеть глупым из-за того, что клерк из патентного бюро не сумеет представить теорию мироздания? Микеланджело, отказывающегося расписывать потолок Сикстинской капеллы, потому что до этого никогда не рисовал фрески? Плачущего и причитающего Моцарта, который обвиняет несправедливый мир в своей бедности? Уолта Диснея, разочаровавшегося в своем воображении, когда его уволили с первой должности редактора газеты из-за слабой фантазии? Генри Форда, отказавшегося от своей мечты после того, как специалисты объяснили: у него нет капитала, чтобы выдержать конкуренцию в автомобильной промышленности? Или подавленного Пабло Пикассо, бредущего по улице с опущенной головой и считающего, что никто его не замечает?

Невозможно быть креативным, если вы настроены негативно. Большинство людей предполагают, что установки влияют на поведение, и это верно. Но так же верно, что поведение определяет установки. Вы можете выработать у себя новую установку через притворные или искренние действия. Мы сами выбираем свой настрой — позитивный или негативный.

Каждый раз, когда мы притворяемся, что имеем определенную установку, и выражаем это в телодвижениях, мы запускаем созданные нами эмоции и усиливаем установку, которую хотим в себе культивировать. Задумайтесь на мгновение о различных встречах — визитах, свиданиях, обедах с друзьями, собраниях, вечеринках по случаю дня рождения, свадьбах и т. д. Даже когда мы печальны или подавлены, эти случаи вынуждают нас вести себя так, как будто нам весело. Видя лица, позы и голоса других

людей, мы подсознательно подражаем их реакциям. Мы синхронизируем свои движения, позы и тон голоса с чужими. Таким образом, имитируя поведение веселых людей, мы сами становимся веселыми.

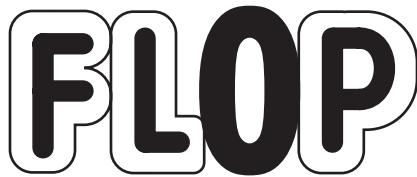
Мы рождаемся не по своей воле и не выбираем своих родителей. Мы не выбираем историческую эпоху, страну рождения или непосредственные условия воспитания. Мы не умираем — по крайней мере большинство из нас — по своей воле; мы также не выбираем время или обстоятельства своей смерти. Но в пределах этого царства предопределенности мы выбираем, как жить: целеустремленно или полагаясь на волю случая, радостно или уныло, надеясь или отчаявшись, с юмором или печалью, с позитивной установкой или негативной, с гордостью или стыдом, с вдохновением или пораженческим настроением и с честью или позором. Мы выбираем то, что делает нас значимыми или ничтожными. Мы принимаем решение быть креативными или равнодушными. Независимо от того, насколько безразличным к нашим решениям может быть окружающий мир, эти решения должны принимать мы сами. Мы решаем. Мы выбираем. В конечном счете наша собственная креативность определяется тем, что мы решаем делать или не делать. И когда мы решаем и выбираем, определяется наша судьба.

ВВЕДЕНИЕ

КОШКА, КОТОРАЯ ЛАЕТ

Что вы подумаете о человеке, который скажет: «Я буду рад завести кошку — при условии, что она умеет лаять»? Ваше желание быть творческой личностью и думать, что это довольно легко достигается, аналогично «лающей кошке». Условия, способствующие развитию творческого мышления, не менее жесткие, чем незыблемые биологические характеристики кошки. Креативность вовсе не случайна, она не заложена в вас генетически. Вместе с тем это и не результат какого-то скрытого магического трюка. Творчество — это следствие вашего твердого намерения быть креативным и вашей решимости изучить и использовать стратегии творческого мышления.

На иллюстрации ниже изображено слово FLOP, которое легко прочитать. Видите ли вы что-нибудь еще?



Когда мы видим слово FLOP, мы склонны исключать все другие возможные варианты, несмотря на необычные формы букв. Но если вы посмотрите на букву О в этом слове, вы сможете увидеть и белую букву I. Если читать белые буквы, можно узнать слово FLIP. Flip-flop — вот полное сообщение. И вам остается только удивляться, почему вы раньше этого не обнаружили.

