

# ТРЕНИРУЙТЕ СВОЕ МЫШЛЕНИЕ

Разум постоянно работает. Его можно сравнить с мышцами, от которых зависит наша подвижность и выносливость. Если мы много двигаемся и занимаемся спортом, они становятся крепче. Чем регулярнее тренировки, тем лучше результат. Чтобы поддерживать разум в тонусе и развивать его, тоже надо постоянно упражняться. Один из способов — учиться чему-то новому.

Раньше я считал, что обучение завершается в тот момент, когда вам вручают школьный аттестат и университетский диплом. Мне казалось, что новые знания и умения

мы получаем только в школе или вузе. Там мы знакомимся с идеями и теориями, формирующими наше мышление и поведение. А дальше, во взрослой жизни, учебе как будто нет места. Многие из нас подвержены этому стереотипу.

Причина в том, что мы цепляемся за свои привычки и стремимся к экономии усилий. Вот почему мы не склонны менять сложившийся образ мыслей. Мы держимся за одни и те же суждения, поскольку они знакомы и понятны. Новое — значит неизвестное, а любая неизвестность нас пугает. Мы избегаем ее, чтобы не пришлось лишний раз трудиться. Гораздо охотнее мы *расслабляем* разум, чем *напрягаем* его. И это притом, что возможности нашего мозга практически неограниченны!

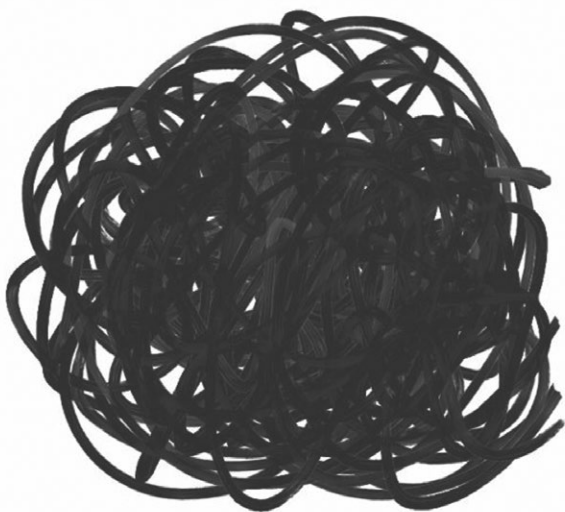
«Я так устал, мне надо отдохнуть. Посмотрю-ка я сериал», — говорим мы и включаем Netflix. Я и сам так поступал. Но чем таким мы занимали мозг, чтобы устать? Мыслить по инерции, по шаблону можно без особых затрат. Мы занимались однообразной умственной работой, а потом переключились на бездумное наблюдение. Все

равно что утомиться от сидения в кресле и прилечь на диван, чтобы отдохнуть. Если задуматься, мы редко заставляем мозг работать на полную мощность — разве что при крайней необходимости. Например, если *надо* сдать экзамен или написать контрольную. Во всех других ситуациях мы говорим себе: «Зачем напрягаться?»

Затем, чтобы тренировать мозг точно так же, как и тело. Мы должны поддерживать себя в форме не только физически, но и ментально. Согласитесь, странно проходить в тренажерный зал четыре года, а потом без всякой причины забросить спорт навсегда. Почему же мы поступаем так с мышлением? Почему не укрепляем и не развиваем его? Помните, что мозг — самый важный инструмент в вашем арсенале. Чтобы использовать его правильно, надо оттачивать мастерство. Если хотите стать мудрыми, утверждал древнегреческий философ-стоик Эпиктет, постоянно упражняйтесь. «Если теперь небрежешь о себе и распускаешь себя, откладываешь и откладываешь, без конца назначаешь и пропускаешь день, с которого начнешь следить за собой, то в конце концов

утратишь даже сознание того, что вовсе не преуспеваешь в мудрости и проживешь и умрешь заурядным человеком»<sup>\*</sup>.

Проблема в том, что мы не знаем, как тренировать мозг. Почти всю свою жизнь я не контролировал свое мышление. Мне это и в голову не приходило. Если бы меня попросили нарисовать мои мысли, они выглядели бы примерно так.



---

\* Гьюй Ж. М. Стоицизм и христианство: Эпиктет, Марк Аврелий и Паскаль. М. : Издательство ЛКИ, 2007.

Путаница, которую вы видите, идеально отражает состояние моего разума. Настоящий хаос. Клубок позитивных, негативных, печальных, радостных, но чаще всего просто непонятных мыслей. Я никак не мог в них разобраться. Они захлестывали меня, и я очень жалел, что у мозга нет кнопки «пауза». Казалось, если на какое-то время я перестану думать, станет легче. Теперь я понимаю, что ничего не знал о ресурсах мозга и о том, как грамотно ими распорядиться.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

