

ТРАНСФОРМАЦИЯ МЫШЛЕНИЯ КАК ПУТЬ К ЛИЧНОСТИ

ЮРИЙ САФРОНОВ





ЮРИЙ САФРОНОВ

Образование

- МГТУ им. Н.Э. Баумана, Факультет фундаментальных наук
- МГУ им. М.В. Ломоносова, Высшая Школа Бизнеса (MBA)

Корпоративный опыт

- 17 лет в корпорациях
- 7 лет в роли топ-менеджера и члена правления

Предпринимательский опыт

- Основатель и совладелец машиностроительной компании Мотомул
- Основатель и совладелец консалтинговой компании в сфере устойчивого развития EcoDao (Экологичный Путь)

Текущая деятельность

- Трекер команд развития
- Советник собственников и генеральных директоров по вопросам цифровизации
- Член правления нескольких крупных компаний
- Индивидуальный коуч
- Создатель Школы Устойчивого Мышления

Продукты Школы Устойчивого Мышления

✓ Трекинг команд развития

- Сопровождение и развитие команд, направленное на организацию устойчивой работы, на рост и трансформацию бизнеса

✓ Трекинг со смыслом

- Горный трекинг и интеллектуальное развитие

✓ Тренинг «Устойчивое мышление»

✓ Тренинг «Карта убеждений – Путь к цели»

- Выявление и исследование своих убеждений
- Внедрение в жизнь и управление изменёнными убеждениями

