

Игорь Пономарев

Практикум 1

Гипермышление. Базовые приемы

Х ! А Л Е Ф -

У ½ Б Е Т - -

λ \$ Г И М Е Л

Т © Д А Л Е Т

П ? Г Э Й -

Б А З О

П Р И Ё



Игорь Пономарев

**Практикум 1. Гипермышление.
Базовые приемы**

«Издательские решения»

Пономарев И.

Практикум 1. Гипермышление. Базовые приемы /
И. Пономарев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-830799-7

Приемы и упражнения, приведенные в этой книге, помогут вам в принятии решений, творческом поиске и управлении знаниями. Изучение базовых приемов станет основой для роста результатов в вашей деятельности и совершенствования мастерства. Освоение базовых приемов позволит перейти на новый уровень и открыть новые возможности мышления.

ISBN 978-5-44-830799-7

© Пономарев И.
© Издательские решения

Содержание

О книге	6
Об авторе	7
Предисловие	8
Часть I	14
Упражнения	14
План тренировок	14
Разминка	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Практикум 1

Гипермышление. Базовые приемы

Игорь Пономарев

© Игорь Пономарев, 2017

© Игорь Пономарев, иллюстрации, 2017

Редактор Ольга Костылева

ISBN 978-5-4483-0799-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

СОДЕРЖАНИЕ

О книге ... 4

Предисловие ... 6

Часть I

План тренировок ... 19

Разминка ... 20

Часть II

1. Алеф – романтическое мышление ... 27

Упражнения ... 35

2. Бет – аналитическое мышление ... 41

Упражнения ... 47

3. Гимел – прагматическое мышление ... 57

Упражнения ... 66

4. Далет – креативное мышление ... 73

Упражнения ... 77

Часть III

5. Гэй – социальное мышление ... 91

Упражнения ... 97

Продолжение ... 104

О книге

В этой книге автор представляет пять разных стилей мышления: романтическое, аналитическое, прагматическое, креативное и социальное.

Эта рабочая тетрадь для освоения базовых приемов Гипермышления. Выполнение упражнений приведенных в этой тетради позволит Вам ежедневно практиковать приемы и наработать полезные ментальные привычки. Базовые приемы и упражнения представлены в разных вариантах исполнения, от простого к сложному, и дополнены примерами, задачами и ситуациями. Выполнение базовых упражнений сделает ваше мышление более эффективным и станет основой для освоения приемов Гипермышления следующего «продвинутого» уровня.

Упражнения – это тренировка мышления! Они потребуют умственных усилий и систематических повторений пока вы не достигните легкости выполнения и радости от результатов.

Рабочая тетрадь будет полезна для людей творческих профессий, работников умственного труда, менеджеров и консультантов, и всем кто создает что-то новое и пытается изменить жизнь к лучшему.

Книга является практическим дополнением к книге «Гипермышление», содержит пять приемов и свыше двадцати разных упражнений направленных на совершенствование вашего мышления.

Об авторе

Пономарев Игорь Пантелеевич

к.э.н.,

старший преподаватель Экономического факультета
МГУ им. М. В. Ломоносова.

Преподает курсы:

«Менеджмент», «Организационное поведение 2.0»,

«Методы принятия управленческих решений»,

«Управление операциями», «Технология»,

«Концепции лидерства и групповая динамика».

Автор деловых игр:

MARGINGAME – финансовая стратегическая игра;

БИЗНЕС-ТАРО – игра на лидерство и предпринимательство;

CUBE INC. – игра на совершенствование производства;

ХУДОЖНИКИ – маркетинговая инновационная игра.

Научные интересы:

мотивация и дизайн работы;

принятие решений и решение проблем;

развитие мышления.

Сайт автора:

www.ArtProLab.com

Проекты:

www.MarginGame.ru

www.LimitlessMind.ru

Предисловие

Те сомнения, которые не может разрешить теория, разрешит практика.
Л. А. Фейербах

Перед вами первый практикум к книге Гипермышление. Это издание построено на материалах двух тренингов и одного семестрового курса по развитию «творческого» мышления.

Многим людям, даже в образовательной среде, удобно мыслить простыми линейными шаблонами, ограничивая не только свое восприятие мира, но и возможности для развития учеников.

Тогда как творческое мышление – это лишь один из многих возможных 22-х образов нашего мышления.

Цель этого издания помочь освоить приемы и принципы нового метода мышления всем кто изъявил желание и готов сделать усилие над собой.

