



СОДЕРЖАНИЕ

О ЧЕМ ЭТА КНИГА.....	15
Как работать с книгой, чтобы получить наилучший результат	17
Что делать после окончания работы с этой книгой-курсом?	18
Глава 1	
ФИЗИЧЕСКИЙ МИР И МЕНТАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО	20
Что такое ментальное пространство	20
<i>Как человеку удалось стать</i> <i>самым развитым существом на планете?</i>	20
<i>Разница миров животных и человека</i>	21
Теория, модели и описания реальности	22
<i>Связь ментального пространства</i> <i>и физического мира</i>	22
<i>Теория/модель/описание</i>	24
Школа жизни и личные системы	25
<i>Становиться деятелем</i>	25
<i>Человек меняет мир</i>	26
Трансдисциплина и метод.....	27
<i>Трансдисциплина</i>	27
<i>Метод и практика</i>	29
Мастерство и знания	30
<i>Мастерство</i>	30
<i>Знания человека</i>	31
Социальная среда	33
<i>Окружение человека</i>	33
<i>Внимание — главный ресурс современности</i>	36
Плюсы и минусы прогресса.....	37
<i>Сложность мира</i>	37
<i>Расслоение общества</i>	40

Мышление и интеллект.....	42
<i>Неудовлетворенность и мышление.....</i>	42
<i>Что такое интеллект</i>	43
<i>Как усилить интеллект.....</i>	44
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 1	48
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	50
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 1	51
 Глава 2	
ОБУЧЕНИЕ И ВРЕМЯ	53
Обучение и образование.....	53
<i>Процесс изучения абстрактного мира</i> <i>и создания рабочих продуктов в мире физическом</i>	53
<i>Общественный взгляд на образование.....</i>	55
Жизненное мастерство	56
<i>Личная образовательная траектория</i>	56
<i>Из чего состоит жизненное мастерство.....</i>	57
Человек как платформа.....	60
<i>Почему платформа?.....</i>	60
<i>Из чего состоит платформа человека?</i>	61
Саморазвитие, мыслительное и прикладное мастерство	62
<i>Мастерство саморазвития.....</i>	62
<i>Мыслительное мастерство</i>	64
<i>Прикладное мастерство</i>	65
Модели обучения.....	66
<i>Стадии обучения: от неосознанной некомпетентности</i> <i>к неосознанной компетентности</i>	66
<i>Спектр формальности мышления для процесса обучения</i>	67
<i>Этапы постановки привычки.....</i>	70
Время	74
<i>Время — главный ресурс человека.....</i>	74
<i>Осознанное управление временем</i>	74
<i>Что дает практика «Помодоро»</i>	75
Инвестирование времени	76
<i>Отрицательная полезность труда</i>	76
<i>Время в обмен на мастерство.....</i>	78
<i>Систематическое инвестирование.....</i>	80
Осознанное времяпрепровождение	81
<i>Досуг и отдых</i>	81
<i>Цикл работа — досуг.....</i>	82

Продление жизни	83
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 2	84
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	86
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 2	87

Глава 3

СОБРАННОСТЬ	89
Психология и системное мышление	89
<i>Психология как способ описания человека</i>	89
<i>Связь психологии и системного мышления</i>	90
<i>Почему психологии недостаточно</i>	91
<i>Стек саморазвития</i>	92
Уровни внимания	93
<i>Собранность и внимание</i>	93
<i>Уровни внимания</i>	95
<i>Уровни, системность и непрерывность внимания</i>	96
Сознание и его функции	98
<i>Сознание как механизм управления вниманием</i>	98
<i>Сознание и режимы S1, S2 по Канеману</i>	100
<i>Разное наведение внимания — разные картины мира</i>	101
<i>Бесперебойная постановка и ликвидация автоматизмов</i>	103
<i>Осознание как переключение между S1, S2</i>	104
Расширенное восприятие на четырех уровнях	105
<i>Человек как современный киборг с расширенным восприятием</i>	105
<i>Расширение мастерства управления вниманием</i>	106
<i>Расширение доступного числа камер</i>	107
<i>Расширение памяти</i>	107
Осознанность	109
<i>Модель практической осознанности</i>	109
<i>Измененные состояния сознания и поток</i>	111
<i>Как достичь метанойи</i>	113
<i>Право ошибаться</i>	113
Мастерство собранности на четырех уровнях	115
<i>Собранность ума и тела</i>	115
<i>Специалисты по собранности</i>	115
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 3	117
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	119
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 3	120

Глава 4

СТЕК САМОРАЗВИТИЯ.....	122
Вписанность в окружающий мир.....	122
Мастерство самолидерства	123
<i>Что такое мотивация</i>	123
<i>Неудовлетворенности как причина действий.....</i>	124
<i>Личные интересы как причина действий</i>	127
<i>Обстоятельства как причина действий.....</i>	129
<i>Таланты и ограничения</i>	129
Ценности.....	130
<i>Пропитка и создание условий.....</i>	131
<i>Мотивация кнутом и пряником</i>	132
<i>Принять ответственность за решения.....</i>	133
Мастерство эмоционального соответствия.....	133
<i>Чувства как индикатор состояния</i>	133
<i>Чувства: ощущения и эмоции.....</i>	134
<i>Чувства как инструмент влияния на мир</i>	135
<i>Часто встречающиеся чувства в современном мире.....</i>	136
<i>Депрессия</i>	138
<i>Радость и удовольствие в состоянии потока.....</i>	139
Общие принципы работы с чувствами	143
<i>Практики эмоционального соответствия</i>	144
Мастерство телесного соответствия	146
<i>Тело как объект внимания</i>	146
<i>Тело как инструмент для работы</i> <i>с неудовлетворенностями и чувствами</i>	147
<i>Стресс</i>	147
Развитие мастерства вписанности в мир	148
<i>Когда обращаться к специалисту по собранности</i>	148
<i>Развитие мастерства вписанности в мир</i>	150
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 4	151
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	152
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 4	153

Глава 5

РОЛЬ.....	155
Что такое роль?.....	155
<i>Театральная метафора</i>	155
<i>Человек как исполнитель роли</i>	156

Ролевые интересы.....	157
<i>Проектная роль</i>	157
<i>Ролевой интерес</i>	158
Удовлетворение ролевых интересов и личных неудовлетворенностей	159
<i>Психология и системное мышление</i>	159
<i>Удовлетворение личных потребностей (неудовлетворенностей)</i>	160
Кто Я?	162
Действия по роли: практика	164
<i>Практика (дисциплина) и роль</i>	164
<i>Мышление по правилам</i>	164
Стадии и практики жизнедеятельности бесконечно развивающегося деятеля	166
<i>Потребление информации</i>	168
<i>Размышления</i>	169
<i>Личное стратегирование</i>	170
<i>Планирование работ</i>	171
<i>Реализация</i>	171
<i>Досуг</i>	172
Личные роли	173
<i>Роли предпринимателя, инженера, менеджера и ученого</i>	173
<i>Роль ученика</i>	174
Должность и роль	177
Карьера: профессиональный и должностной рост.....	178
<i>Что такое карьера?</i>	178
<i>Как происходит карьерный рост?</i>	179
Роль как функциональный объект.....	180
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 5	182
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	183
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 5	184
 Глава 6	
РОЛЕВОЕ МАСТЕРСТВО	186
Что такое ролевое мастерство	186
<i>Зачем нужно ролевое мастерство</i>	186
<i>Место ролевого мастерства</i>	187
Практики ролевого мастерства	189
<i>Модель ролевого поведения человека</i>	189
<i>Ролевое мастерство для достижения состояния потока</i>	189

Выявление ролей	192
<i>Как выявлять роли</i>	192
<i>Выбор личных ролей</i>	193
Вход в роль и выход из нее	195
<i>Как входить и выходить из роли</i>	195
<i>Что мешает входу в роль</i>	196
Самоконтроль: ролевая осознанность	197
<i>Для чего нужен самоконтроль</i>	197
<i>Как работает самоконтроль и как его развивать</i>	199
Трудовой (деятельностный) кругозор	200
<i>Отличие трудового кругозора</i>	
<i>от методологических и прикладных знаний</i>	200
<i>Как развивать трудовой кругозор</i>	200
Постановка ролевого мастерства	202
Какое у вас ролевое мастерство?	203
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 6	204
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	205
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 6	206

