

Михайличенко В.Е., Грень Л.Н.

ПРОЦЕСС МЫШЛЕНИЯ И СПОСОБЫ ЕГО АКТИВИЗАЦИИ

Постановка проблемы. Мы знаем очень мало о человеческом разуме, при этом основная часть этих знаний была приобретена лишь за несколько последних десятилетий, когда получили интенсивное развитие науки, связанные с изучением интеллекта и психики. «Интеллект (лат. *intellektus*) 1) ум, рассудок, разум; мыслительная способность человека; 2) это понятие определяется достаточно разнородно, но в общем виде имеются в виду индивидуальные особенности, относимые к сфере познавательной, прежде всего – к мышлению, памяти, восприятию, вниманию и пр.». [1] В настоящее время есть информация и технологии, которые позволяют повысить интеллект и развить его.

Анализ последних исследований и публикаций. Многие ученые рассматривают интеллект как более или менее наследственный фактор, измеряемый и предсказуемый. Но целый ряд исследователей деятельности мозга полагают, что единственными ограничениями нашего ума являются те, которые мы сами на себя накладываем, и зависят они от нашей веры в пределы своих возможностей. Некоторые специалисты утверждают, что в любом возрасте и почти на любом уровне развития можно значительно улучшить функционирование мозга. Так что мнения о пределах развития человеческого ума расходятся. Возможно, что высказываемое довольно часто в последнее время суждение о неограниченных возможностях человека несколько преувеличено, но оно исходит из полезного предположения, что мы обладаем перспективой освоить огромный нереализованный потенциал своего мозга. Существует много типов интеллекта, и они проявляют себя различными способами. В настоящее время является распространённым подход, связанный с коэффициентом интеллектуальности. Он играет большую роль в образовании, коммерческой деятельности и всех официальных системах на Западе. Но он имеет серьезные ограничения и не принимает во внимание также другие виды интеллекта. Идея IQ (коэффициента интеллектуальности) едва ли соответствует многосторонней природе интеллекта. Эта методика определяет только определённую часть умственных способностей в отдельной культурной среде и с определённой целью. Г. Гарднер и команда исследователей Гарвардского университета США популяризировали идею так называемого “многостороннего интеллекта”. Она основана на трёх основных положениях:

1. Интеллект – это относительное понятие. Никто не может быть универсально интеллектуален, всё зависит от ситуации.
2. Интеллект определяется навыками и способностями, то есть тем, что умеет делать человек для достижения цели.
3. Люди должны развивать и совершенствовать свой интеллект.

Они определили семь типов интеллекта, и с некоторой степенью вероятности восьмой и девятый тип, которые нуждаются в дальнейшем изучении. К этим типам интеллекта относятся:

- *Вербально-лингвистический*. Он отвечает за языковые способности и все, что связано с чтением и письмом. Он охватывает пересказывание историй, употребление метафор и аналогий, абстрактное мышление, чувство юмора, символическое мышление и т.п. Проявление этого интеллекта мы видим у писателей, поэтов, драматургов, ораторов и актеров. Эти способности являются общепринятым критерием для оценки ума и составляют существенную часть любого теста на IQ.

- *Логико-математический*. Он ассоциируется с индуктивным или “научным” мышлением и включает в себя способность работать с числами и другими символами, устанавливать связи между отдельными элементами информации. Наиболее явные проявления этого интеллекта наблюдаются у ученых, бухгалтеров, программистов, банкиров, юристов и математиков.

- *Визуально-пространственный*. Он связан с такими видами искусства как живопись, рисунок и скульптура, а также с такими дисциплинами как навигация, картография и архитектура, требующими способности к освоению пространства и представления пространственных соотношений. Этот вид интеллекта вовлечен в формирование мысленных образов и способности к придумыванию объектов с иными перспективными отношениями. Он сказывается во многих умственных действиях и свойствах от орфографии до построения внутренних мотиваций и творческого решения проблем.