Это не книга, это даже не учебное пособие, это практикум, если хотите – «рабочая тетрадь» в которой есть примеры и упражнения. Важно отметить, что освоение метода потребует от Вас практики, практики и еще раз практики.

На страницах практикума вы сможете найти комментарии и рекомендации, на что обратить внимание и как правильно выполнить то, или иное упражнение, которые будут полезны на пути совершенствования мышления.

Также вы можете задать вопрос другим участникам курса, поделиться своими результатами и узнать о достижениях других участников курса.

Мышление можно тренировать, развивать, совершенствовать. только надо знать «ЧТО?», «КАК?» и ответить себе на главный вопрос «ЗАЧЕМ?»

ЧТО?

Мышление это функция, которая отличает человека от животного. Это то, что позволяет нам брать на себя ответственность, а не просто реагировать на происходящее, ставить и достигать цели. Есть три подхода к поиску ответа на вопросы: Что такое мышление? и Как оно работает?: «Черный ящик», «Прозрачный ящик» и «Открытый ящик».

Начну с самого невероятного, с подхода «открытого ящика», когда все видно, но ничего не понятно. Данная метафора подразумевает, что когда исследователи заглянули прямо в голову, а там только одно серое вещество, самого мышления как такового не видно. И сделали они вывод, что роль мозга улавливать сигналы свыше и транслировать их на тело! Это как бы «объясняет» и божественное начало, и духовность, и даже существование мышления отдельно от человека в виде функции, которую человечество носит, развивает и передает из поколения в поколения. Эволюционный подход подразумевает, что как только человек научит компьютеры мыслить по-настоящему, то эволюционировать начнет уже электронная жизнь. Роль человека останется быть «домашним животным», которое новый сверх-разум будет кормить и развлекать.

Подход «прозрачный ящик» метафора того, что мы наблюдаем, что в голове, как устроен мозг, из чего он состоит, как работает. И здесь мы все узнали про правое и левое полушария и их различные функции. Про рептильный ум и лобные доли. Про нейроны и аксоны, не только про серое, но и белое вещество, которое играет ключевую роль в науче-

нии. Вторую волну исследований под брендом «нейро» подстегнуло развитие технологии МРТ, которая позволяет просвечивать мозг и улавливать активность отдельных нейронов. Новые открытия позволяют лучше понять, как работает мозг и как можно эффективнее обучать и лечить человека, продавать что-то ненужное и даже менять убеждения человека. Возможно, этот подход в ближайшем будущем избавит нас от носимых гаджетов и необходимости учиться. Информация из мозга будет считываться внешними устройствами, а необходимая информация будет загружаться непосредственно в мозг минуя экраны и планшеты.

Подход «*черный ящик*», эта метафора исследовательского подхода к мышлению, который наиболее близок автору. Вам должен быть знаком этот подход, хотя бы по смартфону, не обязательно знать его внутреннее устройство, чтобы делать звонки или просматривать сообщения. В Гипермышлении нет деления на право- и лево-полушарное мышление. Согласно подходу, нам не известно, что и как происходит в голове, сколько полушарий, какое количество извилин и насколько развиты височные области мозга, оставим это для изучения нейрофизиологам. Важно как Вы взаимодействуете с окружающим миром, как реагируете, как действуете, как обучаетесь и как решаете поставленные задачи.

КАК?

Представьте, что вы в фитнес-центре, где есть все возможные тренажеры, которые могут тренировать любую группу мышц. Что вы будете тренировать? Какой группе мышц уделите внимание в первую очередь... И пока вы размышляете, я хочу сказать, что у вас в руках «тренажер» для тренировки мышления. А мышление, представляет особая группа «мышц» (серое вещество – тот же белок) отвечающая за интеллект, наши чувства и волю к жизни. Мышление можно тренировать и развивать!

Что конкретно тренировать? Силу, по аналогии с мышцами. *Гибкость*, так как силой не все можно решить. А может быть *выносливость*? А как на счет *точности* и *своевременности*, координации и *чистоты* исполнения. Возможно, вам потребуется готовность или выдержка, а возможно и то, и другое. В конце концов все расставит по своим местам *дисциплина* и *стратегия*.

