



сам себе  
ПСИХОЛОГ

СЕРИЯ

Сергей ВЕРБИН

# НАУКА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

 ПИТЕР®

Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж  
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара  
Киев · Харьков · Минск

2002

Сергей Вербин

# Наука принятия решений

## Серия «Сам себе психолог»

Главный редактор  
Зав. редакцией (Москва)  
Зам. главного технолога (Москва)  
Редактор  
Художник  
Корректоры  
Верстка

Е. Строганова  
Н. Бурцева  
Ю. Климов  
А. Гурьева  
К. Радзевич  
Н. Гайдукова, В. Ракитина  
Д. Воробьев

ББК 88.5 УДК 316.6

**Вербин С.**

В31 Наука принятия решений — СПб.: Питер, 2002. — 160 с. — (Серия «Сам себе психолог»).

**ISBN 5-94723-438-6**

Ежедневно каждому из нас приходится решать самые разные задачи — как мелкие бытовые, так и глобальные, определяющие дальнейшую жизнь. Как хочется порой, чтобы кто-то взял на себя ответственность за наши поступки, уберег от ошибок. Или вернул время хотя бы на несколько секунд назад. Новая книга Сергея Вербина «Наука принятия решения» рассказывает о законах причинно-следственных связей, на основе которых в нужный момент вы сможете принять безошибочное решение. Разработанный автором «Интелл-метод» поможет вам «разбудить» свой интеллект и максимально использовать свой потенциал.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2002

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав

**ISBN 5-94723-438-6**

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001

Подписано к печати 05.08.2002 Формат 84×108/12 Усл. п. л. 8,4 Тираж 20 000 экз. Заказ № 286

ООО «Питер Принт» 196105, Санкт-Петербург, ул. Благодатная, д. 67

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГИПК «Лениздат» (типография им. Володарского)  
Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций  
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59

# Содержание

|   |            |
|---|------------|
| <b>Введение .....</b>                                 | <b>5</b>   |
| <b>Глава 1. Решать или не решать? .....</b>           | <b>11</b>  |
| Цена решения .....                                    | 13         |
| Кто из близнецов счастливее? .....                    | 16         |
| Мечты и реальность .....                              | 19         |
| <b>Глава 2. Сделайте свою жизнь совершенной .....</b> | <b>25</b>  |
| Что общего между мозгом и компьютером? .....          | 30         |
| Наши интеллектуальные возможности .....               | 34         |
| Будьте рациональны .....                              | 37         |
| <b>Глава 3. Гармонизация ума .....</b>                | <b>43</b>  |
| Обнуление мысли или успокоение .....                  | 47         |
| Концентрация ума .....                                | 55         |
| Создание позитивного настроя .....                    | 59         |
| <b>Глава 4. Как развить силу ума? .....</b>           | <b>69</b>  |
| Внимание — основа правильного решения .....           | 78         |
| Интеллектуальная гимнастика .....                     | 90         |
| Быстрое чтение .....                                  | 92         |
| <b>Глава 5. Развитие интуиции .....</b>               | <b>101</b> |
| Гении «шестого чувства» .....                         | 109        |
| Диалог с внутренней природой .....                    | 118        |
| Слушаем свой внутренний голос .....                   | 128        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Глава 6. Алгоритм принятия решения .....</b>       | <b>133</b> |
| Постановка проблемы и сбор информации .....           | 134        |
| Обработка и систематизация материала .....            | 137        |
| Решение поставленной задачи и подведение итогов ..... | 138        |
| <b>Заключение .....</b>                               | <b>150</b> |

# Введение

Налево пойдешь — коня потеряешь, направо — голову сложишь...

Кому не знакома эта народная присказка?

Проблема выбора всегда стояла и будет стоять вечно перед всеми людьми независимо от возраста, пола, страны и национальности. Как же принять правильное решение, как не совершить ошибку?

Книга, которую вы держите в руках, дает ответы на эти и другие вопросы. Она написана для того, чтобы читатель понял, что все, что происходит вокруг, подчинено строгим, раз и навсегда установившимся законам...

Для открытия и выявления законов и факторов, влияющих на принятие решения, мы с группой ученых провели более тридцати экстремальных экспедиций и более тысячи различных экспериментов. Мы были, пожалуй, единственными в мире, кто для принятия решения применил чисто инженерную систему ТРИЗ (теория рационализации и изобретений). Система ТРИЗ родилась в нашей стране в конце сороковых годов. Ее автор — инженер Г. Альтшуллер.

Несколько десятилетий мы потратили на изучение проблемы принятия решения, наблюдали, ставили эксперименты, обрабатывали полученную информацию. И вот получилась система, во многом схожая с периодической системой Менделеева. У Альтшуллера — система построения инженерных сооружений и приборов. А у нас — метод «Золотое сечение».

Теория продолжала развиваться, и мы на практике, принимая какие-либо решения, стали применять законы причинно-следственных связей. Появились методы, которые дают возможность четко формулиро-

вать условие задачи, и неважно, что за проблему вы решаете — пытаетесь создать вычислительный комплекс или купить квартиру. Механизм один и тот же.

Умение принимать решения подразумевает:

- ◆ умение превращать сложные задачи в простые;
- ◆ умение выделять главное, анализировать, систематизировать и обобщать имеющуюся информацию;
- ◆ умение использовать возможности науки, специалистов и при этом действовать самостоятельно.

Со временем мы научились находить ответы на вопросы, которые лежат вне нашего понимания и привычного представления. Знание методов системного анализа, разработанных на базе ТРИЗ, позволяло находить ответы в самых критических ситуациях и спасло сотни людей от верной гибели, а многим помогло значительно улучшить свое здоровье и материальное положение. В основе метода лежит обучение и тренировка.

Каждый день ставит перед нами новые вопросы и требует решения новых проблем. Собственно говоря, наша жизнь — это последовательность принятия решений. Пойти в институт или заняться самообразованием? Выйти замуж или подождать? Пойти работать продавцом или водителем трамвая? Вы принимаете решения каждый день и при этом по большей части делаете это неосознанно — под влиянием воспитания, рекламы, собственных стереотипов, страхов и комплексов. Последствия своих действий мы порой ощущаем не сразу, а через день, два, год, десять лет. А порой уже тогда, когда и изменить ничего нельзя. На ум приходит русская пословица: «Если бы знал, где упасть, соломки бы подстелил». И нам начинает казаться, что это рок, наказание свыше, и мы обречены.

Однако наш опыт показывает, что, зная и используя метод «Золотого сечения», законы математическо-

го прогнозирования и моделирования, можно с большей степенью точности предсказать последствия того или иного поступка. И найти выход из, казалось бы, безвыходного положения.

Наступил XXI век, эпоха сверхскоростей и дерзких открытий в науке, технике, медицине и искусстве. К переломным рубежам человечество обязано подготовиться особенно тщательно: любому из нас предстоит во всеоружии встретить реалии грядущих перемен. Каждый человек даже в привычной, налаженной жизни рано или поздно сталкивается с непростыми проблемами: ухудшением памяти, зрения, слуха, усталостью и замедлением скорости реакций.

Новые технологии интенсивно внедряются в нашу жизнь, и мы должны быть подготовлены к решению новых задач, принятию необычных решений. Наш мозг уже сейчас с трудом справляется с нагрузками, мы сталкиваемся с такими проблемами, как нестабильная экономика, постоянные катастрофы и политические скандалы, падение уровня жизни. Быстрота изменений в окружающем мире, в обществе порождает неуверенность в будущем и растерянность. А людям необходима гармония с внешним миром, комфорт и спокойствие. Появляются физические и душевные недомогания, ощущение неотвратимости несчастий, гложут страхи и сомнения...

Что же делать?

На помощь приходит «Золотое сечение», в частности «Интелл-метод», который разработан специалистами Института мозга человека РАН, НИИ профилактической медицины, НИИ космического приборостроения, ведущими геронтологами России и другими специалистами. Сотни исследований, экспериментов в экстремальных условиях, расшифровки электроэнцефалограмм (ЭЭГ), обильный статистический материал убеждают, что эта методика способна резко повы-

сить мозговую активность — в среднем в два раза, т. е. на 100 %. Если же научиться делать эту волшебную и такую простую гимнастику для мозга, даже людская смертность может снизиться на 80 %!

Наши исследования показывают, что работа головного мозга очень напоминает работу компьютера. Создавая «Интелл-метод», мы опирались на эту данность, и предлагаемый комплекс упражнений создает оптимальные условия для прохождения всех биохимических и биофизиологических процессов. Выполняя интеллектуальные задания, мы увеличиваем электрическую активность мозга. Специальные упражнения и задания научат вас четко мыслить и кратко излагать свои идеи. Более того, помогут управлять потоком собственных мыслей даже во сне, а это так важно при принятии решений — и в будничной работе, и в хитросплетениях бизнеса, без которого уже невозможно развитие нашего общества, и в личных отношениях.

Сложности в нашей жизни возникают тогда, когда мы становимся ленивыми, не хотим думать, не желаем анализировать и выбирать, предпочитая из всех имеющихся вариантов решения проблемы тот, что попроще. Наше мировоззрение становится узким, мы перестаем видеть жизненные перспективы, теряем, наконец, способность оценивать происходящее с разных точек зрения. Мы забываем, что наша жизнь — в наших руках.

Предлагаемый комплекс заданий поможет вам «разбудить» свой ум, сделать его мобильным, острым, активным. «Интелл-метод» эффективен не только для излечивания недугов и предупреждения заболеваний, он поможет найти оптимальное решение текущих проблем, открыть в себе источники энергии, научиться с оптимизмом смотреть в будущее, радоваться каждому мгновению жизни.

«Тело стало сильным и здоровым, мысли — ясными, настроение отличное. Стало легче общаться с окружающими людьми, исчезли страхи и неуверенность. Радуюсь каждой минуте!» — пишет одна из слушательниц, Светлана Ивановна. Это один из типичных отзывов тех, кто уже делает разработанную нами гимнастику.

А в целом у всех, приобщившихся к нашему комплексу, окрепло здоровье, появились неожиданные способности, уверенность в себе. Выросли — по статистике — показатели продолжительности жизни, улучшилось материальное положение. Если усилить деятельность мозга даже на несколько процентов, можно намного снизить уровень агрессии в обществе. Результаты проведения исследований оказались даже для нас, ее авторов и создателей, подлинной сенсацией. Комплекс, состоящий из 300 различных методик (200 оздоровительных и 100 интеллектуальных), рассчитанный на разные возрасты и социальные группы, неизменно вызывал одобрение на научных симпозиумах и конференциях, включая и международные. Статьи публиковались в медицинских и деловых журналах и газетах.

Чтобы вам было интереснее и легче знакомиться с «Интелл-методом», я решил построить свое повествование как диалог с читателем: рассказываю о новейших исследованиях, даю практические советы, предлагаю интересные вопросы. Вы, отвечая на них, будете проводить самотестирование и намечать план дальнейших действий.

Каждый из нас хочет лучше питаться, получить интересную работу, иметь семью, воспитывать детей и развлекаться. Но для всего этого нужны деньги, свободное время и хорошее здоровье. Используя «Интелл-метод», созданный на базе психологии, психогенетики, математики, вычислительной техники и фи-

зики, люди добились положительных результатов при разработке как личностных, так и семейных бизнес-программ. В настоящее время более 500 человек применяют данную методику и получают блестящие результаты. Среди них лидеры сфер бизнеса, развлечений и спорта, торговли и туризма.

И вот теперь все желающие могут овладеть данной методикой.

Из этой книги читатель узнает о методах активизации головного мозга для улучшения благосостояния и восстановления здоровья. Если хоть раз наши рекомендации помогут вам избежать болезни, решить сложную проблему, построить отношения с любимым человеком или даже спасут жизнь, я буду считать свою задачу выполненной...

## Глава 1 Решать или не решать?

Ежедневно каждому из нас приходится принимать решения — как мелкие бытовые, так и глобальные, определяющие дальнейшую жизнь. Как хочется порой, чтобы кто-то ответил на важные вопросы, принял на себя ответственность за наши поступки, уберег от ошибок, избавил от проблем. Или вернул время хотя бы на несколько секунд назад...

Все, что происходит вокруг, подчинено строгим, раз и навсегда устоявшимся законам. Правда, всем нам хочется верить в чудеса, и они порой случаются, но эти случайности только подтверждают правило и являются следствием строгих закономерностей.

В жизни каждого из нас есть проблемы, с которыми рано или поздно сталкивается каждый человек. К ним можно отнести: ухудшение здоровья, памяти и внимания, уменьшение скорости реакций. Особенно эти проблемы обострились в последнее время, и тому есть несколько причин. Но самая основная причина заключается в том, что в XXI веке резко возрос темп жизни, увеличились потоки информации, и наш мозг уже не справляется с такой нагрузкой. Даже 10 лет назад нагрузка на мозг была значительно меньше. К тому же неопределенная экономическая ситуация, постоянные катастрофы и аварии, неуверенность в завтрашнем дне, скорость изменений процессов в обществе повергают человека в состояние растерянности, шока. Все чаще возникают ситуации, с которыми он не в состоянии справиться. Развитие прогресса и уменьшение энергетических ресурсов страны приводят к тому, что с каждым годом нагрузка на мозг не уменьшается, а возрастает в геометрической прогрессии.

И еще одна немаловажная причина — мы, к сожалению, не молодеем, поэтому биохимические процессы, происходящие в клетках головного мозга, значительно снижают скорость протекания различных реакций в нашем организме. С возрастом мембранны клеток зашлаковываются, усыхают и, как следствие, утолщаются, становятся непроницаемыми. Расстояние между ними увеличивается из-за того, что клетки сморщиваются, так как не получают питательных веществ для биосинтеза, а затем постепенно погибают. Как результат — уменьшается связь между нейронами и электрическая активность мозга, а это ведет к нарушению мышления, снижению скорости реакций на внешние раздражители, ослаблению интеллекта.

Перегрузки, экология, возраст и злоупотребление лекарственными препаратами дают о себе знать, и все это, вместе взятое, приводит к тому, что мы начинаем забывать, куда положили ключи от своей квартиры, где спрятали деньги, поздно реагируем на сигнал светофора при переходе улиц. Молодых людей начинает раздражать наша медлительность или, наоборот, спешка и склонность поучать. Человек начинает мыслить в очень узком частотном диапазоне, т. е. для принятия решения использует только 5–6 % возможностей мозга.

В дальнейшем, если не принять неотложных мер, капилляры и сосуды головного мозга засоряются холестериновыми отложениями, кальцием, натрием и мозговая деятельность постепенно затухает. Человек, выйдя из дома за покупками, уже не может вспомнить свой номер телефона, домашний адрес, забывает обратную дорогу, вовремя не принимает лекарство, а потом забывает выключить утюг, телевизор, газ и воду. А темп жизни нарастает, и мы бежим все быстрее, как белки в колесе. Нам хочется больше и больше денег, больше и больше удовольствий...

И вот мы в больнице. Несмотря на прогресс, в последнее время стало совсем небезопасно оказываться на больничной койке, особенно в реанимации. Лекарств постоянно не хватает, квалификация, особенно младшего медицинского персонала, к сожалению, падает, а цены на медицинские услуги катастрофически растут. (О методах профилактики и лечения возрастных недугов было рассказано в книге «Исцеляющий разум».) Вот и приходится человеку постоянно ломать голову, как улучшить свое здоровье, обеспечить материальное благополучие семьи, устроиться на хорошую работу. Все это требует умения мыслить, анализировать, делать выводы... Поэтому в серии «Золотое сечение» мы и поговорим об интеллектуальных технологиях.

## Цена решения

Для математиков и программистов уже стало нормой все существующие явления и процессы описывать с помощью цифр и формул. Но можно ли, а если да, то как, оценить результат принятия того или иного решения?

Такие вопросы постоянно задают наши слушатели на научных конференциях и семинарах. Синтез многих наук и направлений научной деятельности, в частности, математики и медицины, может дать четкое описание последствий принятия того или иного решения. Люди, которые используют эти знания, гораздо меньше болеют, дольше живут и имеют устойчивое материальное положение.

Итак, какова цена нашего решения? Приведу пример: человек поскользнулся и упал. Цена падения — один вставленный зуб, или 3 000 рублей. Кто-то попал в аварию — цена уже будет гораздо выше (стоимость ремонта автомобиля и лечения). Если человек серьез-

но заболел, то цифры — еще больше. Так, лечение лейкозов обойдется в десятки тысяч долларов, операции на сердце — от 40 до 60 тысяч долларов. Врачи заявляют, что жизнь — большая роскошь, которая не всем по карману, и не все ее могут себе позволить...

Для людей, которые научились использовать цифры при анализе своей деятельности, применяя при этом еще и интуицию, характерен очень высокий процент принятия правильных решений. Хорошо, если вы будете вести дневник под названием «Как принять решение?» Все страницы в нем нужно разбить на следующие графы: постановка проблемы, принятие решения, прогноз на будущее и дальнейший результат...

Каждый человек обладает огромным потенциалом возможностей для принятия правильного решения, но следует признать, что случаются и ошибки. Некоторые, незначительные, можно исправить за день, неделю или даже год, но бывают, к сожалению, и такие, которые накладывают отпечаток на всю оставшуюся жизнь. Например, последствия аварии на Чернобыльской атомной станции человечество будет ликвидировать еще много-много лет. Последние данные говорят о том, что от аварии пострадало более 7 000 000 человек, и в атмосферу было выброшено более 77 тонн ядерного горючего. А большая часть радиоактивных отходов была не захоронена в соответствии с мировыми стандартами, а просто слегка присыпана песком и глиной. Почему же люди поступили так глупо? Чем руководствовались при принятии решения?

Как бы нам хотелось всегда действовать правильно, но, к сожалению, это не всегда удается. Самая крупная ошибка нам обошлась в 100 долларов (ошибка при работе с новой оргтехникой, 100 долларов — цена ее ремонта). До сих пор в нашем музее хранится барабан от принтера, который был испорчен из-за ошибки оператора.

Мы в своей лаборатории проводим работу над ошибками: кто, как и когда поступил? И правильно это было или нет? Когда накопилось большое количество материала и наглядных пособий, мы создали своеобразный «Музей интеллекта», в котором хранятся плоды различной деятельности людей.

Между прочим, похожий метод использует основатель компьютерной индустрии Билл Гейтс, который постоянно анализирует свои поступки, ошибки, решения. Состояние этого человека превышает весь доход нашей страны за год. Сравните, человек имеет столько средств, сколько наша огромная страна! Весь дальнейший мировой бизнес, по прогнозам основателя империи Майкрософт, в которой работают 38 000 человек, будет развиваться исключительно на интеллектуальных технологиях.

Мы более 30 лет вели дневники, в которые записывали последовательность своих мыслей и поступков, а также — близких и знакомых людей. Потом сфера анализа резко расширилась, и в дневнике сейчас находят отражение судьбы людей, о которых постоянно упоминают СМИ: артисты, музыканты, композиторы, спортсмены и политики. В результате получилось очень хорошее досье, в котором с математической точностью просчитаны мысли и действия людей. В некоторых случаях можно видеть полное отсутствие системы и, как следствие, крах всех надежд... Вероятно, через три десятилетия, можно будет подвести итоги.

Сейчас эти записи занимают семь толстых тетрадей, в которых судьбы нескольких сотен людей. Весь дневник разбит на графы: «Что люди хотели получить от жизни?», «Что для этого делали?», «Какие при этом были шансы на успех?», «Что получили?», «Почему не все удалось?».

Наблюдения за различными явлениями и поступками показали, что при некотором навыке все наши

действия можно перевести на язык цифр. И если что-то не удается, то это только потому, что мы не умеем это делать. Каждый поступок можно просчитать, следовательно, предсказать и оценить его последствия. Читатель скажет, а как же эмоции — любовь, радость, печаль? К счастью, ученым удалось и эти понятия перевести на язык математики, исследуя ЭЭГ и состав крови. Каждое настроение вырабатывает определенные гормоны, изменяя состав крови, давление и биопотенциал мозга. И все это уже поддается математическому описанию. Например, состояние радости приводит к выделению эндорфинов и появлению биотоков строго определенной величины, и в известной зоне коры головного мозга.

Таким образом, все больше и больше явлений нашей жизни становится подвластно нашему разуму, и это дает нам возможность наслаждаться жизнью, а также принимать правильные решения.

## Кто из близнецов счастливее?

Читатель спросит: «А где гарантия того, что предлагаемая вами методика работает?» Для того, чтобы доказать ее эффективность, требовалось нечто особенное и оригинальное. И нас осенило: надо взять для обучения близнецов. Почему именно близнецов? Дело в том, что, как правило, они обнаруживают очень большое сходство во всем — в поведении, развитии, мыслях и чувствах, и их жизнь тоже складывается практически одинаково. И если взять одного из близнецов и обучить «Интелл-методу», то можно будет сразу увидеть, насколько и в чем его судьба отличается от судьбы брата или сестры, и таким образом выяснить, какова же на деле эффективность нашей методики.

После того как был выработан план действий, мы по всей стране стали искать таких людей и собирать

о них информацию. В связи с этим можно отметить книгу академика В. Мухиной «Близнецы». В основе этой книги ее дневниковые записи за 40 лет, которые она вела, как психолог, за двойняшками и близнецами, в частности, за своими сыновьями, Киришой и Андрюшой. Она не только воспитывала своих детей как педагог, но и ежедневно анализировала их поступки. Как можно понять из книги, этапы становления умственного, эмоционального и духовного развития у этих, теперь уже взрослых людей, примерно одинаковы.

На втором этапе мы решили заняться корректировкой жизненного пути у одного из близнецов. Как правило, судьбы близнецов очень похожи, но только не у тех, кто овладел нашей методикой. В нашей картотеке за 30 лет исследований накопилось много статистических материалов и наблюдений за жизнью близнецов.

Надя и Таня В. – сестры-близнецы, закончили один техникум, работали по распределению на одном продуктовом складе. Склад закрыли, и обе пошли работать по уборке помещений. Почти одновременно вышли замуж, с небольшой разницей во времени развелись из-за алкоголизма мужей. Сейчас обе воспитывают детей, бывшие мужья от алиментов отказались...

Жизнь у всех близнецов, за которыми мы вели наблюдения, сложилась примерно одинаково, с очень незначительными различиями. Поэтому не зря специалисты при прогнозе заболеваний, последствий от принятия решения, анализируют генетический код семьи. Если перевести эти рассуждения на язык цифр, то можно сказать, что судьба человека примерно на 80% зависит от его наследственности.

Близнецы Маша и Наташа родились в один день и в один час, с разницей в 15 минут. Затем вместе хо-

дили в один класс, поступили в один институт, после распределения работали в одном коллективе. А вот дальше началось самое интересное: на одном из мероприятий города мы случайно познакомились.

После знакомства мы предложили сестрам пройти в нашем аналитическом центре тестирование на степень подготовленности к браку и уровень интуиции по авторской методике. Анализ результатов показал примерно одинаковый уровень подготовки, да это и неудивительно. Тогда мы им предложили безвозмездно преподать несколько уроков по авторской методике «Интелл-метод». Маша сразу же согласилась, а Наташа нет, так как к ней приехали гости из-за рубежа, и она показывала им город. Всего один эпизод в жизни, но как значительно может повлиять на судьбу!

...Прошло 25 лет. Посмотрим, уважаемые читатели, как у них сложилась жизнь дальше. Наташа вышла замуж и пробыла в браке два месяца, кто в этом виноват — это тема отдельного разговора. Муж, как потом оказалось, имел до этого еще три жены, альфонс, жулик и алкоголик. А с виду очень приличный человек... Единственное, что можно с уверенностью сказать — Наташа ни в чем не виновата, очень много в жизни подводных камней. Не может же девушка в 20, да и в 25 лет иметь большой штат психологов и аналитических ум, чтобы заглянуть в будущее и увидеть, как сложится жизнь и отношения с мужем. Сейчас Наташа одна воспитывает девочку и страдает язвой желудка. Бывший муж от алиментов укрылся где-то в другом городе. Доход ее семьи ниже прожиточного уровня в пять раз.

Маша также вышла замуж, воспитывает вместе с мужем двоих детей (у близнецов, как правило, рождаются тоже двойняшки), причем все отпуска проводят за границей. Они купили квартиру и дачу в престижных районах, очень хорошо обеспечены, в семье совмест-

ными усилиями создали благоприятную атмосферу. Каждый член семьи помогает другому и знает золотое правило: если болеет один член семьи, то страдают все. Оберегая свое здоровье и здоровье близких, Машиной семье удалось последние пятнадцать лет обходиться без больничных листов. Самое страшное заболевание, которое было у детей, — ячмень на глазу. Для выполнения этой задачи каждый член семьи занимается физкультурой, и пример во всем показывает сама Маша: она часто ходит в баню, занимается шейпингом, бегом и плаванием. Отпуска всей семьей проводят на море...

С близнецами мы встречаемся примерно один раз в год для консультирования и корректировки жизненного курса, привлекая для этой работы различных специалистов: психологов, врачей, экономистов, юристов и других.

## Мечты и реальность

Время, дорогое и любимое наше время. Как же оно мчится вперед! Кажется, что еще недавно мы закончили школу. А вот уже и наши дети получают аттестат зрелости... Как говорит сатирик М. Жванецкий: «Встал, лег, с Новым годом!».

Обычно бывает так: мы заканчиваем школу, поступаем в институт, а потом разлетаемся, кто куда. Пять лет энтузиазма, волнующие открытия совершенно нового, опьяняющего мира. Эйфория первых лет взрослой жизни. И вот — самостоятельная работа, первая любовь. Под конец обучения в институте все охвачены единым всепоглощающим желанием, — как можно скорее воплотить знания в жизнь, обрести ощущение свободы, самому принимать решения. Затем проходят недели, месяцы, годы. Из потока останутся на плаву лишь двое—трое... Это — мировая статистика.

А что же остальные? Они не сумели претворить в жизнь свои начинания, воплотить желания в реальность. Вновь погрузились в рутину городской и семейной жизни, и мало-помалу забыли все, к чему стремились, о чем мечтали. Они не смогли реализовать свой потенциал.

Мы с коллегами создали своеобразную классификацию судеб. Жизнь различных людей мы условно оценивали по пятибалльной системе — от единицы до пяти. Понятное дело, что судить о том, насколько удалась жизнь у человека, можно только после того, как жизненный путь пройден или совершен ряд поступков, которые уже трудно исправить, или когда человек перешагнул пятидесятилетний рубеж. Рубеж, когда многое в жизни уже сделано: построен дом, дача, сделана карьера, выросли дети, но и многое еще впереди.

**Первая категория.** Сюда мы отнесли людей, имевших очень хороший стартовый капитал, и судьба которых обещала быть безоблачной: хорошее здоровье с детства, оба родителя живы, у семьи высокий уровень материального достатка. Но, увы, многие из них погибли от передозировки алкоголя и наркотиков, не дожив даже до 30 лет.

Елена П., красавица, стройная блондинка с пышными волосами, училась в одном из самых престижных институтов, родители — крупные дипломатические работники. Елена с детства объездила полмира, многое видела. И ни в чем не знала отказа. Как-то папа дал ей денег и сказал: «Дочка, много в чужой стране не трать, купи самое необходимое».

Елена купила два ресторана и гостиницу на сто человек. Но уже на втором курсе института ее угостили слабым наркотиком, так, сущая безделица, признавалась Елена знакомым. У нас, она говорила, больше половины группы балуется наркотиками. А потом она попробовала ге-роин. Сейчас Елены больше нет в живых...

Люди этой категории умудрились так испортить свою судьбу и жизнь своих родителей, что получили за свои действия единицу.

**Вторая категория.** В нее вошли люди, имевшие хороший стартовый капитал, и которым звезды благоволили. Но и они своей жизнью распорядились, к сожалению, не по уму.

