

Такаси Цукияма

築山節

記憶・集中・思考力を高める
脳が冴える15の習慣

КАК ЗАБЫТЬ ВСЕ ЗАБЫВАТЬ



15 ПРОСТЫХ ПРИВЫЧЕК,
ЧТОБЫ НЕ ИСКАТЬ
КЛЮЧИ ПО ВСЕЙ
КВАРТИРЕ



Такаси Цукияма – нейробиолог
и нейрохирург, автор бестселлеров
по развитию функций мозга

Annotation

Если иногда вы чувствуете, что мозг дает сбой, вы плохо запоминаете новую информацию, с трудом сосредотачиваетесь, никак не можете вспомнить, куда положили телефон или ключи, обязательно прочитайте эту книгу. Она нужна всем, кто живет в мире информационного шторма, работает в условиях многозадачности, всегда в делах и забывает о себе. Японский нейробиолог и нейрохирург Такаси Цукияма написал о решении этих проблем ясно, просто и доступно. Его советы не потребуют много времени и денег, но положительно повлияют как на работу вашего мозга, так и на качество жизни в целом.

Какой результат вы получите, прочитав эту книгу?

[ul]Узнаете приемы более эффективного использования мозга

Укрепите память и внимание

Станете успешнее в своей профессиональной деятельности

Расширите кругозор

Улучшите отношения с окружающими[/ul]

- [Такаси Цукияма](#)

- -
 -
 -

- [Предисловие](#)

- [Привычка 1](#)

- [Как проводить свое утро, чтобы мозг взбодрился](#)
 - [Несоблюдение режима ведет к снижению интеллекта](#)
 - [Мозг ленив. Как заставить его работать](#)
 - [Мозгу тоже нужна разминка](#)
 - [Мозг отвечает не только за умственную активность](#)
 - [Как улучшить приток крови в мозг](#)
 - [Как я провожу утро](#)
 - [Обмен приветствиями и пара слов помогут мозгу проснуться](#)
 - [Почему чтение вслух полезно для мозга](#)
 - [Приучаем себя еще с утра что-то делать руками](#)

- [Привычка 2](#)

- [В обычной жизни время от времени создаем себе условия](#)

экзамена

- Определяем время и объем предстоящей работы
- Как используют свой мозг те, кто быстро справляется с работой
- Порочный круг, в который попадают люди, слишком серьезно относящиеся к делу
- Тот, кто хорошо справляется с работой, уделяет внимание и другим занятиям
- Производительность окружающих тоже важна
- Ограничение по времени повышает эффективность принятия решений

- Привычка 3

- Ночь – время сохранения информации.
- Почему утром хорошие идеи приходят чаще
- Учеба перед сном: остановитесь на полпути
- Спим как минимум 6 часов
- Что поможет легче заснуть
- Хорошее решение не приходит, если не выспаться
- Берем на заметку идеальный режим дня

- Привычка 4

- Домашние дела – отличная тренировка для мозга.
- О тех, кто мог бы, но не делает
- Современным людям не хватает выносливости мозга
- Научиться делать полезные бытовые дела в молодости – залог будущего успеха
- Противостоим нежеланию заниматься рутиной
- Ключевые слова – выбор, решение, систематизация
- Работа по дому – идеальная тренировка для мозга
- Распределение домашних дел
- Небольшие хитрости намного повышают эффект интеллектуальных тренировок

- Привычка 5

- Создаем для себя правила и план действий
- Составляем план действий на день
- Пошагово расписываем план решения задач
- Человек не может справляться одновременно более чем с семьью задачами
- Как заставить лобные доли лучше действовать
- Как жить в эпоху навигации

- Привычка 6
 - Когда вы сильно загружены работой, в первую очередь надо навести порядок на рабочем столе
 - Порядок в голове отражается на порядке в ваших вещах
 - Сообразительные люди иногда пренебрегают наведением порядка
 - Порядок на столе – хороший руководитель
- Привычка 7
 - Двигаем глазами. Воспринимаем информацию на слух
 - Из-за чего ухудшается интеллект
 - Если делать гимнастику для глаз, то мозг будет работать
 - Какие симптомы появляются у тех, кто пренебрегает движением глаз
 - Используем способность мозга фокусироваться
 - Тренируем мозг с помощью радио
- Привычка 8
 - Активно пишем отчеты, обобщения, блоги
 - Воспринимаем информацию, как если бы мы потом собирались кому-то ее передать
 - Сохраняем информацию в мозге
 - Интерпретируем полученную информацию: осознаем, превращаем в зрительные образы
 - Почему я рекомендую писать отчеты
 - Ведем блог, учитывая некоторые правила
- Привычка 9
 - Составляем длинный рассказ, имея под рукой шпаргалки и фотографии
 - Рядом с хорошим рассказчиком всегда есть те, кто хорошо умеет поддерживать разговор
 - Свадебная речь – отличная интеллектуальная тренировка
 - Умение рассказывать, вспоминая зрительные образы событий
 - Тренируем искусство рассказа при помощи фотографий
- Привычка 10
 - Представляем себя на месте собеседника, используя сравнения
 - Попробуем составить устный рассказ
 - Не обвиняйте собеседника в том, что вы не можете донести до него свою мысль
 - Попробуем встать на позицию собеседника

- Стараемся избегать специальных терминов
 - Если в речи часто использовать сравнения, то интеллект снижается меньше
- Привычка 11
 - Небольшие физические нагрузки и умеренность в еде важны и для мозга
 - Высокое кровяное давление ухудшает работу мозга
 - Как важно двигаться
 - Как есть, но не толстеть
- Привычка 12
 - Периодически проходите обследование мозга
 - О функциях мозга можно судить по форме его зон
 - Нет ли у вас проблем с сосудами мозга?
 - Результаты обследования можно сопоставить с данными позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ)
- Привычка 13
 - Ведем «тетрадь неудач». Внимательно относимся к замечаниям в свой адрес
 - Начинаем анализ с мелких неудач
 - Обычно мелкие бытовые неудачи случаются в одно и то же время
 - Записываем замечания, которые нам делают другие
- Привычка 14
 - Озарение кроется в «лиших» вещах. Разнообразим серые будни
 - Для кого эта идея?
 - Всегда ищем подсказки в окружающем мире
 - Слово – серебро, записанное слово – золото
 - Расширяем круг друзей и сферу деятельности
 - Сон очень важен для стройности мыслей
- Привычка 15
 - Ваша критика других людей должна быть благожелательной. Время от времени разрешите себе ошибаться
 - Хвалим за небольшие успехи
 - А вы мотивируете свою семью и подчиненных?
 - Малосоциализированные люди
 - Порочный круг, в который часто попадают любители жаловаться
 - Люди, хорошо умеющие хвалить других, очень

наблюдательны

- Обмен положительными оценками
 - Станьте самым слабым учеником
 - Эффект от посещения курсов фотографии
 - Новые знакомства активизируют умственные процессы
- Дополнение
 - Случай, когда у здорового на первый взгляд человека обнаруживались расстройства высших психических функций
 - Попробуйте решить самостоятельно
 - Какой у вас словарный запас?
 - Проверяем, может ли ваш мозг вовремя затормозить
 - Не совершайте ненужные с точки зрения здравого смысла действия

- Вместо послесловия

-

- notes

- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
-

Такаси Цукияма

Как забыть все забывать. 15 простых привычек, чтобы не искать ключи по всей квартире

脳が冴える15の習慣 記憶・集中・思考力を高める, 築山節

Nou ga Saeru 15 no Shuukan-Kioku, Shuuchuu, Shikouryoku wo Takameru

Copyright © 2006 by Takashi Tsukiyama

Russian translation rights arranged with NHK Publishing, Inc. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Paper Crane Agency

© Заболотнова И., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Из этой книги вы узнаете:

- Как проводить свое утро, чтобы мозг взбодрился
- Почему чтение вслух полезно для мозга
- Что нужно для повышения производительности мозга
- Почему утром хорошие идеи приходят чаще
- Зачем составлять план действий на день
- Как развить в себе способности к творчеству
- Почему новые знакомства активизируют мыслительные процессы

«Книга хороша тем, что можно открыть ее на любом интересующем разделе и сразу же получить пошаговую инструкцию к действию. В ней много практических советов для поддержания мозга в тонусе. Что самое важное – для их выполнения требуется минимум усилий. Именно эта простота и подталкивает скорее применять прочитанное в реальной жизни».

Анастасия Сукманова, редактор Лайфхакер



Такаси Цукияма родился в 1950 году в префектуре Айти. В 1978 году закончил медицинский факультет университета Нихон. Имеет степень доктора медицинских наук. Является директором больницы Китасинагава при Медицинском исследовательском центре Кавано. Как практикующий врач и ученый-нейробиолог он имеет обширный опыт в консультировании и лечении.

Автор более десяти популярных книг, ставших бестселлерами.

Книга «Как забыть все забывать» продана в Японии тиражом 500 000 экземпляров.

Предисловие

Серьезно изменить работу мозга поможет формирование полезных привычек

В последнее время вам кажется, что иногда мозг работает не так хорошо, как хотелось бы...

Вы не можете быстро отреагировать, когда к вам внезапно с чем-то обращаются. С трудом воспринимаете смысл услышанного или прочитанного. Бывает, что никак не можете вспомнить что-то хорошо вам известное. Мысли прерываются. Светлые идеи в голову не приходят. Вы не можете ни на чем надолго сосредоточиться. Проводите время, витая в облаках, а это плохо влияет на работу и решение повседневных задач.

Моя книга задумана как инструкция для самостоятельного избавления от этих проблем, а также для улучшения памяти, способности мыслить и сосредотачиваться, занимать активную жизненную позицию.

У меня не было задачи написать о чем-то особенном. Я накопил большой опыт лечения различных когнитивных (умственных) расстройств и поделюсь с вами методами, которые считаю самыми эффективными.

В большинстве случаев современные люди, у которых наблюдается ослабление мыслительных способностей, упускают из виду вполне понятные, базовые вещи. Но сами они не замечают этого и продолжают вести образ жизни, который еще сильнее ухудшает работу мозга.

Чтобы восстановить нормальное состояние, важны не столько тренировка ума (хотя и это, конечно же, делать надо), сколько эти базовые вещи, основы. Иными словами, нужно формировать полезные для мозга привычки.

Это похоже на выращивание дерева. У него может быть пышная и красивая корона, но в плохих условиях листья начнут опадать. (В случае с мозгом это проявляется в ухудшении его работы и снижении когнитивных возможностей.) Можно придумать какие-то экстренные способы остановить опадание, но эффект не будет долгосрочным. Если причина кроется в состоянии окружающей среды и неправильном уходе, то через некоторое время дерево снова засохнет.

Важно выявить и устранить саму причину. Человек в состоянии пересмотреть и изменить образ жизни. Это не значит, что нужно кардинально все переделать, достаточно лишь придерживаться нескольких

важных правил. Возможно, эффект от их соблюдения не будет моментальным и ошеломляющим, но зато продлится всю жизнь. Это даст возможность медленно, но постоянно повышать работоспособность мозга, сохраняя его молодым и готовым к выполнению любых задач. В этой книге приведены инструкции, которые помогут достичь этой цели.

Я постарался изложить их понятно, иначе самостоятельно следить за их соблюдением не получится.

Конечно, выполнение всех действий не должно быть обременительным. Этим я руководствуюсь в своей врачебной практике, а в самой книге соблюдаю следующие принципы:

Я рекомендую то, что не потребует много времени и денег.

Положительные изменения произойдут не только в работе мозга. Улучшится и качество жизни.

При этом станет успешнее профессиональная деятельность, расширится кругозор и улучшатся отношения с окружающими. Кому-то это покажется необычным, но существуют некоторые приемы более эффективного использования мозга. Их незнание может повлечь за собой проблемы на работе, трудности в выражении своих мыслей и тому подобные явления. Если усилием воли вы измените ситуацию, то ваша жизнь наверняка станет гораздо лучше.

Чтобы мозг развивался сбалансированно, важно разнообразить свои занятия и активно общаться с окружающими. Попытка сделать свою жизнь насыщеннее и интереснее положительно отразится на состоянии вашего мозга и повлечет за собой серьезные и благоприятные изменения. Именно для этого я и написал эту книгу.

Не обязательно применять все 15 методов, о которых пойдет речь в этой книге. Если покажется, что какой-то из них вам точно не подходит, то можете его пропустить. Но если читать все подряд с самого начала, то вы гораздо лучше поймете свойства мозга. Книгу стоит освоить и тем людям, которые хотят узнать, чем полезны уже имеющиеся у них привычки.

Вот краткое описание структуры всех разделов.

Привычки 1–3

Эти привычки помогут стабилизировать работу мозга, повысить скорость мышления и умение сосредотачиваться. Особенно рекомендуется тем, кто не может долго останавливаться на чем-либо и работает слишком медленно. Здесь мы коснемся и того, зачем мозгу нужен сон.

Привычки 4–6

Эти привычки хороши для тренировки лобных долей мозга, которые являются центром мыслительной деятельности. Здесь приведены подсказки для тех, у кого снижена мотивация и способность контролировать свои действия.

Привычки 7–8

Эти привычки для улучшения восприятия и запоминания информации. Особенно полезны для тех, кто не может сразу отреагировать, если к нему внезапно обратились, и для тех, кто постоянно забывает где-то свои вещи.

Привычки 9—10

Это привычки помогут лучше воспроизводить информацию, а значит, улучшить навыки общения. Особенно рекомендуется тем, кому трудно долго рассказывать и у кого часто возникают сложности с донесением своей мысли до собеседника.

Привычки 11–12

Мозг как орган: из этих разделов вы узнаете, как сохранить мозг здоровым. На эту главу стоит обратить внимание тем, кто не слишком заботится о своем здоровье и не проходил специального обследования (сканирования) мозга.

Привычки 13–15

Здесь мы поговорим о практике. В тринадцатом разделе объясняется, как мозг способен контролировать себя. В четырнадцатом рассказано, что нужно для озарения. Из пятнадцатого можно узнать, как побороть апатию и возродить желание действовать.

Условия жизни у всех людей различаются. Я не буду сильно вдаваться в детали, а то некоторые не смогут использовать мои советы. Поэтому я рассказываю о каждой из пятнадцати привычек в общем виде, хотя там есть и более конкретные детали и рекомендации. Вы можете сами придумать привычки, идеально подходящие именно вам, или скомбинировать советы из всех разделов. Самое важное – понять суть рекомендаций и следовать им в течение длительного времени.

Я очень надеюсь, что эта книга поможет моим читателям улучшить состояние мозга.

Привычка 1

**Утро – отправная точка вашей
повседневной жизни**

Как проводить свое утро, чтобы мозг взбодрился Больше двигаемся и говорим Вы бодро чувствуете себя утром?

Чтобы мозг работал хорошо, ему нужна подходящая среда, в которой он мог бы реагировать на постоянные изменения. Нельзя сохранить молодость мозга, если жизнь предельно однообразна: каждый день проводить в одной и той же комнате, совершать одни и те же рутинные действия. И круг вашего общения ограничен. Однако есть и то, что лучше совсем не менять. Это режим дня.

Надо просыпаться каждое утро примерно в одно и то же время, затем провести некоторое время на солнце. Стремиться сделать самые важные дела в момент наибольшей активности мозга, а вечером ложиться спать как можно раньше. Если вы будете постоянно придерживаться примерно такого графика, то мозг будет работать стабильнее. А это очень важно для всех.

Когда ко мне приходят пациенты, у которых с этим проблемы, протекает примерно такая беседа:

- Я стал хуже соображать в последнее время...
- Когда это чаще всего происходит?
- Когда я разговариваю с людьми.
- В чем это проявляется?
- Вдруг все вылетает из головы, я никак не могу подобрать слова.
- Но сейчас вы со мной нормально разговариваете, не правда ли?
- Да, бывают дни, когда я чувствую себя хорошо.

Пациент отдает себе отчет в том, что иногда может нормально вести диалог, а иногда – нет. Он без проблем разговаривал со мной, когда я направлял беседу, задавая вопросы. Обычно в таких случаях мозговые функции не ослаблены, проблема в неустойчивой активности мозга.

Невозможно долго вести сложный разговор, когда лобным долям мозга нужен отдых. В самый разгар беседы активность мыслительного процесса постепенно снижается, а вскоре вы перестаете понимать, о чем идет речь. Не можете сообразить, что ответить. Однако область мозга, отвечающая за эмоции, все еще работает, и вы осознаете, в какую ужасную ситуацию попали, и начинаете паниковать. У мозга есть специальная функция подавления страха, но для ее активации тоже требуется энергия. Таким образом, сил на мышление уже просто не остается, и вы оказываетесь в

ситуации, когда вообще не способны думать. В таких условиях сложно воспринимать речь собеседника.

Часто бывает, что человек увольняется с работы, какое-то время (например, полгода) живет в довольно свободном режиме, а потом снова пытается устроиться на службу и очень удивляется, что собеседование вызывает у него трудности. Что же его так поражает? Все просто: он осознает разницу между тем, как хорошо соображал раньше, и тем, как плохо теперь это у него получается.

Когда таким пациентам задаешь вопрос, во сколько они встают по утрам, они обычно не могут назвать точного времени. Они говорят что-то вроде: «Когда как, но всегда в первой половине дня».

Такой ответ еще не позволяет сделать вывод, что в этом и кроется корень всех проблем, поэтому я обязательно направляю их на обследование, расспрашиваю о распорядке дня, стараюсь найти причину, учитывая в том числе и возможность эмоционального расстройства. И очень часто после анализа общей картины все-таки выясняется, что главная причина трудностей – несоблюдение режима. Таким пациентам я советую создать четкую отправную точку в своем распорядке дня.

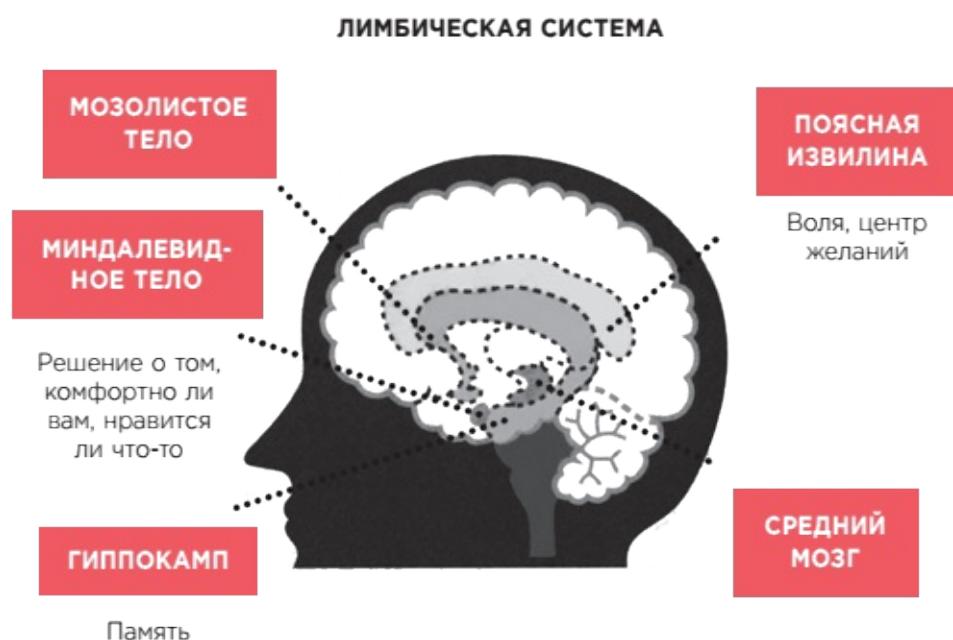
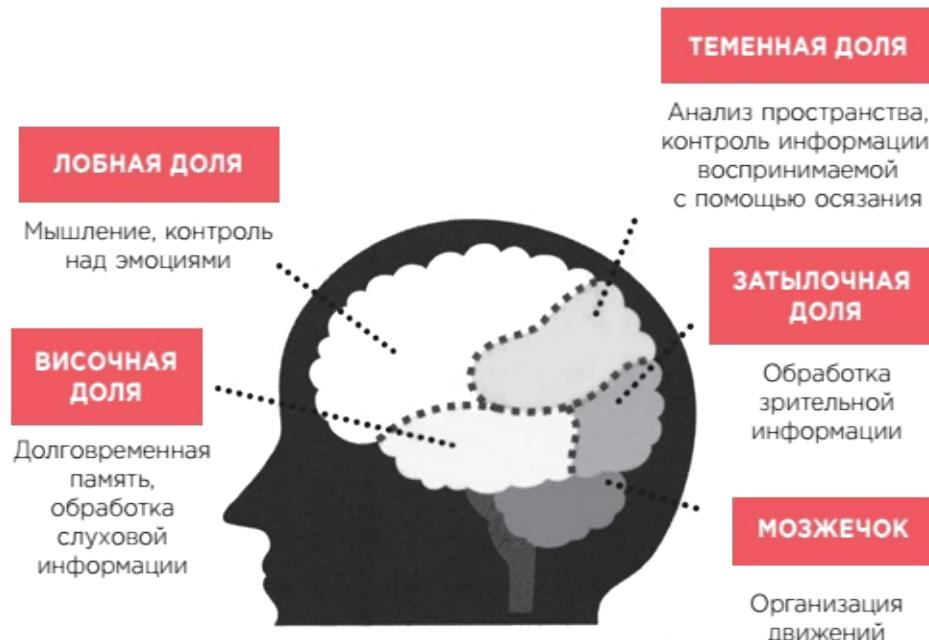


Схема головного мозга, вид сбоку

Человеческий мозг не машина, он не может одинаково эффективно работать все 24 часа в сутки. Это живая система, у которой периоды активной работы чередуются с периодами отдыха. Постарайтесь привести свою деятельность в максимальное соответствие с этими периодами.

Вы наверняка знаете о синдроме смены часового пояса (джетлаг). Это состояние, когда режим работы мозга перестает совпадать с распорядком дня. Вам надо действовать, но не получается, потому что мозг в это время привык отдыхать, и наоборот – вы хотите лечь спать, но не можете заснуть, потому что мозг в это время активен.

Примерно так чувствует себя мозг, когда режим дня нарушен. Единственный способ это исправить – создать отправную точку в повседневной жизни. Если вы решили просыпаться, допустим, в 7 часов утра, так и просыпайтесь всегда в семь. Иногда одного этого простого шага хватает, чтобы состояние пациента с симптомами снижения интеллекта улучшилось.

Несоблюдение режима ведет к снижению интеллекта

Нестабильная работа мозга из-за такого изменения условий жизни – это временное явление.