Глава 7

ЧТО ТАКОЕ СИСТЕМНОЕ МЫШЛЕНИЕ	208
Что подразумевают под системным мышлением	208
<i>Бытовое понимание</i>	208
<i>Системное мышление как трансдисциплина и функция</i>	209
Зачем нужно системное мышление	211
<i>Требования к системному интеллекту</i>	211
<i>Кто и где использует системное мышление</i>	212
Системное мышление и мыслительное мастерство	213
<i>Интеллект и системное мышление</i>	213
<i>Системное мышление и методологическое мастерство</i>	215
<i>Пример применения мыслительного мастерства</i>	216
Системное мышление как трансдисциплина	218
<i>Системные науки и методологии</i>	218
<i>Системная инженерия и системное мышление</i>	219
<i>Системное мышление в Школе системного менеджмента</i>	220
Понятия системного мышления	221
<i>Понятийный минимум системного мышления</i>	221
<i>Термины важны и не важны</i>	224
Что значит поставленное системное мышление	225

Этапы развития мастерства системного мышления	228
<i>Постановка системного мышления</i>	
<i>как стадия жизненного цикла деятеля</i>	<i>228</i>
<i>Этапы развития мастерства</i>	<i>229</i>
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 7	233
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	235
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 7	236

Глава 8

СИСТЕМА.....	238
Понятие «система»: системный подход 1.0	238
<i>Зачем нужна система.....</i>	<i>238</i>
<i>Классические свойства системы</i>	<i>239</i>
Воплощение, описание и документация системы.....	241
Системный подход 2.0.....	243
<i>Современное понятие «система»</i>	<i>243</i>
<i>Как создаются успешные системы.....</i>	<i>244</i>
Виды систем.....	246
<i>С каких целевых систем начинать</i>	
<i>изучение системного мышления</i>	<i>249</i>
Система и проект.....	250
<i>Цель и целевая система</i>	<i>250</i>
<i>Целевая система и личное стратегирование</i>	<i>251</i>
Системное описание	252
<i>Требования и потребности</i>	<i>253</i>
<i>Архитектура системы.....</i>	<i>253</i>
Человек в системном рассмотрении.....	255
<i>Человек как роль и как система</i>	<i>255</i>
<i>Личные системы</i>	<i>256</i>
<i>Неудовлетворенность в проекте саморазвития</i>	<i>258</i>
Системные навыки	260
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 8	262
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	264
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 8	265

Глава 9

СИСТЕМНОЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО	267
Что такое предпринимательство	267
<i>Общественный взгляд на предпринимательство</i>	<i>267</i>

<i>Предпринимательство как деятельность человека</i>	268
<i>Предпринимательская теория</i>	269
Роль «предприниматель»	271
<i>Чем предприниматель отличается от других ролей?</i>	271
<i>Подроли предпринимателя</i>	274
<i>Как стать предпринимателем?</i>	276
Пререквизит, или Что еще важно знать, чтобы быть предпринимателем	277
<i>Почему важен предпринимательский пререквизит?</i>	277
<i>Методологические трансдисциплины для предпринимательства</i>	278
<i>Мастерство саморазвития для предпринимателя</i>	279
Возможности	280
<i>Окно возможностей</i>	280
<i>Какими рабочими продуктами описывают возможности</i>	282
<i>Где и как искать внешние возможности</i>	283
Предпринимательские практики	285
<i>Предпринимательские рабочие продукты</i>	285
<i>Обзор предпринимательских практик</i>	286
<i>Просвещение — маркетинг — продажи</i>	289
Стратегия и стратегирование	290
<i>Что такое стратегия?</i>	290
<i>Стратегия — ничто, стратегирование — все!</i>	291
Предпринимательство в личных проектах	292
<i>Каждый человек — предприниматель</i>	292
<i>Личные проекты: как формулировать и как расставлять приоритеты</i>	294
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 9	296
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	298
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 9	299

Глава 10

СИСТЕМНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ	301
Менеджерская область интересов	301
<i>Чем занимается менеджер?</i>	301
<i>Система создания: предприятие, проект</i>	302
Роль менеджера	304
<i>Объекты внимания менеджера</i>	304
<i>Подроли менеджера</i>	305

Практики и рабочие продукты менеджера.....	307
<i>Практика как ключевой объект внимания</i>	307
<i>Менеджерские практики и рабочие продукты</i>	308
Связь менеджмента и инженерии	310
<i>Жизненный цикл 2.0</i>	310
<i>Стадии ЖЦ и этапы проекта</i>	313
Операционный менеджмент.....	315
<i>Практики управления работами</i>	315
<i>Ритм выполнения работ</i>	317
Совершенствование и развитие	319
<i>Изменение практик</i>	319
<i>Проект саморазвития с точки зрения менеджера</i>	321
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 10	323
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	325
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 10.....	326

Глава 11

ЭТИКА, СОСТРАДАНИЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	327
Зачем нужна этика	327
<i>Мораль и этика</i>	327
<i>Как этика помогает человеку?</i>	328
Этика и мораль: примеры	329
<i>Интеллект без этики — продуктивное зло</i>	329
<i>Этика будущего</i>	331
Этика и неудовлетворенности	332
<i>Личные неудовлетворенности и неудовлетворенности других людей</i>	332
<i>Консюмеризм и личные неудовлетворенности</i>	333
Успешная система и этика	335
Этический кругозор.....	336
<i>Как и где учат этике?</i>	336
<i>Личный выбор</i>	337
Сострадание: почему оно настолько важно?	339
<i>Сострадание и системное мышление</i>	339
<i>Сострадание и лидерство</i>	340
Ответственность, или «Шкура на кону»: плохо или хорошо?	342
<i>Почему важна «шкура на кону»</i>	342
<i>Как ставить «шкуру на кон»</i>	343
Как стать этичным, правильно ставить «шкуру на кон» и испытывать сострадание.....	345

ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 11	348
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	349
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 11.....	350
Глава 12	
ЛИЧНОЕ СТРАТЕГИРОВАНИЕ.....	352
Жизнь человека как система.....	352
Потребности и требования системы «Деятель»	354
Наша целевая система — «Деятель»	354
Описание требований к деятелю	356
Мечта и цель	358
Мечта как описание системы	358
Цель — создание системы	359
Счастье и успех.....	360
Счастье как внутреннее состояние деятеля.....	360
Успех как внешнее проявление мастерства деятеля.....	363
Интегральный успех.....	363
Архитектура деятеля	364
Функциональная архитектура деятеля.....	364
Модель «ТТТ-человека»	365
Интересный, счастливый и успешный человек.....	367
Системное описание деятеля.....	367
Мастерство или другие «факторы успеха».....	367
Стадии и вид жизненного цикла системы «Деятель»	369
Стадии жизненного цикла	369
Вид жизненного цикла деятеля.....	372
Проект саморазвития	374
Самообразование или саморазвитие	374
Бесконечное развитие.....	377
Личная образовательная траектория	378
Программа усиления интеллекта в Школе системного менеджмента	381
Квалификационные уровни мастерства в ШСМ.....	381
Чек-лист «Человек-платформа».....	385
ВЫВОДЫ ГЛАВЫ 12	389
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ	391
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 12.....	392
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ЧТО ДАЛЬШЕ?	 394
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	396
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ.....	398

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Мы живем в эпоху перемен: то, что работало буквально вчера, — сегодня уже устарело, и процесс развития невозможно предугадать. Наверняка вы хорошо представляете современные тренды и не хотите оказаться на обочине дороги.

Чтобы быть востребованным специалистом и жить интересной, счастливой и успешной жизнью, необходимо обладать **современным жизненным мастерством**. В наше время нельзя уповать лишь на одну востребованную профессию. Жизненным мастерством необходимо умело управлять. Как сказал Элвин Тоффлер: «Безграмотными в XXI веке будут не те, кто не умеет читать и писать, а те, кто не умеет учиться, разучиваться и переучиваться».