Николай Р., 1967 года рождения, единственный ребенок в семье, папа был большим начальником в министерстве, мама — заместителем директора крупного завода. После акционирования предприятия денег было столько, что тратили только 10 %. Дом — полная чаша: служебная машина, большая квартира, дача и прочее. Николай Р. использовал иррациональное мышление, был очень импульсивен в своих поступках, сильно избалован, противоправные поступки начал совершать с детства. И всегда отец, используя свои связи, выручал свое чадо. Но как только отца не стало, Николай загремел за убийство в Магадан на 8 лет строго режима. Через месяц от него отказалась жена и подала на развод. Недавно Николаю исполнилось 35 лет, позади три судимости, и что ждет его впереди?..

Его мама после суда все твердила: «Не мог мой мальчик убить троих, он ведь и козявку не обидит». И только помощь наших психологов спасла ее от суицида.

**Третья категория.** Сюда входят те, кто считал, что для достижения жизненного успеха достаточно природных способностей и фортуны.

На память приходит судьба Марины Ч. Эта девушка от природы обладала ослепительной красотой, в 14 лет поступила в школу моделей, к 20 годам сделала блестящую карьеру, много работала за рубежом, и за несколько лет заработала огромную сумму денег. Но неумение принимать финансовые решения привело к тому, что она потратила все деньги и полностью обанкротилась...

Порой людям кажется, что если счастье постучало в дом, оно останется там навечно. И теперь можно сидеть, сложа руки, наслаждаясь удовольствиями. Но прожитые годы говорят о том, что колесо фортуны очень переменчиво. И стоит только расслабиться и перестать следить за течением своей жизни, — и вот уже нет денег, здоровья, а то и жизни.

**Четвертая категория.** В нее вошли люди, обладающие искусством изменять себя, не подстраиваясь к внешним обстоятельствам.

Таня П. использовала рациональное мышление, поступила на экономический факультет, очень много работала. Через 25 лет Татьяна — вице-президент крупнейшего в нашей стране банка. Хорошо обеспечена, ни в чем не нуждается.

Люди, входящие в эту категорию, заслуживают особого уважения, хотя для достижения своей цели от многое отказываются, лишая себя многих удовольствий: любви, семьи, детей и полноценного отдыха.

**Пятая категория.** Сюда мы отнесли тех, кто развивал свои способности упорной самостоятельной работой, постоянным самовоспитанием и всесторонним образованием.

В эту категорию попали люди, которые хотели изменить свою жизнь и овладели методикой «Интелл-метод». Здесь артисты, юристы, экономисты, политики, спортсмены и другие специалисты. Особенно отрадно отметить, что юристы приходили консультироваться по юридическим вопросам, риэлтеры — по продажам квартир, врачи — по поводу медицины. На первый взгляд, все эти утверждения могут показаться голословной выдумкой, фантазией. Но, как гласит главный закон юриспруденции: доказательства на стол. По ходу дальнейшего повествования мы рассмотрим каждый конкретный случай из практики.

Вячеслав Р., 40 лет, отца потерял, когда сам находился еще в колыбели, старший брат был всего на несколько лет старше его. Образование матери — четыре класса церковно-приходской школы. Материальное положение семьи бедственное, остро стоял квартирный вопрос. Однако, несмотря на все сложности, он поступил в институт на дневное отделение. Затем, когда шла война в Афганистане, написал заявление в военкомат, чтобы его призвали на военную службу. И получил назначение — служить в Западной группе войск.

...В настоящее время он крупный бизнесмен, заместитель директора по сбыту одного металлургического завода. Женат, имеет сына 17 лет, не курит, не употребляет алкоголь, у него три квартиры, коттедж за городом и 150 соток земли, в настоящее время строит еще один дом. Все отпуска проводит за границей.

Человек может достичь очень многого, если только захочет.

Описанные выше случаи лишний раз доказывают, что нам просто необходимо научиться принимать верные решения. Если бы люди, о которых шла речь, правильно распорядились теми ресурсами, которые имели, их судьба сложилась бы совсем иначе.

И напоследок несколько рекомендаций:

- ◆ стоит почаще вспоминать народные приметы, поговорки и пословицы, в них заложен целый кладезь премудрости, например «Не родись красивой, а родись счастливой»;
- ◆ наша жизнь — это не только сожаление об упущеных возможностях, но и старт в будущее;
- ◆ «неудачи — это только повод начать все сначала» (Генри Форд);
- ◆ денег много не бывает;
- ◆ нужно всегда быть оптимистами.

А сейчас постараитесь ответить на следующие вопросы.

1. К какой категории из пяти перечисленных выше вы можете себя отнести?
2. Как вы оцениваете свои поступки?
3. Что бы вы хотели изменить в своем прошлом, если бы была такая возможность?
4. Как вы представляете свое будущее через год, два, пять лет?

## Глава 2 **Сделайте свою жизнь совершенной**

На Западе вопросу принятия решений уделяется большое внимание, проводится много обучающих семинаров, тренингов и конференций. И люди, которые хотят многоного добиться в жизни, все время учатся, постоянно консультируются у специалистов.

Так, для примера, можно сказать, что в зарубежных странах каждые три месяца проводятся конференции на тему «Роль интеллектуальных ресурсов в информационную эпоху». На этих слушаниях обсуждаются доклады о решениях, как важнейших звеньях управления и на уровне государства, и на уровне жизни одного человека. Жаль только, что наша страна почти не представляет таких докладов. Известно, что наши трудности вызваны экономическими проблемами: в стране просто нет денег на науку.

Для того, чтобы страна развивалась удовлетворительно, на науку требуется выделять 3% валового продукта, но у нас, к сожалению, в бюджет заложили только 2%, так как нет денег. Но реально дали еще меньше – 1%. Для сравнения: все передовые страны выделяют на науку 5–7% прибыли. Поэтому мы с коллегами оставляем 7–9% семейного бюджета на постоянное образование.

Основное внимание в развитых странахделено циклу исследований, посвященных принятию решения человеком в современных условиях XXI века, при дефиците времени, постоянной неопределенности, стрессах. Большой интерес на последнем симпозиуме по принятию решений, проходившем в Париже, был

проявлен к синтезу достижений математики и физики (логических методов) и методов лингвистики, психологии, нейрофизиологии. В итоговых документах отмечалось, что оптимальное решение возможно принять, только используя весь комплекс стройных систем и психологических функций человека.

Что же нам делать для того, чтобы научиться как можно более точно предсказывать будущее и принимать верные решения?

Каждый из нас постоянно решает задачи «с сотней неизвестных». От наших решений зависит не только материальное благополучие семьи, здоровье, но порой жизнь, и не одного человека. И чтобы правильно действовать в повседневной жизни, необходимо постоянно тренировать свой ум и память (в последующих главах будет дан ряд рекомендаций и заданий для развития ума). В помощь человеку мобилизован весь цвет современной науки: нейропсихология, философия, медицина и др. Рассмотрим, что же может человек сделать сам и что предлагает наука?

Занимаясь много лет методами активизации головного мозга для выполнения оборонного заказа в одном столичном НИИ, мы неожиданно обнаружили, что наши разработки очень хорошо вписываются в мирную жизнь и могут значительно улучшить качество жизни каждого человека.

...В шестидесятых годах перед нами была поставлена задача: разработка и изготовление космических аппаратов, работающих на орбите Земли без участия человека. Для этого было необходимо создать устройство, моделирующее человеческий мозг. Работа мозга изучалась и оценивалась с помощью электроэнцефалограмм (ЭЭГ показывают электрическую активность мозга), электрокардиограмм, антропометрических данных (спирометрия, динамометрия), а также анализа конечных результатов его деятельности.

Вскоре мы обнаружили, что знания, полученные в институте, устарели, и уже через месяц после получения высшего образования нам пришлось снова садиться по вечерам за парту. Рабочий день и в выходные дни продолжался по 10 часов плюс ежедневные занятия на курсах повышения квалификации по 4 часа, и еще — обязательные спортивные тренировки по специальной программе. А надо было и на свидание успеть, ведь всем хотелось найти спутника жизни и создать семью... Причем такой темп сохранялся в течение многих лет.

Хотели мы того или нет, но сама жизнь заставила нас изучать психологию, медицину и вычислительную технику (пришлось даже получать второе высшее образование практического психолога). И вскоре мы обнаружили, что, только изучив, как работает наш головной мозг, можно создавать беспилотные корабли, аппараты, которые могут полностью заменить самого человека. И чем больше мы исследовали головной мозг, чем дальше мы проникали в его тайны, тем больше загадок он нам преподносил.

Полученные данные тут же воплощались в новые электронные системы космических кораблей. Значительно позже, в семидесятые годы, эти системы были названы компьютерами.

Появление новых компьютеров в восьмидесятые годы помогло нам раскрыть многие секреты работы головного мозга. И, сделав эти открытия, мы смогли строить системы управления для народного хозяйства с новыми возможностями. А на рубеже веков, с появлением быстродействующих компьютеров, мы, наконец-то, вплотную приблизились к разгадкам многих функций мозга. Мы были потрясены тем, как просто, а, вместе с тем, гениально природа сумела создать наш мозг, наделив его огромными возможностями резервирования (дублирования).

Наша задача в дальнейшем состояла в том, чтобы определить пределы наших возможностей и выяснить, каковы оптимальные условия для функционирования мозга. Проведя сотни различных экспериментов, собрав и проанализировав огромный статистический материал, постепенно методом проб и ошибок нам удалось разработать методику XXI века. Методику, которую мы назвали «Интелл-метод».

Читатель спросит, а как этого удалось добиться?

Попробуем ответить. В ежедневных опытах на предельную умственную работоспособность мы исследовали и анализировали влияние продуктов питания, алкоголя, физических упражнений, холодной воды и интеллектуальных нагрузок, замеряли пороги работоспособности головного мозга (величину биопотенциалов, форму токов, частоту и т. д.).

Далее наша группа разработала комплекс упражнений для тренировки ума. Мы перепробовали сотни различных методик и отобрали наиболее простые и эффективные. Нами был создан ряд комплексных программ, состоящий из нескольких этапов и подходящий для всех возрастных групп. И теперь каждый желающий может с ними ознакомиться и использовать для личного развития, улучшения своего здоровья и укрепления материального положения. Такая методика по силам каждому читателю, она эффективна, доступна и дает хорошие результаты, несмотря на свою видимую простоту.

Наша методика проста, как все гениальное. Например, всем известно, что телевизор состоит из крохотных деталей: транзисторов, диодов, резисторов и т. д. Все современные компьютеры применяют простейшую двоичную систему — ноль и один, используя всего два действия с этими числами: умножение и сложение.

Так и наша методика выстроена из простых элементов, которые при этом не могут работать отдельно друг

от друга, и только в комплексе дают положительный результат. Попробуйте и вы ее выполнять, но не один день, не неделю, а три-пять месяцев, и ежедневно, по 30–40 минут.

И вот что еще хочется добавить. В школьные программы в Бразилии введены интеллектуальные методы образования. В Болгарии — система специальных упражнений под названием «Паневритмия» (вечный космический ритм). Ежедневно в каждом классе проводятся физические упражнения под музыку для гармонизации ума. А раз в год в горах в районе Семи Рильских озер собираются специалисты со всего мира (50 стран, кроме России) для обмена опытом и повышения квалификации в области применения интеллектуальных технологий.

А теперь взгляните на ситуацию в нашей стране. Большая часть из того, что мы так долго и нудно учили в школе, так ни разу и не понадобилась, больше половины наук, что зубрили в институте, тоже не пригодилось. Но, что удивительно, из того, что изучалось потом, на различных курсах по собственной инициативе, полезным оказалось 90 %. Разумеется, судя по государственным программам на ближайшие годы, существенных изменений в нашей системе образования не предвидится. И, несмотря на заверения руководителей страны, молодежь по-прежнему из страны будет уезжать.

План, который разработало наше правительство на ближайшие 5–7 лет, полностью ориентирован на продажу нефти, газа и других полезных ископаемых. Обратите внимание — во главу угла ставят не интеллектуальные технологии, которые использует весь мир, а продажу наших полезных ископаемых. Причем следует заметить, что нефти осталось на 15–20 лет, газа чуть больше, а что потом? Углем прикажете заправлять автомобиль?

Еще совсем недавно, когда я преподавал в институте вычислительную технику, мы своих студентов учили главному — думать и самостоятельно принимать решения. Всему остальному можно научиться потом.

Процесс принятия решения — это набор программ, которые выстроены в определенной последовательности и связаны математическими законами. Наши наблюдения показывают, что важен не только объем информации, которым владеет человек, но и то, как он используется. При максимальной активности мозга у человека развивается суперинтеллект.

## Что общего между мозгом и компьютером?

Человечество всегда интересовало, что происходит в голове человека, и почему в одной и той же ситуации люди подчас действуют абсолютно по-разному.

Вот как раскрывает человеческий, социальный смысл принятия решения крупный исследователь человеческого мозга, директор института мозга Н. Бехтерева. Наталия Петровна дала очень точную характеристику принятия решения: «Это драгоценнейшее качество — уметь вовремя принять нужное решение. Особый вид социальной, творческой смелости».

Принятие решения сегодня — это результат аналитического мышления плюс использование интуиции. Аналитическое мышление — предмет научных дисциплин, со строгим математическим аппаратом и множеством цифровых выкладок, фактов. Недавно в Доме журналистов в Москве прошла конференция на тему «Кто есть кто в современном бизнесе?». И оказалось, что наибольших высот достигли люди, использующие свой аналитический аппарат: математики, юристы, экономисты, программисты и инженеры.

Каждый из нас может привести множество примеров, когда однажды принятое решение уже невозмож-

но было изменить. И может не хватить буквально долей секунды, чтобы сделать правильный выбор. Как хорошо иметь возможность сказать «стоп» и отмотать время назад, заново переписать сценарий и переснять эпизод фильма.

Максим Р. программист, 35 лет, возвращался поздно вечером домой. Около дома его догнали пятеро подростков и стали отнимать дипломат с деньгами и документами. Надо сказать, что он много работал в последнее время и мало занимался спортом, да и силы были неравными. Поэтому он предпочел вырваться и побежать к подъезду. Он только успел подбежать к домофону, нажать кнопку и крикнуть жене: «Татьяна, срочно открывай дверь». Татьяне такой тон не понравился, и она решила проучить своего благоверного. И не открыла дверь. В это время уже подбежали качки, и через несколько минут все было кончено. Когда муж не поднялся в квартиру, Татьяна поняла, что произошло что-то очень страшное. Скорая помощь уже ничем не могла помочь... Сейчас она вдова, воспитывает троих детей, из-за стресса у нее сильно помутился рассудок и возникла длительная депрессия. Татьяна на консультации говорила, что она все бы отдала за секунду, которую можно вернуть назад...

Опыт показывает, что некоторые вещи человек, в принципе, не понимает и не может понять, ибо в мозгу не развиты зоны, которые могли бы помочь сделать правильный выбор, принять верное решение. Поэтому тренинги, во время которых люди помещаются в определенные ситуации, оказывают хорошую поддержку. Десятилетия проведения различных семинаров, когда люди ставились в необычные условия, показали, что после этого, в нужный момент, намного легче найти решение.

Вспоминает Сергей Н., 55 лет, который прошел годовой тренинг корректного поведения в семье 28 лет назад.

«Стоит вспыхнуть ссоре в нашей семье, как на память приходят сцены из спектаклей, которые мы разыгрывали, в частности, из спектакля А. Гельмана “Наедине со всеми”. И при общении с женой создается такое впечатление, что где-то это уже было, в какой-то далекой, прошлой жизни. И тут же появляется готовое решение, и конфликт исчезает...»

Занимаясь разработкой ЭВМ и исследованием мозга, ученым удалось обнаружить колоссальное между ними сходство: тот же алгоритм построения программ. В компьютере запись на жестком диске, у человека в нейронах, управление в компьютере с помощью микропроцессора, у человека — определенная область мозга, гипоталамус, определяет, куда и какую информацию отправить, где, что потом искать.

Мы убеждены, что наш мозг представляет собой систему отдельных блоков, соединенных между собой шинами данных, адресными шинами и каналами управления. Эти блоки распределены по двум полушариям головного мозга, причем каждый блок разделяется на модули, которые, в свою очередь, состоят из нейронов. Воздействуя механически, химически и с помощью биопотенциалов на эти области, нам удавалось резко изменить механизм принятия решения и поступков человека. И последнее наблюдение — вся деятельность по принятию решения происходит на подсознательном уровне. Примерно 90–95 % мыслительных функций скрыто от сознания человека, идет только четкое выполнение заданных программ.

Чтобы понять, каким образом человек принимает решение, необходимо кратко рассмотреть, как работает головной мозг, получая сигналы по нервной системе. Задачей центральной и периферийной нервной системы является сбор, обработка информации и выдача результата (решения), т. е. процессы мышления и движения, а также выполнение бессознательных

функций: дыхания и пищеварения. Периферийная нервная система ежесекундно собирает и передает в кору головного мозга всю информацию о процессах жизнедеятельности организма и окружающей обстановки. И основной поток данных поступает через органы зрения и слуха.

Клетки мозга получают эту информацию, обрабатывают и из подсознания передают в область сознания. Причем все нейроны объединены в группы, и каждый нейрон с помощью нервной системы соединяется с заданными областями управления. При получении какой-либо информации нейрон заряжается электрическим сигналом. Максимальная разность потенциалов, которая возникает в группах нейронов, позволяет формировать и передавать биотоки физических действий — таким образом осуществляется, например, движение в пространстве и речевое взаимодействие.

Далее необходимо отметить, что нейроны крайне редко бывают в состоянии покоя: в голове постоянно рожаются сотни идей. Мысли возникают, куда-то уплывают и гаснут. Еще раз напомню, процессы мышления очень похожи на работу вычислительных машин. Те же формы импульсов, аналогичные пороги сравнения, и даже возможности изменения этих границ.

И еще один интересный момент: как показывает и анализ ЭЭГ, и работы ЭВМ, в обоих случаях происходит сравнение баз исходных данных и данных, полученных извне. Например, в жизни каждого из нас такими данными являются наши навыки, знания и умения.

В ЭВМ механизм принятия решения работает аналогичным образом: на одной шине по определенному адресу выставляются данные, условно говоря, работы здорового сердца, печени, почек, а на другой шине — данные, полученные от пациента. Загружается про-

грамма управления. А затем производится простое сравнение баз данных и компьютер выдает ответ: либо «здоров», либо «болен», третьего не дано.

Читатель скажет, что все это очень интересно и занимательно, но мне-то, простите, до всего этого какое дело?

К счастью, внедряются новые компьютерные технологии и в нашу жизнь: достаточно на руки и на ноги надеть зажимы и подключиться к компьютеру, как на экране через одну минуту будет подробная характеристика состояния здоровья. Да и прогноз развития общества, и даже бытовой техники показывает, что, не поняв вышеизложенный механизм, бывает очень трудно, а порой и невозможно научиться пользоваться печью СВЧ, стиральной машиной с программным управлением, компьютером и, уж тем более, в дальнейшем принимать правильные решения.

И последнее наблюдение: компьютеру последнего поколения, как и мозгу, все равно, чем руководить и какое принимать решение — от управления космическими полетами до конвейера автомобильного завода. Механизм принятия решения остается одним и тем же.

## Наши интеллектуальные возможности

Продолжая проводить аналогии между ЭВМ и мозгом человека, следует заметить, что обе эти системы обладают двумя очень важными параметрами: тактовой скоростью (количеством операций в секунду) и объемом памяти. Про механизм и виды памяти я рассказывал в своей книге «Мозг и активное долголетие». Сейчас же поговорим о таком важном параметре, как скорости протекания вычислительных процессов в момент принятия решения.

На одной международной конференции, «Наука о сознании и мозге на рубеже веков», мне довелось ус-

lyшать несколько докладов на тему «Исследования предельных возможностей головного мозга». В докладах ученых было много новой и интересной информации. Надо сказать, что почти все доклады отличала одна особенность: они были теоретическими и совсем оторваны от жизни, либо направлены на лечение сложнейших заболеваний, типа шизофрении. Поэтому у нас и возникла идея поделиться с читателями своими практическими наработками, которые нам с коллегами помогают уже много лет.

В книге впервые опубликованы результаты исследований предельных возможностей головного мозга, проводимые в одном оборонном НИИ. Например, мы выдвинули и обосновали гипотезу о том, что предельная частота работы головного мозга равна 100 МГц (сто миллионов колебаний, или операций, в секунду). Наши ученые много лет занимались разработкой быстродействующих микро-ЭВМ и однажды заметили, что, достигнув частоты 100 МГц, на которой тогда работали наши системы, мозг достиг предела своих возможностей. Глаз еще фиксировал процессы на этой частоте, наблюдаемые на экране осциллографа, а мозг уже не мог выдавать достоверный результат работы. Это можно условно сравнить с преодолением самолетом скорости звука: чтобы звук обогнать, его необходимо для начала догнать. То же самое происходило и у нас: чтобы понять мысль, ее для начала надо было догнать, зафиксировать и только потом можно анализировать.

Мы также обратили внимание на то, что вычислительные машины типа Кассандра, с которыми играл в шахматы гроссмейстер Гарри Каспаров, работали на той же частоте. И результаты матча были примерно одинаковы, т. е. возможности человека и машины принимать решение на этой тактовой (основной) частоте, были равны. Поэтому мы и выдвинули предположе-

ние, что предельные возможности мозга определяются именно этой частотой.

Зная механизм контроля, мы решили расширить свои эксперименты и провести проверку этого параметра у других людей. Для этого на экране осциллографа пробегала тактовая частота определенной формы (меандр: 0, 1, 0, 1 и т. д.). По условию эксперимента необходимо было из миллионов импульсов зрительно выделить и зафиксировать только один, который не вписывался в закон о меандре.

Сказать, что разработчики испытали шок при проведении ряда экспериментов — это ничего не сказать: приборы зафиксировали отличия в скорости принятия решения в 1 000 раз. Особенно слабые показатели были у людей больных (гипертония, сахарный диабет, тучность, заболевания сердца, головная боль), употребляющих алкоголь и табак. Да это и неудивительно. И здесь тоже все определено количеством переборов многочисленных комбинаций в единицу времени и индивидуальными навыками. А впереди были еще тесты на память...

Тесты на память также показали, что у разных людей могут быть значительные отличия в способности понимать материал, а уж тем более его воспроизводить. Отличия между контрольной группой, которая использовала «Интелл-метод», и опытной группой, показали разницу также в 1 000 раз. Например, давалось задание просмотреть 5 000 научных докладов с медицинской конференции или пролистать роман «Война и мир» за один час, а затем записать все, что осталось в памяти...

Дальнейшее простое перемножение этих параметров показывает, что максимальное отличие по интеллекту одного человека от другого достигает сотен тысяч раз. Что говорит об очень больших резервах при принятии решения...

## Будьте рациональны

Каждый день заставляет нас критически осмысливать, осознавать себя, побуждает думать, духовно расти, отыскивать пути претворения в жизнь своих мечтаний. Обострение конкуренции на рынке труда и сбыта все чаще требует от нас решений нестандартных, творческих, подходов с использованием смекалки нового типа мышления. Наступает время рынка, т. е. обмена результатами своего труда. И только степень квалификации будет определять уровень жизни.

Решения принимают все: ребенок и юноша, девушка и женщина, водитель и руководитель. Как порой полезно знать, в каком направлении двигаться по жизни, сверяя свой путь со стрелкой компаса. Но где найти такой компас?

Основная наша задача состояла в том, чтобы разработать алгоритм принятия решения с использованием современных компьютерных методов. А затем наметить путь движения, постоянно его корректируя и выбирая оптимальный вариант.

Итак, что нужно делать, чтобы принять правильное решение?

**Постоянно повышайте квалификацию.** Никогда не жалейте на это времени и денег. Начальный курс — училище, техникум, институт — это само собой. А затем курсы повышения квалификации, различные семинары и тренинги. В зарубежных странах считается хорошим тоном каждые два-три года повышать свою квалификацию или даже менять специализацию. Как только в Германии образовался дефицит создателей веб-страниц и программистов (недостаток специалистов на 2002 г. составляет 75 %), так тут же были созданы соответствующие курсы, и молодежь сразу устремилась туда. Из моих знакомых более десяти человек уехали в эту страну, причем отрадно отметить, что все,

кто учился у нас на семинаре, пошли в дальнейшем по компьютерным специальностям.

При подготовке данной рукописи я стал считать, сколько учебных заведений я закончил, и вот, что получилось: мед. училище №15, Механический техникум Мосгорисполкома (Организация процессов управления), МИРЭА (Московский институт радиотехники, электроники и автоматики), и второе высшее образование — практический психолог. Плюс различные вечерние курсы сроком обучения от двух до трех лет: курсы повышения квалификации по вычислительной технике, курсы актерского мастерства, курсы инструкторов по водному туризму и альпинизму, курсы для молодой семьи и сексотерапии, курсы по рекламе и PR, по выборным технологиям и многие, многие другие.

**Вступайте в клубы.** Пройдя начальную ступень обучения, вступите в ближайший клуб. Там вы сможете общаться с единомышленниками, обмениваться программами, советоваться, получать ответы на свои вопросы, участвовать в групповых занятиях. Это — наилучший способ продолжать прогрессировать между двумя стадиями обучения. Любопытно отметить, что в нашей стране существует более 3 000 клубов по интересам. Очень интересна судьба различных клубов за последние 200 лет. Существовали определенные клубные уставы, например, до революции был «Клуб промышленников и предпринимателей». Причем максимальная численность в этом клубе могла быть только 200 человек, и новый член вступал только в том случае, если выбывал кто-то из постоянных членов.

Для примера можно привести клубы, членом которых я являюсь: Европейская Лига предпринимателей, Финансовый пресс-клуб, Пресс-клуб экологии и здоровья, Московский городской туристический клуб, Клуб любителей бального танца, Тантра-клуб, Все-

мирная Ассамблея женщин, Общество российско-болгарской дружбы, Индии, Мадагаскара, Голландии, Султаната Омана и др.

**Будьте любопытны.** Вам нужно постоянно набираться знаний. Будьте ненасытны в чтении. Читайте все, что можете. А что касается книг по бизнесу, то их просто необходимо перечитывать каждые три месяца. Слушайте более опытных и успешных людей. Чаще посещайте художественные выставки, литературные салоны, различные конгрессы, конференции, форумы и лекции. Короче говоря, займитесь самообразованием.

Наблюдайте за небом и облаками, птицами, деревьями, даже за водой. Постепенно с помощью этих индикаторов вы начнете понимать законы мироздания, как движется воздух, что управляет движением планет. И, что немаловажно, как строить бизнес-прогноз на три–пять лет вперед.

Это внешние силы и обстоятельства должны быть подвластны вам, а не наоборот. Для этого нужно пройти много часов на учебных занятиях. Заставьте себя постоянно упражняться. Стимулируйте старт. Без устали работайте над своим имиджем: голосом (громкостью, тембром, скоростью речи), мягкостью и точностью ваших жестов, особенно если вы по природе своей человек нервный и импульсивный. Вы должны слиться со своими собратьями по бизнесу в единый организм.

**Научитесь правильно ставить цель и добиваться ее.** Для того чтобы принять правильное решение, хорошо бы сначала понять, чего именно вы хотите. Нужно сформулировать и поставить перед собой конкретную цель. Проанализируйте все имеющиеся варианты ее достижения и выберете наилучший, тот, который позволяет максимальным образом воплотить в жизнь ваши желания. Чтобы отточить технику принятия решения, пользуйтесь каждым удобным случаем. Выбе-

рите себе цель, разработайте тактику и постарайтесь приблизиться к ней, как можно ближе.

Если, закончив первоначальное обучение, вы по-прежнему чувствуете тягу к яркой, насыщенной событиями жизнью, следует занять активную и решительную позицию. Внимательно изучите свой ежедневник и выкроите время для занятий. Проявите элементарную организованность и настойчивость, и дело пойдет само. Ваша мотивация послужит вам вечным двигателем, а накапливаемый опыт даст самостоятельность и уверенность в себе. У вас появятся новые друзья, разделяющие ваши увлечения. Вы познакомитесь с другими странами и континентами, с иным образом жизни. А пока — еще несколько практических советов.