- *Телесно-двигательный*. Этот интеллект обеспечивает способность использовать тело для выражения эмоций, например, в танце, спорте и физических играх, а также в применении “языка тела” во время общения. Он включает навыки катания на велосипеде, плавания и вождения автомобиля, которые основаны на “мышечной памяти”. Он выражается в физической ловкости, которая не зависит от “сознательного” мышления, поскольку, как правило, является автоматической. Мы видим его проявления у актеров, атлетов и танцоров, у изобретателей. Он заявляет о себе как специфический “дар”, особый талант, независимо от того, насколько индивид был обучен, подготовлен.

- *Музыкально-ритмический*. Он включает способность распознавать ритмы и тональность, чувствительность к звукам, особенно к человеческому голосу и звучанию музыкальных инструментов. Он проявляется у музыкантов и преподавателей музыки, а также у торговых и рекламных агентов, которые во многом основываются в своей деятельности именно на звуковых оттенках. Эта слуховая чувствительность оказывает огромное влияние на мышление и эмоциональное состояние. Чувствительность к человеческому голосу типична для хороших слушателей и является важным аспектом межличностного общения.

- *Внутриличностный интеллект*. Эта форма интеллекта направлена на самого человека и определяет то, что мы обычно называем способностью к самопознанию. Она ассоциируется с рефлексией, самосознанием и контролем над эмоциями, интуицией и духовностью. Этот интеллект определяет

самосознание и самоидентификацию, а также мыслительный процесс как таковой. Он может быть распространен и на область, которую обычно называют “сверхсознание”, дающую нам возможность более глубокого восприятия окружающей действительности. И хотя этот вид интеллекта не связан с конкретными профессиями, мы видим его проявления у философов, психиатров, мистиков и духовных наставников.

- *Межличностный интеллект*. Он определяет способность к сотрудничеству с другими людьми и коммуникации – как вербальной так и невербальной. Человек с развитым интеллектом этого типа замечает настроения, темперамент, мотивации и намерения окружающих. Иногда это свойство называют эмпатией, или способностью сопереживания чувствам других людей.

Важный показатель способности человека к общению – это *эмоциональный интеллект*. Он может быть назван “разумом, здравым смыслом”. Именно уровень его развития во многом предопределяет успех в карьере и финансовой стороне жизни. Элементами эмоционального интеллекта являются:

- знать свои эмоции;
- управлять своими эмоциями;
- формировать собственные мотивации;
- определять эмоции других людей;
- управлять взаимоотношениями. [2, с. 33-37]

Предложенная Гарднером система многостороннего интеллекта позволяет без особых затруднений выявлять индивидуальную картину акцентов умственного развития, как у самого себя, так и у людей, с которыми мы сталкиваемся. Однако человек, зачастую, не обладает каким-либо одним из описанных типов интеллекта. У каждого из нас есть все эти стороны ума, и они в той или иной степени проявляются в нашей жизни.

Каждый тип интеллекта имеет свою собственную ценность вне прямой связи с культурой или окружением. Ценность любого типа интеллекта зависит от того, чего мы хотим добиться, что представляется наиболее важным в жизни. Тогда мы начинаем искать возможности для развития необходимого типа умственной деятельности. Самое трудное – научиться осознавать и использовать свой врожденный интеллект во всех формах его проявления. Человеческий мозг может атрофироваться, если его не использовать, пребывая в невежестве, а также под влиянием неблагоприятных культурных и социальных обстоятельств. Развитие ума зачастую означает необходимость переучивания, особенно если это касается низкой самооценки и стереотипов раннего умственного развития. Избавившись от них, мы гораздо легче можем развить свой ум и раскрыть потенциал. При этом все начинается с принятия решения. Знание того, чего мы хотим, что для нас важно, верная самооценка – вот что является одной из основных составляющих развитого ума. Приобретенные навыки зачастую становятся гораздо более важным фактором, чем наследственные. В целом же в жизни каждого человека те и другие навыки играют, в конечном счете, равную роль. При этом у нас всегда есть выбор, мы всегда можем раскрыть полный потенциал своего мозга, но этому надо научиться. Для этого весьма полезным

является рассмотрение стадий мышления.