Благодаря иному углу зрения можно расширить свои возможности и увидеть то, чего прежде не замечали. Именно такое впечатление сложится у вас при столкновении с подобными головоломками: вы будете воспринимать уже известную информацию совершенно по-другому. Этот путь приведет к новым идеям и подлинным озарениям.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Неважно, чем вы сейчас занимаетесь. В любом случае ваше будущее во многом зависит от тех новшеств, которые внедряются сегодня.

Откуда взялись спортивно-оздоровительные клубы? А магазины видеофильмов? Кто помнит те времена, когда единственной спортивной обувью были полотняные кеды с плоской подошвой? Вы помните, в какой момент обратили внимание на то, что китайские товары заполонили рынок? А когда вы впервые увидели карманный плеер? То, как сложится наша жизнь, безусловно, во многом зависит от великих идей, и в этом деле нельзя полагаться на случай.

Игры для ума научат вас генерировать идеи. Эти игры представляют собой специфические приемы, или техники, позволяющие выдвигать самые разные идеи — большие и маленькие, помогающие делать деньги и карьеру, решать проблемы, побеждать конкурентов, создавать новые продукты и более совершенные технологии.

Техники отбирались с учетом их практической значимости. Они охватывают широкий спектр — от классических до самых современных. Все они делятся на линейные — позволяющие манипулировать информацией для выработки новых идей — и интуитивные — демонстрирующие, как находить новые идеи с помощью интуиции и воображения*.

Вспоминается одна популярная детская головоломка-картинка с шестью рыбаками. Лески их удочек так перепутались, что образовали лабиринт. На конце одной лески — пойманная рыбка.

Надо определить, кому эта рыбка принадлежит. Можно, конечно, пройти вдоль каждой лески — но при этом потребуется до шести попыток (тут уж как повезет). Совершенно очевидно, что надо идти с конца — от рыбки до того рыбака, который ее поймал. Тогда потребуется всего одна попытка.

Я отбирал игры для ума именно по такому принципу. Вместо того чтобы составить каталог всех известных техник, направленных на развитие творческих способностей, и предоставить вам возможность самим разбираться, какие из них реально работают, я буду начинать с идеи (рыбка), постепенно доводя свое исследование до ее носителя (рыбак). А уж затем мы определим тот технический прием, на который «клюнула» идея.

Одни посчитают, что для них полезнее линейные техники, и откажутся от интуитивных. Другие, напротив, предпочтут линейным играм для ума интуитивные. Вы можете генерировать идеи и линейно, и интуитивно. Не стоит ограничивать себя приверженностью к техникам одного типа: чем больше идей вы выработаете, тем лучше.

Срывая с творчества покровы тайны, эта книга учит по-новому воспринимать свои творческие способности. Вы увидите — возможно, впервые в жизни, — какие бескрайние просторы откроются перед вами. Вы сможете:

* См.: часть II. Интуитивные игры для ума. Здесь и далее — примечания переводчика, если не указано иное.

- генерировать идеи по своей воле;
- находить новые способы делать деньги;
- открывать новые возможности в бизнесе;
- развивать и видоизменять идеи до тех пор, пока не выработаете новаторскую идею;
- создавать новые изделия, услуги, процессы;
- совершенствовать старые изделия, услуги, процессы;
- находить решения сложных хозяйственных проблем;
- оживлять рынок;
- рассматривать проблемы как новые возможности;
- действовать более продуктивно;
- быть «генератором идей» у себя на работе;
- узнавать, где следует искать «прорыв в будущее»;
- оказаться незаменимым сотрудником для своей компании.

Игры для ума не дают творческого опыта, они лишь показывают, как его приобрести. Вместо иллюстрации представьте, что я мелом рисую кролика на доске. Вы говорите: «Это кролик!» — хотя на самом деле никакого кролика нет, а есть только линии. Кролик появляется потому, что вы приняли мою идею: часть доски, ограниченная меловой линией, представляет собой кролика. Линия очерчивает содержание, предлагая значимую форму.