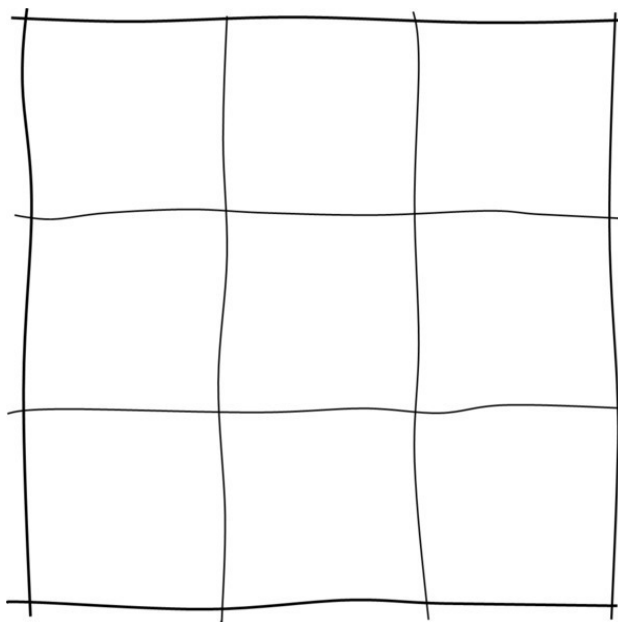
Что развивать – решать вам. Последовательно выполняйте упражнения представленные в практикуме. Следите за своими задачами, целями и ощущениями, результаты сами подскажут.

ЗАЧЕМ?

Зачем вам необходимо Гипермышление?

Решать и отвечать на этот вопрос Вам.

Для большей убедительности вы можете дать ответ на вопрос: Зачем мне проходить Практикум №1. Дайте свой ответ в матричной форме (см. матрица 1).



Матрица 1. Ответ на вопрос: **Зачем?**

Настоящее «зачем» появится после ваших ответов, когда вы начнете проходить и заполнять не одну, на десять матриц!

Факт: Если вы не заполнили сейчас одну матрицу, но не факт, что сможете найти силы и заполнить остальные. Когда вам придется не отвечать на вопрос и записывать, спрашивать других людей и действовать самостоятельно!

Зачем? – это самый простой вопрос.

Однажды, когда я проводил один из первых семинаров по Гипермышлению одна из участниц, блондинка, которая сидела на первом ряду спросила: *А для чего нужно мышление?*

...

Я не знал что ответить. Но применив прием **Далет**, я составил отдельную матрицу (см. матрица 2).

задавать вопросы	не задавать вопросы	находить ответы на вопросы
решать задачи лучше и быстрее	знать куда идти	наполнять жизнь смыслом
расти и развиваться	оставить свой след в истории	познать мир

Матрица 2. Для чего нужно мышление!

Не смотря на то, что ответ кажется очевидным, «Я мыслю, значит я существую», а значит мышление нужно для существования! Чтобы БЫТЬ! Чтобы ЖИТЬ!

Конечно если применить другой прием #Самех то не далеко до вопроса Хайдегера: «Что зовет нас мыслить?» Но если продолжить и задавать подобные вопросы: Есть ли потребность в мышлении? Или мышление – это только инструмент? А может быть это и есть проявление самого «Я». И как здесь не вспомнить слова другого классика Маркса «Бытие определяет сознание». Переходя от теории к практике, вернитесь и составьте матрицу «Зачем мне курс Гипермышление?» Найдите, придумайте, посоветуйтесь, но запишите и дайте свои девять ответов.

Одномерное мышление

Как было сказано в книге Гипермышление, задача этого метода развить мышление, предложить инструменты для умственной работы и развить логику.

Не смотря на то, что мы живем в трехмерном мире, мы продолжаем мыслить одномерно. Каждая наша мысль, какой бы она не была находится на прямой: «хорошо – плохо», «верх – низ», «тепло – холодно», «дорого – дешево». Крайний случай такого поляризованного мышления называют еще «черно-белое».



Рисунок 3. Одномерное мышление «Добро и Зло»

Мы настолько привыкли делить и противопоставлять, что этот подход перенесли на изучение и описание мышления.

Левополушарное или Правополушарное

Это самое банальное и полезное заблуждение, которое имеет огромную популярность в массах, как и выражение «встать не с той ноги» Как будто полушария действительно устроены по-разному, и работает только одно из них.

Логическое или Образное

Это деление на «Физиков» и «Лириков» ближе и знакомо каждому на личном опыте. Но есть и не мало физиков, которые пишут стихи, но мало свободных художников готовых нарисовать функцию Дирака или уравнение Шредингера.

Абстрактное или Конкретное

А это знакомые всем теоретики и практики, которые заявляют, что они практики! Закономерно, что хорошие теории работают и дают лучшие результаты, и все суровые практики имеют свои собственные концепции о действительности.

