

Константин Шереметьев



САМОЕ ВАЖНОЕ О ВАШЕМ ИНТЕЛЛЕКТЕ

www.sheremetev.ru

Константин Шереметьев

Самое важное о вашем ИНТЕЛЛЕКТЕ

Оглавление

Предисловие	3
Главный принцип работы интеллекта	4
Как ваш интеллект влияет на вашу жизнь?	9
Как связаны интеллект и здоровье?	11
Интеллект и наркотики.....	12
Как стать гением в любой области.....	13
Заключение	14

© Константин Шереметьев

Свободное распространение данной книги разрешается
и приветствуется!

www.sheremetev.info

Предисловие

Здравствуйте! Меня зовут Константин Шереметьев, и я более двадцати лет занимаюсь исследованиями в области интеллекта.

В этой мини-книге я хочу рассказать вам мое главное открытие о работе мозга.

Это открытие настолько важное, что о нем должен знать каждый разумный человек. Что вы будете делать с этим знанием – дело ваше, но в любом случае – это будет одним из наиболее ценных знаний для вашей жизни. Вы узнаете о самом важном принципе работы вашего мозга, который определяет вашу каждодневную жизнь и является основным источником ваших побед и поражений.

Достаточно предисловий, перейдем к делу.

Главный принцип работы интеллекта

Принято считать, что для рисования нужны одни способности, а для занятий математикой – другие. Любому кажется очевидным, что игра в шахматы и политическая борьба – это разные вещи. Это настолько привычно и естественно, что даже странно, что может быть иначе.

Тем не менее, здравый смысл здесь нас подводит. В результате долгих исследований интеллекта я пришел к исключительно важному выводу:

Человек всегда решает свои проблемы одним и тем же способом.

Что эта за проблема, значения не имеет. Это может быть доказательство теоремы, рисование картины, конструирование автомобиля, разработка рекламы, ухаживание за девушкой или основание политической партии.

Проблема любая. Способ решения – один и тот же! Меняются только применяемые инструменты. Художник держит в руке кисть, конструктор – линейку, а шахматист – пешку. Именно поэтому, на первый взгляд, кажется, что они делают разные вещи.

На самом деле, они делают одно и то же – они думают определенным образом. То есть используют свой интеллект. Те, кто достигает успеха, нашли способ думать правильно. Все прочие думают неправильно, поэтому они и не могут что-либо новое изобрести, открыть, придумать, нарисовать, сочинить или станцевать. Они тоже могут достигать успеха, но при одном условии. Им кто-то должен дать рецепт, как это делать.

Способ правильного мышления очень похож на умение ездить на велосипеде. Пока вы не умеете это делать, то вообще непонятно, как можно удерживать равновесие на двух колесах. Когда вы научились ездить, то данный процесс трудности не составляет.

Так и с интеллектом. Поначалу способ правильного мышления кажется весьма странным. Вообще, непонятно, как можно создавать что-то новое, и творить таким странным способом. Но все великие люди пользовались именно этим способом.

Научитесь этому способу, и вы сможете решать любые проблемы.

Известна фраза: «Талантливый человек талантлив во всем». Это именно так. Если вы читаете биографии известных людей, то заметите, что их таланты удивительно схожи. Они не просто добивались значительных успехов в своей области. Они могли добиваться чего угодно в любой области.

Секрет их успеха не в том, что они имели способности к какому-то конкретному виду деятельности. Они развили свой интеллект, поэтому могли быть успешными во всем.

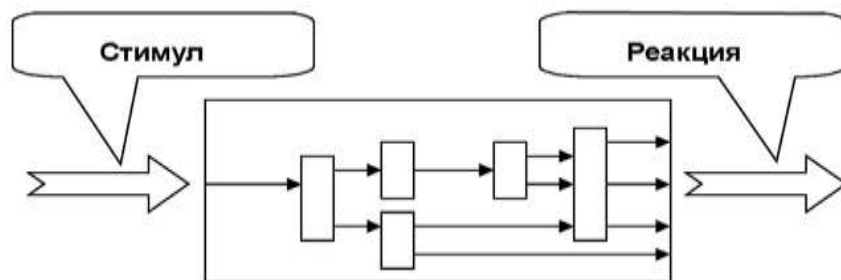
Конечно, основной след они оставили в одной области, но только потому, что им нравилась то, чем они занимались. Если же они занимались разными вещами, то становились универсальными гениями. Таковы Аристотель, Леонардо да Винчи, Рене Декарт, Михаил Ломоносов, Лев Толстой.