Должен еще раз подчеркнуть, что одного прочтения книги недостаточно. Чтобы генерировать творческие идеи, надо на практике использовать предлагаемые здесь техники. Попробуйте описать радость катания на лыжах бушмену, никогда не покидавшему пустыню. Вы можете показать ему лыжи и фотографии заснеженных гор. Может быть, вам даже удастся донести до него какие-то смутные образы. Но чтобы получить, пусть самое общее, представление о катании на лыжах, надо встать на них и съехать с горы. Просто прочитав описание техник, вы всего лишь узнаете, как можно выдвигать новые идеи. Вы будете похожи на того бушмена, который стоит в своей пустыне и, глядя на пару лыж и фотографию горы Маттерхорн, пребывает в уверенности, что имеет полное представление о катании на лыжах.

Каждая игра для ума — специфическая техника выработки идей для решения задач. Все главы содержат план действий, дающий точные инструкции по применению техники и объяснение ее работы. Книга изобилует историями, анекдотами, примерами из жизни, когда наши герои успешно использовали эти технические приемы для генерирования

новых идей. Я называю этих людей героями, потому что они оставили после себя след: идею, изделие, товар или услугу, отмеченные печатью новаторства.

Кроме того, чтобы продемонстрировать работу различных техник, в книге широко используются рисунки, загадки, схемы, гипотетические примеры. Некоторые из приведенных примеров — уже готовые идеи для разных видов бизнеса, товаров и услуг. Эти идеи суть настоящее золото, намываемое в нескончаемом потоке слов.

Каждая глава начинается вдохновляющим эпиграфом из книги легендарного китайского мастера Сунь-цзы^{*} «Искусство войны». Сунь-цзы написал эту выдающуюся книгу 2400 лет назад. Изложенные в его труде принципы применимы не только к войне, но и к творчеству, и к бизнесу. Для предпринимателей Японии эта книга уже давно стала классикой, сейчас ее изучают во многих бизнес-школах всего мира. Капитаны бизнеса от Токио до Уолл-стрит цитируют Сунь-цзы и применяют его тактику и стратегию на практике.

Мой друг Хэнк Целлер (руководитель, предприниматель, изобретатель и поэт) однажды дал следующее определение творчества: «Когда понимаешь, что придумал нечто, превосходящее все достигнутое ранее, чувствуешь, как волосы встают дыбом, испытываешь такое благоговение, как если бы услышал шепот самого Господа Бога».

* Сунь-цзы — знаменитый древнекитайский полководец и военный теоретик, живший в конце VI — начале V в. до н.э.

НАЧАЛО

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Глава 1 «Первичная раскрутка» поможет преодолеть страхи, сомнения и неуверенность в своей креативности. В главе 2 «Подкачка ума» даны упражнения, которые подтолкнут вас к действиям, соответствующим определению «человек мыслящий».

Чтобы быть креативным, вы должны думать и действовать, словно вы уже креативны.



Посмотрите на рисунок. Кажется, что есть две прямые линии, но вы можете создать третью. Для этого наклоните книгу перпендикулярно вашим глазам. Расположите ее так, чтобы точка пересечения была перед вами. Сфокусируйте взгляд на точке пересечения. Видите третью линию? (Она должна напоминать короткую булавку, торчащую из страницы.)

Если вы считаете себя креативным и действуете так, словно вы креативны, у вас будут рождаться идеи из чего угодно — подобно третьей линии.

Ценность предлагаемых вами идей в значительной степени зависит от того, как вы определяете свои проблемы. В главе 3 «Выбор задачи» показано, как сформулировать проблемы, чтобы окончательная формулировка вызывала ощущение хорошего удара по мячу для гольфа.