**Не торопитесь с принятием решения.** Что касается окончательного вывода, никогда не торопитесь. Спокойно выясните, какое решение оптимально, какие могут быть последствия от того или иного решения. Запишите все в свой дневник. Дневник старайтесь вести ежедневно. Выбирайте простые решения. Приняв решение, не торопитесь его менять и поскорее от него избавляться. Для того, чтобы прогрессировать, полезно подумать, почему данное решение оказалось не оптимальным. Нужно время, чтобы познать и понять этот механизм, научиться контролировать свои мысли и эмоции. И при необходимости сверяйте свой путь по внутреннему «компасу» и изменяйте ориентиры.

**Учитесь самостоятельности.** Поначалу свои действия лучше корректировать с помощью инструктора успеха (психолога), но никогда никому не позволяйте манипулировать собой. Лучше попросите, чтобы вас поправляли, объясняли, что именно вы делаете не так. А главное, будьте скромнее. Спокойно воспринимайте критику. Начинайте с простых решений. Решите психологические задачи, приведенные ниже, от-

весьте на вопросы, сделайте практические задания — и смело в путь. Будучи в хорошем состоянии (моральном и физическом), с твердостью в мыслях, гибкостью в теле и внутренним спокойствием, вы можете быть уверены в своем успехе.

**Будьте рациональны.** Наблюдайте, анализируйте, сравнивайте, оценивайте все, что происходит вокруг вас. Никогда и ничего не делайте «на авось». Проявите дисциплинированность. Время от времени на первом этапе будет очень полезен «разбор полетов» с инструктором-профессионалом, чтобы, находясь в реальной ситуации, лучше понять, что такое принятие решений, что значит быть хозяином своему слову и отвечать за свои поступки.

Придет день, и эти навыки вам очень помогут, особенно когда придется принимать срочное решение. Решение, от которого зависит не только здоровье, благополучие, успех, но и сама ваша жизнь.

Наше наблюдение показало, что люди, которые достигли материального достатка, имели высшее техническое образование (экономическое или финансовое), умели структурировать свои мысли, выделять главное и принимать решение, даже идя иногда на риск.

И напоследок — ряд советов и рекомендаций:

- ◆ постоянно повышайте свою квалификацию;
- ◆ научитесь изменять свои взгляды и суждения, не будьте консервативны;
- ◆ наполните атмосферу вокруг себя светлыми и чистыми образами;
- ◆ не обращайте внимания на мелочи, не расстраивайтесь по пустякам;
- ◆ спокойно воспринимайте замечания других в ваш адрес, будьте самокритичны;
- ◆ никогда не опаздывайте на встречи, лучше придите чуть раньше.

Постарайтесь ответить на следующие вопросы.

1. Что вы умеете делать лучше других?
2. Какие учебные заведения и курсы вы закончили за последние три года?
3. Членом каких клубов и общественных организаций вы являетесь?
4. Что намерены предпринять для улучшения своего материального положения?

## Глава 3 Гармонизация ума

Гармонизация ума — это триединая гармония тела, духа и ума. Самое драгоценное у человека — это его ум. Крепкий ум — это залог принятия правильных решений, эффективная работоспособность, долголетие, а, следовательно, истинное счастье и радость жизни. Гармонизация ума — метод, в основе которого лежит использование современного научно обоснованного подхода к увеличению коэффициента полезного действия (КПД) мозга.

Давно известно, что каждый звук, образ, поток информации, мысль вызывают в определенных областях мозга возбуждение. Занимаясь разработкой приемных устройств, для получения информации из дальнего космоса, мы задались вопросами, а что если определенные мысли (биопотенциалы) мозга не только исследовать, но и выделить, как мы это делаем, настраивая приемник на требуемую радиостанцию. Что будет, если эти биопотенциалы мозга еще и усилить? А что, если эти сигналы после усиления послать обратно в ту область мозга, где этот потенциал возник?

Анализируя ЭЭГ, ученые заметили, что все наши мысли, и каждое изображение вызывает определенное возбуждение мозга с определенной формой токов. Ежедневно и ежечасно шли разработки и внедрения все новых и новых технологий и устройств в производство. Эффективность методики была проверена в экспериментах с использованием самой современной аппаратуры. Нет смысла описывать весь механизм зарождения идеи, для читателя важно не то, что происходит в мозгу, а как это можно использовать себе во

благо. И главное — практические выводы и рекомендации.

Ученые подсчитали, пишет газета «МК», что даже незначительное повышение окружающей температуры воздуха увеличивает риск транспортных аварий. Водитель автомобиля при температуре воздуха в салоне плюс 35 С° на 20 % медленнее реагирует на окружающую обстановку. Как-то, возвращаясь с дачи в жару, мы насчитали целых пять серьезных аварий. А ведь зная эти и другие законы работы мозга, можно не только сохранить саму жизнь, но и уберечь свой автомобиль.

Следует сказать, что расшифровки ЭЭГ дали много полезной информации ученым, и еще больше дадут в будущем. Так, наблюдения за испытуемыми позволили выявить, насколько человек счастлив в жизни, удачлив в бизнесе. Исследования проводились по степени возрастания токов мозга и коэффициенту их застухания, расстоянию между пиками биопотенциалов, их максимальной амплитуде и т. д. Были использованы методы программирования и психоанализа.

Мы наугад взяли 18 человек с разными степенями дохода: высокий (более 30 000 рублей на человека в семье), средней (8 000) рублей и низкой. А затем сняли ЭЭГ. Ее расшифровка принесла очень много. Теперь бывает достаточно посмотреть на любую картинку, и, даже не зная человека, можно с большой долей вероятности описать его материальное положение и объяснить, почему от него отворачиваются деньги.

На втором этапе анализу подвергли голос человека. И выявили поразительное сходство между токами мозга и формой аудиограммы. Они оказались похожими друг на друга, как две капли воды, с единственной разницей — частотные спектры отличались в сотни раз. И ученые также провели тщательное исследование здоровья и материального положения по голосу

человека. Достаточно услышать голос человека, как можно с большой долей вероятности описать его характер, здоровье, определить, сколько денег он тратит.

Все, у кого был высокий уровень дохода, умели четко структурировать мысли и имели большой биопотенциал мозга. Имело место быстрое возрастание токов и почти мгновенное затухание, примерно, как в системах повышенного быстродействия. Электрическая активность мозга у таких людей напоминала диаграмму процессов, происходящих в компьютерах последнего поколения.

Но люди — не компьютеры, и оказалось, что далеко не всегда большие деньги делали людей счастливыми. У них оказалась очень высокая степень возбуждения в коре головного мозга. Порой достаточно такого человека задеть словом, как в мозгу мгновенно проносится целый рой агрессивных, злых мыслей, и кровь резко густеет. Также в крови присутствует большое количество определенных гормонов. В частности, от неудовлетворенности семейной и сексуальной жизнью. Удивительно, люди получили все, что хотели от жизни, а счастья нет, да и близких людей потеряли или так и не нашли...

Наблюдение за группой с малыми доходами показало, что у многих людей, входящих в нее, достаточно гармонично развиты оба полушария, и они не отличаются агрессивностью. Вероятно, это вызвано тем, что в эксперименте принимали только разработчики ЭВМ, т. е. люди высоко духовные, обладающие супер-интеллектом. Результаты наблюдений косвенно подтвердила статистика: долгожителями в стране оказались люди с невысоким уровнем дохода, т. е. те, кто не занимал ответственные должности, не попадал ежедневно в стрессовые ситуации, но при этом был оптимистом и умел не обращать внимания на неприятности. Достаточно посмотреть на актрису Т. Окуневскую, на

долю которой выпало столько, что хватило бы и на десяток других людей: и тюрьмы, и ссылки, и лагеря. Но и в 87 лет у нее чистейшая кожа, красивые светлые волосы и море обаяния.

Не очень приятной особенностью людей, принадлежащих к этой группе, является желание много говорить, даже если их никто не слушает. Это вызвано тем, что они, как правило, страдают от комплекса неполноценности из-за того, что не в состоянии как следует обеспечивать себя и свою семью, и поэтому постоянно оправдываются и пытаются доказать окружающим, что не они виноваты в таком положении дел..

Вспоминается одна конференция, которая проходила в Совете Федерации РФ. Она продолжалась шесть часов без перерыва, и вот, наконец, объявили долгожданный обед. Все участники встали с мест и радостно ринулись к выходу. В это время на сцену поднялся какой-то плохо одетый гражданин и сказал, что его доклад после перерыва, но он просит только пять минут на сообщение. И начал долго и нудно объяснять, почему он получает мало средств от государства. Через 10 минут нас с другом сморил сильный сон, проснулись через 30 минут. Докладчик все говорит, тогда мы решили пообедать, встали и ушли, приходим через 40 минут — доклад продолжается. Поспали еще чуть-чуть, доклад в самом разгаре. И мы приняли решение покинуть это мероприятие.

Средняя группа оказалась, как и положено, посередине. У них все показатели средние: здоровье, уровень материальных притязаний, семейное положение.

Безусловно, эти эксперименты по изучению мозга необходимо продолжать, как это делается во всем мире, но и тому, что удалось сделать в свободное от основной работы время и на собственные деньги нашей группе энтузиастов, могли бы позавидовать многие специалисты на Западе. Так, лечение некоторых

заболеваний на Западе планируется начать лишь в 2010 году, а наши специалисты уже смогли вылечить множество людей...

В дальнейшем группой наших ученых было собрано, изучено, разработано и апробировано более трехсот методик для гармонизации ума. В дальнейшем они были систематизированы и легли в основу нашего «Интелл-метода». Возможно, со временем эти методики будут изданы отдельной книгой. Пока же можно с уверенностью сказать, что апробация комплексной методики гармонизации ума для принятия решения показала свою высокую эффективность. Мы думаем, что этот комплекс может помочь каждому человеку.

Перечислю кое-какие методики для гармонизации ума: Аюрведа, аутогенная тренировка, ароматерапия, акупрессура, акупунктура, акватерапия, арттерапия, аштанга-йога, аэрофитотерапия и многие другие.

Аутогенная тренировка — основной, ключевой момент психической саморегуляции. В настоящее время это хорошо известная, но далеко не всеми используемая методика самовнушения, основанная на мышечном расслаблении. Аутогенная тренировка позволяет гармонизировать и успокоить свой ум, и, следовательно, принять единственно верное решение. Давайте посмотрим, каким образом работает эта методика, из каких этапов она состоит и как ее можно применять в обычной жизни.

## Обнуление мысли или успокоение

Высокий темп современной жизни, неумение управлять собой приводят к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Перенапряжение — причина многих болезней и ошибочных решений. Во время сильного напряжения происходит выделение гормонов стресса, кровь густеет, следовательно, уменьша-

ется проводимость мембран клеток мозга. Природа очень разумно создала человеческий организм: при опасности кровь густеет и в случае ранения быстро запекается, сохраняя жизнь. В наше время это чревато появлением микротромбов и снижением умственной активности из-за недостаточного поступления кислорода и питания мозга.

Наблюдения за соотечественниками показали, что они в большинстве своем полностью утратили способность расслабляться. Где бы люди ни находились — на работе, в транспорте, на отдыхе, — у них постоянно морщины на лбу, сосредоточенные, искаженные и напряженные лица. Бывая за границей, легко узнать своих земляков по выражению лица.

Каждому из нас просто необходимо научиться расслабляться. Это нужно и для решения своих проблем, и для того, чтобы поддерживать свое здоровье в хорошем состоянии. Кстати говоря, когда мы расслабляемся, в голову неожиданно приходят интересные идеи. Поэтому, для того чтобы выделить искомую мысль из сотен других, и принять верное решение, необходимо все остальные отсеять. На электроэнцефалограммах очень хорошо заметен момент принятия решения: когда в сознании человека остается только одна мысль, ее потенциал увеличивается, и в этот момент человек выдает готовый результат.

При разработке мини-ЭВМ мы обратили внимание на то, что все системы отличала одна характерная особенность: после того как включалось питание, следовала команда «обнуление». И все ячейки микросхем приводились в нулевое состояние. Затем следовала команда «контроль», т. е. проверялся каждый элемент на наличие «нуля» на выходе, и только после этого поступала очередная команда.

Читатель скажет, что все это замечательно, но нечто до всего этого какое дело? Оказывается, что, зная

построение программ для ЭВМ, можно значительно облегчить свою жизнь. Попробуйте выполнить несколько простых заданий.

## Задание 1

**Цель:** определение понятия «обнуление».

**Инструкции по выполнению:** вспомните и запишите, когда вы уже применяли метод, описанный ниже, и как часто вы это делали?

Однажды, собираясь в командировку, мы по старинному русскому обычаю присели на дорожку, посидели, помолчали и тронулись в путь. И уже в самолете задумались: а почему возникла такая традиция — сидеть перед дорогой, и что при этом происходит в сознании?

Задача была поставлена, и по возвращении в лабораторию мы закрепили датчики на голове и стали на экране осциллографа наблюдать за тем, как происходит успокоение. Медленно, очень медленно снизилась скорость (частота) мыслительных процессов, а затем и амплитуда потенциалов мозга. Все ниже и ниже. Стоп. Да это и есть то самое наше обнуление, по образу и подобию которого мы создавали все вычислительные системы повышенного быстродействия!

Зная механизм работы ЭВМ и наблюдая за процессом рождения мысли на осциллографе, можно довольно легко раскрывать многие тайны древних традиций, обычаев и ритуалов. Например, как вы думаете, почему у писателей появилась такая примета: если рукопись упала, то необходимо на нее присесть, где бы то ни было, в противном случае издательство эту работу «завернет».

Ответ лежит на поверхности: писатель бежит, торопится сдать работу, и мысли летят со страшной скоростью. В спешке, разумеется, что-то недосмотришь, не все проверишь, и рукопись падает из рук. И вот чело-

век наклоняется, собирает отдельные листы, а затем садится на пол. Стоп, все мысли остановились, и в этот момент наступает столь дорогое нашему сердцу обнужение.

Мы также обратили внимание, что при разработке новых программ малейший шум с улицы, разговор за стеной, даже тиканье часов не дают полностью сосредоточиться. Поэтому все сотрудники договорились в лаборатории беседовать и ходить очень тихо, радио включать только в обед, и даже надели наушники, которые применяются при стрельбе, чтобы извне не мог проникнуть ни один звук. И если учесть, что стены лабораторий были сделаны из стали, закрывались на металлические засовы, то можно понять, что мы были полностью изолированы от внешнего мира при проведении исследований.

Читателю, возможно, будет любопытна серия экспериментов по снятию головной боли: стоило только отключить приемники и магнитофоны, как мозговые паразитные токи резко затухали, а головная боль прекращалась. Попробуйте, не пожалеете.

И последнее наблюдение: при принятии важных решений мы выключали свет и завязывали глаза. И только полностью отключившись от внешней среды, нам удавалось создавать системы управления, которые и спустя 10 лет никто в мире не смог повторить. В дни принятия важных решений сотрудникам не разрешалось даже употреблять косметику, ибо при анализе малых токов мозга чувства так обострялись, что любой запах усиливался в сотни раз и отвлекал от главного.

Кстати, любопытный факт — пиявки, очень чувствительные существа, ни за что не присосутся к человеку, который пользуется косметикой. Знаете ли вы, насколько у вас обостренное обоняние, и как действуют на вас запахи в ответственные моменты?

Неоднократно бывая в монастырях России, Грузии, Болгарии, Армении, Молдавии, Украины, Узбекистана, мы отметили одну характерную особенность: жители этих республик, особенно отдаленных районов, обязательно стремятся почаще бывать в тихих, укрытых от посторонних глаз местах. И в каждом таком уголке есть места для уединения и успокоения ума. Особенно меня поразила небольшая пещера в Крыму (заповедник Казантип). Предание гласит, что уже много столетий перед совершением любого важного богоугодного дела люди на рассвете приходят к этой пещере и три раза проползают по ней. При этом требуется изгнать все посторонние мысли, и очень медленно ползти, не поднимая головы. Стоит только задуматься и на секунду отвлечься, как вы тут же ударитесь головой о камень или стену.

А как вы думаете, почему христианство запрещает работать в праздники и выходные дни?

Это то же самое обнуление, как показали наблюдения. Если человек активно трудился всю неделю, а потом хорошо отдохнул, то его КПД вырастает в несколько раз. Но если человек не отдыхает и продолжает работать в воскресенье, то его мозговая деятельность резко падает. Поэтому в выходной — только отдых или смена деятельности.

Использование этого метода помогает выходить победителем из самых рискованных ситуаций.

Как-то раз я отплыл 100 метров от берега в нижнем течении Волги, и надо же так было случиться, что село руку, потом ногу, затем другую ногу. Тело совершенно перестало слушаться команд мозга, ни одна мышца не реагировала. Что делать? А как бы вы поступили в такой ситуации?

Правильно говорят, что самое страшное в такой ситуации — это паника. И ждать тоже долго нельзя, потому что притяжение Земли делает свое дело. При-

шлось полностью отключить мозг, набрать воздуха и медленно опускаться на дно, работая только одной рукой. Через какое-то время заработала другая рука — это уже был шанс на спасение...

Много лет назад путешествуя по Грузии, мы в одном селе увидели приспособление для ловли лисиц, которые воруют кур. Курицу сажают в корзину и переворачивают ее вверх дном. Сверху накрывают еще одной корзиной с открывающейся дверцей. Лисица медленно подбирается к курице, мордочкой приоткрывает дверцу и забегает вовнутрь. Но стоит только зайти в эту ловушку и быстро пробежать, как дверца западни захлопывается и зажимается самой лисицей.

Нечто похожее происходит и с белкой в колесе. Если белку посадить в колесо и дверцу не закрывать, а быстро крутануть, то белка будет долго бежать по этому колесу. Но достаточно только остановиться, и она может оказаться на свободе...

Мы условно выделили три степени успокоения:

- ◆ высокая;
- ◆ средняя;
- ◆ слабая.

Чтобы определить, насколько вы спокойны, попробуйте выполнить одно простое задание.

## Задание 2

**Цель:** определить, насколько вы спокойны.

**Инструкции по выполнению:** в течение месяца записывайте каждый свой сон. Если в течение месяца не приснилось ни одного сна, то вы очень спокойная, уравновешенная личность. Вы относитесь к жизни философски, зная, что все проблемы — явление времменное, и не стоит из-за них переживать и беспокоиться, тем более что от беспокойства толку все равно никакого.

Если вы видели два-три нейтральных сна — вы относительно спокойный человек, хотя периодически начинаете волноваться из-за каких-то важных для вас вопросов и проблем.

Если же в течение месяца было несколько тревожных снов или даже кошмаров, это значит, что вы крайне беспокойны и эмоционально неустойчивы. Вам нужно научиться контролировать свои эмоции, иначе вы рискуете потерять здоровье.

Для того чтобы прийти в гармоничное и уравновешенное состояние, можно применять различные техники: медитации, цигун, йогу, аутогенную тренировку.

Попробуйте выключить свет, завязать глаза и в таком состоянии походить 20–30 минут. Отметьте новые состояния, чувства и эмоции, которые возникают при этом.

### **Задание 3**

**Цель:** научиться успокаивать и контролировать свой ум и чувства.

**Инструкции по выполнению:** нужно сесть на стул в «позу кучера» (спина слегка согнута, голова и плечи опущены, руки без упора лежат на коленях). Мысленно представить озерную гладь в ясную погоду и постараться изгнать из головы все мысли. Продолжительность выполнения упражнения от 5 до 20 минут.

Как-то, готовя материал к одной конференции, мы обратили внимание на интересную особенность: люди, которые дают много идей и принимают правильные решения, говорят спокойно и довольно тихо и слушают негромкую музыку. Люди, живущие одним днем, сделавшие девизом своей жизни «Бери от жизни все сегодня, а завтра хоть трава не расти», включают усилители на большую громкость. Особенно это заметно на концертах, в барах и ресторанах. Мощность усилий

телей такова, что если на голову надеть шапку и закрыть уши руками, то все равно находиться в таком помещении опасно для психики. Все интеллектуальные составляющие выходят из равновесия. Понаблюдайте и вы за собой, своими знакомыми.

### Задание 4

**Цель:** прийти в состояние равновесия и спокойствия и изгнать из головы все посторонние мысли.

**Инструкции по выполнению:** во время приема ванной, купания в бассейне, в море закройте глаза (если хотите – и нос), сделайте глубокий вдох и опуститесь на дно. Постарайтесь пробыть в таком положении как можно дольше, время определяется по ударам пульса. С каждым разом старайтесь увеличить время погружения. Время упражнения подбирается индивидуально, желательно от 60 до 90 секунд. После приема ванны измерьте температуру своего тела, термометр должен показывать от 37,8 С° и выше.

Ваш мозг, лишившись основного источника информации, задействует свои резервы: резко обострится обоняние, осязание и слух. Практикуя «Интелл-метод», наши сотрудники и студенты отмечают, что он помогает активизировать функции головного мозга. При этом улучшается память, уменьшается время, необходимое на то, чтобы принять решение, да и сам процент правильных решений значительно увеличивается. Несмотря на кажущуюся простоту, не стоит пренебрегать этими заданиями.

Проведенные исследования эффективности воздействия аутогенной тренировки и многолетний практический опыт показывают, что она может быть полезной при решении многих задач. В частности, для укрепления памяти и увеличения умственной и физической работоспособности, в период подготовки к экзаменам и в ответственные моменты жизни, для дос-

тижения максимальной концентрации и сосредоточения на чем-либо.

Спокойствие ума в наше неспокойное время — это великая сила, благодаря которой исчезает множество проблем, легче и быстрее преодолеваются кризисные ситуации. Если человек в момент опасности спокоен, его мозг получает больше кислорода, лучше питается, и принимает верное решение.

## Концентрация ума

Концентрация ума — это сосредоточение мысли на одной точке, предмете или идее. Наблюдения за расшифровкой ЭЭГ показало, что мысли у многих людей мечутся, как маленькие обезьянки. А порой величина мысли (биопотенциал мозга) настолько мала, что сознание даже и не регистрирует мысли из подсознания. Одни мысли появляются, другие уходят в бесконечность и исчезают, как круги на воде.

Постоянно приходится слышать, как родители говорят детям: не вертись, соберись, будь внимательнее. Любопытно узнать, а что происходит в мозгу во время концентрации и можно ли это как-то зафиксировать?

Этот вопрос не давал нам покоя несколько лет, пока не был разработан механизм контроля отдельных областей мозга. И тут мы снова обнаружили сходство с работой ЭВМ. В обеих системах происходят во многом аналогичные процессы: во время выполнения какой-либо процедуры в компьютере последовательно работают определенные системы — схемы памяти, регистры и счетчики.

Анализируя работу мозга при принятии решения, мы неожиданно натолкнулись на один любопытный факт: при правильном принятии решения происходит сильнейшая концентрация мысли. На приборах вид-

но, что работает только одна, строго определенная область мозга, а все другие потенциалы исчезают с экрана осциллографа. Чтобы читатель наглядно представил себе картину мозговой деятельности, можно посмотреть мишень на стрельбище, где видны концентрические (от слова «концентрация») кольца: вот пули легли как попало, а вот все попали точно в десятку. То же самое происходит, как только человек входит в состояние глубокой концентрации: все мысли как бы сходятся в точку, и их потенциал при этом значительно повышается. Условно говоря, допустим, что возникло три мысли величиной по 30 мкВ, и ни одна из них не фиксируется сознанием из подсознания. Но стоит только их потенциалы сложить или, иначе говоря, сконцентрироваться, как 90 мкВ тут же превышают порог и выдают решение (порог принятия решения условно принят за 80 мкВ).

Любопытное наблюдение: если голова сильно устала от выполнения одной работы, то можно просто отдохнуть, это так называемый пассивный отдых. А можно отдохнуть активно: лучше всего — физические упражнения или можно просто «перезагрузить» другие области мозга и перераспределить кровь и биопотенциалы. Например, сегодня я пишу статью о работе мозга, а завтра — об арттерапии.

В Индии искусству сосредоточения учат с детства. И как члены общества Российско-Индийской дружбы, мы часто с гостями из этой страны обсуждаем эти методики, и стараемся применить в жизни.

Работа в спец. школах показала, что дети и в 4 года легко могут обучаться в первом классе, как это делается в развитых странах. Все зависит от квалификации преподавателя и умения заинтересовать ребенка. Наш многолетний опыт работы показывает, что нами разработан достаточно эффективный метод раннего обучения детей с помощью концентрации.

Исследование сотен открытий показало, что все они не были случайностью, а следствием глубокой концентрации мысли. История хранит множество тому примеров. Так, например, в Индии говорят: «Кто хочет услышать голос безмолвия и понять его, тот должен достигнуть совершенного созерцания». После того как разум очищен (методика дана в книге «Исцеляющий разум»), чувства взяты под контроль, можно приступать к медитации-концентрации. Ее продолжительность может быть разной. Йоги дают нам следующую количественную оценку: если вы можете сосредоточить ум на чем-либо 12 секунд — это есть дхарана, 12 таких дхаран — уже есть дхиана, 12 дхиан составляют самадхи (методики раджи-йоги).

Рекорд, который мне удалось установить — 2,5 часа, в течение которого, как показали приборы, в мозгу удалось удерживать только одну мысль (анализировался биопотенциал).

Глубокая концентрация достигается сосредоточением ума на предмете, точке. Предлагаю вам несколько упражнений, которые помогут вам научиться концентрации.

## **Задание 1**

**Цель:** овладеть искусством концентрации.

**Инструкции по выполнению:** выключите свет, радио, телефон — все, что могло бы вас отвлечь. Зажгите свечу. Смотрите на нее непрерывно 5–7 минут.

Разумеется, концентрация может быть не только на мысли, но и на идее, решении какой-либо задачи.

## **Задание 2**

**Цель:** усилить свою концентрацию для того, чтобы принять правильное решение.

**Инструкции по выполнению:** сосредоточьтесь на любом предмете. Всмотритесь в него со всех сторон.

Находите все новые и новые детали. Закройте глаза, восстановите в памяти. Откройте и проверьте точность воспроизведенной картины.

### Задание 3

**Цель:** научиться концентрации на чувствах.

**Инструкции по выполнению:** сконцентрируйтесь на чувствах, эмоциях и ощущениях. Последовательно переходите от одного ощущения к другому. Представьте мысленно большую и светлую любовь, вспомните того, кого вы любили, или кто любил вас.

Для получения ощутимого результата следует практиковать по 20–30 минут ежедневно. Хорошо такие задания выполнять во время вынужденного безделья: по дороге на работу, в ожидании транспорта.

Во время выполнения этих упражнений происходит накопление большого количества биоэнергии, которая в дальнейшем пойдет на решение требуемых задач. Этот процесс можно сравнить с накоплением электрической энергии конденсатором, допустим, в фотовспышке: заряды из батарейки медленно скапливаются на обкладках пластин, а затем в нужный момент происходит резкая световая вспышка. И все вокруг озаряется ярким светом...

Высшей степенью концентрации считается умение вызывать мысленные образы: это могут быть шары, линии, объемные фигуры. Своим слушателям мы советуем зарисовывать эти картинки и если требуется быстрая концентрация для принятия решения, то достаточно открыть такой рисунок, и через несколько секунд вы достигнете необходимого уровня сосредоточения. Наблюдая альбомы, можно с уверенностью сказать, что тренировки дают очень хороший результат.

Благодаря высокой концентрации человек улучшает состояние здоровья и увеличивает КПД работы моз-

га, берет под контроль все свои чувства и эмоции. Опыт поколений показывает, что глубокая концентрация при принятии решения — это ключ к решению множества проблем.

## **Создание позитивного настроя**

При работе с западными компаниями в глаза бросается одна особенность: положительный настрой является такой же необходимой частью делового человека, как и его костюм. Порой для принятия решения необходимо разрядить обстановку, отвлечься от серьезных проблем, улучшить настроение себе и окружающим.

В жизни каждого бывают мгновения, когда удача нас покидает. Единственное, что утешает — такие моменты очень быстро проходят, не оставляя даже и следа — если, конечно, вы умеете с ними справляться. Что же помогает переносить неудачи легко, играючи, без сильных потрясений и душевных травм? Безусловно, это оптимизм и юмор. Люди, относящиеся к миру с оптимизмом, а к себе с юмором, в сто раз привлекательнее и принимают больше правильных решений, чем те, кто этими качествами не обладает.

