

Джим Квик

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИТАТЬ, ЧТОБЫ ПОНИМАТЬ

#МОЗГ #МЫШЛЕНИЕ #РАЗУМ #ПАМЯТЬ

ЧТО ТАКОЕ БЕЗГРАНИЧНОЕ МЫШЛЕНИЕ

КАК
ИЗМЕНИТЬ
ЖИЗНЬ

БЕЗГРА

#ЦЕЛЬ

#УБЕЖДЕНИЯ

#ПРИВЫЧКИ

НИЧЬЕ

ПРОКАЧАЙ МОЗГ, ЗАПОМИНАЙ БЫСТРЕЕ

#LIMITLESS

#ВЫХОД ЗА РАМКИ #ГЕНИАЛЬНОСТЬ

КАК ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ
ВАС ОГРАНИЧИВАЮТ

#НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ
#СУПЕРСПОСОБНОСТИ

#1 WALL STREET JOURNAL БЕСТСЕЛЛЕР
И ПОСТОЯННЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР NEW YORK TIMES

КАК ОТКРЫТЬ ВНУТРЕННИЙ ПОТЕНЦИАЛ

TREND BOOK

Джим Квик
Безграничье. Прокачай мозг, запоминай
быстрее

Для моих студентов и читателей, а также не признающих границ героев, что живут внутри вас.

Спасибо за то, что доверяете мне и уделяете свое время.

Это книга посвящается вам.

Jim Kwik

LIMITLESS:

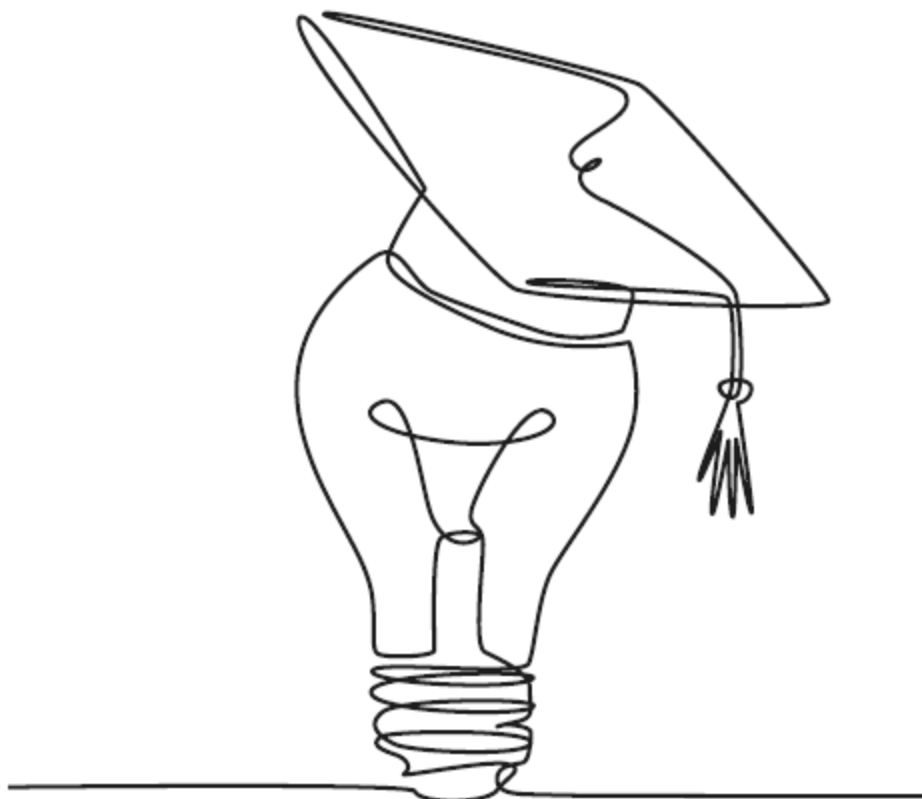
Upgrade Your Brain, Learn Anything Faster, and Unlock Your Exceptional Life

© А. Баннов, перевод

© ООО «Издательство АСТ»

© Jim Kwik, 2020

Предисловие



Наш самый ценный дар – мозг.

Благодаря ему мы можем учиться, любить, думать, творить и даже испытать радость. Это врата в мир эмоций, он позволяет нам жить насыщенной жизнью и поддерживать длительные близкие отношения с друзьями, родственниками и любимыми. Именно он позволяет нам изобретать что-то новое, развиваться и достигать успехов.

Тем не менее, мало кто понимает, что мы можем улучшить работу мозга и значительно усилить наши познавательные навыки, применяя всего лишь пригоршню практических методов. Многие из нас знают, что сердечно-сосудистый аппарат можно оздоровить при помощи диеты и специальных упражнений, но мало кто догадывается, что мы можем также серьезно улучшить работу нашего мозга и, тем самым, собственную жизнь.

К сожалению, окружающий мир не способствует созданию здоровой среды для развития мозга. Прежде чем предложить дорожную карту, позволяющую людям выйти за границы своих возможностей, Джим Квик выделил четыре все более усугубляющихся отрицательных жизненных фактора, назвав их «злодеями». Именно они бросают вызов нашей способности думать, сосредотачиваться, познавать, развиваться и быть полноценным человеком.

Первый из них – это **«цифровой поток»** – бесконечный водопад информации, которая в условиях дефицита времени и завышенных ожиданий подавляет нас, внушая тревогу и бессонницу. Утопая в потоке информации и теряясь в стремительно изменяющейся реальности, мы жаждем овладеть стратегиями и инструментами, которые позволят нам сохранить некое подобие производительности, эффективности и душевного равновесия.

Второй «злодей» – это **«цифровое отвлечение»**. Мимолетный укол цифрового дофамина подменяет собой способность к концентрации внимания, что необходимо для глубоких отношений, серьезной учебы и вдумчивой работы. Недавно я сидел рядом с одной своей подругой на лекции и заметил, что в течение всего лишь нескольких минут она несколько раз заглядывала в свой айфон. Я попросил у нее телефон и быстро глянул в приложение, учитывающее, сколько времени пользователь проводит со своим смартфоном. Выяснилось, что за день она брала смартфон в руки больше тысячи раз и получила тысячу различных уведомлений! Сообщения, уведомления в социальных сетях, электронные письма, новостные рассылки, пускай даже важные, могут снизить нашу способность к концентрации, породив привычку отвлекаться от более важных в данный момент дел.

Следующий «злодей» – это **«цифровая деменция»**. Память – это мышца, которой мы позволили атрофироваться. У карманного суперкомпьютера есть немалые преимущества, но попробуйте думать о нем, как об электрическом велосипеде. Ездить на таком легко и весело, однако он не позволит вам поддерживать физическую форму. Исследования деменции доказывают, что чем выше наши способности к обучению, – чем больше умственных «упражнений» мы выполняем, – тем ниже риск ее развития. Увы, во многих случаях мы, в ущерб себе, передаем нашу способность к запоминанию информации «на аутсорс»^[1].

И последний, вредный для деятельности мозга, «злодейский» фактор – *«цифровая дедукция»*. В изобилии на информацию мире мы, судя по всему, зашли слишком далеко в вопросе того, как ее использовать – достигнув той границы, когда на технологии возлагается большая часть задач по принятию решений и даже функция критического мышления. В онлайне можно найти так много чужих мнений, что мы начали отказываться от способности делать собственные выводы. Мы никогда не позволим другому человеку принимать за нас решения, однако мы слишком расслабились, у нас вошло в привычку иметь под рукой устройства, обладающие не меньшей властью.

Совокупный эффект четырех этих цифровых «злодеев» лишает нас навыка фокусировать внимание, умения обучаться и, что самое важное, способности полноценно думать. Он крадет ясность ума, в результате чего у нас прогрессирует интеллектуальная усталость, рассеянность и теряется способность легко впитывать новые знания. В конечном итоге, мы ощущаем себя несчастными. Хотя современные технологические достижения обладают потенциалом, который может как помочь, так и навредить, наше общество использует их таким образом, что это чревато настоящей эпидемией усталости, забывчивости, рассеянности и зависимости. И дальше будет только хуже.

Послание, содержащееся в этой книге, как никогда своевременно. Все мы от рождения владеем совершенной технологией, и нет ничего более важного, чем здоровье и работоспособность мозга, поскольку он контролирует все аспекты нашей жизни. Научиться отфильтровывать информацию, овладевать новыми навыками, разрабатывать и применять новые методики в страдающем рассеянностью мире, который тонет в потоке информации – вот что необходимо для процветания в XXI веке. Впитывание знаний, вкупе со способностью обучаться легко и быстро, позволяет осуществить все, что угодно – это означает, что сейчас самое удачное время для того, чтобы натренировать свой мозг так же, как мы тренируем тело. Аналогично тому, как все стремятся обладать здоровым телом, мы хотим иметь гибкий, сильный, энергичный и «подтянутый» ум. Это именно то, чем Джим зарабатывает себе на жизнь – он персональный тренер для вашего ума.

Четыре «суперзлодея» – это всего лишь пример тех ограничений, которые вы научитесь обходить благодаря этой книге. Для того, чтобы начать жить насыщенной, интересной жизнью, как утверждает Джим, надо перестать себя ограничивать. Он взломал код для запуска процесса личной трансформации с помощью придуманной им модели под названием «Безграничье». Если вы из всех сил пытаетесь достичь цели в какой-либо области, сначала спросите себя: что же это за граница такая, в которую вы упираетесь? Скорее всего, вы ограничены в своем мышлении, мотивации или используемых способах – однако, это вовсе не ваш личный недостаток, а неудача отнюдь не указывает на возможное отсутствие нужных способностей. И вопреки тому, во что мы привыкли верить, для нас не существует никаких барьеров. Мы сами себе хозяева, и можем преодолеть границы в любое время.

Если привычный образ мышления не согласуется с нашими желаниями или целями, мы никогда не сможем их осуществить. Очень важно выявить убеждения, которые вас ограничивают, события, которые оказали на вас влияние, а также глубоко укоренившиеся взгляды и предположения о себе самом и собственных возможностях. Изучение, выявление и искоренение подобных убеждений – это первый шаг на пути к ничем не ограниченному мышлению. Моя мама всегда говорила мне, что я умный и способный, что мне все по плечу и я стану лучшим во всем, в чем мне доведется себя испытать. Эта сокровенная вера в собственные силы позволила мне преуспеть за пределами самых смелых моих фантазий. В то же время, я всегда был убежден, что личные отношения – это всегда драма, переполненная проблемами и болью, поскольку стал свидетелем развода и последовавших за ним новых свадеб своих родителей. Мне потребовалось почти пятьдесят лет, чтобы избавиться от этого предрассудка и стать по-настоящему счастливым в браке.

