

ДАРИУС ФОРУ

Перевод
Марии Чомахидзе-
Дорониной



ВЫБИРАЙ, ЧТО ДУМАТЬ

Навести порядок в голове,
чтобы возможным стало
даже немыслимое

МИОО

МИФ Психология

Дариус Фору

**Выбирай, что думать.
Навести порядок в
голове, чтобы возможным
стало даже немыслимое**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2017

УДК 159.955

ББК 88.9

Фору Д.

Выбирай, что думать. Навести порядок в голове, чтобы возможным стало даже немислимое / Д. Фору — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2017 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00214-363-4

Это мотивирующее практическое руководство от популярного индийского блогера поможет вам взять контроль над своим разумом и как итог улучшить свою карьеру, отношения, бизнес и жизнь в целом. Вспомните: как часто вы принимали решения не сами, а под давлением окружающих? Или под влиянием эмоций и поспешных выводов? Сколько раз вы сдавались под натиском хаотичных мыслей и хватались за первую попавшуюся идею? Мы стремимся анализировать, критически оценивать информацию, рассуждать здраво. Но зачастую вместо высоких результатов не получаем ничего. Важно не распекаать себя за ошибки, а научиться мыслить прагматически, то есть откинуть лишнее и ориентироваться на реальный результат. Эта книга поможет сформировать новые ментальные привычки. Вы научитесь мыслить практично и рационально. И тогда качество вашей жизни повысится во всех сферах: профессиональной, личной, финансовой и других. Эта книга для вас, если вы хотите: • принимать взвешенные решения; • действовать самостоятельно, а не по чьей-то указке; • навести порядок в голове и мыслить ясно в любой ситуации; • научиться отделять важное от ненужного. Для кого эта книга Для всех, кто хочет стать лучшей версией себя. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.955

ББК 88.9

ISBN 978-5-00214-363-4

© Фору Д., 2017
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2017

Содержание

Дисклеймер	7
Об авторе (обо мне)	8
Я – это мой образ мышления	9
Зачем нужна эта книга	11
Пользуйтесь тем, что приносит пользу	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Дариус Фору
Выбирай, что думать. Навести
порядок в голове, чтобы
ВОЗМОЖНЫМ СТАЛО ДАЖЕ НЕВОЗМОЖНОЕ

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

Все права защищены.

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

© 2017 by Darius Foroux, All Rights Reserved

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2024

* * *

Дисклеймер

Автор книги не дает медицинских рекомендаций и не предлагает никаких методик для лечения соматических и ментальных заболеваний. В случае депрессии, тревожного или панического расстройства или любого другого нарушения эмоциональной сферы проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем следовать советам из книги. Цель автора – предоставить общую информацию, позволяющую структурировать и рационализировать мышление.

Об авторе (обо мне)

Я издал эту книгу сам, так что будет логично рассказать о себе от первого лица. Если честно, сначала я написал подробную автобиографию. Мне казалось, так я буду выглядеть авторитетнее. Должен сказать, читать ее было приятно. Но, подумав, я решил сократить текст и представиться вам кратко, как делаю это на неформальных мероприятиях.

Итак, я предприниматель, блогер и подкастер. В 2010 году, когда я оканчивал магистратуру по маркетингу, мы с моим отцом основали компанию Vartex и начали выпускать оборудование для прачечных. С 2017 года я веду блог, где делюсь мыслями о жизни, бизнесе и личной эффективности. Мои статьи прочитали более трех миллионов человек. На свой подкаст я приглашаю известных экспертов: Райана Холидея, Роберта Саттона, Джимми Сони¹ и многих других.

*Измените мышление – и вы измените свою жизнь.
Уильям Джеймс*

¹ Райан Холидей – оратор и автор книг о стоицизме; «Хит продаж», [«Препятствие как путь»](#), [«Дневник стойка. 366 вопросов к себе»](#) и другие выходили на русском языке в издательстве «МИФ». Роберт Саттон – специалист в области менеджмента и организационного поведения. Русскому читателю известны его бестселлеры [«Не работайте с м...ками»](#), [«Как выжить среди м...ков»](#) и «Искусство быть хорошим руководителем» (выпущены в «МИФ»). Джимми Сони – писатель, автор биографии американского математика и криптоаналитика Клода Шеннона «Игра разума» и книги об основателях Силиконовой долины. *Здесь и далее – прим. ред.*

Я – это мой образ мышления

1869 год. Уильяму Джеймсу 27 лет. Впоследствии он станет ведущим психологом США и одним из основателей философской школы прагматизма. А пока он выпускник Гарварда со степенью доктора медицины. Впереди у него блестящее будущее, но он испытывает отчаяние и ни в чем не видит смысла. Такое случалось с ним и раньше. За шесть лет учебы на медицинском факультете Джеймс неоднократно впадал в угнетенное состояние. Порой он пропускал занятия из-за депрессивных эпизодов. Но на этот раз ему стало гораздо хуже. Уже несколько месяцев он всерьез думал о том, чтобы покончить с собой.