✓ Индивидуальный коучинг



Структура презентации

1

Как
устроено
мышление человека



2

Как
трансформировать
мышление

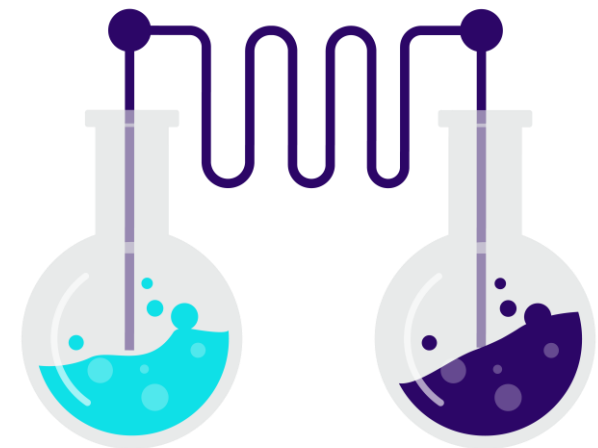


3

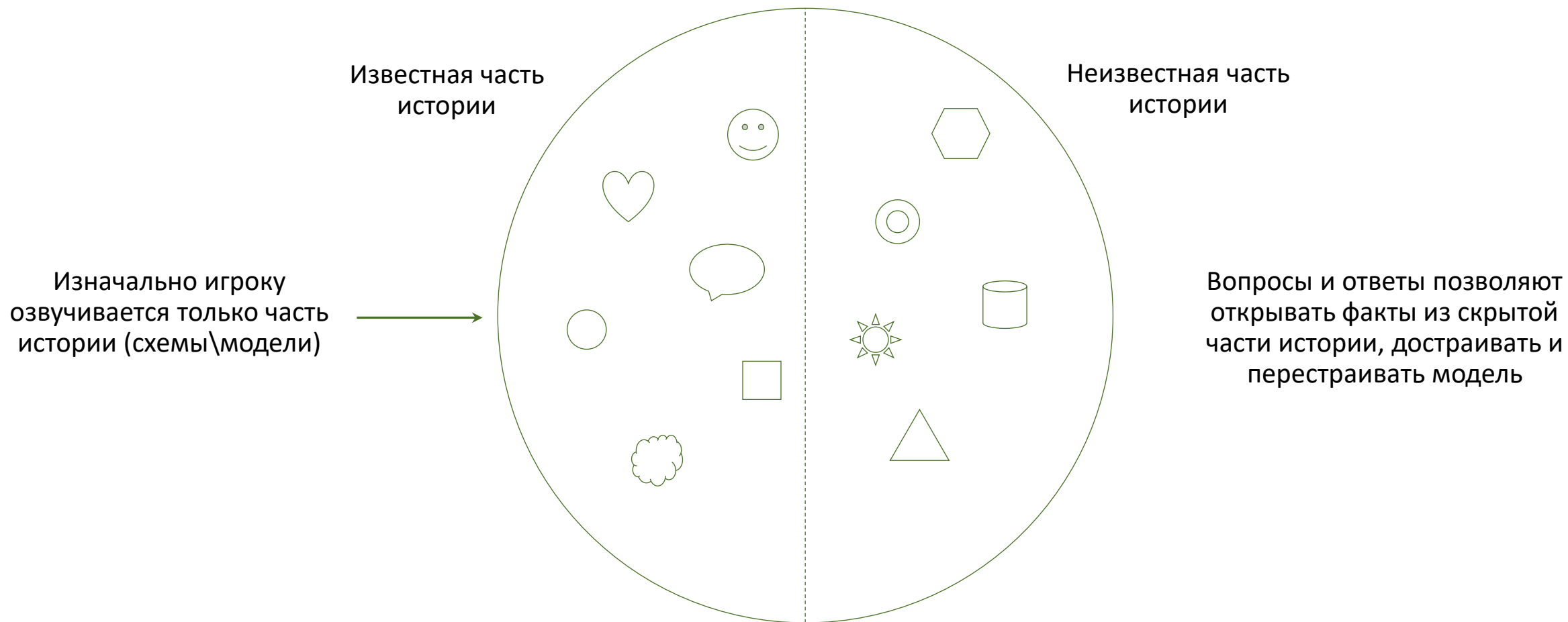
Как
стремиться стать
личностью



Поиграем?



Игра Данетки



Мышление человека – процесс моделирования индивидуальной реальности

Любая модель имеет границы и не может во всей полноте отразить мир

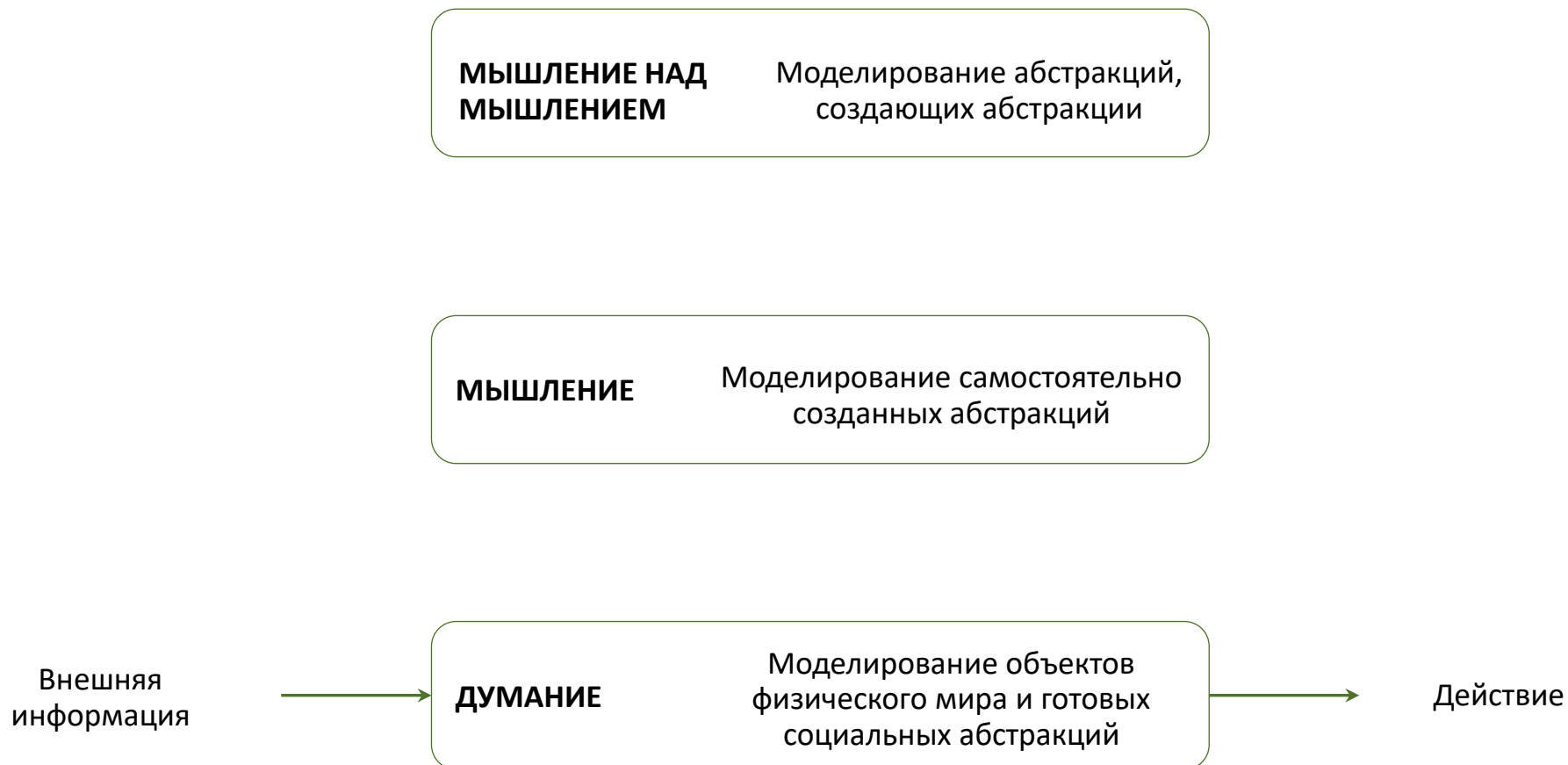
Любой новый факт может полностью поменять смысл модели