ГЛАВА 1

ПЕРВИЧНАЯ РАСКРУТКА

Спасение от поражения в наших руках.
Сунь-цзы

Когда мы находимся в подавленном состоянии, наши мысли существенно отличаются от тех, что приходят на ум в хорошем расположении духа. Ощущая себя богатым или преуспевающим человеком, вы мыслите совершенно иначе, чем если бы считали себя вечным неудачником. Точно так же, когда мы настроены творчески, наши мысли совсем не походят на те, что посещают нас в рутине будней.

Ученые установили, что физиологические процессы организма человека поддаются контролю сознания. Можно научиться приводить себя в состояние, характеризующееся определенной химической реакцией в головном мозге, при котором мышление станет более позитивным.

Несколько простых упражнений, приведенных в этой главе, помогут преодолеть страх, сомнения и неуверенность, укрепят веру в себя и разовьют творческий подход к жизни.

Для творчества нет ничего более губительного, чем страх, сомнения и неуверенность. И все же многие позволяют им управлять своей жизнью. Гораздо полезнее научиться ставить страх, сомнения и неуверенность под контроль, преобразуя деструктивное, негативное отношение к происходящему в новую, позитивную реальность.

Чтобы это удалось, нужно в первую очередь признать существование вышеупомянутых негативных чувств, а затем сосредоточить всю свою энергию на тех чувствах, которыми хотите их заменить.

Представьте: вы ведете машину, и вдруг загорается индикатор давления масла, показывающий, что двигатель перегрелся.

Это негативный факт. Вы не игнорируете его, но и не даете страху вас парализовать. Вы просто заезжаете на станцию техобслуживания, устраняете неполадки и едете дальше.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Следует отметить, что вы не следите непрерывно за датчиком давления масла, это не поглощает все ваши мысли. Думая только об уровне масла, вы двигались бы слишком медленно и неуверенно — если у вас вообще хватило бы духу сдвинуться с места. Точно так же надо относиться к страху и сомнениям. Вам нужно осознать, что они существуют, и начать заменять их более позитивными мыслями.

Прескотт Лекки, основатель так называемой психологии самоотражения, разработал метод, позволяющий при любом субъективном восприятии определять, какие его негативные аспекты не согласуются с уже укоренившимися представлениями и убеждениями. Лекки полагал, что стремление к согласованности заложено в человеке генетически: если какая-то мысль не согласуется с устоявшимися идеями и понятиями, она попросту отвергается.

Он обнаружил два мощных рычага, с помощью которых можно существенным образом изменить свои представления и преодолеть страх, воздействующий практически на каждого. Вот эти рычаги:

1. Вера в то, что человек способен выполнить свою часть работы, удержать свой «конец бревна», воспользоваться определенной независимостью.
2. Вера в то, что в каждом человеке есть нечто, делающее его не менее талантливым, чем все остальные, и что нельзя принижать себя или относиться к себе пренебрежительно.

Одним из пациентов Лекки был коммивояжер, который боялся звонить клиентам, занимающим высокое служебное положение. Лекки спросил пациента:

— А вы можете опуститься на четвереньки, вползти в кабинет высокопоставленного лица и пасть перед ним ниц?

— Конечно, нет! — возмущенно воскликнул коммивояжер.

— Так почему в своих мыслях вы ползаете и пресмыкаетесь? Неужели вы не видите, что поступаете именно так, когда чересчур заботитесь о том, какое впечатление производите? Разве вы не видите, что буквально вымаливаете одобрение себя как личности?

Важно понять: чтобы сознательно заменить свои негативные мысли на позитивные, не обязательно становиться другим человеком или коренным образом менять себя и свою жизнь.

Генерала Джорджа Паттона как-то спросили, испытывает ли он неуверенность и страх перед битвой. Генерал ответил, что ему нередко доводилось переживать страх и перед сражением, и во время него, но... Тут он произнес знаменательную фразу: «В бою страх никогда не был моим советчиком».