Второй секрет, позволяющий жить вне каких-либо ограничений – ваша мотивация. Джим выделяет три ключевых элемента мотивации:

– Во-первых, это ваша цель. То, что для вас важно. Например, я хочу стареть достойно, поэтому упорно жму железо и развиваю свои силовые показатели, хотя это отнюдь не самое любимое мое занятие. Однако, желание достичь цели побеждает чувство дискомфорта.

– Следующий элемент – это способность воплощать свои мечты в жизнь. Она требует много энергии, а для ее поддержания необходимо

то, что называется энергетическим менеджментом. Наука о человеческом поведении имеет решающее значение для достижения ваших целей – здоровое питание, состоящее из продуктов без термической обработки, физические упражнения, управление стрессом, качественный сон, навыки общения и построения здоровых отношений (или, наоборот, избавления от токсичных).

– Наконец, сама задача должна дробиться на более мелкие составляющие, ведь идти к успеху надо маленькими шагами. Вылечите для начала один зуб, прочитайте одну страницу книги, отождествитесь один раз, помедитируйте хотя бы минуту – все это придаст вам уверенности, приведя, в конечном итоге, к большому успеху.

И последний ключ к безграничным возможностям – правильно подобранная методика. Нас учили пользоваться инструментами родом из XIX и XX века для того, чтобы жить в XXI. «Безграничье» учит нас использовать пять основных способов для достижения желаемого: Концентрация, Учеба, Улучшение памяти, Скорочтение и Критическое мышление. Использование этих усовершенствованных обучающих технологий позволяет максимально прокачать мышление и мотивацию, чтобы проще и эффективнее осуществлять собственные мечты.

Джиму не привыкать ломать барьеры. После полученной в детстве черепно-мозговой травмы его способности к концентрации и обучению оказались нарушены. Сухой школьный учитель однажды указал на него классу и произнес: «Вот мальчик, у которого проблемы с мозгами». Джим всю жизнь провел, изучая способы преодоления последствий этой травмы, чтобы излечиться и обратить свои проблемы в сверхспособности, которые могли бы помочь ему с учебой. В той или иной степени мы все страдаем от сбоев в работе нашего мозга. «Безграничность» дает рецепт для исцеления разума, переосмысления ограничивающих нас убеждений и улучшения качества жизни. Обучение навыкам познания – это и есть самая мощная сверхспособность, которая позволяет развивать любые навыки и таланты; научить вас этому – цель книги, которую вы держите в руках.

В «Безграничье» Джим Квик предлагает нам дорожную карту, пользуясь которой можно этого добиться. Большинство из нас выросли, не овладев необходимыми для этого навыками, но Джим щедро делится своими познаниями на страницах этой книги. Он тридцать лет потратил, работая «на передовой» с самыми разными

людьми: студентами, учителями, знаменитостями, строителями, политиками, предпринимателями и учеными. Он сотрудничал с рядом самых передовых образовательных институтов по всему миру, обучая педагогов, специалистов по учебно-воспитательной работе и студентов своим методам. Они действительно эффективны и могут принести пользу всем нам.

Не существует никакой «пилюли гениальности», однако, есть способ, как развить это качество, и его можно найти в этой книге. «Безграничье» – это план модернизации разума, чтобы в дальнейшем вы могли не только быстрее, лучше и эффективнее обучаться, но также исцелить свой мозг. Улучшить его физическое состояние вы сможете при помощи диеты, пищевых добавок, физических упражнений, медитаций, сна и множества других способов, позволяющих ускорить процесс создания новых мозговых клеток и нейронных связей между ними.

Под одной обложкой Джим объединил целых три книги. Если умственный тонус и мотивация не позволяют вам в данный момент осуществить свои мечты, то «Безграничье» – это настоящее руководство к действию, которое подскажет вам, как развить более изощренный, эффективный ум и открыть себе дорогу в яркое будущее. Ваши способности к познанию и взгляд на окружающий мир изменятся раз и навсегда.

Марк Хайман, доктор медицины, Руководитель отдела стратегий и инноваций Клиники Кливленда, Центра функциональной медицины, Автор 12 книг-бестселлеров по версии «Нью-Йорк Таймс»

Декабрь 2019 г.



Помните, когда в детстве ваше воображение было безграничным, и вы действительно верили в магию? Лично я считала, что обладаю суперспособностями.

Мишель Фэн^[2].

Введение



Какое ваше самое сильное желание? Seriously, если бы джинн предложил вам исполнить всего одно желание, чего бы вы попросили?

Неограниченную возможность исполнять собственные желания, конечно же!

А теперь представьте, что я – джинн-наставник и могу исполнить одно ваше желание, связанное с обучением: изучить какой-нибудь предмет или овладеть неким навыком. Чему бы вы захотели научиться? Благодаря какому предмету или навыку можно было бы исполнять любые свои желания?

Наверное, это понимание того, как нужно правильно учиться, правда?

Если бы вы действительно знали, как учиться эффективнее, быстрее и качественнее, этот навык можно было бы применять во всем. Вы можете научиться управлять своим мышлением или мотивацией, использовать эту методику, чтобы овладеть китайским языком, изучать маркетинг, музыку, боевые искусства, математику – все, что угодно! Ты, читатель, мог бы стать интеллектуальным супергероем! Все стало бы возможным, потому что тебя бы ничего не ограничивало!

Цель, которую я поставил себе, работая над этой книгой – помочь вам осуществить это желание. Начнем с того, что я признаюсь, насколько восхищаюсь вами и уважаю вас, друзья. Потратив деньги на эту книгу и читая ее, вы уже намного опередили большинство людей, которые просто мирятся со своей жизненной ситуацией и теми ограничениями, которые она накладывает. Вы являетесь частью небольшой группы, участники которой не только хотят добиться в своей жизни большего, но и готовы сделать все возможное, чтобы достичь результата. Другими словами, вы герои этой истории – поскольку откликнулись на призыв к приключениям. Я верю, что главное испытание, через которое нам предстоит пройти – это раскрыться и полностью реализовать наш потенциал, вдохновив других последователей сделать то же самое.

Я не знаю каким был ваш жизненный путь до того момента, как вам в руки попала эта книга. Могу лишь предположить, что вам неоднократно приходилось соглашаться с различными ограничениями, которые накладывались на вас либо другими людьми, либо вами самими. Вы читаете недостаточно быстро, чтобы идти в ногу со временем, впитывая необходимые знания. У вас недостаточно быстрый ум, чтобы преуспеть на работе. Вам не хватает мотивации, чтобы добиться цели, либо энергии, чтобы воплотить свои мечты в жизнь. Ну, и так далее.

Цель этой книги – помочь вам сбросить оковы. Положить конец трансу, в котором мы все живем: массовому гипнозу и лжи, которой мы научились от наших родителей, социальному программированию, манипуляциям СМИ и маркетингу – всему тому, что убеждает нас, что мы не можем выйти за флажки. Что, так или иначе, мы недостаточно развиты, чтобы жить, действовать, овладевать знаниями, творить или помогать созданию чего-либо.

Убежденность в том, что вы ограничены в своих возможностях, возможно, до сих пор сдерживала вас от осуществления заветной мечты – по крайней мере, до этого самого момента. Однако, поверьте, ни одно из ваших внутренних убеждений, на самом деле, не силах вас удержать. Мы все обладаем огромным внутренним потенциалом, нетронутыми запасами силы, интеллекта и целеустремленности, а также ключом к активации этих сверхспособностей – чтобы нас больше ничего не ограничивало. Больше 25 лет я работаю с людьми

всех возрастов, национальностей, рас, социально-экономических статусов и уровней образования. Я обнаружил, что независимо от того, откуда вы родом и с какими проблемами сталкиваетесь, внутри каждого сокрыт невероятный потенциал, который только ждет, чтобы его раскрыли. Любой человек, – независимо от пола, возраста, жизненного опыта и образования, – может добиться большего, чем, по его убеждению, он заслуживает и в состоянии достичь. И вы в том числе. Если мы будем работать вместе, вскоре вы отбросите любые мысли об ограничениях, как напрочь устаревшую концепцию.

На страницах этой книги я упоминаю супергероев и сверхспособности. Почему? Во-первых, я слегка фанатею от этой темы. Потому что в детстве из-за черепно-мозговой травмы и проблем с учебой, я находил отдушину в комиксах и фильмах, из которых черпал силы для дальнейшей борьбы. Я обратил внимание, что мои любимые фильмы и книги использовали один и тот же сюжет – путешествие героя. Классическая сюжетная схема Джозефа Кэмпбелла^[3] проявляется практически во всех знаменитых историях о приключениях, включая «Волшебника страны Оз», «Звездные войны», «Гарри Поттера», «Ешь, молись, люби», «Голодные игры», «Рокки», «Властелина колец», «Алису в стране чудес», «Матрицу» и многих других.

Подумайте об одной из своих любимых историй, о какой-нибудь книге или фильме из списка выше. Разве вам не знакомо это ощущение? Путешествие героя (к примеру, Гарри Поттера) начинается в обыденном мире, который знаком ему с младенчества. Но затем герой слышит зов приключений. Перед ним встает выбор – отмахнуться от призыва, оставшись в обычном мире, где ничего никогда не изменится, или прислушаться, отправившись в новый, неведомый мир. Если он прислушается к зову (как сделал Нео, выбрав красную пилюлю в «Матрице»), то повстречает гида или наставника (вроде господина Мияги из «Карате-пацана»^[4]), который будет тренировать его, готовя к преодолению препятствий и достижению новых жизненных высот. Героя обучают новым способностям и навыкам, вдохновляя использовать их таким образом, как ему никогда раньше не доводилось. Он выходит за рамки наложенных на него ограничений, после чего сталкивается лицом к лицу с испытаниями. А, вернувшись обратно, в обычный мир (как Дороти в Канзас), герой

приносит с собой величайшее благо – эмоции, силу, ясность ума и мудрость, которые он почерпнул в своих приключениях. Затем он делится полученным опытом и способностями с другими людьми.

«Путешествие героя» – это идеальная схема, которая придаст вам сил и укажет путь к цели. Во вселенной «Безграничности» вы – супергерой.