Мир наполнен информацией и знаниями. Однако сориентироваться в том, что такое современное жизненное мастерство, нелегко. А еще сложнее понять, как развиваться и как найти лучшие знания для саморазвития. Выбор огромен, и из-за этого люди зачастую теряют время, а иногда и большие деньги. Человек не развивается в профессии и не получает повышения, при этом беспокойство за свое будущее (и будущее детей) не проходит.

Многие уже поняли, что учиться нужно всю жизнь, но далеко не все знают: **зачем, чему и как учиться?** Если вас это тоже беспокоит, мы надеемся, что вы найдете ответы, прочитав эту книгу.

Это книга-курс, которая поможет вам сделать первый шаг к системному мышлению и составить четкий план саморазвития. К тому же она поможет вам разобраться в своих желаниях, оценить точку старта, найти подходящие именно вам методы обучения и освоить определенные практики. После ее изучения у вас появится:

- ♦ ясная стратегия личного развития, которая позволит стать не только востребованным специалистом, но и счастливым, успешным человеком, меняющим мир к лучшему;

- ♦ экзокортекс¹ в виде освоенного набора технологий для организации личной и рабочей деятельности²;
- ♦ уверенность в собственных силах, новые интересы и возможности для бесконечного развития.

Из книги вы узнаете, что такое жизненное мастерство и как его развивать с учетом вашего текущего профессионального и жизненного опыта. Вы сможете управлять **личной образовательной траекторией** в течение жизни, используя при этом единую понятийную базу для разных рабочих практик или досуговых активностей. Системный подход одинаково применим к работе, семейной жизни, спорту и любой деятельности, включая хобби и отдых. Уникальность данной книги-курса — в сочетании системно-инженерного и психологического подходов к вопросам личного развития и рабочим проектам. С точки зрения системного подхода можно одинаковым образом рассуждать о создании систем «готовый ко взрослой жизни ребенок», «легковой автомобиль», «онлайн-курс», «IT-система банка» или «деятель, меняющий мир».

Книга состоит из 12 глав, которые можно собрать в шесть модулей по две главы в каждом.

В первых двух главах рассматривается то, как человек-деятель моделирует и меняет мир, взаимодействуя с социальной средой. В них объясняются отличия между разными картинками мира, а также вводятся понятия «трансдисциплина», «метод», «мышление», «интеллект» и другие. Здесь вы узнаете о модели жизненного мастерства «Человек-платформа», моделях обучения, концепции инвестирования времени и многих других.

В третьей и четвертой главах речь пойдет о связи психологии и системного мышления. Разберемся с неудовлетворенностями человека и его чувствами. Рассмотрим модели сознания и внимания на четырех уровнях, затронем психику киберличности и экзокортекс, собранность и стек саморазвития.

Из пятой и шестой глав вы узнаете о понятии «роль» и о том, что такое ролевое мастерство. Вы поймете, как разделять личную неудовлетворен-

¹Экзoкoртeкс (др.-греч. ἔξω — «вне, снаружи»; лат. cortex — «кора») — внешняя система обработки информации, которая поможет усилить биологический интеллект человека. Можно сказать, что функции экзокортекса уже выполняются смартфонами, компьютерами, различными гаджетами и что его история началась с изобретения письменности.

²Цифровая трансформация должна начинаться с себя.

ность и ролевые интересы, а также — как смотреть на себя как на исполнителя многочисленных ролей.

В седьмой и восьмой главах рассматривается понятие «система». Вы узнаете о том, что системное мышление упоминается в двух вариантах: как трансдисциплина со своим набором понятий и как поведение интеллекта, который оперирует понятиями данной трансдисциплины.

Девятая и десятая главы увеличат ваше понимание того, что такое системное предпринимательство и менеджмент. Эти главы рассказывают о том, как работать с возможностями и как планировать работу.

В одиннадцатой главе разбирается связь этики с системным мышлением, важность сострадания и понятие «шкура на кону» для создания успешных систем и бесконечного развития деятеля. В заключительной, двенадцатой главе мы свяжем между собой все понятия и модели курса. Мы покажем, как оценить текущее жизненное мастерство по чек-листу «Человек-платаформа» и как составить на основе этого личную образовательную траекторию.

КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ НАИЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ

- ♦ Разбейте обучение на 12 недель: это соответствует самостоятельному чтению 12 глав и выполнению 12 домашних заданий. Курс можно проходить быстрее, но это не рекомендуется, так как важно привить регулярность выполнения определенных практик, таких как систематическое чтение, мышление письмом и мышление проговариванием, «Помодоро» и других. Данные практики формируют умение учиться и служат базой для вашего дальнейшего изменения. Очень важно устранить автоматизмы текущего мышления, которые привели к состоянию, в котором вы переживаете о будущем.
- ♦ Определите слоты времени в календаре на все 12 недель, когда будете инвестировать время в обучение. При этом необходимо выделять на прохождение книги не менее 1–1,5 часа каждый день. Обязательно следите за инвестированным временем за день, неделю, месяц. Систематическое выделение времени играет определяющее значение для успешного изучения сложного знания.
- ♦ Перед прочтением главы ознакомьтесь с домашним заданием (ДЗ), которое находится в конце каждой главы. Заранее запланируйте время для

прохождения курса. На него важно выделять не менее 10–15 часов в неделю и не менее 1–1,5 часа в день. Если у вас сейчас нет такого количества времени, то лучше отложить обучение.

- ♦ Читать главы и выполнять ДЗ обязательно каждый день, если только вы не знакомитесь с материалом из праздного любопытства. Систематическое инвестирование времени на первом этапе играет важное значение.
- ♦ Если вам сложно изучать материал самостоятельно или у вас появляются вопросы, то рекомендуем записаться на курс с участием преподавателя. За 12 онлайн-тренингов вы сможете попрактиковаться в мышлении проговариванием, взаимодействовать с другими участниками курса, задавать вопросы и получать обратную связь на выполненное ДЗ через нашу образовательную платформу Aisystant.

Опыт выпускников свидетельствует о работоспособности наших методик даже для школьников старших классов и студентов. Но наилучший результат получают опытные специалисты, которые во время прохождения обучения смогли систематизировать свой опыт и понять основы системного мышления.

Мы уверены в эффективности предложенной методики, однако вряд ли сможем помочь тем, кто имеет серьезные психологические расстройства или кому необходимо получить быстрые результаты. Книга потребует значительных усилий, внимания, приоритетного выделения времени и выполнения практик.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ С ЭТОЙ КНИГОЙ-КУРСОМ?

На этот вопрос каждый ответит самостоятельно, поскольку успешное окончание курса подразумевает, что вы сможете составить личную образовательную траекторию. А сейчас хочу пожелать вам увлекательного 12-недельного путешествия. И в некотором роде я завидую вам. Жаль, что такой курс не попался мне лет 25 назад.

В разработке курса самое активное участие принял мой друг и партнер Анатолий Левенчук, чей опыт вдохновил меня на написание книги вместе с Анной Лубенченко, которая проделала большую работу, написав главы 3, 4, 10. Вместе мы написали главу 9 «Системное предпринимательство», в которой использовали наработки Виктора Агроскина. Самое непосредственное участие в разработке курса приняли сотрудники ИСМ (Школы

системного менеджмента) — Ильшат Габдуллин, Дмитрий Стародубов, Лия Руни, Лари, Юлия Чайковская. Важную роль в формировании моих картин мира сыграли мастера ТРИЗ — Виктор Минакер и Александр Кудрявцев. Большое спасибо волонтерам — Александру Шевченко, Антону Качалову, Виталию Баеву и всем студентам первых потоков курса «Введение в системное мышление», участие которых придавало мотивацию для работы над книгой.

Ваши замечания и предложения по курсу направляйте на форму обратной связи.

Присоединяйтесь к чату поддержки курса в «Телеграм»: https://t.me/intro_systemsthinking

*Церен Церенов, основатель и управляющий партнер ШСМ,
преподаватель курса «Системное саморазвитие:
введение в системное мышление»*

ГЛАВА 1

ФИЗИЧЕСКИЙ МИР И МЕНТАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО

ЧТО ТАКОЕ МЕНТАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Как человеку удалось стать
самым развитым существом на планете?