Единственный способ достичь успеха в любой области – развить свой интеллект

Ну, что же, дело за малым – разобраться в том, как правильно мыслить. Для этого нужно понять, как именно работает интеллект. Вопрос сложный, но интересный. Так что, приступим.

Чтобы было понятно, мы не будем сразу начинать с человека, а возьмем маленьких червячков.

У них все просто. Поведение строго задано врожденной программой – инстинктом. Программа может быть очень сложной. Черви как-то роют норки и размножаются. Но врожденная программа неизменна.



1. Инстинктивное реагирование

На каждый стимул все червячки реагируют абсолютно одинаково. И это не зависит от возраста и стажа работы. Общий принцип инстинктивного реагирования можно выразить так:

На некоторый стимул запускается встроенная программа поведения. Она обрабатывает и выдает на выходе определенную реакцию. В этой программе есть определенные

развилки «Если - то», поэтому поведение может быть очень сложным. Но это поведение неизменно. На определенный стимул всегда последует определенная реакция.

Такой подход к жизни иногда сохраняется и у человека. Все эти инструкции, правила и рецепты служат одной цели – не надо думать, делай так, так и так.

Иногда это хорошо. На атомной станции держать изобретателя-креативщика, пожалуй, не стоит. Лучше взять на работу человека, который будет все делать по программе.

Правда, интеллектом тут и не пахнет. Интеллект проявляется тогда, когда человек может придумать эту программу. Червячки этого не умеют, поэтому мы их разумными и не называем. Поэтому запомним этот принцип реагирования – инстинкт, и пойдем дальше.

2. Реагирование с обучением



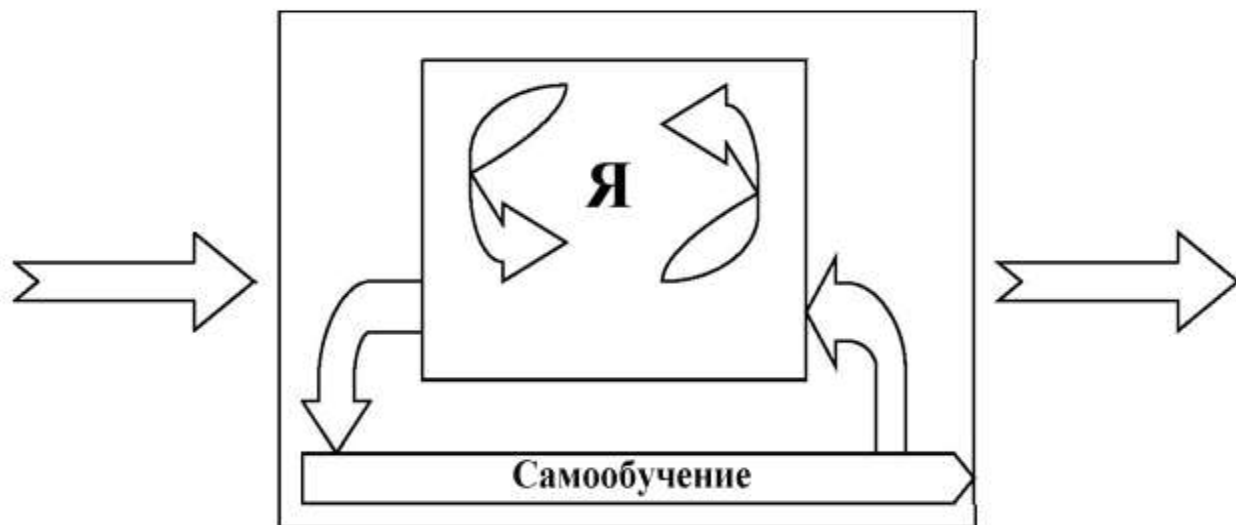
Животные, у которых появился головной мозг, нашли новый способ реагирования – реагирование с обучением. При реагировании с обучением каждое действие, которое животное осуществляет, сохраняется в памяти. Образуется жизненный опыт.