Мышление человека



- ✓ Человек склонен искать подтверждающие факты и верить в созданные им ментальные модели
- ✓ Незаметно для человека модель становится частью Я и начинает управлять им
- ✓ Воздействия, ставящие под сомнение созданные модели реальностей, воспринимаются психикой как угроза существования человека и вызывают тревогу и агрессию

Уровни мышления



Уровни мышления

**МЫШЛЕНИЕ НАД
МЫШЛЕНИЕМ** Моделирование абстракций,
создающих абстракции

МЫШЛЕНИЕ Моделирование самостоятельно
созданных абстракций

ДУМАНИЕ Моделирование объектов
физического мира и готовых
социальных абстракций



СПОСОБ

СТРУКТУРА

ИНФОРМАЦИЯ

**ТРАНСФОРМАЦИЯ
мышления**

(процесс выявления,
исследования и изменения
способа моделирования)

ГЕНЕРАЦИЯ мышления

(процесс создания моделей)

ФОРМАЦИЯ мышления

(процесс обучения и
использования моделей)

Уровни мышления

**МЫШЛЕНИЕ НАД
МЫШЛЕНИЕМ** Моделирование абстракций,
создающих абстракции

МЫШЛЕНИЕ Моделирование самостоятельно
созданных абстракций

ДУМАНИЕ Моделирование объектов
физического мира и готовых
социальных абстракций

Метафора 1

Операционная система
(логика\алгоритм работы с
файлами, папками, программами)

Метафора 2

Человек – руководитель поездки
Определяет карту магистралей,
необходимость движения в принципе
и выбор пункта назначения и
транспортного средства

Создание своих файлов и
написание собственных программ

Человек – водитель
Самостоятельно выстраивает
маршрут и распределяет
направление своего движения

Запрашиваемые, получаемые,
обрабатываемые и хранимые
файлы и программы

Человек – пассажир в автомобиле
Едет туда, куда его везут

Уровни мышления

**МЫШЛЕНИЕ НАД
МЫШЛЕНИЕМ** Моделирование абстракций,
создающих абстракции

МЫШЛЕНИЕ Моделирование самостоятельно
созданных абстракций

ДУМАНИЕ Моделирование объектов
физического мира и готовых
социальных абстракций

Смысл жизни

Зачем я думаю о смысле жизни?
Как я могу думать о смысле жизни?
Какие мои мысли имеют смысл?

Создание смысла жизни

Поиск смысла жизни

Достижение целей

Достижение любых целей в жизни
Понимание того, что приводит и что ограничивает достижение цели

Достижение целей в схожих ситуациях

Достижение или недостижение конкретной цели в конкретной ситуации

Уровни мышления

**МЫШЛЕНИЕ НАД
МЫШЛЕНИЕМ**

Моделирование абстракций,
создающих абстракции

МЫШЛЕНИЕ

Моделирование самостоятельно
созданных абстракций

ДУМАНИЕ

Моделирование объектов
физического мира и готовых
социальных абстракций

Пример

Человек понимает, почему именно так он сейчас думает, как его убеждения и контекст влияют на его способ мышления.
Человек может остановить и\или убрать мысль, переключиться на другой способ мышления

Пример

Почему и зачем я мыслю о проекте через сложность?
Какие есть ментальные предпосылки к такому взгляду на мир?