Одна из гипотез состоит в том, что на каком-то этапе развития **человеку** помогли два конкурентных преимущества. Люди объединялись в большие группы и быстро реагировали на изменения в физическом мире. *Homo sapiens* научились направлять энергию на общее дело — от совместной охоты на животных до реализации космических программ.



Прогресс во взаимодействии стал возможен благодаря тому, что люди научились общаться с помощью знаков (слов, рисунков), изобрели алфавит, числа и многое другое. Также они придумали слова, чтобы описывать физический мир.

Слова — это форма отражения интеллектуальной деятельности человека. Можно сказать, что человек придумал еще один «мир» — мир абстракций, или **ментальное пространство** (мир описаний).

К нему относятся мифы, легенды, верования и наука, которые сыграли свою роль в развитии цивилизации. Человек придумал такие сложные интеллектуальные понятия, как религия или Бог, которые не встречаются в физическом мире.

С помощью ментального пространства происходило и происходит сближение людей для достижения общих целей. Наша модель действительности оказалась лучше, чем у животных, поэтому люди смогли создать развитую цивилизацию.

Разница миров животных и человека

Животные живут только в физическом мире, «здесь и сейчас». Они не верят в загробную жизнь и не понимают смысла денег. Люди знают, как жить в обоих мирах — физическом и ментальном. И научились связывать их между собой.

Человек, в отличие от животных, по-другому адаптируется к внешней среде и к тому же меняет под себя биологическую и социальную среду обитания. Стремление трудиться и развивать умения выделяет человека из мира живой природы.

Развитие человечества происходит благодаря абстрактным сферам — культуре, науке, искусству, экономике и т. д. Абстрактные понятия помогают человеку не только описывать и улучшать жизнь в физическом мире, но и наполняют ее смыслом. Ради получения новых знаний человек может не только отказываться от удовольствий, но и рисковать собственной жизнью.

Распространенное мнение гласит, что у каждого человека своя **картина мира**. Хотя неандерталец или инопланетянин вряд ли уловили бы разницу между картиной мира американца и русского. И на интуитивном уровне все люди примерно одинаково моделируют мир. Погодные явления, человеческие эмоции или угрозу современные люди понимают одинаково. Человеческий мозг, как и мозг животного, имеет природный моделер, который на автомате распознает ситуации в физическом мире и принимает большинство решений.

Человек придумал теории, которыми описывает или моделирует реальность. **Научные теории** пришли с научной революцией, благодаря

которой за века количество людей увеличилось в десятки, а производство — в сотни раз.

Формирование научного знания — это нескончаемое приключение для человечества. Человеку присуща внутренняя мотивация, чтобы развиваться и рассматривать жизнь как любопытное приключение. Пластичность мозга дает неограниченные перспективы для бесконечного развития. Каждому человеку важно выбрать свой путь, а для этого сначала научиться разбираться в разных картинах мира. **Ненаучные картины мира** — мифы, легенды, верования — тоже сыграли важную роль в развитии человечества. Они создавали порядок в сознании людей, помогали им справляться с внутренним беспокойством. Тем не менее для деятельного современного человека важно, кроме уверенности и самообладания, иметь мастерство создания успешных систем и решения сложных новых задач.

Понятия: физический и абстрактный миры.

ТЕОРИЯ, МОДЕЛИ И ОПИСАНИЯ РЕАЛЬНОСТИ

Связь ментального пространства и физического мира

С какими картинами мира имеет дело человек? **Картины, или модели, мира — это описания части физического мира.** Например, обычная карта — это описание какой-то территории, а сама территория существует в реальном мире.

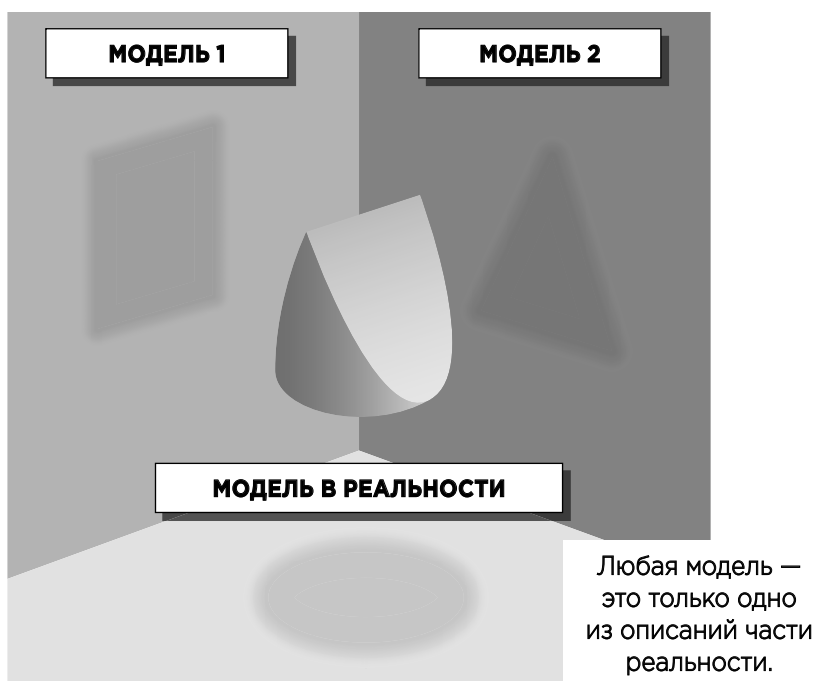
Описания физического мира можно разделить на две категории: научные (теории, дисциплины) и ненаучные (истории, легенды, суеверия, мифы). Отличия между ними в том, что теории дают объяснение действительности, которое выдерживает проверку научным методом. Теория одинаково формулируется или передает одну и ту же суть на разных языках. Ненаучные теории, в свою очередь, не имеют строгих форм, но хорошо справляются с другой задачей — устранением внутреннего беспокойства и тревог.

Можно сказать, что **научные теории лучше моделируют мир и предсказывают более вероятный результат, чем ненаучные картины мира.** Однако никакая научная теория не может предсказывать события со 100%-ной вероятностью. Например, прогнозы метеорологов или медиков сбываются не всегда, а законы Ньютона не применимы ко всей Вселенной¹.

¹Теория Ньютона действовала 200 лет, пока Эйнштейн не разработал свою теорию относительности. Он в корне изменил восприятие мира. Классическая механика Ньютона оказалась верной лишь в земных и близких к ним условиях.



На любую часть физического мира можно посмотреть с разных точек зрения, и, соответственно, возникнут разные картины мира.



Наука и религия, эпосы, искусство¹ и культура в целом — призваны систематизировать наши знания о мире для нашего выживания, создания систем и изменения мира.

Коммуникация людей — это обмен картинами мира. Мы обсуждаем то, как каждый из нас представляет реальность. В этой связи невозможно оперировать словами «правда» или «как правильно». Мы будем говорить, что одна картина мира более или менее вероятна по сравнению с другой, при этом два разных описания одной реальности могут в корне отличаться друг от друга.

Теория/модель/описание

В современном мире практически стерлись границы между понятиями «теория», «модель», «описание», «дисциплина», «научная гипотеза» и т. п. Всеми этими терминами мы будем пользоваться как синонимами. Все эти понятия описывают физический мир. Главное отличие, на которое необходимо обращать внимание, это вероятность предсказания. Хорошая теория имеет высокую вероятность предсказания, а плохая — малую.

В быту закрепилось разделение на теорию (оторванные от жизни мысли) и практику (то, как реально устроен мир). Вы наверняка слышали, а может, и сами говорили: «Мне теория неинтересна, мне нужна только практика». Однако это неверное противопоставление.

ТЕОРИЯ. ДИСЦИПЛИНА. МОДЕЛЬ. ОПИСАНИЕ

используются



**ЧАСТЬ
ФИЗИЧЕСКОГО
МИРА**

Научная теория — это модель, которая применима к определенной части мира, и ее проверили в ходе экспериментов. Поэтому она не только не оторвана от жизни — она основана на ней!

¹Искусство не только описывает жизнь, оно подчас дает пищу для мозга и, соответственно, определяет рождение новых идей, которые будут воплощены в будущем в виде физических систем.