В результате поведение становится более гибким и подстраивается к текущей ситуации. Но все равно возможности опыта очень ограничены, так как позволяют приспособиться только к тому, что уже есть. Создать что-то новое опыт не в состоянии.

И вот теперь мы подходим к главному изобретению природы – интеллекту.

3. Интеллектуальное реагирование

Интеллект получил возможность творчества нового путем отражения самого себя в виде сущности, которую мы называем «Я».



Создание нового возможно путем воздействия на своё Я. Этот процесс имеет много названий: самообучение, саморазвитие, самосовершенствование. Но в основе своей он имеет одну цель: изменить Я.

Вот теперь мы можем сформулировать общий принцип правильного мышления. Мышления гениев.

Решение абсолютно любой задачи возможно путем изменения своего Я.

То есть, как только перед вами встает проблема, которую вы не можете решить, то у вас есть два пути.

Первый путь – привычный и неправильный. На основании своего опыта решить, что Я эту проблему решить не могу. И отказаться от попыток ее решать. Как мы видели раньше – это удел животных.

Второй путь – путь гениев. Понять, что невозможность решения задачи состоит в ограниченности моего Я. И научиться – то есть научить-ся – научить себя! решать эти задачи.

Развитие интеллекта состоит в знакомстве с самим собой, что вы из себя представляете, кто вы есть, какие ваши сильные и слабые стороны, что вам нужно изменить в себе, чтобы добиваться (то есть добивать-ся – добивать себя!) успеха.

Учитесь учиться! Сначала определяете, что вам в себе не хватает, что не работает, что мешает. И учитесь тому, как это можно изменить.

Развитие интеллекта – это курсы кройки и шитья себя.

Как вы будете учиться, это второй вопрос. Возможности безграничны. Прочитать книжку, найти наставника, пройти курсы, провести эксперименты, исследовать проблему досконально всеми возможными способами и т.д. Главное, понять, что вы и только вы ставите себе запрет на решение любой задачи.

Вы говорите себе: «Я не знаю, Я не умею, Я не могу». И вы всегда оказываетесь правы. Потому что как только вы себе это сказали, то именно это вы и получили.

Это очень важно понять. Те границы, которые вы якобы видите, это границы, которые вы себе нарисовали. Что может один, то может и другой. Если вы видите, что кто-то сочинил симфонию или изобрел радио, то это значит, что вы можете сделать то же самое.

Все, что для этого нужно, сказать себе: «Я пока не знаю, Я пока не умею, Я пока не могу». И дальше искать способ, как научить Я знать, уметь и делать.

Как ваш интеллект влияет на вашу жизнь?

Уровень развития вашего интеллекта определяет всю вашу повседневную жизнь с утра до вечера. Как вы себя чувствуете, с кем общаетесь, насколько интересной работой занимаетесь – это все следствие вашего уровня развития интеллекта.

Интеллект – это такой же орган, как и сердце, легкие или мышцы. И работает по тому же правилу. Если орган используется, то он тренируется и развивается. Если не используется, то атрофируется.

Эксперименты показывают, если спортсмена-разрядника принудительно уложить в кровать, то уже через месяц он покрывается пролежнями, а мышцы слабнут настолько, что он может передвигаться только на костылях.

То же самое с интеллектом. Если вы его не используете, то очень скоро теряете способность к самостоятельному мышлению и начинаете приобретать нервные расстройства.

При понижении уровня интеллекта снижается чувство интереса к окружающему, пропадает различие реального и иллюзорного, теряется способность к восприятию противоречий.