Но если долгое время не давать мозгу нагрузок, он отвыкнет от активной деятельности. А это приводит к ухудшению его работы. Становится сложнее вести беседу, долго размышлять о чем-либо. Мозг так устроен, что он начинает избегать неудачных действий. В итоге пропадает всякая возможность дать ему нужную нагрузку. Из-за этого он начинает функционировать еще хуже...

Вы попадаете в порочный круг, и в результате похожее на джетлаг состояние может смениться более серьезной проблемой – снижением интеллекта, которое уже сложнее вылечить. Я позволю себе довольно сильное выражение, поскольку то, что я сейчас скажу, – очень важная вещь. Пренебрежение режимом дня – прямая дорога к слабоумию, и это не преувеличение.

Мозг ленив. Как заставить его работать

Тем своим пациентам, которые привыкли жить без четкого распорядка дня, я в качестве воспитательных целей назначаю прием на раннее утро. Я пошел на это потому, что если им просто сказать: «Просыпайтесь в некоторое время», – то большинство из них ничего не будут делать.

Человеку необходимо находиться в условиях, когда какая-то внешняя сила (школа, работа или что-то в этом роде) вынуждает его действовать. Если оставить его без принуждения, он будет подчиняться запросам примитивных областей мозга, отвечающих за эмоции. В итоге он станет избегать рутинных занятий, которые кажутся ему скучными, и будет следовать своим простым желаниям. Мозг ленив и хочет, чтобы все было легко и незамысловато.

Но так совсем не должно быть. Да, мозгу свойственно лениться. Я могу это подтвердить как врач. Если вы не ходите на работу или в школу, то советую регулярно посещать все что угодно и установить себе отправную точку.

Мозгу тоже нужна разминка

Помимо отправной точки есть еще одна важная вещь: мозгу нужно дать возможность разогреться. Если вы проснетесь в определенное время и немного постоите на солнце, то мозг так или иначе тоже включится в рабочий режим (организм человека и животных сверяет свои внутренние часы с интенсивностью солнечного света). Однако нельзя сказать, что с этого момента мозг полностью проснулся.

Вы наверняка слышали, что он начинает активно работать лишь спустя два часа после пробуждения, и если вы собираетесь сдавать экзамен, то надо встать минимум за два часа до входа в аудиторию. Но если эти два часа будут по активности мало отличаться от сна, то это не даст нужных результатов.

Как и тело, мозг нуждается в разминке. Я думаю, что редко кто из спортсменов начинает свои тренировки с серьезных нагрузок, и для мозга точно так же важно начинать работать с самыми простыми вещами. Конечно, обычный подсчет наличности или переписывание газетных статей – это тоже неплохой вариант, но гораздо эффективнее будет двигаться и говорить.

Мозг отвечает не только за умственную активность

Поговорим о нагрузке на области мозга, которые отвечают за движения и речь.

Вы удивляйтесь, почему мы вдруг хотим использовать области мозга, отвечающие за движение, если нам нужно разбудить те, которые отвечают за мышление? Я сейчас объясню.

Мозг – это не только генератор мыслей, хотя многие так и думают. Если посмотреть на процесс развития ребенка вплоть до появления способности к высшим мыслительным процессам, то можно заметить, что в мозге есть крупные и сложные структуры, отвечающие за движения, эмоции и тому подобное. Это помимо главных систем, отвечающих за мышление.

Сначала люди научились прямохождению, потом стали использовать руки, потом развили речевой аппарат и придумали язык и только потом начали думать о сложных вещах. Утренняя разминка, включающая нагрузку на первичные функции мозга, – это отличный способ разбудить зоны, отвечающие за мышление.

Если вы каждый день утром просыпаетесь незадолго до выхода из дома, садитесь на метро или электричку, не пройдя пешком и десяти минут, а весь рабочий день проводите за компьютером, то попробуйте проснуться пораньше и выполнить пару вещей из этого списка:

- ◆ прогулка или другие легкие физические нагрузки;
- ◆ уборка в комнате;
- ◆ готовка;
- ◆ уход за растениями;
- ◆ простой диалог с кем-нибудь (приветствие, обмен парой реплик);
- ◆ чтение вслух (если возможно, минимум 10 минут).

Как улучшить приток крови в мозг

Следующие соображения помогут вам лучше понять связь между областями мозга, отвечающими за движение и за мышление.

Первые (движение) находятся примерно в центре коры головного мозга. Если их активно использовать, то там будет хорошо циркулировать кровь. Особенно это проявляется во время ходьбы, ведь эти области лежат близко к теменной доле. При ходьбе основная нагрузка приходится на ноги, но задействовано и все тело целиком, поэтому кровоснабжение всех отделов головного мозга улучшается. Это одна из причин повышения интеллектуальных способностей после прогулки.

Как я провожу утро

Для примера я расскажу про свой режим дня. Я встаю в 5:30 утра. Работа в больнице начинается в 8:30. Этот промежуток в три часа я считаю временем для мозговой разминки. Я просыпаюсь, открываю окно, какое-то время стою на солнце. Потом переодеваюсь, бужу детей (для этого мне надо подняться и потом спуститься по лестнице). В этот момент я использую также и речь.

Затем – время уборки в комнате. Я быстро охватываю взглядом комнату и навожу порядок, где необходимо. При этом я выполняю действия с небольшой нагрузкой на руки, но все равно возникает активность лобных долей мозга, отвечающих за выбор и принятие решений. Так что мою уборку можно считать вполне подходящей подготовкой мозга.

После наведения порядка в комнате я иду гулять с собакой. Гуляю примерно час, иногда думая, что сейчас кровь хорошо циркулирует по всему мозгу. Встречаю соседей, которые говорят мне: «Доктор, я всегда вижу вас в одном и том же месте в одно и то же время». А это именно то, что нужно. Не надо с самого утра заставлять мозг реагировать на изменения, лучше начать с привычных для него вещей и дать ему хорошенько проснуться.

Но иногда я меняю маршрут. Мозг и так начинает активнее работать, как только вы выходите на улицу, потому что он должен обеспечивать безопасность. Но если пойти другой дорогой, то активизируются дополнительные мыслительные процессы и вы начнете больше смотреть по сторонам. Я не стал еще раз упоминать о движениях глаз, ведь это подразумевается, когда мы ходим. Но чтобы мозг быстрее активизировался, очень полезно чаще смотреть по сторонам.

Обмен приветствиями и пара слов помогут мозгу проснуться

После завтрака с семьей я отправляюсь на работу в клинику Китасинагава. Коллеги и другие сотрудники всегда говорят мне: «Доброе утро».

В наше время люди забыли о важности подобных приветствий, но сказать пару слов утром – это очень хорошо для мозга. Я обычно не только здороваюсь, но и стараюсь обменяться с собеседником парой фраз, например: «Доброе утро. Что вы решили насчет вчерашней проблемы?» или «Вы видели игру «Реал Мадрида»? Бекхэм здорово сыграл, правда?»

Таким образом, в мою утреннюю зарядку для мозга включаются и кое-какие фразы, и восприятие информации на слух.

В 8:30 я начинаю работать. Мозг уже находится в состоянии полной готовности. Мой мозг работает активнее всего до 11:30. Я стараюсь закончить как можно больше важных дел именно за эти три часа.

Почему чтение вслух полезно для мозга

В последнее время стали много говорить, что чтение вслух очень полезно. Это действительно так, потому что в этом процессе задействованы не только глаза и речевой аппарат, но и работа с информацией (восприятие – обработка – воспроизведение). Когда мы читаем текст про себя, некоторые места могут остаться непонятными, но, чтобы читать вслух, нужно вникать в содержание. Это как раз этап обработки информации. Проговаривание текста – это этап ее воспроизведения.

Утренняя тренировка хорошо влияет и на быстроту зрительного восприятия информации, и на слух, и на возможность без запинки выражать свою мысль, в том числе и письменно. Если привести пример из спорта, то это похоже на простые упражнения в команде.

Постоянное чтение вслух будет особенно полезно тем, кто мало общается с людьми. Когда будете читать текст, лучше не просто проговаривайте его, а представляйте себе, как будто делаете это кому-то другому.

Приучаем себя еще с утра что-то делать руками

Готовка или уход за растениями эффективны в качестве утренней разминки по той же причине, что и уборка комнаты. Здесь мы задействуем не только физическую активность (работаем руками), но и лобные доли: выбор и принятие решений. К тому же это творческие процессы, которые вынуждают нас думать.

Делать что-либо своими руками можно не только по утрам: это всегда хороший стимул для работы мозга. А общение с природой еще и успокаивает. Когда область мозга, отвечающая за эмоции, находится в спокойном состоянии, то лобным долям не нужно тратить энергию на подавление гнева и злости.

Во сколько просыпаться утром и что именно включить в свою «зарядку», каждый решает сам. Я описал свой вариант, но кому-то придется тратить больше времени, чтобы активизировать работу мозга, а кому-то будет сложно так много двигаться. Попробуйте разные способы и остановитесь на том, который вам больше всего подходит.

Но есть три правила, которые я прошу запомнить:

- ◆ **Соблюдение режима важно для стабильной работы мозга.**
- ◆ **Для этого нужно создать отправную точку: вставайте всегда в одно и то же время.**
- ◆ **Для мозга тоже важна разминка. Нужно двигаться и говорить.**

Эти вещи куда важнее тренировки интеллекта, но их часто игнорируют. Только за счет соблюдения таких простых правил очень многие добьются серьезных изменений в работе мозга.

Привычка 2

Повышаем концентрацию

В обычной жизни время от времени создаем себе условия экзамена

Что нужно для повышения производительности мозга

Мозг работает или продуктивно, или слабовато. Когда человеку нужно решить какую-то задачу, он может сосредоточиться и быстро найти подходящий ответ. Мы способны оперативно извлечь информацию из памяти и под контролем мозга вести себя соответствующим образом. В этой книге я буду называть это производительностью.

Человек не может взять и увеличить производительность по желанию. Для начала нужно еще разогреть мозг. В разделе о первой привычке я рассказал, как воздействовать основные функции мозга с самого утра, но это касается и перерыва на обед.

После обеда кровь оттекает в область желудка, из-за чего мозг функционирует хуже и ему сложнее сосредотачиваться и решать нетривиальные задачи. Наверняка вы сталкивались с этим явлением. Здесь хорошо помогает небольшая прогулка.

Незначительные физические нагрузки вроде моциона улучшают не только пищеварение, но и приток крови в мозг. Впрочем, можно и просто убраться на рабочем столе или провести небольшое совещание.

Определяем время и объем предстоящей работы

Есть еще одно важное условие для повышения производительности мозга – это ограничение по времени.

Зная расстояние и время, можно по известной формуле вычислить скорость. Будем считать расстоянием объем предстоящей работы или количество задач. Производительность мозга не повысится, если не поставить четкие условия, когда и сколько задач нужно решить.

Однако в данном случае формулу нельзя применять наоборот. Нельзя измерить стандартную производительность и решить, что можно справиться с большим объемом работы, если потратить больше времени.

Попробуйте вспомнить, как вы сдавали экзамены. Вы смогли решить столько-то задач за 90 минут, потому что изначально были ограничены этим временем. Получится ли добиться того же результата без четких временных рамок? Вряд ли. Если вы будете постоянно отвлекаться и делать работу невнимательно, то на это может уйти целый день.

Во врачебной практике такое тоже часто бывает. До 35 лет я работал нейрохирургом и постоянно оперировал. Просматривая старые записи, я вижу, что очень часто мы принимали решения и действовали за невероятно малое количество времени. Смогли бы мы это сделать, если бы работали расслабленно и размеренно? Абсолютно точно нет. Наверняка не справились бы и за целый день.

И сейчас то же самое: чтобы поднять производительность мозга, нужно поставить себе жесткие временные рамки.

Как используют свой мозг те, кто быстро справляется с работой

Очень важно, что, когда вы достигли высокой производительности мозга, это состояние какое-то время продолжается. У многих так и бывало: когда нужно срочно сосредоточиться и выполнить какую-то одну работу, то быстрее реализуется и следующая. Вы находитесь в таком состоянии, когда вам хочется еще что-нибудь сделать или с кем-то переговорить, иначе не успокоишься.

Использование этого свойства мозга позволяют эффективно выполнять работу. После разминки для мозга нужно создать условия, при которых его производительность быстро повысится. Затем ставим себе ограничение по времени и работаем именно столько, это позволит сосредоточиться и соображать быстрее.

Такие интервалы интенсивного труда могут длиться не более пары часов. Если работать дольше, то будет сложно контролировать соотношение объема задач и времени на их выполнение. Да и ваш напор почти пропал.

Если работа уже выполнена, а состояние повышенной производительности еще не закончилось, то не стоит отдохнуть, а лучше использовать это время с пользой. Например, можно еще раз проверить все сделанное и внести какие-то поправки или же приступить к решению задач, которые не слишком нравятся. Когда будете заниматься такими делами, мозг потихоньку начнет сбавлять обороты и уставать. Тогда пусть он отдохнет. После отдыха опять разминаемся, затем создаем условия экзамена и работаем, пока производительность не начнет снижаться, и так далее. Повторяем эти действия по новому кругу. Наверняка те, кто хорошо справляется с работой, придерживаются именно такого режима. А у кого-то на службе такие условия созданы специально.

Сколько раз в день нужно создавать себе условия экзамена?

Но иногда у человека полностью исчезают условия экзамена. Например, он получает экзаменационное задание, которое надо сделать за 90 минут. Он думает, что если у него будет больше времени, то он легко все решит. Поэтому берет тест домой и собирается потратить на его выполнение целый день. Однако нет никакой гарантии, что можно

справиться с возросшим объемом работы, если потратить больше времени. На следующий день назначен экзамен, но человек рассуждает, что хорошо бы перенести его на вторую половину дня, потому что в 9:00 сдавать тяжеловато.

Чем старательнее человек, тем чаще он придерживается идеи «все 24 часа – это время для работы», но с точки зрения продуктивности мозга это вовсе не самое лучшее решение. Я думаю, что если такие люди будут столь же усердно работать, но создавать себе время от времени условия экзамена, то смогут куда более эффективно использовать свой мозг.

Порочный круг, в который попадают люди, слишком серьезно относящиеся к делу

Например, на днях у меня с одним пациентом состоялся следующий диалог:

– Я не могу сосредоточиться, и это мешает мне закончить работу.

Мой собеседник работает аудитором, и раньше у него все отлично получалось.

Анализы и обследования мозга не выявили отклонений, и я решил уточнить некоторые детали из жизни пациента.

– Может быть, у вас скучная работа или вас что-то беспокоит?

Для активной работы мозга важно желание действовать. В нашем мозгу за наличие этого побуждения отвечает лимбическая система (особенно поясная извилина), и если она повреждена, то человек перестает хотеть что-либо делать без приказа. Если его что-то слишком сильно волнует, то это тоже мешает сосредоточиться на работе. Но у него таких проблем не оказалось.

– Я считаю свою работу идеальной, кроме того, недавно она получила высокую оценку, меня сделали управляющим, поэтому я не могу назвать ее скучной. Не сказать, чтобы меня что-то сильно волновало. Меня беспокоит только моя работа, голова забита практически только ею.

– А как вы проводите свое свободное время?

– Сейчас я и в свободное время постоянно тружусь. Дело в том, что я не успеваю доделать все дела до конца рабочего дня.

– А вы успеваете пообщаться со своими детьми?

– Нет. Даже если я прихожу домой рано, я работаю, пока не лягу спать.

– Вы хорошо справляетесь с работой у себя дома?

– Я бы так не сказал. Но если не работаю, то не могу успокоиться.

– Наверное, из-за этого и спать ложитесь поздно?

– Да, я все чаще ложусь очень поздно: в час или два ночи.

– А во сколько встаете?

– Если возможно, стараюсь раньше восьми.

Тот, кто хорошо справляется с работой, уделяет внимание и другим занятиям

Конечно, я не поставил этому пациенту диагноз лишь по результатам нашего разговора. Но очевидно, проблема его в том, что он берет работу на дом и слишком много времени ею занимается.

Если человек считает, что может пожертвовать личным временем и доделать дома все необходимое по работе, у него не наступает периода высокой производительности мозга. Когда мозг постоянно действует неэффективно, внимание рассеивается и, люди начинают думать о посторонних вещах. Ничего закончить не получается, и требуется все больше времени, чтобы перевести дух.

Это приводит к неприятным последствиям. Человек хочет отдохнуть от самого процесса непрерывной работы и привыкает растягивать ее на целый день. Он работает очень медленно и все позднее ложится спать. Режим нарушен, и мозг перестает нормально функционировать. Когда человек попадает в такой порочный круг, ему необходимо сразу же поставить себе временные рамки.

Вот что я посоветовал этому пациенту.

– Насколько я знаю, многие успешные люди уделяют много времени не только работе, но и семье и отдыху. Как вы думаете, почему так происходит?

– Потому что они используют свой мозг для разнообразных задач?

– Конечно, и это тоже, но есть и более веская причина: они ставят себе четкие временные рамки. Если в 17:00 надо покинуть офис, прийти домой и поужинать с детьми, а в выходные хорошо бы встретиться с друзьями, то необходимо справиться с работой до пяти часов, правильно? Тогда вы сможете распределить свое время: например, какую-то работу нужно закончить в первой половине дня, другую – до трех часов. Расписать время – это очень важно.

– То есть, если у меня будет меньше времени, я смогу лучше сосредоточиться и сделать работу быстрее?

– Да, это так. Вы не можете больше сконцентрироваться или лучше думать только потому, что так захотелось. Мозг не умеет отдавать такие

приказы самому себе. Можно лишь осознать связь между временем и объемом работы и приучить себя к мысли, что есть какой-то час, после которого уже нельзя работать. Ведь проводить время с детьми – это очень важно.

Конечно, иногда приходится работать сверхурочно или брать работу на дом. Но нельзя превращать это в привычку и воспринимать как должное. Есть большая разница между режимом работы с ограничением по времени и без этого ограничения. Особенно если начальники считают, что чем больше времени они просидят в своих кабинетах, тем лучше – и подчиненным приходится торчать на работе допоздна^[1]. Наверняка проблема низкоэффективных организаций именно в этом.

Производительность окружающих тоже важна

Для повышения производительности мозга важна конкуренция. Если вам кажется, что в слове «конкуренция» слишком явно выражено противостояние, можете просто считать иначе: «Он старается – и я тоже буду». Дело в том, что производительность мозга – это вещь относительная. Человек может добиться гораздо лучшего результата, когда узнает, что окружающие его превосходят. Это похоже на спортивные состязания. Если спринтер бежит один, то он не покажет отличных результатов, но если у него есть соперник, то сможет пробежать хотя бы на долю секунды быстрее. Так и в работе: если вы делаете ее один, то эффективность никак не повышается. Важно действовать, поглядывая на других людей. У всех разные задачи, поэтому я не могу дать общих рекомендаций, но приведу такой пример: утром вы активно начинаете работу, а потом, где-то часов в одиннадцать, сравниваете с коллегами, что успели сделать. Или в 16:00 показываете результаты своей работы начальнику. Думаю, такая система очень полезна.

Ограничение по времени повышает эффективность принятия решений

Отвлечемся от производительности мозга. Задание временных рамок позволяет решить, какие задачи действительно важны. Ведь у работы (хотя и у всех других занятий тоже) есть такая особенность: если о ней слишком много думать, то постоянно будут находиться все новые проблемы, их станет бесконечно много.

Например, когда меня просят прочесть лекцию на час, меня нисколько не напрягает это ограничение. Если начать подробно говорить о проблемах мозга, то рассказ может тянуться бесконечно.

Можно долго решать, с чего лучше начать: с рассказа о синапсе или о серотонине? А может быть, как использовать мозг? Тем беспрепятственно много, и невозможно собрать все это воедино. Если время не ограничено, то легко запутаться.

Но как только у меня появляется ограничение по времени, я сразу могу расставить приоритеты: об этом надо рассказать в первую очередь, а об этом – если останется время. Еще легче построить рассказ, когда видишь, какая перед тобой аудитория.

Например, я прихожу в зал и вижу, что среди зрителей много женщин. Значит, будет лучше начать с такого-то факта. Если много молодежи, то раздумываю, какой пример привести после рассказа о чем-то, и он возникает сам по себе.

В какой-то степени этот принцип применим и к работе. Допустим, у вас есть целых 24 часа на завершение какого-то проекта, но вы не знаете, с чего начать.

Представьте, что у вас есть только 90 минут, и вам будет проще расставить приоритеты. Вы сразу начнете думать, что важно, а что не очень, и что ни в коем случае нельзя упустить. Тем более срочная и важная работа часто предполагает сжатые сроки.

Когда у вас мало времени на решение какой-то задачи, вы можете подумать, что справились бы лучше за большее время. Однако если бы вас не ограничили, то было бы гораздо сложнее выстроить рабочий процесс, а задача только бы усложнилась. К тому же нельзя забывать, что в таком режиме производительность мозга не повышается.

В итоге результаты не самые лучшие и напоминают длинную скучную речь, в которой невозможно выделить главное.

Самое плохое – делать работу с убеждением, что надо продолжать ее до тех пор, пока вы естественным образом не придет к решению задачи. Это дает вам бесконечное множество вариантов, и производительность не растет. Человек ежедневно работает, но ему не хватает времени, хотя он тратит на это весь день. Если при этом его работа неэффективна, он наверняка попал в порочный круг.

Подведем итог. Ключевые точки Привычки 2:

- ◆ Одного желания недостаточно, чтобы улучшить концентрацию и скорость мышления.
- ◆ Следует определить соотношение объема работы и времени, которое дано на ее выполнение.
- ◆ Самое главное выделить будет сложнее, если не ограничить себя по времени.

Конечно, я согласен, что работу можно сделать лучше, потратив на нее чуть больше времени. Но это время надо хорошо распределить, включив в него промежутки на условиях экзамена. Приучить себя к этому будет особенно полезно перфекционистам и людям, которые слишком серьезно относятся к работе.

Привычка 3

Для чего нужен сон

Ночь – время сохранения информации. Используем способность мозга упорядочивать информацию во сне Мозг работает и во время сна

Многие люди жалуются, что постоянно забывают где-то свои вещи и никак не могут собраться с мыслями. Часто это из-за недосыпа. Мозг устает так же, как мышцы, и ему так же, как мышцам, нужно восстанавливаться. Он может сделать это во время сна. Поэтому люди, которые мало спят, имеют проблемы с мышлением. Но есть и еще одна причина.

Дело в том, что закрепление информации в памяти и работа с мышлением происходят во сне гораздо активнее, чем когда мы бодрствуем.