Нет ничего практичнее хорошей теории, поскольку она позволяет в несколько раз сократить время на настройку мозга, принимающего решения в новой сфере деятельности. Поэтому основная задача человека — это загрузить в свой мозг хорошие теории, которые можно применять в жизни.

Любая теория состоит из понятий (терминов), правил, принципов, формул, схем. Интерес конкретного человека к реальности зависит от теорий или картин мира, которые есть у него в голове. Бабушка увидит в котике приятный мурчащий комочек, а ветеринар — набор систем, которые обеспечивают жизнедеятельность организма. Каждый видит то, что ему нужно, и выбирает соответствующую картину мира, которая позволяет ему решать определенные задачи.

Таким образом, **физический мир находится в голове человека в виде абстрактных картин**. Посредством научных картин мира (или теорий) человек быстрее и точнее познает реальность. Но взгляды человека на мир состоят далеко не только из них. О том, как человек формирует свои картины мира, поговорим в следующем разделе.

Понятия и модели: картина мира; научные и ненаучные картины мира; вероятность предсказания; теория, дисциплина, модель, описание; связь ментального пространства и физического мира.

ШКОЛА ЖИЗНИ И ЛИЧНЫЕ СИСТЕМЫ

Становиться деятелем

Цивилизация поощряет человека становиться деятелем. До наших дней из религиозных писаний дошло высказывание о том, что «человек должен вырастить сына, построить дом, посадить дерево». В этом смысле **каждый человек является инженером-деятелем**.

Деятель в течение всей жизни создает физические системы и тем самым меняет мир. «Вырастить сына» — значит воспитать готового к самостоятельной жизни человека. Далее, входя во взрослую жизнь, каждый человек развивает себя самостоятельно, т. е. происходит саморазвитие. «Построить дом» означает умение создавать инженерные или технические системы, а «посадить дерево» — природную. Учитывая последние достижения науки, это известное высказывание в будущем, вероятно, изменится. Постройка дома может превратиться в умение обучать нейронную сеть.

И, возможно, одного дерева будет недостаточно, и деятелю нужно будет думать о том, как сохранить планету.

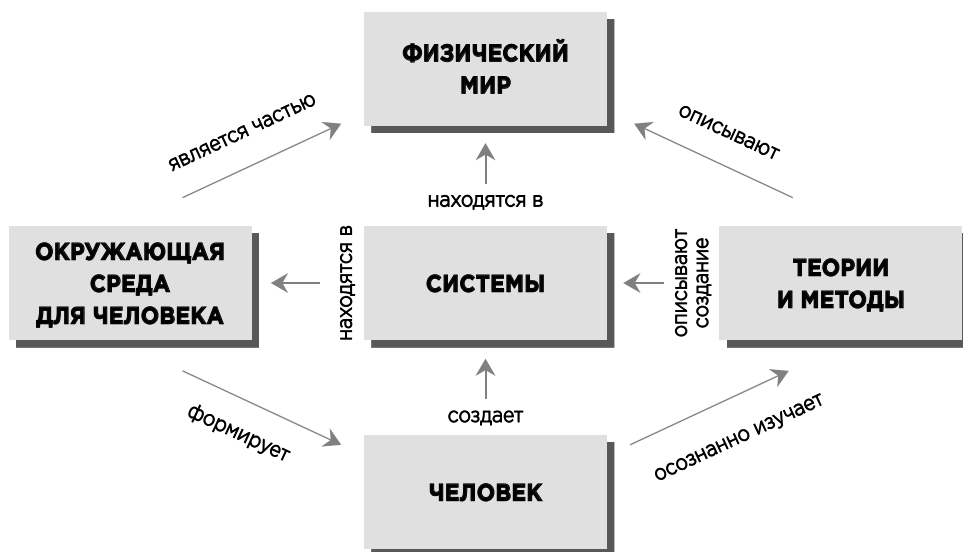
Какие системы будет способен создавать человек, зависит от теорий и картин мира, которые он изучает в течение жизни.

Человек меняет мир

Превосходство человека над животными измеряется не в силе воздействия на окружающую среду, а в понимании реальности и в способности изменять окружающий мир.

Умение создавать системы — это главный навык или мастерство человека. Деятельный взгляд на мир помогает человеку не просто проживать свою жизнь на автомате, а занимать активную позицию деятеля, который меняет мир. При этом радость от успешной деятельности является мощной мотивацией.

Какие системы будет создавать человек в течение жизни, зависит от его интересов, которые формирует социальная среда. Следуя за ними, человек изучает теории и методы, с помощью которых создает системы, тем самым меняя мир. Этот процесс у большинства происходит неосознанно. И поэтому им сложно его улучшить.



Внимание к каждой составляющей **схемы «Человек-деятель, меняющий мир»** помогает найти решение внутренних проблем и смысл действий человека. Жизнь человека также зависит от наследственности, мастерства, удачи. Поменять наследственность мы не можем. Спрогнозировать удачу нам тоже не удастся, поэтому важно всегда «быть в форме», то есть не

делать фатальных ошибок. Для этого в главе 11 мы будем рассматривать концепцию «шкур на кону», которую ввел Нассим Талеб в своей книге «Рискуя собственной шкурой»¹.

Основным инструментом человека является его жизненное мастерство. Мастерство — это освоенные теории и методы, которые дают понимание реальности и с помощью которых создаются успешные системы. Оно позволяет использовать на максимум свою наследственность, а также быть готовым к удаче и успеху.

Понятия и модели: деятель; «Человек-деятель, меняющий мир».

ТРАНСДИСЦИПЛИНА И МЕТОД

Трансдисциплина

Чему учиться? Нужны знания, которые помогают действовать. Все хотят получить **прикладные знания**, чтобы сразу что-то создавать в реальности и получать за это вознаграждение, удовольствие и другие блага. И это правильно. Но в жизни все устроено не так просто.

Количество знаний сейчас бесконечно растет. Профессии приходят и уходят, соответственно, прикладные знания и опыт устаревают быстрее в прошлые века. В XXI веке перед человеком все чаще возникают **новые задачи** и требуется постоянно менять методы решения. Чтобы соответствовать изменениям и быть востребованным специалистом, необходимо нечто большее, чем прикладные знания.

С помощью профессиональных навыков можно решить задачу, но прежде должен поработать наш интеллект или мыслительное мастерство. Подробно о нем мы поговорим дальше. **Функция интеллекта состоит в том, чтобы перевести проблему в понятную задачу и найти способ ее решения.** Не решить, а подобрать прикладные профессиональные знания, подходящие для решения.

Именно поэтому важно видеть следующий слой знаний — трансдисциплины².

Трансдисциплины помогают быстро и качественно разбираться с прикладными дисциплинами. Они устанавливают общие понятия и принципы, которые используются в соответствующих дисциплинах. Например, математика является трансдисциплиной для физики или химии, потому



¹Талеб, Нассим. Рискуя собственной шкурой. Скрытая асимметрия повседневной жизни. Изд-во «Колибри», 2018.

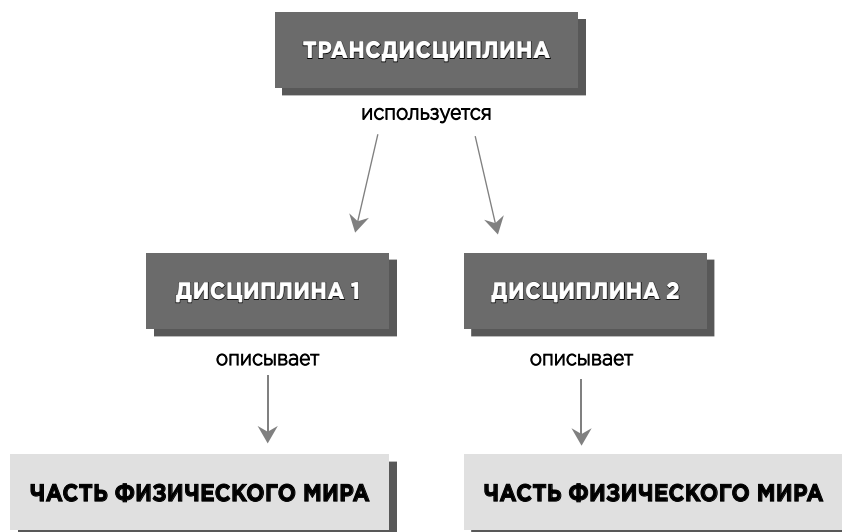
²<https://en.wikipedia.org/wiki/Transdisciplinarity>

Трансдисциплины помогают быстро и качественно разбираться с прикладными дисциплинами. Они устанавливают общие понятия и принципы.