Нам важно знать, каким образом действуют различные “операционные” системы головного мозга и как индивидуальный процесс мышления соотносится с универсальными мыслительными стратегиями. Г. Алдер в своей книге “НЛП в действии” приводит следующие стадии процесса мышления [3, с. 140-151]:

Подготовка. Стадия подготовки соответствует этапу планирования какого-либо проекта и включает в себя определенные проблемы, сбор данных и принятие основных допущений. На этой стадии вы решите, что вам нужно и какова ваша цель. При этом следует сформулировать цель в письменном виде, а затем использовать технику визуализации для того, чтобы как можно более полно ощутить желаемый результат и отразить его в формулировке цели.

Анализ. На этой стадии следует заглянуть вглубь проблемы, взвесить все “за” и “против”. К сожалению, довольно часто решение проблемы сводят к анализу ее частей и работе над ними. Такой подход в ущерб целостному представлению связан с деятельностью левого полушария головного мозга. Это процесс носит линейный характер, а логическая схема выглядит примерно так: “Если А, то Б”...

Аналитическое и творческое мышление. Очень важно уметь улавливать моменты, когда аналитического мышления становится недостаточно и возникает необходимость подключить творческое мышление. Разнообразие подходов и точек зрения открывает новые возможности для выбора. Если мыслить творчески, то на каждой стадии проблемы можно найти множество разнообразных решений. Главное – всегда быть готовым к использованию новых возможностей. Это становится особенно важным в условиях современного бизнеса, когда каждый день приходится сталкиваться с новыми условиями и изменившимися обстоятельствами, когда легко теряются привычные ориентиры, а прежние убеждения вдруг меняются на противоположные. В идеале мы всегда должны быть готовы использовать творческое мышление при изменении обстоятельств или при получении новой информации. При использовании аналитического, последовательного мышления подобный возврат практически невозможен.

Фрустрация. Многие психологи не придают большого значения фрустрации, хотя большинству людей она хорошо знакома. Наверняка вам иногда казалось, что вы зашли в тупик или ходите по замкнутому кругу, или же что вы готовы все бросить. У вас появится желание сойти с дистанции, махнуть на все рукой и заняться чем-то более осмысленным.

Парадоксально, но фрустрация является важной составной частью процесса мышления. Многие выдающиеся мыслители признавались, что в их жизни были периоды фрустрации, сомнений, депрессии, когда они готовы были опустить руки и сдаться. Но при этом они отмечали, что именно в такие моменты чаще всего испытывали озарения и даже делали выдающиеся открытия.

Стадия инкубации. Термин “инкубация” означает “лежащий под, сложенный”. В отличие от стадии анализа, которая может быть включена в ваш распорядок дня, стадия инкубации не поддается временному контролю. Здесь действуют свои правила, и нам не следует в них вмешиваться. Инкубационный период

может длиться от нескольких секунд до десятков лет. На этой стадии не следует сознательно контролировать события. Отдохните от своей проблемы. Анализ деятельности ряда преуспевающих бизнесменов показал, что все они понимают необходимость регулярной релаксации, расслабления. Именно в минуты покоя и уединения к ним приходили замечательные идеи.

Озарение. Озарения возможны благодаря деятельности правого полушария головного мозга и связанной с ней интуиции. Они сыграли большую роль в истории научных открытий. Обычно озарение приходит тогда, когда сознание занято какими-нибудь отвлеченными размышлениями, и поэтому пришедшее в голову решение рассматривается как полная неожиданность. Вряд ли решение появится, когда человек изнуряет себя безуспешными попытками справиться с трудной задачей.

Реализация. В конечном счете, наши идеи должны реализоваться, а решения – воплотиться в жизнь, что происходит на стадии реализации. Это наиболее прагматичная стадия. Мысли трансформируются в реальность, мечты и фантазии становятся фактами. Все идеи, модели, системы и теории должны пройти испытание на практическую пригодность.