У вас было такое, что ответ на вопрос, о котором вы думали перед сном, приходил на следующее утро сразу после пробуждения? Или вы вдруг проснулись, когда в голову пришло решение, до которого вы никак не могли додуматься в течение дня? Это доказывает, что мозг продолжает работать и во время сна.

Наверное, вы слышали о фазе быстрого сна (поверхностного) и фазе медленного сна (глубокого). Фазу быстрого сна по-английски называют REM (сокращение от Rapid Eye Movement, что означает «быстрые движения глаз»). Когда человек находится в этой фазе сна, его глаза под закрытыми веками действительно совершают заметные движения. А значит, мозг активно работает и в это время. Многие считают, что, когда мы засыпаем, мозг перестает функционировать, как компьютер с отключенным питанием. Но это не так. Все области мозга, включая лобные доли, отвечающие за мыслительную активность, продолжают работать.

Почему утром хорошие идеи приходят чаще

Главное отличие сна от бодрствования состоит в том, что во сне в мозг не поступает новая информация. Когда мы бодрствуем, мозг реагирует на поступающую через глаза и уши информацию, оценивает внешние условия и старается действовать согласно им. Как бы вы ни старались сосредоточиться на своих мыслях, воздействие посторонних факторов нельзя устраниТЬ, пока вы не спите.

А во время сна этого влияния практически нет. Однако мозг продолжает работать. Сейчас он занят следующим: перевод информации из кратковременной памяти в долговременную, сбор и распределение полученной за день информации, регулирование мышления. А во время фазы медленного сна головной мозг расслабляется, поэтому после пробуждения вы чувствуете себя отдохнувшим. Этим можно объяснить, почему утром чаще рождаются хорошие идеи.

Учеба перед сном: остановитесь на полпути

Если вы хотите умело использовать возможности мозга, то вам придется учитывать это его свойство. Не стоит думать о сне как о времени, когда нельзя сделать ничего полезного. Считайте его часами, когда мысли приходят в порядок.

Например, просмотрите перед сном материалы, над которыми нужно работать завтра, и немного о них поразмышляйте. Проснувшись утром, вы обнаружите, что ваши мысли упорядочились. Можно использовать этот эффект и для общего развития: читать книги, учить новые слова и так далее. Или вести дневник.

Часто говорят: «Если учитесь перед сном, остановитесь на полпути» – и это можно перефразировать так: «Пользуйтесь способностью мозга структурировать информацию во сне». Если вы хотите спать, но искусственно стимулируете работу мозга с помощью кофеина или чего-то еще и стараетесь через силу собраться с мыслями, то продолжительность сна уменьшится, а в будущем ваша эффективность не повысится. Гораздо логичнее поработать с материалом до какой-то стадии и остановиться, хорошенько поспать, а утром как следует все доработать.

Когда я прихожу домой, то спрашиваю всех, как у них дела и что новенького. Это помогает мне не забывать о проблемах семьи даже при загруженности на работе. Но при этом стараюсь не говорить ничего, что спровоцировало бы конфликт, если вдруг мне что-то не понравилось (если вопрос нужно обсудить сразу, то это другое дело). К вечеру устают лобные доли, отвечающие за мышление, и верх берут эмоции, а в таком состоянии трудно разговаривать спокойно.

Что касается рабочих вопросов, то я обдумываю их в общих чертах перед сном, но не стараюсь прийти к какому-то выводу. Я даю мозгу разложить все по полочкам, пока сплю, а когда просыпаюсь, уже решая все задачи.

Спим как минимум 6 часов

Самое плохое – сокращать время сна, объясняя это сильной занятостью. Конечно, бывают случаи, когда приходится спать слишком мало, но нельзя превращать это в привычку. Ведь если вы уменьшаете часы сна, то автоматически сокращаете время для закрепления информации в памяти и не даете мозгу навести порядок в мыслительных процессах. Более того, если вы плохо отдыхаете ночью, то и днем голова будет работать неважно. Усталость накопится, вы станете забывать разные вещи и путаться в мыслях.

Количество часов, чтобы высаться, у каждого индивидуально. Но в любом случае старайтесь спать не меньше шести часов, а еще лучше – семь с половиной.

Что поможет легче заснуть

Прежде чем ложиться спать, важно создать условия, чтобы легче заснуть. Размышляя перед сном над серьезными проблемами, просматривая волнующие видео, вы возбуждаете мозговой центр, отвечающий за эмоции, и это затрудняет засыпание. Такие занятия лучше оставить на дневное время, а перед сном предпочтеть что-то успокаивающее. Можно послушать спокойную музыку или почитать. Хорошим вариантом будет уход за животными или растениями.

Современный человек живет в жестких условиях, и ему нужно самому создавать для себя атмосферу спокойствия.

Важно приучить себя каждый день перед сном совершать одни и те же действия. Это то, что называется ритуалом отхода ко сну и является одним из видов самогипноза.

Если каждый день повторять одну и ту же последовательность действий (например, убрать посуду после ужина – заняться учебой – принять ванну – подготовить вещи на завтра – почитать – лечь спать), то после выполнения всего этого вас всегда будет клонить ко сну.

Очень хорошо, если все действия по утрам и по вечерам выполняются всегда по схожему сценарию.

Уже в постели попробуйте расслабить мышцы в таком порядке, сосредоточившись на каждом этапе: пальцы ног, ноги, поясница, спина, пальцы рук, руки, плечи, шея. Особенно полезно это тем, кто постоянно напряжен на работе и не может расслабиться перед сном.

Чего лучше не делать перед отходом ко сну:

- слушать агрессивную музыку,
- смотреть волнующее видео,
- заниматься спортом,
- стимулировать периферическую нервную систему, например кончики пальцев,
- выполнять работу, требующую сосредоточенности.

Естественно, употребление напитков или продуктов, содержащих кофеин, тоже мешает заснуть. Из-за него мозг будет оставаться в возбужденном состоянии в среднем 6–7 часов, хотя и тут все индивидуально. Если вы хотите заснуть в 23:00, не пейте ничего с кофеином уже с 4–5 часов вечера.

Запомните ключевые пункты этого раздела:

- ◆ Сон нужен не только, чтобы отдохнуть, но и чтобы структурировать мышление.
- ◆ Ночь нужна для сохранения полученной информации. Ложитесь рано, перед сном немного поразмыслив о делах.

В первых трех главах мы говорили о режиме дня. Теперь попробуем резюмировать сказанное.

Сравним со своим образом жизни

1. Во-первых, обязательно создайте себе отправную точку. В одно и то же время ложиться спать не обязательно, но вставать утром – желательно.

2. Если после пробуждения вам пришла в голову хорошая идея, запишите ее. Вы можете ее забыть, когда начнете заниматься своими обычными делами.

Говорят, лауреат Нобелевской премии Танака Коичи постоянно имел под рукой блокнотик и записывал приходившие ему в голову идеи. Я думаю, что эта привычка особенно полезна для утренних часов. Браться за работу, только проснувшись, не очень эффективно, сначала нужно «разогреть» свой мозг. После хорошего завтрака делаем зарядку для тела и мозга: даем минимальную нагрузку рукам и ногам, проговариваем что-нибудь вслух. Немного прогуляемся, чтобы кровь хорошо поступала в мозг, тем самым обеспечив подходящие условия для работы.

3. Затем сосредоточьтесь и работайте в рамках отведенного на это времени. Производительность мозга резко возрастет.

4. Когда доделали работу, не ждите, что такое активное состояние закончится само по себе, а используйте его: например, делайте скучные дела, до которых никак не доходили руки. В такое время это будет очень эффективно.

5. Когда мозг начнет потихоньку уставать – сделайте перерыв.

6. После обеда пусть пройдет немного времени, чтобы мозг восстановился и получил питательные вещества. А чтобы кровь, которая после еды поступает к желудку, доходила и до мозга, заново сделайте разминку.

7. Затем работайте, повышая производительность мозга. Используя нерастраченную энергию, делайте различные дела, далее по кругу.

Я думаю, что примерно такой распорядок дня можно считать идеальным.

Хорошее решение не приходит, если не выспаться

К ночи наш мозг уже устал, и это лучшее время для обработки информации, потому что отдыхают области мозга, отвечающие за эмоции. Если перед сном немного подумать, что было сделано сегодня и какие задачи поставлены на завтра, то во время сна мозг разложит по полочкам все эти мысли. Многие думают, что нельзя засыпать, пока не додумаешься до идеального решения, но часто бывает наоборот: чтобы найти лучший ответ, нужно спать. Сон – это тоже один из этапов мыслительного процесса, поэтому надо стараться ложиться спать пораньше. Намного лучше приучить себя внимательно обдумывать идеи и проблемы утром, когда проснетесь. Если ложиться спать всегда в определенное время, то и привычка вставать в одно и то же время закрепится естественным путем.

Берем на заметку идеальный режим дня

Я привел для примера идеальный режим дня, который даже сам не всегда четко соблюдаю. Бывают дни, когда мне приходится поздно вечером сосредоточенно работать и поздно ложиться. А иногда у меня нет времени на разминку, и приходится сразу активно включаться в работу. Вполне естественно, что вы не обязаны каждый день следовать строго установленному графику, не делая ни шага в сторону. Но очень важно знать о своем идеальном режиме дня, на который можно ориентироваться в повседневной жизни. Иначе есть риск привыкнуть к распорядку, который вовсе не является здоровым и правильным.

Мы говорим об основных принципах работы мозга, и воля тут ни при чем. Можно привести множество примеров, когда волевой человек работал по 24 часа в сутки, забывая про отдых, так что его распорядок дня постоянно менялся. Нестабильность в повседневной жизни ведет к неустойчивой работе мозга.

Попробуйте следовать распорядку дня, о котором я рассказал в этих разделах. Вы почувствуете, насколько лучше мозг станетправляться со своими задачами.

Привычка 4

Повышаем выносливость мозга

Домашние дела – отличная тренировка для мозга. Активно занимаемся работой по дому Лобные доли – командир нашего мозга

Самое главное в тренировке мозга – улучшить работу лобных долей. В популярных задачах на тренировку интеллекта упор делается именно на это. Лобные доли – это те отделы головного мозга, которые находятся в передней части полушарий, выше линии глаз и спереди от ушей (см. схему выше).

Именно от глаз и ушей мы получаем информацию, которая поступает в них через височные, теменные и затылочные доли. Лобные доли сверяют поступающую информацию с той, что уже хранится в памяти, создают систему мыслей и движений и управляют телом через прецентральную извилину. Эти доли играют в мозге роль командира.

Все это можно сравнить с действиями талантливого тренера по футболу. Хотя команда играет с некоторыми недочетами, но после правильных тренировок она может выступить на поле весьма достойно. И наоборот, даже если команда обладает высоким потенциалом, она не сможет реализовать его без хорошего тренера.

Так и человек с более эффективной работой лобных долей может все лучше и лучше разрабатывать свои проекты и приводить их в действие, даже если у него нет нужного опыта и знаний. Другими словами, он будет способен отлично реализовывать свои идеи на практике (все же лучше, если он образован и с опытом). Но если работа лобных долей ухудшается, то человек не может с успехом применять свои знания и опыт и не способен воплотить свои идеи в жизнь. Обладая даже выдающимися способностями, он не может проявить их на практике.

О тех, кто мог бы, но не делает

Конечно, необходимо совершенствовать важное свойство лобных долей – технику, то есть скорость реакции и ее оптимизацию. Но я считаю, что гораздо важнее развитие командирских способностей лобных долей.

Как бы человек ни преуспел в умении быстро ориентироваться в ситуации, это будет бесполезно, если применять его на практике лишь изредка. Если опять сравнить это с футболом, то совершенно бесполезен отличный тренер, который может руководить командой всего лишь пять минут из полуторачасового матча. Играть стоит только под руководством тренера, который способен командовать спортсменами в течение всех 90 минут игры.

Когда лобные доли перестают отдавать команды, контроль над действиями человека переходит к области, отвечающей за чувства и эмоции. Он начинает действовать согласно примитивным желаниям мозга: избегать дел, которые не хочется делать, всячески упрощать себе жизнь и перекладывать работу на других.

В итоге тонус лобных долей снижается, человек не хочет действовать, основываясь только на собственных решениях, ему нужны указания со стороны. Он все чаще начинает проводить свое свободное время как попало.

Но гораздо выгоднее оставаться активным и независимым человеком, который большую часть времени действует самостоятельно, преодолевает эмоциональные проблемы и уверенно идет вперед, не дожидаясь инструкций. Возникает множество ситуаций, в которых такие люди смогут развить навыки быстрого принятия решений и создания разумных стратегий на работе. Они в состоянии очень долго вести активную общественную жизнь.

Современным людям не хватает выносливости мозга

Современные люди упускают не технику, а способность любых долей управлять. Выполнение скучных дел по хозяйству помогает поддерживать мозг в тонусе, но в последнее время нам все труднее это использовать. Очень часто вместо нас все делают различные устройства. Мы покупаем упакованный обед в магазине, а не готовим самостоятельно. Конечно, совсем неплохо пользоваться благами цивилизации, но не стоит забывать, что из-за этого остается меньше возможностей для базовых тренировок мозга.

Если человек ежедневно преодолевает скуку и небольшие трудности, то у него формируется выносливость, благодаря которой ему проще жить. Однако современным людям почти не удается натренировать этот базовый навык. В быстро меняющемся мире мы сталкиваемся с куда более серьезными проблемами, которые кажутся более важными, чем есть на самом деле.

Научиться делать полезные бытовые дела в молодости – залог будущего успеха

Всякие мелкие дела для мозга – это как бег или силовые тренировки для тела. Это не спорт, и накачанными мышцами здесь некому похвастаться, но зато вы сможете работать длительное время. А если улучшить технику, то будет просто отлично.

Все слышали, что нужно с самого детства учиться преодолевать трудности. Если не лениться делать это в молодом возрасте, то это «закалит» ваши лобные доли. Спортсмен, который раньше бегал по сто кругов на стадионе, наверняка сможет стать тренером, продуктивно работающим все 90 минут матча.

Привычка своевременно выполнять различные мелкие дела, которых обычно стараются избегать, тренирует возможности лобных долей мозга. Если не отлынивать от подобных дел в детстве, то потом лобные доли мозга будут действовать независимо и самостоятельно.

Противостоим нежеланию заниматься рутиной

Хочу поделиться с вами эпизодом из книги Цунэёси Нодзи «Мастера сферы услуг». Это рассказ бизнесмена из компании «Роллс-Ройс», у которого были самые крупные продажи в Японии.

В молодости его жена погибла, и он был вынужден в одиночку растить двух детей. Каждый день после работы ему надо было приготовить ужин, искупать детей, и только после этого лечь спать. Наверняка приходилось и стирать, и готовить обед^[2].

Конечно, дети росли, и со временем уже могли помогать по дому, но все равно у него на домашние дела уходило гораздо больше времени, чем у других отцов. И при этом наш герой умудрялся оставаться лучшим продавцом в бизнесе с очень сильной конкуренцией.

Услышав этот рассказ, вы наверняка подумали: «Бывают же удивительные люди в этом мире!» Но с точки зрения науки о мозге все это было неизбежно.

Этому человеку постоянно приходилось работать по дому, что послужило прекрасной тренировкой выносливости. Поэтому возможности его лобных долей были не такими, как у других. Он не мог выйти за рамки времени, отведенного на работу, поэтому повышалась производительность мозга. На работе он накапливал опыт и профессиональные знания и постепенно оттачивал свое мастерство. Мозг развивался очень сбалансированно. Согласитесь, что успешными в работе часто становились те, кому на начальных этапах жизни приходилось брать на себя различные скучные дела по хозяйству или преодолевать какие-то трудности.

Тем людям, у которых мозг ослаб настолько, что им даже лень решать, чем заняться, я советую для начала разобраться с личными делами.

Чтобы легче было запомнить эту идею, выразим ее в одном предложении:

– Если каждый день соблюдать самодисциплину в мелочах, то воспитывается стойкость к настоящим трудностям.

Такой эффект несомненно проявится, поэтому постарайтесь каждый день преодолевать себя, решать небольшие личные проблемы и делать то, что не очень хочется и лень, – убираться в комнате или ремонтировать сломавшиеся вещи.

Не думайте, что, раз от вас так мало требуется, можно сразу взяться и за что-то более серьезное. Нет, это нужно делать только после того, как ваш

мозг станет выносливее. Если лобные доли не привыкли отдавать указания, то при решении крупных задач вам все надоест на полпути. Вы не сможете противостоять возникшим трудностям, в итоге потерпите неудачу и захотите вернуться в привычную жизнь, где ничего не надо. К сожалению, многие повторяют такой сценарий снова и снова.

Если каждый день энергично справляться с небольшими делами, они перестанут тяготить. При этом вы научитесь сдерживать раздражение, а это означает, что зоны мозга, отвечающие за мышление, начали преобладать над участками, отвечающими за эмоции. Теперь можно браться за решение более сложных задач.

Итак, начав с повышения выносливости мозга, можно без насилия над собой стать человеком, способным эффективно справляться с проблемами.

Ключевые слова – выбор, решение, систематизация

Давайте еще раз в деталях обдумаем, что может послужить идеальной базовой тренировкой для лобных долей мозга.

Эти доли выполняют три главнейшие задачи: выбор, решение, систематизация. Когда можно выбрать из множества вариантов, мы останавливаемся на каком-то одном. Это выбор. Как лучше поступить (или понять, что важнее или что выгоднее) – это решение. А систематизация – это выстраивание стратегии на основе сделанного выбора и принятых решений.

Большинство действий мы производим на разных уровнях и управляем собственным телом, которое подчиняется приказам лобных долей.

Представьте себе, что вы наводите порядок в комнате. Вы решаете, что и где нужно убрать. Выбираете, что выбросить, а что оставить.

Если хотите что-то отложить подальше, то надо посмотреть, куда лучше. Вы совершаете эти действия в той последовательности, которая помогает эффективно навести порядок в комнате.

Если все обдумать заранее, то станет удобнее убираться примерно в таком порядке.

Реальность такова, что люди с ослабленными функциями лобных долей не могут навести порядок в своем доме. Им трудно понять, куда и что нужно убрать, они складывают все как попало, и доходит даже до того, что они выбрасывают нужные вещи. И часто ничего не могут найти.

Отсюда вывод: деятельность с тремя сбалансированными важными элементами (выбор, решение, систематизация) является хорошей базовой тренировкой лобных долей мозга.

Работа по дому – идеальная тренировка для мозга

Что еще в нашей жизни подходит для этой цели? Конечно, в список обязательно входит работа, но самое близкое и понятное – это дела по хозяйству.

Например, когда вы что-то готовите, нужно выбрать ингредиенты: мясо, рыбу, овощи, фрукты и так далее. Потом нужно решить, что с ними делать. Помыть, очистить от кожуры, порезать, добавить приправы, пожарить или сварить. Если не сделать все правильно, то вкусная еда не получится. Но когда вы готовите для семьи, обычно это несколько блюд. Например, вы готовите тушеное мясо с картошкой, жареную рыбу и салат. И чтобы было удобно все это делать, предварительно нужно навести порядок на столе и освободить место. Это необходимо для составления последовательности операций.

Когда вы научитесь ловко управляться со всем этим, то, пока еда готовится, можно постирать или прибраться в квартире. Безусловно, быстро справиться с этим может только человек, у которого хорошо функционируют лобные доли мозга.

Не существует людей, которые отлично справляются с работой или учебой, но не могут хорошо выполнять дела по дому (бывает так, что им просто лень делать что-то по хозяйству, но это уже другой разговор). Действует ли это правило в обратную сторону, трудно сказать, потому что для эффективного выполнения работы нужны определенные знания и опыт. Но предрасположенность к такому варианту наверняка есть.

Распределение домашних дел

Каждый день делать что-то по хозяйству полезно и женщинам, и мужчинам. На работе вы обычно выполняете чьи-то указания, а можете и просто включиться в общий процесс. Но уборку можно делать только самостоятельно. Когда вы думаете и действуете именно таким образом, это развивает командирские навыки ваших лобных долей. Я думаю, что особенно полезно исполнять обязанности по дому пенсионерам. Когданабудь любой человек перестанет использовать мозг для работы, но применять его способности для уборки и готовки можно всегда.

Многим до выхода на пенсию почти не доводилось действовать на работе самостоятельно и активно разбираться с несложными делами. Зачастую пенсионерам сложно начать что-то делать по дому. Люди часто беспокоятся, как бы не впасть в старческое слабоумие. Для профилактики я советую начать исполнять повседневные хозяйствственные обязанности. Это поможет сохранить лобные доли в хорошей форме.

Советую мужьям, которые никогда не включаются в работу по дому, взять на себя хотя бы часть обязанностей и делать это постоянно. Самое время избавиться от представлений, что это не мужское дело. На самом деле это хорошая тренировка мозга. Я думаю, что как только вы начнете заниматься непривычными для вас вещами, то обратите внимание на последовательность операций, для выполнения которых надо активно использовать свой мозг.

Многие жены привыкли в одиночку делать все по дому. Так вот, доверьте часть обязанностей своим мужьям. Я понимаю, что для женщин кухня – это святое, им сложно пустить туда мужчину, но это на благо мозга вас обоих.

Обучение других своим навыкам – хорошее упражнение для интеллекта. Поэтому преодолейте желание выполнять все самостоятельно и вежливо объясните супругу, как и что делать. А еще лучше, если вы используете свободившееся время, занявшись чем-то новым и полезным. Можно записаться на какие-нибудь курсы, стать волонтером или найти себе еще одно хобби. Если постоянно бросать вызов чему-то новому, мозг не постареет.

Давайте выделим главные пункты:

- ◆ Начать улучшать мозг лучше всего с развития функций лобных долей.
- ◆ При развитии лобных долей помните, что их укрепление важнее, чем освоение каких-либо техник.
- ◆ Занятие домашними делами и решение разных мелких проблем – это отличная тренировка для повышения выносливости лобных долей.

Небольшие хитрости намного повышают эффект интеллектуальных тренировок

Еще полезнее придумывать для выполнения домашних дел новые идеи и хитрости. У нейронной сети есть свойство, благодаря которому мозг способен машинально выполнять рутинные действия. Некоторые из них, хоть и в полусонном состоянии, недостаточно повышают командные способности любых долей. Когда вы много лет ведете хозяйство, их накапливается много.

Но лучше раз в неделю готовить необычное блюдо, сделать небольшую перестановку в квартире или внедрить в быт еще что-то новое.

