

Оглавление

| | |
|---|-----|
| Предисловие | 7 |
| Глава 1. Полностью загрузите свой разум | 9 |
| Глава 2. Культивируйте интерес, пока не достигнете пика успеха | 19 |
| Глава 3. Пробудите свой энтузиазм — усильте стимул | 26 |
| Глава 4. Думайте эффективно — и получите результат ... | 40 |
| Глава 5. Думайте логически — и вас никто не остановит ... | 54 |
| Глава 6. Думайте творчески и выбирайтесь из привычной колеи | 71 |
| Глава 7. Вы можете найти столько времени, сколько вам необходимо | 79 |
| Глава 8. Умейте концентрироваться | 89 |
| Глава 9. Вы можете решить свои проблемы, если будете знать, в чем они заключаются | 94 |
| Глава 10. Завести хорошую привычку — значит избавиться от плохой | 102 |
| Глава 11. Если хотите достигнуть успеха, научитесь доверять другим | 110 |
| Глава 12. Любопытство — еще один путь к успеху | 117 |
| Глава 13. Вы можете научиться всему, чему только захотите ... | 126 |
| Глава 14. Как отточить наблюдательность | 136 |
| Глава 15. Как запоминать с наименьшими усилиями | 143 |
| Глава 16. Как сделать других союзниками: секреты успешной личности | 155 |
| Глава 17. Как стать выдающимся оратором и избавиться от страха перед выступлением | 169 |
| Глава 18. Контроль тревожности: секрет душевного спокойствия | 176 |
| Глава 19. Как побороть страх и неизбежные неприятности ... | 186 |
| Глава 20. Замените позитивные мысли позитивными поступками | 192 |
| Глава 21. К какому успеху вы стремитесь? | 200 |
| Глава 22. Как создавать свою удачу | 210 |
| Глава 23. Когда начинать | 219 |

Предисловие

Первую книгу о совершенствовании памяти я написал в 1961 году, с тех пор все мои книги этой тематики становились бестселлерами; они были переведены на восемнадцать языков. Книга «Как развить суперпамять» («How to Develop a Super-Power Memory») впервые появилась на свет в 1957 году и продается огромными тиражами до сих пор — вместе с другими книгами на ту же тему, написанными недавно. Интересно отметить, что идеи, высказанные мною сорок лет назад, подтверждаются до сих пор.

Тот факт, что мои книги, посвященные улучшению памяти, до сих пор продаются, доказывает то, что мне всегда было известно: люди любой профессии и статуса стремятся стать лучше и организованнее.

Может, конечно, я мыслю и предвзято, но тренированная память — один из многих наиболее важных факторов умственной организации.

В книге описаны все факторы, тренировка памяти тоже не обойдена вниманием.

Нет сомнений в том, что человек, обладающий тренированным и организованным разумом, — счастливый и успешный.

Авраам Линкольн однажды сказал: «Все люди счастливы настолько, насколько хотят этого сами». С этим трудно спорить. Поиски счастья — это необязательно долгий и мучительный путь — вы можете обрести счастье внутри себя.

Да, вы можете стать счастливее и лучше, чем сейчас! И можете использовать свой разум эффективнее.

В этом нет сомнений. Поверьте в то, что это правда, и сможете использовать силу своего разума с гораздо большей пользой. Сэмюэль Джонсон писал:

«Тот, кто слабо представляет человеческую натуру и пытается искать счастье, меняя все что угодно, помимо собственного характера, впустую растратит жизнь на бесплодные попытки и преумножит те печали, от которых стремится избавиться».

Глава 1

ПОЛНОСТЬЮ ЗАГРУЗИТЕ СВОЙ РАЗУМ

Разум — величайший рычаг из всех; человеческая мысль — процесс, благодаря которому рано или поздно воплощаются все человеческие замыслы.

Дэниэль Вебстер

Избежать хаоса в бизнесе, в личных отношениях, да и вообще в жизни, поможет только одно — умение организовать свою жизнь. Иначе все бы развалилось на части, не было бы науки, образования, знаний, письменности, творческого мышления, конкурентного бизнеса — ничего!

Для вас это, скорее всего, очевидно. Жизнь каждого человека от рождения — с момента зачатия! — основывается на организации. Мир вокруг нас упорядочен, как и Вселенная, и все, что нас окружает. Все наши действия, направлены они на получение прибыли, или же для удовольствия, или того и другого, запланированы и организованы.

Будущая мать следует определенному режиму, предписанному врачом. После рождения малыша ест и спит в соответствии с распорядком. Даже искусственное питание состоит из четко разработанных ингредиентов.

Когда ребенок отправляется в школу, он сталкивается с еще более четким порядком, планированием и организацией.

Так все и продолжается, пока человек не превращается в главного участника тщательно организованных похорон. Таким образом, от колыбели до могилы нам приходится организовывать свои поступки, надежды и мечты, радости и огорчения. Однако более всего мы обязаны организовывать собственное мышление.