что в последних используются математические понятия. Системное мышление, в свою очередь, является трансдисциплиной для предпринимательства, инженерии и менеджмента, а онтология — для системного мышления.

Формирование опыта и профессионализма — это совершенствование прикладного мастерства. **Усиление интеллекта же происходит за счет изучения трансдисциплин.**

Трансдисциплина — это определенная картина мира, но приставка «транс» означает, что ее содержание может использоваться в других дисциплинах.



Прикладные дисциплины часто меняются, но сейчас пришел черед изменения трансдисциплин. Именно поэтому **в настоящее время STEM¹ уходит на второй план**. Современными методологическими трансдисциплинами² являются: онтология и коммуникации, научное мышление, вычислительное мышление, системное мышление, праксиология (экономика), этика³.

¹Термин STEM используется для объединения академических дисциплин — науки, технологии, инженерии, математики.

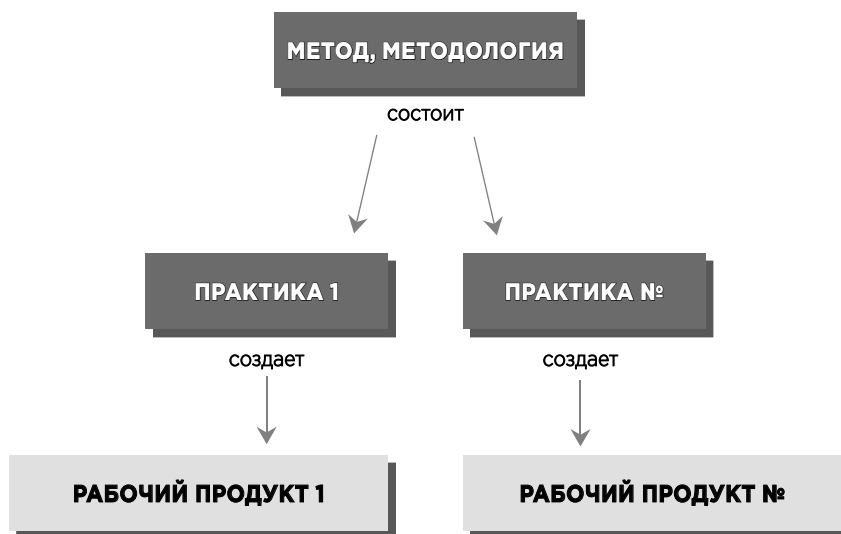
²По мнению Школы системного менеджмента.

³В книге «Образование для образованных 2021» Анатолий Левенчук привел список из 17 трансдисциплин: системное мышление, труд (инженерия, менеджмент, предпринимательство), экономика, методология, риторика, этика, эстетика, исследования, объяснения, логика, алгоритмика, онтология, теория понятий, теория информации, семантика, собранность, понятизация.

Хотите быть востребованным специалистом? Изучайте трансдисциплины. Они помогают понять, чему и как нужно учиться. Изучая только прикладные дисциплины, вы столкнетесь с определенными трудностями в будущем, когда потребуется быстро переучиваться и осваивать новые профессии.

Метод и практика

Мы не будем разделять понятия «метод» и «методология». **Методология/метод — это совокупность определенных практик**, которые необходимо выполнить, чтобы сделать сложную работу и получить готовый продукт. Например, метод создания прически включает практики мойки головы, стрижки, сушки, укладки, а метод сборки автомобиля — это совокупность практик сварки, крепления деталей и т. д.



Практику в системном мышлении мы определяем как совокупность дисциплины и технологии, которые поддерживают данную дисциплину.

Рассмотрим пример с практикой «Помodoro»¹.

С точки зрения **дисциплины** понятия — это «помидор», «таймер», «время», «перерыв». Главные принципы: запустить таймер, сконцентрироваться и выполнить запланированное дело. Требуется сфокусированно работать в течение 25 минут, т. е. один «помидор», после чего делать короткий перерыв в пять минут. После четырех «помидорок» идет длинный перерыв в 15–20 минут. Чтобы выполнить эту дисциплину, нам нужны

¹<https://blog.system-school.ru/2020/07/11/tehnika-pomodoro/>

технологии: приложения на смартфоне или таймер, который использовал основатель практики Франческо Чирилло.

Важное отличие теории (или трансдисциплины) от практики (или метода) в том, что при реализации практики или метода всегда получается какой-то рабочий продукт. Его можно увидеть в физическом мире: это документ или система. Например, бухгалтерский баланс или новая прическа.

Технология — это устройство или объект, которые помогают человеку создавать рабочий продукт. В приведенных примерах технологиями являются ножницы и программная система 1С-бухгалтерия. Дисциплинами будут бухгалтерский учет и теория парикмахерского дела. Дисциплина изучается, а технология осваивается.

В результате этого процесс обучения распадается на две составляющие. С одной стороны, необходимо изучать теорию, а с другой стороны, чтобы менять мир, нужно тренироваться или осваивать соответствующие технологии.

Понятия и модели: трансдисциплина; STEM; метод; практика «Помодоро»; «трансдисциплина — метод»; «метод — практика».

МАСТЕРСТВО И ЗНАНИЯ

Мастерство

Мастерство — это средство для жизни и главный капитал человека, который всегда с ним. Мастерство позволит профессионалу заметить хорошую возможность, на которую не обратит внимания обыватель. Жизненное мастерство помогает меньше зависеть от случая: мастер получает удовольствие от жизни, занимаясь своим делом. Быть при деле — важная составляющая интересной жизни.

Каждый человек владеет разным мастерством: один разбирается в искусстве, другой — в финансах, а третий — в медицине. В результате мы получаем определенные **рабочие продукты** — картину, или финансовую отчетность, или вылеченный зуб.

Мастерство, или компетенция¹, гораздо шире, чем совокупность знаний, умений, навыков. Когда говорят о навыках, то не выделяют кон-

¹В сфере образования часто используют слово «компетенция», мы же будем использовать понятие «мастерство», потому что оно лучше применимо к реальной жизни.

текст, в котором их демонстрируют. Мастерство же применяют и в далеко не идеальных ситуациях. Например, когда артисты во время Великой Отечественной войны выступали на фронте, то они исполняли номера, несмотря на условия и угрозу жизни.

Мастерство появляется, когда мы тренируемся: сначала на учебных задачах, а затем в **реальных проектах**¹. Знания и умения можно получить и в учебных проектах, но, не «ставя шкуру на кон», невозможно добиться мастерства. Поэтому в вузе вы его не получите. Мастерство также включает в себя способность к саморазвитию и обучению других людей.

Оно также требует **инвестирования времени**. Как пишет в своей книге «Гении и аутсайдеры» Малькольм Гладуэлл², правило 10 тыс. часов хоть и не гарантирует гениальности, но позволяет достичь определенного уровня мастерства и добиться автоматизма.

Пока **привычка не сформирована**, применять полученные знания сложно, поскольку это требует затрат энергии, а результат не приносит удовлетворения. Вспомните, как вы учились водить автомобиль. Пока вы не стали водить на автомате, каждая поездка сопровождалась стрессом и усталостью. **Мастерство** — это интуитивное и неосознанное применение знаний, умений, навыков в неидеальных условиях.

Знания человека

Знания человека — это загруженные в голову картины мира или освоенные теории, дисциплины и трансдисциплины. Знания формируют интересы, потребности или неудовлетворенности человека. Они также определяют **масштаб или калибр личности человека**.

Один из примеров масштабных личностей в истории — это Фридрих Артурович Цандер, ученый и изобретатель, один из пионеров ракетной техники. Он мечтал полететь к Красной планете. Лозунг «Вперед, на Марс!» даже стал его личным девизом, но умер он в 1933 году, задолго до того, как полеты на Марс стали обсуждать серьезно. Калибр личности определялся сложностью жизненного интереса, которым был занят исследователь.