Я свято убежден в том, что человеческий потенциал – это единственный безграничный ресурс в нашем мире. Все вокруг имеет границы, но человеческий разум это самая мощная сверхспособность – он не ставит предела творческим способностям, воображению, решительности, навыкам думать, рассуждать или учиться. В то же время, этот ресурс – один из наименее востребованных. Нам всем по силам стать героями собственного романа, каждый день черпая из колодца своих возможностей – при этом, мы никогда не сможем его вычерпать. Увы, людей, руководствующихся в своей жизни этим принципом, очень мало. Вот почему я написал эту книгу – дабы помочь вам осознать, что вы можете достичь полной свободы и, несмотря ни на что, сбросить с себя любые ограничения. Вам потребуется один единственный «инструмент», чтобы оставить обычный мир и шагнуть в пространство безграничных возможностей.

Таким инструментом станет эта книга. На ее страницах вы найдете описание способов, которые помогут скинуть с себя все ограничения. Вы научитесь тому, как раскрепостить свой разум и жить с большим драйвом; укрепите память, повысите целеустремленность и расширите круг интересов. Если я стану учителем в вашем «путешествии героя», то эта книга – картой, с помощью которой вы получите контроль над своим разумом, обретете мотивацию и овладеете наукой учиться. Как только это произойдет, ваши способности станут поистине безграничными.

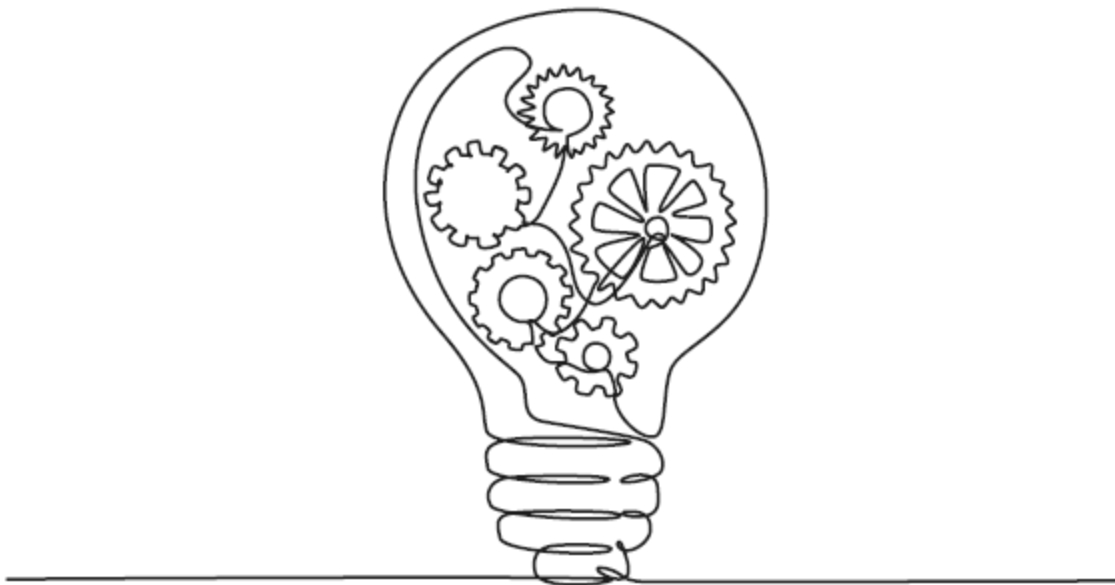
Вот она, дверь. Вы знаете, что ждет вас по ту сторону.

Сделайте шаг вперед.



**Когда яйцо разбивают снаружи – это конец жизни.
Если оно разбивается изнутри – это начало жизни.
Все великие вещи начинаются изнутри.**

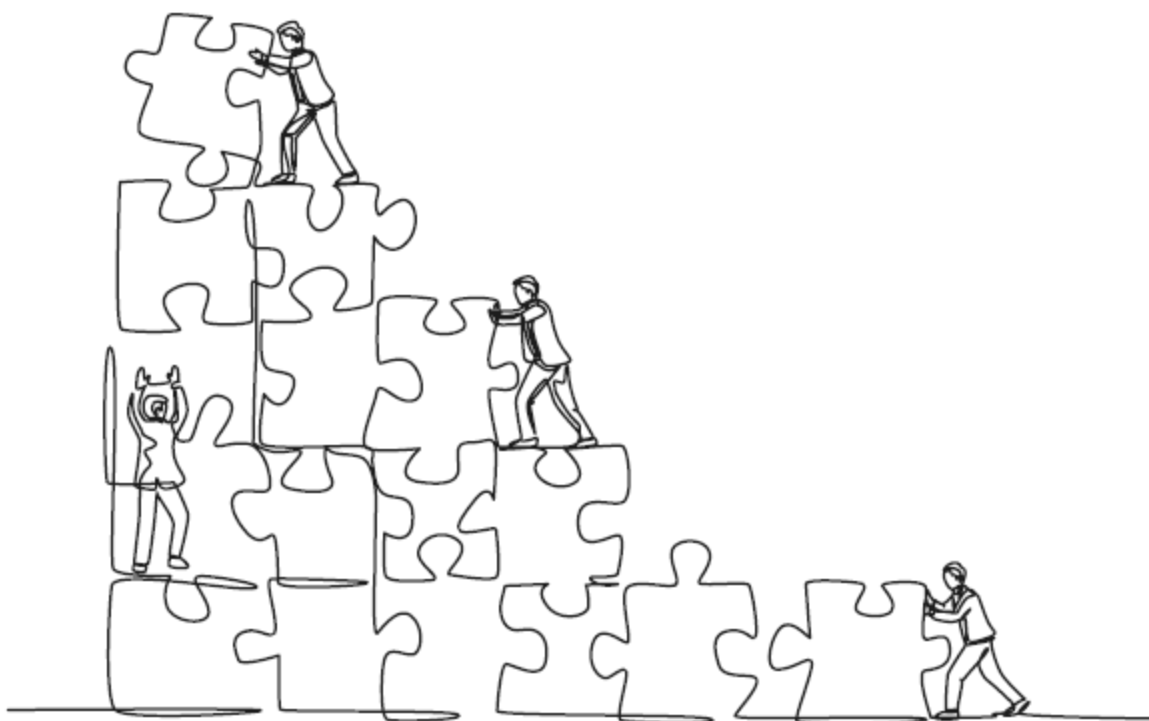
Джим Квик.



Часть I. Освободите свой разум

Нам не нужна магия, чтобы изменять мир.
Вся необходимая для этого сила уже
сокрыта внутри нас.

Джоан Роулинг



Глава 1. Достижение безграничности

- Я невежда.
- Я ничего не понимаю.
- Я слишком глупый, чтобы учиться.

Я рос с этими мантрами. Дня не проходило без напоминаний себе о том, что я слишком медлителен и глуп, никогда не научусь читать и вообще ничего не добьюсь в жизни. Если бы существовала пилюля, которая могла бы подзарядить мозги, стоит ее только проглотить (как в фильме 2011 года «Области тьмы»^[5], с Брэдли Купером в главной роли), я бы все за нее отдал.

Не только я считал, что из меня ничего не выйдет. Если бы вы спросили моих учителей, когда я был еще ребенком, большинство бы ответило, что я просто не в состоянии написать книгу, которую вы сейчас держите в руках. В то время они бы удивились тому, что я в состоянии просто читать, не говоря уже о том, чтобы писать.

Причиной этому стало происшествие, случившееся в детском саду, которое полностью изменило ход моей жизни. Я сидел в классе на уроке, когда за окном вдруг завывали сирены. Все вокруг обратили на это внимание, а учитель, выглянув наружу, сообщил, что видит пожарные машины. Ученики тут же отреагировали на эту новость, как и свойственно детям: толпой бросились к окнам. Я очень разволновался, потому что к тому времени уже был одержим историями о разных супергероях (и до сих пор одержим!). А более похожих на супергероев людей, чем пожарные, я просто не мог себе тогда представить. Поэтому, рванул к окну со всеми остальными.

Но вот незадача – моего роста не хватало, чтобы посмотреть на проезжающие внизу пожарные машины. В этот момент один мальчик бросился к своему стулу, намереваясь подтащить его к окну и встать сверху. Пример оказался заразительным – все дети бросились делать то же самое. Я подбежал к своей парте, схватил стул и поставил его прямо возле здорового радиатора, идущего вдоль подоконника. Запрыгнув на сиденье стула, я увидел наконец-то пожарных и замер в восхищении. Это было так захватывающе! Разинув рот, я не мог оторвать глаз от этих бравых парней, наблюдая, как они суетятся в

своих кажущихся непроницаемыми костюмах вокруг ярко-красных автомобилей.

Но затем один мальчишка выхватил из-под меня стул, я потерял равновесие и полетел вниз, головой прямо на радиатор. Мне не повезло: я сильно ударился о металлическую батарею, и кровь хлынула ручьем. Без лишних промедлений меня отправили в больницу, где доктора заштопали мои раны. Однако потом они без обиняков сообщили моей маме, что полученная мною черепно-мозговая травма очень тяжелая.

Впоследствии мама рассказывала, что после произошедшего я очень изменился. Раньше я был жизнерадостным, уверенным в себе и любопытным ребенком, а после полученной травмы стал замкнутым, плюс у меня обнаружили проблемы с учебой; выяснилось, что мне тяжело сосредоточиться, и память у меня стала просто дырявой. Как вы понимаете, учеба в школе превратилась для меня в тяжелое испытание. Учителям приходилось повторять свои фразы снова и снова, пока я не научился притворяться, что все понял. В то время, как остальные дети учились читать, я не мог запомнить значение букв алфавита. Помните, наверное, эти читательские кружки, когда из рук в руки передавалась какая-нибудь книга, и нужно были зачитывать из нее вслух, громко и с выражением? Для меня это было худшим из испытаний – нервничать, пока книга приближается к тебе все ближе и ближе, только для того, чтобы, взглянув на страницу, осознать, что не понимаешь ни единого слова (я думаю, именно отсюда возник мой жуткий страх перед публичными выступлениями). Потребовалось целых три года, чтобы я смог наконец научиться читать – однако еще долго это занятие требовало от меня тяжких усилий и изнуряющей борьбы.