Далее предлагаю вам несколько упражнений, которые помогут вам научиться создавать и сохранять положительный настрой в любых ситуациях.

### **Задание 1**

**Цель:** научиться создавать хорошее настроение по своему желанию.

**Инструкции по выполнению:** вспомните эпизод из жизни, когда вам было действительно очень весело. И от души посмеяйтесь 5–7 минут.

О том, что хорошее настроение украшает жизнь, положительно влияет на здоровье, читателям извест-

но давно. Мы же решили выяснить, а что происходит в мозгу в тот момент, когда человек находится в состоянии радости и счастья, и как этого добиться вне зависимости от обстоятельств?

С этой целью мы, группа энтузиастов, много лет назад создали театральную студию. Туда для обучения методу смехотерапии, принимали всех, независимо от возраста. Правда, справедливости ради следует отметить, что все главные роли в водевилях отдавались счастливым и веселым людям. Занятия строились по классической схеме: изучение театрального мастерства, овладение методом смехотерапии и публичные выступления с постановкой капустников и веселых спектаклей.

В студии во время репетиций разыгрывалось множество импровизаций и этюдов. Необходимо было сначала выйти на сцену, и только тут давалось задание. Например, шепотом сообщалось, что этот человек (партнер) полностью утерял возможность шутить и даже забыл, как его зовут. Или что утром он проснулся и обнаружил, что ночью у него сменился пол (мужчина стал женщиной и наоборот). Задание: не задавая прямых вопросов, выяснить, что намерен предпринять партнер. Время пошло.

Эти этюды позволяли нам развивать фантазию и воображение, видеть жизнь с разных точек зрения, постоянно находить в обычном необычное и смешное. По праздникам мы принимали участие во множестве юморин. Наших артистов выгодно отличало от других людей то, что все они пребывали в хорошем настроении. В дальнейшем эти люди стали знамениты, и сейчас их знает почти вся страна...

## Задание 2

**Цель:** научиться находить что-то хорошее даже в самых сложных и неприятных ситуациях.

**Инструкции по выполнению:** находясь в затруднительном положении или в состоянии депрессии, печали, тоски, посмотрите на ситуацию со всех сторон и вспомните пословицу: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Постарайтесь взглянуть на сложившиеся обстоятельства с другой точки зрения, подумайте, какие позитивные моменты можно в них найти.

На протяжении многих лет своей жизни я трудился в закрытом московском НИИ над разработкой методов активизации головного мозга. И однажды мы с коллегами решили проверить, как воздействует улыбка и смех на те или иные мозговые структуры. Исследования показали следующее: мозговая деятельность сразу после того, как человек от души посмеется, возрастает в несколько раз: резко улучшается память, нормализуется артериальное давление и ритм сердца. Оказалось, что если человек часто улыбается и смеется, то это лучше многих других способов снимает напряжение, восстанавливает здоровье и, более того, способствует повышению настроения окружающих.

В западных странах ученые, проведя исследования с применением современной медицинской аппаратуры, также установили: всего лишь нахмуренные брови и плотно сжатые губы, как у нашего бывшего президента, значительно ухудшают кардио- и энцефалограмму. Однако стоит только изменить печальный образ мыслей на радостный, решить задачу или вспомнить что-то приятное и улыбнуться, как все показатели обнаруживают положительную динамику. И поэтому в Германии, например, учат искусству смехотерапии.

Мозг, как хорошо организованная система, способен к постоянному прогрессу и увеличению КПД. Это позволяет нам духовно расти и совершенствоваться. Мы пришли к следующему выводу: поскольку каждый человек независимо от возраста может научиться

эффективно думать, лучше запоминать, творить, то может также и овладеть методом смехотерапии!

С тех пор, принимая важное решение, я активно занимаюсь смехотерапией: читаю и пишу юмористические рассказы, а также изучаю, какие положительные процессы происходят в организме человека, когда он находится в радостном, приподнятом настроении. Согласитесь, что с сотрудником, который умеет всех рассмешить и развеселить, а любую ситуацию встречает с улыбкой, нам легко и приятно. К такому человеку в коллективе все испытывают теплые чувства, он может помочь, когда одиноко, поддержать в тяжелую минуту, найти выход из трудного положения. Каждый из нас с удовольствием смеется над шуткой или анекдотом. Почему люди так любят анекдоты? Да потому, что им нравится испытывать положительные эмоции, радоваться и улыбаться.

А как вы думаете, можно ли научиться быть веселым и счастливым?

Способность с юмором воспринимать сложнейшие ситуации, болезни, собственные недостатки не является качеством врожденным. Способность к юмористической оценке себя и обстоятельств приходит к человеку лишь с годами, когда он обладает большим запасом внутренней прочности и положительных эмоций. Как же создается такой ресурс?

Способов великое множество. Вот один из них: вы заводите дневник, куда вносите только описания своих жизненных успехов и никогда не упоминаете о неудачах. Это ваша база данных, наработанная своим трудом. В тяжкие минуты жизни, когда силы начинают вас покидать, вы открываете свой дневник и моментально убеждаетесь, что вы по-прежнему неотразимы, удачливы и вообще созданы для успеха. При этом меняется состав крови, энергетика мысли, происходит переход на более высокий уровень сознания, и силы

возвращаются к вам. Вы уже оптимистично и с юмором смотрите на создавшуюся ситуацию. Такой аналитический подход позволяет сделать те шаги, которые необходимы для достижения успеха. Вы делаете их, и вот вы — победитель!

Несмотря на строгости военного производства, следует заметить, что шутки в нашем коллективе имели место ежедневно и ежечасно. И сеанс смехотерапии являлся такой же составляющей рабочего дня, как и обед. Наши наблюдения показали, что нет ни одного человека, который бы не отозвался на веселую шутку. Особенно приятно разыгрывать близких, сослуживцев и начальников.

Лет пять назад мы бились над новой системой, но ничего не получалось. Возникла идея: подарить шефу решение проблемы на день рождения. И мы засели за разработку схем. Через месяц они были готовы. На празднике было много ценных подарков, но наш понравился больше всего: шеф так и просидел все торжество в ресторане, разглядывая необычное решение. А после этого получил серьезное повышение.

### Задание 3

**Цель:** научиться изменять свое настроение, управлять эмоциями.

**Инструкции по выполнению:** как только набегают грустные мысли, вспомните что-то веселое, войдите в то состояние, когда вы были счастливы. Вы от души смеетесь, вы — лучший!

Итак, как же нам сделать улыбку и сопутствующее ей хорошее настроение неотъемлемой частью своей жизни?

Поделюсь своим опытом.

На основании теоретических исследований и проведенных экспериментов, мы разработали методику, которая, несмотря на свою простоту, достаточно быст-

ро дает хорошие результаты. Методика прошла проверку временем, испытана на многих людях.

Оказывается, любая человеческая эмоция через нервные импульсы в мозгу вызывает выделение нейротрансмиттеров. К настоящему времени ученые обнаружили их более шестидесяти — серотонин, допамин, норадреналин, эндорфин и т. д. Многие из них связаны с положительными эмоциями, например, радостное, приподнятое настроение поддерживается в организме норадреналином. Состояние счастья человек испытывает благодаря выделению серотонина. А вызывать в мозгу выделение большого количества гормонов радости подвластно каждому.

#### **Задание 4**

**Цель:** научиться вырабатывать и поддерживать позитивный настрой.

**Инструкции по выполнению:** положите перед собой свою любимую фотографию, с которой у вас связаны очень приятные воспоминания. Сконцентрируйте свое внимание на воспоминаниях, где, когда и кем была снята эта фотография. Воссоздайте в памяти этот эпизод.

Заведите блокнот, в который вы будете записывать любимые шутки и смешные случаи из жизни. Как только меня одолевает плохое настроение или я неважно себя чувствую, я вытаскиваю заветные тетрадки и начинаю смеяться. Кстати, немцы, например, издают много юмористических журналов, где есть и анекдоты, и фельетоны, и просто забавные истории — они ищут повод для лишней улыбки.

Работа программиста и шамана имеет много общего: оба бормочут непонятные слова, совершают непонятные действия, а затем не могут объяснить, как это у них получается.

Даже анекдоты, которые знаешь наизусть, порой снова вызывают улыбку.

Мама пришла к дочке:

- Дочка, ты уже выросла и нам пора поговорить о сексе.
- Да, мама. А что ты хочешь узнать?

Собрав большую коллекцию, я стал делиться бесценными дарами с супругой, друзьями, сослуживцами и прослыл среди них самым веселым и остроумным человеком. А затем я со своими друзьями отправился на фестиваль юмора в Габрово.

Больше всего нас поразило то, что в этом небольшом болгарском городке все люди улыбаются. Они улыбаются не только друг другу, когда встречаются, но также и восходу солнца, цветам, деревьям. Они просто живут с улыбкой на лице. В Габрово я попал на семинар юмора. Утром мы получили задание сочинить разные небылицы про себя и про друзей, а вечером рассказывали придуманное всей группе, и никто не обижался на остроумные замечания. У меня была хорошая практика, и я занял на фестивале почетное второе место, а в подарок получил книгу габровских анекдотов.

Постоянно несколько раз день я делаю одно очень полезное упражнение — улыбаюсь. Открываю фортину, расправляю грудь, плечи и представляю себя актером, который играет роль веселого и счастливого человека. Стараюсь каждой клеткой тела ощутить это состояние и запомнить его. Поверьте, в теле появляется бодрость и прилив сил, как после хорошей физической зарядки. По дороге на работу и с работы стараюсь подмечать забавные ситуации, а затем делюсь увиденным с друзьями и коллегами, и мы от души веселимся.

Постепенно изменилось и мое мышление. Я отказался от роли критика, перестал быть недовольным собой и жизнью. Отмечал в дневнике только светлые

стороны жизни, только лучшие черты своего характера и в результате обрел душевное равновесие. Смехотерапия позволила мне не только сохранить здоровье, но и несколько раз даже спасала жизнь...

Веселым людям не приходит в голову бояться кого-либо, осуждать или завидовать. Они спокойно воспринимают любые точки зрения, даже диаметрально противоположные их собственным. Они наслаждаются каждым мгновением своей жизни, а значит, не стремятся навязать свои убеждения окружающим и не расстраиваются по пустякам. Если веселый человек не может что-либо изменить, он не терзает себя и близких упреками. Он с улыбкой меняет свое отношение к данному предмету или ситуации.

Когда я это понял, моя жизнь стала совсем другой. Людям я стараюсь говорить только приятные вещи, всегда поднимаю их настроение. Значительно улучшилось мое психологическое состояние — исчезло чувство давящей тревоги, нервозность, я заметил, что помолодел. Я понял также, что хорошее настроение зависит не только от материального достатка и улыбаться нужно вне зависимости от внешних обстоятельств, условностей и ограничений.

В нашей стране всегда очень много поводов для улыбки. Может быть, поэтому, несмотря на все потрясения, у нас самый душевный народ в мире.

Еще один метод, с помощью которого можно поддерживать хорошее состояние, заключается в анализе причин плохого настроения и его изменении. Если у вас неважное расположение духа, не дайте ему завладеть собой, а переключитесь на что-то приятное. Поддаваться депрессии — значит бессмысленно расходовать свой энергетический потенциал. Доставляйте себе ежедневно маленькие радости и удовольствия, идите по жизни легко, играючи. Таким образом, вы методично увеличиваете свой энергоресурс и даете возможность

головному мозгу работать в оптимальном для него режиме. Внутренняя гармония и улыбка — вот те составляющие, которые позволяют постоянно увеличивать свои внутренние запасы энергии.

Конечно, методика требует некоторых усилий. На предложение готовить шутки к каждому совещанию, один слушатель резонно заметил: так ведь это работа — искать анекдоты, а затем их запоминать, да еще и репетировать!

Предлог для улыбки найти можно всегда. Стоит только внимательно понаблюдать за нашими политиками, живущими рядом людьми, друзьями и знакомыми.

Как-то пришлось наблюдать такую картину: стоят муж с женой в очереди в кассу. Жена и говорит: «Ты так мало зарабатываешь, что денег не хватает до получки». На что муж замечает: «Зарплата у меня высокая, только дней в месяце очень много, вот денег и не хватает».

И еще одно наблюдение. Надо чаще проводить свое свободное время в компании веселых людей. И не стоит себя сдерживать — если вам смешно, смейтесь от души. Если же не очень, но шутка все же понравилась, постарайтесь рассмеяться так, будто это суперострота. Через некоторое время вы заметите, что и друзья начинают смеяться заразительно и естественно. Всего несколько минут смеха, и любое даже самое сложное решение не заставит себя ждать.

И напоследок — несколько советов и рекомендаций для гармонизации ума:

- ◆ наблюдайте за окружающим миром, природой; наслаждайтесь движением облаков, восходом солнца, радугой;
- ◆ старайтесь так планировать день, чтобы оставалось свободное время на удовольствия, чаще улыбайтесь и размышляйте о хорошем;

- ◆ в свободное время вспоминайте о людях, с которыми вам было приятно и легко, не замыкайтесь в себе, больше фантазируйте и экспериментируйте;
- ◆ рассказывайте смешные анекдоты и сами сочиняйте веселые истории, повесьте в квартире фотографии счастливых и радостных людей;
- ◆ смейтесь почаше, ведь всегда можно найти повод для улыбки.

Постарайтесь ответить на следующие вопросы.

1. Почему важно уметь концентрировать свой ум?
2. Кто из ваших знакомых является примером для подражания?
3. Что вы намерены изменить в себе после прочтения этой главы?
4. Какие народные приметы, пословицы и поговорки говорят о важности гармонизации ума?
5. Какие анекдоты вы любите больше всего?

## Глава 4 **Как развить силу ума?**

В этой главе описываются методики развития силы ума: тренировка внимания, интеллектуальная гимнастика и быстрое чтение. Дано большое количество упражнений и практических рекомендаций.

Требования к современному человеку чрезвычайно высоки. Поэтому каждый должен постоянно думать о том, как развить силу своего ума, как принять оптимальное решение. Чем более высокую должность вы хотите занять, тем большим объемом знаний и гибкостью ума вы должны обладать.

Каждый из нас учился в школе, кто-то — в институте и аспирантуре, кто-то самостоятельно изучал множество наук. Но главную науку жизни — как развить силу ума, как принять верное решение, к сожалению, нигде не преподают. В последние годы творческие люди во всем мире живо заинтересовались этой проблемой. Это вполне объяснимо: технический прогресс предъявляет повышенные требования к работникам умственного труда, менеджерам и организаторам производства. Никому не надо доказывать, что от их действий зависит наше здоровье, безопасность, а порой и жизнь.

Далее в книге вы найдете множество примеров, когда четкий и грамотный анализ ситуации, проблемы помогал справиться с самыми неожиданными и сложными задачами.

Чтобы мозг постоянно находился в работоспособном состоянии и не старел, необходимо чаще «ломать голову» и постоянно думать. У тех, кто активно использует свой интеллектуальный потенциал, ухудшение работы мозга наступает только в глубокой старости.

сти. Это объясняется тем, что напряженная умственная деятельность приводит к притоку в клетки мозга свежей крови, обогащенной кислородом и питательными веществами.

Всем известно, что для укрепления мышц их нужно нагружать и тренировать. То же самое происходит и с мозгом: нормальное его функционирование возможно только при ежедневных интеллектуальных нагрузках. Мозг человека, который много читает, думает, размышляет, находится в стабильном состоянии. Но стоит только начать лениться, перестать нагружать свой мозг, как клетки, «ответственные» за мыслительные функции, начинают отмирать за ненадобностью. Многим, вероятно, трудно себе это представить, но день, проведенный нашими коллегами без интеллектуальной гимнастики, отбрасывает их назад на несколько дней. И чтобы заставить мозг функционировать в прежнем режиме, требуется выполнение двойного комплекса упражнений. Поэтому интеллектуальная нагрузка — необходимая часть «Интелл-метода».

Человеческий мозг — самое совершенное творение природы, с этим утверждением никто не будет спорить. Люди старшего поколения, вероятно, помнят утверждение, популярное в шестидесятые годы: для моделирования работы мозга требуется устройство величиной с небоскреб.

...Прошло много лет, была создана наука микроэлектроника и разработаны новые интеллектуальные технологии. Мы с коллегами, используя новейшую электронную базу, попытались создать устройство, аналогичное мозгу и получилось, что для выполнения всех его функций требуется несколько десятков портативных компьютеров. Думаю, что еще через несколько лет будут созданы новые ЭВМ, и один компьютер сможет полностью моделировать большинство функций головного мозга...

Однако мозг как биологическая система не вечен и имеет свой предел прочности. Память начинает слабеть после двадцати лет, к такому выводу пришли учёные Мичиганского университета (США). Особенно заметно снижение умственной деятельности после 30 лет, такой вывод сделали учёные Японии. Исследования НИИ геронтологии (Россия) показали, что у человека в год в среднем отмирает примерно 1 % нейронов головного мозга из-за процессов старения. К сожалению, если мозг не используется интенсивно, не выполняется постоянная интеллектуальная работа, и человек болеет, то эта величина может достигать 1,5 %. (В данном случае имеется в виду не столько сама гибель нейронов, сколько невозможность в дальнейшем действовать какие-то области мозга.) Как вы думаете, много это или мало? Каждый человек может решить сам.

Так, к примеру, если 1,5 % клеток, погибших за год, умножить на 50 лет, то мы получим 75 % выбывших из строя клеток мозга. Получается, что в работе остается только четвертая часть коры головного мозга, а это ведет к тому, что ухудшается память, способность анализировать, обрабатывать большой объем информации, быстро принимать решения. Человек ищет выход из затруднительного положения и не находит, и бываетально до слез, что не знаешь, как поступить.

Но самое неприятное и обидное, что и это не все потери. Наши исследования показали, что далее включается в работу закон, который мы условно назвали «Закон процента». Он гласит, что оставшиеся нейроны могут полноценно функционировать только на 25 %. В результате получается, что мозг функционирует только на 5–6 %. Как сказал один человек, «да это же до неприличия мало».

Мы, группа учёных одного оборонного НИИ, решили проверить, а насколько верна эта цифра? К ра-

боте подключили врачей, радиотехников, программистов, разработчиков ЭВМ и аналитиков. И пришли к новым открытиям. Мы обнаружили много интересного и загадочного в работе нашего мозга. Некоторые вещи мы не имеем права раскрывать по соображениям секретности, но некоторые данные уже попали в открытую печать.

Так, например, мы заметили, что наш авторский метод, который мы назвали «Интелл-метод», позволяет процесс старения нейронов значительно замедлить и укрепить память. Память же необходима для выработки алгоритма принятия решения, для хранения данных и промежуточных результатов (более подробно о памяти рассказано в книге «Мозг и активное долголетие»).

Возникает вопрос, а что же делать, ведь годы уже не вернуть?

Нужно просто много думать. Мозг человека, который много читает, размышляет, постоянно находится в активном состоянии, что и приводит к усиленному мозговому кровообращению. Повышается биопотенциал мозга, генерируются новые импульсы управления. Идет процесс обработки и распределения информации по областям левого и правого полушарий. Оставшиеся нейроны — всегда в отличной форме. И мало того, последние исследования ученых многих стран говорят о том, что если из строя вышла часть нейронов, то оставшиеся здоровые клетки возьмут на себя все их функции, и мозг продолжит нормально функционировать.

Человеческий мозг при правильной эксплуатации чрезвычайно экономичен и надежен. Наш метод позволяет максимально задействовать оставшиеся нейронные связи и сами нейроны, чтобы при меньшем их количестве обеспечить оптимальное функционирование всего организма.

Чтобы стал понятен этот важный этап методики, необходимо кратко рассмотреть, как работает головной мозг. Задачей мозга является сбор информации от органов зрения, слуха, обоняния, осязания, их обработка и выдача определенного результата.

Клетки мозга получают всю необходимую для принятия решения информацию, обрабатывают и из подсознания передают в область сознания. Причем надо добавить: все нейроны объединены в группы, и каждый нейрон с помощью нервной системы соединяется с определенными областями управления. При получении какой-либо информации нейроны заряжаются электрическим сигналом. Максимальная суммарная разность потенциалов может достигать 100 мВ, эта величина формирует и передает биотоки. Но это в идеале, а на практике эти величины значительно ниже.

Ежедневные интеллектуальные нагрузки увеличивают амплитуду этих биотоков. Условно говоря, генератор, который вырабатывает биотоки, должен все время работать. Как только аккумулятор разрядился, дальнейшему восстановлению он уже не подлежит. Поэтому требуется постоянная его (аккумулятора) тренировка: зарядка и разрядка.

Также работает любая электрическая машина, без работы и смазки она ржавеет. Достаточно любому механизму постоять без работы некоторое время, как его нормальное функционирование становится проблематичным. Возьмем, к примеру, видеокамеру: если ее не эксплуатировать всего несколько месяцев, то качество работы двигателя и всей системы значительно снизится...

Интересный факт: как нам удалось выяснить, постоянный, без разбора, просмотр телепередач приводит к полнейшей деградации нервных клеток. Вероятно, это вызвано тем, что нейроны заполняются разной бесполезной информацией, и не остается места для

анализа и нормального функционирования всего мозга. Получается, что все клетки имеют почти одинаковый потенциал, как это бывает в радиотехнике (это явление там названо «белый шум»), т. е. ни одна из групп нейронов не дает требуемой амплитуды напряжения для принятия правильного решения.

Невероятно, но факт: аналогичный результат дает и прослушивание громкой агрессивной музыки. Стоит только немного облегчить работу мозга, как клетки, ответственные за мыслительные функции, сразу выходят из строя. Поразительно, как в природе все мудро и гармонично построено.

Наши исследования достоверно показали, что систематическое выполнение рекомендуемой нами интеллектуальной гимнастики позволяет скорость мышления снижать очень незначительно. В наших исследованиях мы пришли к удивительному выводу: чем выше интеллектуальный уровень, шире кругозор, тем лучше и физическое состояние.

В нашей рабочей группе, например, почти никто годами не страдал головной болью. Тогда мы сделали предположение, что в мозгу существует некая замкнутая энергетическая система с отрицательной обратной связью. Дальнейшие наши исследования позволили сделать вывод, что и в данном случае работает теория автоматического регулирования (ТАР): при усилении умственной деятельности происходит увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга, которое и снимает спазм сосудов.

Кстати говоря, наши наблюдения показали, что большинство людей при желании могут справиться с головной болью. Даже боль, от которой не помогают лекарства, проходит с помощью одной только силы мысли. Этому у нас есть множество подтверждений. Например, мы, при проведении исследований, на автомобиле, резко въезжали в гору на высоту более

3 000 метров, где сразу возникала горная болезнь (все знают, что необходимо подниматься плавно). Но даже такую боль удавалось снимать силой мысли (этот процесс подробно описан в книге «Разум исцеляющий»).

При проведении другого эксперимента мы добились того, что при сильнейшей головной боли силой мысли без лекарственных препаратов сняли спазм сосудов: мы засели за разработку электрических схем и быстрое чтение. Прошел час—другой, от недомогания не осталось и следа.

Каждый человек может развить в себе большую силу ума путем упражнений и специальных тренировок. Интеллектуальные упражнения подбираются соответственно своим возможностям и целям, начиная с самых легких. Посмотрите, не зря большинство людей так любит кроссворды. Они нужны не только для того, чтобы переключить уставший мозг с одного вида умственной деятельности на другой. Кроссворды отлично тренируют память, повышают эрудицию, заставляют думать, напрягать извилины, повышают их мобильность.

В дальнейшем наши наработки были систематизированы и послужили основой метода интеллектуальной гимнастики: нами было разработано несколько ступеней нагрузки, от простого к сложному.

Чтобы мозг не старел, необходимо постоянно мыслить. Активное мышление приводит к усилению кровотока мозга. Хорошим примером для нас являются люди, которые перешагнули девяностолетний рубеж и находятся в хорошей физической и интеллектуальной форме. Они легки, энергичны и подвижны. Можно привести в пример Ф. Углова, хирурга из Санкт-Петербурга, которому 97 лет, но он продолжает оперировать. Кстати говоря, Углов во всех интервью подчеркивает, что стоит только расслабиться, облениться, как силы мгновенно уйдут из тела.

В пример также можно привести руководителя танцевального ансамбля И. Моисеева, которому недавно исполнилось 96 лет. И многих других очень уважаемых людей.

С годами мы значительно облегчаем работу ума. Мало кто ежедневно прочитывает две-три книги, пишет статью, сценарий, слушает лекции, посещает семинары и тренинги и т. д. А это, говоря условным языком, постепенно приводит к переходу с пятой скорости мышления на первую. (Мы условно характеризуем уровень интеллекта скоростью мышления, как, например, это делается в разных моделях компьютеров.) Но при постоянном выполнении гимнастики для мозга эта скорость будет снижаться крайне незначительно.

Даже простое общение с умным человеком дает возможность значительно тренировать свой мозг (признайтесь, а кто себя таковым не считает). Это позволяет обогатить свою речь новыми оборотами за счет абстрактного мышления. Такая речь создает основу для сложных мыслеформ и нового восприятия окружающего мира. Поэтому, если у вас есть время, позвоните своим близким (родителям и детям), знакомым и расспросите, как у них дела, что нового случилось за последнее время, какие книги они прочитали и какие при этом возникли чувства и мысли.

Главное, что необходимо для того, чтобы принимать верные решения, это умение структурировать свои мысли и идеи, чувства и эмоции. Это необходимо для того, чтобы мысли возникали ровно, спокойно и рационально. И чтобы все было разложено по своим папкам, а папки по полочкам. Примерно как это сделано в компьютере, где каждый файл находится в определенном месте.

Несмотря на очевидную простоту изложенных методов, они позволяют получать отличные результаты. Никакие, даже самые дорогие лекарства, не заменят

человеку работы над собой. Это примерно то же самое, как попросить подчиненного сделать за нас утреннюю гимнастику.

Все описанные ниже методики значительно увеличивают скорость реакции и остроту ума. Наши исследования также показали, что овладение этими методами позволяет:

- ◆ значительно улучшить состояние своего здоровья и увеличить продолжительность жизни на 5–7 лет;
- ◆ постоянно находиться в спокойном эмоциональном состоянии;
- ◆ гораздо легче и быстрее строить гармоничные межличностные отношения при работе в команде;
- ◆ уверенно смотреть в будущее;
- ◆ принимать правильные решения.

Анализ причин множества ошибок, совершаемых нами в повседневной жизни, при принятии решений и выполнении различных задач, позволил разделить их (причины) на несколько категорий: недостатки конструкции, отсутствие внимания, плохая память, недостаточная степень понимания и неразвитый интеллект.

Если недостатки конструкции мы изменить не в состоянии, то заняться вниманием, памятью и интеллектом в наших силах. Поэтому в этой главе упражнения подобраны таким образом, чтобы каждый человек независимо от возраста и профессии мог найти что-то для себя. Материал содержит различные системы обучения. Приводятся характерные примеры и потом объясняется их суть. Читатель при этом как бы становится участником событий.

Таким образом, вы можете учиться не на своих, а на чужих ошибках. Развивая силу ума, можно предвидеть последствия своих действий и поступков других людей.

Тренировка ума позволит мыслить совсем по-другому, не так, как вы привыкли это делать. Все наши методики строго логичны, выверены и достоверны. Анализ развития общества показывает, что люди все реже будут увлекаться метафорами, ассоциациями и эмоциями. Язык эмоций хорош среди молодежи и влюбленных, но в ситуациях, когда требуется срочно доставить какую-то важную мысль до другого человека, срочно принять решение в тяжелых обстоятельствах, например, во время аварии на энергообъекте или стихийного бедствия. Порой человеческий язык бывает слишком образен и неточен, а, следовательно, непонятен. Ведь каждая фраза может быть истолкована по-разному.

Логический язык лишен этих недостатков. Чтобы нас правильно понимали другие люди, мы должны чаще пользоваться языками — посредниками, т. е. языками программирования. Эта сосулька упадет на голову? Да? Нет? Вы помните, когда и где мы встречаемся? Да? Нет? Требуемое подчеркнуть. Все остальное не имеет ни малейшего значения.