Из всех знаний в Школе системного менеджмента ставка делается на знания методологических трансдисциплин и трудовой (деятельностный) кругозор.

¹Подробнее об этапах мастерства смотрите в главе 7 раздела «Этапы постановки системного мышления».

²Гладуэлл, Малкольм. Гении и аутсайдеры. Почему одним все, а другим ничего? Изд-во МИФ, 2019.



Если люди поймут, **как формируются их интересы, то смогут самым существенным образом влиять на свою жизнь.** От того, какую информацию мы потребляем, зависит наше понимание мира, интересы и неудовлетворенности. Чем больше мы знаем о мире, тем больше разных интересов может у нас возникнуть. А вот удовлетворение интересов или желаний происходит, когда человек получает достаточное жизненное мастерство, в том числе становится мастером своего дела.

Чем шире и сложнее интересы человека, тем более интересная у него жизнь. Конечно, при условии, что человек постоянно развивается и меняет мир, то есть действует. Осознанное формирование своих интересов, идей и воплощение их в жизнь — это и есть признак интеллектуально развитого человека.

Деятельностный или трудовой кругозор является частью ролевого мастерства, о котором мы поговорим в главе 6. Он помогает разбираться с тем, как устроена человеческая деятельность. В онлайн-курсе «Образование для образованных 2021» Анатолий Левенчук приводит пример Антона Тюкова, который выделил 16 видов человеческой деятельности: политика, религия, философия, искусство, наука, образование, здравоохранение, физкультура и спорт, технология, проектирование, коммерция, финансы, право, армия, материальное производство и «пока не оформившееся просвещение».

Понимание того, как устроена каждая деятельность, помогает встраиваться в команды, которые реализуют проекты. Обычного жизненного опыта достаточно, чтобы не спутать педиатра и терапевта, но вот чтобы создать IT-систему в медицинском учреждении, будет необходимо знание предметной области.

Человек без знания трансдисциплин тоже сможет разобраться в новой прикладной деятельности, но сделает это скорее методом проб и ошибок или при помощи интуиции, которая может подвести в незнакомой ситуации. Трансдисциплины дают нам метод для быстрого изучения но-

вой деятельности, а дальше мастерство формируется за счет реализации проектов.

Таким образом, **знания человека** в целом формируют его интересы. А сами знания, в свою очередь, мы получаем за счет социальной среды и осознанного потребления информации. **Мастерство — это главное мерило человека как деятеля, меняющего мир.** Оно включает знания и владение технологиями, а умение и навыки считаются этапами мастерства.

Понятия и модели: мастерство; масштаб или калибр личности; «знания человека — методологические трансдисциплины, трудовой (деятельностный) кругозор, прикладные дисциплины».

СОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА

Окружение человека

Гуманистическая точка зрения закрепила в массовом сознании лестное для каждого понятие об «**уникальной личности**», с которой нужно считаться. Однако одна из проблем подобных тезисов — это поиск в себе ответов, которые по определению не могут находиться «внутри человека». Чтобы мозг мог дать адекватный ответ, он должен быть соответствующим образом настроен или обучен. Глупо спрашивать у детсадовца о пользе религии, а у школьника о реформе налоговой системы. Человек приходит в этот мир как *tabula rasa* (с *лат.* «чистая доска»), поэтому чтобы «слушать себя» и что-то «раскрывать в себе», кроме животных инстинктов, необходимо предварительно что-то в себя вложить и поддерживать актуальность знаний¹. И чем сложнее вопрос, тем больше необходимо вкладывать.

Ребенок всегда хочет сладкую еду, похвалу и развлечение. Плохо, когда с возрастом интересы не сильно меняются. «Не знаю, чего хочу», скука, депрессия, вечный «поиск себя» — это с большой вероятностью **результат недостаточного потребления качественной информации**. Одни не знают, чего хотят, и убивают время, а у других есть масштабные идеи, но им не хватает времени. Вряд ли такое катастрофическое различие между двумя людьми зависит от генов.

¹А не руководствоваться предрассудками, устаревшими теориями или картинками мира из телевизора.

Формирование личности происходит в течение всей жизни, и существенным образом на это влияет **социальная среда**, которая в том числе запускает заложенные природой программы. Она же задает его интересы и кругозор, формирует картины мира и мастерство и помогает упорядочивать сознание.

Человек может использовать позитивное влияние социальной среды и устранять негативное или же может плыть по течению, следуя социальным стереотипам. **Догмы, мифология и стереотипы** в свое время сыграли положительную роль, придавая смысл жизни и хоть как-то объясняя хаос реальности. Но ненаучные картины мира часто построены на безоговорочной вере, не требующей проверки и научного анализа, или на упрощении. Догмы и стереотипы имеют власть над неокрепшими умами, но при этом плохо предсказывают действительность.



Социальная среда включает в себя культуру и страну проживания, круг общения, образовательную среду и т. п. Реклама, ТВ, соцсети, родители и друзья, учителя и коллеги — все они участвуют в формировании личности. Джунгли, средневековый город, российская глубинка или европейский мегаполис создадут совершенно разных людей. Это будут люди с разными интересами, взглядом на мир, мастерством, потребностями и желаниями (неудовлетворенностями). Человек потребляет эти знания осознанным и неосознанным образом.

Окружающая человека среда формирует личность так, что **собственные интересы от навязанных извне отделить практически невозможно**.

но. Счастья, любви, общения, безопасности желает каждый человек, это заложено природой. Но человек не рождается с интересом к космосу, математике или поэзии. Он может иметь предрасположенность и природные способности, но интересы проявляются или усиливаются социальной средой. Нам важно понимать процесс формирования наших интересов, чтобы удовлетворять их, одновременно меняя мир к лучшему.

Культура сужает внимание человека до общественных норм и ограничивает возможности, чтобы не вносить хаос в сознание. Маркетологи заметили, что большой выбор товара мешает покупке, в то время как ассортимент в несколько ходовых моделей облегчает принятие решения. **Культура определяет варианты жизненных стратегий**, говорит, что хорошо и что плохо, к чему должен стремиться человек и какими методами пользоваться.

Но, с другой стороны, социальная среда имеет свои минусы. За внимание человека конкурируют поставщики разных моральных норм. Последние исследования о работе мозга говорят об отсутствии у человека **свободы воли или свободы выбора**. Человек, конечно, делает выбор самостоятельно, но он обусловлен теми картинками мира, которые ранее были заложены в его голову.

С биологической точки зрения в мозгу по нейронной сетке проходит определенный импульс, и человек решает выбрать определенную зубную пасту. Если он специально не включит медленное мышление, то сработает автоматическое быстрое мышление. Оно сделает определенный выбор, связанный, скорее всего, с имеющимся опытом. Этот опыт был получен исходя из той информации о зубных пастах, которую ранее потребил человек. И не последнюю роль в загрузке данной информации сыграла реклама.

Достижения нейронаук стали массово использоваться в маркетинге, пропаганде и других сферах жизни. Уберечься от того, чтобы кто-то не заложил в вашу голову свою модель мира, довольно сложно. Особенно если не знать об этом. Мозг постоянно потребляет информацию, и человек не может постоянно думать о том, куда направить внимание. Для этого нужно задействовать затратное медленное мышление. Именно на это рассчитаны уловки поставщиков контента, которые завладевают нашим вниманием. А далее дело за малым — провести «пойманного» потребителя по стадиям жизненного цикла¹

«Не знаю, чего хочу», скука, депрессия, вечный «поиск себя» — это с большой вероятностью результат недостаточного потребления качественной информации.

¹ Например, стадии жизненного цикла AIDAS — attention (внимание), interest (интерес), desire (желание), action (действие), satisfaction (удовлетворение).

до нужного им активного действия в виде покупки, отданного голоса, уделенного времени и т. п.

Уберечься от влияния социальной среды практически невозможно, ведь для этого нужно всегда находиться во внимании. Поэтому **человеку необходимо заранее осознанно** формировать свою социальную среду, которая будет оказывать положительное влияние на кругозор, мастерство и упорядоченность сознания. Для этого необходимо пересмотреть круг источников информации и/или выработать тактику взаимодействия с ними. Вы можете перестать залипать в телевизоре и соцсетях, влиться в сообщество, ставящее этические цели, выработать внутреннюю устойчивость к стрессам на работе за счет практик собранности и управления сознанием.