Приведенные выше стадии решения проблемы не имеют четких границ и плавно переходят одна в другую. Они отражают работу мышления, в том числе и бессознательного. Практически неограниченные возможности нашего мышления основываются на особом рода сотрудничестве левого и правого полушария головного мозга, которые действуют как две самостоятельные системы.

Постановка задачи. Использование современных технологий активизации мышления педагогики образования.

Изложение основного материала. Теперь общепризнано, что левая половина мозга отвечает за логические операции, счет, установление последовательности. В основном левое полушарие руководит следующими видами умственной деятельности: математика, языки, логика, анализ, письмо и другие аналогичные виды деятельности. Это логический, линейный, конкретный и практичный мозг. Он ответственен за рассуждения, анализ, расчеты и обработку фактов.

Правое полушарие совсем другое. Оно контролирует инициативу и творчество, воображение, восприятие цвета, музыку и чувство ритма, мечты. Правую половину характеризует целостное восприятие, она имеет дело со всеми аспектами идеи или ситуации одновременно, поэтому она мыслит образами. Это артистичная, абстрактная сторона мозга, наделённая воображением. Левое полушарие стимулируется интенсивным, логическим, линейным представлением информации. Правое полушарие лучше обрабатывает информацию в состоянии расслабленности. Оно использует так называемый холистический метод восприятия информации.

Основное различие между полушариями определяется не столько особенностями используемого материала (вербального или образного), сколько характером переработки материала, то есть типом мышления. Оба полушария способны к восприятию слов и образов и их переработке, но эти процессы протекают в них по-разному.

«Левополушарное» мышление является дискретным и аналитическим,

поскольку с его помощью осуществляется ряд последовательных операций, обеспечивающих логически непротиворечивый анализ предметов и явлений. Благодаря этому формируются соответствующая модель мира, которую можно закрепить и выразить в словах или других условных знаках, что является обязательным условием социального общения.

«Правополушарное» – пространственно-образное мышление – является одновременным, синтетическим и даёт возможность изучения многочисленных свойств объекта в их взаимосвязи друг с другом, что обеспечивает целостность восприятия. Благодаря такому взаимодействию образов они приобретают свойство многозначности, которая лежит в основе творчества.

Считается, что левое полушарие отвечает за сознательное, а правое – за бессознательное. Оба полушария функционируют во взаимосвязи, внося свою специфику в работу мозга в целом. Относительное доминирование левополушарного или правополушарного мышления во многом определяет психологические особенности человека.

В таблице 1 приведены функции левого и правого полушария головного мозга [4, с. 16]:

Таблица 1

Функции левого и правого полушария головного мозга

Левое полушарие	Правое полушарие
Обработка только одного фрагмента информации	Интеграция в единое восприятие многих данных
Линейная обработка информации	Образное мышление
Последовательные действия	Знание без четких определений
Письмо	Рассмотрение решения в целом
Анализ	Рассмотрение сходства
Связь идей	Интуиция
Абстракция	Озарение
Формирование категорий	Внутреннее чувство
Логика	Синтез
Рассудочность	Визуализация
Суждение	Зрительная память
Математика	Распознавание образов
Вербальная память	Привязка вещей к настоящему
Использование символов	

Анализ приведенной модели показывает, что процесс обучения – это приспособление учеников преимущественно к левополушарным навыкам. Так, достоверно установлено, что чтение задействует оба полушария мозга: левое кодирует печатные символы, называемые языком, а правое находит значение декодируемому. Подобно чтению, математика также демонстрирует различия в обучении роли правополушарного и левополушарного мозга. Когда классу предоставляется выбор возможных ответов, то более успешны правополушарные ученики. Полагаясь на интуицию, они часто находят нужный ответ. А доказательства может дать только “левый” мозг.

