|  |  |
| --- | --- |
|  | **Что такое - Думать? А вы этим занимаетесь?**    [[https://cache.mail.yandex.net/mail/886c9b6a5c2ba9d5d5a3bf46b0fff068/img.youtube.com/vi/G8VfxRwdsi0/mqdefault.jpg?rel=0](http://www.youtube.com/watch?v=G8VfxRwdsi0)](http://www.youtube.com/watch?v=G8VfxRwdsi0)  Фрау Заурих вначале играла, не думая, но получила мат и стала каждый ход обдумывать. Фильм "Семнадцать мгновений весны".  Как сформулировать, что же такое - думать? Я думал об этом, искал ответы и возвращался к формулировками более десятка лет. Как отвечу на этот вопрос сегодня? Наверное, так...  Думать - это останавливать себя в суете мельтешащих мыслей и задавать в первую очередь самому себе важные вопросы. Например, к самым вроде бы очевидным вещам задавать вопросы: "А почему это так?". По поводу того, во что все верят бездумно, задавать вопросы "Какие основания так думать?" Думать - это реагировать не вспыхнувшей эмоцией или спонтанной реакцией, а остановиться, найти несколько вариантов поведения, представить их последствия, сопоставить их со своими целями - и принять наилучшее решение... Это умение грамотно распорядиться своими ресурсами, организовать свое мышление, память и внимание. Думать - это жить не потоком желания и не гидравликой потребностей, не по принципу "потому что", а целями и ценностями, всегда задавая вопрос "Зачем? Для чего? Во имя чего?". Думать — это значит осознанно, то есть включив ум и внимание, активно и самостоятельно решать жизненные или ситуативные задачи.  На языке позиций восприятия, это выход в [четвертую позицию](http://www.psychologos.ru/articles/view/chetvertaya_poziciya_vospriyatiya), где все происходящее рассматривается системно.  [[https://cache.mail.yandex.net/mail/fef28d12332a1a7123ab2d442b89b5f2/img.youtube.com/vi/63P_ddL1tlk/mqdefault.jpg?rel=0](http://www.youtube.com/watch?v=63P_ddL1tlk)](http://www.youtube.com/watch?v=63P_ddL1tlk)  Этель не научили думать, теперь ей придется за это дорого заплатить. Фильм "Аббатство Даунтон"  Думать - это способность, которая у разных людей развита в разной степени. Кто-то умеет думать быстро и глубоко, кто-то медленно и близоруко... Впрочем, чтобы жить, в современном мире думать уже не обязательно. Можно делать как говорят, и будет неплохо. Можно жить чувствами, вообще без головы, и во многих ситуациях этого будет вполне достаточно...  Как много люди думают?  Думают люди не всегда, некоторые - не часто. Бернард Шоу писал: «Не многие думают чаще, чем два или три раза в год. Я добился мировой известности благодаря тому, что думаю раз или два в неделю...» Возможно, это преувеличение, но прежде чем посмеяться над этим и отложить в сторону, над этим стоит подумать... Специальные исследования, посвященные вопросу "как часто люди думают", нам неизвестны. Согласно экспертным оценкам в процессе естественного наблюдения, большинство людей действует чаще на основе автоматизмов и [думает едва ли более 5% времени](http://www.psychologos.ru/articles/view/film_krutaya_dzhordzhiya._rechel_v_ofise_doktora_saymona).  Как понять, думает человек или нет? В первую очередь - по выражению глаз. Когда люди включают голову, у них появляется особый, [внимательный](http://www.psychologos.ru/articles/view/vnimanie) и [осмысленный](http://www.psychologos.ru/articles/view/osmyslennoe_sostoyanie) взгляд, его вполне можно заметить. Дополнительным признаком является качество коммуникации и деятельности. Бесцельная болтовня и безадресные, не служащие ничему [переживания](http://www.psychologos.ru/articles/view/perezhivanie) - признак бездумности. Точные и глубокие вопросы, качественный анализ происходящего, адекватные выводы - признак того, что человек думал и умеет думать.  Что мешает думать? На поверхности - эмоции и чувства. Как только человек впадает в чувства, голова обычно отключается, думать уже нечем. Если посмотреть поглубже, то мешает думать отсутствие привычки это делать. Если девочек с детства думать не приучали, им было достаточно привлекательно выглядеть и мило щебетать, то такие девочки, имея прекрасный интеллект, думать не приучены. На работе думают, потому что там с них это требуют, а только начинается личная жизнь - девушка живет уже без головы, живет чувствами...  Для тех, кому жить бездумно кажется неправильным, нужно [развивать две вещи](http://www.psychologos.ru/articles/view/razvitie_umeniya_dumat): 1) [привычку включать голову](http://www.psychologos.ru/articles/view/dumat_dvoe_zn__u_kogo_i_kogda_eto_vklyuchaetsya) и 2) учиться думать качественно. К сожалению, умение думать в малой степени развивается в школе и даже в вузах, соответственно многие люди думать толком не умеют. Более того, когда их голова работает сильно криво, достаточно удачным (иногда) решением оказывается отключить голову и пользоваться в большей степени автоматизмами и чувствами. Рекомендация "отключить голову" среди части психологов является [очень распространенной](http://www.psychologos.ru/articles/view/vnutrenniy_dialog_i_ego_ostanovka), однако делать это жизненной стратегией и учить себя жить бездумно, без головы - неправильно. Правильнее все-таки - учиться думать!  Как воспитывать детей, чтобы они умели и любили думать?  Метода, как ни странно, простая (но только для умных родителей). Во-первых, подавать детям пример: думать самим, делать это почаще, вслух и с удовольствием. Во-вторых, с детьми разговаривать, с миром знакомить, задавать детям вопросы и учить детей самих задавать вопросы - и вопросами задаваться. Далее - [приучить детей слушаться](http://www.psychologos.ru/articles/view/priuchayte_rebenka_vas_slushat_i_slushatsya) по принципу "Сказано - сделано": чтобы позже, когда они будут сами командовать себе, они выполняли уже свои собственные задания. Приучить к формату: телесной собранности и не делать из себя дурика (бессмысленный взгляд, когда отключаются мозги - это как раз про дурика). Сюда же - слышать, что тебе говорят, чтобы позже взрослый человек в разговоре отвечал собеседнику, а не тому, что ему вдруг пришло в голову, Ну, и приучить к внимательности, воспитать привычку делать и не отвлекаться, поскольку человек, который не может свою собственную мысль додумать до конца (отвлекается, да?) - в своих мыслях болтается, но не думает.  Реалистичная программа? |