Привычка 5

Улучшаем навык решения задач

Создаем для себя правила и план действий

Наводим порядок в документах по определенным правилам

Чтобы мозг показывал предельно возможные результаты, нужно тщательно ограничить круг проблем и создать обстановку, которая позволит максимально сосредоточиться на выбранных задачах.

В прошлой главе шла речь о том, что нужно с охотой браться за различные мелкие дела, чтобы развивать лобные доли мозга. Но многие настолько заняты, что эти дела отнимают у них все время и не дают сосредоточиться на основной работе. Им приходится даже от них отказываться. Таким людям нужно придерживаться правил, которые повысят эффективность выполнения этих дел.

Например, чтобы навести порядок в документах, я следую таким правилам:

- 1) Сначала я складываю в первую стопку документы, которые еще не читал.
 - 2) То, что я прочитал и понял, я выбрасываю.
 - 3) То, что я понял и посчитал важным, кладу на хранение в место А.
 - 4) То, что я не понял, хоть и прочитал, кладу в место В.
- Это был первый этап. Теперь второй:
- 5) Раз в месяц я бегло просматриваю документы, которые лежат в месте А, и решая, буду ли хранить их дальше.
 - 6) Документы, которые лежат в месте В, я читаю заново в свободное время и решая, выбросить их или положить в место А.

Если придерживаться этих правил, то вы гораздо реже выкинете важный документ или быстро поймете, что храните ненужный хлам. Если вы не очень хорошо умеете наводить порядок в своих документах или вам постоянно приходится просматривать бумаги, которых у вас накапливается все больше и больше, попробуйте следовать этим советам.

Однако еще лучше, если вы сами составите для себя подобные рекомендации и будете их придерживаться. Например, чтобы быстро и правильно сделать следующие вещи:

- **навести порядок на столе и книжных полках;**
- **разобрать визитки;**
- **выбросить ненужную одежду;**

- **навести порядок на кухне;**
- **наладить общение с человеком, с которым вы раньше не встречались.**

Думаю, что жизненный опыт так или иначе подскажет, как лучше сделать. Попробуйте письменно составить правила и начните им следовать. Оцените, насколько они действенны. Чтобы закрепить и превратить их в привычки, стоит записать эти правила и повесить список на видное место.

Это поможет свободно действовать и решать проблемы, когда у вас внезапно возрастет объем работы или появится новая задача.

Возможности всех людей индивидуальны, но все равно любой человек может справиться только с определенным количеством задач. Но откуда же взялась такая явная разница между теми, кто может справиться с растущим объемом работы, и теми, кто не может? Это зависит от выносливости лобных долей и производительности мозга (см. предыдущие разделы), но важны и подобные правила.

Составляем план действий на день

Чтобы заставить мозг работать на максимуме возможностей, полезно иметь расписание дел на каждый день.

Его можно составить с самого утра или подготовить накануне вечером на завтра. Может показаться, что вы и так хорошо представляете себе эти дела, не расписывая их на бумаге. Но если вы все же попробуете составить письменный план, то будете лучше осознавать, что делать. Вряд ли вы не справитесь с чем-то и забывать будете значительно меньше.

Еще лучше примерно набросать время, к которому нужно завершить тот или иной процесс. Составление этого расписания поможет понять, как распределить и ограничить время.

Еще лучше сделать привычкой проверять, насколько точно вы следите составленному расписанию. Если все пункты будут выполнены вовремя, то вы будете очень довольны, а эти позитивные эмоции укрепят вашу волю.

Если вы поняли, что не смогли все сделать по плану, то попробуйте проанализировать ситуацию и понять причину. Появились какие-то незапланированные дела или произошел упадок сил?

Это позволит увидеть проблемы вашего мозга и выяснить, каковы ваши способности реализовать сейчас свои планы. Когда осознаете все эти нюансы, вы сможете составить более разумный план.

Пошагово расписываем план решения задач

Этот метод полезен и в случае, если предстоит выполнить очень сложную и запутанную работу. Сначала поставьте себе цель и поэтапно распишите, что нужно сделать для ее достижения. Если все это обдумать и записать, то можно яснее представить себе процесс выполнения задачи: какие решения надо принять, какой выбор сделать, какие действия произвести.

Иногда после этого вы придете к выводу, что лучше подкорректировать саму цель. Способность перестроиться с учетом новых обстоятельств, иначе представить себе развитие событий и создать новый план действий напрямую зависит от работы лобных долей. Запишите важные элементы и вычеркните ненужные, тем самым постепенно продумывая структуру деятельности. Итоговый вариант представьте в виде блок-схемы. Визуальное восприятие плана помогает собрать мысли.

Не важно, на чем вы будете писать, это может быть даже обратная сторона ненужного документа, главное – содержание. Помните, что зрительное представление информации, которую вы хотите собрать и структурировать в уме, является большим подспорьем для работы лобных долей.

Человек не может справляться одновременно более чем с семью задачами

У человеческого мозга есть свойство, которое называется «магическое число семь». Эксперименты показали, что люди могут одновременно держать в голове и систематизировать $5 +/− 2$ элемента информации. У некоторых это число не более семи, а у других вообще только три. Если их будет больше, такой человек не сможет ее запомнить. Чтобы компенсировать это, нужно обязательно записать поступающую информацию, держать ее перед глазами и только потом обобщать и фиксировать.

Обобщить ее нужно таким образом: если у вас есть элементы A, B, C, D, E, F, G, H, I, то нужно их записать, объединив в группы $A – C = 1$, $D – F = 2$, $G – I = 3$. Когда вы проанализируете содержание каждой группы и в нем разберетесь, можно будет переходить к более мелким деталям.

Или же можно сначала закрепить в памяти первые три этапа процесса (A, B, C) и только после этого обдумывать следующие. Тогда в мозге можно собрать гораздо больше семи элементов. Записи сделают такое обобщение более эффективным, так как информация станет наглядной.

Как заставить лобные доли лучше действовать

Есть и еще один плюс записей на бумаге: это позволит объективнее посмотреть на собственные идеи. Если только продумывать идею, то обязательно попадешь в ловушку субъективности. Например, вы слишком высоко оцените мысль, которая первой придет в голову, и даже если следующая будет гораздо лучше, вы ее не запомните. Вы не обратите внимания, что первая идея только портит всю задумку. Но если все записывать, то можно сопоставить обе идеи, справедливо оценить и сравнить.

Полезно будет показать готовую блок-схему руководителю, кому-нибудь из коллег или даже в семье. Так можно добавить к своим размышлениям взгляд со стороны. Вам могут высказать мнения, прямо противоположные вашим собственным, но воспринимайте это как дополнительный материал для выбора решения. Бывает, что в обсуждении нет ничего полезного, но звучит сразу несколько важных идей. Например, в пунктах А-Е лучше применить вашу стратегию, а затем – предложенную руководителем. Приняв это, внесите поправки в блок-схему.

Все эти действия способствуют развитию лобных долей. Если пренебрегать записями, такого роста не будет.

Обозначим главные пункты:

- ◆ Если создать правила, которые помогут эффективно принимать решения и делать выбор, можно гораздо лучше использовать свой мозг.
- ◆ Составление плана на день и расписывание шагов на пути к решению задачи облегчают работу мозга.
- ◆ Важно анализировать записи самостоятельно и узнать мнение других.

Как жить в эпоху навигации

На этом описание привычки этого раздела закончено, но я бы хотел немного коснуться причины, по которой она так актуальна для современного человека.

В нынешнем обществе, которое требует от человека максимальной производительности, мы большую часть суток действуем по чужим указаниям. Мы приходим в установленное время в определенное место и выполняем работу в соответствии с имеющимися инструкциями.

Это касается не только рядовых работников, выполняющих рутинную работу, но и начальников, которые в интересах компании иногда принимают решения здесь и сейчас. К тому же нас окружает множество удобных устройств, которые нас поправляют. Например, вы сидите в Интернете:

- «Теперь сделайте такие-то действия»;
- «Да или нет?»;
- «Пожалуйста, нажмите такую-то клавишу».

Программисты подготовили для нас определенную схему действий, а нам остается всего лишь совершить простой выбор и принять незначительные решения. Таких ситуаций сейчас становится все больше и больше.

Автомобильный навигатор сам построит маршрут, достаточно только ввести название места. Если бы человек самостоятельно рассчитывал, как лучше проехать в точку назначения, он бы задействовал возможности лобных долей мозга, но этого не происходит, ведь всю работу за нас делает это устройство. Из-за этого нас вполне можно назвать обществом навигации. Можно прожить целый день, ни разу не напрягая мозг.

Человеку важно оставаться частью механизма современного общества. Существенна и возможность пользоваться новыми устройствами, которыми обладают большинство людей как чем-то само собой разумеющимся. Но нельзя полностью поддаваться этому и делать все машинально. Продумывайте свои действия по собственным правилам. Это должно присутствовать в вашей жизни.

Именно в нашу эпоху особо ценными являются аналоговые привычки:

думать и записывать свою мысль, переписывать и проверять.

Привычка 6

Мышление: порядок в голове

Когда вы сильно загружены работой, в первую очередь надо навести порядок на рабочем столе Проблем со скоростью мышления нет, но человек часто забывает свои вещи

На днях ко мне обратился за советом человек, который в свои неполные тридцать лет уже глава филиала крупной компании по недвижимости. Хотя я и называю его пациентом, проблема этого руководителя немного «не дотягивает» до необходимости лечения в больнице. Он пожаловался:

«Я ужасно забывчив. Часто плохо помню про важные вещи, это очень мешает работать». Его очень беспокоило, что у него какие-то проблемы с мозгом. Но я увидел, что дело не в этом, он очень хорошо соображал.

Я не буду описывать весь наш разговор, но замечу, что его речь была логична, он мог продолжать свой рассказ довольно долго без всякой помощи. Было совсем не похоже, что работа лобных долей ослаблена.

Однако был один важный момент. Из его логичного и длинного рассказа я так и не смог понять, почему и каким именно образом его забывчивость плохо отражается на работе. Он снова и снова повторял мне свои соображения, сам пытался поставить себе диагноз и говорил, что его случай похож на вычитанный из моей книги. У него была связная речь, поэтому я сделал вывод, что у пациента нет проблем с мышлением. Но мне показалось, что иногда ему приходит в голову какая-то идея, а потом он уже притягивает за уши нужные доводы. Поэтому разговор затянулся. Когда я выслушал пациента, то задал ему несколько вопросов.

– А кстати, что у вас в портфеле?
– В портфеле? М-м-м... Мобильный, записная книжка, документы для работы...

– Если вас не затруднит, расскажите, какие именно документы?
– Какие же там были? Которые нужны сейчас для работы.
– Откройте портфель и проверьте, пожалуйста.

Когда он это сделал, у него было такое выражение лица, как будто он увидел то, чего совсем не ожидал увидеть.

– Там еще есть материалы, которые были нужны для работы в прошлом месяце. И еще документы, которые я в свободное время хотел передать в одно учреждение. В последнее время я так занят, что некогда

разбирать все это...

Потом я спросил его, что находится в ящике его рабочего стола.

– Ну... Вспомнить бы... В верхнем ящике лежат...

– А на самом столе у вас порядок?

– Нет, полный беспорядок. Там целая гора документов.

– Почему вы не разберете их?

– У меня слишком много срочных дел. Мне не до этого.

Порядок в голове отражается на порядке в ваших вещах

Многие из пациентов, жалующихся на забывчивость, затрудняются ответить, что находится у них в портфеле или в ящиках рабочего стола. И это не из-за проблем с памятью. Так происходит потому, что они не стараются аккуратно разложить свои вещи.

Если бы они каждый день клали документы в определенные места по определенному принципу, то сразу могли бы ответить, что и где у них лежит. Например, все самое нужное – в одном месте, а то, что связано с попутной работой, – вложить в папки и положить в другое место, остальное – в корзине для мусора. Но если документы лежат «где-то там», причем человек только приблизительно представляет себе, где именно, то потом он никогда не вспомнит это место. Конечно, будет беспорядок и в работе.

Когда вам поручают большое задание, очень важно навести порядок в мыслях. Человек может удержать в памяти только определенное количество информации. Ему скажут: «Запомни вот эти сто вещей» – но это невозможно.

Однако можно распределить эти сто пунктов, допустим, на пять групп: А, В, С, D, Е, и тогда в общих чертах получится запомнить содержание каждой из них. Потом пункт А разделить на подгруппы а, б, с, д, е. Затем в подгруппе «а» выделить пункты а1, а2, а3, а4. Тогда можно будет вспомнить содержание всех 100 пунктов. Будем называть это систематизацией.

Систематизация напрямую отражается на порядке в ваших вещах. Например, если вы каким-то образом расставили эти сто пунктов, то соответственно разместите и нужные материалы: те, которые относятся к делу А, – сюда, а те, что к делу В, – туда. Все по поводу дела «а» можно разложить по папкам и в порядке приоритета расположить документы, причем «а1» – на самом видном месте. Тогда на столе будет порядок.

Да и в портфель вы сможете положить только то, что относится к сегодняшней работе, выбрав нужное, например материалы для дела «а» и «в1». Если этого не сделать, вы никогда не будете знать, что и где у вас находится.

Сообразительные люди иногда пренебрегают наведением порядка

Следующий важный момент после систематизации – это расстановка приоритетов. Если вы можете идеально решить все свои 100 задач, это высший пилотаж, но обычно так не получается. Поскольку в сутках всего 24 часа, а в месяце – около 30 дней, обязательно появятся вопросы, на которые вы не успеете ответить. С этим ничего не поделаешь, но самое главное – это распределить задачи так, чтобы нерешенными остались только самые незначительные. Для этого нужно оценить важность каждой проблемы и понять приоритеты. Насколько хорошо это получится, отразится на порядке в ваших вещах.

Иногда не могут поддерживать порядок люди с ослабленными способностями лобных долей, так как им трудно выбирать, решать и систематизировать. Но это не относится к нашему пациенту. Проблема в том, что он полностью отвык наводить порядок.

Скорее всего, такие люди вовсе не являются изначально неспособными к работе. Наоборот, как я убедился на практике, они с юных лет очень умелые, за что их всегда высоко ценили. Но они слишком сильно на это полагаются.

Лично я к ним не отношусь и всегда считал, что самое главное – разложить все по полочкам. Мне обязательно нужно все распределить, систематизировать, расставить приоритеты, иначе я не буду знать, с чего начать.

У некоторых людей есть завидная способность: они могут справиться с относительно несложной работой, полагаясь только на интуицию и какие-то прикладные знания. В университетах это те самые студенты, которые могут хорошо сдавать экзамены, не учась по общей программе. Они работают быстрее и экономят время, которое другие тратят на планирование. В юности их наверняка считали очень способными.

Но, если честно, так можно делать только в юности. Я думаю, что это применимо к любой сфере деятельности: ты все время профессионально растешь, но однажды становится невозможно работать в одиночку. Даже если человек смог решить двадцать задач, он вряд ли сможет сто. Он обязательно начнет ошибаться и упускать важные вещи.

Тогда нужно перестроиться и начать по-другому использовать свой мозг, но сделать это сложно, ведь в молодости все давалось само собой.

Человек путается в делах, и чем меньше времени у него остается, тем больше он хочет его сэкономить и не тратить время на наведение порядка, а результат неутешителен. Он совершает много лишних движений, и ситуация ухудшается.

Порядок на столе – хороший руководитель

Если с самого начала не систематизировать свое мышление, то и дальше ничего не получится. Ко мне часто приходят пациенты, которые страдают именно из-за пренебрежения этим правилом. Я всегда говорю им: «Когда будете очень сильно заняты, для начала наведите порядок в своих вещах».

Вы постоянно путаетесь из-за беспорядка в своих мыслях. Но это будет звучать слишком абстрактно, и не очень понятно, что же делать. Так вот, если начать наводить порядок в вещах, то и мысли сорганизуются.

Я сказал своему клиенту следующее:

«Считайте, что если вы будете держать стол и содержимое портфеля в полном порядке, то у вас появился талантливый руководитель. Даже когда у вас слишком много работы, он подскажет: «Сегодня сосредоточься на этом», «Сейчас можешь думать только над этой проблемой». Потом он даст вам нужные материалы, и можно спокойно приступать к работе. Научитесь быть таким начальником самому себе. Создание рабочей атмосферы для решения всех задач начинается с порядка в личных вещах. Одно лишь это поможет устраниТЬ путаницу».

Если говорить конкретнее, то надо подготовить пустые папки, какие-то контейнеры и начать распределять документы. Важно только понимать, по какому принципу все разложено, и сделать так, чтобы другие тоже могли в этом разобраться.

Когда вы тщательно раскладываете предметы на своем столе, то тем самым приводите в порядок и свои мысли. После рассортировки документов по приоритетам, начинайте делать это и там. Тогда беспорядок в голове исчезнет самым естественным образом.

Запомните следующие важные моменты из этого раздела:

- ◆ **Порядок в личных вещах ведет к порядку в голове. Чем сильнее вы заняты, тем скорее нужно организовать свое рабочее место.**
- ◆ **Если вы запутались в своих делах и работа не спорится, то легче всего начать исправлять ситуацию с наведения порядка на столе.**

Из этого раздела мы узнали: чтобы мозг показывал наилучшие результаты, необходимо привести в порядок рабочее пространство и расставить приоритеты. Если разобраться с вещами на столе и в портфеле,

то можно сразу найти нужные материалы и сосредоточиться только на них. Да и сам процесс раскладывания предметов – это физическая активность рук, поэтому уборка рабочего места является и разминкой для мозга.

Из пятого раздела вы поняли, что составление и соблюдение собственных правил, которые помогают быстро сделать выбор и принимать не самые главные решения, позволяют гораздо продуктивнее использовать мозг.

Очень полезно записывать, что нужно сделать (утром перед работой или вечером перед завтрашним днем). Такой список поможет навести порядок в мыслях и позволит периодически проверять, те ли проблемы мы решаем, что сейчас нужно.

Когда появляется непростая работа, старайтесь записывать свои идеи и составлять блок-схему действий. Это не только позволит быстрее решать задачи, но и поможет лобным долям оттачивать навыки контроля.

Если из-за путаницы в мыслях у вас сбился режим дня, его нужно восстановить. Днем следует выполнять работу, ориентируясь на временные рамки, а вечером пораньше ложиться спать, доверяя сортировку информации своему мозгу.

Благодаря этому получится вставать в одно и то же время, а мозг будет работать яснее. Самое главное – вернуть ему прежнюю силу. Постарайтесь тщательно следовать полезным привычкам, когда вы максимально загружены.

Привычка 7

Повышаем внимательность

Двигаем глазами. Воспринимаем информацию на слух

Вы слишком долго смотрите на небольшую плоскую поверхность

Как изменились мы и наш мозг за последние десять лет? Произошло многое, но самое главное – мы стали гораздо больше времени смотреть в небольшие плоские экраны.

Как вы проводите свой день? Сколько времени вы сидите перед телевизором, компьютером или смотрите на экран телефона? Даже в поезде многие глядят не в окно или по сторонам, а общаются со смартфоном или смотрят на монитор в вагоне.

Информационные технологии – это и хорошо, и плохо. Понятно, что слишком долго смотреть в эти плоские экраны не стоит. Об этом нужно особо задуматься людям, которые стали хуже соображать, и тем, кто не сразу может отреагировать на внезапный вопрос.

Хочу заранее оговориться, что в этом разделе я не призываю отказаться от компьютерных технологий. Мы всегда будем пользоваться достижениями науки. Я лишь хочу обратить внимание на эту проблему и ее неприятные последствия.

Из-за чего ухудшается интеллект

Самый верный способ создать кому-либо проблемы с интеллектом – не давать ему вообще никакой информации. Если привязать человека к стулу и заставить его целый день смотреть в стену, что с ним будет? Не пройдет и недели, как он потеряет способность нормально мыслить.

А если на этой стене повесить телевизор? Думаете, что ничего страшного, ведь в мозг будет поступать информация?

И многие действительно ставят своих родственников в такие условия.

Типичный пример – это пожилые люди, у которых не очень хорошо работают ноги и спина. Вот если бы члены их семей ходили с ними гулять, позволяли им помогать по хозяйству... но этого не происходит, потому что молодым некогда. В итоге бабушки и дедушки мало двигаются и проводят все свои дни перед телевизором.

Но информация из телевизора – это лишь картинка на экране. Старикам крайне не хватает сигналов от других органов чувств, они не могут полюбоваться природой, понюхать цветы, поласкать животных. Конечно, сидеть перед телевизором – это не перед стенкой, но очень похоже. При этом тоже развивается слабоумие.

А что будет, если заменить телевизор на компьютер? Добавляется возможность нажимать на клавиши, получать только ту информацию, которая тебе необходима. Вы думаете, что теперь все в порядке? Да, мы воспринимаем информацию зрительно и на слух, размышляем. Но компьютер, как и телевизор, мало способствует нормальному функционированию мозга. А многие годами ведут именно такой образ жизни.

Если делать гимнастику для глаз, то мозг будет работать

Дело в том, что нужно воспринимать именно объемные предметы.

Большая часть информации о мире поступает через зрение. Когда мы смотрим по сторонам, чтобы собрать информацию, активно работают не только глаза. Меняется вся мозговая система, связанная с ее получением.

Вспомните ситуацию, когда к вам издалека обратился человек. Не поймешь, что именно он говорит, когда ничего не видно. Но если сфокусировать на нем взгляд, то расслышать уже можно: к слуху подстраивается чувство дистанции.

Попробуйте вспомнить момент, когда вы заметили вдалеке свою собаку. Вы воспринимали ее только зрительно, но услышали ее громкое дыхание и представили себе жесткую шерсть на передних лапах. И почувствовали себя спокойно, когда потом подходили к песику, гладили его, а созданный в вашей голове образ совпал с реальными ощущениями.

Это означает, что наш мозг не находится все время в пассивном ожидании информации, а сам активно идет ей навстречу. Он переключает внимание на нужный объект и старается воспринять информацию как можно полнее с использованием всех пяти чувств и воображения, чтобы восполнить нехватку данных. И глаза – это ключ ко всему этому процессу.

Какие симптомы появляются у тех, кто пренебрегает движением глаз

Если слишком долго не отводить взгляда от одного объекта, то быстро переключить зрительное внимание на другие предметы станет сложнее. Вы наверняка беспокоились, когда не могли нормально воспринимать информацию, выйдя из дома после длительной работы за компьютером. Пейзаж какое-то время казался немного скомканным, нечетким. Очень трудно переключить внимание от картинки на экране, когда вы долго смотрели на него под определенным углом и с близкого расстояния. Еще одна причина – пока вы выполняли однообразную работу, незадействованные функции мозга находились в сонном состоянии. А когда вышли на улицу, мозгу было слишком сложно реагировать на огромный поток новой информации. Отсюда и возникает чувство некоторой беспомощности.