Итак, что необходимо для того, чтобы поддерживать свой мозг в работоспособном и активном состоянии, каким образом можно упражнять свой ум?

Одной из основных составляющих развития силы ума является тренировка внимания.

## **Внимание — основа правильного решения**

Внимание — это умение концентрировать, сосредотачивать свои мысли на каком-либо одном объекте. Оно дает нам возможность ясно мыслить, принимать правильные решения, контролировать и осознавать то, что с нами происходит. Напряженное, собранное внимание всегда требует от нас некоторых усилий. Если

мы нервничаем, переживаем и беспокоимся, очень сложно заставить себя сконцентрироваться. Нам бывает гораздо легче сосредоточиться, если мозг находится в спокойном эмоциональном состоянии и ничем посторонним не занят.

Внимание можно рассматривать как связующее звено между способностью сознания воспринимать информацию и способностью подсознания ее обрабатывать. Говоря проще, параллельную передачу потока мысли необходимо преобразовать в последовательную. Эта способность определяется возможностью мозга выделять требуемые факты из потока информации, анализировать и готовить подсознание к принятию решения. Невозможно назвать ни одной сферы человеческой деятельности, где не требуется такие качества, как внимание и аккуратность. Однако, несмотря на то, что эти качества необходимы каждому из нас, способность головного мозга распознавать образы и выделять главное в определенный момент времени мало изучена.

Наше внимание имеет склонность переключаться с одного объекта на другой. Попробуйте удержать его на чем-либо в течение двух минут, и вы увидите, что это не так-то просто.

Бывают ситуации, когда вам просто необходимо сосредоточиться, но вы не в состоянии этого сделать, так как предмет, требующий вашего внимания, невыразимо скучен. Вы зеваете, вас клонит в сон, хочется заняться более увлекательным делом.

Вместо того, что бы переключиться на что-то другое и прервать свое скучное занятие, попробуйте найти в нем нечто интересное. Посмотрите на происходящее с другой точки зрения. Если вы преподаватель и читаете какой-нибудь очередной студенческий бред (а вам хочется погулять с собакой или посмотреть детектив), представьте, что вы инопланетянин и изучаете

ете по данной рукописи положение дел на земле. А может, вы — молодая, привлекательная девушка и к вам привязался ужасно занудный молодой человек, которого вы вынуждены слушать, так как он сын вашего начальника? Тогда попробуйте повернуть разговор в другую, интересную для вас сторону. Начните задавать ему вопросы, вызывающие на откровенность — что он любит, что ненавидит, чем увлекается, какова его цель в жизни. Возможно, он окажется не таким уж занудой...

Научитесь находить что-то интересное, любопытное, незнакомое во всем — и вы во многом решите проблемы, связанные с концентрацией внимания.

Чтобы как следует сосредоточиться, необходимо «выкинуть» весь тот мусор, которым заполнено ваше сознание, иначе посторонние мысли не дадут вам покоя. Для начала попытайтесь выяснить, чем же забита ваша голова? Составьте список того, о чем вы постоянно думаете:

- ◆ планы на будущее («В следующем месяце обязательно надо поехать на море, а то лето закончится, а я так в городе и просижу!»);
- ◆ сиюминутные проблемы («Надо сегодня убраться, потом времени не будет.... И на рынок бы съездить не мешало. Книжку успеть дочитать, завтра уже возвращаться».);
- ◆ нереализованные желания («Опять я в институт не поступил, теперь до следующего года ждать.... Джинсы новые не купил, денег не хватило. С Мариной в кино не пошли, а я всю неделю мечтал об этом!»).

Список можете продолжить сами. Теперь подумайте, что из всего перечня вам действительно необходимо? Без чего нельзя обойтись? Только будьте честны сами с собой. Не убеждайте себя, что не жить вам без новых джинсов или поездки на море.

Постепенно список сократится до минимума. Теперь вы действительно можете сосредоточиться на главном. Наводите порядок в своей голове не реже чем раз в две недели. Ведь «чистите» же вы периодически свой компьютер? Иначе на вашем винчестере просто не останется места. То же самое происходит и с нашим сознанием. Если оно перегружено лишними мыслями, проблемами, информацией, то оно просто не способно воспринять ничего нового и тем более — сконцентрироваться на чем-то.

А сейчас я предлагаю вам несколько упражнений, которые помогут научиться собирать и удерживать внимание.

## Задание 1

**Цель:** определить, насколько вы внимательны.

**Инструкции по выполнению:** ответьте на вопросы: какого цвета глаза, брови и ресницы у вашего мужа (жены)? Подробно опишите форму лица, носа, разрез глаз.

Один мой товарищ как-то рассказал, что он случайно узнал: его жена брюнетка, а не блондинка, как он думал все семь лет совместной жизни. А другой только через 12 лет заметил, что супруга ниже его ростом на 18 см, а не 10, как он думал раньше, когда она ходила на каблуках. В США провели небольшой эксперимент: 10 женщин попросили надеть купальники, а затем пройти мимо ширмы так, чтобы были видны только ноги до ягодиц. Оказалось, что лишь трое мужей узнали своих жен. Вот вам мужская наблюдательность. Может, после этого теста вы станете внимательнее присматриваться к своим близким.

Как-то раз со мной произошел интересный случай.

Однажды я подготовил статью по тренировке внимания и принес в одну медицинскую газету. То, что я увидел дальше в редакции, повергло меня в шок: глав-

ный редактор по имени Ирина взяла текст, а в это время ее позвали к телефону. Ира по дороге дала указание литературному редактору, затем корректору и начальнику отдела рекламы. Не дойдя до стола с телефоном, вернулась к компьютеру и занялась своей работой. Через несколько минут подняла глаза и спросила, а почему трубка телефона лежит не на своем месте? Ире объяснили, что это ее ждет заказчик рекламы. Ира встала и пошла к аппарату, далее все повторилось...

Прошло несколько дней, и я стал со страхом ожидать выхода статьи, где упоминалось и о моем ближайшем публичном выступлении. И, как в дальнейшем оказалось, не напрасно. Выступающие уже поднялись на сцену, а зал пустой. Далее все было по Михаилу Задорнову (рассказ о вагоне). Мы идем к директору ЦДЖ (Центральный дом журналистов), а он нас, в свою очередь, спрашивает, а что вы тут делаете?

— Ведь ваше выступление — через неделю, вот мы афиши уже подготовили.

На вопрос, откуда он такую информацию получил, он ответил — из такой-то газеты. Смотрим, и действительно, наше выступление значится неделей позже, причем в тот день, когда состоится представление клоунов и фокусников. Что творилось в зале, когда люди пришли послушать доклад о тренировке внимания, а увидели циркачей, говорить не приходится, каждый и сам может легко догадаться.

Дальнейший анализ этого случая показал, что у Иры в то время были некоторые сложности в семейной жизни, и ее голова занята совсем другими делами. К тому же дочку собирались обследовать в больнице 25 декабря, вот Ира машинально и назначила мое выступление на это число. Разумеется, с таким человеком никто не захочет иметь ничего общего, поэтому муж от нее все же ушел, а все сотрудники уволились. Больше эта газета не выходит.

Поразительно, но рассеянность нами воспринимается как естественное состояние. В народе говорят, что это «русский менталитет». Как-то раз у нас дома мы смотрели комедию «Бриллиантовая рука» вместе с немецкими психологами. При просмотре все соотечественники заливались веселым смехом, наблюдая за приключениями главного героя, который из-за своей невнимательности и рассеянности постоянно попадал в курьезные ситуации. Так вот, чем больше мы веселились, тем мрачнее становились коллеги — психологи из Германии. Потом, в частной беседе, они признались, что такие случаи рассеянности даже у них в клинике не лечатся. Надо отдать должное немецкой пунктуальности и аккуратности как результату высокой степени внимания.

Пример из медицинской практики. У женщины 40 лет, Зои В., заболел зуб. Снимок показал, что спасти его не представляется никакой возможности. Поэтому было принято решение зуб удалить. После того как был сделан укол, зуб благополучно удалили. Когда заморозка отошла, оказалось, что болит уже не один зуб, а целых два. И тут Зоя со страхом замечает, что удален не тот, а другой, совсем здоровый зуб. Она бегом к зубному технику с вопросом, что это значит? И где мой здоровый зуб? На что ей очень любезно заметили, что зуб ее цел, никто его себе не взял и не стоит так волноваться по поводу одного зуба, у вас и так осталось целых девять штук или восемь, смотря как считать. Сейчас, успокаивал доктор, его почистят и поставят вам на место.

Не знаю, как читатели, а я ни разу не слышал, чтобы зубы снова приросли. Вот что значит невнимательность специалиста.

По степени невнимательности и, как следствие — травматизму, Россия занимает первое место в мире, оставив далеко позади даже страны Африканского континента.

Приведу пример из армейской жизни. Было это много лет назад. Требовалось срочно придумать, как вывести определенное устройство из аварийного состояния. Все мои мысли были заняты поиском решения, и внимание полностью сосредоточено на условии задачи. Вечером мы шли строем в клуб, темнело, и тут я обратил внимание, что наступила какая-то странная тишина. Оказалось, что мое внимание было настолько сконцентрировано на задаче, что я не заметил, как вышел из строя и ушел один далеко вперед. Задачу мы, разумеется, решили и получили вознаграждение в размере годового жалования.

Каждый человек, независимо от возраста, может при желании научиться сосредотачиваться и концентрировать внимание. Приведу еще один пример из жизни.

Когда моему сыну Илье исполнилось 3 года, мы подарили ему пластмассовый конструктор. И я, стремясь его как-то занять, чтобы он не мешал мне писать научные статьи, предлагал собирать самые трудные конструкции. Через несколько часов, когда очередная конструкция была готова, мы вместе проверяли правильность сборки. И каково же было мое удивление, когда оказывалось, что все модели собраны с точностью до винтика. Далеко не каждый взрослый обладает такой степенью внимания, чтобы шесть часов выполнять кропотливую работу.

Я задал себе вопрос: как мог малолетка выполнить работу, которая не по силам многим взрослым?

Достав дневник по воспитанию, я вспомнил, что все наши игры были направлены исключительно на развитие внимания и аккуратности.

А как-то развлечения ради решил обучить ребенка основам вычислительной техники. Поиграли, пошутили и разошлись. Потом оказалось, что ребенок решил сам собрать конструкцию из микросхем. Купил

набор — плату, комплектующие, все спаял и наладил. Следует отметить, что ему тогда только исполнилось 10 лет.

Понимая, что дети — это наше продолжение, наше будущее, мы решили дать им свою авторскую методику развития ума. И самое главное — научить думать. Ежедневно ставились и решались все новые более сложные задачи. В начале все происходило в форме игры: Вовочка, а как собрать этот торшер? Олежек, а почему не работает холодильник? Посмотри в книге, что для этого надо сделать? Саша, а как настроить телевизор?

Позже мы с коллегами заметили: чтобы развить у детей высокую степень внимания, мозг ребенка должен находиться в ровном эмоциональном состоянии, а все тренировки должны носить игровой характер и выполнять определенную функцию. Например, мы с детьми сами развешивали проявитель, фиксаж, а затем уже они одни печатали фотографии. Думаю, что не много детей в пять лет могут полностью подготовить проявитель из девяти компонентов с точностью 5% — это требует большой степени концентрации внимания. Тем более если учесть, что некоторых составляющих требовалось всего 0,2 г на литр (напомню, что копейка в то время весила 1 г).

Прошло много лет. И можно подвести некоторые итоги работы по этой методике, которую мы с коллегами создали и успешно применяем, как для взрослых, так и детей. Дети учатся очень хорошо, легко овладевают иностранными языками, играют на музыкальных инструментах, посещают спортивные секции, легко изучают компьютерные технологии. В 10–12 лет свободно работают в Интернете. Читают на двух–трех языках, плюс два языка программирования высокого уровня. И самое главное: абсолютно здоровы и в развитии на несколько лет опережают своих сверстников.

Каждый человек, выполняя гимнастику для мозга, может значительно улучшить свое внимание. Что же необходимо для этого?

Мы разработали несколько видов упражнений, направленных на тренировку внимания:

- ◆ упражнения для достижения состояния безмолвия и выработки положительного настроя;
- ◆ упражнения для увеличения объема воспринимаемой информации и скорости переключения внимания с одного объекта на другой.

*Упражнения для достижения состояния безмолвия и выработки положительного настроя.* Приведем аналогию с компьютером. Для того чтобы записать новую информацию, предыдущую необходимо стереть, т. е. очистить носитель. Это может быть магнитная лента или электронный носитель информации.

В результате экспериментов, анализа энцефалограмм мы пришли к выводу, что прежде чем сознание сможет воспринять новую информацию, прежняя должна быть стерта. Достаточно человеку внести в подсознание любую негативную информацию, как внимание начинает резко рассеиваться. Каждый из нас может привести множество примеров, когда какие-либо посторонние факторы отрицательно сказывались на нашем внимании. Наша задача состояла в том, чтобы научиться в нужный момент полностью, насколько хватит умения и терпения, очищать свое сознание, а затем и предсознание.

## Задание 2

**Цель:** стать более внимательным.

**Инструкции по выполнению:** нарисуйте на листе бумаги точку. Задание состоит в том, чтобы созерцать эту точку, не допуская в сознание ни одной посторонней мысли, в течение 10–30 минут.

### Задание 3

**Цель:** научиться непрерывному созерцанию.

**Инструкции по выполнению:** лучше всего выполнять это задание на даче, за городом. Нужно смотреть неподвижно на любимый пейзаж в течение 20–40 минут, стараясь при этом отогнать абсолютно все посторонние мысли.

Мне вспоминается один эксперимент, проведенный на Кавказе, когда группа с утра ушла в горы и разбрелась по ущельям. Задание состояло в том, чтобы как можно дольше не возвращаться, как можно больше увидеть интересного, а затем рассказать остальным. И вот мы расселись на камнях. Через три часа на бежали тучи, подул ветер и пошел дождь. Еще через час дождь закончился, выглянуло солнышко и появилась радуга. Прошло еще три часа, и можно было отправляться в базовый лагерь. Этот эксперимент показал, что каждый человек при желании может долгое время находиться в состоянии безмолвия и покоя, и развить высокую степень внимания.

### Задание 4

**Цель:** достижение состояния полнейшего безмолвия.

**Инструкции по выполнению:** это задание выполняется в темной комнате или с закрытыми глазами. Засеките время, представьте себе пещеру и пройдите по ней мысленно до того места, когда появится свет.

Время упражнения может колебаться от 10 минут до нескольких часов. Наши слушатели установили своеобразный рекорд — во время возвращения поездом из Улан-Удэ на выполнение задания ушло несколько часов.

*Упражнения для увеличения объема воспринимаемой информации и скорости переключения внимания с одного объекта на другой.* Скорость и объем воспринимаемой информации зависит от условий жизни чело-

века. Если требуется много и быстро запоминать, то наш ум быстро привыкает к необходимой скорости. Причем мы заметили, что чем меньше дается времени на запоминание, тем лучше внимание. Вероятно, это вызвано тем, что чем короче промежуток времени, в течение которого требуется максимально сосредоточиться, тем меньше посторонних мыслей нас отвлекает.

### **Задание 5**

**Цель:** развитие внимания.

**Инструкции по выполнению:** разложите костяшки домино. Засеките время и выберите все с единицей. Затем проверьте, сколько времени вам потребуется на поиск всех костяшек по восходящей начиная с единицы.

*Вариант задания 5.* Поставьте таймер на 120 секунд и соберите все костяшки с шестеркой. По звуковому сигналу сосчитайте количество костяшек. Положите три кости домино и сосчитайте количество очков.

### **Задание 6**

**Цель:** тренировка внимания.

**Инструкции по выполнению:** прочитайте за 5–7 секунд предложение, заключенное в наборе букв: *причи-  
тайтлаомжурналостагвыывв, омъаобудълагмзчздоро-  
вртмаолепр.*

### **Задание 7**

**Цель:** тренировка полушарий головного мозга.

**Инструкции по выполнению:** возьмите лист бумаги, правой рукой нарисуйте пять треугольников, и одновременно — левой рукой пять кругов. Продолжительность упражнения — 60 секунд. Оно хорошо тренирует оба полушария головного мозга и увеличивает степень концентрации внимания.

## Задание 8

**Цель:** тренировка зрительной памяти.

**Инструкции по выполнению:** положите перед собой репродукцию картины любимого художника. Помните внимательно на изображение, а потом опишите на листе бумаги, кто изображен, где происходит действие, положение тел персонажей.

Затем снова взгляните на изображение и постарайтесь более внимательно рассмотреть недостающие в вашем описании вещи и предметы.

Закройте глаза и попытайтесь представить, как выглядит данная картина, открыв глаза, попробуйте максимально точно описать сюжет картины.

Ежедневное выполнение упражнений значительно поможет вам развить внимание.

Большое влияние на наше внимание оказывает то, насколько психологически комфортно мы себя ощущаем, какие люди нас окружают. Особенно это относится к тем, кто вынужден по 12–15 месяцев находиться в обществе двух–трех человек. Приведу пример.

Во время службы в армии на нашей и других точках постоянно находились два–три человека. Полное отсутствие информации — радио, телевидения, газет и только приборы управления, десятки, сотни приборов. Через несколько месяцев многие из нас очень страдали от недостатка информации, порой принимали ошибочные решения и, как следствие, происходили крупные аварии. Наблюдения показали, что специалисты, которые умели концентрировать свое внимание, не совершили ни одной ошибки.

Для того чтобы научиться сосредотачивать и надолго удерживать на чем-либо свое внимание, можно выполнять упражнения, где от вас требуется умение оперировать цифрами и фактами. На досуге потренируйтесь отбрасывать эмоции и выдавать только конкретные данные. Если вас спрашивают, какое у вас было

давление в течение дня, надо четко и ясно ответить. Важны только цифры. После тренировок степень ви-шего внимания вырастет в 10 раз.

И запомните следующее:

- ◆ внимание занимает 80 % всего объема сознания и памяти;
- ◆ высокая концентрация внимания, как правило, по-могает принять верное решение;
- ◆ внимание концентрируется только в том случае, если мозг находится в состоянии безмолвия и ничем другим не занят;
- ◆ чем меньше дел мы делаем одновременно, тем лучшего результата мы можем достичь;
- ◆ обладая умением сосредотачивать внимание и концентрироваться, можно всегда найти выход из безвыходной ситуации.

## Интеллектуальная гимнастика

Интеллектуальная гимнастика дает нам возможность поддерживать свои умственные возможности в хорошей форме. Занимаясь по 20–30 минут ежедневно, вы будете иметь стабильно хорошую работу мозга.

Человеческий мозг – самое совершенное творение природы. Приходится только удивляться тому, с каким резервом возможностей он был создан: новые и новые технологии внедряются в жизнь, а мозг их раз-вивает и совершенствует прогресс. И нет пределу со-вершенству.

Как говорилось ранее, исследования НИИ герон-тологии показали, что у человека в год в среднем отмирает примерно 1 % нейронов головного мозга.

Мозг человека, который много читает и думает, на-ходится в тренированном состоянии, а это приводит к усиленному мозговому кровообращению. Идет про-

цесс обработки и распределения информации по областям обоих полушарий. При этом процесс старения нейронов значительно снижается и может достигать 0,5 % в год. И если 0,5 %. умножить на 50 лет, то получим 25 %. Это говорит о том, что 75 % коры головного мозга находится в отличной форме. Мало того, исследования ученых говорят о том, что если из строя вышла часть нейронов, то мозг продолжает нормально функционировать.

Человеческий мозг при правильной эксплуатации чрезвычайно экономичен и надежен. Интеллектуальная гимнастика позволяет максимально задействовать оставшиеся нейронные связи и сами нейроны, чтобы даже при неполном их объеме обеспечить оптимальное функционирование всего организма.

Итак, мозг мы очистили, насытили кислородом и накормили (все эти операции описаны в моей книге «Мозг и активное долголетие»), а теперь можно и нужно подвергнуть его нагрузке. Ценность и необходимость предлагаемых упражнений заключается в том, что они помогают научиться обращаться к любой области своего подсознания и анализировать даже слабые сигналы, поступающие оттуда.

Наши наблюдения за работой человеческого мозга были систематизированы и послужили основой для разработанной нами интеллектуальной гимнастики.

## **Задание 1**

**Цель:** научиться исцелять головную боль.

**Инструкции по выполнению:** мысленно превратите боль в горошину, попробуйте перекатывать ее по полушариям головного мозга, налево, направо. Далее также спустите ее вниз по позвоночнику. Затем, встав на землю без обуви, произведите ее мысленное заземление. Выполняйте задание на свежем воздухе 5–7 минут.

## Задание 2

**Цель:** научиться быстрому счету.

**Инструкции по выполнению:** считайте от 1 до 100, пропуская числа, которые оканчиваются на 3, и суммы чисел которых делятся на 3. Засеките время. Дети очень любят играть в такие игры и с удовольствием составят вам компанию.

Попробуйте решить следующую задачу: нужно определить, сколько у меня денег, если в руке зажаты следующие монеты: две копейки по копейке, трешка, трешка, двушка и пятак. И сколько всего монет?

## Задание 3

**Цель:** повышение умственной мобильности.

**Инструкции по выполнению:** напишите вторую букву своего имени и предпоследнюю фамилии; третью букву второго месяца года и четвертую букву своего отчества; первую букву своего города и последнюю фамилии. Проговорите вслух, что получилось.

## Задание 4

**Цель:** развитие аналитических способностей.

**Инструкции по выполнению:** решите задачу про волка, козу и капусту. Напомню условие: на берегу реки находятся стариk, волк, коза и капуста. Требуется на лодке всех переправить на другой берег, причем в лодке может находиться только стариk и кто-то или что-то в единственном экземпляре. И второе условие — на берегу нельзя оставлять козу и волка, козу и капусту. Спрашивается, как все это переправить на другой берег?

## Быстрое чтение

Быстрое чтение является великолепным средством увеличения скорости мышления, развития умствен-

ных способностей, а также важным источником получения информации.

Выдающиеся полководцы, те, кого можно, не колеблясь, отнести к категории великих, были не просто людьми «много знающими»: они стояли обычно во главе самых образованных людей времени. Яркие примеры дает уже античный мир. Величайшие полководцы древности принадлежали к числу самых культурных и образованных людей своей эпохи. Император Александр был учеником Аристотеля. Объем знаний, острота ума и культурный уровень Ганнибала и Цезаря достойны самого глубокого восхищения. Можно ли это понимать как простые совпадения?

Чтобы подойти к этому вопросу глубже, присмотримся внимательно к двум крупнейшим полководцам XVIII–XIX вв. А. Суворову и Наполеону. Занятие науками, постоянную заботу о самообразовании Суворов считал первой обязанностью военачальника. В период солдатской службы (17–23 года) настойчиво работал над своим образованием дома и в классах кадетского корпуса. «Время, которое его сотоварищи проводили за картами и вином, он проводил за книгами» (К. Осипов). «Все его время без малейшего исключения уходило на службу, на посещение классов кадетского корпуса и на домашние научные занятия; он решительно нигде не бывал больше. Все деньги, которые ему удавалось скопить путем жесткой экономии, он употреблял на покупку книг» (А. Петрушевский).

Служба в 1790 г. (59 лет). «Большая часть свободного времени Суворова уходила на чтение. При нем находился один немецкий студент, с которым он познакомился несколько лет назад и взял его в чтецы.» «Суворов был ненасытен, заставляя его читать много и долго, и почти не давал ему отдыха, препираясь из-за каждой остановки.» «Читалось все и на разных язы-

ках: газеты, журналы, военные мемуары, история, статистика: доставались для чтения не только книги, но и рукописи» (А. Петрушевский).

Император Наполеон также много занимался своим образованием, был столь же страстным чтецом. Начиная со школьных лет и вплоть до последних дней жизни на о. Св. Елены, он читал всегда «очень много и очень быстро» (Е. Тарле). Вспоминая впоследствии годы юности, он особенно подчеркивал, что в то время он «колossalно много читал». В период возмужания чтение для него стало своего рода страстью.

Трудно сказать, какими областями знания не интересовались Наполеон и Суворов. Образование у них было в буквальном смысле слова энциклопедическим. У Наполеона можно особенно отметить интерес к математике, географии, истории. Суворов также хорошо знал военное дело, математику, географию, философию, более же всего — историю. Особо надо отметить у русского полководца склонность и несомненные способности к изучению языков. Он знал немецкий, французский, итальянский, польский, финский, турецкий, арабский, персидский языки. Занятию языками он всегда посвящал часть своего времени, отведя им определенное место в распорядке дня.

Общим для Наполеона и Суворова является сильная любовь к литературе и прекрасное ее знание. Суворов хорошо изучил произведения лучших писателей, внимательно следил за современной литературой, охотно и много цитировал художественные произведения. Особенно же он любил и почитал поэзию.

Едва ли случаен такой усиленный интерес к художественной литературе. Более чем что-либо другое, она является средством общего образования и развития...

В нашей стране выходит около 1 500 периодических изданий и выпускаются тысячи наименований книг

в год. Так, на последней книжной ярмарке на ВВЦ в Москве было представлено 100 000 наименований книг, вышедших за последнее время. Плюс сотни тысяч текстов в Интернете. Недавно выпустили Большую Советскую энциклопедию на CD.

Всего в библиотеке им. Ленина хранится более 42 млн наименований книг. Сколько же времени люди тратят на то, чтобы все это прочитать и освоить?

Точного ответа на этот вопрос никто не даст, но, зная среднюю скорость чтения у человека, можно сделать приблизительный подсчет. Предположим, что человек читает страницу книжного текста две минуты. Следовательно, книга из 300 страниц будет прочитана за 600 минут или 10 часов. Попробуйте выяснить, сколько времени на чтение уходит у вас?

## Задание 1

**Цель:** определить свою скорость чтения.

**Инструкции по выполнению:** возьмите секундомер и засеките время, которое вы тратите на прочтение страницы.

Когда люди осознали, сколько они тратят времени на чтение, то стали анализировать и экспериментировать. Обнаружилось, что при желании скорость чтения можно повысить в несколько раз. И самое главное: скорочтению может научиться каждый человек.

Я впервые изучил этот метод более 30 лет назад на курсах быстрого чтения в Политехническом музее общества «Знание», которые вел Олег Андреев. Курс был рассчитан всего на 10 занятий, однако даже они заставили слушателей полностью изменить привычный способ чтения. Например, на первом занятии нам не рекомендовалось читать в транспорте, так как скорость чтения при этом снижалась в десятки раз и, привыкнув к ней, затем бывает очень трудно перейти на более высокий темп.

Основные методики, которые слушатели получили на этих курсах, помогают нам и по сей день. Приведу некоторые из них.

Для того чтобы увеличить скорость чтения, необходимо отключить зону Брока, т. е. прочитав предложение, мы его не проговариваем, а сразу отправляем в оперативную память. Здесь можно воспользоваться метрономом, например, добиться того, чтобы читать в строго заданном темпе. Необходимо избавиться от регрессий, т. е. непроизвольного движения глаз в обратном направлении. Глаз на этом этапе должен сканировать текст наподобие движения луча в телевизоре — без возврата к уже прочитанным словам и, тем более, строчкам.

Понятен текст или нет, на первом этапе это не имеет серьезного значения. Надо стараться сразу понять суть текста, переводя буквы в образы, как это делается при скоростном конспектировании.

При быстром чтении основную функцию выполняет не только сознание, но и на 80 % — подсознание. И оттого, насколько оно подготовлено, во многом зависит восприятие текста. Очень полезно при этом выполнить задание «Безмолвие». Нужно спокойно сесть, позволить мыслям течь свободно, а затем отключить все мысли, оставив оперативную память в голове свободной для поступления новой информации.

На начальном этапе рекомендуется в день читать по 2–3 часа с повышенной скоростью. Объем прочитанного текста подбирается индивидуально, главное — никакого насилия над собой и своим сознанием. Оно этого не любит. Продолжительность этого этапа — от одного до трех месяцев.

