

Антон Могучий

# БОЛЬШАЯ ТРЕНИРОВКА МОЗГА

РАЗВИВАЙ  
СВОЙ  
МОЗГ

Методы  
великих  
детективов:  
дедукция,  
память,  
внимание



Издательство  
АСТ  
Москва

# ОГЛАВЛЕНИЕ



<b>Вступление.</b>	
<b>Мозг Шерлока Холмса, или Зачем вам дедуктивный метод.</b>	5
<b>Часть I.</b>	
<b>Разминка. Классические тренажеры</b>	
<b>Шульте и Келли</b>	19
Глава 1. Таблицы Шульте: внимание, сосредоточенность, активность	20
Глава 2. Тренажер Келли: ежедневная гимнастика для мозга	34
<b>Часть II. Мышление Шерлока Холмса.</b>	
<b>Практические методы и задачи</b>	175
Глава 1. Внимание и наблюдательность	176
Глава 2. Задачи на размышление.	196



Глава 3. Логика .....	216
Глава 4. Критическое мышление .....	240
Глава 5. Нестандартное мышление .....	253
Глава 6. Дедукция .....	269

Вступление

МОЗГ  
ШЕРЛОКА ХОЛМСА,  
ИЛИ ЗАЧЕМ ВАМ  
ДЕДУКТИВНЫЙ  
МЕТОД



## А как мыслите вы?

Хотите узнать свой стиль мышления? Представьте описанные ниже ситуации и ответьте «да» или «нет» на предложенные вопросы.

- ◆ Вы узнали, что в жизни кого-то из ваших знакомых произошло значимое событие — к примеру, он развелся, или потерял работу, или переехал в другой город. У вас в голове мгновенно возникает собственное суждение на этот счет, и вы готовы объяснить причины случившегося: например, что все дело в характере его жены; в том, что ему никогда не подходила эта работа; он всегда стремился уехать и т. д.?
- ◆ Вы читаете статью на тему, которая вам не слишком знакома. Если там нет явных ошибок и несуразностей, вы скорее склонны поверить написанному, чем наоборот?
- ◆ Если вам нужно решить какую-то задачу, вы остановитесь на первом пришедшем в голову решении?
- ◆ Как вам кажется, вы многое можете понять о человеке по первому впечатлению?
- ◆ Часто ли случается, что ваше восприятие действительности меняется в зависимости от настроения, а может даже от погоды? Например, в хороший солнечный день трудные задачи перестают казаться трудными, люди выглядят более друже-



любными и заслуживающими доверия, покупки становятся привлекательнее и т. д.?

- ◆ Для вас привычно делать несколько дел одновременно (например, просматривать ленту новостей за завтраком, говорить по телефону и в это же время искать информацию в интернете и т. д.)?
- ◆ Вам трудно сосредоточиться на каком-то одном деле, потому что в голову приходит сразу много других мыслей?
- ◆ Если с каким-то делом не удастся справиться с первого раза, вы скорее бросите его, чем станете искать другие способы и подходы?

Если вы ответили «да» более чем на два вопроса, значит, вы мыслите точно так же, как большинство людей.

Поздравить вас в таком случае, к сожалению, не с чем. Такой стиль мышления — назовем его обыденным — наименее эффективен и чаще всего приводит к ошибкам и неудачам.

Вот в чем состоят главные минусы такого типа мышления, свойственного большинству.

- ◆ Склонность выносить суждения без раздумий, минуя анализ, не принимая в расчет недостаток информации. У вашего знакомого могут быть совсем другие причины для своих поступков — не те, которые приходят вам в голову. Но вы почему-то уверены в своей правоте.



- ◆ Недостаток способности к критическому мышлению, отсюда привычка принимать на веру любую информацию, если она не противоречит здравому смыслу и вашим личным убеждениям.
- ◆ Склонность действовать без размышлений — делать то, что первым приходит в голову. Тогда как подобные скороспелые решения далеко не самые эффективные. Наш мозг привыкает мыслить шаблонами и первым делом выдает именно шаблонные, стандартные решения, которые часто не срабатывают.
- ◆ Неумение отделить факты от суждений и предположений. В споре вы можете уверенно излагать свои суждения и предположения так, будто это проверенные факты.
- ◆ Неумение сосредоточиться, склонность постоянно отвлекаться, рассеивать внимание.
- ◆ Склонность слишком доверять первому впечатлению, которое чаще всего обманчиво, как и внешность человека. Доброе и открытое лицо еще не говорит о доброте и честности. У многих мошенников и обманщиков именно такие лица. Тогда как за маской замкнутости и недружелюбия может скрываться чувствительная и доверчивая натура.
- ◆ Склонность выносить ошибочные суждения под влиянием эмоций и настроения. Неумение отделить эмоции от фактов.