«ТИК-ТАК»

Это очень действенное упражнение, базирующееся на работах Прескотта Лекки. Оно помогает преодолеть страх, сомнения и неуверенность. Вам предлагается записывать свои страхи, открыто противостоять им и заменять их на позитивные мысли, которые помогут добиться успеха.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Определите и запишите все негативные мысли, мешающие вам достичь поставленной цели. Запишите их в графу «Тик».
2. Расположившись поудобнее, тщательно изучите записи. Проанализируйте, насколько вы исказили существующее положение дел и чрезмерно преувеличили значение негативных мыслей и явлений.
3. Замените каждую непроверенную негативную мысль на позитивную, объективно выверенную. Запишите это в графу «Так».

Ниже следуют два примера выполнения упражнения «Тик-так». Первый связан со страхом высказывания новой идеи начальству; второй — с опасениями перед выпуском новой продукции.

«ТИК-ТАК» № 1

«Тик»

Это не имеет смысла. На руководящих должностях люди опытные и наверняка уже думали об этом

«Так»

Идея не обязательно должна быть эффективной. В конце концов, получить ошеломляющие результаты иногда удается после шагов, которые поначалу кажутся незначительными. Будь я владельцем компании, разве мне не хотелось бы, чтобы служащие высказывали ценные мысли? Я просто буду записывать все свои сомнения и постараюсь опровергнуть их одно за другим

«Тик»

Эта мысль настолько нетрадиционная, что меня просто засмеют

Пусть даже мое предложение отвергнут, но я заслужу уважение. Люди уважают тех, кто творчески относится к делу и стремится улучшить существующий порядок вещей. Наконец, кто не рискует, тот не пьет шампанское. Чем рискованнее идея, тем больше потенциальное вознаграждение

«Тик»

До сих пор мне не удавалось придумать что-то новое. Самое разумное, что я могу сделать, — не рисковать

В прошлый раз мое предложение с треском провалилось, а идея Тома была принята. Боюсь, что и на этот раз меня постигнет неудача

«Так»

Кажется, мои негативные ощущения отражают следующее: «Раз я так чувствую, значит, так оно и есть». Моя настоящая проблема заключается в искаженном восприятии самого себя. Неужели компания наняла бы меня на работу, будь я действительно так плох?

Я преувеличиваю значение событий — собственный провал и успех Тома. Томас Эдисон однажды сказал, что путь к успеху лежит через неудачи. Бездействовать — это преступление. Вместо того чтобы стараться не ошибиться, надо пытаться сделать что-то правильно

«ТИК-ТАК» № 2**«Тик»**

Я никогда не смогу этого сделать

Я все раскручу, а потом провалюсь

Не могу взять себя в руки. У меня недостаточный самоконтроль. Я не умею правильно распределять время

Какой смысл это делать? Все равно мне никогда не найти организацию, которая протолкнет это изделие на рынок

«Так»

Надо действовать шаг за шагом, стоит только начать. Не следует устраивать авралов

Необязательно сразу получить безупречный результат. Я многое умею. Могу себе представить, что буду чувствовать, когда все это закончится. У меня отличный послужной список. Надо сосредоточиться на работе, и тогда подход к делу будет эффективнее

Я должен восстановить самоконтроль, ведь раньше мне многое удавалось. Просто надо лучше и больше работать. Я способен контролировать себя не хуже, чем любой другой из моего окружения. Работа настолько важна, а результаты ее настолько ощутимы, что на данном этапе распределение времени — не такая большая проблема

Я не могу знать этого наверняка. Надо попробовать. Не исключено, что кто-то заинтересуется. Наконец, можно многое узнать даже в случае неудачи. Есть желание — появятся и возможности. Если я верю в свое дело, другие тоже в него поверят. Надо только найти подходящую организацию



На первый взгляд, фигуры на этом рисунке выглядят странными и бессмысленными. Поскольку вы настроены смотреть исключительно на черные фигуры, белые промежутки как бы игнорируете. Но если сосредоточитесь именно на них, то увидите слова «ТЕКСТ». Белые формы приобретают смысл, а черные утрачивают свою значимость.