Далее нужно приучить свои глаза двигаться по тексту только вниз и не совершать никаких возвратных движений. Небольшая тренировка позволяет добиться желаемого. Если во время чтения вы внимательны,

то текст усваивается легко и быстро. Большую помощь при этом оказывают упражнения по развитию памяти и зрительного аппарата. Быстрым чтением на этом этапе можно считать скорость 3 000 знаков в минуту, т. е. страница текста. На этом этапе можно читать до двух-трех книг в день с максимальной скоростью. Затем нужно стараться читать страницу за 10–20 секунд.

Нужно также расширить свое поле зрения (полем зрения называют видимую глазом часть текста). Наши наблюдения показали, что при чтении человек обычно схватывает до трех–пяти слов. Глаза делают множество непроизвольных остановок и фиксаций на конце строки. Поэтому необходимо научиться воспринимать текст целиком, смысловыми фразами, как это делают редакторы газет и журналов, т. е. люди, профессия которых — работа с текстом. Небольшая тренировка, и уже через месяц–другой выполнения упражнений можно запоминать до семи строк, а затем и семи предложений.

## Задание 2

**Цель:** концентрация внимания и увеличение скорости чтения.

**Инструкции по выполнению:** возьмите карточки лото. Сконцентрируйте взгляд в центре таблицы и, не бегая глазами, постарайтесь увидеть всю ее целиком. Затем, также концентрируя взгляд в центре, нужно найти боковым зрением все цифры.

Хорошо при этом поиграть в лото и сканировать цифры, двигая глазом только сверху вниз. Причем ведущий должен называть цифры костей в ускоренном темпе.

Также хорошо зарекомендовал себя метод написания изложения, который мы все проходили в школе. Кстати говоря, дети из спецшкол этот метод приме-

няют почти ежедневно при изучении русского и иностранных языков. Ребенку дают прочитать произведение, а затем написать, о чем оно. Несмотря на простоту, результат получается великолепным. Этот метод также способствует сосредоточению внимания и правильной организации чтения.

В результате тренировок скорость чтения, а, следовательно, и мышления вырастет в 10 раз, и вы сможете читать за день две–три книги, журнал и три–четыре газеты, затратив на это минимум времени.

Мы с коллегами как-то задались вопросом, а какова разрешающая способность сознания человека?

Для этого провели множество экспериментов, например, давалась картинка на монитор компьютера, а затем постепенно снижалась ее четкость и разрешение. Вначале давалось изображение, состоящее из 1 024 градационного клина, затем 512, 256 и т. д. Далее уменьшалось количество строк передаваемого изображения. Затем оператор отмечал порог, когда он заметил, что качество изображения становилось не распознаваемым. Метод аналогий, после обучения быстрому чтению, позволил выявить огромный резерв в скорости чтения.

Но самое, на наш взгляд, эффективное средство быстрого чтения — это компьютер, когда мы читаем текст, нажав клавишу быстрого просмотра. При этом возникает концентрация внимания, дисциплина чтения и восприятия.

Наши наблюдения показывают, что многие люди читают беспорядочно и неорганизованно. Понаблюдев даже непродолжительное время за читающим человеком, хорошо видно, что голова его занята совершенно посторонними мыслями. Если его спросить о чем он прочитал, кто автор и какова главная идея, заложенная в тексте, то он мало что вспомнит, не говоря уже о подробностях.

Вот Михаил В., 34 лет, врач-венеролог, взял журнал, покрутил, почесал лоб, посмотрел в окно. Пошел, кому-то позвонил, попил воды, на минутку вышел. Снова взял журнал. Через месяц был уволен с работы за служебное несоответствие, кому-то прописал не то лекарство, да и вколои не туда (внутривенное ввели внутримышечно), и больной чудом остался жив...

Для подтверждения вышеизложенного мы провели три мини-эксперимента: отобрали две группы людей, причем в одну вошли только специалисты узкого профиля (юристы, врачи и финансисты), а в другую — люди, овладевшие навыком быстрого чтения. В первый раз всем дали прочитать за 30 минут свод новых законов. Во второй — 5 000 научных докладов с международного конгресса по медицине. В третий — новый налоговый кодекс.

Каково же было наше удивление, когда обнаружилось, что вторая группа, обученная навыкам быстрого чтения, в которую вошли люди разных профессий, с легкостью воспринимает любой текст. И члены этой группы ответили на все вопросы более точно, чем те, кто по долгу службы должен был владеть предложенной информацией. Мы также заметили, что люди, принадлежащие ко второй группе, легко овладевали современными техниками обучения, например, работе на компьютере в системе Интернет.

Для того, чтобы повысить эффективность своего чтения, необходимо научиться строить определенный алгоритм обработки получаемой информации. Он состоит из семи пунктов:

- 1) источник информации (газета, книга, Интернет);
- 2) название текста;
- 3) автор публикации;
- 4) проблема;
- 5) цифры;

- 6) факты;
- 7) ответы на вопросы: кто, где, как, зачем, с кем, почему.

Такой алгоритм помогает читателю выделить главное в тексте и отсеять второстепенную информацию. Последнее особенно важно при чтении газет и журналов.

Подводя итог, можно дать несколько советов:

- ◆ нужно читать без артикуляции и возврата к прочитанному;
- ◆ при чтении быть собранным и внимательным;
- ◆ читать только вертикальным движением глаз;
- ◆ использовать строго определенный алгоритм и выделять в тексте главное, всю информацию размещать по блокам памяти;
- ◆ использовать основные приемы запоминания;
- ◆ сделать нормой ежедневного чтения норму в 100–200 страниц книжного текста, две газеты и один журнал.

Постарайтесь ответить на следующие вопросы.

1. С какой скоростью вы читаете?
2. Как вы оцениваете степень вашего внимания?
3. Все ли упражнения, описанные выше, вы выполнили и какие получили результаты?
4. Какие примеры интеллектуальных упражнений вы можете привести?
5. Как вы можете оценить уровень своего интеллекта?

## Глава 5 Развитие интуиции

Мозг человека состоит из двух полушарий, каждое из которых «отвечает» за свои функции организма и психики: правое полушарие — «образное», левое — «логическое». Доминирование того или другого полушария предопределяет тип личности: «гуманитарий» или «технарь».

Для первого типа, т. е. для людей, у которых преобладает правое полушарие мозга, характерно яркое образное мышление, возникающее в результате живого восприятия, эмоций. Подавляющее большинство художников, скульпторов, музыкантов, актеров имеют более или менее выраженные черты «гуманитарного» типа.

У представителей второго типа — левополушарного — превалирует абстрактное мышление. Обсуждать, кто лучше, нет смысла, поскольку речь идет лишь о двух разных способах восприятия мира. Человек, не обладающий задатками гуманитарного мышления, вряд ли добьется успехов в науке, в бизнесе. До тех пор пока требуется дотошное собирание, регистрация и анализ факторов он будет справляться с делом. Но когда потребуется подняться над фактами, представить общую картину явлений, без образного мышления не обойтись.

Верно и другое: если первый тип заметно преобладает над вторым, то у человека могут возникнуть серьезные проблемы там, где требуется точность, логика, умение анализировать и оперировать цифрами и фактами.

На схемах и ЭЭГ видно, как распределяются функции человека в коре больших полушарий. Внешние

проявления функциональной асимметрии мозга позволяют делать выводы о некоторых наиболее характерных чертах личности.

Методы принятия решения условно можно разделить на две части: рациональные и иррациональные. Считается, что при использовании рациональных методов работает левое полушарие головного мозга, иррациональных — правое.

Психологи и социологи отмечают, что если человек использует только иррациональный (интуитивный) метод, то он принимает примерно 50 % правильных решений. Следует заметить, что у такого человека в жизни достаточно много проблем и темных полос. Уровень достатка в семье, как правило, ниже прожиточного минимума, состояние здоровья неважное.

Если человек принимает до 60 % правильных решений, это — удовлетворительный результат. До 70 % — очень неплохо, это уже достаточно счастливый и уверенный в себе человек.

80 % правильных решений способны принимать очень умные люди, которые крепко стоят на ногах и твердо знают, чего они хотят от жизни. Про таких говорят, что за ними будущее. Они используют при принятии решений как рациональный, так и иррациональный методы мышления.

В этой главе мы поговорим об иррациональном методе, о том, какую большую роль в нашей жизни играет «шестое чувство», или интуиция, и как можно научиться с ней работать. Способность предвидеть будущее, а затем принимать неожиданные решения, является характерной особенностью великих людей и всех удачных торговых сделок. Вы также получите ряд советов и рекомендаций по развитию интуиции.

Во всем мире уже давно поняли, что большие деньги могут зарабатывать только люди, использующие свой интеллектуальный потенциал и предельные воз-

можности головного мозга. ХХI век потребует от нас еще большей скорости обработки информации и принятия решения при анализе экономических и финансовых проблем.

Работа с интуицией и ее развитие позволяет:

- ◆ значительно улучшить материальное положение;
- ◆ увеличить скорость обработки информации;
- ◆ научиться принимать правильные решения;
- ◆ эффективно снимать стрессы.

В прессе неоднократно сообщалось, что богатые люди на Западе и в Японии для ведения бизнеса интенсивно используют «шестое чувство». И для его развития стараются чаще бывать на природе, в уединении, и особенно — в экстремальных ситуациях.

При подготовке книги на глаза попались странички из дневника, где записан рассказ руководителя крупной риэлтерской конторы по торговле недвижимостью, Владимира К., о том, как он сумел принять правильное решение с помощью интуиции. Я также участвовал в экспедиции, о которой пойдет речь.

Дело было на горной реке Китай. Согласно описанию маршрута, команда туристов-водников должна была проплыть 5 часов, а затем причалить и наметить дальнейший путь прохождения порогов.

Но из-за невнимательности штурмана и ошибок в описании маршрута место предполагаемой стоянки было пропущено, и когда опомнились, то оказались в каньоне. С двух сторон были отвесные стены из камня, а между ними — узкий проход для воды, и река шириной 30 метров сузилась до 7 метров. Скорость реки каждый при желании может подсчитать сам, зная, что в спокойном состоянии скорость горной реки 12 км в час.

Дальнейшее происходило так: я взял в руки лоцию и стал читать — слева по ходу движения нагромождение больших камней, проход опасен для жизни.

«Резко вправо!» — прозвучала команда. «Будем преодолевать пороги по правому берегу каньона», — пояснил капитан. Но на лоции черным по белому было написано: проход в большую воду по правому краю каньона вообще невозможен. И далее — никто из водников пороги по правому краю вообще не преодолевал.

Через долю секунду вновь прозвучала команда «Резко вправо!». В первое мгновение нам показалось, что командир не в себе. Но приказ есть приказ, промедление на доли секунды — смерти подобно.

И мы сумели преодолеть опасный участок.

Уже вечером у костра мы стали обсуждать, почему было принято такое решение?

«У нас не оставалось другого выбора», — сказал шеф, — «влево мы бы уже все равно не успели переправиться, так как попали бы на забор из камней. Учитывая, что судно было разработано нами по особой конструкции, и имело огромный запас прочности и плавучести, я и отдал приказ преодолевать пороги по правому краю каньона. Да, это был риск, но риск про-считанный и оправданный...»

Анализ этого и множества других решений, принятых посредством интуиции, показал, что интуиция ничем, кроме быстроты протекания временных процессов, не отличается от аналитического мышления. Если во время логического мышления человек анализирует множество фактов, долго сравнивает, то при использовании интуиции мышление работает при помощи образов. Ученым еще предстоит выяснить, как в нейронах происходит запись информации и ее обработка. Наше убеждение таково: запись в нейроны производится, как в целые блоки памяти ЭВМ, но с помощью определенных кодов.

Расшифровка ЭЭГ показала, что при принятии решения методом интуиции в определенных областях

головного мозга присутствуют три определенных сигнала. Сначала нам казалось, что это один размытый биопотенциал с вершинами и впадинами. Но дальнейшие наблюдения позволили сделать вывод, что это три совершенно независимые друг от друга биопотенциала, только совмещенные по времени, амплитуде и в одном месте. Сигналы, имеющие общий энергетический вектор информации. Один — отвечает за адрес, т. е. выбирает область мозга, к которой необходимо мысленно обратиться. Второй биопотенциал выдает информацию из данной области. И третий — сигнал управления, дающий указания, что нужно делать.

И еще чуть-чуть теории, без которой понять механизм практической реализации интуиции очень сложно. В вычислительных машинах существует два вида передачи и обработки информации: последовательная и параллельная. Так вот, при логическом мышлении применяется последовательная система, когда каждое действие следует одно за другим и не выполняется до тех пор, пока не придет новая команда. При интуитивном мышлении существует, условно говоря, параллельная система обработки, когда информация передается не по одному каналу, а сразу по нескольким. Разница в скорости, которая и определяется количеством данных каналов, и во втором случае как минимум выше на порядок.

Таким образом, чаще применяя в своей работе об разное мышление и интуицию, человек напрямую выходит на связь со своим подсознанием и принимает решение в 10 раз быстрее. Скорость же необходима для того, чтобы перебрать максимально возможное число вариантов и остановиться на оптимальном.

Однажды я зимой возвращался с работы и пришлось проходить через очень узкий коридор между забором и домом. А что если упадет сосулька? Поднимая голову и вижу, как на наши головы летит со страш-

ной скоростью огромная сосулька, килограммов в сто. Вот когда пригодилось быстрое мышление. Зная высоту здания — 24 метра и ускорение Земли, можно было сосчитать время падения. Расчет показал, что через 1,4 секунды глыба льда достигнет наших голов.

Необходимо было срочно принимать решение, куда бежать. Интуиция подсказала, что проще всего резко рвануть вперед и вправо. Я закричал — все бегом, падает лед. Тут сосулька ударила о выступ дома и разбилась на три части. И уже не один, а три глыбы устремились на нас. Еще мгновение, и все оказались в безопасной зоне...

Процессы деятельности мозга ученые записали на цифровой магнитофон высокой плотности и затем с пониженной скоростью движения магнитной ленты просматривали на осциллографе. Мы заметили, что каждая мысль имеет свое четкое отображение на экране. А что если при этом сделать реперные метки по высоте сигнала (амплитуде) и длине (скорости био-процессов)? А что если разложить мысли на составляющие спектра? Тогда можно будет наблюдать за тем, что происходит в каждом отделе головного мозга. Каждый всплеск мысли дает свое четкое отображение на экране прибора. Причем возможности современных приборов позволяют наблюдать само рождение идеи, а также измерить с большой точностью амплитуду, спектр, мощность и скорость появления (нарастания) мысли.

Все новые и новые эксперименты проводились в лаборатории. Например, всем участникам эксперимента давалось одинаковое задание: придумать новую систему обработки больших потоков информации. Премия — три дополнительных оклада и поездка всей семьей на курорт. Участников 20 человек — приз один. Время пошло. В это время прикрепленные к голове датчики получают информацию из подсознания, переводят все

мозговые процессы из аналоговой формы в цифровую и передают на магнитофон...

Месяцы и годы исследований остались позади. Нас поражало то, как человек за одну секунду, минуту мог придумать такое, на что у другого уходили минуты, часы, а то и годы. Поэтому в нашу задачу входила также и разработка механизмов нового мышления, т. е. увеличения скорости принятия решения в ограниченный отрезок времени.

Порой ученые говорят, что при работе интуиции умственная деятельность покидает область строгого математического знания (умозаключения, рассуждения и расчета) и превращается в искусство в широком смысле этого слова. Умение интуитивно выбирать из бесконечного множества предметов и обстоятельств наиболее оптимальные варианты является основополагающим при принятии любого решения. Особенно это касается тех моментов, когда нет времени на длительные размышления и решение надо принять в течение минуты.

Люди во все времена хотели развить интуицию, шагнуть за пределы возможного, раскрыть тайны мозга. Однако когда исчезает одна тайна, появляется другая. Как пример можно привести историю загадки и разгадки Лохнесского чудовища. В течение десятилетий ученые всего мира гадали — существует оно или нет? Броде и фотографии появлялись. Проводились научные дискуссии.

Люди убеждены, что весь наш мир состоит из тайн, и сознательно и бессознательно культивируют в себе способности, помогающие разгадывать эти тайны. Для каждого из нас непонятные явления волнующи и притягательны. И самой большой для нас тайной являются неограниченные возможности мозга разгадывать эти тайны. А теперь мы вместе попробуем раскрыть секрет Лохнесского ящера.

## Задание 1

**Цель:** развитие интуиции.

**Инструкции по выполнению:** соберите информацию о динозавре, который уже миллионы лет живет в шотландском озере Лох-Несс, и докажите — правда это или вымысел?

Время пошло. После того как вы решите эту задачу, мы вместе обсудим правильный ответ.

Возникают разные вопросы: если он живет один, то откуда берутся детки? А если они живут вдвоем, то почему они не появляются вместе? Или уже давно развелись? Лет эдак тысяч сто назад? Сколько лет он еще может прожить? И если он такой большой, то чем питается? Если, судя по фотографиям, такой длинный, то почему ни одно из средств разведки из космоса не смогло его обнаружить? Ведь удается же из космоса фотографировать даже номера на машинах!

Вопросы сыпались один за другим, но ответ все не приходил (механизм разгадки так подробно описан для того, чтобы было видно, каким образом работает интуитивное мышление). И чем больше набиралось таких вопросов, тем яснее становился ответ.

Чтобы еще больше заинтриговать читателя, скажу, что в наши служебные задачи входило раскрытие многих других загадок. Мы должны были ежедневно разгадывать фокусы Кио и Коперфилда, других кудесников. Раскрывать тайны, от которых отказались другие специалисты. Это было необходимо для развития интуиции и овладения умением принимать верные решения.

Догадались, почему никто не мог увидеть это чудо природы?

Правильно, или оно совсем плоское, и чувствительность наших космических телесистем недостаточна, или его просто нет. Вот так постепенно шаг за шагом мы и подошли к разгадке этого явления.

Небольшое отступление. В Москве есть дом на Таганской улице, одна стена которого построена под углом 30 градусов к другой. И если смотреть на этот дом чуть-чуть сбоку, то кажется, что дом состоит всего из одной стены. Полшага в сторону — и у дома две стены, несколько сантиметров обратно — и стена просто исчезает.

А теперь внимание — разгадка. Чудовище изготовлено из фанеры и имеет толщину всего 15 мл. И соорудил ее местный житель, желая привлечь туристов в этот край. Однажды он заметил автобус с туристами, которые вышли, чтобы полюбоваться чудесным видом водной глади. А как бы их задержать подольше? И вскоре было изготовлено из фанеры некое подобие морского зверя, которое с помощью якоря крепилось на дне. И как только появлялся автобус с туристами, и они выходили осмотреть окрестности, быстро надевались ласты и акваланг и производился подъем макета. Туристы оживлялись, весело шутили и в его таверне заказывали большие выпивки, закуски и сувениры. Бизнес разрастался как «на дрожжах», но вот годы стали уже не те, и стало трудно плавать с аквалангом, и потомкам был раскрыт этот секрет...

## Гении «шестого чувства»

Давайте вместе на примере гениев прошлого рассмотрим, как они использовали интуицию и выясним, какие методики наиболее эффективны для работы с ней.

С точки зрения «шестого чувства», или интуиции, полезно взглянуть на то, что происходит на войне. Обстановка там непрерывно меняется, и никакой план не может предусмотреть всех изменений. Война предъявляет к полководцу два прямо противоположных требования: с одной стороны, необходима большая гибкость в изменении однажды принятых планов, с други-

гой — великое упорство и твердость в отстаивании этих планов. Поэтому ум полководца должен быть гибким, а его воля — твердой.

«Первое качество главнокомандующего: иметь холодную голову, которая верно отражает предметы, не воспламеняется, никогда и не дает ослепить себя и расстроить добрыми или худыми известиями» (Наполеон).

Изумительная точность расчета и «чисто демоническая способность заглянуть в душу противника, разгадать его духовный склад и намерения» составляли основу гениев предвидения. Случай глубокого и далеко идущего предвидения нельзя целиком объяснить только аналитическим умом. И французский император Наполеон в течение своей блестательной военной карьеры всегда был предусмотрительнее своих противников. Но так обстояло дело до 1812 г. Здесь роли переменились. М. Кутузов, крупнейший из полководцев, с которыми Наполеону когда-либо приходилось столкнуться на войне, оказался намного дальновиднее своего знаменитого врага.

Редкостную способность разгадывать намерения врага и предугадывать ход событий Кутузов не раз демонстрировал и раньше, во время предыдущих сражений. Но в войну 1812 г. эта сторона его гения развернулась в полной мере. С того момента, как он стал во главе армии, Кутузов понимал свою ответственность за Россию, глубокий смысл совершающихся событий, видел все предстоящие трудности, но еще яснее видел за ними неизбежную гибель наполеоновского нашествия.

Следует заметить, что как в армии, так и в окружении царя его мало кто понимал. Он был одинок, но благодаря своей интуиции выбрал наиболее верный путь. В этом предвидении Кутузов мог почерпнуть силы для принятия жесткого решения — сдать без боя

Москву. Но это был приказ победителя. Порой в жизни приходится жертвовать малым, чтобы сохранить большее. И из двух зол выбирать меньшее.

И Наполеон, и Кутузов были творческими людьми, иначе они не смогли бы проявить себя как великие полководцы. Творческая личность в основе своей чужда конформизму. Любая система воспитания, созданная обществом, основана на конформизме. Это самый надежный и простой путь к обеспечению единства всех членов социальной группы, но одновременно и самый верный способ подавить развитие творческого мышления.

Именно независимость суждений позволяет творческой личности исследовать пути, на которые из боязни показаться смешными не осмеливаются ступить остальные люди. Творческий человек с трудом входит в жизнь социальной группы, хотя он и открыт для окружающих и, может быть, даже пользуется определенной популярностью. Он принимает общепринятые ценности только в том случае, если они совпадают с его собственными. В то же время он не догматичен, и его представления о жизни и обществе, а также о смысле собственных поступков, могут быть весьма неоднозначными.

Творческий человек любознателен и постоянно стремится объединить данные из различных областей жизни. Творческий человек любит развлекаться, и голова у него полна самыми разнообразными замыслами, проектами и чудными идеями. Как уже говорилось, он предпочитает новые и сложные вещи привычным и простым. Его восприятие мира непрерывно меняется, а интеллект активно перерабатывает новую информацию.

Недавно в Москве был испечен самый большой блин в мире, который заслуженно попал в книгу рекордов Гиннеса. Всем почему-то казалось, что если

блин, то должен быть круглым. А тут взяли и изготовили прямоугольный блин и накормили несколько тысяч человек.

Чаще всего творческие люди сохраняют детскую способность к удивлению и восхищению, и обычный цветок может вызвать у них такой же восторг, как и революционное открытие. Обычно это мечтатели, которые порой могут сойти за сумасшедших из-за того, что претворяют в жизнь свои «бредовые идеи».

У нас с коллегами была мечта увидеть, как выглядит наша планета из космоса. Сколько трудностей было на пути, но мы твердо знали, что если возьмемся за эту работу, то сделаем. И сейчас можно по телевизору свободно наблюдать все, что происходит на нашей матушке-Земле.

Именно творческие люди обладают хорошей интуицией, умеют принимать необычные решения, находить выход из самых запутанных и сложных ситуаций. И для того чтобы развить свою интуицию, научиться работать со своим подсознанием, необходимо стать творческим человеком, т. е. любознательным, независимым в суждениях, открытым всему новому.

Давайте теперь попытаемся определить характерные признаки того чрезвычайно сложного психологического феномена, который называется интуицией.

Наполеон однажды сказал: «Вдохновение — это быстро сделанный расчет». Слово «вдохновение» употреблено здесь в значении «интуиция». Основная же идея этого афоризма заключается, по-видимому, в следующем: интуиция ничем, кроме быстроты протекания, не отличается от обычных процессов мышления, процессов, возникающих при расчетах, умозаключениях и рассуждениях.

Такая точка зрения ученых со временем становится общепризнанной. Гении мысли отмечают интуицию как процесс особого качества мышления: «Недостаток

времени влияет не только на малый круг обозрения, но и на невозможность обсудить обстоятельства. Сравнивающее, взвешивающее, критическое суждение отходит на второй план в сравнении с интуицией». «Умственная деятельность на войне покидает область строгого знания — логики и математики — и превращается в искусство в более широком смысле этого слова, т. е. в умение интуитивно выбирать из множества предметов и обстоятельств важнейшие и решающие.» Так говорят военные стратеги.

У читателя может возникнуть вопрос: действительно ли интуиция ничем, кроме быстроты, не отличается от другого рода мышления?

Думаю, что Наполеон прав, снимая с интуиции покров таинственности, пытаясь разобраться в ее механизме. Он также прав в своем убеждении, что правильность решения полководца должна быть рационально доказана. И можно полностью согласиться с утверждением, что интуиция по своей психологической природе целиком сводится к быстрому расчету. С точки зрения логики интуиция есть особый путь познания, стоящий наряду с ощущением и воображением.

Вот как понимал природу интуиции Наполеон: «Если кажется, — говорил он, — что я всегда ко всему подготовлен, то это объясняется тем, что раньше, чем что-либо предпринять, я долго размышлял уже прежде; я предвидел то, что может произойти. Вовсе не гений внезапно и таинственно открывает, что именно мне должно говорить и делать при обстоятельствах, кажущихся неожиданными для других, — но мне открывает это мое размышление. Я работаю всегда, работаю ночью, во время обеда, работаю, когда я в театре; я просыпаюсь ночью, чтобы работать».

Недавно у родственников мы отмечали День победы. «А как вам удалось пройти всю войну, выжить и дожить в полном здравии до 80 лет?» Такой вопрос

я задал одному родственнику. Ответ был следующим. «Я, — сказал ветеран, — всегда на войне старался представить дальнейший ход военных действий. И во время боя, и в разведке пытался предугадать дальнейшие шаги врага. Да и после войны всегда делал прогноз последствий каждого своего поступка и постоянно учился.»

С понятием интуиции часто связывают два признака: бессознательность и непроизвольность. Интуицию определяют, например, как бессознательное и непроизвольное проявление творческой мысли. Посмотрим, как подходит каждый из этих признаков к интуиции гениев.

Весь процесс мгновенного понимания проблемы и ее решения можно назвать бессознательным, т. е. проходящим без участия самого человека. В подсознание загружается задание, после этого происходит отключение этого блока памяти и автоматическирабатывается решение. И та исключительная быстрота мысли, которая при этом требуется, предполагает чистую голову и максимальную ясность сознания. В этом смысле можно констатировать, что интуиция есть предельное обострение сознания. Высокая скорость протекания мыслительного процесса исключает возможность полного осознания всех его составляющих. Интуитивно понимая, как именно нужно поступить в данном случае, человек обычно не осознает полностью того, почему он пришел к этому результату. Интуитивное решение — это всегда сокращенное умозаключение за счет полного выпадения малозначительных звеньев.

«Большая или меньшая часть интуиции, — замечает Клаузевиц, — бесспорно состоит в полусознательном сравнении всех величин и обстоятельств, с помощью которого быстро устраняется все маловажное и несущественное, а более нужное и главное распозна-

ется скорее, нежели путем строго логических умозаключений.»

Один из величайших математиков нового времени — А. Пуанкаре, рассказывает, что идея одного открытия пришла ему в голову совершенно случайно, в то время как он, находясь в чужом городе, садился в омнибус: «В эту минуту меня осенила мысль, внезапно принесшая разрешение задачи, над которой я прежде долго и безуспешно бился».

Роль слова в работе интуиции значительно меньше, чем в обычных развернутых операциях логического мышления. С этой точки зрения различают мышление вербальное и мышление интуитивное.

И если в работе ученого интуитивное решение порой бывает лишь «предвосхищением итогов мыслительной работы, которая должна быть произведена», то у полководца все наоборот. Его интуитивное решение должно быть окончательным приказом, потому что ход военных событий не оставляет возможности для дополнительной мыслительной работы.

Интуиция — это чрезвычайно быстрое, иногда почти мгновенное понимание сложной ситуации и нахождение правильного решения. Она возможна не иначе, как в результате длительной, сложной, кропотливой подготовительной работы подсознания. Можно сказать, что интуиция — это быстрое решение, требующее длительной подготовки.

Хочу привести один пример из своей практики.