Это был не временный упадок сил или настроения, а тяжелое ментальное расстройство. К тому же оно сопровождалось паническими атаками и галлюцинациями. Вот что писал об этом редактор сборника «Труды Уильяма Джеймса» Джон Макдермотт: «Большую часть времени Джеймс искал рациональное обоснование для того, чтобы не совершать самоубийства». И все же молодому человеку удалось справиться с депрессией за три года, причем самостоятельно.

От мучительных симптомов страдал и отец Джеймса. Скорее всего, заболевание было наследственным. Джеймс уже был готов сдаться: если причины расстройства – биологические, значит, бороться бесполезно. Однако в 1870 году в его сознании произошел перелом, когда он познакомился с идеями французского философа Шарля Ренувье². В дневнике Джеймс оставил такую запись: «Думаю, вчера я пережил настоящий жизненный кризис. Я закончил первую часть второй статьи Ренувье и не понимаю, почему его определение свободы воли – “удержание той или иной мысли по моему собственному решению, хотя у меня могли бы быть и другие мысли” – называют иллюзией. Во всяком случае, до поры до времени – хотя бы до следующего года – я намерен считать, что это не иллюзия. Первым актом моей свободной воли будет вера в свободу воли».

Эта вера в свободу воли ляжет в основу прагматизма. Так назовут философскую школу, основанную Уильямом Джеймсом и Чарльзом Сандерсом Пирсоном много лет спустя. Этот принцип определил не только научную деятельность, но и жизнь Джеймса в целом. Конечно, он не избавился от депрессии полностью. Время от времени у него все равно случались приступы меланхолии. Однако они не мешали жить активно и полноценно, потому что Джеймс научился управлять своим внутренним настроением.

Если у нас есть свобода воли, значит, мы способны *сами выбирать*, о чем думать. В этом Джеймс убедился на собственном опыте. Другими словами, мышление можно контролировать. Вы когда-нибудь наблюдали за своими мыслями? Попробуйте сделать это прямо сейчас, хотя бы несколько минут. Кажется, что у вас в голове царит хаос, правда? Мысли возникают сами собой, помимо нашего желания. С этим ничего не поделаешь. Но мы можем выбирать, какие из них удерживать, а какие отпускать, то есть управлять ими *сознательно*. Джеймс описывал сознание как поток³, одно из свойств которого – избирательность. Мы вольны принимать или отвергать что угодно и кого угодно: чувства, объекты, людей. Сравните два утверждения: «Я не могу совладать со своими чувствами» и «Я чувствую это, потому что сам(а) так *решил(а)*». Свобода – в том, чтобы брать на себя ответственность за то, на чем мы сосредоточиваем внимание. От этого зависят наши поступки, отношение к реальности и в итоге – наполнение жизни и ее смысл.

² Шарль Ренувье (1815–1903) – основатель философской школы неокритицизма. В центре его учения – понятие свободы как необходимого условия любой деятельности и творчества.

³ Выражение «поток сознания» появилось именно благодаря Джеймсу.

В свое время меня потрясли идеи Уильяма Джеймса. Я опробовал его подход на себе и могу уверенно сказать: это работает. Вот почему я и задумал написать книгу. **Мне хотелось показать, что контроль над мыслями можно научиться. Вы убедитесь, что можете самостоятельно решать, о чем думать. Главное слово здесь – самостоятельно.**

Я не просто рассказываю о своем опыте и о том, как осваивал практическое мышление. Также я предлагаю вам упражнения и советы. Они помогут вам закрепить полезные мыслительные привычки. Условие только одно: практиковаться постоянно. И тогда качество вашей жизни повысится, причем во всех сферах: профессиональной, личной, финансовой и других. У вас точно получится. Не будь я в этом уверен, я бы даже не брался за книгу.