Примеры этого имеются на всех образовательных уровнях, в частности, это подтверждает различие между пониманием алгебры и геометрии. Благодаря пространственной природе геометрии многие правополушарные ученики, считающиеся слабыми, будут показывать лучшие результаты в сравнении с их левополушарными товарищами. Напротив, алгебра требует логически последовательного мышления, что является преимуществом левого полушария [5, с. 36].

Таблица 2

Левовизуальные и правовизуальные ученики

Левополушарный ученик	Правополушарный ученик
Видит символы (буквы, слова). Оценки выше тройки	Видит конкретные объекты и рискует отставать в чтении
Визуальные НЛП-индикаторы и визуальные поведенческие индикаторы	Визуальные НЛП-индикаторы и кинестетические поведенческие индикаторы
Необходимые ясные письменные инструкции	Отвлекаемость, способность к саморазвлечению
Повторяет фактическую информацию	Отвечает на личностные отношения, а не на авторитарные
Дискомфорт с незавершенными творческими инструкциями	Любит самостоятельные решения. Использует интуицию
Любит проверять работу	Не любит проверять работу
Любит информацию в письменной форме	Любит информацию в виде графиков и т.д.
Фокусирован внутренне	Фокусирован на внешнее
Анализирует от части к целому	Анализирует от целого к части
Любит смотреть фильм после чтения книги	Любит смотреть фильм до чтения книги

Почти всё время оба полушария работают вместе, разделяя обязанности и объединяя потоки мыслей. Многие важнейшие творческие открытия в истории человечества были сделаны благодаря использованию обоих полушарий головного мозга. В результате работы обоих полушарий наблюдается огромное увеличение всех способностей и эффективности деятельности человека. В настоящее время существует немало доказательств того, что упражнения и физическая активность стимулируют работу мозга, и этот процесс не зависит от возраста. Разработаны и широко применяются системы техник тренинга, которые позволяют сочетать функции обоих полушарий головного мозга [6, с.121-122].

Мышление развивается по своим собственным законам. Понять и применять эти законы – значит, заменить медленное естественное развитие человека быстрым его ростом при помощи использования различных техник, способствующих активизации когнитивных способностей. Отсюда вытекает и громадная важность изучения этих законов.

Известно, что не чтение созидает разум, созидает его лишь собственное мышление. Чтение помогает лишь настолько, насколько оно доставляет материал для мышления. Человек может много читать, но умственный его рост будет в соответствии с возникающими за этим чтением собственными мыслями. Вся ценность зависит от того употребления, которое он сделает из вычитанных мыслей. Поэтому следует меньше читать, но больше размышлять, если мы желаем, чтобы разум наш развивался и чтобы возрастала наша способность понимания. Если мы думаем о культуре нашего ума, то нужно ежедневно посвящать один час чтению серьёзной книги, и при этом после каждых пяти минут чтения – не менее десяти минут размышлять над прочитанным.

Обыкновение быстро читать, а затем откладывать книгу до следующего раза является причиной медленного развития силы мысли. Следует также знать, что без способности сосредотачивать мысль на определённой точке – сила мысли не может развиваться совсем.

Обретению хорошей способности к концентрации мысли способствует развитие внимания. В настоящее время существует много соответствующих техник. Для их выполнения необходимо душевное равновесие. Физическое переутомление, чрезмерная болтовня, переедание, избыточное общение, длительная ходьба, необузданное потворство сексуальным желаниям – все это препятствия для концентрации мысли.

Слабая память связана с отсутствием внимания, с отсутствием точности в наблюдении, а, следовательно, с неясностью мысли. Неясная мысль – это смутное впечатление, происходящее вследствие небрежного наблюдения и отсутствия внимания. Ясная мысль – это резко очерченное впечатление, обязанное сосредоточенному вниманию и старательному точному наблюдению. Поэтому те предметы, которым мы оказываем мало внимания, не запоминаются, но мы хорошо запоминаем то, что нас живо интересует.