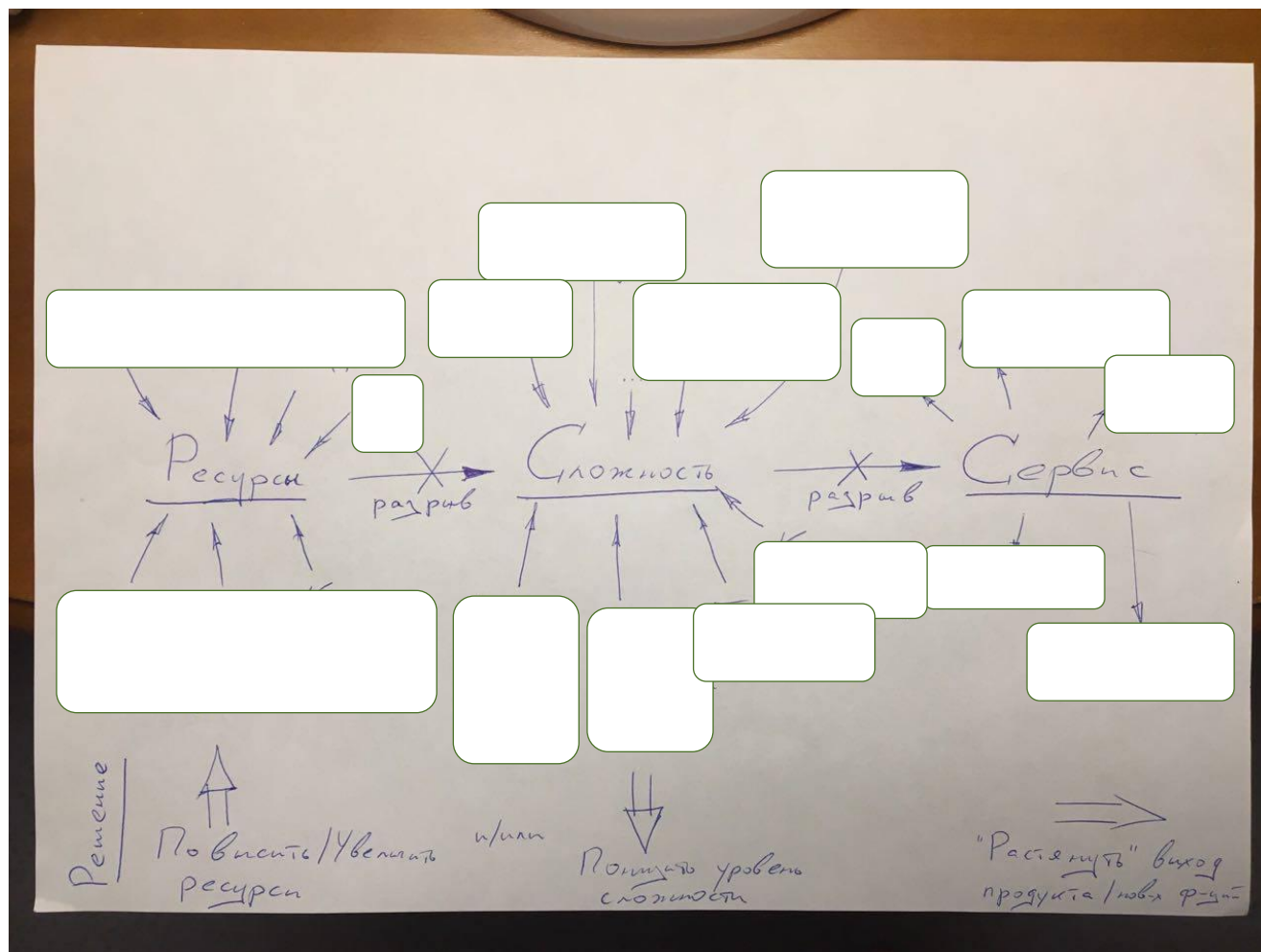
Создание собственной практики\видения, когда на мир можно смотреть сквозь определенную сущность (границы, сложность, юмор, обмен, др.)