Вы способны решать, о чем думать. Эта простая идея меняет *все*. Образ мыслей – самое главное в жизни, от него зависят все ваши победы и достижения. Практическое мышление открывает любые двери, и вы убеждаетесь, что для вас нет ничего невозможного. Об этой невероятной силе писали многие великие мыслители. Лично мне больше всего нравится гениальная формулировка Ральфа Уолдо Эмерсона⁴, который был крестным отцом Уильяма Джеймса и во многом его вдохновил. «Вы становитесь тем, о чем думаете день за днем» – вот так, просто и понятно.

Я верю в это. И поскольку поступки следуют за мыслями, давайте начнем думать по-новому. Что ж, приступим!

⁴ Ральф Уолдо Эмерсон (1803–1882) – американский эссеист, философ, поэт и общественный деятель.

Зачем нужна эта книга

С возможностями человеческого мозга не сравнятся никакие современные технические достижения. Приведу слова известного коуча и лектора Роберта Грина, автора бестселлера «Мастер игры»⁵: «Если мы что-то и обязаны боготворить, так это человеческий мозг. Во вселенной нет более удивительного и совершенного аналитического механизма. Он непостижимо сложен, его колоссальные способности восхищают и даже пугают. По виртуозности и эффективности он значительно превосходит любые технологии».

К сожалению, есть одна проблема. Хотя этот потрясающий инструмент дается нам от рождения, мы не умеем пользоваться им с толком. Люди – совершенно нерациональные существа. Мы высоко ценим свои мыслительные способности. Мы полагаем, что все наши решения рациональны и логичны. Однако исследования доказывают обратное. Дэн Ариели, один из ведущих специалистов в области поведенческой экономики и автор книги «Предсказуемая иррациональность», пишет⁶: «Как правило, мы считаем, что сидим на месте водителя, контролируем все свои решения и выбираем направление собственной жизни; увы, подобное восприятие продиктовано нашими желаниями – тем, как мы *хотим* видеть себя, – а не реальностью» (курсив мой. – Д. Ф.).

Можно смело утверждать, что нам не свойственен практический образ мысли. Будь мы безупречно рациональными существами, наша жизнь складывалась бы идеально, без погрешностей. Наш разум был бы свободен от когнитивных искажений – ошибок мышления, а их ученые насчитали больше ста (и это всего-то с 1970-х годов). Мы часто полагаемся на чутье и эмоции, а не на достоверную информацию. Я с большим удовольствием прочитал несколько книг об эффективном мышлении и принятии решений. Вот только все они оказались непрактичными. Авторы блестяще описывали, *почему* мы мыслим так, а не иначе, и приводили массу примеров. Но я не нашел ни одной рекомендации, что делать дальше. *Как* изменить свое мышление.

Это еще одна причина, по которой появилась эта книга. Я решил собрать в ней все, что узнал о мышлении. Здесь я делюсь лучшими идеями. И если хотя бы *одна* из них поможет вам оптимизировать процесс мышления, а заодно жизнь, бизнес, карьеру, я буду счастлив. Я написал эту книгу так, чтобы вы могли обращаться к ней снова и снова, когда возникнет необходимость. Надеюсь, она станет для вас надежным якорем, особенно в трудные времена.

Я очень старался сделать книгу полезной, поэтому в ней сочетаются теория, примеры и личный опыт. Все рекомендации, которые я даю, вы с легкостью можете применить (конечно, если захотите). Обратите внимание: мы получаем положительный эффект от любой новой информации, только если воспринимаем ее непредвзято, с открытым сознанием. Будем считать это первым советом. Если вам кажется, что сейчас это для вас невозможно, предлагаю потратить ближайший час на что-нибудь другое. А книгу отложите в сторону. Попросите вернуть вам деньги, сожгите ее, подарите кому-нибудь – что угодно. Главное, примите самостоятельное решение: использовать ее по назначению или нет.

⁵ Грин Р. Мастер игры. М.: Рипол-Классик, 2017.

⁶ Ариели Д. [Предсказуемая иррациональность](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010.

Пользуйтесь тем, что приносит пользу

Я не нейроченый, не психолог, не философ и не эксперт по мышлению. Большую часть жизни я провел в полной уверенности, что мысли невозможно контролировать. И эта уверенность не принесла мне ничего хорошего. Я то светился от счастья, то ходил как в воду опущенный. Я легко впадал в раздражение. Мне не удавалось разрешить элементарные проблемы в карьере, бизнесе и отношениях. Но благодаря опыту, ведению дневника, чтению и длительному самоанализу я нашел способ оптимизировать свое мышление. И это сказалоь на всей моей жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.