Аналитическое или Дженералистское

В этом разделении есть большой дисбаланс в сторону аналитики. Даже т. н. «системное» мышление по-большому счету аналитическое, изучающее взаимодействие частей. Тогда как дженералист – это умение увидеть над-систему в целом.

Быстрое или Медленное

Две системы действующие параллельно, одна хорошо думает, другая хорошо решает. Напоминает двух компаньонов: «делового» и «доброго». Один осознает и все контролирует, другой работает и действует на эмоциях и чувствах.

Сконцентрированное или Расслабленное

Одна из современных трактовок парадокса, когда мы в расслабленном состоянии решаем задачу, которую до этого не могли решить. Все дело в подключении новых связей, новых областей знаний и отключении (расслаблении) старых.

Дивергентное или Конвергентное

«Пусть цветут все цветы!» или «Все цветы мне надоели, кроме Пионов!», какое из выражений вам ближе? Часто эти два стиля эффективно дополняют друг друга и сочетаются но присутствуют на разных этапах одного процесса проекта.

Убегающее или Набегающее

Восприятие жизни, осмысление происходящего это то самое убегающее от нас бытие, когда каждый день становится историей. А будущее – не ясно, не определено и оно набегаёт на нас со всеми своим неожиданностями.

Внутреннее или Внешнее

Внутреннее – традиционное представление о мышлении как о функции мозга, что происходит где то в голове. На отображении этой идеи построен метод «Mind-Map», и это положение лежит в основании «нейро» исследований.

Гипермышление предлагает новую парадигму – «внешне мышление», которое происходит в окружающем нас мире, в огромном квантовом компьютере, который думает вместе с нами и результаты мышления разворачиваются перед вами!

Задача книги «Гипермышление», приемов и упражнений разорвать дихотомию и развить логику от классической формальной логики Аристотеля к диалектике Гегеля и Декарта построенной на противоречиях (законе единства и борьбы противоположностей), развить диалектику и сделать шаг дальше, к матричной логике и Гипермышлению.

Задача этой *«рабочей тетради»* скромнее и прагматичнее, сделать возможным отработку отдельных базовых приемов. В идеале должен получиться дистанционный тренинг, который позволит каждому разнообразить свое мышление, стать более эффективным в выполнении умственной работы. Это возможно только путем систематических тренировок, выполнения упражнений и отработки приемов в своей практической деятельности.

Планируется выпустить серию «Практикум» по уровням сложности приемов:

№1. *Базовые приемы* (сейчас в ваших руках) – это базовые упражнения для обучения действием, вхождения в процесс тренировки и получения видимых результатов мышления.

№2. *Продвинутый уровень* – фокусирует внимание на рост результатов, новые упражнения расширяют инструментарий и способствуют интеграции мышления с деятельностью.

№3. *Мастерский уровень* – направлен на повышение качества мышления, делать больше меньшими усилиями, подключить в работу знание законов природы.

№4. *Высший пилотаж* – это приемы, которые позволяют делать невозможное, т.е. работать с противоречиями: находить и создавать, разрешать и развивать.

Также можно будет познакомиться с тематическими выпусками сборников приемов Гипермышления:

дизайнерам, для создание новых и сильных концепций;
инженерам, для описания систем и технологий;
журналистам, для проведения расследований и интервью;
менеджерам, для обучения и формализации знаний;
консультантам, для понимания причин проблем клиента;
и художникам, для создания своего стиля в искусстве.

Функционально матрица «3х3» может применяться как:

- А. формат для *конспектирования* знаний «Know»;
- Б. *модель для сборки* технологии и своего «Know-How»;
- В. *подход к повышению эффекта* от умственной работы;
- Г. *способ развития* диалектического мышления.

С точки зрения инноваций, матрица может стать:

- I. стандартом формализации знаний в организации;
- II. новым логическим оператором в программировании;
- III. элементом развивающегося аппаратного обеспечения.

ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ	ק ר ש ת
МАСТЕРСКИЙ УРОВЕНЬ	ל מ נ ס ע פ צ
ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ	ה ו ז ח ט י כ
Йод – визуальное мышление Тет – комбинаторное мышление Хет – вариативное мышление Зайн – открытое мышление Вав – дженералистское мышление Гэй – социальное мышление	
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ	א ב ג ד
Далет – креативное мышление Гимел – прагматическое мышление Бет – аналитическое мышление Алеф – романтическое мышление	

Рисунок 4. Приемы Гипермышления по уровням.

Часть I

В этой части речь пойдет об отличиях чтения «умной» книги и выполнения «тупых», точнее «простых» упражнений и приемов.