Я не уверен, что вообще смог бы научиться читать, если бы не герои, которых я увидел в комиксах. Обычные книги вовсе меня не привлекали, но увлечение комиксами заставляло двигаться вперед, до тех пор, пока я не смог сам их читать, не ожидая пока кто-нибудь сделает это для меня. Я готов был читать их даже ночью под одеялом, при свете одного лишь фонарика. Эти истории вселили в меня надежду на то, что человек может перебороть свою судьбу.

Моими любимыми супергероями в детстве были Люди Икс; не только потому, что они были самыми сильными из всех, но еще из-за

того, что их никто не понимал, в то время как сами они так сильно отличались от обычных людей. Мне казалось, что у нас много общего. Они были мутантами, которые не вписывались в окружающее общество, а люди, не понимая их, старались держаться от них подальше. Точь-в-точь мой портрет — за исключением сверхспособностей. Люди Икс были изгоями, как и я. Я принадлежал их миру.

Я вырос в округе Вестчестер, пригороде Нью-Йорка, и однажды ночью сильно разволновался, обнаружив, что «Школа профессора Ксавьера для одаренных подростков»^[6], согласно комиксам, располагалась где-то рядом со мной. Когда мне было девять лет, на выходных я мог с утра до вечера колесить по своему району, пытаясь разыскать эту школу. Я стал одержим этой идеей. Мне казалось, что если бы я сумел ее найти, то оказался бы наконец в подходящем месте, где быть «другим» совсем не опасно, где я мог бы открыть и развивать свои собственные сверхспособности.

«У этого мальчика проблемы с мозгами»

Но в реальном мире жизнь не сахар. Примерно в это же самое время моя бабушка, которая жила с нами и помогала меня воспитывать, начала проявлять признаки деменции. Смотреть как кто-то, кого вы любите, сходит с ума, теряя остатки памяти... это сложно описать словами. Я словно постепенно терял ее, шаг за шагом, пока она, наконец, не умерла. Бабушка была для меня целым миром, и именно из-за случившейся с ней трагедии (в сочетании со вставшими передо мной интеллектуальными вызовами) я так сильно увлекся идеей оздоровления нашего мозга.

Если вернуться к школьным дням, то надо мной тогда постоянно издевались и высмеивали — не только на игровой площадке, но и в классе тоже. Я помню, как однажды учитель начальной школы, вконец разочаровавшись от того, что я никак не мог усвоить урок, указал на меня и произнес: «У этого мальчика проблемы с мозгами». Я был просто раздавлен от осознания того, что он меня воспринимал именно так, а остальные, очевидно, считали точно так же.

Зачастую, когда вы цепляете на кого-то или на что-то ярлык, то создаете границу — ярлык превращается в барьер. Взрослым надо

крайне осторожно относиться к своим словам, поскольку они серьезно влияют на внутренний мир ребенка. Всякий раз, когда я, прилагая максимум усилий, не справлялся с очередным тестом, пролетал с выбором в спортивную команду на уроках физкультуры или просто отставал от своих одноклассников, я считал это следствием того, что у меня «проблемы с мозгами». Как я мог помыслить о том, чтобы делать что-то не хуже остальных?! Во мне был изъян. Мой разум работал иначе, чем у остальных. Даже когда я учился прилежнее, чем мои одноклассники, мои оценки никогда не соответствовали прилагаемым усилиям.

Я был слишком упрям, чтобы сдаться, поэтому переходил из одного класса в другой, но делал это, что называется, со скрипом. Хотя я неплохо справлялся с математикой, благодаря помощи нескольких моих академически одаренных друзей, с большинством остальных предметов дела обстояли просто ужасно – особенно, с английским, чтением, иностранными языками и музыкой. Затем, во время первого года в высшей школе^[7] дело дошло до того, что я мог вообще не сдать английский. Учительница вызвала в школу моих родителей, чтобы обсудить, как мне набрать проходной балл.

Она предложила мне заняться внеклассным проектом. Я должен был написать доклад, сравнив жизнь и достижения двух гениев: Леонардо да Винчи и Альберта Эйнштейна. Если я проделаю хорошую работу с этим докладом, пояснила она, это позволит набрать мне больше очков, чтобы гарантированно сдать экзамен.

Я решил, что это редчайшая возможность, шанс нажать на кнопку «перезагрузки» и начать мою, такую трудную, карьеру высшей школе с нуля. Я приложил максимум усилий, чтобы написать самый лучший доклад из всех возможных. Долгими часами я не вылезал из библиотеки после уроков, пытаюсь найти для своего доклада все что только можно про этих двух блистательных гениев. Что интересно, в ходе этих исследований я столкнулся с рядом упоминаний о том, что Альберту Эйнштейну и Леонардо да Винчи, вероятно, приходилось бороться с трудностями в учебе.

После нескольких недель усилий я наконец-то напечатал финальный вариант доклада. Я был так горд результатом своего титанического труда, что даже сделал для него настоящую типографскую обложку.

Доклад стал моим заявлением о намерениях; с его помощью я должен был показать миру, на что способен.

И вот настал день, когда я должен был зачитать свой доклад. Я положил его в рюкзак, с волнением предвкушая, как отдам его учительнице, и особенно, как она восхитится сделанной мною работой. Отдать его я планировал в конце урока, поэтому молча сидел в ожидании, когда же он наконец закончится, и пытался сосредоточиться. Но оказалось, что я не мог думать ни о чем другом, кроме как о том восхищенном взгляде, которым учительница одарит меня, выслушав мой замечательный доклад.

Но, увы, затем она бросила мне закрученный мяч, отбить который я оказался совершенно не готов. Примерно на середине урока учительница закончила занятия по предмету и объявила ученикам, что у нее есть для них сюрприз. Она сказала, что я работал над внеклассным докладом, и теперь ей хотелось бы, чтобы я представил его классу – прямо сейчас.

Большую часть своей школьной жизни я провел, изо всех сил пытаясь сжульничать за партой, чтобы меня, не дай бог, не вызвали к доске. Когда ты «недоразвитый», то ощущаешь себя так, будто предложить аудитории тебе совсем нечего. Я был застенчив сверх всякой меры и стремился не привлекать к себе внимания. Мои сверхспособности в то время ничем себя не проявляли. И еще одна важная деталь – я *смертельно* боялся публичных выступлений.

Это вовсе не преувеличение. Если бы меня в тот момент подключили к кардиографу, он бы просто сломался: так сильно колотилось мое сердце. Кроме того, я едва мог дышать. Казалось совершенно невозможным вот так просто встать перед всеми и рассказать о сделанной мною работе. Поэтому я воспользовался единственным подходящим, как мне тогда показалось, вариантом.

– Извините, но я его не сделал, – заикаясь, еле выдавил я из себя.

Выражение разочарования на лице учительницы – столь непохожее на то, что я рисовал себе в своих фантазиях, – было таким глубоким, что мое сердце чуть не раскололось на части. Но я просто не в силах был сделать то, о чем она меня просила. Когда урок закончился, и все вышли из класса, я выбросил мой доклад в мусорку – вместе с ним туда полетела большая часть моего самоуважения и самооценки.

Вы ближе к цели, чем вам кажется

Каким-то образом, несмотря на все проблемы в школе, мне удалось поступить в местный университет. Мне казалось, что если я поступлю в колледж, у меня появится последняя возможность начать все сначала. В своих мечтах я представлял, как добьюсь того, что семья будет мною гордиться, и докажу миру (и себе прежде всего), что у меня есть потенциал стать успешным. Я оказался в новой для себя среде. Преподаватели в колледже учили студентов иначе, чем учителя в высшей школе, и никто здесь не относился ко мне предвзято. Я старался изо всех сил, но в итоге, как выяснилось, дела в колледже пошли еще хуже, чем в старших классах школы.

Через несколько месяцев мне пришлось взглянуть в лицо суровой реальности – я больше не мог позволить себе впустую тратить время и деньги (которых у меня, к тому же, не было). В тот момент я уже собрался было бросить учебу. Как-то раз я рассказал одному из своих друзей об этих планах, и он убедил меня прежде, чем принять окончательное решение, навестить вместе с ним на выходных его семью. Ему казалось, что, оказавшись подальше от кампуса, я смогу шире взглянуть на вещи. Когда мы туда приехали, его отец провел для меня небольшую экскурсию по участку вокруг дома. Между делом, он осведомился, как у меня обстоят дела с колледжем, и не сомневаюсь, что моя реакция его ошеломила. Не поверите, но я тогда по-настоящему разревелся. Не просто стоял с влажными глазами, сдерживая слезы, а натуральным образом разрыдался. Было видно, что он не понимает, в чем дело, но его невинный вопрос прорвал во мне плотину еле сдерживаемых эмоций.

Я рассказал ему «от» и «до» историю про мальчика, у которого «проблемы с мозгами», и все это время он терпеливо слушал. Когда я закончил, он посмотрел мне прямо в глаза.

– Джим, почему ты учишься в колледже? – вдруг спросил он. – Кем ты хочешь быть? Чем ты хочешь заниматься? Чего ты хочешь достичь? Чем бы ты хотел поделиться?

Я не мог тогда сразу ответить ни на один из этих вопросов, поскольку никто раньше мне их не задавал, однако у меня возникло такое чувство, что именно сейчас я просто обязан на них ответить. Я

уже начал было что-то говорить, но тут он остановил меня. Затем вырвал пару листов из своего карманного блокнота и попросил, чтобы я записал на них свои ответы (в этой книге я научу вас, как задавать правильные вопросы, чтобы легко учиться и быстрее достигать поставленных целей).

Следующие несколько минут я потратил на то, чтобы записать свой список ответов. Закончив, я уже начал было сворачивать листок, чтобы сунуть в карман, но тут отец моего друга выхватил его из моих рук. Я испугался, поскольку не рассчитывал, что мои записи будет кто-то читать, особенно этот еще недавно совершенно незнакомый мне человек. Однако он развернул листок и углубился в чтение, пока я изнемогал от беспокойства.

Казалось, прошли часы, пока он, наконец, его не прочитал, хотя я уверен, что на самом деле это заняло не больше пары минут. Закончив, он произнес:

– Ты вот настолько близок к тому, – с этими словами он развел указательные пальцы примерно на фут друг от друга, – чтобы получить все, что занес в этот список.

Это утверждение показалось мне абсурдным. Я сказал ему, что мне и десяти жизней не хватит, чтобы осуществить все, что я там записал. Тогда он протянул оба пальца вперед, не меняя расстояния между ними, и коснулся ими моих висков. Таким образом он обозначил пространство, которое занимал мой мозг.

