

Вступ

«Я думаю, отже існую», — такими були загальновідомі слова французького філософа Декарта. Він мав на увазі, що ми знаємо про своє існування саме через нашу здатність ставити його під сумнів. Сказано дуже по-філософськи, однак з підкресленням того факту, що мислення закладене в самій основі нашої природи.

Отже, що більш чітко, ефективно й складно ми думаємо, то краще ми можемо жити. Щастя й успіх можуть бути результатом якісного мислення і важкодоступними — якщо наші мисленнєві процеси заплутані, безладні, непослідовні. Наші думки впливають на наші почуття, тому важливо правильно розуміти цей принцип. Коли людина вміє правильно думати, у неї є основа, на якій можна будувати решту свого життя.

Це не книга з порадами й описом стратегій мислення. Їх безліч, і деякі з них дуже корисні, але тут небагато написано про методи у їх складі. Ця книга інша — вона про ваші ментальні настанови, ваші способи мислення. Йдеться про розуміння того, чому ви думаєте так, як думаєте, і використання цього розуміння для вдосконалення того, як ви думаєте. Йдучи за традиційною приказкою «дайте людині думку — і ви підтримаєте її мозок на один день; навчіть її думати — і ви забезпечите її мозок на все життя», я хочу передати отримані мною в житті спостереження й досвід щодо тих способів мислення, які справді приносять людям користь. Щодо звичок, які перетворюють вас на першокласного мислителя — мислителя за Правилами.

Уся сіль процесу — звичка. Поки ми не спимо, ми проводимо весь свій час у роздумах, тому перестаємо стежити за тим, як ми це робимо. Ми стаємо недбалими, навіть не помічаючи цього. Коли ви складаєте іспит на водіння, ви свідомо робите все так, як вивчили, але коли ви їздите на машині вже кілька років, ви пере-

хрещуєте руки на кермі, плавно перемикаючи зчеплення... бо ви перестали про це думати. Це чудово для всіх умінь, які ви все ще отримуєте, — хорошою новиною є те, що тепер ви користуєтесь кермом інстинктивно, — але коли це дійсно має значення, ви вже забули деякі ключові навички, навіть не підозрюючи про це.

Незалежно від того, чи отримали ми навички якісного мислення в дитинстві, все одно треба стежити за тим, як ми думаємо. Ми можемо навчитися нових умінь, позбутися застарілих, відкинути шкідливі звички, до яких потрапили в полон. Нещодавно вчені виявили, що для засвоєння нової звички потрібно аж 66 днів. Це трохи більше двох місяців. Дослідження було проведено як слід, об'єктивно, тому немає підстав сумніватися у його висновках³, хоча, звичайно, це середній показник, він не обов'язково враховує, чи є нова звичка корисною і приємною, дотримуються її щотижня чи щогодини, а це мало б бути одним з критеріїв. І все-таки очевидно, що ви справді можете навчитися мислити більш конструктивно, якщо протягом кількох місяців будете практикувати Правила (у кінці книги є допоміжний розділ про те, як це робити). Різниця у вашому житті й вашій роботі стане очевидною, щойно ви почнете, — до того, як сплинуть 66 днів, покликані перетворити нове мислення на звичку.

Однак після цього не всі нові навички буде засвоєно, бо, читаючи книгу, ви зрозумієте, що багато Правил мислення стосуються усвідомлення ваших мисленнєвих процесів. Багато проблем з безладним мисленням випливають з того, що ми не усвідомлюємо, як працює наш мозок, і нам треба краще цього навчитися, якщо ми хочемо спрямовувати свої думки правильними шляхами. Коли це стане звичкою, це не вимагатиме таких зусиль, як здається на перший погляд. По-перше, ми зазвичай вкладаємо зусилля в мислення навіть тоді, коли мислимо невдало, тож ви здебільшого будете інакше спрямовувати ту саму кількість зусиль. Крім того,

³ Це важливо. Правило 93 — «Не довіряйте статистиці».