Важная практика — **систематическое чтение полезной литературы**. Необходимо обязательно выделять время на ежедневное чтение нескольких десятков страниц качественных книг. Например, из рекомендуемого списка в конце нашей книги. Только так можно бороться с негативным влиянием социальной среды.

Внимание — главный ресурс современности

С развитием технологий **внимание каждого человека стало главным ресурсом**, за который идет борьба. За внимание в виде клика в интернете платят немалые деньги. Еще вчера считалось, что за своего потребителя бьются между собой компании из одного сегмента, например «БМВ»

и «Мерседес». Однако сегодня автоконцерны конкурируют за внимание потребителя с поставщиками бытовой техники, с магазином «Ашан», с политиком Навальным.

ИСМ тоже борется за внимание человека, которого хочет просветить относительно важности усиления интеллек-

Человеку необходимо осознанно формировать свою социальную среду, которая будет оказывать положительное влияние на кругозор, мастерство и упорядоченность сознания.

та. Но каждый человек уже является избирателем, покупателем продуктов, техники и автомобилей. И у него есть ограниченный ресурс внимания, который он может потратить на что угодно.

Если человек целенаправленно не управляет своим вниманием, то значит, им управляет социальная среда, котораяставляет понятные человеку шаблоны. Сформированный в общественном сознании культ потребления дает простые и понятные шаги для принятия решений в повседневной жизни. Мама подскажет, что надеть в школу, а с возрастом — и на работу. Блогер или психолог тоже готовы дать инструкции

на все случаи жизни. Не нужно думать, быстрое мышление вовремя найдет заранее загруженную простую картину мира. Так человек попадает в зависимость от социальной среды. И если оказывается перед нерешаемой проблемой, то не может самостоятельно найти выход, потому что черпает информацию из тех же самых источников, которые привели его к проблеме и зависимости.

Попасть в зависимость от социальной среды несложно, даже зная о ее существовании. Мозг желает потреблять информацию. Но выбирает ту, которая касается выживания¹, а иногда и ту, что больше привлекает и проще достается. Поэтому, приходя домой, вы зачастую включаете телевизор или зависаете в соцсетях.

Человек может научиться управлять своим вниманием: фокусировать его, удерживать, восполнять. И делать это на разных временных отрезках — от пары секунд или минут до нескольких часов и жизни в целом. Об управлении вниманием мы поговорим в третьей главе.

Понятия и модели: социальная среда; свобода воли или свобода выбора; «внимание — главный ресурс современности»; «социальная среда — потребности и картины мира человека».

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ПРОГРЕССА

Сложность мира

Научная революция произошла уже почти 500 лет назад. За это время человечество шагнуло далеко вперед. Стандарты качественной жизни сравнительно одинаковы во всем мире. Ценится благополучие, теплая вода и другие удобства в доме, бытовая техника и средства передвижения, доступ к медицине и интернету.

Человеку приходится все меньше напрягаться, чтобы удовлетворять свои базовые потребности. Удобства, которых раньше не имели короли, в XXI веке есть у большинства населения. Жизнь становится все более комфортной. Вероятно, через пару десятков лет уже следующее поколение будет удивляться, как это можно болеть и жить менее 100 лет.

Однако на уровне отдельного человека все выглядит не так радужно. Если он не понимает, как пользоваться плюсами прогресса и избегать его негативного влияния, то не находит своего места в социуме. Он живет

¹Поэтому зритель лучше реагирует на происшествия и катаклизмы.

в постоянном стрессе, находится в «поиске себя», удаляется от цивилизации, становясь дауншифтером или уезжая изучать восточную мудрость в храмах.

Еще одна характеристика сложности мира заключается в том, что благодаря технологиям в одной точке мира могут сходиться многочисленные интересы. Причем они сравнительно быстро изменяются. Тем, кто создает системы, приходится учитывать интересы множества заинтересованных лиц и даже предугадывать будущее.

Разберем три пары плюсов и минусов прогресса.

Первая пара плюсов и минусов прогресса — это доступность информации, с одной стороны, и ее слишком большое количество — с другой. Информация, идеи, теории и картины мира не только почти не имеют границ, но и моментально преодолевают расстояния. Но, с другой стороны, на человека обрушился огромный информационный поток. Это привело к проблемам: ухудшилось качество потребляемой информации, и удерживать на ней внимание становится все сложнее.

Мышление начинает работать, когда человек разбирается в чем-то новом и записывает свои размышления. Поэтому так важно мышление письмом.

Соцсети, реклама, развлекательные ресурсы и медиа всячески упрощают содержание контента. В результате TikTok побеждает YouTube, который ранее победил книги. Это бизнес — и ничего больше. Полученная подобным «легким» образом информация создает эффект

начитанности и осведомленности, а чужие картины мира без особых усилий становятся «собственным мнением» по любым вопросам.

Поэтому требуются навыки поиска и отбора нужной качественной информации для личного развития и реализации проектов. А для этого нужно развивать мыслительное мастерство и кругозор.

Просто потребления качественной информации недостаточно для саморазвития. Даже если человек проглатывает одну книгу за другой. Если мы читаем, не выделяя достаточного времени на размышления, то интеллект не развивается. Мышление начинает работать, когда человек разбирается в новом деле или в новых понятиях и при этом записывает свои размышления. Для усвоения информации необходимо обязательно практиковать **мышление письмом**.

Есть еще одна проблема обилия информации — сокращается время удержания внимания. Мозг активно реагирует на новую информацию, но часто он не только не пытается анализировать ее, но и не желает читать длинные тексты. Разбалованные легким контентом обыватели теряют навык концентрации внимания в течение длительного времени. Поэтому у многих взрослых атрофируется важный навык — не отвлекаться на внешние раздражители. Им очень сложно целенаправленно в течение дли-

тельного времени несколько часов в день изучать что-то¹. Однако навык удержания внимания необходим для формирования привычек, навыков и изменения мышления.

Вторая пара — это простота мира для пользователя и сложность для деятеля. Пользователями бытовых устройств становятся даже маленькие дети. А чтобы стать востребованным специалистом, необходимо долго учиться и осваивать новые технологии. И в этом состоит парадокс простоты и сложности современного мира. Многообразие продуктов и сервисов принесло нам удобство, комфорт и упрощение жизни.

В обществе потребления потребитель не только «всегда прав», но и не должен напрягаться. Смартфон должен быть интуитивно понятен и прост в пользовании. Но кто сказал, что так должно быть во всем? Например, почему образовательный продукт должен быть приятным и простым? Человек невольно переносит потребительский взгляд и на созидательную деятельность.

Но сложность мира никогда никуда не девается. Она переходит на другой уровень. Чтобы потребителю было просто, разработчик должен взять все трудности на себя: потратить время и средства, чтобы создать функциональный и легкий в использовании продукт. Человеку, чтобы комфортно существовать в новом мире, необходимо будет научиться любить сложность, а не избегать ее. Желание простоты — мышление масс и потребителей, а любовь к сложности — мышление деятеля.

Третья пара связана с грядущей повсеместной роботизацией, которая принесет благополучие человечеству в целом, но потребует от каждого больших усилий, чтобы конкурировать с другими людьми за оставшиеся рабочие места и осваивать новые. Еще в прошлом веке люди получали одну профессию на всю жизнь. А сейчас мы вынуждены постоянно учиться чему-то новому.

Тренд на вытеснение человека из множества систем лишь усиливается в XXI веке. Роль водителя автомобиля останется, но исполнять ее будет искусственный интеллект. Можете оглянуться вокруг и подумать, почему роли, которые сейчас исполняет человек, пока не может выполнить робот? Какое мастерство уникально для человека и недоступно искусственному интеллекту? Какие профессии будут востребованы в будущем, сейчас сказать сложно, поэтому мы должны уметь быстро обучаться новому и сложному мастерству.

¹ Можете проверить на своем опыте. Как долго вы сможете систематически выделять не менее двух часов каждый день в течение трех месяцев для прохождения курса?