– Вот он, ключ, – произнес он. – Иди за мной. Я кое-что тебе покажу.

Мы вернулись в дом, и он отвел меня в комнату, которую я до этого не видел. Все стены в ней, от пола до потолка, были забиты полками с книгами. Вы помните, что на том этапе моей жизни я вовсе не был фанатом книг; мне показалось, что я оказался в комнате, полной змей. Но что еще хуже, он стал собирать этих «змей» с полок и передавать их мне. Поглядев на заголовки, я понял, что это биографии выдающихся мужчин и женщин из разных периодов истории, а также старые пособия по личностному росту, вроде «Искусство мыслить масштабно», «Сила позитивного мышления» и «Думай и богатей».

– Джим, я хочу, чтобы каждую неделю ты прочитывал по одной из этих книг.

Моей первой мыслью было: *«Ты что, вообще ничего не услышал из того, что я тебе рассказал?»*. Впрочем, сдержавшись, вместо этого я

ответил:

– Я даже не представляю, как это сделать. Вы знаете, чтение дается мне тяжело, к тому же, я так сильно загружен учебой...

– Не позволяй учебе мешать твоему образованию, – произнес он назидательно, подняв указательный палец. Позднее я понял, что он перефразировал цитату, которую часто приписывают Марку Твену^[8].

– Послушайте, я прекрасно понимаю, что чтение этих книг может быть действительно очень полезным, – продолжал сопротивляться я. – Но мне бы не хотелось давать обещаний, которые я не смогу сдержать.

На мгновение он задумался, а затем вытащил из кармана мой список желаний и стал громко зачитывать их по порядку.

Слышать, как кто-то зачитывает вслух твои самые сокровенные мечты – в этом было что-то такое, отчего мой разум и душа погрузились в редкостное смятение. По правде говоря, многое из этого списка я хотел сделать для своей семьи – приобрести разные вещи, которые мои родители просто не могли себе позволить, либо никогда не потратились бы на них, даже если бы это было им по карману. Я не мог себе представить, что эта декламация так сильно меня зацепит. Она окрылила меня и дала мощный импульс к достижению поставленных целей (мы тоже общими усилиями раскроем вашу мотивацию в Части III этой книги). Когда список закончился, я заверил его, что сделаю все в точности, как он сказал, хотя в глубине души понятия не имел, как мне совершить подобный подвиг.

Задавайте правильные вопросы

В колледж после выходных я вернулся, вооружившись целой охапкой книг. На моем столе теперь громоздились две стопки: учебники, которые я должен был читать по учебной программе, и книги, которые я обещал прочитать отцу моего друга. Масштаб того, на что я подписался, пугал меня. Как сделать так, чтобы эти стопки таяли, если чтение для меня – сущая мука? Я и так уже с трудом вгрызался в книжки из первой стопки – а теперь-то что делать? Где мне взять столько времени? В итоге, получилось так, что я практически не ел, не спал, не занимался спортом, не смотрел телевизор и не зависал с друзьями. Вместо этого я не вылезал из библиотеки, пока однажды ночью не рухнул в обморок от истощения прямо на лестнице, заработав себе еще одну травму головы.

Очнулся я только через два дня в больнице. Сначала я подумал, что умер, и какая-то часть меня этому даже обрадовалась. Это было «темное время», низшая точка кривой моей жизни. Я таял на глазах, мой вес упал до 53-х килограммов, а организм был настолько обезвожен, что меня пришлось подключить к капельнице.

Однако, несмотря на всю тяжесть своего положения, я нашел в себе силы мысленно произнести: *«Должен быть другой способ»*. В этот момент в мою палату вошла медсестра, неся кружку чая с изображением Эйнштейна, гения, о котором я писал упомянутый ранее доклад и который вдохновлял меня учиться и докапываться до самых мелочей в начальной школе. Цитата рядом с его портретом гласила: «Проблему невозможно решить на том же уровне мышления, которое ее породило». И в этот момент меня осенило! Возможно, я задаю неправильные вопросы? Я стал гадать, в чем же, на самом деле, заключалась моя проблема? Я знал, что медленно впитываю знания, но мое отношение к этому не менялось годами. Я понял, что пытался решить свои проблемы с учебой, поступая так, как меня всегда поучали – просто усердно работая. Но что, если бы я смог овладеть более совершенным методом обучения? Как насчет того, чтобы процесс обучения был более эффективным, действенным и даже приятным? Что, если бы я смог научиться тому, как обучаться быстрее?

В тот самый момент я решил найти такой способ, и стоило мне принять на себя это обязательство, как мое мышление начало меняться.

Я попросил медсестру принести мне каталог курсов, предлагаемых университетской программой, и пролистал его страница за страницей. Спустя пару сотен страниц я понял, что студентам предлагаются лишь курсы о том, **что** учить (к примеру, испанский язык, история, математика, естественные науки), но ничего о том, **как** учиться.

Наука учиться

Когда меня выписали из госпиталя, я был так заинтригован идеей науки учиться, что отложил в сторону свои занятия и сфокусировался на книгах, полученных от своего наставника. Я также нашел пособия по следующим темам: теория обучения взрослых, теория множественного интеллекта, нейробиология, личностный рост, педагогическая психология, скорочтение и даже древняя мнемоника (мне хотелось узнать, как допотопные культуры хранили и передавали знания, прежде чем изобрели соответствующие устройства, такие как печатный станок и компьютеры). Я был одержим стремлением разгадать эту загадку: «Как же работает мозг, чтобы можно было его хорошенько раскачать?».

Спустя пару месяцев полного погружения в новые области исследований, которые я взвалил на себя по собственной воле, в голове у меня будто щелкнул переключатель. Моя способность фокусироваться стала сильнее. Я стал понимать новые для себя концепции, поскольку мог теперь концентрироваться – теперь меня было не так-то легко отвлечь. Мне стало проще вспоминать информацию, которую я изучал пару недель назад. Я ощутил прилив энергии и любопытства. Впервые в жизни я мог читать и сразу запоминать прочитанное. Мои новые способности придали мне чувство уверенности, которого я раньше никогда не испытывал. Моя ежедневная жизнь также изменилась – теперь все стало ясным, как божий день: я знал, что мне делать, чтобы двигаться вперед, и открыл для себя окрыляющее, неослабевающее чувство мотивации. В результате, само мое мышление изменилось, я начал верить, что в этой жизни возможно все.

В то же время я расстроился. Мне казалось, что всех этих лет неуверенности и страданий можно было бы избежать, если бы крайне важный метод мета-обучения (наука учиться) преподавался в школе. Я вспоминал всех тех учителей, что неустанно твердили мне учиться прилежнее и сильнее сконцентрироваться. Говорить ребенку, чтобы он «сосредоточился» это все равно, что предлагать ему сыграть на укулеле^[9] – это очень сложно сделать, если тебя раньше никогда этому не обучали.

И, сообразно пути настоящего героя, мне не оставалось ничего другого, как поделиться полученным сокровищем, теми уроками, что мне довелось выучить. Я стал обучать этим методам других студентов. Поворотный момент наступил во время работы с первокурсницей, которая хотела научиться быстрее читать, а также улучшить навыки понимания и сохранения изучаемой информации. Она очень старалась и в итоге достигла своей цели – 30 прочитанных книг за 30 дней. Я знал, «как» ей этого удалось добиться, поскольку сам научил ее способу, с которым вы ознакомитесь в Главе 14, но мне хотелось понять «зачем». Я выяснил, что у ее матери был диагностирован рак в последней стадии, и она решила спасти ее, начав изучать книги о здоровье, здоровом образе жизни и медицине – вот, что лежало в основе ее мотивации. Несколько месяцев спустя она позвонила мне и, захлебываясь слезами радости, сообщила, что рак ее матери перешел в стадию ремиссии.

В этот самый момент я понял, что если знание – это сила, то способность учиться – это наша *сверхсила*. И потенциал для обучения безграничен; нужно, чтобы нам просто показали, как этого добиться. Увидев, как изменилась жизнь этой женщины, я загорелся новой целью, у меня возникло четкое понимание своей жизненной миссии: обучать мышлению, мотивации, методам усиления мозговой активности и скоростного обучения, чтобы вы смогли открыть для себя возможность жить ярко и интересно.

За прошедшие более чем два десятка лет я создал набор надежных и проверенных на практике методов для улучшения навыков обучения, многие из которых есть в этой книге. Я не только сдержал свое обещание читать по книге в неделю, но также посвятил себя служению и помощи людям: от детей с диагнозом «дислексия»^[10] до пожилых людей с проблемами старческой деменции. Наша команда, созданная в

память о моей бабушке, активно поддерживает исследования в области болезни Альцгеймера. Также мы считаем, что каждый ребенок от рождения имеет право на образование, поэтому финансируем строительство школ по всему миру, от Гватемалы до Кении, помогая в создании условий для здравоохранения, доступа к чистой воде и обучения нуждающихся детей. Поддержку в этом нам оказывают такие удивительные организации как WE Charity [\[11\]](#) и Pencils Promise [\[12\]](#). Это наша миссия – помогать в воспитании лучших, более ярких умов. Поверьте, мы никого не оставляем за бортом.

Я обучал людей этим техникам, добившись в итоге удивительных результатов; в течение года мои более 150 000 слушателей посещают мои живые выступления, на которых я даю мастер-классы в самых разных областях знаний; я работал интеллектуальным тренером для влиятельных лиц в сфере спорта и развлечений, преподавал во множестве ведущих мировых компаний и университетов, возглавил огромную учебную онлайн-платформу с учащимися из 195 стран, а также стал ведущим топового образовательного подкаста под названием KwikBrain [\[13\]](#) с десятками миллионов скачиваний и сотнями миллионов прослушиваний. В этой книге содержатся уроки и практические советы, которые я выработал за годы жизни, а также мудрые замечания и подсказки от множества экспертов, принимавших участие в наших программах.

Все вышеперечисленное нужно для того, чтобы вы поняли: посвятив свою жизнь исследованию и преподаванию этого предмета, я прекрасно осознаю, что скрывается под обложкой этой книги, и, что более важно, – я знаю, что происходит внутри вас.

Школа профессора Ксавьера найдена!