Таким образом, один из элементов ясного мышления есть точное наблюдение. Развитие привычки к наблюдению составляет часть воспитания ума и те, кто будет упражняться в этом, увидят, что их ум делается более ясным, возрастает в силе и что его легче стало направлять на какой-нибудь предмет. Для ускорения

эволюции умственных способностей мы должны сознательно и с заранее обдуманым намерением упражнять их, пользуясь каждым удобным случаем для их развития. Мы можем приучить себя также замечать в окружающих нас предметах черты сходства и их отсутствие, выводить известные заключения, оценивать их значения по последствиям, сравнивать их и судить о них, и всё это делать сознательно и с заранее поставленной целью.

Наша окружающая среда приводится в соответствующее состояние посредством тех ментальных моделей мышления, которых мы придерживаемся. Наши мысли проявляются во всех наших поступках, и часто мы не осознаем, каким образом это происходит. Однако помимо нашей воли эти мысли постоянно посылают в окружающий мир сигналы, отражающие наши желания, убеждения и наши личностные качества. Мир реагирует на эти сигналы, поэтому для изменения реакций необходимо изменить посылаемые сигналы. Одним из действенных средств формирования этих сигналов и их изменения в желаемом направлении являются технологии нейролингвистического программирования (НЛП). Они широко используются для управления мыслями и формирования желаемого психического состояния человека.

НЛП предоставляет нам возможность научиться управлять своими внутренними образами и сигналами. При этом мы сможем задействовать потенциал самого мощного компьютера, какой известен в нашем мире – нашего мозга. Головной мозг – это в значительной степени незадействованный ресурс человека.

Устанавливаемые нами связи, процесс воспоминаний и способ представления идей и получаемой информации определяются нашими индивидуальными особенностями. Если мы поймем природу этих представлений, то сможем научиться контролировать свои мысли и свои переживания.

Известно, что мысль – это информация. Энергия мысли позволяет делать эту информацию импульсом и сигналом, передавать её в любые участки нашего организма. Если концентрировать свою мысль на одной целенаправленной идее и многократно направлять эту мысль в одну область ощущений, при этом с помощью воображения превратить смысл мысли в образ, то возможно осуществление образного видения в конкретную реальность. Таким образом, информация может достичь своей цели и повлиять на психическое и физическое состояние организма, а, следовательно, на результаты его деятельности.

Воображение или способность вызывать и создавать отдельные образы, является одной из наиболее важных и активных функций человеческой психики. Контролируемое воображение – ключ, способный открыть ум и помогающий понять множество вещей, окутанных тайной. Воображение сильнее воли. Им можно заставить работать чувства, заставить себя во что-то верить.

Воображение - это предвидение того, что может произойти вскоре, просчёт действий. Можно научиться строить своё воображение и контролировать его, им также можно управлять. Овладение воображением – одна из важных целей практики психического самосовершенствования.

Учеными установлено, что не подлинная природа вещей определяет наши поступки и чувства, а их мысленные образы. Поэтому воображение, его регулирование, тренировка и применение вызывают особый интерес у специалистов, занимающихся активизацией познавательных процессов. Для

этого надо научиться создавать мыслеобразы и усиливать их воздействие концентрацией своих мыслей. НЛП предлагает специальные упражнения для этого. К ним относятся визуализация, вербализация и активизация кинестетического мышления студентов. Они успешно используются в курсе «Философия достижения успеха», который в течение последних трёх лет читают в Национальном техническом университете «Харьковский политехнический институт» [7].

Долгое время мы недооценивали исключительную роль мысленных образов в нашей жизни. Между тем чувственный образ – весьма активный инструмент влияния на психическое состояние и здоровье человека. Постоянное удерживание перед мысленным взором мрачных, безрадостных картин негативно влияет на его жизнь. И совершенно противоположным, благоприятным образом действуют светлые оптимистические образы и представления. Следует иметь в виду, что в состоянии мышечной расслабленности действенность мысленных образов значительно повышается. Этот эффект продуктивно используется в аутогенных тренировках. Многие техники нейролингвистического программирования, направленные на саморазвитие и самосовершенствование личности, строятся на создании мыслеобразов.