...

Практика показывает что человек применяет только то, что он хорошо и легко умеет делать. Работают не сложные приемы и инструменты, а навыки и привычки не требующие отвлечения внимания от дела.

...

Парадоксально, но: систематическая отработка приемов; повторение, повторение, повторение, и еще раз повторение; наработка опыта в разных ситуациях и выработка умственных привычек – это единственный путь к освобождению мышления.

**Упражнения
тренировка мышления**

План тренировок

Для выполнения упражнений и отработки приемов не обязательно сначала прочесть книгу «Гипермышление». Вы можете сделать это и после выполнения практикующих упражнений и получения результата. Понимание и следование принципам позволит в дальнейшем повысить эффективность обучения и даст вам необходимую свободу в выполнении приемов мышления.

Выделите в своем графике время для отработки упражнений или возьмите за правило, ежедневно выполнять по одному приему. Темп обучения может быть любой, главное фиксировать свои действия, идеи, сомнения и результаты. Можно брать для практики задачи, которые вы выполняете по работе, в творческой деятельности или бизнесе, и отрабатывать на них приемы. Не старайтесь сделать всё, и сразу, потребуется время для закрепления привычки и отработки приема в разных ситуациях.

Не следует сразу браться за задачи по спасению мира или за проблемы, решение которых вы откладывали несколько лет подряд.

Представленные приемы и упражнения – это не ребусы и загадки, они не потребуют от вас специальных знаний или особых интеллектуальных усилий. Возможно, в некоторые моменты вам захочется написать «не знаю», так вот знайте, что это не ответ! «Не знаю» может быть симптомом внутреннего сопротивления изменениям, вызванного обучением. О настоящем состоянии «**Не знаю?**» можно прочитать в книге «Гипермышление».

Систематичность, завершенность, ритмичность
и *последовательность* – это принципы, которые помогут вам получить максимальную пользу в любой деятельности.

В этой рабочей тетради приведены упражнения, выполняя которые вы сможете освоить четыре базовых приема и один прием второго уровня – Гэй, который потребует от вас общения и взаимодействия с другими людьми.

Попробуйте почувствовать пять стилей мышления.

#Алеф – романтическое мышление

#Бет – аналитическое мышление

#Гимел – прагматическое мышление

#Далет – творческое мышление

#Гэй – социальное мышление

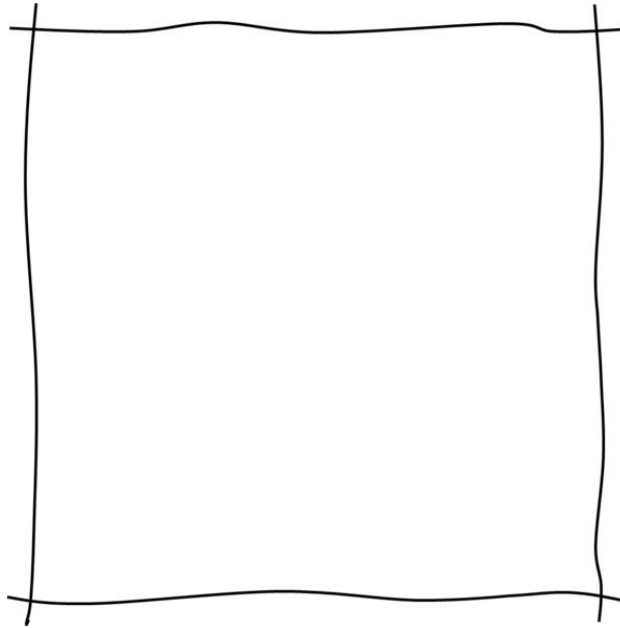
Разминка

Знакомство с фреймом.

фрейм – рамки или границы восприятия и понимания ситуации

Упражнение 1. «Ситуация во фрейме»

Перед вами фрейм. Ваша задача, описать вашу сегодняшнюю, жизненную ситуацию не выходя за границы. Все ваши слова, все ваши буквы и знаки должны остаться в рамках.



Фрейм. Упражнение 1. Для записи вашей ситуации.

Наблюдение 1. (возможно скрыть за страницей)

Описывая свою ситуацию в этом фрейме можно увидеть и точнее почувствовать то самое «романтическое мышление»!

Последовательное изложение. Течение мысли. Емкость слов, где за словами могут скрываться чувства, отдельные истории или загадки. Иногда описание бессвязно, не логично, бездоказательно, иногда слова уходят в сторону от главного или обрываются на полуслове...

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.