У этой истории – счастливый финал. Как вы уже знаете, я регулярно провожу тренинги для руководителей различных компаний и их рабочих коллективов. Несколько лет назад, Джим Джанопулос, впоследствии ставший генеральным директором и председателем «20th Century Fox», пригласил меня провести тренинг для своей исполнительной команды. В пятницу утром я подъехал на съемочную площадку и несколько часов общался с его ведущими сотрудниками. Они оказались очень открытыми людьми и мгновенно вникли в суть предлагаемой мною методики.

Когда все закончилось, Джим подошел ко мне и произнес: «Это было просто невероятно! Это лучший из всех тренингов, которые мы когда-либо проводили». Конечно, я был рад этим словам. Кому не понравится слушать похвалы в свой адрес? Позже, во время прогулки по территории студии, мне на глаза попала афиша к фильму «Росомаха», премьера которого должна была состояться позже в том же году. Я указал на плакат и восхищенно выдохнул:

– Вы даже не представляете, как я жду этот фильм. Я преданный фанат Росомахи.

– О, значит, ты поклонник супергероев? – улыбнулся Джим.

– Я их обожаю. Люди Икс сыграли важнейшую роль в моей жизни, – и я рассказал ему о полученной в детстве травме, о том, как благодаря комиксам научился читать, а также, как долго искал потом школу профессора Ксавьера.

Он улыбнулся мне в ответ.

– Знаешь, нам предстоит провести тридцать дней, снимая новую серию «Людей Икс», в Монреале. Не хотел бы провести вместе с нами недельку? Актеры точно будут рады с тобой поработать.

От таких предложений не отказываются. Во-первых, я никогда еще не присутствовал на киносъемках; во-вторых, это ведь не просто какой-то фильм, а кино о самих Людах Икс!

Следующим утром мы сели на борт самолета, который вся съемочная группа называла «Икс-джет». Среди пассажиров оказалась большая часть актеров, игравших роли мутантов, поэтому сидеть мне

довелось между Дженнифер Лоуренс и Холли Берри. Это был лучший день в моей жизни.

Во время полета и всю последующую неделю я делился с актерами и остальными участниками команды своими методами по развитию скорочтения и запоминанию текста, которые потом здорово пригодились им во время работы со сценарием. И знаете что? Первая же сцена, которую начали снимать для этого фильма, происходила в Школе профессора Ксавьера! В том самом месте, о котором я бесконечно грезил и искал целыми днями, будучи ребенком. Это был, наверное, самый сюрреалистичный момент из всех, которые мне довелось испытать в своей жизни. Скажите, какая ваша самая заветная мечта? Та, что всегда с вами, и зудит, словно заноза в мозгу? Представьте ее в мельчайших подробностях. Визуализируйте ее. Прочувствуйте. Поверьте в нее. И работайте круглыми днями над тем, чтобы ее осуществить.

Удивительно, но это еще не самая лучшая часть истории. Вернувшись из поездки, я обнаружил, что меня дожидается дома какая-то посылка. На вид она казалась огромной, размером с экран телевизора. Разорвав упаковку, я вытащил наружу большую фотографию в рамке – на ней красовался весь актерский состав «Людей Икс» вместе... со мной! А чуть ниже председатель студии написал следующие слова:

«Джим, огромное тебе спасибо за то, что поделился с нами своими сверхспособностями. Я знаю, что самого детства ты без устали искал школу твоих любимых супергероев. Ну, что же, вот фото твоего класса».

Оригинальное цветное фото команды супергероев можно посмотреть на сайте LimitlessBook.com/classphoto.

Снимаем ограничения вместе

Снятие ограничений – это акт или процесс, подразумевающий отбрасывание в сторону некорректных предубеждений, ограничивающих личностный потенциал, и осознание того, что

при выборе правильного формата мышления, мотивации и методик любые ограничения окажутся несостоятельными.

Большую часть своей жизни я позволял внешним ограничениям определять мое поведение. Я получил в детстве ужасную травму и, как мне тогда казалось, это навсегда определило всю мою дальнейшую жизнь. Однако, благодаря помощи некоторых очень важных для меня людей, я осознал, что все эти ограничения на самом деле вовсе не являются ограничениями. Что это всего лишь препятствия, которые надо преодолеть, и психологические блоки, от которых необходимо избавиться. И как только я этого добился, мои способности к обучению и любым иным видам деятельности стали воистину безграничными.

«Безграничность» – это не просто овладение навыками ускоренного обучения и скорочтения, а также развитие невероятно сильной памяти. Да, вы научитесь всему этому (и еще многому другому). Однако, быть безграничным вовсе не означает быть идеальным. Нет, речь идет о том, что вы вырываетесь за пределы тех возможностей, которые считаете для себя конечными. Вы впитываете ограничения, слушая поучения родителей, подчиняясь требованиям общества и культурных традиций, опираясь на свой жизненный опыт – однако, ровно таким же образом, от них можно избавиться. Любые из этих ограничений – лишь временные препятствия на вашем пути, и их можно научиться преодолевать. За годы работы я выяснил, что большинство людей старается «приземлить» свои мечты, ужать их до такого состояния, чтобы они соответствовали текущим жизненным обстоятельствам. Нам свойственно внушать себе, что обстоятельства, в которых мы оказались, убеждения, с которыми мы согласились, и та наклонная, по которой мы сейчас катимся – это константа, которую никак не изменить. Но есть другой путь. Вы можете научиться тому, как раскрепоститься, расширить свое сознание, повысить мотивацию и овладеть методикой, которая позволит вам жить ярко и интересно. Когда вы делаете нечто, что другие люди отказываются делать – вы начинаете жить так, как они даже не мечтают. Прочитав эту книгу, вы сделаете важный шаг в этом направлении. Запомните, один шаг в правильном направлении может полностью изменить ваш пункт назначения.

Главное, когда вы начинаете делать первые шаги, это иметь соответствующую карту, «модель успеха». Вооружившись ею, вы преодолеете все препятствия, и ничто не сможет вас остановить. Вот она: [\[14\]](#)



Модель безграничности

Вы можете научиться жить, творить, действовать, овладевать навыками и делиться знаниями безо всяких ограничений. В качестве доказательства, я написал для вас эту книгу. Если вы не обучаетесь либо не используете свой потенциал на полную катушку, если ваши мечты не совпадают с реальностью, тому есть причина: в вашем сознании существует некий барьер, который необходимо разрушить. Найти его можно в следующих областях:

- ограниченное Мышление – вы поддерживаете слабую уверенность в себе и своих возможностях, довольствуясь малым и не стремясь к более амбициозным целям;
- ограниченная Мотивация – вам не хватает внутреннего драйва, отсутствует четкая цель, вы не можете собраться с силами, чтобы начать действовать;
- ограниченный набор Методов – вы действуете так, как вас учили, но эти способы недостаточно эффективны, чтобы добиться желаемых результатов.

Все это относится как к отдельным людям, так и к семьям, или даже целым организациям. У всех нас в жизни хватало борьбы, в которой мы проявляли свои лучшие стороны. В какой бы жизненной ситуации вы сейчас не находились, есть одна важная деталь – вы не одни. Я хочу помочь вам вырваться за границы возможностей, используя трехкомпонентную модель: Безграничное Мышление, Безграничная Мотивация и Безграничные Методы. Позвольте мне пояснить:

- **Мышление (ЧТО):** глубокие внутренние убеждения, наше отношение и оценочная система, которые мы вырабатываем для понимания, кто мы такие, каков мир вокруг нас, на что мы способны, чего заслуживаем и что нас ждет.
- **Мотивация (ПОЧЕМУ):** цель, к которой мы стремимся. Стимул, который дает энергию, необходимую для того, чтобы человек действовал определенным образом.
- **Метод (КАК):** конкретный процесс выполнения чего-либо, специфически упорядоченный, логичный и системный способ обучения.

Еще одно замечание касательно диаграммы на предыдущей странице. Как вы можете видеть, там, где «Мышление» пересекается с «Мотивацией», расположен термин «Вдохновение». Вы можете фонтанировать вдохновением, не понимая при этом, какие методы использовать и куда направить свою энергию. Там, где «Мотивация» пересекается с «Методом», стоит термин «Реализация». В данном случае, вам могут мешать собственные предубеждения относительно того, на что вы способны и чего заслуживаете – потому что, ваше мышление должным образом не настроено. Там, где пересекаются «Мышление» и «Метод», вы видите «Идеацию». Ваши амбиции могут оставаться нереализованными, поскольку вам не хватает энергии для их осуществления. Однако, там, где все эти три сферы пересекаются – в той точке вы достигаете «Безграничности». Здесь появляется четвертый компонент, который называется «Интеграция».

В этой книге вы найдете различные упражнения, примеры исследований, инструменты для развития умственных способностей и результаты захватывающей работы, проведенной на стыке когнитивистики^[15] и практической деятельности. Не забудем мы и про древнюю мудрость (например, про то, как архаичные цивилизации сохраняли информацию до изобретения соответствующих устройств, вроде печатного станка). Мы по очереди рассмотрим три главных М-понятия:

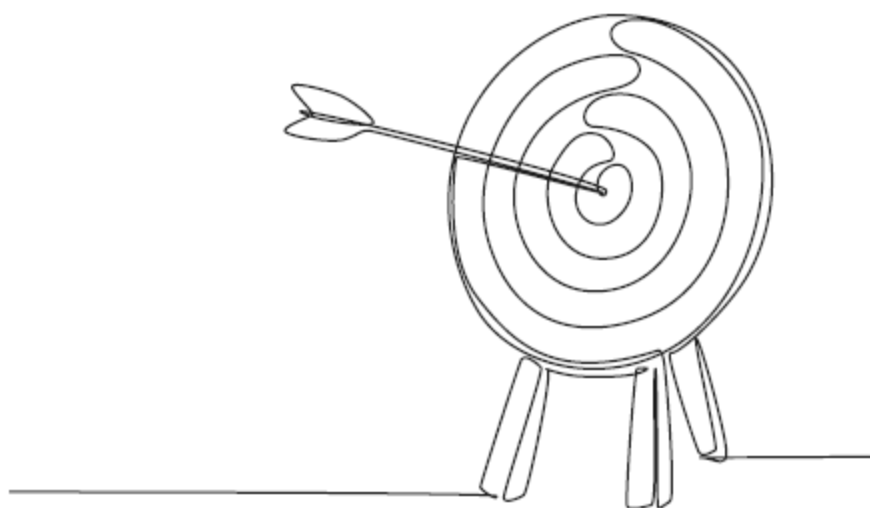
- В Части II, «Безграничное мышление», вы узнаете, на что способны, если отбросите сковывающие вас ограничения.