Это явление временное, и оно не связано с ухудшением работы мозга. После долгого киносеанса происходит нечто похожее, но на улице глаза быстро привыкают, и внимание переключается.

Однако если несколько месяцев подряд смотреть практически в одно и то же место, то вернуться в нормальное состояние станет сложнее. Будет непросто выйти из этого маленького мира, где вы сосредоточенно глядите в небольшое пространство перед собой. Иногда кажется, что такие люди постоянно утыкаются взглядом в одну точку, даже когда не сидят перед монитором.

А сами они чувствуют следующее:

- **когда с ними неожиданно заговаривают на улице, они не могут сразу ответить;**
- **они стараются избегать изменений вокруг себя;**
- **их часто упрекают в забывчивости;**
- **они постоянно думают об одном и том же.**

Понятнее всего ситуация с ответом на внезапное обращение.

Прежде чем начать что-то делать, человек должен проанализировать ситуацию. Мы должны понять, кто наш собеседник и чего он от нас хочет, оценив его внешний вид, выражение лица, тон голоса и так далее. У обычного человека на подобный анализ уходят доли секунды, и он может без запинки отреагировать.

Но если не удается быстро перевести взгляд, то приходится тратить

больше времени на перенаправление зрительного внимания, поэтому и слуховое восприятие запаздывает. Человек не может сразу уловить, что ему говорят. Он молчит и не понимает, как нужно ответить.

Некоторые люди забывают памятные семейные даты.

Из-за этого человек начинает избегать перемен. Он перестает замечать не только простые изменения, но и слабо понимает происходящее. И часто забывает о семье.

Например, прекрасный отец не помнит о родительском дне в школе, а любящий муж забывает про годовщину свадьбы.

Пациенты с подобными проблемами часто жалуются, что их постоянно упрекают в забывчивости. Но на самом деле они не просто ничего не помнят, а с самого начала пропускают все мимо ушей. Когда к ним кто-то обращается, они не успевают переключить внимание на собеседника, и информация не попадает в их мозг. Затем такой человек бессознательно отвечает «ну да», тем самым заставляя других думать, что он все понял. Но ничего не делает по поводу этого сообщения, потому что у него в мозге просто нет никакой информации. А нам-то кажется, что этот человек все забыл. И так происходит постоянно.

Одной из причин постоянного повторения одних и тех же мыслей можно считать замедление переключения зрительного внимания. Когда его направление динамично меняется, в мозг поступает актуальная информация, затем он на нее реагирует, и мышление соответственно изменяется. Однако если долго смотреть в одну точку, эти процессы идут намного медленнее, и мозг «застревает» на одной мысли. Такой человек вдруг заговаривает о давно решенной проблеме, как будто постоянно о ней думает. Это очень удивляет окружающих.

Если все зашло слишком далеко, то стоит пройти профессиональное обследование у специалиста, чтобы избежать эмоционального расстройства. Но если такие симптомы выражены слабо, то лучше выработать привычки, о которых я сейчас расскажу.

Используем способность мозга фокусироваться

Старайтесь хотя бы раз в час делать небольшую гимнастику для глаз: посмотрите по сторонам, вверх-вниз, наискосок. Используйте их способность фокусироваться. Посмотрите в окно, на отдаленные постройки, на небо и облака, задержите взгляд на пролетающем самолете.

Поскольку современные люди не только постоянно глядят в маленький экран, но и вообще их пространство обычно ограничено стенами комнаты, нужно как можно чаще смотреть вдаль.

После того как вы посмотрели на отдаленные здания и позволили немного поработать своему воображению, сконцентрируйтесь на мире очень мелких объектов. Вглядитесь в прожилки листьев, посмотрите, как копошатся муравьи. Это вызовет небольшие изменения в мозге, и мысли потекут более плавно.

Старайтесь выходить из дома и по возможности немного погулять. На улице постоянно приходится смотреть по сторонам. Выделять по часу в день на такой мотив вполне достаточно, чтобы обеспечить глазам движение.

Можно ходить с плеером, но лучше иногда снимать наушники и слушать звуки вокруг, а если что-то привлекло внимание, то повернуться туда и посмотреть.

Давно говорят, что в крупных городах природы совсем не осталось. Но даже у меня, в токийском районе «Кита-Синагава», все не так плохо. Если постоять и внимательно послушать, то можно уловить голоса птиц и шорохи насекомых. Я так и делаю. Потом стараюсь сосредоточить зрительное внимание на источнике звука. Я всеми пятью чувствами воспринимаю окружающую реальность и пытаюсь ощутить атмосферу этого места. Для мозга это очень хорошо.

Тренируем мозг с помощью радио

Отвлечемся немного от главной темы этой главы – важности движения для глаз. Время от времени нужно сократить поступление визуальной информации и потренироваться воспринимать ее на слух. Зачастую люди, которые очень долго смотрят в небольшие экраны, слишком полагаются на свое зрение.

Поэтому я советую своим пациентам тренироваться с помощью радио.

Попробуйте получать информацию исключительно на слух, и не важно, будут ли это новости или какие-либо передачи. Многие удивляются, что не все сумели понять.

Делайте небольшие записи, чтобы удостовериться в правильном усвоении информации. Я часто прошу своих пациентов делать такие заметки для тренировки, а потом с их помощью пересказывать мне содержание передачи.

Это упражнение включает в себя все важные этапы работы с информацией: восприятие на слух, классификация (выделение нужных моментов и запись их), воспроизведение.

Если часто делать упражнения, то человек начинает быстро воспринимать устную речь. А если еще и визуальное внимание будет быстрее переключаться, то человек никогда не затруднится отреагировать на чье-то неожиданное обращение.

Обозначим главные моменты данной главы:

- ◆ Для поддержания здоровья мозга нужно стараться активно получать информацию, просто глядя по сторонам.
- ◆ Как можно чаще делайте гимнастику для глаз (используйте в это время и возможность фокусировать зрение).
- ◆ Лучше всего иногда использовать только слух при условии, что визуальная информация не поступает в мозг.

Я думаю, что благополучное существование мозга и информационных технологий основывается на этих правилах. Помните, что экран – далеко не единственный канал получения информации.

Привычка 8

Улучшаем память

Активно пишем отчеты, обобщения, блоги Проверяем, как мозг работает с информацией: получение, сортировка, воспроизведение

Я часто даю своим пациентам такие упражнения: переписать газетную статью, прочитать текст вслух, вспомнить значения всех слов из определенного списка (при этом я стараюсь, чтобы пациент как можно больше говорил). Так я проверяю, как он использует свой мозг, и помогаю ему развить следующие способности:

- **произвольное размещение информации в мозге;**
- **хранение информации в мозге;**
- **интерпретация поступающей информации;**
- **воспроизведение имеющейся в мозге информации.**

Эти упражнения особенно полезны тем, кто часто волнуется и очень мало разговаривает с окружающими, а свое состояние описывает так:

- **я сразу забываю, что увидел или услышал;**
- **мне сложно воспринимать, что мне говорят;**
- **иногда теряюсь и не могу ничего сказать;**
- **мне сложно собраться с мыслями, чтобы что-то рассказать.**

Причина быстрого забывания информации часто в том, что человек редко пытается сознательно ее усвоить. Мозг сразу включает в себя все, что мы видим и слышим. Именно поэтому мы иногда внезапно вспоминаем что-то, когда увидели или услышали это снова, хотя за секунду до этого думали, что ничего такого раньше не было.

Однако если что-то не запоминалось специально, то и вспомнить это намеренно не получится. Хоть это и наша собственная память, но использовать ее по собственному желанию мы не можем. Надо убедиться, что человек не перегружает голову такими неконтролируемыми воспоминаниями.

Воспринимаем информацию, как если бы мы потом собирались кому-то ее передать

Чтобы информация отложилась в голове, надо установить, что потом ее придется воспроизвести. Например, кому-нибудь рассказать. Это можно легко понять на следующем примере.

Допустим, вы просто шли по улице, ни о чем особо не задумываясь, а потом вас спросили, что вы заметили. Скорее всего, вы мало что вспомните.

Но если перед выходом на улицу вас попросят рассказать, что вы там увидите, то вы уже сознательно будете искать что-нибудь примечательное. Наверняка вы запомните много подробностей, и они надолго останутся в вашей памяти.

Итак, чтобы сохранилось как можно больше нужных воспоминаний, лучше всегда заранее давать себе установку, что потом придется их воспроизвести. Хоть вас никто об этом и не просил.

Это же справедливо и для ситуации, когда вы читаете текст или слышите кого-то. Вы услышали что-то и решили, что все поняли, но это не превратилось в информацию, которую вы всегда можете восстановить. Не сможете ее вспомнить, как и обстановку на улице.

Когда вы хотите запомнить рассказ, то отмечаете важные пункты и держите их в голове. Ориентируясь на эти ключевые точки, потом можно будет восстановить общую картину. Я думаю, что умеющий хорошо вести разговор не просто овладел искусством красноречия, но и пользуется подобными приемами при контакте с людьми или чтении. А мало общающимся людям почти никогда не приходится никому ничего пересказывать, поэтому им сложнее сознательно сосредоточиться и затем делиться информацией.

Чтобы вернуть своим пациентам эту способность, я перед чтением вслух или переписыванием статьи из газеты прошу их запомнить встреченные в тексте слова. Провести подобный эксперимент в кругу семьи очень полезно.

Сохраняем информацию в мозге

Давайте подробнее разберем, что нужно делать, чтобы можно было с легкостью извлечь из памяти увиденную и услышанную информацию.

Необходимо постараться как можно дольше удерживать в голове все, что хотите запомнить. Например, хотя бы в течение нескольких секунд повторить про себя нужную фразу или негромко ее проговорить. Переписывание статей полезно как раз тем, что необходимость этого возникает сама собой. Читая про себя, вы просто воспринимаете непрерывный поток информации, но, когда нужно переписать статью, приходится некоторое время держать в голове сколько-то слов. И вы время от времени будете неосознанно диктовать себе целые предложения. Это хорошее упражнение для мозга.

Конечно, можно печатать и на компьютере, но писать от руки будет значительно эффективнее, потому что займет больше времени.

Интерпретируем полученную информацию: осознаем, превращаем в зрительные образы

Чтобы создать воспоминания, которые потом можно будет использовать, важно обрабатывать полученную информацию. Если вы не поняли смысла, то сколько бы раз вы ни повторили ее про себя, она все равно довольно быстро забудется. Нельзя сказать, что такая информация совсем бесполезна, но все же намного важнее запоминать осознанные сведения.

Чтение вслух эффективно потому, что вы начинаете автоматически тренироваться в обработке информации.

Конечно, можно читать вслух, совершенно не понимая смысла. Но тогда вы будете постоянно запинаться и забывать, на каком месте остановились. Чтобы свободно и без остановок читать вслух, нужно понимать все слова в тексте, а также в общих чертах представлять себе, о чем статья или книга.

Поэтому, прежде чем дать своим пациентам задание прочитать текст вслух, я прошу их сначала прочитать его про себя или переписать. Так у них появляется представление о содержании текста, и они читают его потом без запинки.

Если человек не очень хорошо понимает смысл текста, то у него ничего не выходит. Мозг развивает способность быстро обрабатывать поступающую информацию, если такое упражнение повторять достаточно часто.

К тому же при переписывании текста или чтении вслух все воспринимается до мелких деталей, с полным пониманием содержания. Это способствует более глубокому осмыслению текста.

Когда вы читаете про себя, можете неосознанно пропускать слова, но, чтобы правильно переписать текст или прочитать его вслух, придется увидеть каждое слово. Если вы чувствуете, что не понимаете смысла прочитанного, попробуйте применить эти приемы.

Я проводил исследование, сколько слов в день нужно произносить, чтобы улучшить разговорные навыки, и пришел к выводу, что одна тысяча слов – это минимум. Если зачитывать газетные статьи, то вы уже произнесете около половины этого количества.

Почему я рекомендую писать отчеты

Люди часто хотят запомнить не только то, что услышали или увидели. Им нужна информация не только от глаз (зрение) или ушей (слух), но и от других органов чувств: носа (обоняние), кожи (осознание) и языка (вкус), то есть полная картина восприятия информации всеми пятью чувствами.

Для правильного воспроизведения нужно понять, что именно придется потом пересказывать. Например, многие руководители заставляют подчиненных писать отчеты. Это нужно не только для координации работы подчиненных.

Письменный отчет – невероятно действенный способ заставить человека надолго запомнить, что он видел и слышал за это время.

Попробуйте после окончания собрания самостоятельно записать основные пункты обсуждения. Еще лучше, если потом сверить это с коллегами или отчитаться перед начальником. Конечно, можно просмотреть протокол совещания и вспомнить содержание, но он написан не вами. Чтобы сделать чужие знания своими, нужно самому проговорить или записать их, то есть воспроизвести.

Может показаться, что эффективнее было бы дать человеку дополнительное задание, а не заставлять каждого сотрудника писать отчет об одном и том же совещании. Но тогда вся ежедневно поступающая информация пройдет мимо.

Смотрим телепередачи, попутно делая записи.

Если вы будете не только на работе, но и в повседневной жизни замечать, нет ли вокруг хорошей темы для обсуждения, то это повысит способность осознанно воспринимать информацию и превращать ее в воспоминания, которые потом можно будет использовать.

Например, когда вы просто смотрите передачу о здоровье, то получите от нее лишь какое-то удовольствие, и больше ничего. Но если надо будет пересказать полезную информацию отцу, то будете делать записи и потом сможете легко извлечь эту информацию из памяти.

Когда вы едете в поезде, лучше не просто сидеть и ни о чем не думать, а наблюдать: возможно, за окном есть что-то интересное, о чем можно рассказать семье или использовать в работе. Такая задача заставит ваш мозг целенаправленно собирать информацию и улучшит этот навык.

Я повторюсь: чтобы создать больше воспоминаний, которые потом можно будет использовать, и улучшить способность мозга осознанно

усваивать информацию, очень полезно сразу условиться, что когда-нибудь ее придется воспроизвести.

Ведем блог, учитывая некоторые правила

С этой точки зрения очень полезно вести блог в Интернете, особенно если вы мало общаетесь с людьми: в таком случае он станет бесценной тренировкой для мозга. Поскольку блоги читают другие люди, придется не просто перечислять факты, а как-то структурировать свой текст. Для этого потребуется четко излагать свои мысли. А еще лучше, если вы найдете приемы для более легкого чтения текста, например необычным образом скомпонуете его фрагменты. Тогда воспоминания о вашем личном опыте гораздо лучше уложатся в мозге. Они будут разумно выстроены, и вы их осознаете более четко.

Давайте отметим главные моменты:

- ◆ **Чтобы создать полезные воспоминания, воспринимайте информацию с установкой, что потом ее придется воспроизвести.**
- ◆ **Блог и отчеты создают больше возможностей для воспроизведения информации.**
- ◆ **Для мало общающихся людей блог и чтение вслух станут отличной тренировкой.**

Я часто читаю блоги и удивляюсь, как хорошо пишут даже непрофессионалы, искусно переплетая в своем рассказе примеры из собственной жизни с метафорами, как аккуратно выстроен текст. Для мозга обогащение речи литературными оборотами и интересными выражениями является задачей на уровень выше простого изложения идей. Я коснусь этой темы в следующем разделе.

Вместо блога или отчета можно просто общаться с друзьями или семьей. Нужно создать множество ситуаций для воспроизведения информации. Это должно помочь улучшить восприятие информации на слух и во время чтения.

Привычка 9

Улучшаем умение рассказывать

Составляем длинный рассказ, имея под рукой шпаргалки и фотографии Побуждаем собеседника говорить дольше, задавая ему вопросы

Я не раз обращал внимание, как моя жена каждый вечер общается с нашим сыном-старшеклассником.

Как и принято во многих семьях, она разговаривает с ним перед сном. Но слушает не просто так, а выказывает интерес, задает вопросы и эмоционально реагирует на сказанное. Сам того не замечая, наш сын рассказывает очень много о своих друзьях, о каких-то событиях.

Такая беседа тренирует способность мозга упорядочивать мышление. Конечно, нельзя сравнивать воспитание детей и работу специалиста, но я в своей практике часто применяю подобные методы к пациентам с ослабленными функциями мозга.

Например, мне нередко встречались случаи, когда у человека были проблемы с разговорными навыками. Нельзя сказать, что такие пациенты совсем не могли общаться. Они без проблем говорили обо всем, что касалось их работы, но когда речь заходила о чем-то еще, они не могли подобрать нужные слова.

На работе люди говорят шаблонным языком и могут легко и без запинки воспроизводить информацию, как если бы кто-то включил магнитофон. Но когда нужно коснуться чего-то непривычного, они говорят короткими предложениями, ведь им приходится использовать ослабленную функцию лобных долей, отвечающую за речь из малознакомых слов. У таких пациентов может быть ослаблена также способность держать в уме детали – в ходе разговора они забывают, что хотели сказать дальше. Тогда я задаю им следующие вопросы:

- Что вы делали в прошлое воскресенье?
- Я был в Сибуя^[3].
- Что вы там делали?
- Покупал разные вещи.
- Вы ездили туда один?
- Нет, с женой.
- Видимо, вы с ней ладите. А после покупок вы сразу поехали домой?
- Нет, м-м-м... А, точно: мы поели в ресторане, а потом поехали

домой.

– Можете теперь рассказать мне все то же самое, но как единый текст?

И пациент с моей помощью, пусть и с паузами вроде «м-м-м», самостоятельно составляет длинный рассказ. Эти паузы очень важны. Попытки преодолеть их становятся хорошей тренировкой способности систематизировать.

Если человек не прикладывает усилий, он теряет навык непринужденной беседы и использует в речи только шаблоны и совсем простые выражения вроде «слушай, это...», которые понятны только его родственникам.

Когда пациент начинает нормально справляться с простыми рассказами, я начинаю побуждать его говорить еще дольше. Конечно, я не хочу вдаваться в подробности чьей-то личной жизни, поэтому могу спросить лишь о немногом. Но если он говорит, например, что был в кино, то я спрашиваю о деталях:

– Где происходило действие фильма? О чем он?

– А не напомните, как от кинотеатра добраться до станции метро?

Примерно такие вопросы я и задаю пациенту.

Конечно, любой может описать, что он делал недавно, но если вы не привыкли говорить о подобных вещах, такое упражнение на создание рассказа и работу с памятью – именно то, что нужно.

Рядом с хорошим рассказчиком всегда есть те, кто хорошо умеет поддерживать разговор

Я слушаю рассказ своего пациента, делая записи в блокноте и показывая свою заинтересованность: киваю и говорю, что это очень интересно, и тем самым побуждаю его продолжать. Все это знаки, которые говорят ему: «Я слушаю тебя с большим интересом».

Если выразиться проще, мозг имеет такое свойство: когда человек пытается сделать что-то новое, у нервных клеток в мозге появляются отростки, с помощью которых они могут соединяться с другими клетками и образовывать сеть. Это сложная работа для мозга, но если человек понимает, что она будет полезна, то сеть создается легче.

Хорошим результатом можно считать успех в работе или получение прибыли, но достаточно и ощущения, что тебя слушают с интересом и твой рассказ вызывает положительные эмоции. Запомните: своевременная реакция на слова собеседника способствует созданию нейронной сети в его мозге.

Гораздо лучше, чтобы человек тренировался делать это не со мной, а со своими близкими. Обычно рядом с хорошими рассказчиками есть люди, которые умеют слушать и поддерживать разговор. Я часто прошу родственников моих пациентов задавать им вопросы, если они видят, что те затрудняются долго рассказывать.

Хотя близкие люди и понимают вас с полуслова, постарайтесь все-таки говорить, правильно выстраивая свой рассказ. Это тренирует способность лобных долей систематизировать информацию.

Свадебная речь – отличная интеллектуальная тренировка

Мы не всегда находимся в благоприятной среде, где нас окружают только близкие люди. В таких случаях я советую делать записи перед тем, как начать говорить.

Вспомните, как произносят речи на свадьбах. Думаю, что почти у всех профессиональных ораторов в кармане лежит шпаргалка. Но вряд ли там написано абсолютно все, что хочется сказать. Обычно туда вносят только ключевые слова или же начало фраз вроде: «Дорогие родители!» или «Дорогая Ёко, с которой мы вместе учились...» С помощью таких черновиков и другой человек может, если только не перенервничает, более-менее гладко произнести пятиминутную речь, хотя и не привык этого делать. Вот что значит подготовить навигацию.

Такая речь – лучший вариант разработки навыка говорить долго, что для многих непривычно. Если тренироваться каждый день, то вы сможете говорить в течение длительного времени даже без шпаргалки, ориентируясь на ключевые слова, всплывающие в голове. Я не призываю вас реально произносить речи на свадьбе или другом мероприятии. Просто знайте, что полезно хотя бы раз в день создавать ситуацию, где можно что-то рассказать подобным образом.

Например, вы можете записать какие-то сведения из телепередачи, которую смотрели днем, а вечером поговорить о них с мужем. А узнав от кого-то нечто новое, запишите важные моменты и потом за обедом перескажите это коллегам, подглядывая в свои записи. Если делать так в течение месяца, то вы всегда сумеете выстроить длинный рассказ.

Умение рассказывать, вспоминая зрительные образы событий

Когда вы рассказываете что-то, отвечая на вопросы или подглядывая в свои записи, вы извлекаете из памяти словесную информацию. Но когда приходится говорить очень долго, помочь могут не только слова.

Писатели или артисты умеют передавать в своем рассказе очарование природы, которую мы с вами ни разу не видели. На это способны люди, обладающие умением воссоздавать в памяти любые пейзажи. Ясунари Кавабата наверняка использовал именно эту способность, когда начинал свой роман «Снежная страна»:

«Поезд выехал из длинного тоннеля на границе двух провинций и оказался в снежной стране. Ночь посветлела. Паровоз остановился на станции.

Девочка, сидевшая впереди, встала со своего места и открыла окно перед Симамурой. В вагон проникла волна снежного холода. Девочка высунулась из окна, насколько смогла, и крикнула: «Господин начальник станции! Господин начальник станции!» – как будто тот был очень далеко.

Медленно шагая по снегу с лампой в руке, к поезду подошел мужчина, укутанный в шарф так, что даже носа не было видно, а мех на его шапке закрывал уши. «Неужели такой холод?» – подумал Симамура и посмотрел в окно. Он увидел несколько разбросанных у подножия горы бараков – видимо, это были служебные дома работников железной дороги, но снежная белизна, не достигая их, тонула во тьме»^[4].