мислення за Правилами не означає, що вам ніколи не можна розслабитись, зробити перерву, відпочити перед телеекраном. Звичайно ж, можна — ваш мозок час від часу потребує відпочинку, так само, як і ваш організм.

Звичка стежити за своїм мисленням насправді полягає в тому, щоб ставити собі питання й спостерігати за тим, як працює ваш розум через ідеї, які він пропонує. Наприклад, якщо ви та ваш партнер сперечаєтесь про те, чия черга мити посуд, легко розлютити одне одного. Незалежно від того, хто зрештою митиме посуд. Мислителі за Правилами запитують себе, чому вони роздратовані, й ставлять собі питання: «Чому я щойно мав цю суперечку? Що насправді відбувалося?». Дуже мало суперечок щодо посуду насправді стосуються посуду. Вони — про те, що люди почуваються самозарозумілими, або очікується, що вони відповідатимуть гендерним ролям, або вони почуваються як експлуатовані. Поки ви це детально проаналізуєте, посуд може бути вже помитий, але ви фактично не розв'яжете проблему. Тож не дивуйтеся, що наступного разу, коли посуд треба буде помити, суперечка спалахне з новою силою.

Деякі раціональніші способи мислення роблять людину щасливішою та стійкішою, інші — допомагають нам ефективніше організовуватися або якісніше приймати рішення. Мислення за Правилами збільшить вашу креативність та вміння розв'язувати проблеми, а також вашу здатність розумно аналізувати, оцінювати й критикувати. Правильніше мислення позитивно вплине на кожну частину вашого життя — дім, роботу, ваші стосунки.

Загалом ця книга не про те, як узагалі думати. У багатьох Правилах ідеться про усунення бар'єрів, які перешкоджають якісному чіткому мисленню. Про те, як уникати егоїзму, самовпевненості, ухилитися від підводного каміння. Коли ви це робите, легко думати ясно.

Було б надзвичайно зручно, якби існувало тільки 100 Правил мислення. Тому тут мова про ключові 100, яких більш ніж достат-

ньо для того, щоб суттєво змінити ваші способи мислення на краще. Після того як ви засвоїте ці Правила, вам буде набагато легше помітити більше власних правил. Будь ласка, не соромтеся ділитися ними на моїй сторінці у фейсбуку, якщо хочете, і допомагати іншим людям приєднатися до вас як до повноцінного мислителя за Правилами.

Річард Темплар

www.facebook.com/richardtemplar

ДУМАЙТЕ СВОЄЮ ГОЛОВОЮ

Якщо ви хочете бути першокласним мислителем, ви маєте робити це самі. Інакше кажучи, ви маєте здійснювати мислення. Не можна дозволяти комусь іншому робити це за вас. Це може здаватися очевидним, але вас здивувало б, наскільки часто ми йдемо найкоротшим шляхом і запозичуємо хід думок інших людей.

Ну добре, я дозволяю вам не вигадувати самостійно теорію відносності. Є фахові галузі, в яких ви не маєте знань для релевантного мислення, у таких випадках цілком можна довірити вченим, математикам, талановитим економістам, статистикам та інженерам думати замість вас*. І навіть тоді — не вважайте їхню думку істиною, поки не зрозумієте для себе, що вони знають, про що говорять і що вони не мають явних упереджень.

За цими винятками — коли для розуміння ходу думки потрібне спеціальне навчання, — відтепер ви здійснюєте своє мислення, для себе, своїми силами. Якщо ви не мислите незалежно — ви не мислите взагалі.

У кожного свій кут зору, і логіка іншої людини не завжди буде для вас придатною. Усі ми — особистості, і дозволяти іншим людям думати замість вас — це не тільки лінощі, це, крім того, необов'язково приведе до правильних висновків. Тож Правила цього розділу — основа, яку вам варто засвоїти, перш ніж ви отримаєте будь-яку користь від решти Правил мислення.

* Перепрошую, якщо ви фізик світового класу.