- В Части III, «Безграничная мотивация», вы откроете для себя, почему наличие цели – это ваша сила и ключ к высвобождению внутренней энергии и драйва.

- В Части IV, «Безграничные методы», вы поймете, как максимально эффективно учиться с помощью правильно подобранных способов – используя инструменты и методы, которые приблизят вашу жизнь к тому результату, какого вы желаете и заслуживаете.

И под конец я подарю вам десятидневный план, который придаст взрывное ускорение вашему развитию сначала на неделю, а затем на всю жизнь. Прочитав эту книгу, вы обретете безграничные способности в любой важной для вас области, будь то академическое образование, здравоохранение, карьера, отношения или личностный рост. Поскольку, на самом деле, я никогда не учился в школе для

Людей Икс, мне пришлось создать ее для вас в виде онлайн-проекта «Учебная Академия Квика» (Kwik Learning Academy), в которой люди всех возрастов, из 195 стран мира, тренируются каждый день, чтобы раскрыть свои интеллектуальные сверхспособности. Считайте, что «Безграничность» это ваш учебник. Для меня большая честь стать вашим «профессором Ксавьером», и я очень рад, что вы решили отправиться со мной в это путешествие. Итак, урок начался! И, да, еще одна приятная новость – лучшего времени для начала и представить себе нельзя.



«Сейчас мы осознали тот факт, что обучение – это процесс длиною в жизнь, который означает – находиться на одной волне с переменами. И наша самая насущная задача – это обучать людей тому, как надо учиться»

Питер Дрюкер^{[\[16\]](#)}



Глава 2. Почему это сейчас так важно

Я твердо верю, что все мы обладаем сверхспособностями, которые только ждут своего часа, чтобы раскрыться. Говоря это, я не имею в виду возможность летать, создавать боевые железные доспехи или стрелять из глаз лазерными лучами. Нет, я подразумеваю вполне реальные, «земные» навыки: парить мыслями в мире книг, «железную» память, способность с лазерной точностью фокусировать внимание; а также безграничную креативность, ясность мышления, внимательность, превосходный психологический тонус и многое другое. В том или ином смысле, мы все являемся супергероями.

Однако, вместе со сверхспособностями, у каждого супергероя всегда есть и своя Немезида. Вспомните о суперзлодеях: о противостоящем Бэтмену Джокере или о враге Супермена Лексе Люторе. Злодеи, с которыми мы сталкиваемся, выглядят иначе, чем в кино, однако они продолжают оставаться «плохими парнями» – которых вы, как супергерои, должны одолеть и прижать к ногтю. Современные суперзлодеи встают у нас на пути и осложняют жизнь, не позволяя нам раскрыть собственный потенциал. Они сдерживают нас и грабят, лишая результативности, успеха, позитивного настроения и душевного спокойствия. Наша задача состоит в том, чтобы их распознать и победить.

Если вам доводилось читать комиксы или смотреть супергеройские фильмы, то вы знаете, что суперзлодеи зачастую появляются на свет самым непредсказуемым образом. Взять, к примеру, Харви Дента^[17], также известного как Двуликий. Начинал он с самыми благими намерениями – работал прокурором, помогая отстаивать закон и сажать плохих парней в тюрьму, а также был союзником Бэтмена. Однако, после несчастного случая половина его лица оказалась изуродована кислотой, он ожесточился, переполнившись злобой и жаждой мести. Дент стал тем, с кем ранее вел непримиримую борьбу: двуличным преступником, играющим со своими будущими жертвами в кошки-мышки. Его доброе начало оказалось исковеркано, превратившись в инструмент для достижения зловещих целей.

Четыре суперзлодея обучения тоже начинали свой путь вполне невинно – их подпитывают одни из величайших достижений человечества за последние сто лет. То есть, их породили наши технологии. Давайте сразу определимся, что технологии жизненно важны, являясь неотъемлемой частью прогресса и достижения состояния безграничности. Они позволяют нам делать все, что угодно, от общения до обучения, делая нашу жизнь намного более удобной. Однако, возможно, что мы поглощаем различные цифровые технологии так быстро, что не успеваем их переварить, и даже их создатели сочтут такую скорость чересчур экстремальной. Большинство доступных нам современных технологий настолько блещут новизной, что мы даже не представляем себе, каким образом нужно контролировать то, как мы ими пользуемся. На базе нашей образовательной платформы Kwik Learning учатся студенты из 195-и стран мира, а записанные нами подкасты достигли уже десятков миллионов скачиваний. Наши ученики беспокоятся по поводу чрезмерной зависимости от технологий, поэтому приходят к нам, чтобы прокачать свой разум и освободиться от четырех «всадников апокалипсиса» наших дней: цифрового потока, цифрового отвлечения, цифровой деменции и цифровой дедукции. Важно отметить, что перенасыщение информацией, рассеянность, забывчивость и мышление «по умолчанию» – не являются проблемами, свойственными только нашему времени. Нет, они сопровождают нас веками. Не технология породила их, однако она способствует их серьезному усилению. Век цифровых технологий обладает множеством преимуществ, но давайте рассмотрим, как технический прогресс, с одной стороны, помогая, с другой может создавать вам проблемы.

Цифровой поток

Вам мучительно не хватает времени на обработку потоков информации? Нам выпала привилегия жить в мире, где доступ к информации ничем не ограничен. В этот информационный век не быть в курсе событий можно лишь по чистой случайности. По сравнению с XV веком, мы теперь потребляем столько данных за один день, сколько обычному человеку в то время хватило бы на целую жизнь. Еще недавно информация передавалась неторопливо, со скоростью движения ледника, из уст в уста, через газеты или посредством вывешенного на городской площади бюллетеня. Теперь мы имеем доступ к такому большому количеству информации, что это фатально сказывается на нашем личном времени и качестве жизни. Среднестатистический человек потребляет сейчас информации в три раза больше, чем в 1960-х¹; в 2015-м исследование показало, что на обработку новостей респонденты тратят до восьми часов в день.

В интервью «NPR»^[18] технический репортер «New York Times» Мэтт Ричтел признал, что после двадцати лет прославления технологий с его стороны он пришел к следующей мысли: «Наука начинает, наконец, осознавать – не все то золото, что блестит, и не всякая технология одинаково полезна. Если мы поглощаем слишком много технических новшеств, словно некие явства, то эффект от такого обжорства будет соответствующий»².

В Калифорнийском университете города Сан-Франциско, изучая эффект «времени простоя»^[19], ученые проводили опыты над крысами, измеряя их мозговые волны во время и после стимулируемой активности. В большинстве случаев получение нового опыта стимулировало возникновение у них в мозгу нейронной активности и создание новых нейронных цепочек – в том случае, если им давалось время на отдых (то самое «время простоя»). За это время нейроны смогли пройти через врата памяти в основную часть мозга, где хранится долговременная память. Крысы оказались в состоянии сохранить полученные знания в качестве воспоминаний, что является базисом для процесса обучения.³

Не заставляет ли это вас задуматься, что происходит, если у вас не остается времени на отдых? Появляется все больше доказательств

того, что если мы не позволяем нашему мозгу на какое-то время расслабиться, то расплачиваемся за это плохой памятью, рассеянным вниманием и усталостью.

Еще в середине 1990-х годов (когда цифровой поток не представлял собой и тысячной доли тех проблем, какие есть сейчас) появились исследования, которые предупреждали, что существуют реальные риски для здоровья, связанные с жизнью в постоянно «бодрствующем» мире. Исследование агентства Reuters, зловеще озаглавленное «Умереть за информацию», показало, что: «Двое из трех респондентов связывают напряжение в отношениях с коллегами и потерю удовольствия от работы с информационной перегрузкой; 42 % приписали плохое состояние здоровья этому стрессовому фактору; 61 % заявили, что из – за информационной перегрузки им пришлось отказаться от социальной активности; еще 60 % признались, что слишком устают, чтобы плодотворно отдыхать». Далее исследование гласит, что: «Столкнувшись с плотным информационным натиском и чрезмерным количеством каналов получения информации, респонденты не смогли выработать должных способов ее обработки».⁴

Более того, нам также приходится иметь дело с тем фактом, что период полураспада информации уменьшился. Период полураспада информации – это количество времени, которое проходит, прежде чем старая информация заменяется новыми или более точными данными. Вы легко можете убедиться в этом сами: та информация, которую вы сейчас поглощаете, устареет раньше, чем вам кажется. Так называемые факты из газетных статей, книг и документальных фильмов основаны на строгих доказательствах и позиционируются, как непреложная истина. Но стоит появиться новым исследованиям, как они сразу теряют свою достоверность.

Мне не нужно в красках расписывать, насколько все мы утопаем в потоке избыточной информации. Даже когда мы пытаемся вырваться из «сети» – информация все равно нас как-то находит. Пока я пишу эти слова, все мои гаджеты выключены. Однако мне все равно нужен доступ в интернет на компьютере для исследовательских целей, и кое-какие оповещения все еще выскакивают на экране моего монитора (я легко могу отключить их, но вы понимаете, что я имею в виду).

В Главах 12 (Обучение) и 14 (Скорочтение) вы найдете практические способы, позволяющие догнать, идти в ногу и, самое

главное, опережать тот поток информации, который вам приходится обрабатывать каждый день.

КВИК – СТАРТ

Найдите минутку и запланируйте для себя полчаса свободного времени в вашем календаре на эту неделю. Его нужно провести вдали от технологий, посвятить время очищению ума, отдыху и творчеству.

Цифровое отвлечение

До наступления эры цифровых гаджетов мы всегда могли бы сказать «я ненадолго», когда заходили в сеть. Больше мы так не говорим. Потому что сейчас мы вообще никогда не отключаемся. Мы теперь постоянно в онлайн. Из-за наших вечно включенных, с постоянным интернетом, гаджетов мы пытаемся выйти в сеть даже во время общения с друзьями и родными, при этом, изо всех сил стараюсь сосредоточиться на работе. Большинству из нас знакомо чувство дискомфорта, когда в течение дня нам приходится по каким-то причинам на долгое время отказываться от выхода в сеть. Поэтому приходится постоянно оставаться на связи из-за страха пропустить нечто важное.