Человек начинает постоянно испытывать тревогу и душевную неустроенность. Он постоянно напряжен и раздражается от всего происходящего. Это похоже на то, как пролежни делают болезненным любое движение больного.

Неврозы – это пролежни ума.

Как это ни странно, но причина большинства повседневных неприятностей лежит в интеллектуальной неспособности.

Разберем одну из многочисленных ловушек, в которую люди попадают буквально каждый день. Вы бодры и энергичны и собрались сделать что-то важное, но тут звонит подруга и начинает жаловаться на свою жизнь. Вы вынуждены выслушивать ее жалобы и вникать во все подробности ее неудавшегося свидания. Потратив на это два часа жизни и всю энергию. После чего с испортившимся настроением, плюнув на все, тратите время на просмотр очередной дозы тележвачки.

Здесь вы проиграли по всем статьям:

- Не сделали того, что планировали.
- Вас заставили делать то, что нужно другим.
- Вы не получали от этого никакого удовольствия.

Если попытаться спросить, откуда же столь пренебрежительное отношение к себе, то причин найдется масса: «Я не могу отказывать подруге! Я не могу не расстраиваться! Я расслабляюсь, когда смотрю телевизор!»

Обратите внимание. Все эти проблемы связаны с Я. Пока вы не научитесь обращаться со своим Я, никакого удовольствия от жизни у вас не будет.

К счастью, это поправимо. Как только вы начинаете интеллект использовать, то он начинает развиваться. Так что как только вы почувствуете умственную слабость, возьмитесь за ум и все пройдет.

Вы это заметите по тому, что ваши мысли изменятся. Вы научитесь так обращаться со своим Я, что когда вам нужно, то придут следующие мысли: «Я хочу сделать зарядку, Я нажму кнопку выключения телевизора, Я найду нужные слова и прекращу ненужный мне разговор, и Я буду наслаждаться жизнью».

Как связаны интеллект и здоровье?

Принято считать, что мышление – это некоторый абстрактный процесс, который протекает как-то сам по себе, независимо от организма. Это чудовищная ошибка!

Интеллект появился в результате эволюции, поэтому нужен для организма точно так же, как система кровообращения или иммунная система. Интеллект имеет прямую связь со всеми системами организма.

В организме всё влияет на всё. Можно выразить эту мысль так:

Человек думает не только мозгом, а всем телом.

Здоровое тело порождает здоровые мысли. Здоровые мысли строят здоровое тело. И наоборот.

Каждая, подчеркиваю, каждая мысль прямо влияет на состояние иммунной системы человека. В экспериментах было показано, что произнесение всего лишь одного слова может менять пульс, давление, уровень эритроцитов в крови и так далее.

Поэтому гигиена мыслей также важна для человека, как гигиена тела. Если вы хотите быть здоровым, то вы должны ежедневно мыть руки и чистить зубы. Ровно по этой причине вы должны ежедневно чистить ваши мысли.

Джон Бэрфут из Дьюкского университета в течение 15 лет изучал более 500 мужчин и женщин. Он пришел к выводу, что здоровье значительно меньше зависит от внешних факторов: наследственности, возраста, пола, рациона, а полностью определяется уровнем развития человека.

Чем более развит интеллект, тем выше уровень здоровья и больше продолжительность жизни. Статистика продолжительности жизни выдающихся людей также подтверждает это. Люди, оставившие свой след в истории, жили дольше, чем их современники.

Интеллект и наркотики

Чем больше развит интеллект, тем большего внимания и настройки он требует.

Если вы получили самый лучший автомобиль в свое распоряжение, но не умеете управлять рычажками и кнопками, то какой смысл в этом автомобиле? Вы будете то и дело съезжать в канавы и врезаться во все столбы на дороге.

Если не заниматься регулярной гигиеной мыслей, то очень скоро начинаются сбои в работе интеллекта, и в жизни возникают многочисленные проблемы, которые вы сами себе и создаете.

Пытаясь как-то справиться со своим вышедшим из-под контроля интеллектом, люди изобрели наркотики, которые выжигают интеллект вместе с мозгом.