Проект – это сложность
Требуется баланс между имеющимися ресурсами, текущей сложностью и требованиями к целевому состоянию

Изучение практик системного мышления
Смотрим на окружающий мир сквозь сущность - система

Проблемы на проекте
Разбор рабочих ситуаций, поиск решений

Пример про сложность (1)



Пример про сложность (2)

РЕСУРС

1. Можно ли повысить качество ресурса?
2. Есть ли возможность добавить ресурс?
3. Можно ли поменять ресурс на другой?
4. Можно ли купить ресурс?
5. Можно ли выбрать другой тип ресурса?
6. ...

СЛОЖНОСТЬ

1. Что влияет на сложность?
2. Нужен ли такой уровень сложности для целевого состояния\продукта?
3. Какой приоритет у факторов, влияющих на сложность?
4. От чего можно отказаться?
5. Что можно упростить?
6. ...

СОСТОЯНИЕ

1. Как понять целевое состояние\продукт?
2. Какие к нему предъявляются требования?
3. За счёт чего можно достигнуть целевого состояния?
4. За счёт чего достигается целевое состояние в моменте?
5. Что вызывает противоположное состояния?
6. ...

Требуется баланс между имеющимися ресурсами, текущей сложностью и требованиями к состоянию

Вопросы на уровни мышления

1. О чем я сейчас думаю?
2. Какова структура того, что я думаю?
3. Каким способом я думаю?

Пример

Мысль: Хорошо, что я пришёл на эту интересную презентацию!

Структура:

Человек -> Движение -> Потребление информации

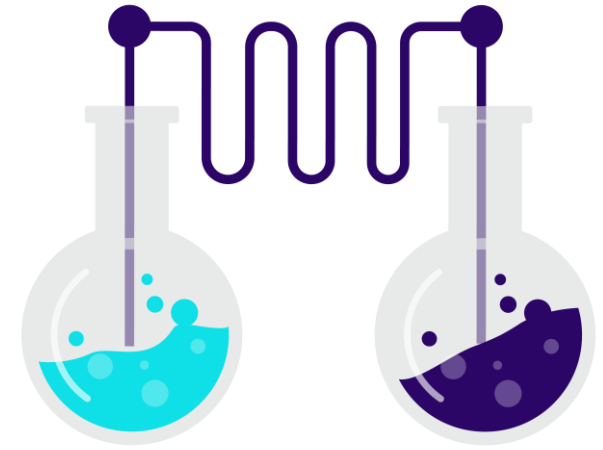
Почему я классифицирую это событие как «хорошее»?

Способ:

Нужна ли мне эта мысль?

Зачем я классифицирую события?

Какое убеждение обеспечивает наличие такой мысли?



Структура презентации

1

Как
устроено
мышление человека



2

Как
трансформировать
мышление



3

Как
стремиться стать
личностью



Как развивать мышление над мышлением?

1. Саморефлексия

- Задавать самому себе вопросы про способ мышления (как я мыслил, зачем я мыслю это, др.)
- Вопросы сквозь призму целевого состояния («если стремиться стать, то можно быть»)
- Писать тексты (заметки, дневник, посты, письма самому себе, др.)

2. Рефлексия

- Анализ ситуаций и других людей

3. Повышать комплексность сознания

- Работать с трудами (книги, фильмы, произведения искусства, др.) выдающихся авторов (сложность видит сложность)
- Понять и подниматься на более высокие логические уровни

4. Различать в мышлении

- Различить мысль, различить, к чему она относится (настоящий момент, ощущения, предметная картинка, др.)

5. Увидеть структуру и способ

- Обезличить и распрямить ситуацию
- Создать образ (схематизировать ситуацию, придумать метафору, др.)
- Вербализировать способ перед действием (как вы будете делать)

6. Выявлять и ставить под сомнения свои убеждения

- Перечитать свою переписку с другим человеком
- Карта перемен (выявление убеждений)

7. Шутить и смеяться над самим собой!

*"Трагедия моя кончена;
я перечёл её вслух, один,
и бил в ладоши и кричал,
ай да Пушкин,
ай да сукин сын!"*

А.С. Пушкин в письме П.А. Вяземскому сообщает, что окончил работу над трагедией «Борис Годунов»

Объективация мышления



Мысли управляют
человеком

Человек является объектом
своих мыслей

Жизнь случается с
человеком

Биоробот

Объективация мышления – акт осознанного конструирования ментальных объектов и моделей

- ✓ Изменить можно только то, что можно увидеть и различить своим мышлением
- ✓ Управлять можно только тем, что можно измерить
- ✓ Улучшить можно только то, чем управляешь

«Мышление - это облака мыслей, гонимые ветрами мотивов, которые проливаются дождём слов.»