(Отрывок из романа Ясунари Кавабата «Снежная страна»)

Некоторым людям кажется, что кто угодно, хоть и с разной степенью выразительности, может рассказать или написать какую-то историю, вспоминая различные зрительные образы. Но это не совсем так. У многих моих пациентов с этим проблемы. А иные вообще не могут написать ничего подобного, хотя в большинстве случаев они просто отвыкли это делать.

Эти люди не представляют себе пейзажи, о которых рассказывает собеседник, а слишком сосредотачиваются на произнесенных словах и потом не могут вспомнить, о чем шла речь.

Например, возьмем этот отрывок из начала романа. Вы можете представить себе, как поезд выезжает из темного тоннеля и вашему взгляду открывается вид на светлый заснеженный мир или машинально читать

написанный текст. В зависимости от этого будет различаться количество слов, которые вы вспомните после прочтения. Если увидеть перед собой пейзаж, то можно в большей или меньшей степени выразительно пересказать содержание отрывка. А если человек не представляет себе его, ему придется стараться изо всех сил, чтобы вспомнить хотя бы три-четыре слова.

Тренируем искусство рассказа при помощи фотографий

Если вы не привыкли рассказывать, опираясь на всплывающие в голове зрительные образы, или просто отвыкли от этого, я рекомендую попробовать самостоятельно сделать несколько фотографий и что-нибудь о них рассказать.

Например, я иногда даю своим пациентам задание: по дороге ко мне на прием сделайте несколько фотографий, которые помогут понять, как добраться до больницы. Отвыкшие мыслить образами обычно приносят фотографии станций метро и вывесок (например, с названием моей больницы). Они думают, что информация – это только то, что написано буквами. Но нельзя толково объяснить дорогу, основываясь только на паре подобных фотографий.

Я же хочу получить от них фотографии, на которых есть ориентиры: например, что человек увидит, выйдя со станции, или куда смотреть, чтобы найти нужный поворот, или как выглядит больница с пешеходного моста и так далее. Вряд ли нужны такие объяснения, но если вы сделаете такие снимки и научитесь связно по ним рассказывать, то постепенно привыкнете опираться на зрительные образы.

Материалом для такого упражнения не обязательно должна быть дорога до больницы. Можно сфотографировать какие-то интересные места вашего района или красивые виды из вашего путешествия, чтобы потом о них рассказать. Сейчас недорого можно купить фотоаппарат и просмотреть цифровой снимок прямо на месте. Можно также использовать камеру в телефоне.

В этой главе мы подробно поговорили, как вести долгий рассказ. Для этого есть три способа:

- ◆ **рассказывать о чем-то, отвечая на вопросы собеседника (важно содействие окружающих);**
- ◆ **приготовить шпаргалку и стараться сказать как можно больше на непривычную тему, опираясь на ключевые слова;**
- ◆ **сделать фотографии и стараться как можно больше рассказать, показывая их.**

В идеале нужно научиться вести долгий рассказ без подобной

подготовки. Когда будете читать следующий раздел, проверьте, можете ли вы так сделать.

Привычка 10

Делаем свою речь выразительнее

Представляем себя на месте собеседника, используя сравнения Можно ли сделать рассказ длиннее?

Говорить выразительно очень полезно, потому что мозг начинает лучше функционировать. Как известно, любое явление или вещь можно описать с разных точек зрения, поэтому для обогащения своей речи помните о ключевых словах и зрительных образах. Можно подготовить шпаргалки, но главное, чтобы вы сами выстроили рассказ и говорили как можно дольше. Например, что вы можете сказать про это:

- A) Чем славится ваша местность? Какая здешняя еда вам нравится?
- B) Как вы изменились за последние 10 лет?
- C) Вспомните свой маршрут до школы.

Любой человек легко ответит на все эти вопросы. Но не слишком многие захотят говорить на такие темы. И вообще заметят, что разучились долго говорить.

Попробуем составить устный рассказ

Думаю, в случае А разумно будет представить себе, какие вопросы вам могут задать. Что захочет узнать об этой местности или еде человек, который ни разу в жизни их не видел?

- «**Какой у этого блюда вкус?**»
- «**А как оно выглядит?**»
- «**Сколько примерно это стоит?**»
- «**Почему это место славится именно этим?**»

Попробуйте придумать примерно такие вопросы. Если бы вам их задали, что бы вы ответили?

Попробуйте найти ответы. Даже если вас не спросят, попробуйте представить себе рассказ про это и постарайтесь сделать его выразительным.

Для темы В может помочь шпаргалка. Сначала напишите, что произошло за это время и как на вас повлияли те или иные события: окончание университета и устройство на работу, свадьба и рождение ребенка или две недели в больнице из-за травмы или болезни. Или какое-то общественное явление, например распространение компьютеров или мобильных телефонов, экономические изменения в стране и т. п. Как эти события оказались на вашем личном развитии, на образе жизни? Сначала опишите все подряд, затем выделите самые значимые вещи, расставьте их в удобном порядке и занесите в шпаргалку. С ней вы сможете выстроить логичный и понятный рассказ. Еще лучше, если со временем вы не будете в нее подглядывать.

Для темы С лучше всего использовать визуальные образы. Не важно, будет ли это рассказ о школе или университете, в который вы потом поступили. В каком городе вы жили и что видели, когда утром выходили из дома? Какие здания встречались по дороге? Представьте себе, что просматриваете фотографии. Это сделает вашу речь выразительнее.

Не обвиняйте собеседника в том, что вы не можете донести до него свою мысль

Надо попытаться встать на место собеседника. Всегда спрашивайте себя, правильно ли он вас понял. Вы никогда не думали: «Жена сама виновата, что не может уяснить себе мою мысль» или «Начальник сам виноват, что меня не понимает»? Такая нелепая убежденность в собственной правоте происходит из-за истощения лобных долей. Мозг не может адекватно воспринимать ситуацию.

Не стоит обвинять собеседника в том, что вы никак не можете донести до него свою мысль. Как объясняться с таким человеком? Почему это происходит? Нужно задавать себе эти вопросы во время разговора и пытаться говорить так, чтобы вас понимали.

Если взглянуть на проблему с позиции собеседника, вы заставите свой мозг работать по-новому. Это станет отличным упражнением для лобных долей.

Попробуем встать на позицию собеседника

Вы не понимаете друг друга, потому что стоите на разных позициях. Когда вы смотрите на одну и ту же вещь с разных сторон, она для каждого из вас выглядит по-другому. Если вам не встать на место собеседника, а ему – на ваше, то согласия не видать, поэтому договориться не получится.

В этот момент стоит посмотреть на все глазами собеседника. Тогда будет легче узнать, что именно он видит по-другому. Расскажите ему о своем понимании вещей. Уверен, что после этого вы начнете воспринимать его иначе.

Затем нужно предложить собеседнику встать на ваше место. Подробно объясните ему, как эта проблема выглядит с вашей точки зрения. Люди часто не могут договориться именно потому, что этим пренебрегают. Но если спорить без учета разницы во взглядах, то можно подумать, что собеседник вас просто не понимает.

Стараемся избегать специальных терминов

Бывает так, что собеседнику трудно вас понять из-за разницы в словарном запасе и личном опыте. Когда мне нужно выступить с лекцией о мозге, я стараюсь, чтобы в моей речи было как можно меньше профессиональных терминов. А если все же их использую, то подробно объясняю смысл каждого слова.

Например, я хочу сказать: «Поскольку человеческий организм обладает гомеостазом, кровяное давление в мозге...» – но потом думаю: «Постой-ка, а поймут ли меня вон те бабушки и дедушки, которые сидят в зале?» – и переформулирую свою мысль: «Температура человеческого тела всегда примерно постоянна, не так ли? Это свойство называется «гомеостаз». Представьте себе, что человек поддерживает свой организм всегда в одном и том же состоянии. Поэтому кровяное давление в мозге изначально...»

Конечно, если бы в аудитории сидели студенты медицинского вуза, я бы сказал одно слово – гомеостаз. Упрощать нужно не всегда, надо знать аудиторию.

Иногда я понимаю, что нужно сразу же пояснить термины, которые мне и любому другому врачу очевидны и хорошо известны. Нужно иметь это в виду и всегда ориентироваться на личный опыт собеседника.

Если в речи часто использовать сравнения, то интеллект снижается меньше

В своей речи лучше всего использовать сравнения, тогда в мозге активизируются довольно сложные процессы. Метафоричный текст отличает людей, у которых в любом возрасте наблюдается ясность ума и не снижается интеллект.

Для проведения каких-то параллелей в своем рассказе человеку нужно хорошо понимать тему беседы. Чтобы активно использовать сравнения, необходимо не просто собрать информацию, а получить ее осознанно и обязательно обработать.

У вас вряд ли получится подобрать подходящее сравнение, если вы не попытаетесь поставить себя на место собеседника. Вы ведь заранее предполагаете, что ему будет недостаточно простых объяснений, без каких-то примеров.

Но для выбора подходящей метафоры нужно знать, какое у него образование и велик ли словарный запас. Даже в этой книге я о многом рассказываю простым языком, но кому-то пригодились бы сравнения, например с футболом.

Человек с метафоричной речью почти всегда обладает богатым словарным запасом и хорошей памятью, он может взглянуть на вещи с позиции собеседника и выстроить рассказ. Когда вы стараетесь говорить выразительно и с использованием сравнений, мозг развивается.

Нетрудно заметить, что темы девятого и десятого разделов напрямую связаны с повышением социализации.

Вы общаетесь с помощью выражений вроде «вот это», «вон то», о смысле которых знают только ваши близкие? Вы считаете себя правым, но остальные не могут вас понять? В таком случае вы неизбежно останетесь в одиночестве.

Лучше поинтересоваться: «Я не слишком сложно изъясняюсь?» или «Вы меня поняли?» Даже если собеседник не все уяснил, ему трудно в этом признаться. Ваши вопросы повышают социальные навыки оратора.

Назовем ключевые моменты:

◆ Чтобы сделать свою речь выразительнее, освойте несколько приемов и тренируйте их. Они таковы: предсказать, что спросит собеседник, подготовить шпаргалку и вспоминать зрительные образы.

♦ Нельзя винить собеседника в том, что он вас не понимает.
Попробуйте встать на его место.

♦ Страйтесь использовать в своей речи сравнения и метафоры:
это тренирует мозг.

Привычка 11

Еда, которая помогает сохранить здоровье мозга

Небольшие физические нагрузки и умеренность в еде важны и для мозга

Мозг и заболевания, связанные с определенным образом жизни

В этом разделе речь пойдет о профилактике заболеваний, вызванных неправильным образом жизни, и преодолении этих болезней. (Если вы и так все это знаете, можете его пропустить.) Такого рода недомогания нарушают нормальную работу мозга. Особенно вредно набирать лишний вес.

Но это не значит мало есть. Если предстоит много работы, то лучше заранее хорошо подкрепиться. Недостаток питательных веществ в организме и низкий уровень сахара в крови затрудняют работу мозга. Проблемы появятся, только если вы почти не двигаетесь или получаете с едой больше энергии, чем тратите.

Лишний вес не только висит на позвоночнике мертвым грузом, но и ведет к уменьшению двигательной активности, из-за чего ухудшается обмен веществ. Непереработанные и оставшиеся в организме источники энергии, в основном сахар и жиры, плохо влияют на организм. Из-за них могут возникнуть такие болезни, как диабет и гиперлипидемия^[5], что отрицательно сказывается на работе мозга.

Высокое кровяное давление ухудшает работу мозга

Ситуация с давлением крови очень проста. Например, в случае гиперлипидемии в сосудах скапливается жир, и в некоторых местах кровь проходит с трудом, из-за чего повышается ее давление. Кислород и глюкоза – единственные источники энергии для мозга, но, когда кровяное давление повышается, он перестает получать их в достаточном количестве. В результате человеку становится сложно поддерживать сосредоточенное мышление в течение длительного времени, он перестает контролировать эмоции и так далее. Можно подумать, что высокое давление, в отличие от низкого, не опасно, ведь мозг теперь должен получать больше питательных веществ. Но это не так. Сейчас я объясню, почему.

В реках с очень быстрым течением не растет мох, потому что не может извлечь из воды питательные вещества. Сильный поток воды в трубопроводах сдерживает ее проникновение в узкие трубы. То же самое происходит в мозге при высоком кровяном давлении. В моей врачебной практике было немало случаев, когда пациенты с симптомами снижения интеллекта добивались значительного улучшения мышления, просто снизив хронически повышенное давление крови.

При диабете возникают отклонения в обмене углеводов. Хотя в крови вполне достаточно глюкозы, организму трудно ее использовать. Стоит ли говорить, что это плохо влияет и на мозг. Но гораздо страшнее, что неизрасходованный сахар закупоривает сосуды. Если в мозге плохое капиллярное кровообращение, то деятельность клеток затормаживается, а в худшем случае они отмирают, и мозг физически разрушается. Толстые кровеносные сосуды лопаются, резко повышается вероятность инсульта и других опасных заболеваний.

Как важно двигаться

Я не буду объяснять, как именно возникает высокое кровяное давление, гиперлипидемия и диабет, потому что для этого пришлось бы слишком углубляться в теорию. Но совершенно точно, что ожирение в разы повышает вероятность возникновения заболеваний, вызванных неправильным образом жизни. Лучше просто не дать им возникнуть, следя за своим весом.

Чтобы избежать ожирения, нужно вести образ жизни, при котором в крови не будут скапливаться излишки сахара и жиров, то есть нужно соблюдать баланс между получаемой и расходуемой энергией. Этого можно достичь, снижая ее приход. Но если одновременно увеличивать ее расход, эффект будет намного лучше. Самый простой способ затратить энергию – больше двигаться. Умеренные физические нагрузки помогают не только сжечь лишний сахар и жиры в организме, но и укрепить сосуды. При этом улучшается снабжение организма энергией, и двигаться становится еще проще. К тому же улучшается пищеварение.

Но если вести малоподвижный образ жизни, сосуды портятся, обмен веществ замедляется и провоцирует скопление сахара и жиров в организме.

Компьютеры прочно вошли в нашу жизнь, множество людей целый день сидят за ними. Офисным работникам нужно больше заботиться не о контроле питания, а о физических нагрузках. Это может быть бег или ходьба, но подойдет и уборка в квартире.

Как есть, но не толстеть

Следующий важный момент – получение энергии. Другими словами, нужно разобраться с количеством еды.

Конечно, самое лучшее – прикинуть, сколько примерно энергии вы тратите на разную активность и сколько калорий в пище, которую потребляете. Но если вам кажется это слишком хлопотным делом, просто помните, что есть надо так, чтобы оставаться слегка голодным. Чувство насыщения приходит немного позже окончания еды, поэтому, когда человек наедается досыта, на самом деле переедает. Пожилым людям особенно тщательно надо следить за своим рационом, ведь они двигаются намного меньше, чем в молодости.

Важно не только то, сколько вы едите, но и когда вы это делаете. Некоторые привыкли до отвала наедаться поздним вечером. Такое поведение ведет к ожирению, потому что во время сна поступившая энергия не сжигается. Конечно, иногда можно поесть и выпить с друзьями ближе к ночи, чтобы снять стресс, но нельзя превращать это в привычку.

Лучше всего распределить приемы пищи по следующему принципу. Утром есть столько, сколько понадобится для вашей активности до обеда. Количество еды на обед надо определять, исходя из того, какие нагрузки вас ждут во второй половине дня. На ужин поешьте лишь для удовлетворения голода перед сном, обращая внимание на баланс энергии.

Обозначим ключевые моменты:

- ◆ **Отрицательное влияние на мозг оказывают болезни, вызванные неправильным образом жизни. В первую очередь следите, чтобы не было лишнего веса.**
- ◆ **Необходимо соблюдать баланс между потребляемой и затрачиваемой энергией, очень важно не переедать.**

Организму необходимо двигаться. Помните, что еда – это способ получения энергии для движения. Конечно, важно и удовольствие от еды, но не надо радовать себя большими порциями. Даже если блюдо вкусное, старайтесь есть немного.

Привычка 12

Обследование мозга

Периодически проходите обследование мозга Проекции мозга в разных плоскостях

В этой книге я говорю только о тех случаях, когда мозг не поврежден физически, а лишь ослаблены какие-то его функции или неправильно используются его возможности, из-за чего человеку трудно работать продуктивно. Моя задача – познакомить вас с привычками, необходимыми для таких ситуаций. Но физическое состояние мозга тоже очень важно.

Если нужно, я направляю пациентов на сканирование мозга (его можно сравнить с «железом» компьютера). После этого я разбираюсь с проблемами «программного обеспечения» – функциями мозга.

Периодически проходить сканирование очень полезно. Во-первых, потому, что сразу можно увидеть состояние мозга, а во-вторых, подумать о рекомендациях по улучшению образа жизни. Давайте поговорим о распространенном и эффективном методе магнитно-резонансной томографии (МРТ) и некоторых других.

При использовании МРТ пациента помещают внутрь специального устройства и получают изображение нужной области тела. Принцип работы устройства состоит во взаимодействии электромагнитного поля с атомами водорода в организме человека. В результате можно получить подробные изображения структур мозга, а с помощью компьютерной томографии (КТ) – и среза его тканей. К сожалению, этот метод дает не такую подробную картину, как МРТ. Можно также обследовать состояние сосудов мозга с помощью магнитно-резонансной ангиографии (МРА).

Основная цель прохождения МРТ-обследования – обнаружение очагов инсульта, ранних стадий атеросклероза и других заболеваний. Дело в том, что невозможность подобрать нужные слова, неспособность долго размышлять и прочее могут быть вызваны не только нездоровым образом жизни.

Возможно и прогрессирующее заболевание мозга, хотя человек не испытывает никаких болей. Это главная причина, по которой я советую периодически проходить обследование мозга, пока состояние не стало действительно тяжелым.

О функциях мозга можно судить по форме его зон

Вторая причина важности МРТ в том, что это исследование дает информацию о состоянии разных отделов мозга. Мозг, как и мышцы, постоянно тренируется, поэтому его часто используемые отделы поддерживаются в относительно стабильном состоянии, а неиспользуемые ослабляются. Знание формы дает информацию о том, какие функции своего мозга пациент обычно применяет. Например, ко мне нередко приходят пациенты, которые жалуются, что плохо воспринимают информацию на слух. Я прошу их пройти обследование, и часто обнаруживается, что у них истощились височные доли. А они отвечают за отправку лобным долям услышанной информации. Можно предположить, что человек мало общается с окружающими и действует, не слушая других людей. Из-за этого он терпит неудачи.

Пациенты с истощенными теменными долями часто путаются в дороге, а вещи в их комнате в беспорядке. Теменные доли отвечают за ориентацию в пространстве и контроль информации, полученной с помощью чувств. Если человек не может получить достаточных данных о своем положении в пространстве, если у него мало информации от рук и ног, то с ним происходят все эти неприятности.

Знание таких закономерностей позволяет предположить, какие именно проблемы испытывает пациент. Получив результаты МРТ, я отправляю пациента на нейропсихологическое тестирование (исследование сохранности отдельных функций мозга), потом провожу с ним беседу и слушаю, как он говорит, и лишь после этого выдаю свои рекомендации.

Но поймите меня правильно: если какая-то область мозга истощена, это еще не означает снижение функции, за которую эта область отвечает. Нужно обязательно учитывать индивидуальные особенности мозга. Когда речь идет о мозге, чаще всего трудно окончательно установить, что является причиной проблем пациента.

Но обследование помогает понять, например, почему пациент постоянно совершает одни и те же промахи.

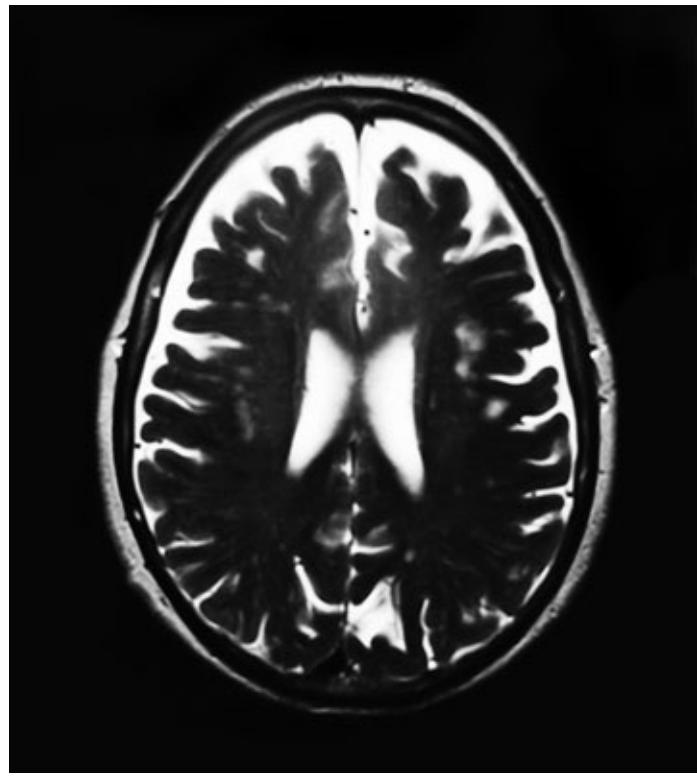
Нет ли у вас проблем с сосудами мозга?

Обследование сосудов мозга с помощью МРА помогает понять, какие функции ослаблены и какие почти не задействованы, если с помощью МРТ этого выяснить не удалось. В участки, которые часто используются, должно поступать много кислорода и глюкозы, а для этого нужны развитые сосуды. А в почти бездействующие зоны нет необходимости доставлять кислород и глюкозу, поэтому сосуды там слабее. Так можно выяснить, что у пациента получается плохо или что он не привык делать.