Это хорошо видно по результатам экспериментов над крысами. В обычной жизни крысы – трезвенники. Если предложить им на выбор воду или спирт, то крысы пьют воду.

Но ситуация резко меняется, если дать крысам серьезную задачу. Например, посадить в лабиринт, где соблазнительно пахнет кусочек сыра. Крысы мечутся по лабиринту, в конце концов, находят сыр, но ведь какая умственная нагрузка!

И некоторые крысы не выдерживают и начинают пить спирт. Чем сложнее лабиринт, тем больше количество выпитого спирта. Крысы мечутся по клетке, кусают друг друга, злобно выглядывают через ячейки сетки.

Также и люди. Те, кто запутался в своих мыслях, ищут забвения, которое им дают алкоголь и прочие наркотики. Наркотики выжигают интеллект на корню, и человек превращается в безмозглый овощ.

**Наркоманы – это люди,
заблудившиеся в лабиринте своих мыслей.**

Как только вы начнете развивать свой интеллект, наркотики потеряют для вас свою привлекательность. Конечно, законченный наркоман неизлечим и требует помещения в специальную клинику, но раз вы читаете эти строки, то таковым не являетесь.

Поэтому вы с легкостью можете отказаться от приема любых наркотиков и антидепрессантов. Просто развивайте свой интеллект.

Как стать гением в любой области

Подведем итог.

1. Человек решает любые проблемы в любой области одним способом – изменением своего Я. Интеллект – это как раз возможность производить самоизменение, что и отличает человека от животных.
2. Единственный способ развить свои способности в любой области – это сначала развить свой интеллект.
3. Интеллект требует тренировки. Если его не использовать – он атрофируется.
4. Интеллект и тело связаны. Гигиена мыслей столь же важна для здоровья, как и гигиена тела.
5. Интеллект требует постоянной настройки. Неумение пользоваться своим интеллектом приводит к неврозам и опасности приема наркотиков.

Какой самый важный вывод следует из этого знания?

Это то, что лично вы совершенно не ограничены в том, что вы хотите получить от жизни. Развивайте свой интеллект, и вы можете стать гением в любой области. Подумайте, чего вы хотите достичь в своей жизни и изменить в этом мире. От чего вы приходите в настоящий восторг. Что вам нравится создавать:

- Хорошую музыку;
- Прекрасные картины;
- Великие книги;
- Выдающиеся изобретения;
- Могущественные корпорации...

Выбирайте любимое занятие и смело приступайте к делу. Ваш интеллект вам поможет. Вы станете счастливым человеком и оставите свой след на Земле.

Счастливых мыслей!

Заключение

Благодарю, что вы прочитали мою мини-книгу «Самое важное о вашем интеллекте». Здесь вы узнали о пяти общих принципах эффективной работы вашего интеллекта. Однако, область необходимых знаний об этом, конечно же, намного шире. Я создал целое направление курсов «Эффективное мышление», содержащее комплекс теоретических основ и уникальных практических методик по совершенствованию интеллекта человека.

Рекомендую вам ни в коем случае не останавливаться в своём развитии только лишь на мини-книге «Самое важное о вашем интеллекте»!

Следующим уровнем в вашем совершенствовании должен быть авторский базовый курс - электронная книга [«Как стать умнее»](#). Книга содержит простые приёмы развития мышления, которые сразу можно применить в своей жизни и увидеть, как она изменится в лучшую сторону!



Из книги «КАК СТАТЬ УМНЕЕ» вы узнаете:

- о чём нужно думать, чтобы стать умным
- что делать, чтобы быть успешным
- семь правил сильного мышления
- пять приёмов управления концентрацией
- два самых эффективных приёма для решения любой задачи
- и многое, многое другое

Узнать больше об электронной книге «Как стать умнее» [здесь <<<](#)

Со всеми авторскими обучающими курсами вы можете познакомиться в [Путеводителе по «Интеллектике»](#)

До встречи на страницах моих книг и моего сайта www.sheremetev.info!

Искренне Ваш,
Константин Шереметьев.