Лев Выготский



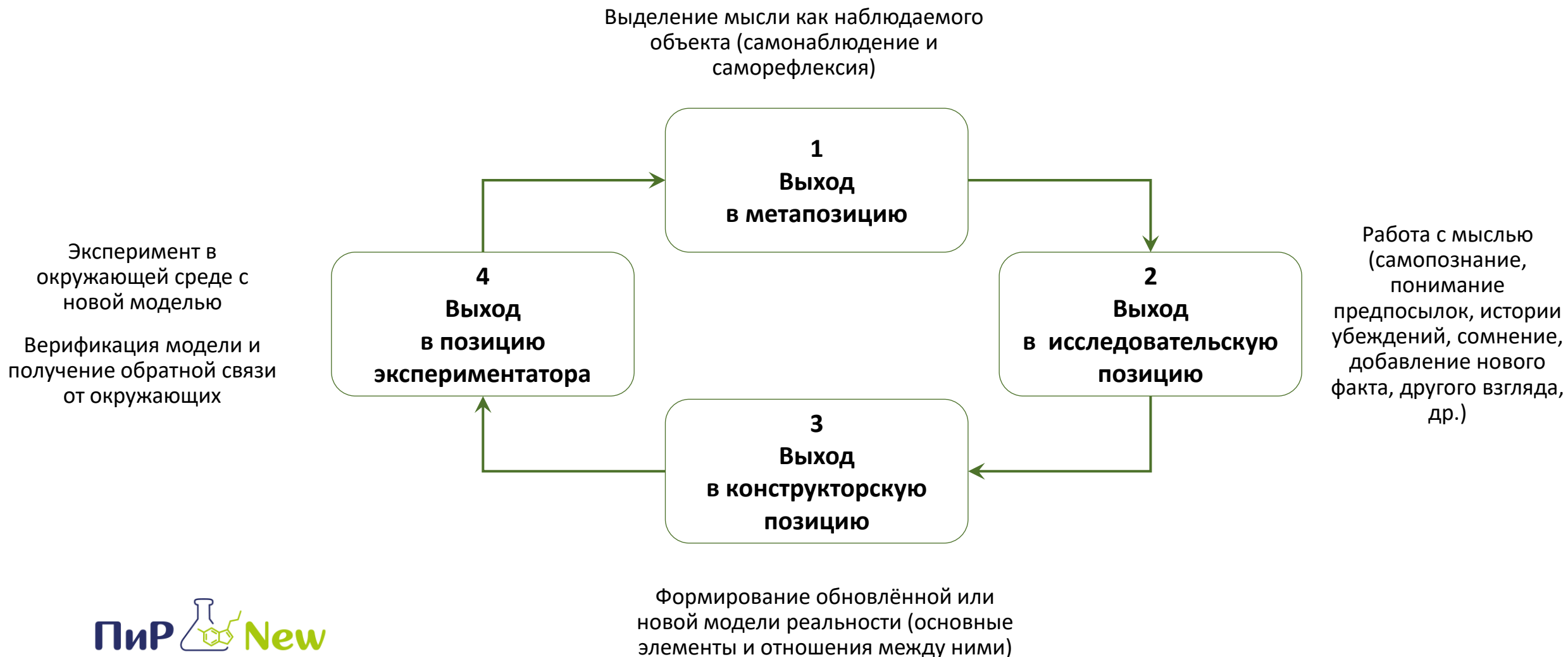
Человек управляет своими
мыслями

Человек является субъектом
своих мыслей

Человек живёт и управляет
своей жизнью

Личность

Цикл трансформации мысли



Гомеостат мышления



1. Единственная модель – неполнота и нарушение равновесия
2. Вторая модель создаёт альтернативу, диапазон возможных состояний и возможность выбора
3. Внутреннее противоречие придаёт системе признак целостности
4. Гомеостат мышления удерживает крайние модели, диапазон состояний и выбирает модель при изменениях внешней и внутренней среды

Гомеостаз – саморегуляция, способность открытой системой сохранять постоянство своего состояния

Гомеостат мышления – феномен управления внутренними противоречиями психики человека

Что даёт мышление над мышлением?