Это не значит, что нам следует организовывать мышление ради того, чтобы удался бизнес или работа; хотя следует отметить, что это весьма важная составляющая часть общей картины. Я считаю, что вы должны организовать свой ум для всех возможностей жизни. Если будете смотреть на мир организованным умом, а не через пресловутые розовые очки (хотя они многим идут), то обязательно увидите свой успех и счастье.

Если сумеете организовать свой ум, то организуете свою жизнь, а именно эту цель и преследует моя книга.

Станьте личным экспертом по эффективности

Организовать свой ум — значит научиться контролировать его. «Высший этап моральной культуры — умение контролировать свои мысли» (Чарльз Дарвин).

Вне всяких сомнений, бизнес признал важность организации давным-давно. По этой причине бизнес прибегает к услугам многочисленных «экспертов по эффективности» (т. е. по организации и организованности).

По большому счету, организованность во всем — не более чем вопрос систематизации. Вы когда-нибудь наблюдали за работой повара в ресторане быстрого питания во время наплыва посетителей? Если выпадет шанс, полюбозытствуйте. Практически каждое его движение точно, выверено и рассчитано, каждое действие выполняется ради определенной цели. Все нужные ингредиенты располагаются под рукой; наиболее используемые — ближе всего. Ему настолько из-

вестно расположение каждого ингредиента, что он может достать его не глядя.

Один из официантов приносит заказ — тост с беконом и помидором. Повар моментально опускает два тоста в тостер, а ломтик бекона кидает на сковородку, при этом почти одновременно нарезаая два кружочка помидора.

Если заказывают яйца, повар тратит мгновение лишь для того, чтобы достать два яйца. Лежащие яйца напоминают ему о заказе. Если бы повар пытался запомнить все заказы, то в считанные минуты на его рабочем столе воцарился бы кавардак. У каждого опытного повара, работающего в ресторане быстрого питания, есть ключевой ингредиент для определенного заказа, который он немедленно выкладывает на рабочую поверхность, как только заказ сделан.

Это организованный или систематический подход к работе повара ресторана быстрого питания. Аналогичный подход может, и, несомненно, должен применяться к каждому виду деятельности. Наиболее быстрый, производительный, простой и оптимальный способ выполнения любой работы, включая мышление, — организованный способ. Пример с поваром — отличная демонстрация предварительной подготовки, первого шага самоорганизации. Подготовка, планирование, прогнозирование и готовность к преодолению трудностей или препятствий — вот элементы организации.

Помните: Эта книга — моя попытка помочь вам в систематизации своего мышления. Я, в общем-то, рискую, ибо, как сказал один человек (Дон Маркиз), «если вы заставите людей думать, что они умеют думать, они будут вас обожать. Если же вы действительно заставите их думать, они вас возненавидят». Ну что ж, полагаю, стоит рискнуть, несмотря на то, что большинство людей довольно ленивы и раздражаются, когда им приходится делать усилие и думать четко и организованно.

Сегодня, когда эффективность и организованность жизненно необходимы для успеха, не вижу причин останавливаться на низкой производительности. В особенности, если вы можете все изменить! Ведь есть только один человек, который несет ответственность за то, как вы мыслите, за то, что происходит в вашей голове, — и это вы!

Сам факт того, что вы уже читаете эту книгу, первый шаг к организованному уму. Вы заинтересовались, а интерес — важнейший элемент обучения. Еще один элемент — действие, а, взяв в руки эту книгу, вы, по крайней мере, уже приняли хоть что-то!

К сожалению, многие в этом мире предпочитают мечтать и говорить, а не делать. Однако — печально, но это так — те, кто больше всех нуждается в помощи, редко о ней просят. Люди с идеальными зубами посещают стоматолога дважды в год, те, у кого зубы плохие, показываются там раз в десятилетие.

Посещение психологов стало модной тенденцией в определенных кругах, но опять-таки, те, кто действительно нуждаются в помощи врача, редко в этом признаются и, следовательно, получают ее редко. Поскольку моя работа связана с памятью, я ежедневно общаюсь с «мечтателями» и «говорунами». После моих выступлений первыми бегут покупать мои книги о тренировке памяти именно те, кто и так не жалуется на плохую память.

И всегда есть такие, кто причитает: «О, у меня такая ужасная память, худшая память в мире, мне уже ничто не поможет!» Да, не поможет, до тех пор, пока они будут так думать, а помощь им-то и не помешает. Есть еще одна категория; эти обычно говорят: «Господи, миллион долларов отдал бы за такую память!» Но разве они потрудились хотя бы заглянуть в книжный магазин и за двадцать долларов купить книгу, которая поможет им улучшить память?