На основе правильного мышления, рассуждения, самонаблюдения следует вносить ясность в свои мысли. Тогда исчезнет путаница в мыслях, они станут устойчивыми и хорошо обоснованными. Для этого нужно научиться умению сосредотачивать своё внимание на каждой конкретной мысли, понять её смысл и содержание. Следует отпускать свою мысль не сразу, а постепенно, когда нужно это сделать самому, а не когда это произойдёт спонтанно. Мысль надо подчинить своей воле. Для этого существуют техники сосредоточения, концентрации мысли, изменения её содержания, а также овладения умением приостанавливать мышление, оставлять его без мыслей. Эти техники достаточно подробно описаны в работе [8].

Для укрепления силы мысли необходимо организовать свое мышление, остановив беспорядочную работу мысли. Для этого следует выбрать тему и думать о ней в различных аспектах и с разных сторон. Когда вы упорядоченно думаете на одну тему, не допускайте в свой сознательный разум посторонние мысли. Снова погружайте сознание в выбранную тему. Охватите все пункты. Вновь и вновь фиксируйте сознание в одной точке, а затем переходите к другой теме. Посредством такой практики вы разовьете упорядоченную работу мысли. Ментальные образы обретут устойчивость и силу. Они станут четко определенными и ясно очерченными. У обычных людей ментальные образы расплывчатые и смутные. Они не ведают, что такое глубокое размышление. Порой в их мыслях царит полная неразбериха. У тех, кто практикует концентрацию и медитацию, развиваются способности к созданию выразительных и хорошо оформленных ментальных образов.

Для плодотворного мышления надо учиться мыслить позитивно, что означает заставить свой мозг работать на себя, а не против себя. Позитивное мышление включает в себя положительный взгляд на вещи и использование таких же высказываний для выражения мыслей и чувств. Это является чем-то вроде

самогипноза. Позитивное мышление сосредотачивается на успехе, оно планирует не уход от поражения, а программирует победу. При этом оно создает состояние душевной гармонии, что в значительной мере сопровождается удовлетворенностью человека и его правильными мыслями. Когда мы испытываем внутреннее успокоение, то пребываем в состоянии радости, которое само по себе уникально. Если мы ощущаем себя счастливым внутренне, то окружающий мир кажется нам прекрасным и замечательным. Мысли – это главный источник нашего хорошего настроения. Правильная мысль выливается в правильное действие и правильный образ жизни.

При этом следует препятствовать накоплению “умственных шлаков”. Для этого надо обращать более пристальное внимание на положительные стороны жизни и по возможности постараться избегать того, что засорит подсознание ненужным негативным содержанием, как, например, фильмы со сценами насилия и т.п. Следует соблюдать нейтралитет по отношению ко всему негативному, что мы побороть не в силах. Душевный хлам в виде негативных умственных представлений и программ затемняет и искажает восприятие реальности.

С физиологической стороны на образ мыслей можно повлиять с помощью питания, а также мер по выведению шлаков и очищению организма. Ведь обеззараживание тела в результате ведет к умственной и психической “расчистке”. В результате телесного и духовного очищения можно начать позитивно воспринимать себя и окружающих. Этому благоприятствуют звукотерапия и запахотерапия, которые воздействуют на наши мысли через телесный уровень. Достижению внутреннего покоя и равновесия помогают молитва, медитация, дыхательные и другие упражнения, что позитивно отражается на процессе мышления. Существуют также различные техники мышечной релаксации, аутогенной тренировки. Большую роль в этом процессе играют также различные практики психического самосовершенствования. Следующий этап в овладении мыслями состоит в том, чтобы научиться не только сосредотачивать своё внимание на каждой из них, но и изменять её содержание. Для этого постепенно вникайте умом в содержание тревожащей вас мысли. Затем направляйте смысл этой мысли, ее содержание в нужное вам русло другой, посторонней темы. Тему негативного воспоминания заменяйте темой, которая согревает вашу душу, радует сердце. Новое содержание, целенаправленно вставляемое вами в негативную мысль, должно заменить старую тему, выдавить ее из вашего сознания. Этим способом можно контролировать работу психики и очищать мышление от негативных помыслов. Постепенно вы успокоитесь и придете в нормальное психическое состояние уравновешенности и спокойствия. В рамках НЛП существует достаточно хорошо разработанная технология изменения своего настроения с помощью соответствующих мыслей [9].