1. Ускорение адаптации в усложняющемся, ускоряющемся и неопределённом мире
2. Управляемость своей жизнью, создание своего уникального пути
3. Снижение повторения негативных ситуаций в жизни человека
4. Понимание того, что мешает, устранение преград и достижение поставленных целей
5. Повышение качества личностного развития

Структура презентации

1

Как
устроено
мышление человека



2

Как
трансформировать
мышление

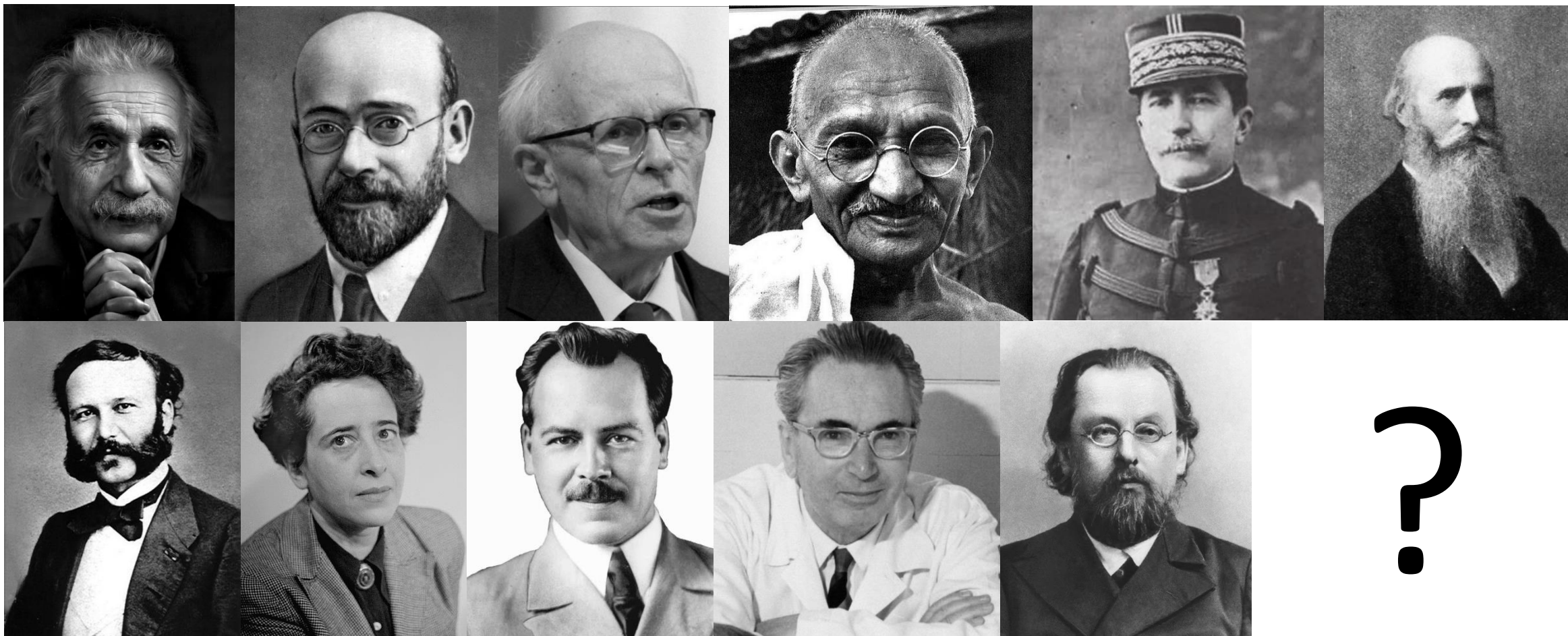


3

Как
**стремиться стать
ЛИЧНОСТЬЮ**



Личности в истории человечества



Личность это ...

Учебник «Обществознание», 8 класс: Личность – это человеческий индивид, обладающий совокупностью социально значимых, то есть важных и нужных обществу качеств, которые реализуются в общественной жизни.

Психология личности: Личность — это совокупность выработанных привычек и предпочтений, психический настрой и тонус, социокультурный опыт и приобретённые знания, набор психофизических особенностей человека, определяющих повседневное поведение и связь с обществом и природой. Также личность наблюдается как проявления «поведенческих масок», выработанных для разных ситуаций и социальных групп взаимодействия.