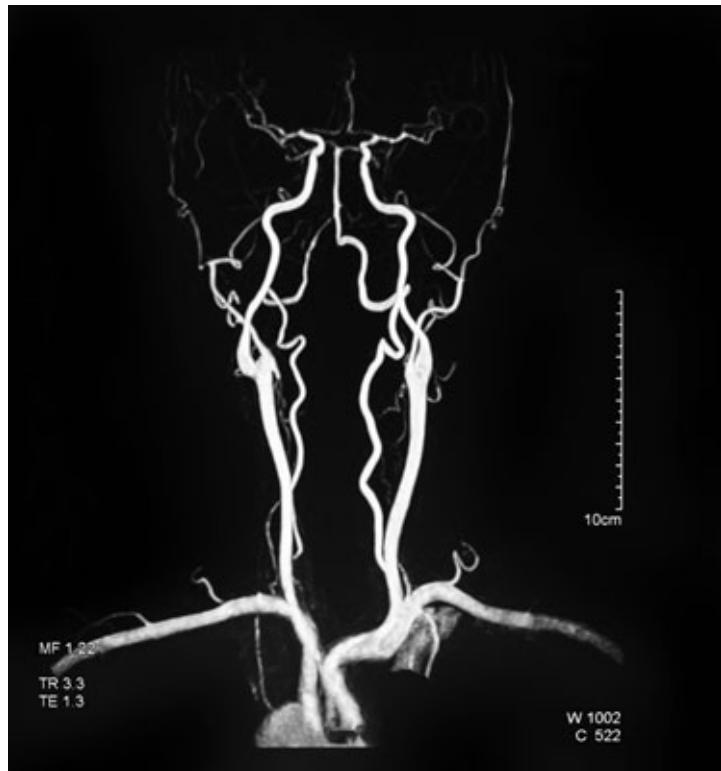
Однако и в этом случае нельзя утверждать, что сосуды ослабли, потому что какие-либо функции мозга не использовались. Возможно, сначала по какой-то причине ухудшилось состояние сосудов, а уже из-за этого снизилась активность функций, за которые отвечает данная зона.

Например, если в одном из участков мозга возникает дефект под названием лимфатическая мальформация, то поступление крови туда затрудняется. В некоторых случаях при этом ухудшается память и появляются проблемы с плавностью речи. В такой ситуации будет сложно добиться изменений к лучшему, сколько упражнений ни делай. Придется признать наличие физического дефекта и восполнять недостатки функционирования мозга. Например, чаще записывать информацию.

В случае стеноза (сужения) сосудов мозга нужно одновременно проводить лечение и тренировать сниженные функции, иначе будет невозможно устраниТЬ корень проблемы. Это еще один способ применения информации от МРА.



МРТ-снимок мозга девушки, которая жалуется на периодические головокружения. Кроме того, она не может сразу подобрать нужные слова. В правой лобной доле (если смотреть на фото так, как есть, – то слева) видна лимфатическая мальформация.



Изображение того же участка с лимфатической мальформацией, полученное с помощью МРА.

Результаты обследования можно сопоставить с данными позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ)

Подробную информацию о поврежденных функциях мозга также можно получить с помощью ПЭТ. Этот метод привлекает к себе все большее внимание как способ обнаружения повреждений сосудов головного мозга, очагов болезни Альцгеймера и эпилепсии, но на сегодняшний день ПЭТ не слишком развит. Я пока не использую его в своей работе.

Во время ПЭТ-исследования в организм вводится индикатор, после чего наблюдают его распад в той зоне мозга, где есть проблемы с током крови, и в зоне с низкой активностью клеток. Если пройти МРТ вместе с ПЭТ, то сравнение результатов даст гораздо более четкую картину состояния мозга.

Я уже много лет использую результаты МРТ и обследований сосудов мозга пациентов для назначения правильной методики развития и использования мозга. Конечно, такое возможно не во всякой больнице, но такой анализ очень полезен, потому что позволяет на ранней стадии выявлять различные заболевания. Обратитесь в ближайшую больницу, где их проводят.

Запомните главный вывод из этого раздела:

- ◆ С помощью сканирования мозга можно не только выявить заболевания, но и распознать нарушенные функции.

Привычка 13

**Улучшаем способность мозга к
самоконтролю**

Ведем «тетрадь неудач». Внимательно относимся к замечаниям в свой адрес

Неудачи – это предостережения, которые посылает нам мозг

Лучший способ понять, какие проблемы есть у вашего мозга, – проанализировать свои промахи и ошибки. Если проследить за действиями, в которых вы все время терпите неудачи, то можно понять, какие возможности мозга используются неправильно и какие его функции ослаблены.

Чтобы можно было все проанализировать и выбрать метод для улучшения состояния, прежде всего надо распознать свои промахи. Психологически не очень приятно фиксировать только неудачи, поэтому можно вести обычный дневник, но в конце каждого дня дополнять его комментариями о совершенных ошибках. Если не записать, то все забудется. Часто думают, что они запоминаются лучше всего, однако это только в особо тяжелых случаях. А мелкие неудачи обычно забываются. Но именно они могут подсказать, как предотвратить крупные неудачи.

Например, пассажиры электричек постоянно забывают зонтики. Но ведь перед тем, как выйти из поезда, разве кто-то решает: «В прошлый раз я оставил здесь зонтик, в этот раз буду внимательнее»? Нет, никто не вспоминает об этом ровно до тех пор, пока опять не произойдет то же самое. А спустя пару дней человек вовсе перестает думать о своей оплошности. И снова теряет свой зонтик. Поскольку это происходит бессознательно, изменить ничего нельзя, пока не сделать весь процесс сознательным. Иначе будет повторяться одна и та же ошибка.

Люди постоянно забывают зонтик не только из-за невнимательности. Они не задумываются, что надо поставить его в корзину^[6], а делают это автоматически. И потом не помнят, что оставили зонтик. Поэтому-то их часто теряют.

Подобные ошибки часто совершают люди, которые постоянно попадают в такую ситуацию. Например, они могут положить куда-то нужные бумаги, а потом ничего об этом не помнить. Или человек забывает взять с собой что-то нужное, только если не положит это на видное место.

Часто люди, которые не привыкли постоянно держать свои вещи в порядке, не могут разобраться и в собственных мыслях. Если им поручают

сложную работу, они начинают путаться, причем им постоянно не хватает времени. Чем больше они его тратят на выполнение работы, тем больше пренебрегают наведением порядка, начинают забывать зонтики и все остальное.

Может показаться, что такие оплошности случаются не в определенное время, а безо всякой системы. Но если выписать их в дневник, то наверняка обнаружится закономерность.

Начинаем анализ с мелких неудач

Невозможно выявить причину, если начать анализ с крупных неудач. Они включают множество разных элементов, но мы склонны обращать внимание не на самые главные, а на вызвавшие наиболее сильные эмоции.

Гораздо проще подобраться к сути, если замечать и исправлять ежедневные мелкие промахи.

Например, стоит подумать, а не связаны ли с точки зрения функционирования мозга две проблемы: забывание зонтика и необходимость найти нужные бумаги. Вы заметите, что кладете свои вещи машинально и не задумываясь, куда именно.

Если это происходит довольно часто, то у вас явно нет привычки держать вещи в порядке. А это показывает, есть ли порядок и в мыслях. Стоит задуматься, не здесь ли надо искать главную причину неудач в работе.

Чтобы исправить ситуацию, надо начать с мелких промахов и проследить, как их больше не совершать. Приучите отмечать про себя: «Я положил зонтик (или эти бумаги) сюда» – и у вас появится привычка яснее мыслить.

Если вы будете стараться таким образом осознавать все свои неудачи, выявлять закономерности и устранять их (начиная с самых малых) с помощью полезных привычек, то сможете предотвратить совершение крупных промахов.

Обычно мелкие бытовые неудачи случаются в одно и то же время

При записи своих неудач в дневник постарайтесь указывать, когда они произошли, потому что обычно человек совершает промахи примерно в одно и то же время. Это связано с биоритмами мозга.

Если найти эти закономерности (например, около 16 часов делается много ошибок из-за невнимательности, а около 22 часов вы отправляете слишком эмоциональные сообщения, о чем потом жалеете), то вы избежите куда больших ошибок.

В неблагоприятное время лучше не делать того, где можно ошибиться, и запланировать перерыв. Но если отдохнуть невозможно и в эти часы приходится работать, то будьте внимательны: сейчас возможен промах.

Но осознание этих закономерностей не подтолкнет вас к серьезной разработке плана по устранению проблемы. Важно еще и создать условия, которые дадут возможность объективно взглянуть на ситуацию.

Записываем замечания, которые нам делают другие

«Дневник неудач» – очень эффективная вещь: записи помогают контролировать свой мозг. Но наверняка его сложно вести постоянно, ведь для этого нужна несгибаемая сила воли. Гораздо проще записывать только те свои ошибки и промахи, на которые указывают другие.

Дело в том, что окружающие гораздо лучше видят чужие ошибки и слабые стороны. И вряд ли они отметят и посчитают проблемой всего пару ошибок коллеги. Но если они повторяются постоянно, то на них укажут.

Когда вам прямо говорят о ваших промахах, то эмоции мешают их признать. Запишите замечания, а потом перечитайте в спокойный момент. В большинстве случаев вы поймете, что у вас действительно есть эти проблемы, и попробуйте их решить. Это поможет улучшить работу мозга и избежать крупных ошибок.

Добавлю также, что очень важно общаться с людьми, которые могут указать на ваши ошибки. Часто человек неправильно использует свой мозг, но если никто не говорит ему об этом, то проблема только усугубляется.

Есть ли в вашей семье или на работе кто-то, способный указать на ваши промахи? Что они говорят? Прислушайтесь к их замечаниям.

Подведем итоги и выделим важные пункты этого раздела:

- ◆ Для управления мозгом полезно записывать свои неудачи и выявлять их закономерности.
- ◆ Анализ неудач лучше начинать с самых мелких промахов: так легче выявить их причину.
- ◆ Вместо ведения дневника можно анализировать замечания других людей, которые указывают вам на ошибки.

Привычка 14

Совершенствуем творческие способности

Озарение кроется в «лишних» вещах.

Разнообразим серые будни

Способность к творчеству – в умении мозга сопоставлять информацию

В последнее время много говорят о важности озарения. Компьютеры освободили нас от выполнения рутинных задач и запоминания массы информации, поэтому сейчас мы можем использовать свой мозг для творчества.

В целом это правильно, но я хочу обратить ваше внимание, что способность к озарению – это не что-то особенное, существующее в мозге само по себе.

Я считаю, что вдохновение, творческие способности и креативность – это умение мозга комбинировать. Способность осознанно воспринимать новое, работать с воспоминаниями, выстраивать свою мысль, собирать информацию и грамотно передавать ее другим. Все эти навыки нужно развить очень глубоко, чтобы стать творческим человеком.

Для генерирования идей необходимо пополнять свой словарный запас и стремиться к новым знаниям. Нужно не просто внимательно читать книги и бесцельно общаться с людьми, а постоянно думать, как применить новую информацию и с кем ею поделиться. Каждый день осознанно получать ее, загружать в мозг, воспроизводить и делать это как можно чаще. В Интернете есть множество разных данных, но это целиком и полностью чужие знания. Чтобы сделать их своими, нужно обработать и запоминать именно таким способом.

Строго говоря, специально достичь озарения не получится. Сейчас все привыкли искать короткие пути, но в данном случае ничего не выйдет. Лучший способ повысить творческие способности – постоянные и целенаправленные усилия.

Когда вы поняли этот важнейший принцип, я расскажу вам о методах выдвижения новых идей. Их всего три:

◆ Когда собираетесь создать что-то новое, заранее решите, для кого это может быть полезно, а не для чего.

◆ Новые идеи – это комбинирование известной информации (нельзя создать что-то из ничего).

◆ Для лучшего запоминания информации все записывайте, а записи обобщайте.

Для кого эта идея?

Первый пункт поможет избежать субъективности и ограничит выбор.

Мозг не может принять эффективное решение или сделать выбор, когда оказывается перед бесконечным множеством вариантов. Нужно с самого начала более-менее четко определить, чего вы хотите добиться таким решением задачи.

Нужно понять, кому это полезно и кому может понравиться ваша идея. Во втором разделе я говорил, что в ходе лекции ориентируюсь не только на временные рамки, но и на аудиторию, учитывая интересы именно этих людей. Этот принцип работает и при создании новых товаров и услуг.

Если вы начинаете решать, а для чего это будет полезно, то вам сложно остановиться на чем-то одном из массы возможностей. В результате выбирается стандартное решение или совсем неверный план действий. В таких случаях я советую рассуждать в стиле «для кого я это делаю», а не «для чего».

Всегда ищем подсказки в окружающем мире

Вторая идея – комбинация имеющейся информации, но это не коллаж из чужих данных. Мозг обрабатывает не только написанное или сказанное, но и все, что мы воспринимаем с помощью пяти чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания. Все материальное вокруг нас – это информация, а ведь есть еще и абстрактные понятия: традиции, атмосфера, настрой и многое другое.

Можно выдвигать идеи методом комбинирования, например: «А если открыть ресторанчик с атмосферой 70-х годов, но со школьной системой раздачи еды?» или «А если бизнесмен будет принимать решения так же, как врач устанавливает диагноз?» Можно сделать и проще, например, в одном устройстве совмещать несколько функций. Фотоаппарат в сотовом телефоне – типичный пример такого подхода.

Лучше не пытаться создать что-то из ничего, а искать подсказки и создавать новое, сопоставляя уже имеющуюся информацию. Я думаю, что креативность заключается в умении удачно комбинировать и добывать информацию там, где обычному человеку это даже в голову не придет. Когда все рассуждают в координатах X и Y, попробуйте добавить Z и предложить новую идею, которая может оказаться просто замечательной.

Слово – серебро, записанное слово – золото

Третий пункт – это фактически продолжение пятого раздела.

Мозг может одновременно обрабатывать ограниченное количество информации. Для компенсации этого недостатка ее нужно записывать. Потом свои записи можно негромко прочесть. Тогда информация будет воспринята еще и на слух. Теперь она куда лучше отложится в памяти. Даже если со временем вы все забудете, вы всегда сможете посмотреть в свои записи и все вспомнить.

Важно не «прокручивать» информацию в уме, а воспроизводить ее письменно. Когда вы пишете, стираете, раскладываете карточки, вы получаете возможность увидеть связь между отдельными элементами и установить приоритеты. Когда мысли постепенно придут в порядок, таким элементом станет каждая порция собранной воедино информации. Это позволит преодолеть магическое число 7 и выдвигать более объемные и качественные идеи с большим количеством элементов. Молодые люди часто использует этот метод, но позже они становятся более уверенными в себе и перестают записывать, стараясь все решить в уме. Это наверняка мешает появлению новых идей.

Расширяем круг друзей и сферу деятельности

Эффект от действий в соответствии с этими тремя пунктами можно заметно усилить и сделать свою жизнь многограннее.

Старайтесь встать на место собеседника, все время общайтесь с людьми разных возрастов и профессий. Это позволит понять, что требуется людям определенного возраста, как лучше вести конкретный бизнес и так далее.

При занятии разными видами деятельности можно получить новую и необычную информацию с той самой оси Z, которая только в этом случае и появляется.

Вы собираете информацию из окружающего мира, хотя она пока никак не связана с вашей основной работой. Но интуитивно понимаете, где можно использовать новые знания. Таким чутьем обладают творцы нового (причем они наверняка записывают, когда слушают кого-то или что-то читают).

Эту способность нельзя приобрести, если старательно заниматься только чем-то одним. Усердно работать – это хорошо, но жизнь должна быть разнообразнее.

Разумеется, не надо заставлять себя заниматься неинтересными делами. Просто серьезнее относитесь к свободному времени. Если у вас есть какое-то хобби, старайтесь выкраивать для него время даже при большой загруженности на работе. Можно разделить увлечения своей семьи или своих друзей, а еще лучше обращать внимание на талантливых людей и расширять круг своего общения.

Итак, для развития творческих способностей необходимо пробовать все новое, занимать активную жизненную позицию, позитивно смотреть на жизнь. Именно по таким принципам живут подлинные созидатели, которые в любом возрасте продолжают выдвигать новые идеи. Их примеру стоит последовать.

Помимо трех приведенных ранее отметим еще один важный пункт:

♦ Для повышения творческих способностей важно делать свою жизнь разнообразнее и стараться ей радоваться.

Сон очень важен для стройности мыслей

Предположим, что нужно выбрать только один способ для повышения креативности. Я бы предложил методику из третьего раздела этой книги: систематизировать информацию во сне.

Перед тем как лечь в постель, скомпонуйте информацию и сформулируйте задачу. Тогда мозг во сне рассортирует ее, и на утро у вас может возникнуть четкая и ясная картина. Сразу запишите эту идею, а после работы снова соберите все имеющиеся данные и еще немного поразмышляйте.

Если делать так постоянно, будет легче разрешать проблемы. Это быстродействующий метод, который обязательно стоит попробовать.

Привычка 15

Тренируем волю

Ваша критика других людей должна быть благожелательной. Время от времени разрешите себе ошибаться

Воля – это и газ, и тормоз

До этого момента речь шла о привычках, которые помогают повысить способности мозга решать задачи (например, за счет памяти и концентрации внимания) и улучшают выносливость мозга (его «сили»). Но в мозге есть еще один важный элемент. Это воля, которая может как тормозить нас, так и ускорять. Если вы действительно чего-то хотите, то сможете преодолеть любые серьезные проблемы. Но если желание слабое, то не будет сил даже пытаться преодолеть трудности.

Чтобы усилить желание действовать, нельзя стоять на месте. Важно видеть результаты своей деятельности.

Это необязательно должно быть какое-то большое или общественно полезное предприятие. Например, вполне достаточно запланировать уборку в комнате и выполнить задуманное. Этого хватит для повышения силы воли. Если говорить о тяжелых случаях, то подтолкнуть к дальнейшим действиям может даже самостоятельное принятие пищи. Человеческий мозг не пребывает всегда в одном и том же состоянии.

Когда воля крайне ослаблена, тяжело даже просто держать вилку или ложку. Побороть себя, сесть на стул и поесть – уже отличный результат. Это сознательное действие, это выполнение команды лобных долей. Если стараться делать так каждый день, сила воли начнет укрепляться.

Люди не склонны замечать, что они каждый день преодолевают небольшие трудности. Именно поэтому благожелательная оценка окружающих очень важна.

Сколь незначительным ни был бы результат, но если человека одобрить, у него появятся силы двигаться дальше.

Конечно, его нельзя перехваливать, иногда надо указать на ошибки или упрекнуть. Но если совсем не поощрять его, а только критиковать, то мозг потеряет силу воли, и ничего делать больше не захочется. Нам обязательно требуется поддержка. Например, отец отругал ребенка, а мать – похвалила. Или клиент не оценил твоей работы, зато оценил начальник.

Хвалим за небольшие успехи

Когда ко мне приходят пациенты, у которых есть проблемы с силой воли, я даю им домашнее задание для побуждения к действию. Если этого не будет, нет и результата. Например, я прошу их переписать газетную статью и принести на следующий прием. Затем я его поддерживаю:

– Это текст, который вы написали неделю назад, а этот – сегодня утром. Замечаете какие-нибудь изменения?

– Изменения?.. Ну-у... Чем же они отличаются?

– Во-первых, у вас выровнялся размер букв. Наверняка раньше, чтобы переписать статью в 800 знаков, вам приходилось несколько раз прерываться, правильно?

– Да, потому что я не мог сосредотачиваться так долго, как бы ни старался.

– А теперь вы можете переписать статью за один присест. Это значит, что выносливость вашего мозга повысилась. Значит, теперь ваш мозг наверняка может справляться с последовательностью действий без пауз: ввод информации – обработка – достижение результата.

– Значит, стало получше?

– Нет, намного! Вы ведь не могли так плавно разговаривать, когда пришли ко мне месяц назад, верно?

– Кажется, мне уже не так сложно подбирать слова во время общения.

– Это всем помогает. Вот посмотрите: это домашние задания моих пациентов. Видите, как много текстов? Когда они так стараются, то идут на поправку.

Работа мозга улучшается, если тренироваться ежедневно и по собственной воле. А я как врач одобряю их действия. Пациент осознает, насколько он продвинулся, но одновременно растет и сила воли. Даже когда нет очевидного прогресса в работе пациента, всегда можно оценить, как много он сделал.

Если человек с ослабленной волей смог найти в себе силы выполнить все эти задания, то это само по себе потрясающее. В самых тяжелых случаях я похвалю пациента хотя бы за то, что он дошел до больницы, даже не выполнив домашнего задания.

А вы мотивируете свою семью и подчиненных?

Гораздо лучше, если сначала свою оценку вынесу не я, а семья пациента или старшие коллеги. Если он приготовил новое блюдо и оно всем понравилось, это вдохновит его на дальнейшие эксперименты. Или так: сотрудник принес своему начальнику самостоятельно разработанное коммерческое предложение. Даже если там есть ошибки, его стоит похвалить и он будет стараться еще больше.

Когда все вокруг воспринимают твои успехи как должное, твою инициативу никто не оценит, а за ошибки ругают, то постепенно теряется желание что-либо делать.

Малосоциализированные люди

Часто человек сам виноват, что его успехи не признают.

Недавно ко мне на прием пришла тридцатилетняя девушка, которая училась в одном из лучших вузов страны и работала в известной компании. Она хорошо владеет английским, и ее таланты были отмечены сразу после устройства на службу. Но мне показалось, что у нее есть проблемы. Она перфекционистка и часто недовольна своим окружением.

Девушка рассказала мне, что ее не хвалят в компании, хотя она старается изо всех сил. Она выполняет многое, что не под силу ее коллегам, а начальство даже не владеет английским. Потом она продолжала в том же духе.

Мы провели тестирование функций мозга, и я увидел, что у девушки есть проблемы в умении выстраивать мысль на родном японском языке. На предложение переписать газетную статью она ответила, что это не имеет смысла, и предложила скопировать статью на английском.

Она явно задает себе слишком высокую планку. Если говорить откровенно, я сразу понял, что у нее низкий уровень социализации. Она постоянно игнорировала мои вопросы и говорила только сама.

Окружающим трудно оценивать таких людей. Да и сама она настолько привыкла легко справляться с обычными обязанностями, что требует для себя гораздо большего. Хорошим результатом она считает только выполнение таких задач, с которыми не справляются другие. Так часто бывает с одаренными людьми, но это очень вредно для мозга.

Пока вы продолжаете успешно справляться с задачами, вас хорошо оценивают. Но нет никого, кто не совершает ошибок. Если слишком сильно стараться, то незаметно для себя начинаешь неправильно пользоваться мозгом, его работа ухудшается и вы допускаете серьезные промахи.

Эта девушка тоже решила прийти ко мне на прием после одной ошибки. Ей доверили подготовку лекции, но она разослала ее участникам приглашения с неверной датой. Она до последнего не знала о своем промахе, и это обернулось большой проблемой. Девушка рассказала мне, что, когда у нее бывают такие неудачи, она ошибается раз за разом. До и после крупного провала она забывает о важных вещах или забывает дома нужные на работе вещи.