Мысли проносятся в мозге очень быстро и сначала трудно их выразить. А наш речевой аппарат, напротив, работает медленно. И если мы сможем начать “редактировать” свою речь, прислушиваясь к тому, что собираемся сказать, и не позволять себе произносить ничего негативного, тогда мы овладеем искусством

управлять своими мыслями.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, может быть значительно улучшена не только эффективность работы студентов и специалистов, но и качество всей их жизни. Итак, наши мысли и слова подобны семени, которые падают на плодородную почву – наш мозг. И что посеяно там, мы рано или поздно пожнем в форме осязаемых результатов. Эти плодотворные идеи легли в основу многочисленных практических рекомендаций, опубликованных в западной литературе и нашедших широкое признание во всем мире. Они должны стать предметом изучения и обучения студентов в процессе образования, а также в процессе их саморазвития и самосовершенствования.

Технология управления своими мыслями включает в себя работу со следующими аспектами мышления:

- сосредоточенность
- концентрация
- упорядоченность
- устойчивость
- правильность
- ясность
- позитивность
- «очищение» от негатива
- создание мыслеобразования
- «редакция речи» и др.

Литература

1. Психологический словарь. Ростов – на Дону, .2003.
2. Алдер Г. Технологии НЛП. СПб., 2001.
3. Алдер Г.НЛП в действии. СПб, 2001.
4. Алдер Г. Современные психотехнологии. СПб, 2001.
5. Микалко М. Тренинг интуиции. СПб., 2001.
6. М. Гриндер. Исправление школьного конвейра. Кн.: НЛП в педагогике. М., 2001.
7. Алдер Г., Хэзер Б. НЛП. Полное практическое руководство. Вводный курс. София, 2001.
8. Романовский А.Г., Михайличенко В.Е. Философия достижения успеха, Харьков, 2003.
9. Науменко Г.М. Тайны сознания. Путь к здоровью. М..2002.
10. Андреас С. Фолкнер Ч. Новые технологии достижения успеха. София. 2001.

Михайличенко В.Е., Грень Л.Н.

Процесс мышления и способы его активизации

В статье рассмотрены результаты исследований процесса мышления и способов управления им. Показана специфика функций левого и правого полушарий и возможность использования этого знания в процессе обучения и саморазвития. Показана регулирующая и программирующая роль мысли человека и его слова. Авторами статьи приведены различные практические рекомендации, которые помогут овладеть этим процессом всеми интересующимися в процессе их саморазвития и самосовершенствования.

Михайличенко В.Е., Грень Л.М.

Процес мислення й способи його активізації

У статті розглянуто результати досліджень процесу мислення й способів управління ним. Показана специфіка функцій лівої й правої півкуль й можливість використання цього знання в процесі навчання й саморозвитку. Показано регулюючу й програмуючу роль думки людини і її слова. Авторами статті наведено різні практичні рекомендації, які допоможуть опанувати цим процесом всім , хто цікавиться, в процесі їхнього саморозвитку й самовдосконалення.

Mihajlichenko V.E., Gren L.N.

Process of thinking and ways of its activization

In article results of researches of process of thinking and ways of management are considered by it. Specificity of functions of the left both right hemisphere and an opportunity of use of this knowledge is shown during training and self-development. It is shown regulating and programming a role of idea of the person and his word. Authors of article result various practical recommendations which will help to seize this process by all were interested during their self-development and self-improvement.

Стаття надійшла до редакції 16.05.2006р.