- ◆ Неумение мыслить логически, размышлять, отделять главное от второстепенного, сопоставлять факты, делать выводы.
- ◆ Склонность к логическим ошибкам — когда на основании каких-то фактов делаются выводы, из этих фактов никак не вытекающие. Например: мой сосед работает юристом, если я тоже буду работать юристом, то стану таким же преуспевающим; если я куплю эту шубу, то буду такой же красивой, как модель, ее демонстрирующая; если я не богатый, значит, мне не хватает ума, и т. д. Очевидно, что все эти конструкции ложны — в них нарушены логические связи.

Обычно мы не замечаем, сколько огрехов допускаем в своем мышлении. А потом удивляемся, почему совершаем ошибку за ошибкой, не можем достичь своих целей, не справляемся с обычными житейскими задачами, терпим неудачи и в мелочах, и по-крупному. Ошибки мышления ведут за собой ошибки в действиях и решениях. В итоге жизнь складывается совсем не так, как бы хотелось.

## Существует другой стиль мышления

А ведь существуют образцы совершенно другого стиля мышления — эффективного, четкого, безошибочного, гарантирующего правильное решение





любой, даже самой сложной жизненной задачи. И некоторые из этих образцов прямо у нас перед глазами начиная с самого детства.

Один из них — Шерлок Холмс. Кто не зачитывался его приключениями? Кто не смотрел фильмы про него, не в силах оторваться от экрана?

Почему же, делая все это, мы так и не научились брать с него пример? Оттачивать свое мышление и тренировать мозг, следуя его опыту?

Может быть, нам казалось, что с таким острым и пытливым умом надо родиться? Что подобных результатов не достичь никакими тренировками?

Еще не так давно ученые считали, что мозг и в самом деле формируется к тридцати годам и дальше не развивается. Но современная наука опровергла это заблуждение.

Мозг на самом деле пластичен — то есть способен обучаться, меняться, перестраивать нейронные сети практически всю жизнь, до глубокой старости. При условии, что человек не перестает тренировать свой интеллект.

Конечно, есть люди, наделенные от природы острым умом. Но исходные природные данные мало что значат. Все зависит от того, как человек распоряжается своим разумом в дальнейшей жизни. Тот, кто демонстрировал невысокие показатели в юности, со временем может обойти прирожденного гения, если этот гений решит, что учиться в этой жизни ему уже нечему.



Да, Шерлок Холмс — гениальный сыщик. Но еще более гениален его создатель — Артур Конан Дойль.

Были ли они такими от рождения? Вероятно, некие врожденные способности имели место. Но без постоянных тренировок они не смогли бы развиться, а значит, просто пропали бы.

Мощный интеллект и безупречное мышление можно наработать только опытом и практикой.

Что мешает начать тренироваться нам с вами?

Мешает прежде всего лень нашего ума. Да, наш мозг от природы очень любит лениться. Он постоянно стремится сэкономить энергию. Отсюда склонность действовать без раздумий или отдавать предпочтение готовым решениям — шаблонным и стандартным, которые подходят далеко не к каждой ситуации. Отсюда привычка постоянно отвлекаться, давать волю хаотичному блужданию мыслей вместо того, чтобы сосредоточиться и хорошо подумать.

Конечно, лениться приятно. Не думать вообще ни о чем приятнее, чем решать сложные задачи. Лежать на диване приятнее, чем бегать или заниматься в спортзале. Но чем больше мы ленимся, тем слабее становимся.

Если постоянно экономить энергию, то можно лишиться последних ее запасов.



А вот если тренироваться, то ее запасы будут увеличиваться. Это относится как к физическим тренировкам, так и к интеллектуальным.

## Чему нам всем стоит поучиться у Холмса?

Все знают, что Шерлок знаменит своим **дедуктивным методом**. Но дедукция — не единственный прием, который он применяет в мышлении. Рассмотрим все главные принципы его интеллектуальной деятельности.

Первый принцип — **внимание и наблюдательность**. Чтобы решить любую задачу — или раскрыть преступление, — нужно сначала собрать факты. Но из этого не следует, что внимание мы должны проявлять ко всему подряд. Если наблюдать за всем подряд, то в голове будет хаос и нагромождение лишней информации. Нам нужно научиться избирательному вниманию, когда мы точно знаем, что ищем и что нам интересно, а что нет. Понять, что является главным в данный момент, и уделить этому максимум внимания — вот залог успеха.

Второй принцип — **умение размышлять**. Большинство людей от фактов сразу переходят к выводам, минуя этап размышлений. Без которого выводы, как правило, ошибочны. Спешка — бич современного че-



ловека. Мы так спешим, что не хотим думать. В итоге ошибаемся, терпим поражения и неудачи. Умение размышлять — это, по сути, способность сосредоточиться, взять паузу, чтобы осмыслить имеющиеся факты. На этом этапе еще рано делать выводы — нужно абстрагироваться от них, постараться не заглядывать в будущее, а для начала хорошо осмыслить ту информацию, которая имеется у нас в настоящий момент, и понять, что она может означать.