Это было, пожалуй, одно из самых сложных дел, которое нам пришлось решать. К нам за помощью обратился Виктор С., мужчина 44 лет, подполковник ФСБ. У него на почве стресса обнаружили диабет, к тому же резко выросло артериальное давление. Но самое страшное было впереди.

Проблема Виктора С. состояла в следующем: во время боевого дежурства его застали за пультом опера-

тивной связи в нетрезвом состоянии. В Москве прогремело несколько взрывов. Ему требовалось принять срочное решение, но из-за жары, головной боли, высокого давления и дозы алкоголя (пусть даже и небольшой) он просто растерялся. В результате чего было принято ошибочное решение, поэтому был подготовлен рапорт о его должностном несоответствии и увольнении. Все в одночасье полетело в тартарары: до пенсии оставалось три года, на днях ему должны были присвоить звание полковника, через неделю предстоял отпуск на море.

И вдруг — отставка, увольнение по статье, а возможно, и тюремное заключение... Жена у Виктора С. не работала, воспитывала детей. Ситуация хуже некуда — двое детей и ни работы, ни денег. Да и что он умел делать?

Проанализировав ситуацию, мы решили помочь. Но нас интересовал один вопрос: как мог взрослый мужчина опуститься до того, что бы напиться на боевом дежурстве? Оказалось, все очень просто: отец у Виктора С. был генералом в том же ведомстве, помогал ему продвигаться по службе и частенько его «отмазывал» после пьянок. Но отец умер два года назад, новые люди не захотели брать на себя ответственность за чье-то разгильдяйство, и вот был подготовлен приказ об увольнении.

...Наш план состоял в том, чтобы проникнуть в ФСБ, встретиться с его начальником и убедить не давать рапорту дальнейшего хода.

Первое оказалось просто: мне выписали пропуск в оперативный отдел, так как у меня была необходимая группа допуска. И вот я в кабинете генерал-майора. Надо признать честно, он не старался «утопить» Виктора С., и когда мы остались вдвоем, предложил на выбор два варианта: сумеете его оправдать — он останется служить; нет — на нет и суда нет.

Я сосредоточился и постарался прийти в ровное эмоциональное состояние, понимая, что от моих слов зависит судьба человека. Времени на долгие размышления не было, и мне пришлось положиться на свою интуицию.

Я рассказал следующее: «Виктор С. давно не получал денежное содержание, а то немногое, что у него было, он тратил на дочерей и лечение жены, в результате чего часто недоедал. К тому же на улице было очень жарко и душно, он отдежурил одну смену, а затем ему пришлось заменить товарища, которого увезли на “скорой” с инсультом.

И в момент пересменки, я предложил Виктору С. встретиться, чтобы передать ему свою книгу, затем зайти в кафе и выпить по кружке пива. После чего я взял себе бутылку сухого вина, и, видя, какими жадными глазами он на меня смотрит, ему тоже предложил глоток. Так что вся вина лежит на мне. А вот и моя характеристика: не курю, занимаюсь спортом и лечу от алкоголизма...»

Прошло несколько недель, Виктор С. был восстановлен на службе, хотя и получил строгий выговор. А недавно ему присвоили очередное воинское звание. Здоровье полностью восстановилось.

Мгновенное озарение, моментальное решение трудной задачи — это результат уже проделанной умственной работы. Как говорит пословица: «Что посеешь, то и пожнешь».

Сходно описывает интуицию и французский психолог А. Спайер: «Интуиция — скорее итог, чем абсолютное начало. Открытия, по-видимому, самые неожиданные и возникающие, когда ум кажется наиболее рассеянным, часто — если не всегда — бывают увенчанием длительного предшествующего усилия, упорного и почти непрерывного размышления, не устающего все снова и снова возвращаться к тем же мыслям».

Работа с интуицией предполагает подготовку и знание основ механизма «шестого чувства». Вот что пишет об интуиции один из крупнейших ученых XIX в. — Г. Гельмгольц: «Я должен был сперва рассмотреть мою проблему со всех сторон так, чтобы все возможные усложнения и вариации я мог пробежать в уме, притом свободно, без записей. Довести до такого положения без большой работы невозможно. После того как вызванное этой работой утомление исчезало, должен был наступить час абсолютной физической свежести и спокойного, приятного самочувствия, прежде чем проявлялись эти счастливые проблески. Часто... они бывали по утрам при просыпании, как это отметил однажды Гаусс. Особенно охотно, однако, они являлись при постепенном подъеме в лесистые горы, при солнечной погоде».

Далее мы поговорим о том, как сделать, чтобы «эти счастливые проблески» появлялись как можно чаще.

## Диалог с внутренней природой

Диалог со своим подсознанием является эффективным способом решения множества проблем, от построения бизнес-программ до постановки диагноза и лечения заболеваний. Интуиция помогает ответить на многие вопросы при недостатке информации.

Природа наградила нас безграничными мыслительными возможностями и огромным резервом памяти. Но приходится констатировать, что наши резервы скрыты глубоко в подсознании. Разве могли ученые предположить всего 5–10 лет назад, что наука сделает такой гигантский шаг в изучении мозга? Люди учатся принимать оригинальные решения и зарабатывают на этом огромные деньги. Все это становится возможным — но только при умении вести диалог со своим подсознанием.

Главные условия, необходимые для принятия правильного решения: светлая голова и чистый ум. При описании методик диалога со своим внутренним миром полезно вспомнить, что человек — это частица огромной Вселенной, часть органического мира. К этому же миру относятся птицы и животные. А животные не станут делать и сотой доли того, что делает для своего здоровья человек: не будут есть «тоннами» мороженое в холод, пить водку, курить, жевать жвачку. Вы много видели кошек и собак, которые просили мороженое или алкоголь?

У животных очень развито «шестое чувство», паранормальные способности, интуиция. Многие способности, которыми обладают экстрасенсы, для животных — норма. Наблюдения в тайге за животными и птицами показали, что они, не имея ни компаса, ни записных книжек, прекрасно ориентируются в пространстве. Так, белки и птицы-кедровки на зиму заготавливают тысячи орешков и хорошо помнят, где и что спрятано. Медведи и волки строго соблюдают границы своих владений и не заходят на чужую территорию.

В связи с этим любопытно отметить, что лучшими экстрасенсорными способностями обладают люди, которые живут ближе к природе и часто используют интуитивное мышление: шаманы, знахари, ворожеи, а также люди, способности которых были развиты годами тренировок. Вот о таких упражнениях мы и поговорим дальше.

У каждого человека есть интуиция. Уровень интуиции зависит от многих факторов, но наиболее важный из них — умение концентрироваться. Интуиция позволяет нам ориентироваться в другом, так называемом тонком мире.

Усилием воли человек может менять свою информационно-энергетическую оболочку, а, следователь-

но, корректировать будущее; посыпать сигналы на большие расстояния и получать информацию из прошлого о событиях будущего.

Работа с интуицией, работа по изменению мышечного тонуса, энергетическая работа с тонкими ощущениями, а также с чувствами проводится с помощью определенных упражнений. Целью таких упражнений является:

- ◆ высвобождение заблокированных эмоций;
- ◆ достижение свободы телесных проявлений;
- ◆ расширение диапазона внутренних ощущений.

На этом же этапе идет поиск внутренних резервов организма. Тренировки позволяют установить осознанный контакт со своим глубинным, истинным «Я». Эти упражнения способствуют самопознанию, раскрытию внутреннего потенциала и получению положительных эмоций.

Умение вести диалог со своим внутренним «Я» ежедневно, ежечасно помогает лучше запоминать информацию, с большей скоростью и эффективностью принимать решения, и главное — качественно и своевременно оказывать себе и близким любую, даже медицинскую помощь.

Работу со своей внутренней природой, с интуицией можно разбить на четыре основных этапа.

1. Работа с воображением.
2. Работа со звуковыми сигналами.
3. Работа с ощущениями.
4. Работа с подсознанием.

**Первый этап. Работа с воображением.** Для принятия решения необходимо мысленно представить результат какого-либо решения и последствия его реализации. Большую помощь может оказать следующее задание.

## Задание 1

**Цель:** развитие цветового воображения.

**Инструкции по выполнению:** максимально расслабьтесь, примите «позу кучера» или лягте в кровать, и сконцентрируйте внимание на области между бровями. Как можно ярче представьте себе предмет с чистым, ярко выраженным цветом. Это может быть небо, белый снег, зеленая трава, цветы и т. п.

Постарайтесь удержать вызванный образ некоторое время — от нескольких секунд до минуты. Это задание также помогает вовремя уснуть и увидеть «заказной» сон.

Нашему подсознанию известно все о процессах, протекающих в самом головном мозгу, во всем организме и в каждом отдельном органе. Косвенным тому примером может служить тесная связь сознания с подсознанием во сне. И если перед сном поставить себе задачу, то утром можно получить готовое решение.

## Задание 2

**Цель:** развитие интуиции.

**Инструкции по выполнению:** перед тем как лечь спать, избавьтесь от всех посторонних мыслей и посмотрите внутренним взором на свои руки. И после этого засните. Ночью во сне постарайтесь увидеть свои руки. (Подробно это задание описано у К. Каста-неды.)

Воображение и фантазия у каждого человека разные: одному требуются месяцы и годы тренировок для того, чтобы выполнить это задание, а другому хватает всего нескольких недель.

Насколько подобные навыки необходимы в повседневной жизни, читатель решит сам. Но при творческом подходе к жизни им всегда найдется применение. Методы зрительного воображения часто помога-

ют в ситуациях, когда нужно принять необычное решение. И что поразительно, чем сильнее развито зрительное воображение, тем оригинальнее бывает решение.

На первых порах внутреннее зрение не будет таким отчетливым, что-то вроде легкой белой дымки. Но тренировки позволяют очень отчетливо видеть события и действия других людей. Каждый читатель может проделать простой опыт: закрыть глаза и вообразить себя в старинном замке. Высокие своды, красивые картины, витые лестницы, нарядно одетые люди...

Участники наших семинаров рассказывали, что стоит им что-то себе представить, как это событие сбывается через некоторое время.

Рассказывает Максим П.: «Я четко представил себе новую квартиру, расположение окон, дверей. И постоянно держал в воображении этот образ. Через два года моя супруга, как лучший учитель года, получила от мэрии именно эту квартиру».

Или другой необычный случай.

Андрей Л. познакомился на танцах с девушкой, и так она запала ему в душу, что он видел ее постоянно во сне. Но они разминулись в жизни и больше не встречались. Тогда Андрей представил место и время их встречи. В назначенный день он пошел в это место и там встретил свою Любовь. Теперь они живут вместе.

### Задание 3

**Цель:** научиться концентрировать внимание, улучшить образную память.

**Инструкции по выполнению:** в течение 3–5 минут нужно рассматривать портрет человека, на которого вы хотите быть похожим.

При этом задании можно моргать, чтобы роговица лучше смачивалась слезой, но взгляд должен оставаться-

ся в пределах предмета. Со временем вы увидите, как происходят колебания лица на фотографии и глаза начинают улыбаться. Рассматривайте портрет по часовой стрелке, прочувствуйте все новые и новые волновые колебания.

Обычно через несколько месяцев после начала занятий появляются дополнительные эффекты, при рассматривании портрет становится как бы объемным и оживает.

Через некоторое время откроите глаза и на листе бумаги напишите или нарисуйте все эмоции и ощущения, оставшиеся в памяти. Кстати говоря, при подготовке к экзаменам по любому предмету, этот метод дает наибольший выигрыш во времени. И дети спецшкол, обученные этому методу, с легкостью выходят победителями на международных олимпиадах.

Задание повторяется до тех пор, пока вы не сможете легко концентрировать внимание на портрете в течение 3–5 минут.

**Второй этап. Работа со звуковыми сигналами.** Внутренние энергии пронизывают человека от макушки до копчика. Вся наша жизнь подчинена основному закону природы: вечное движение энергий в колебательных процессах. Умение слышать и понимать эти колебания может существенно облегчить нашу жизнь.

#### Задание 4

**Цель:** научиться проводить пульсовую диагностику.

**Инструкции по выполнению:** возьмите секундомер и замерьте свой пульс в течение одной минуты.

А затем представьте себе, что вы догоняете уходящий поезд, на котором уезжает навсегда ваш любимый человек. Продолжительность упражнения 5–7 минут, послушайте свой пульс и запишите ощущения на бумаге.

Примите исходное положение, успокойтесь и представьте себя с любимым человеком, которого вам уда-

лось догнать. Вы вдвоем в купе, вы обнимаетесь и це-  
луетесь, перед окнами пробегает красивый пейзаж.  
Восходит солнце. Вы вдвоем, вы счастливы, уверены  
в будущем и спокойны, а впереди целая жизнь. За-  
мерьте свой пульс.

### Задание 5

**Цель:** научиться слышать ритмы сердца и легких.

**Инструкции по выполнению:** расставьте ноги на  
ширине плеч, измерьте свое артериальное давление.  
Послушайте, как бьется сердце, какие тона слышны:  
как работает левый желудочек, правый, какие звуки  
издают бронхи и легкие.

### Задание 6

**Цель:** научиться слышать и слушать музыку.

**Инструкции по выполнению:** примите удобную по-  
зу и послушайте свой внутренний голос. Постарайтесь  
услышать все ноты от «до» до «си». Проиграйте про  
себя любимую мелодию.

К этому можно только добавить, что как только че-  
ловек становится внутренне свободным, у него раскры-  
ваются многие таланты, в том числе и музыкальные.  
В первую очередь развивается музыкальный слух. Не-  
которые могут даже начать писать музыку.

**Третий этап. Работа с ощущениями.** Под ощуще-  
ниями в данном случае подразумеваются наши пять  
чувств (обоняние, осязание и др.).

Для того чтобы развить интуицию, необходимо на-  
учиться более тонкому восприятию окружающего ми-  
ра, например, овладеть искусством различения малей-  
ших температурных колебаний и запахов.

Так, при повышении температуры тела с большой  
долей вероятности можно говорить о воспалительном  
процессе в определенном органе, а при пониженной  
температуре даже диагностировать опухоль.

## Задание 7

**Цель:** научиться чувствовать колебания температуры в доли градуса.

**Инструкции по выполнению:** примите удобное положение, максимально расслабьтесь, постарайтесь почувствовать холод во всем теле, причем до такой степени, чтобы озноб пронизал все тело.

Аналогично вызовите ощущение тепла. Для этого можно представить себя в бане. Почувствуйте, как горячий пар после подачи воды на раскаленные камни вылетает от печи, а потом медленно опускается с потолка. Попробуйте при этом ощутить запах мяты или эвкалипта.

Мир запахов настолько велик, многообразен, что обычный человек даже не может себе представить. К примеру, когда В. Мессинга однажды спросили: «А как вы узнали, что в дом вошел ваш знакомый?» — он ответил, что почувствовал запах этого человека. И далее добавил, что может отличать огромное количество оттенков запахов на больших расстояниях.

В носу каждого человека есть рецепторы, которые улавливают молекулы пахучего вещества, информацию передают в мозг в подсознание, а затем результат анализа поступает в сознание человека.

Про запахи как-то не принято много говорить. Причины, вероятно, следующие.

Люди просто не чувствуют огромного количества запахов. Так, человек, который курит, имеет обоняние в десятки раз хуже, чем некурящий. Многие, возможно, смотрели фильм про мужчину, который работал дегустатором духов на фабрике. Так, для сохранения аппарата обоняния, ему приходилось даже закладывать в нос кусочки ваты. Это уже крайности, но иметь развитое обоняние экстрасенсу просто необходимо.

Экстрасенсы даже заметили, что все мысли имеют свой специфический запах. Например, если у челове-

ка плохое настроение или есть какое-либо воспаление, то от тела на расстоянии нескольких метров чувствуется запах, похожий на дух от испорченного мяса. Люди, особенно мужская половина, этой стороне вопроса, к сожалению, не уделяют должного внимания.

На память приходит выступление парапсихолога В. Авдеева много лет тому назад. «Попробуйте, — сказал Авдеев, почувствовать прямо сейчас свой любимый запах: ландыша, розы или черемухи.» После этого он попросил поднять руки тех, кто что-то почувствовал. Таких из зала набралось не очень много, и тогда мы с друзьями решили потренироваться. И через несколько месяцев в воображении удавалось вызывать любой запах. Вы можете выполнить аналогичное задание.

### **Задание 8**

**Цель:** научиться вызывать в памяти любимые запахи.

**Инструкции по выполнению:** примите «позу кучера», дыхание должно быть ровным и очень глубоким. Мысленно представьте листок чистой белой бумаги, поднесите к носу и почувствуйте последовательно запах ландыша, сирени и черемухи.

Тренировка осязания проводится аналогичным образом. Сконцентрируйте все свое внимание на кончике языка. Постарайтесь поочередно почувствовать вкус лимона, банана и кусочка соли.

### **Задание 10**

**Цель:** изменить свою жизнь, «переписав» ее заново в подсознании.

**Инструкции по выполнению:** лягте в постель, глаза закройте и добейтесь состояния полудремы (можно также выполнять это задание сразу после пробуждения). Представьте какую-то ситуацию из прожитой жизни, посмотрите, как развивались события. А затем

прокрутите «кинопленку» в обратную сторону и измените сценарий в соответствии со своими желаниями.

К этому рассказу следует только добавить, что люди, которые смогли себя в чем-то преодолеть, победить лень, свои заболевания, предрассудки, пишут удивительно энергоемкие картины. Целебная живопись — это целый мир гармонии и красоты.

**Четвертый этап. Работа с подсознанием.** После некоторой практики любой человек может целенаправленно общаться со своим подсознанием. Этот метод очень хорошо подходит для решения сложных задач. Для того чтобы научиться работать с подсознанием, мы предлагаем использовать следующую методику, состоящую из четырех этапов.

1. Сядьте в кресло или на диван в «позу кучера», положите руки на колени, голову опустите, плечи расслабьте и опустите. Добейтесь того, чтобы расслабились все мышцы лица. Для этого почувствуйте, как лоб нагревается, лицо краснеет.
2. Выполните упражнение для гармонизации ума. Постарайтесь изгнать из головы все посторонние мысли.
3. Сформулируйте вопрос, который вы хотите задать, задачу, которую нужно решить. Не должно быть расплывчатых формулировок. Условие задачи формулируется четко и конкретно.
4. Мысленно скажите: «Милое мое, хорошее подсознание. Слышишь ли ты меня? Дай мне ответ». Спокойно подождите некоторое время. Ответ придет сам собой. Иногда это происходит быстро, а порой приходится ждать сутки и даже больше.

Наш опыт показывает, что умение принимать решения с помощью подсознания может пригодиться каждому человеку. После некоторой практики ответ будет приходить все быстрее. В настоящее время этим

методом с успехом пользуются юристы, экономисты, финансисты. Эти люди, помимо хорошего знания предмета, с которым они работают, обладают также развитой интуицией и навыками ясновидения.

Вышеописанная методика будет более эффективна, если, прежде чем приступить к общению с подсознанием, вы войдете в измененное состояние сознания. Как это сделать? Способов много, приведу простейший: ноги вместе, руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Через пять минут себе дается мысленная команда: рукам разойтись в стороны. Через некоторое время руки разойдутся в стороны. Глаза можно открыть, а затем задание повторить 7 раз.

Вообще в наше время существует большое количество литературы на эту тему, так что не буду в нее углубляться.

## Слушаем свой внутренний голос

Во все времена люди, принимая важные решения, старались прислушиваться к своему внутреннему голосу. И многие тысячелетия использовали для этой цели рамки и маятники. Рукописи свидетельствуют, что «волшебной палочкой» в странах Востока стали пользоваться с середины XV века.

Однако сам эффект отклонения рамки и маятника был признан лишь в прошлом веке и назван биолокацией. Наиболее успешно биолокация применяется для того, чтобы работать со своим подсознанием и принимать верные решения в сложных ситуациях, когда разум и логика оказываются бессильны. Метод также показал высокую результативность там, где недостаточно данных для того, чтобы принять оптимальное решение.

Маятник помогает решить множество проблем: установить диагноз, подобрать лекарство, выйти из затруд-

нительного положения. В жизни каждого из нас постоянно возникают ситуации, требующие срочных (и правильных) решений. Например, определить, почему болит голова и как от этой боли избавиться?

Для определения эффективности этого метода мы провели несколько десятков экспериментов и выявили три закономерности.

1. Наше подсознание может не знать ответа на поставленный вопрос. В течение 20 лет мы пытались искать неисправности в радиотехнических цепях с помощью маятника. Но ни разу даже случайно не удалось и близко подойти к разгадке. Это говорит о том, что маятник может выдать какую-либо информацию лишь в том случае, если подсознание знает ответ, но он почему-либо не передается в сознание прямым путем.
2. Маятником на практике можно пользоваться только после многих лет тренировки.
3. На первых порах консультации с помощью маятника возможны только по вопросам о состоянии здоровья.

### Задание 1

**Цель:** научиться работать с маятником и получать сигналы из подсознания.

**Инструкции по выполнению:** примите «позу кучера», в правую руку возьмите маятник или иголку на нитке длиной около 20 см. Чем легче отвес, тем больше у него чувствительность. Первоначально проводится его тестирование: колебания к себе и от себя означают ответ «да». Положение параллельно телу — «нет».

Задайте мысленно вопрос, на который вы знаете точный ответ: вас зовут Иван — да, нет? Вы женщина — да, нет?

После этих вопросов маятник начнет колебаться в соответствующую сторону. Причем в этом методе нет никакой мистики, только четкий научный подход и работа с подсознанием. Единственное требование: вопросы должны быть конкретными, четко сформулированными и иметь однозначное решение.

Маятник будет колебаться либо к себе и от себя, либо параллельно телу человека. Далее проводится дополнительное тестирование: номер вашего дома такой-то? Да, нет?

Все, прибор готов к работе. Постепенно тренируясь, можно задавать любые вопросы, даже самые сложные.

Стоит сегодня пойти к стоматологу или можно подождать до завтра? Ехать на совещание? Отпуск провести на море? Да, нет?

Мы пришли к выводу, что наше подсознание хорошо знает, в каком состоянии находится каждый орган и организм в целом. Поэтому с помощью маятника можно следить за состоянием здоровья, определять, какие продукты для вас полезны, а какие вредны, какой режим, распорядок дня является для вас оптимальным в данный момент. Но помните, что получить ответ с помощью маятника можно только при конкретной постановке вопроса.

Читатель скажет: но ведь в жизни не все так однозначно. Учитывая это, мы, к примеру, ответы на все вопросы условно разбивали на цифру 2 в степени: в первой, во второй, в третьей и так далее. И получили полутона: 1, 2, 4, 8, 16, 32, 64 и так до 10 000. Разумеется, такое деление в практике не всегда необходимо.

В обычной жизни при работе с маятником может быть получен ответ «неопределенность». Это говорит о том, что неточно сформулировано условие задачи, либо оператор маятника недостаточно владеет методом.

Наши испытуемые показали хорошие результаты там, где требовалось найти ответы на вопросы, жиз-

ненно важные для здоровья, например, как избежать инсульта, язвы желудка, сердечного приступа?

У нас есть все основания предполагать, что в будущем вся диагностика будет вестись аналогичным образом. Биокомпьютер вслух или с помощью датчиков может задавать вопросы, а человек про себя отвечать. Не нужно даже проговаривать ответ вслух. И этого окажется достаточно, чтобы с подкорки мозга считать всю информацию и назначить необходимое лечение.

Читатель скажет, что это все из области фантастики. Про наши разработки в этой области мы не имеем права говорить по соображениям секретности, но уже появлялись сообщения в печати, что во Франции разработан первый биокомпьютер. И человек, пораженный тяжелой болезнью, может управлять электромобилем. Достаточно только подумать, и весь процесс автоматизируется: колеса поворачиваются в нужную сторону, и автомобиль едет с требуемой скоростью. Это говорит о том, что мозг человека напрямую соединен с биокомпьютером автомобиля.

И напоследок — несколько рекомендаций:

- ◆ постоянно развивайте свое воображение;
- ◆ спокойно воспринимайте любые события, ситуации, результаты;
- ◆ не забывайте, что интуиция развивается с годами, нужно время, чтобы научиться с ней работать;
- ◆ слушайте тех, кто пытается вам помочь и дает какие-либо советы, но решение всегда принимайте сами.

Постарайтесь ответить на следующие вопросы.

1. Как вы можете оценить уровень развития вашей интуиции?
2. Насколько у вас развито воображение?

3. Согласны ли вы с таким высказыванием: «Мудрость — это не только морщины, а еще и извилины» (В. Жемчужников)?
4. Каким видом творчества вы занимаетесь?
5. Как часто вы прислушиваетесь к внутреннему голосу?

## Глава 6 Алгоритм принятия решения

Если в предыдущей главе речь шла о работе с подсознанием, иррациональном мышлении и возможности принимать решения посредством интуиции, то теперь мы поговорим о принятии решений рациональным способом, с помощью определенного алгоритма. Алгоритм принятия решения включает в себя сбор данных, их сопоставление и глубокий анализ. После того как все это сделано, начинается работа по выполнению поставленной задачи.

Думаю, что для раскрытия этой темы будет полезно совершить экскурс в далекое прошлое и посмотреть, как принимали решение великие полководцы. Большое значение имело то, насколько они были способны к строгой и быстрой систематизации знаний. «Я верю Локку, — говорил Суворов, — что память есть кладовая ума; но в этой кладовой много перегородок, а потому надобно скорее все укладывать куда следует.» Наполеон говорил, что различные дела и объекты уложены у него в голове так же, как они могли бы быть уложены в комоде. «Когда я хочу прервать занятие каким-нибудь делом, я закрываю его ящик и открываю ящик другого дела; они не перемешиваются, и никогда одно дело не стесняет и не утомляет меня во время занятия другим.» Наполеон умел полностью упорядочивать свой умственный багаж — черта, очень важная для ума полководца. Кроме того, Наполеон обладал способностью произвольно переключаться с одного дела на другое, например, засыпать по своему желанию, т. е. прекращать на время деятельность ума, а по пробуждении немедленно приниматься за работу с полной ясностью мысли.

Память же Наполеона восхищала современников тем, что она, «казалось, приходила на помощь по мере надобности и как бы по команде». Вот более подробное описание этой особенности, сделанное биографом Лас-Казом: «Он диктовал всегда без всякой подготовки. Я никогда, ни в одном случае не видел, чтобы он наводил справки по... истории, и, однако, никто не цитировал исторических фактов более верно, более уместно и часто...»

Как видите, Наполеон и Суворов обладали не только развитой интуицией, о чем говорилось в предыдущей главе. Они обладали способностью анализировать информацию и структурировать свои знания. Нам тоже стоит этому научиться, для того, чтобы принимать больше верных решений.

Итак, алгоритм принятия решения состоит из следующих этапов:

- ◆ постановка проблемы и сбор информации;
- ◆ обработка и систематизация материала;
- ◆ решение поставленной задачи и подведение итогов.

Дальше мы на конкретных примерах рассмотрим, как этот алгоритм нам может помогать в жизни.

## Постановка проблемы и сбор информации

Постановка задачи и сбор информации — главный и основной этап на пути к принятию решения.

Для этого в каждой стране существуют службы разведки: внешней, экономической, политической, военной и др.

Каждому человеку, независимо от специальности, необходимо уметь собирать информацию. Допустим, вы пришли к терапевту. Необходимо четко подготовиться к ответу на вопросы доктора: когда вы почувствовали недомогание, что перед этим съели, как ме-

нялась температура тела и артериальное давление в течение дня, какое принимали лекарство и т. д. Мне часто приходилось общаться с врачами, и все отмечали одну важную деталь: мало кто из пациентов правильно отвечает на поставленные вопросы, обычно люди начинают жаловаться на жизнь, семейные неурядицы и проблемы, но не могут ответить на самые важные вопросы, которые необходимы для уточнения диагноза.

На этом этапе нужно научиться отфильтровывать ненужную, лишнюю информацию. Это делается с помощью метода «обнуление».

Также необходимо научиться собирать информацию, оперировать цифрами, фактами, пользоваться документами и справочной литературой.