Порочный круг, в который часто попадают любители жаловаться

Одна из проблем мозга этой девушки в том, что она плохо оценивает обстановку перед каким-то действием. Она слишком концентрируется на самом процессе выполнения работы, но обращает мало внимания на происходящее вокруг нее в этот момент, а также до и после него. Я знаю, что таких людей много.

Мне не показалось, что именно это является большой проблемой. У нее не было ухудшений в работе мозга, она просто неправильно его использовала. Избежать подобных проблем легко, если просто приучить себя внимательно проверять информацию в ходе выполнения задания. Вряд ли ее действия нанесли кому-нибудь серьезный ущерб, но у девушки начали опускаться руки.

Некоторые люди любят пожаловаться и склонны наговаривать на самих себя после совершения ошибки. Даже когда окружающие думают всего лишь что-то вроде: «Вот уж не знал, что она может ошибиться», – ей кажется, что о ней плохо отзываются. Все потому, что она не оценивает реальные мнения коллег. Она придумывает, как бы она сама себя оценила, оказавшись на их месте. А поскольку критерии оценки сильно завышены, она заходит слишком далеко. Не видит ничего вокруг себя и продолжает совершать промахи.

Но даже в таких обстоятельствах у нее многое хорошо получается. Вот только завышенные ожидания не дают ей понять, что она постоянно справляется с небольшими трудностями, а окружающие не отмечают ее успехов. Соответственно, пропадает желание что-то делать, а активность мозга затормаживается. Она попадает в замкнутый круг. (Обычно пациентов с подобным образом мыслей, но уже в крайней стадии обследует психиатр и психотерапевт.) Более серьезная проблема девушки состоит в неправильном использовании возможностей мозга. Из-за этого может пострадать вся ее жизнь.

Люди, хорошо умеющие хвалить других, очень наблюдательны

Прежде чем описать мой метод лечения этой девушки, я скажу о привычках, которые предлагаю вам в этом разделе.

Доброжелательно оценивайте других, а иногда показывайте себя со слабой стороны.

Доброжелательная оценка – это не лесть или комплименты. Я говорю о признании и одобрении результатов чужой работы. Чтобы так поддержать человека, надо за ним внимательно наблюдать. Когда вы активно ищете, за что можно его похвалить, то внимательнее относитесь ко всему вокруг. Это действенный способ улучшить работу мозга, а кроме того – окружающие и вас будут ценить выше.

Обмен положительными оценками

Чтобы вас одобрили, надо и самому поддерживать других.

Если вы скажете: «Ваша презентация меня очень впечатлила» – то вам наверняка скажут в ответ: «Спасибо. Мне тоже понравилось, как составлено ваше коммерческое предложение». Когда вы похвалите кого-то, то похвалят и вас.

Люди перестают одобрять тех, кто не делает это первым или не отвечает тем же.

Приучить себя к обмену хорошими оценками – это значит первым одобрить достижения окружающих. Когда вы начнете это делать, то станете более трезво воспринимать других людей, ведь к ним придется присмотреться внимательнее. Да и вы будете более трезво смотреть на себя. Это придаст сил развиваться, возникнет положительная обратная связь.

Станьте самым слабым учеником

Чтобы повысить желание работать, полезно иногда показать себя со слабой стороны. Чаще демонстрируйте себя как не очень умелого сотрудника. Тогда ваши небольшие успехи станут заметнее, причем все увидят, что вы добились их своим трудом. Вам сразу скажут: «Хорошая работа!»

Если вы всегда стараетесь быть безупречным, то людям сложно оценить ваши небольшие успехи, а вам сложно их признать. Это только промахи всегда заметны. Вы сами создаете ситуацию, в которой желание действовать не усиливается. Если демонстрировать себя только с сильной стороны, то трудно показаться слабым и попросить помощи или совета.

Я советую пойти на какие-нибудь курсы или в спортивную секцию, где вы точно окажетесь одним из самых последних. Займитесь таким делом, где вы сможете повысить свою мотивацию к работе и снять негатив в других сферах жизни.

Не важно, чему именно учиться, но лучше выбрать что-то полезное. А если дело пойдет не слишком удачно, ничего страшного.

Эффект от посещения курсов фотографии

Я предложил своей пациентке пойти на бесплатные курсы фотографии. Ей и самой понравился этот выбор, а новые знания могли пригодиться на основной работе. Есть и другие преимущества:

- 1) во время съемок на улице придется больше двигаться;
- 2) придется часто фокусироваться на определенных предметах;
- 3) отснятые фотографии могут стать материалом для долгих обсуждений на непривычную тему;
- 4) на занятиях наверняка соберутся люди разных возрастов и профессий.

Но самое главное – эта выпускница одного из лучших университетов и сотрудница известной компании станет новичком в кругу преподавателей и более опытных людей. Они быстро обнаружат ее слабые стороны и наверняка отметят ее первые успехи. Посещение курсов поможет девушке научиться правильному общению с людьми.

Проблема ее мозга была не только в слабой воле, поэтому она продолжила ходить ко мне на прием. Я попросил ее показывать мне свои фотографии. Это помогало мне отслеживать, как она двигает глазами. А еще я хотел, чтобы она подробно рассказывала про эти снимки.

Когда я рассматривал ее фотографии, то заметил приятное изменение: она все чаще снимала людей. Вместо натюрмортов и пейзажей появились портреты учителей, какой-то пожилой пары. При одном взгляде на ее работы чувствовалась радостная атмосфера на курсах.

- Хорошие фотографии! Вы много общаетесь с другими учениками?
- Да, и это благодаря вам. Мы часто ходим пообедать или куда-нибудь еще.

Девушка изменилась, стала выглядеть жизнерадостной и полной энергии. Когда я спрашивал ее о работе, то в ответ слышал не жалобы, а рассказы об успехах коллег и о том, как она кому-то благодарна. Она явно социализировалась.

Через три месяца после первого визита обследование ее функций мозга почти не выявило проблем, и она перестала быть моей пациенткой. Мы проводили с ней различные тренинги, а дополнительные курсы фотографии тоже очень помогли.

Выделим ключевые пункты этой главы:

- ◆ Вас мотивирует одобрение окружающими ваших действий и результатов.
- ◆ Если вы начнете положительно оценивать окружающих, то и вас похвалят.
- ◆ Покажите себя со слабой стороны в какой-то части своей работы, и у вас появится желание действовать.

Новые знакомства активизируют умственные процессы

У ее скорой реабилитации была еще одна причина, которую я тогда не учитывал. Оказывается, она влюбилась в одного из сокурсников. Спустя год она зашла ко мне и сообщила, что выходит замуж.

Конечно, я не загадывал настолько далеко, когда советовал пойти на курсы, но очевидно: если вы меняете обстановку и начинаете активнее проявлять себя, то может произойти и такое.

Встреча с новыми людьми активизирует застоявшийся мозг. Привычки из этого раздела помогут создать обстоятельства для таких событий.

Я повторю уже много раз сказанное в этой книге: поддержать и улучшить функции мозга невозможно в одиночку.

Окружающие помогут вам двигаться вперед и позаботятся о вас, с ними вы сможете состязаться, они укажут вам на ошибки, оценят и похвалят вас. Только рядом с такими людьми можно надеяться на сбалансированное развитие мозга.

Это означает, что для человека очень важна социализация.

Надо найти людей, которые будут выступать для вас в этих ролях, а вы должны стать таким же для них. Если человек будет всегда считать себя главным или наставником, то может не заметить изменений в своем мозге и окажется голым королем. Ему будет сложно постоянно сохранять свою мотивацию. Важно иногда менять амплуа и занимать второстепенное место, например играть роль ученика.

Во-первых, цените новые знакомства. Во-вторых, старайтесь поддерживать связь со своими старыми друзьями. Мозг будет развиваться, прикладывая такие усилия.

Живите полной, разнообразной жизнью, играя разные роли среди множества других актеров. Для мозга это важнее всего.

Дополнение

**Профилактическое обследование высших
мозговых функций**

Проверим, не ослаблены ли функции мозга

Случаи, когда у здорового на первый взгляд человека обнаруживались расстройства высших психических функций

В этой книге речь шла не о настолько серьезных случаях, чтобы их можно было причислить к расстройству высших психических функций.

Мы говорили о небольших отклонениях, когда из-за ведения неправильного образа жизни появляются некоторые проблемы в работе мозга или же человек просто неправильно использует его возможности. Это вызывает трудности на работе или мешает нормальной социальной активности.

Игнорировать подобные симптомы и относиться к ним легкомысленно тем не менее не стоит. Если оставить все как есть, это может обернуться серьезной болезнью. Но обычно состояние моих пациентов не настолько критично, чтобы я рекомендовал им срочную госпитализацию или регулярное посещение больницы.

Как я уже рассказывал в разделах 11 и 12, сначала с помощью обследования нужно убедиться, что «железо» в порядке. Потом проводится несколько тестов для проверки состояния функций мозга.

Если проблем не обнаружено, я даю рекомендации по улучшению образа жизни. Чаще всего работа с пациентом на этом и заканчивается. (Очень редко мне все же приходится просить человека с незначительно выраженным симптомами лечь в больницу или постоянно ее посещать.) Но были и случаи, когда у здорового на первый взгляд человека обнаруживались расстройства высших психических функций.

Из этого дополнения вы узнаете, с чем человек не может справиться при таких нарушениях.

Сейчас я расскажу о некоторых методах тестирования функций мозга, которые использую в своей врачебной практике.

Это нельзя назвать привычкой, поэтому я вынес это в дополнение. Из него станет понятно, на чем основана высшая психическая деятельность человека.

Попробуйте решить самостоятельно

Первое – навыки, необходимые для понимания, запоминания и мышления на родном языке. Я задам вопросы, а вы попробуйте без промедления ответить на них, как будто пришли ко мне в кабинет на прием.

Что общего между:

1) Яблоком и апельсином

Если неожиданно задать такой вопрос, многие растеряются, даже если проблем с мозгом у них нет. Поэтому не страшно, если вы ответите не сразу. Я буду задавать вопросы один за другим.

2) Столом и стулом

Понимающий суть задания может сразу сказать, что ответ на первый – «фрукты», а на второй – «мебель». Он не имеет проблем с мозгом. Если следующими будут, например, такие варианты:

3) Автомобиль, поезд, самолет, —

то он легко ответит, что все это транспорт.

Проблемы есть лишь у тех, кто никак не может понять, о чем вопрос, или кто не может догадаться, что объединяет названные предметы. Если он не может дать ответ даже после долгих размышлений, это крайне тяжелый случай. Но дело плохо, если на ответ требуется время, даже небольшое.

Этот тест проверяет способность, которую можно назвать категоризацией, – выявлением общих признаков.

Человек способен переводить увиденное или услышанное в слова и называть их, а также способен понимать, что означают слова и к чему они относятся.

Если он может понять, что слова «стол» и «стул» обозначают разные понятия, но с общим признаком (и то, и другое – мебель), то это нормальное состояние.

Но если способность к категоризации потеряна, то человек не может связать образ кошки со словом «кошка».

Такие люди способны только на примитивные умозаключения: «Там кто-то есть, он симпатичный». Или, пытаясь сказать «кошка», человек произносит другое слово, например «стол» или что-то другое и привычное, но совершенно не связанное с данным объектом. Он утратил способность без проблем понимать, запоминать и думать в системе своего родного языка. Обычно такие серьезные нарушения являются следствием черепно-мозговых травм или возникают на поздних стадиях нейродегенеративных

заболеваний. В этих случаях можно и без обследования понять, что есть проблема. Но бывает и так, что отклонения заметны не сразу.

Например, человек много лет работал в автомобилестроении и может легко находить общие признаки между словами, связанными с его работой, но не справляется с таким же заданием на другие темы. В обычном разговоре он не понимает собеседника и теряется, не может выявить категории, выразить словами и донести до него то, что видит или о чем думает.

Если человек не может нормально вести диалог, можно допустить наличие проблем со слухом или со способностью выстроить свой рассказ. Но если выяснится, что проблема заключается в способности определять категории и концепции, то это намного хуже. Здесь уже необходимо проходить специальное лечение и тренинги. Мои тестирования в начале этого раздела очень эффективны, когда надо определить серьезность проблемы.

Какой у вас словарный запас?

Следующий тест поможет определить ваш словарный запас.

Назовите как можно больше слов, начинающихся на букву «А», за одну минуту.

Когда проходит пять секунд, а человек все еще не назвал ни одного слова, я подсказываю: «Например, актер». Но нельзя называть имена собственные (например, Анна) или просто словоформы (например, актриса). Есть множество других слов на «А»: ангел, аптека, акустика, аквариум, академия, арка, аллея, астра...

Если проходит десять секунд, а он все еще ничего не назвал, я говорю ему:

«Называйте любые слова на «А».

Это потому, что иногда человек слишком сильно задумается, а в голову ничего не приходит. Но если у него нет нарушений функций мозга, то, даже не соблюдая условий, он в течение минуты будет называть слова. Наверняка многие будут подбирать понятия по одной теме. Например, вспоминать фрукты и ягоды на букву «А»: арбуз, абрикос, ананас, алыча. У человека большой словарный запас и нет проблем с лексикой, если он назвал десять или более слов за минуту.

Но если у человека этот запас очень скучный, он в течение минуты будет долго раздумывать, пытаться назвать только производные слова от подсказанных вначале. Если человек назвал до пяти слов и меньше – это уже проблема.

Часто человек, который не может вспомнить слова, плохо воспринимает их и на слух. Вспомните, как вы изучали английский язык: наверняка те слова, которые вы сами часто писали и произносили, вам было легче и расслышать.

Так происходит потому, что в речевых центрах мозга зоны, отвечающие за восприятие речи на слух и отвечающие за устную речь (произнесение слов), работают несбалансированно. Там непрерывно происходит еще и распознавание информации. Поэтому слова даже родного языка, которые трудно вспомнить, и на слух воспринимаются плохо.

Если вы плохо говорите и не пытаетесь это исправить, в итоге возникнут проблемы либо с определением категорий, либо со словарным запасом. Его можно пополнять путем переписывания газетных статей, о чем я писал в разделе 8, но в запущенных случаях лучше пройти курс

амбулаторного лечения и тренинга высших психических функций.

В этом есть и социальная проблема. В последнее время много спорят о плюсах и минусах сокращения преподавания японского языка и увеличения английского. Я считаю, что совершенно необходимо научить детей хорошо думать на японском, особенно на ранних стадиях обучения. У меня было несколько пациентов, которые долго жили за границей. Так вот, способность хорошо понимать, запоминать и рассуждать на японском языке у них была понижена, как и способность к категоризации в языковой системе нашего языка, а также снижен словарный запас. То же самое может произойти после введения новой системы. Эффект будет даже хуже: однажды выученное восстановить проще, чем с нуля создать языковую базу, которую ребенок вообще не получил в раннем детстве.

Это не значит, что обучение английскому языку с детства может стать проблемой. Я и сам иногда жалею, что в молодости недостаточно упорно учил английский. Но с точки зрения работы мозга гораздо важнее в детстве прочно освоить родной язык как языковую систему, внутри нее развить способность к быстрой категоризации и увеличить словарный запас. Нужно более серьезно обсудить, можно ли уменьшать время для этого курса.

Проверяем, может ли ваш мозг вовремя затормозить

Давайте приступим к следующему пункту. С помощью следующих тестов проверим способность мозга к торможению. Первый из них непрост, поэтому внимательно прочитайте инструкцию. Я говорю пациентам:

«Когда я один раз хлопну рукой о стол, хлопните тоже один раз».

И мы это делаем. Я хлопаю один раз, и тестируемый повторяет один раз. Потом мы хлопаем по очереди: раз – я, раз – он.

Когда я убеждаюсь, что он с этим справляется, я называю следующие условия:

«Когда я хлопну два раза подряд, вы вообще не хлопайте».

Я хлопаю дважды, а пациент – ни разу. Опять хлопаю два раза, он – ни одного, и так несколько раз.

А теперь начинается самое главное:

«Сейчас я буду попеременно хлопать по столу то один раз, то два. А вы следуйте нашим правилам».

После этого я хлопаю: раз, раз, два раза, два раза, раз, два раза. Если испытуемый справляется: раз, раз, пауза, пауза, раз, пауза, то у него нет отклонений. Нет ничего страшного, если иногда и ошибается. Но если он постоянно хлопает не тогда, когда нужно, или вообще не понимает правил, у него возможны нарушения функций мозга.

В мозге есть так называемые go/no go-центры – это области, которые отвечают за принятие решений типа «идти/не идти» или «действовать/не действовать». Они связаны со способностью произвольно запускать или затормозить действие. Люди со сниженными способностями не могут сдерживать естественные поступки и в целом плохо контролируют свое поведение.

Например, когда перед началом экзамена всем дают четкую инструкцию: «Сейчас начнется экзамен. Пожалуйста, положите руки на колени. Не берите карандаши и не переворачивайте листы с экзаменационными заданиями», – такой человек обязательно сделает что-нибудь лишнее.

Иногда ситуация не настолько серьезна, но встречаются так называемые «беспокойные» люди: они не умеют себя сдерживать. Когда они устают, совершенно не задумываясь, делают что угодно и наверняка совершают множество ошибок в работе. Я советую им не надеяться на

самолечение, а обратиться за помощью к профессионалам и пройти специальные тренинги.

Не совершайте ненужные с точки зрения здравого смысла действия

Следующий тест показывает одновременно и умение сдерживать себя, и способность к социализации. Например, сначала дается следующее указание:

«Положите руки на стол ладонями вверх».

После этого я ничего не говорю и молча опускаю свои ладони на небольшом расстоянии прямо над ладонями пациента. Гораздо лучше, когда это делает молодая медсестра – проблемные пациенты неосознанно сжимают руки другого человека. Они ведут себя как младенцы.

Человек без отклонений никогда не станет трогать чужие руки. Торможение хорошо работает и у того, кто может спросить: «Что мне нужно сделать?»

Но если человек снова и снова сжимает поднесенные к нему руки, хотя его еще раз попросили этого не делать, то он имеет проблемы с социализацией или умением себя сдерживать.

Далеко не каждый способен сдерживать себя, даже если он уверен в обратном. Например, у меня был один молодой пациент, который после увольнения целый год почти ни с кем не общался и однажды нечаянно съел продукты с витрины магазина. Если человек не ведет активную социальную жизнь, то легко деградирует. Очень многие совершают антиобщественные поступки, поддавшись искущению: вдруг начинают слишком громко разговаривать в публичном месте или же некрасиво себя ведут, хотя сами это отлично понимают.

Им нужно проверить, нет ли у них проблем со сдерживанием и социализацией.

В этом разделе я привел примеры реальных тестов, которые проводятся в больнице, и объяснил про несложные навыки, необходимые для психической деятельности высшего уровня, присущей человеку. Вы наверняка заметили, что все они – фундаментальные способности мозга, которые прививаются человеку с самых ранних лет через игры, воспитание и учебу в школе или дома.

Эти навыки развиваются, причем мы адаптируемся к жизни в обществе еще до начала сознательной жизни. Но бывает, что уже взрослый человек теряет эти способности, попадая в проблемные условия или длительное время не принимая участия в социальной жизни (или у него

есть органические нарушения, о которых шла речь в разделах 11 и 12). Для проверки полезно периодически проходить обследование высших психических функций.

Вместо послесловия

Думаем о состоянии мозга во время пассивных и активных периодов жизни

Нам не всегда сопутствует попутный ветер. Иногда ветер встречный, и мы сталкиваемся с трудностями, которые мешают развиваться. Мы вдруг сходим с привычных рельсов, например когда нас увольняют или мы выходим на пенсию. Мы теряем ориентиры и не знаем, куда двигаться дальше.

Я всегда говорил, что для сохранения здоровья мозга нужно жить, преследуя определенную цель. Двигаясь к ней, надо решать любые проблемы с использованием возможностей своего мозга. Однако иногда единственный выход – отступить. Часто окружающим кажется, что все в порядке, но самому человеку в этот момент очень тяжело. Тогда стоит остановиться, поразмышлять и подождать, когда душевные раны затянутся.

Жизнь человека – это не только движение вперед. Иногда приходится отходить назад, останавливаться и снова двигаться в путь.

Но при остановке нельзя позволять себе ничего не делать. Функции мозга ослабнут, угаснет желание действовать и продолжать движение.

Чтобы пережить такие проблемы в будущем, нужно уже сейчас выработать у себя правильные привычки. Если вы это сделаете, то, даже когда пропадет желание что-либо совершать, вы сможете и дальше поступать привычным образом.

Спортсмен, который долго не участвовал в соревнованиях, может снова встать в строй, если во время перерыва он постоянно тренировался. Так и вы сможете легко включиться в работу и определить следующую цель, если постоянно поддерживали активность мозга на нужном уровне, даже если в это время вы ничего серьезного не делали. Именно в наше время стремительных перемен важно вести образ жизни, который позволит мозгу работать стablyно.

Если же сейчас вы только находитесь в поиске цели, то советую вам соблюдать распорядок дня. Просыпайтесь каждое утро в определенное время, делайте разминку, не посвящайте все время работе, но еще и активно занимайтесь другими, самыми различными делами. Это будет развивать

лобные доли и поможет избежать серьезного снижения функций мозга.

Пенсионерам надо стараться не выпасть из общественной жизни и не терять языковые навыки. Раньше они всегда сохраняли ясность ума, но с возрастом потеряли способность нормально говорить и легко подбирать слова. Страйтесь даже со своими родственниками четко выстраивать свою речь. Необходимо жить активно и создавать новые социальные связи.

Вы в самом расцвете сил, но перестали справляться с работой или потеряли способность к творчеству? Начните со сравнения нынешнего образа жизни с предыдущим, когда все было хорошо. Не перестали ли вы делать все, что раньше? Не стала ли ваша повседневная жизнь слишком примитивной, потому что вы слишком увлеклись работой? Об этом стоит задуматься.

В заключение хочу поблагодарить всех, кто прочитал мой труд до конца. Надеюсь, моя книга оказалась вам полезной и ваш мозг всегда будет здоровым!

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



notes

Примечания

1

В японских компаниях подчиненным не принято уходить с работы раньше руководителей. (Прим. пер.)

2

В Японии принято брать с собой в школу и на работу обед – «обэнто», его обычно готовят дома, хотя сейчас можно купить и в магазине. (Прим. пер.)

3

Район г. Токио. (Прим. пер.)

4

Я. Кавабата. Снежная страна. Москва: Изд-во «Амфора», 2000.

5

Нарушение обмена жиров и жироподобных веществ. (Прим. ред.)

6

В Японии зонтики оставляют в специальной корзине при входе в офис или вагон электрички. (Прим. ред.)