Третий принцип — **отточенная логика**. Логика у Шерлока всегда железная. Он не строит никаких предположений, если они не вытекают напрямую из фактов. Он не делает выводов по первому впечатлению, умеет отделять факты от их интерпретации и не позволяет эмоциям влиять на четкую работу своего логического ума. Большинству людей логике надо учиться, потому что эта способность не дается нам от рождения. Не желая учиться, мы неминуемо совершаем логические ошибки, причем делаем это гораздо чаще, чем нам кажется.

Четвертый принцип — **развитое критическое мышление**. Стандартные, шаблонные выводы и решения далеко не всегда самые лучшие, а часто — ошибочные. Но именно они первыми приходят нам в голову. Заметьте, и доктор Ватсон, и инспектор Лестрейд в первую очередь хватаются именно за ту версию преступления, которая кажется очевидной. И проигрывают, будучи представителями того самого что ни на есть обыденного мышления. Тогда



как Шерлок Холмс придерживается других правил: он сомневается во всем, и в первую очередь в том, что кажется очевидным. Критическое мышление позволяет ему очень быстро обнаружить явные нестыковки и ошибки даже в тех версиях, которые, казалось бы, не могут вызвать никаких сомнений. Ошибки, проистекающие из неумения сомневаться и мыслить критически, приводят к очень серьезным последствиям: ведь исходя из ложных предположений, мы делаем ложные выводы и в итоге совершаем ошибочные действия.

Пятый принцип — **нестандартное мышление**. Если стандартные объяснения событий не выдерживают никакой критики, значит, нужно применить нестандартный подход. Для этого требуется творчество и воображение. Заметьте, Шерлок Холмс вовсе не какой-то сухарь, замкнувшийся в рамках железной логики. Будь так, он не смог бы с таким блеском раскрывать сложнейшие преступления. Его выводы не только логичны, но еще отличаются красотой и артистизмом. Безусловно, он наделен творческим воображением — но это не то воображение, которое заставляет нас витать в облаках и мечтать о несбыточном, отрываясь от реальности. Нет, воображение сыщика имеет другую природу. Это умение увидеть в имеющихся фактах самые невероятные комбинации. Заметить даже те возможности, которые кажутся нереальными. Жизнь очень часто преподносит нам сюрпризы, создает такие перепле-



тения фактов и событий, до каких не додуматься самому изощренному беллетристу. В таких случаях мы говорим: если бы я прочел о таком в книге, то только посмеялся бы, решив, что такого просто не может быть! Как же сыщику додуматься до такого решения, которого, кажется, и не бывает? Для этого нужен разум и мышление Шерлока Холмса.

Шестой принцип — собственно **дедукция**. Гениальный метод Холмса опирается на все предшествующие пять принципов и без него невозможен. Нужно много наблюдать, много размышлять, уметь мыслить логически, критически и нестандартно — и вот тогда метод дедукции срабатывает, давая нам полную картину любого события, обстоятельства или ситуации. Дедукция — это умение сделать выводы о каком-то частном явлении или событии на основе более широкой информации о такого рода явлениях или событиях. Самой простой иллюстрацией этого принципа является шуточный «утиный тест»: если что-то плавает как утка, крикает как утка и выглядит как утка, по всей вероятности, это и есть утка. При всей шутовщине здесь есть прямое указание на то, что какой-либо объект мы можем идентифицировать по типичным признакам данного класса объектов. Конечно, подобная идентификация чаще всего дается не так просто, как в этом примере. Иногда требуется сложный ход размышлений. Шерлок Холмс этим владеет блестяще. Нам остается только учиться у него.



## Как построена книга

Перед вами практическое пособие — книга-тренинг. Занимаясь по ней, вы сможете отработать на практике все шесть описанных выше принципов. Двигаясь последовательно, от простого к сложному, в завершение тренинга вы сможете почувствовать себя сыщиком, решая детективные головоломки и задачи на расследование преступлений, которые будут предложены в последней главе.

Собственно методу Шерлока Холмса посвящена вторая часть книги. Первая — разминка. Здесь у вас будет возможность «размяться» на классических интеллектуальных тренажерах, чтобы привести в тонус свои интеллектуальные возможности и активировать скрытые ресурсы мозга. Для этой цели идеальным образом подходят специализированные методики, которые, возможно, вам уже хорошо известны, — это таблицы Шульте и тренажер Келли. Они, как настоящая классика, не теряют своей актуальности с годами, их эффективность постоянно подтверждается на практике.

Эти тренажеры хороши еще тем, что занятия по ним займут у вас не более десяти минут в день — и при этом они подготовят ваш мозг к более серьезным задачам. Не пожалейте времени на разминку — она так же необходима всем, кто стремится развить интеллект, как и спортсменам перед тренировкой. Занимаясь по таблицам Шульте и методике Келли,