Допустим, вы решили купить дачу или дом. Вариантов покупки два: обратиться в риэлтерскую контору или самим заняться поиском подходящего варианта. При этом требуется учесть множество факторов: цену, расстояние от города, экологию, транспорт, площадь дома и многое другое...

Один мой знакомый при покупке дома первоначально брал пробу питьевой воды. И его можно понять (в Москве почечными заболеваниями страдают более 500 000 человек).

Другой поступал прямо противоположным образом: искал дачу под Москвой с самой плохой водой. Через год поиски увенчались успехом, и осуществилась давняя мечта: он купил дачу с водой, которую пить было нельзя, не поставив фильтр. Мы даже подумали, что у него с головой не все в порядке — купить дачу с такой экологией. Потом его секрет раскрылся. Оказалось, что он занимался разработкой фильтров для очистки воды и чтобы не возить воду в город для исследований, лабораторию сделали на даче.

Всю необходимую информацию из окружающего мира мы получаем при помощи соответствующих ор-

ганов чувств и мозга. От органов зрения, слуха, обоняния и осязания она передается в кору головного мозга, в оперативную память. А затем из оперативной памяти — в постоянную память мозга, и человек может вспомнить эту информацию и воспроизвести. Попробуйте выполнить следующее задание, оно поможет вам научиться собирать информацию из окружающего мира.

### Задание 1

**Цель:** создание коллекции приятных воспоминаний.

**Инструкции по выполнению:** закройте глаза и припомните в подробностях то, что доставило вам удовольствие в течение дня. Это может быть все, что угодно: вкусная пища, приятная встреча, удачная шутка. Надо отметить, что на первых порах бывает довольно трудно воспроизводить в памяти вкус и запах.

Вечером необходимо записать в дневник события и ситуации, которые принесли вам больше всего радости. Правда, на первых порах вы удивитесь тому, что таких позитивных моментов за день вряд ли наберется более трех–пяти. Однако, развивая наблюдательность, вы будете все больше и больше замечать, как прекрасен мир, окружающий вас, сколько удовольствия может доставить играющая на солнце капелька росы, лепесток красной розы, радуга после дождя, свежий воздух, интересная книга, хорошая музыка.

Выполнение этого задания приводит к тому, что разум становится восприимчив к позитивной информации. С годами таких впечатлений наберется великое множество. У меня, например, накопилось семь общих тетрадей с описанием радостных, светлых моментов. И достаточно открыть любую страницу, как тут же в памяти возникают воспоминания.

Например, тетрадь номер один. Служба в армии на Крайнем севере, мороз 30 С° и — северное сияние. Все

небо сверкает и переливается неповторимыми, необычными красками. Скажите, а многие ли видели это чудо природы — северное сияние?

Со временем вы сможете видеть цветные сны, чувствовать во сне запах цветов, дуновение ветерка, тепло солнца.

## Обработка и систематизация материала

Умение обрабатывать и систематизировать информацию обеспечивает единство анализа и синтеза, то равновесие мыслительной деятельности, которое необходимо для принятия решения.

Основной целью этого этапа является овладение умением структурировать свои мысли и чувства. Это необходимо для того, чтобы мыслительный процесс протекал ровно и спокойно, что намного увеличит эффективность умственной работы.

Обязательно нужно научиться систематизировать и анализировать имеющиеся данные. Попробуйте для тренировки собрать максимум информации о своем здоровье. Затем занесите их в «дневник здоровья». Систематическое ведение такого дневника в течение 30 лет мне позволяет знать о своем здоровье почти все, что требуется для точной постановки диагноза и быстрого «возвращения в строй».

Допустим, возникло какое-то недомогание. Необходимо вспомнить, что перед этим вы съели, когда поднялась температура, какое было атмосферное и артериальное давление и т. д. Только в этом случае вы сможете принять необходимые меры.

Обрабатывая и систематизируя какую-либо информацию, мы, как правило, сначала анализируем ее, а затем обобщаем. Анализ — это разделение целого на составные части, поэтапное рассмотрение поставленной проблемы. Обобщение же позволяет нам посмотреть

на ситуацию в целом, соединить воедино все, что касается вопроса, решением которого мы заняты.

## Решение поставленной задачи и подведение итогов

Принятие окончательного решения — самый ответственный момент аналитической деятельности человека.

Чем проще и определеннее план действий, созданный вами, тем лучше. Простота мышления — это основа правильного решения.

Прежде чем принимать какое-либо решение, каждый из нас должен знать, какие в данном случае существуют альтернативы и какими будут последствия наших действий.

Вы можете составить список из двух колонок. В одну записываются все плюсы данного решения, в другую — все минусы. На данном этапе необходимо отбросить эмоции и действовать исходя из разумных соображений.

Одним из эффективных методов, помогающих сделать правильный выбор и принять верное решение, является так называемый мозговой штурм. Он представляет собой совместное решение поставленной проблемы одновременно несколькими людьми. Надо заметить, что результативность данного метода во многом зависит от степени подготовленности участников дискуссии, уровня их компетентности, а также от наличия необходимых документов.

Число участников может быть различным, но опыт показывает, что оптимальное количество — от пяти до семи человек. Заранее определяется время проведения мероприятия и его продолжительность. (Наиболее удачной считается продолжительность, выбранная японскими компаниями, равная 60 минутам.) Время

выступления участников также можно определить заранее. В США, например, каждому отводится всего одна минута. Считается, что если человек не может изложить свою точку зрения за это время, то он в принципе не в состоянии этого сделать.

Большое значение имеет помещение, в котором проводится мероприятие. Если оно недостаточно проветривается и в нем наблюдается недостаток кислорода, это резко снижает качество работы.

Приведу один пример. На одном из заседаний участник по имени Олег П. сделал хорошее предложение и затем уснул. После того как все выступили, предложение Олега П. поставили на голосование. Председатель сказал: «Кто за предложение Олега, попрошу проголосовать». В это время его сосед, стараясь разбудить Олега, тихонько толкнул его в бок. Тот, не разобравшись в сути происходящего, поднял руку и сообщил: «Я первый за это предложение». На что председатель любезно заметил, что Олегу надо быть скромнее. Все участники покатились со смеху...

Температура в помещении должна быть комфортной. Если будет слишком жарко, люди начнут засыпать, если холодно — участники станут с нетерпением ждать окончания, чтобы согреться. И главное — никто не должен курить. Никотин мгновенно блокирует области мозга, ответственные за формирование идей и предложений. Трудно и почти невозможно поверить, но за много лет участия в мозговых штурмах у нас ни один участник не курил. Курение строго запрещалось.

Все участники должны находиться в ровном эмоциональном состоянии. Хорошо периодически разряжать обстановку оптимистическими и юмористическими высказываниями.

«У меня, — говорит председатель заседания, — вчера было большое горе: жене вместо получки по ошибке отдал заначку.»

Если не все присутствующие знакомы между собой, необходимо сначала обменяться визитками, назвав четко имя, отчество и должность. А то недалеко и до курьезного случая.

Однажды мы с коллегами в Болгарии в мэрии г. Бургаса проводили совещание на тему развития российско-болгарских отношений. В это время открылась дверь, вошел гражданин в спецовке, стал стирать пыль и крутить настольную лампу, стараясь по ходу разговора делать свои замечания. Думая, что это электрик, который ремонтирует электрический прибор, мы ему любезно намекнули, что сами знаем, как устанавливать международные отношения. И не стоит каждому прохожему давать нам советы.

Каково же было наше удивление, когда оказалось, что это был мэр города, и мы заседали в его кабинете, пока он находился в отпуске. Оказалось, что ему позвонили на дачу и сообщили, что приехала российская делегация, и он прибыл, чтобы ознакомиться с нашими предложениями, не успев даже переодеться. Потом мы узнали, что этот мэр родом из Габрово и большой любитель шуток и розыгрышей.

Каждая идея, какой бы нелепой она ни казалась, должна восприниматься с уважением. Тогда человек будет уверен, что его не обругают при всех и не выставят на всеобщее посмешище, ведь иначе ни он, ни другие участники не позволят себе спорить с руководителем и отстаивать какие-то новые, необычные, либеральные идеи.

На одном из совещаний нам представили специалиста по имени Владимир, 60 лет. И сообщили при этом, что этот человек отличается одной редкой способностью: он говорит что думает. Все сразу оживились, ведь это большая редкость в наше время. Председатель согласился с таким мнением. После этого совещание прошло на высоком уровне, и было выска-

зано много ценных идей по построению новой космической системы связи. И жители Сибири и Дальнего Востока получили возможность смотреть телевизор.

И еще один пример.

Руководитель предприятия созвал на совещание своих сотрудников, чтобы объявить им о необходимости расширения своего бизнеса. Встал вопрос, что нужно для этого сделать? Был применен метод мозгового штурма. Через несколько минут участники стали предлагать свои решения. И вот поднялся Виктор О. и предложил купить установку по производству некоторого продукта. Решение было призвано лучшим, а затем этот человек был назначен начальником отдела по рекламе и маркетингу с очень хорошей зарплатой.

Кстати говоря, несмотря на строжайший режим работы нашего оборонного предприятия, все совещания среднего звена управления, и особенно разработчиков космических систем, проходили в оптимистичных тонах. Не помню случая, чтобы кто-то спорил, что-то яростно и эмоционально доказывая. Все старались аргументировать свою точку зрения, оперируя фактами. У нас существовало строгое правило: все предложения записывать, но ничего не комментировать до тех пор, пока все не выскажутся. Если же кто-то из подчиненных был не согласен с начальником, он только намекал: «Сделайте так, как я вас прошу, это мой маленький каприз», и обстановка сразу разряжалась...

Во время заседания необходимо постоянно напоминать участникам о цели проведения данного мозгового штурма. Хорошим наглядным примером для нас являются заседания телевизионного клуба «Что? Где? Когда?». Стоит только одному из участников отклониться от темы, как ведущий тут же напоминает вопрос. При этом любопытно отметить, что многие наши коллеги принимали участие в этих передачах. Кто постоянно смотрит их, знает, сколько интересных вопро-

сов задают участникам заседания и какие гениальные решения они предлагают.

Как пример можно привести такой вопрос: почему, если разделить немца на итальянца, мы получим англичанина. Блестящий вопрос и блестящее решение. Вольта, автора теории о разности потенциалов, разделить на Ома, автора метода измерения величины сопротивления, получим Ампера.

Принимая участие во множестве деловых совещаний, я заметил, что далеко не все участники могут четко выразить свою мысль. А некоторые, напротив, не воспринимают даже самую простую информацию. Приходится, как говорит мой товарищ, «переводить» с русского языка на русский. Иногда бывает много ненужной информации, нет конкретных предложений.

Приведу еще один пример. Фирма по производству компьютерного оборудования запланировала провести пресс-конференцию и должна была из нескольких PR-компаний выбрать ту, которая наиболее рационально выполнит данную работу. После первого заседания остались две компании, назовем их условно А и Б. Компания А обещала подготовить пресс-релизы, разослать их и обеспечить явку журналистов. Другая компания гарантировала конечную цель проведения мероприятия — увеличение объема продаж у заказчика. Через 60 минут совещания вопрос поставили на голосование, и было принято решение: поручить работу компании А. Через месяц все поняли, что приняли ошибочное решение, но деньги были уже истрачены, а прибыль не выросла, т. е. главная цель данного мероприятия не была достигнута.

Иногда некоторые участники, выступая, зачитывают заранее подготовленный текст, что во многом, примерно на 70 %, снижает эффективность его воздействия. При этом создается впечатление, что участник не сам готовил текст выступления либо он не в силах запомнить несколько строк текста. Независимо от

причины такое заседание превращается в пустую трату времени. Много примеров приводить не буду, достаточно послушать любое интервью наших политиков, и все станет ясно.

Однажды в Кремле проходила очередная конференция, на которой обсуждалось будущее страны. Министр А. Почкин сделал хороший доклад, после этого выходит второй участник и делает точно такой же доклад, после этого третий участник и так далее. Сложилось такое впечатление, что все доклады написал один человек или первый доклад просто размножили и раздали всем участникам.

Если же в ходе обсуждения что-то оказалось неясным, надо уточнить, а что именно имел в виду докладчик. Это относится в первую очередь к организатору совещания. Необходимо задать несколько наводящих вопросов выступающему. Порой бывает достаточно всего двух-трех вопросов, и сразу становится ясно: выполнит ли человек то, что предлагает, или его слова так и останутся пустым звуком.

Порой участники так увлекаются обсуждением, что уже не только не слышат свой внутренний голос, но и не замечают ничего вокруг. При этом от председателя требуются большое умение и такт, чтобы держать собрание в определенных рамках.

Мне запомнилось одно совещание, когда от начала прошло уже много времени, но не было выдвинуто ни одного предложения, которое в дальнейшем можно было бы взять за основу. Самое грустное заключалось в том, что пригласили около 20 участников и в зале стоял такой шум, что ничего не было слышно. И тогда встал авторитетный ученый и сказал, что чем тише будет в зале, тем быстрее он закончит свою речь. Зная, что всех ожидает теплый ужин, участники тут же все разом замолчали, такой тишины не было даже в начале заседания.

Во время проведения мозгового штурма хорошо использовать канву, применяемую при подготовке научно-популярных статей. И помимо традиционных вопросов: кто, что, где, когда и как, обсуждать вопросы поиска альтернативного решения поставленной проблемы. Как сделать систему резервирования и дублирования функций? Как при этом изменится цена проекта? В какой области еще можно применить данную разработку? Какие уже существуют аналоги?

Как-то раз, во время моей службы в армии, у нас произошла серьезная авария на энергосистеме управления космическим комплексом, и требовалось что-то придумать. Тогда командир части собрал всех солдат и офицеров и поставил задачу: срочно придумать механизм ремонта, поощрение — отпуск домой. Через три недели задача была успешно решена.

Это говорит о том, что у человека должна быть цель, а также уверенность в том, что его усилия не останутся без награды. Почему мы оказались первыми в космосе? А потому, что помимо строгой дисциплины был разработан и механизм поощрения: изобрел новое устройство — пожалуйста, путевка на море. Придумал систему дублирования — премия в размере месячного оклада. Подал рациональное предложение, на полученное вознаграждение можно смело покупать новый костюм и т. д. Слово «амбициозность» было для нас не пустым звуком, мы знали, что практически любую задачу наш коллектив сможет выполнить. Было бы хорошее вознаграждение.

Самым важным при проведении метода мозгового штурма является то, что одна идея, высказанная по ходу заседания, приводит к появлению десятков других. Появляется возможность рассмотреть проблему с разных точек зрения и под различными углами. После каждого такого заседания у нас появляется большое количество оригинальных идей.

За помощью обратился Сергей Я., бизнесмен, 38 лет. Проблема состояла в том, что он хотел продать свою маленькую квартиру в 21 метр и купить больше в несколько раз, но денег на покупку у него не было. Требовалось придумать, как обменять эту маленькую квартиру на большую, причем законно и честно. Но, к сожалению, в квартире помимо небольшого метража был еще один недостаток: она находилась на последнем этаже, и во время дождя по квартире нужно было ходить с зонтиком и в сапогах. Только представьте себе такую картину!

Так, задача поставлена. Необходимо решение. Тут-то нам и пригодился метод мозгового штурма.

Мы выехали осмотреть жилище Сергея. Моросил дождь, с потолка бежали капли воды. Нам подумалось: а что если эти отверстия не заделывать, а наоборот, расширить? А что, если размер увеличить до метра, до полутора? Сказано, мысленно сделано.

А что если туда поставить лестницу? Так и сделали, пробили в потолке отверстие, поставили лестницу. На втором этапе оформили в аренду с правом покупки чердак. Расширили площадь в пять раз. На крыше сделали ремонт, и квартиру в центре затем обменяли без доплат на другую, очень большую квартиру. Сейчас Сергей живет в новом доме, а в знак благодарности подарил мне дачу...

Метод мозгового штурма доказал свою эффективность во всех областях человеческой деятельности, как в технической, так и гуманитарной. Достаточно вспомнить Ильфа и Петрова, создавших совместными усилиями такие шедевры русской литературы, как «Двенадцать стульев» и «Золотой теленок», или братьев Стругацких.

С помощью этого метода удается находить выход из весьма затруднительных ситуаций.

Однажды к нам обратилась Ольга И., вице-президент крупного банка. У нее в конце года пропали платежные документы на очень крупную сумму денег. Поиск в течение недели не дал никаких результатов. В компьютер

попал вирус, и оттуда документы достать было невозможно. У Ольги И. резко ухудшился сон, обострилась язва, головные боли достигли такой силы, что она уже не могла принять ни одного самостоятельного решения, а лекарства не помогали. Ложиться в больницу нельзя, пока не найдутся деньги.

Что делать?

Время дорого, деньги необходимо срочно найти, но как? Необходимо было неординарное решение. Поэтому мы применили метод мозгового штурма. Затем попытались провести следственный эксперимент, проанализировав, чем занималась Ольга И. за последнюю неделю. И вот что из этого получилось.

Мы расположились в кабинете вице-президента. Ольга И. начала вспоминать.

Рабочий день только что начался. Конец тысячелетия, Ольга И. получила на подпись документы. Читает.

Раздается телефонный звонок из больницы; ее дочка Таня 13 лет лежит с тяжелым сотрясением мозга. Девочка пошла гулять с собакой, собака рванула за кошкой, у Тани поводок намотался на руку и удержать огромного пса худышке оказалось не под силу. Проехав с десяток метров по земле, Таня сильно ударила головой о каменный столб. Хорошо, что все это видели соседи и своевременно вызвали «скорую помощь».

Разумеется, Ольга И. тут же бросает все дела, бумаги и едет в больницу. Стоп. У одного из участников следственного эксперимента возникает вопрос: «А куда вы положили платежные документы, которые только что изучали?»

«На стол», — отвечает Ольга И. Но ведь их на столе нет. Значит, не на стол. «А что было еще на столе?» — последовал вопрос. А на столе лежала папка с отчетом стекольного завода. Что меня особенно поразило в кабинете Ольги И., так это удивительная аккуратность: на столе не лежало ни одной бумажки. Все папки были подписаны и стояли в сейфе или в шкафу.

«А папку я положила вот сюда...» «Стоп! — крикнули все в один голос. Достаньте и откройте ее.»

Пролистав сотни страниц, мы обнаружили пропавшие документы, а, следовательно, деньги были найдены. Головная боль у Ольги И. прошла, госпитализация ей больше не требовалось, а через несколько дней из больницы выписали и ее дочь.

В заключение хотелось бы сказать несколько слов о тех людях, которые проявили себя как отличные специалисты и были неизменными участниками мозговых штурмов, в которых я принимал участие.

Порой, когда требуется очередная новая перспективная идея, пытаюсь представить, как бы поступил в данной ситуации мой друг Вячеслав Коломин, человек, отличающийся аналитическим складом ума и замечательным чувством юмора.

Если же требуется придумать что-то совсем уж необычное, вспоминаю Регину Кузнецову. Эта женщина всегда отличалась способностью создать в коллективе дух соперничества и состязания. Однажды я заметил, что когда на заседании присутствовала Регина, в голове неожиданно появлялось много новых идей. Вероятно, это было еще связано с тем, что она отличалась яркой внешностью и неизменно прекрасным расположением духа.

Если необходимо подготовить техническое описание, думаю, как бы это сделал Валерий Серегин, человек, прочитавший тысячи книг, изучивший как классиков, так и современную литературу...

Метод мозгового штурма, умение обрабатывать и систематизировать информацию, правильно ставить задачу нас не раз выручали, когда требовалось снять психологический стресс или выучить большой объем сложного материала (например основы вычислительной техники за очень короткий промежуток времени подготовки к экзаменам). Прошло много лет, и все, кто применял этот метод, могут с легкостью вспомнить ответы на многие вопросы.

Заседание рекомендуется закончить словами благодарности в адрес участников и наметить время подведения итогов и принятия окончательного решения.

После того как решение было принято и воплощено в жизнь, наступает время подведения итогов. Как бы ни сложились обстоятельства — в вашу пользу или нет, необходимо проанализировать ситуацию, понять, что было сделано правильно, а где допущены ошибки.

И напоследок хочу дать вам несколько советов и рекомендаций:

- ◆ помните, что чем выше уровень мышления, тем проще находятся ответы на сложные вопросы;
- ◆ рискуйте — но в допустимых пределах;
- ◆ чаще принимайте нестандартные решения;
- ◆ чаще высказывайте свое личное мнение;
- ◆ пребывайте в гармонии с самим собой;
- ◆ подходите к жизни философски, помните, что все в мире преходяще, и от ошибок никто не застрахован;
- ◆ почтите вспоминайте древнеиндийский афоризм: украшение человека — мудрость, украшение мудрости — спокойствие, украшение спокойствия — отвага, украшение отваги — мягкость.

Постарайтесь ответить на следующие вопросы.

1. Каким образом вы принимаете решение?
2. Какое решение в своей жизни вы считаете самым удачным?
3. Кто из ваших знакомых, по вашему мнению, умеет безупречно принимать решения?
4. Как часто вы используете алгоритм принятия решения?
5. Часто ли вы проявляете настойчивость при движении к цели?

6. С кем вы обсуждаете результаты своей деятельности и последствия принятых решений?
7. О чем вы мечтаете?
8. Приходилось ли вам консультироваться у психолога?
9. Что вы намерены предпринять для улучшения своей жизни после прочтения книги?

## Заключение

Не так давно в западной печати появилось сообщение о том, что ученым удалось создать первый биокомпьютер, т. е. напрямую подключить компьютер к мозгу человека. Механизм пользования достаточно прост: на голову надеваются наушники с множеством различных датчиков, как при съеме ЭЭГ, и подключаются к серверу (компьютеру с большим объемом памяти).

Не успели ученые создать первый биокомпьютер, как ему сразу нашлось применение. Достаточно на голову надеть приспособление, причем даже без проводов, как стало возможным управлять автомобилем с помощью мысли: человек садится в автомобиль и думает о том, что и как надо сделать, а в это время гидроусилители передают команды по управлению двигателем и всем автомобилем.

Наблюдения показывают, что развитый ум обязательно будет востребован людьми в XXI веке. Все чаще происходит слияние систем человек — машина. При этом возникает комплекс взаимодействия этих систем, т. е. каналов связи. Уже созданы компьютерные программы, позволяющие переводить голос человека в «машинный» язык.

Судя по нашим исследованиям, не за горами то время, когда результаты сканирования работы головного мозга, в виде энцефалограммы, будут поступать в блок управления какой-либо системой или объектом. Возникнут ситуации, когда мозг человека будет напрямую связан с ЭВМ в единую замкнутую систему с обратной связью. Конечно же, это потребует от нас еще большего усовершенствования своей умственной деятельности.

Если сейчас мы все чаще видим молодых людей с сотовым телефоном и плейером, то в будущем к этому набору прибавится и портативный компьютер. Кстати говоря, наши коллеги на все переговоры уже приходят только с компьютером, да порой и сами переговоры происходят по сети Интернет.

Несмотря на всю простоту вышеизложенных методов, они позволяют получать хорошие результаты. Интеллектуальная гимнастика помогает изменить способ мышления, всегда находиться в хорошем эмоциональном и физическом состоянии. Человек должен твердо знать, что все, и здоровье в том числе, находится в его руках. Гимнастика является источником неиссякаемого оптимизма и уверенности в завтрашнем дне. Мы уверены, что будущее преподнесет нам только хорошее, и для этого у нас есть все основания.

Систематическое выполнение ИГ (интеллектуальной гимнастики) приведет к тому, что человек научится управлять потоком своих мыслей, что позволит значительно улучшить качество жизни. И, несмотря на повседневную суету, к вечеру у вас будет хорошее настроение от сознания того, что день прожит с удовольствием и принес массу положительных эмоций.

Любопытно отметить, что даже дети, обученные данной методике, находят решение там, где взрослые порой теряются.

Рассказывает Сергей В., сына которого мы обучили «Интелл-методу».

Мы с тестем собирались отметить праздник Победы, купили сухого вина и сели за стол. Ввернули штопор и стали тянуть, пробка на месте, тогда стали проталкивать — ни с места. Гости за столом ждут. Тут подошел кузнец, человек, который считается самым сильным в деревне. Но и он, как ни старался ничего не смог, три бутылки остались нераспечатанными. Ни одна не поддалась силе. Требовалось применить интеллект.

Тогда одна пожилая женщина, самая опытная в этих делах, предложила бутылку бить по дну. Били, били, как в сказке про курочку Рябу. В это время мимо пробегал шустрый мальчик, в чем, спрашивает, проблема? Да вот, говорят, 15 человек за столом, не можем вынуть пробку. Вино большой выдержки и пробка разбухла. А вы не пробовали, мягко так спрашивает, подумать? Нет, нет, замахали руками, это мы не умеем. Давай прекращай издеваться, открывай быстрее, а то скоро салют начнется.

Тогда мальчик взял бутылку, отвернулся, и через несколько секунд подает штопор с пробкой. А вот как он это сделал, вы получите ответ, немного подумав. А многие читатели, вероятно, смогут ответить сразу.

Что делал кузнец? Он пробку вытягивал, проталкивал. Что сделал ребенок? Он ввернул штопор до упора и пробку провернул, а затем она легко поддалась даже детскому усилию.

«Интелл-метод» является отличным профилактическим средством от атеросклероза и инсульта, а также помогает бороться с головной болью. Улучшение кровоснабжения и питание нейроклеток приводит к их омоложению. Даже частично утратившие работоспособность клетки головного мозга восстанавливают свою работу. Мозг посыпает сигналы, которые приводят к омоложению клеток. Включается положительная обратная связь, которая активизирует механизм саморегуляции.

Наш опыт показал, что при ежедневном выполнении комплекса гимнастики для мозга состояние здоровья значительно улучшается, чему свидетельствуют сотни медицинских карточек, находящихся в регистратуре нашего физкультурного диспансера.

Вот что пишет Ольга Р.: «Последнее время чувствую себя очень хорошо. Настроение отличное. Улучшилась память. Внимание концентрируется моментально. Появилась уверенность в завтрашнем дне. Я вновь стала радоваться жизни».

Ирина Т.: «Значительно уменьшились головные боли, к вечеру устаю намного меньше, хотя раньше падала с ног. Таблетки почти не пью, хотя раньше глотала их горстями и работала на аптеку. Теперь работаю ради удовольствия».

Елена Ф.: «Головные боли почти полностью прекратились, хотя мучили много лет. Сон стал крепким и продолжительным. А, главное — и дела пошли в гору».

Чтобы мозг находился в хорошей форме, необходимо постоянно его тренировать, думать и анализировать. У тех, кто активно использует свой интеллект, его ухудшение наступает только в глубокой старости. Вероятно, это объясняется тем, что усиленные тренировки, решение задач, обработка новой информации приводят к постоянной подпитке мозга свежей кровью, обогащенной кислородом.

Видимые результаты улучшения работы головного мозга вы почувствуете уже через пять недель. Крепкое здоровье, долголетие, хорошее настроение, заряд бодрости и оптимизма будут вам наградой за труд.

Примером для вас могут служить долгожители, люди, перешагнувшие девяностолетний рубеж и имеющие при этом острый ум и хорошую память.

И в заключение я хотел бы сказать следующее: не бойтесь старости, не бойтесь будущего. Мудрость, авторитет, здравые, осмысленные решения — все это не исчезает с годами. В подтверждение этих слов можно привести множество имен великих людей — писателей, композиторов, музыкантов, художников, людей, которые и в старости продолжают активно трудиться и создавать свои произведения.

Наш мозг представляет собой биокомпьютер, и от того, какие программы вы туда загрузите, зависит, какие задачи вы сможете решить, а, следовательно, вся ваша дальнейшая жизнь. Выполнение программы «Интелл-метод» позволит вам с легкостью находить клю-

чи к решению всех возникающих проблем. В каждом человеке скрыт огромный запас положительной энергии, и все, что от нас требуется — найти к ней доступ, и это можно сделать при помощи «Интелл-метода».

А сейчас мы с вами, дорогие читатели, прощаемся. Всех, кого заинтересовала тема принятия решения и построения прогнозов на будущее, милости просим на наши авторские семинары. Удачи вам и счастья!