Вот и в упражнении «Тик-так» — по мере того как позитивные мысли начинают приобретать все большее значение, негативные отступают на задний план, подобно черным фигурам на картинке. Проделав это упражнение несколько раз, вы сможете замещать негативные мысли позитивными, так сказать, с ходу. Когда вас начнут одолевать страх и сомнения, воспринимайте их как сигнал для поиска «светлых» мыслей.

КАК ПРОВЕСТИ ПЕРВОНАЧАЛЬНУЮ РАСКРУТКУ

Много лет назад в Новой Гвинее ученые обнаружили племя, которое считало, что край света находится за ближайшей рекой. Спустя несколько месяцев один из ученых должен был пуститься в обратный путь, для чего надо было переправиться через реку. Успешно перебравшись на другой берег, он оглянулся и помахал рукой. Но туземцы не ответили на его прощальное приветствие, так как, по их словам, он исчез из их поля зрения. Глубоко укоренившееся представление о мире исказило их восприятие реальности.

Не так давно исполнительный директор одного крупного издательства выразил озабоченность отсутствием творческого подхода у сотрудников редакционного и маркетингового отделов. Он нанял группу высокооплачиваемых психологов с целью выяснить, чем отличается творческая личность от нетворческой.

После года кропотливого труда психологи обнаружили, что между двумя группами сотрудников существует одно-единственное различие: творческий человек уверен в том, что он — личность творческая, а нетворческий убежден, что творчество не для него. Подобно туземцам Новой Гвинеи, люди, уверенные в отсутствии у себя творческих способностей, воспринимают действительность искаженно.

В итоге психологи порекомендовали простую программу обучения, состоящую из двух частей и направленную на изменение самооценки тех сотрудников, которые не считали себя творческими личностями. Исполнительный директор дал согласие на финансирование программы, и через год «нетворческие» сотрудники стали предлагать такие ошеломляющие идеи, которые и не снились их коллегам, считавшимся дотоле «генераторами идей». Люди, прошедшие обучение, изменили отношение к работе и стали обращать больше внимания на предоставляемые возможности, чаще напрягать свои «творческие мускулы». В последующие годы эта группа реализовала много новаторских

проектов и выпустила целый ряд выдающихся изданий. Сотрудники получили должную раскрутку и начали преобразовывать не только себя, но и окружающий мир.

Первая часть программы, предложенной психологами, касалась самоутверждения; вторая — веры в свои творческие способности.

САМОУТВЕРЖДЕНИЕ

Чтобы укрепить уверенность в себе, возьмите за правило вспоминать о своих хороших качествах и успехах и забывать о промахах. Неважно, что в прошлом вас постигали неудачи. Важно помнить об успешной попытке и развивать достигнутый успех. Например, торговец должен быть готов к серии неудачных сделок, прежде чем ему улыбнется фортуна.

Успех порождает успех. Маленькие удачи — это ступеньки к крупным достижениям. Первым делом надо составить список собственных достоинств и в дальнейшем методично его пополнять.

Записывайте все, что вам в себе нравится, все свои положительные качества. Опишите случаи, когда вы добивались успеха, причем где угодно: дома, на работе, в школе и т. д. Продолжайте расширять список по мере того, как что-то вспоминается или совершается. Признание своих заслуг и способностей поможет двигаться вперед.

Придерживаясь подобной практики, то есть чаще вспоминая о своих успехах и хороших качествах и реже обращая внимание на неудачи, вы вскоре заметите, что добиваетесь даже больших успехов, чем мечтали. Представьте себе человека, который учится играть в бейсбол. Сначала он промахивается битой по мячу гораздо чаще, чем попадает. С приобретением опыта промахи случаются все реже. Если бы простого их повторения было достаточно, чтобы выработать навык, этот человек стал бы настоящим экспертом по ударам мимо цели. И тем не менее, несмотря на то что поначалу промахов намного больше, чем попаданий, начинающий бейсболист в конце концов овладевает навыком метко бить по мячу, так как его сознание помнит успешные попытки и сосредоточивается именно на них.