Я говорю обо всем этом не ради рекламы своих книг — они и так, слава Богу, хорошо продаются, — но затем, что мне кажется, что книги из области «как сделать то-то или то-то» редко попадают в руки именно тех, кто отчаянно в них нуждается. А что касается тех, кто не желает приложить ни малейших усилий, — что ж, как поется в песне о красном вагоне, пусть они ездят на нем кругами. Думаю, Бенедикт Спиноза имел в виду этих людей, когда писал:

«Пока человек верит, что не в состоянии сделать то или иное, он будет решительно настроен этого не делать; следовательно, все это время ему будет казаться, что это невозможно».

Вы живете так, как думаете

Организованное мышление означает полный контроль над мысленными реакциями, а также наиболее эффективное решение проблем. Как вы узнаете вскоре, я глубоко убежден: большая часть работы нашего мышления направлена на разрешение определенной проблемы.

То, как мы мысленно реагируем на происходящее, на то, что видим, слышим, чувствуем, — и то, как разрешаем связанную с этим проблему, — постоянно занимает наши умы. Поскольку это так, можно сделать вывод: вы должны реагировать на проблемы и разрешать их организованным способом, а не иным.

Примеров тому на страницах этой книги найдете великое множество, но мне кажется, что я должен привести парочку их прямо сейчас. Один из примеров попался мне на глаза недавно — реакция на оскорбление, описанная Расселом Лайонзом:

«Единственный благородный способ принять оскорбление — проигнорировать его; если же вы не можете его проигно-

ризовать, отпаривайте; если не можете отпаривать — посмейтесь над ним; но если уж и посмеяться над ним не можете, значит, вы его заслужили».

Ну хорошо, признаю, оскорбление — не катастрофа всемирного масштаба, отнюдь. Но если вы собираетесь научиться реагировать должным образом, то должны уметь справляться и с мелкими неприятностями, и с крупными.

Как вы думаете, так и живете. Думайте четко, ясно и эффективно, и успех и счастье гарантированы, невзирая на препятствия, трудности, осложнения и помехи, которые неизбежно возникнут на пути.

Раскройте свой разум, и он вберет в себя воображение, организованность и креативность так же, как воздух засасывается в пылесос. Когда сэра Исаака Ньютона спросили, как он умудрился открыть закон тяготения, тот ответил: «Я думал об этом!» Это, конечно, был правдивый ответ, хотя на деле все было не так просто, как кажется.

Многие люди видели, как яблоки падают на землю, так же, как видел Ньютон. Но только Ньютон об этом «думал»; он отреагировал на явление правильно. Его разум вопрошал: «Почему яблоко упало? Почему не полетело вверх?» Его мысли не текли по одной колее. Он рассматривал вопрос под разными углами, с разных позиций, пытаясь найти ответ.

Я не ставлю перед собой задачи научить вас открывать великие законы природы; но, возможно, вы осознаете важность четкого и ясного мышления и сможете эффективно думать после прочтения данной книги. Может быть, вам кажется, что вы уже умеете четко и ясно мыслить. Но еще со времен греческой цивилизации философы утверждали, что главное — «познать самого себя». В мыслях о себе мы проводим больше времени, чем в размышлениях о природе вещей, но разве не удивительно, что при всем этом мы так мало знаем о себе?

Размышляя о проблеме, вы сможете научиться выбирать-ся из накатанной колеи. Рассматривайте ситуацию под различными углами зрения. Вот, например, римская цифра IX. А вот и маленькая проблема, или ребус, если хотите. Можете ли вы добавить один знак или символ, чтобы получить цифру 6?

Вы должны разобраться с этой задачкой без особых затруднений. Если вам это не удастся, то лишь по одной причине: ваше мышление «сбито с курса»; оно движется по накатанной, следовательно, неверной колее.

Неверное направление — мощнейшее оружие всех великих профессиональных магов. Если им удастся вас обмануть, то дело не в ловкости рук, а в том, что они заставляют вас мыслить в неверном направлении. Они проводят парочку отвлекающих маневров, чтобы занять ваш ум, а главные манипуляции, составляющие фокус, остаются незамеченными.

В этом конкретном случае я заставил вас думать о черточках римских цифр. Если вы будете думать в этом направлении, то никогда не разгадаете этот нехитрый ребус. Однако рано или поздно вы выберетесь из наезженной колеи, и ответ бросится вам в глаза.

Если вы еще не справились — подставьте перед цифрой букву «s», и у вас получится слово «SIX» (шесть). Люди, привыкшие рассматривать любой вопрос под разными углами, решают подобные ребусы в мгновение ока.

Вы думаете или мечтаете?

Организованный ум всегда стремится к определенной цели. Если ваше мышление сводится к пустым мечтаниям, рано или поздно вы зайдете в тупик. Не поймите меня превратно — если мечты конструктивны, служат вдохновением, побуждают к действиям, это хорошо. Но если они подменяют собой активные действия, это очень плохо! Слишком многие