Христианство: Каждый человек непостижимо является полноценной личностью сразу же в момент своего зачатия в утробе матери.

Википедия: Личность — субъект социокультурной жизни, самораскрывающий свою индивидуальность в контексте социальных отношений, общения и предметной деятельности. Понятие «личность» неразрывно связано с социальной природой человека.

Критерии личности по Александру Пятигорскому

На основании статьи «Двадцать первый век: Персона и Личность?»

Не такой как другие	Поступающий, говорящий и думающий своим особым образом. Живет своей жизнью. Идёт своим путём, а не путём своей эпохи. Индивидуальная форма существования.
Испытывает внутреннюю потребность быть личностью	“Не такой судьбы как у других.” Знание о своей судьбе, либо знание о судьбе личности другими людьми. Имя человека есть одновременно имея человека и имея его судьбы. Знание человека о самом себе как личности.
Открыт самому себе в самосознании и самопознании	Открыт в своих словах и поступках, только через которые он себя познает и узнает.
Верит в индивидуальную, личную судьбу	Это воля, направляющая талант так, как хочет личность, а не общество или государство.
Абсурдное исключение	Личность ведёт себя таким образом, которое с точки зрения других людей никак этой ситуации не соответствует.
Живёт своей жизнью и умирает своей смертью	Личность живет своей жизнью и умирает своей смертью. Умирают без погребальных обрядов, исчезновение, др.

Личность по Мерабу Мамардашвили

На основании книги «Психологическая топология пути. Часть 2.»

1. УНИКАЛЬНАЯ СТРУКТУРА

- Личность - это не то же самое, что человек или индивидуальность, это некая особая структура в человеке, которая создаётся особыми актами и особыми переживаниями
- Личность есть кристалл, кристаллическое образование, а не кисель
- Необъясним и не выводим ни из каких вне личности лежащих обстоятельств
- Личность есть антикультурное явление
- Личность, не сводимая к никакой другой и не заместимая никакой другой
- Личность - не естественное от природы данное состояние
- Личность - шпион неизвестной родины

2. СПОСОБНОСТЬ ЖИТЬ

- Способен практиковать сложность и разнообразие жизни
- Идти, не пользуясь внешней поддержкой
- Следовать внутреннему голосу
- Не требовать гарантий
- Прилагать и поддерживать усилия
- Поступать на свой собственный страх и риск

3. УСИЛИЕ БЫТЬ

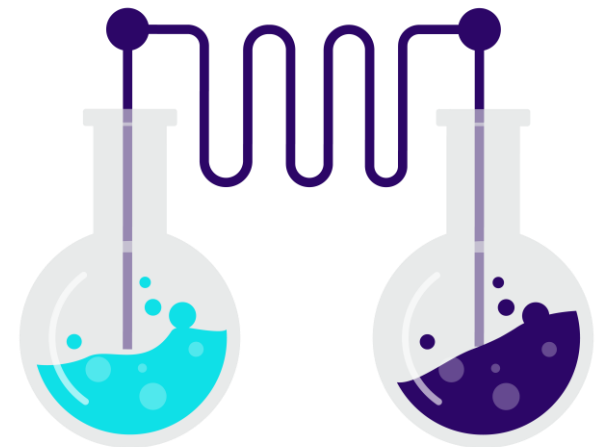
- Усилие стать личностью
- Длительное усилие во времени
- Личность - состояние, которое творится непрерывно, всегда находится в состоянии становления
- Личность не есть предмет, а есть направленность к некоему состоянию
- Нужно стремиться к сверхчеловеческому и тогда последствием стремления к сверхчеловеческому, преодоления в себе человеческого будет человеческое
- Совершать личностные поступки, причиной которых является сам человек, который его совершил, и нет других причин
- Осуществиться в артикулированном пространстве языка

Ценность быть Личностью

1. Возможность прожить собственную уникальную жизнь
2. Максимально реализовать свой потенциал как человека, а не как социального индивида или биологического существа
3. Влиять на окружающий мир и историю

Стремитесь ли вы стать личностью?

Как вы можете применить знания,
полученные сегодня во время
презентации, для развития своей
личности?





+7 915 291 00 05



Ask@YuriSafronov.com



yurisafronov



ecodao



ysafronov



MetaThink.pro



ШКОЛА
УСТОЙЧИВОГО
МЫШЛЕНИЯ