ВЕРА В СВОИ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ

Вторая техника, предложенная психологами, кажется обманчиво простой, но она невероятно продуктивна. В данном случае для обретения и укрепления веры в творческие способности используются письменные утверждения.

Люди мыслят, чувствуют и действуют в соответствии с собственными взглядами на то, что представляют собой они сами и их окружение. Что представляется, то и воплощается. Вообразите свой портрет, смотрите на него долго и внимательно — и вы

станете соответствовать этому портрету. Представьте во всех подробностях картину своего поражения — и одного этого будет достаточно, чтобы сделать победу недосягаемой. Вообразите одержанную вами победу — и это внесет существенный вклад в ваш будущий успех.

Чтобы зрительно представить себя творческой личностью, нужно поверить, что это действительно так. Утверждения о собственных творческих способностях — это определенные позитивные высказывания, как общего порядка («Я — творческая личность»), так и частного («Я всегда оказываюсь в нужный час в нужном месте. Я занимаюсь именно тем, что позволяет мне выдвинуть отличную идею»). Найдите время и запишите несколько слов о том, какой вы удивительно творческий человек. Затем выберите любое из зафиксированных утверждений и напишите десятка два его вариантов от первого, второго и третьего лица. Например: «Я, Майкл, творческая личность», «Майкл, ты — творческая личность», «Майкл — творческая личность», «Я действительно творец», «Майкл — первый творец в нашем отделе», «Ты, Майкл, наделен даром творчества» и т. д.

Не торопитесь. Продумывайте каждое слово, которое пишете. Продолжайте варьировать утверждения.

Если вас посещают негативные мысли, записывайте их на обратной стороне листа или на отдельном листе. Например, так: «За два года Майкл не выдал ни одной свежей идеи», «Окружающие не считают Майкла творческой личностью», «Майкл слишком туп, чтобы придумать что-то новое», «Я уже стар для творчества», «Мне не хватает образования, чтобы выдвигать новые идеи». Затем вернитесь к записям позитивных утверждений.

Закончив, взгляните еще раз на негативные: это препятствия, мешающие вам стать творцом. Устраните их, записав позитивное утверждение в ответ на каждое негативное. Например, относительно приведенных выше отрицательных констатаций могут быть высказаны следующие возражения: «Майкл каждый день придумывает что-то новое», «Эти люди слишком плохо знают Майкла, чтобы судить о нем», «Майкл не тупица, он просто нестандартно мыслящий человек», «Многие знаменитые изобретатели не получили в свое время формального образования» и т. д.

Такие фразы записывайте в течение пяти дней. За это время негативные мысли наверняка улетучатся. Далее фиксируйте только позитивные утверждения — до тех пор, пока не почувствуете, что в этом больше нет необходимости. Прочитайте слово:

/ \EC

Вы скажете: каждому ясно, что тут написано «ЛЕС». Так ли? Давайте посмотрим внимательнее. Буквы «Л» и «П» в этом начертании выглядят очень похожими. Ваше восприятие слов определяется вашими ожиданиями. Вы ожидаете увидеть слово «ЛЕС», а не «ПЕС». И это ожидание оказывается столь сильным, что существенным образом влияет на ваш мозг, который распознает именно то, что вам хочется увидеть.

Точно так же, ожидая от себя творческих прозрений, вы влияете на мозг, и он действительно начинает работать творчески. Уверовав в свои творческие способности, вы поверите в значимость собственных идей и обретете достаточно настойчивости, чтобы воплотить их в жизнь.

РЕЗЮМЕ

Любой из нас должен утвердить в себе творческое начало. Хотя многие элементы творчества похожи, они никогда не бывают идентичными. Все сосны похожи одна на другую, тем не менее вы не ссыщете двух одинаковых. Из-за широты диапазона сходства и различий очень трудно рассмотреть все варианты проявления в человеке творческого начала. Все делают что-то свое. В конце концов, художник не какой-то уж очень особенный человек, но каждый человек — особенный, ни на кого не похожий художник.