Беда в том, что мы этому рады. Каждая новая доза дофамина, которую мы получаем от очередных лайков в соцсетях, либо сообщений от наших любимых или друзей только усиливает эту зависимость. Но эти «подарки» меняют наш мозг. Вместо того, чтобы расслабиться, когда выдается такая возможность (в очередях, на остановке в ожидании автобуса, либо в предвкушении какой-либо встречи), мы тянемся к нашим смартфонам и тренируем, таким образом, наши «отвлекающие» мышцы. Что происходит, когда это превращается в стиль жизнь, когда каждая свободная минута предлагает нам какой-нибудь яркий стимул?

Оставаясь на связи, мы чувствуем себя в большей безопасности, но это не делает нас счастливее. Райан Дуайер, магистр Университета Британской Колумбии, провел исследование, которое выявило то, как цифровые привычки влияют на наши личные отношения. В ходе одного из экспериментов свыше 300 взрослых испытуемых и

университетских студентов попросили положить личные смартфоны рядом с собой, в то время как остальным предложили поставить свои гаджеты на беззвучный режим и сложить в специальный контейнер на столе на время обеда. После этого всех участников попросили ответить на ряд вопросов касательно испытанных ими эмоций: вовлеченности, удовольствия, рассеянности и скуки.

Их также попросили указать точное время, которое они потратили на свои гаджеты во время еды. Те, чьи устройства находились под рукой, пользовались ими больше и описали свои эмоции, как более рассеянные. Они также получили гораздо меньше удовольствия от обеда, чем участники, лишённые доступа к своим смартфонам. «Современные технологии замечательны, но одновременно они могут с легкостью лишить нас тех особенных моментов жизни, которые мы переживаем, общаясь с друзьями и членами семьи», – утверждает в своем исследовании Дуайер.⁵

Точно так же, как лишь некоторые из нас овладели правильными способами обучения, крайне мало людей понимает, как обрабатывать и фильтровать огромное количество постоянно захлестывающей их информации. Мы пытаемся охватить ее всю, но ничего хорошего из этого не выходит. «Когда наш мозг вынужден переключаться с одного предмета на другой, это заставляет префронтальную кору и полосатое тело сжигать оксигенированную глюкозу – топливо, которое требуется им, чтобы продолжать работать над полученным заданием», – отмечает нейробиолог Даниэль Дж. Левитин в своей книге «Организованный ум: Как мыслить и принимать решения в эпоху информационной перегрузки». – И та разновидность непрерывного быстрого переключения с одной задачи на другую, которую мы используем, работая в режиме многозадачности, заставляет мозг сжигать это топливо с такой скоростью, что вскоре мы начинаем ощущать себя истощенными и дезориентированными. Мы в буквальном смысле сжигаем питательные вещества в нашем мозге. А это приводит к компромиссам как в сфере умственной, так и физической активности».⁶

Поток разнообразных сообщений, как от разных приложений, так и в соцсетях, стал проблемой не только для взрослых. Учитывая легкую доступность технологий и давление среды, требующей постоянного нахождения и непрерывной активности в соцсетях, дети и подростки

тоже постоянно на них отвлекаются. В Главе 11 (Концентрация внимания) вы найдете способы, позволяющие поддерживать устойчивую концентрацию и внимание, чтобы учиться и добиваться поставленных целей.

КВИК – СТАРТ

Зайдите в настройки уведомлений своего телефона – отключите все ненужные, отвлекающие вас сигналы и звуки. Сделай это прямо сейчас.

Цифровая деменция

Когда в последний раз вы вспоминали чей-то телефонный номер? Возможно, я выгляжу старомодным, но я принадлежу к тому поколению, представителям которого, когда возникала нужда позвонить живущему дальше по улице другу, надо было помнить его номер. Помните ли вы до сих пор телефонные номера своих лучших детских друзей? А как насчет номеров тех людей, с которыми вы постоянно общаетесь и каждый день переписываетесь? Вам больше не нужно их помнить, поскольку с этой задачей прекрасно справится ваш смартфон. Не то чтобы кому-то сильно хотелось постоянно держать в голове двести (а то и больше) телефонных номеров, но надо признать, что все мы полностью утратили способность запоминать новые контакты, содержание недавнего разговора, имя потенциального клиента или какие-то важные дела, которые нам нужно сделать.

Нейробиолог Манфред Спитцер использует термин «цифровая деменция» для описания того, как чрезмерное использование цифровых технологий приводит к нарушению когнитивных способностей человека. По его мнению, если мы продолжим злоупотреблять технологиями, то кратковременная память, в силу недостаточного использования, начнет неуклонно ухудшаться. Это можно объяснить на примере с GPS-навигацией. Стоит вам поехать в какой-нибудь новый город, как вы очень быстро заметите, что полностью полагаетесь на GPS в выборе маршрута. А затем засекуте время, которое вы потратили, чтобы запомнить новые маршруты – вероятно, его потребуется больше, чем в годы вашей молодости, но вовсе не потому, что ваш мозг стал хуже работать. С такими инструментами, как GPS, мы просто не даем ему работать. Мы полагаемся на технологии, чтобы они все запоминали вместо нас.

Однако, эта зависимость может негативно сказываться на нашей долгосрочной памяти. Мария Уимбер из Бирмингемского университета в интервью «Би-би-си» рассказала, что тенденция постоянного поиска свежей информации препятствует накоплению долговременных воспоминаний. В исследовании, которое изучило специфические аспекты памяти шести тысяч взрослых респондентов в Великобритании, Франции, Германии, Италии, Испании, Бельгии,

Нидерландах и Люксембурге, Уимбер и ее команда выяснили, что больше трети участников эксперимента сначала обратились за информацией к своему компьютеру. Великобритания в данном случае вышла на первое место – больше половины участников сразу уходили в онлайн, вместо того, чтобы придумать ответ самим.⁷

Почему это так важно? Потому что столь легко полученная информация так же легко забывается. «Наш мозг укрепляет механизмы памяти всякий раз, когда мы что-нибудь вспоминаем, и одновременно забывает нерелевантные воспоминания, которые нас отвлекают», – пояснила доктор Уимбер. Заставляя себя чаще вспоминать информацию, вместо того, чтобы полагаться на внешний источник, который может легко ее вам предоставить, вы способствуете созданию и укреплению постоянной памяти. Обратите внимание на то, что у большинства из нас вошло в привычку постоянно искать информацию, – не исключено, что одну и ту же, – вместо того, чтобы попытаться ее вспомнить, возможно тогда вы почувствуете, что таким образом мы наносим себе вред.

Так ли это плохо – всегда полагаться на технологии? Многие исследователи с этим не согласны. Их аргументация гласит, что, сдав на аутсорсинг некоторые не столь важные задачи (такие, как запоминание телефонных номеров, простейшие математические вычисления или воспоминания о том, как добраться до ранее посещенного вами ресторана), мы экономим пространство мозга для чего-то более важного. Однако, существуют исследования, которые гласят, что наш мозг больше похож на живую мышцу, чем на жесткий диск для хранения данных. Чем больше вы его используете, тем сильнее он становится и больше данных может хранить. Вопрос в том, делаем ли мы этот выбор сознательно или действуем по неосознанной привычке?

Слишком часто мы передаем работу нашего мозга «на аутсорс» различным умным устройствам, а они, в свою очередь, делают нас... ну, скажем так, слегка глупее. Наш мозг это самая изощренная адаптивная машина, возможности эволюции которой кажутся бесконечными. Но мы зачастую забываем должным образом ее тренировать. Когда мы ленимся, используя лифт, вместо того, чтобы подняться пешком по лестнице, то расплачиваемся за это плохой физической формой. Точно так же нам приходится платить за

нежелание развивать нашу интеллектуальную «мышцу». Либо мы ее используем, либо постепенно теряем – третьего не дано.

В Главе 13 (Память) я расскажу вам о простых инструментах и способах, которые позволят вам быстрее и проще запоминать все что угодно: от имен и чьих-то изречений до иностранных языков.

КВИК – ТЕСТ

Найдите минутку, чтобы потренировать свою память: постарайтесь запомнить телефон какого-нибудь человека, с которым вы часто общаетесь.

Цифровая дедукция^[20]

«В цифровом мире, в котором миллениалы получают ответы на все свои вопросы одним движением компьютерной мыши или движением пальца по экрану, излишняя опора на технологии дает людям превратное понимание состояния собственных знаний и уровня интеллекта. И это перекладывание функций мышления на машины может привести к излишней самоуверенности и принятию неправильных решений», – утверждает Рони Зэром, основатель совместной видеоплатформы «Newroom».⁸ Изобилие информации о чем угодно также подразумевает наличие моря разнообразных мнений по любому вопросу. Если вам нужно получить срез мнений по какой-то горячей проблеме, вы просто выходите в интернет и сопоставляете суждения других пользователей. Если вы хотите узнать о последствиях того или иного события, то интернет предоставит вам всевозможные виды аналитики. Результатом является то, что дедукция – сочетание критического мышления, навыка решения проблем и творческого подхода, которые являются важными элементами достижения безграничности – становится автоматизированной.

Конечно, в этом есть определенная ценность. До наступления эпохи интернета у нас был ограниченный доступ к мнениям других людей. В идеальном мире возможность узнать о максимально большем количестве разных точек зрения на ту или иную проблему была бы чрезвычайно ценной, помогая нам в формировании собственного мнения. К сожалению, в реальном мире все работает совсем иначе. Вместо этого, мы обычно находим для себя набор сетевых ресурсов, с

которыми склонны солидаризоваться, и позволяем им оказывать экстремальное по силе воздействия влияние на наше мышление и процесс принятия решений. В результате, умственные «мышцы», используемые нами, чтобы критически мыслить и эффективно рассуждать, атрофируются. Мы позволяем технологии делать выводы за нас. А если технологии формулируют для нас те или иные выводы, то значит, мы также отдаем им на откуп большую часть нашей способности решать проблемы – это очень важная вещь, которую мы еще обсудим на страницах этой книги.

Психолог Джим Тейлор определяет мышление как «способность размышлять, рассуждать и делать выводы на основе нашего опыта, знаний и идей. Это то, что делает нас людьми, позволяя нам общаться, творить, строить, развиваться и оставаться цивилизованными». Далее он предупреждает: «Растущее число исследований показывает, что технологии могут нести как пользу, так и вред, оказывая влияние на развитие различных способов детского мышления».⁹

Патриция Маркс Гринфилд, заслуженный профессор психологии Калифорнийского университета Лос-Анджелеса, занимается этой проблемой уже более десяти лет. Обсуждая ее влияние на сферу образования, она написала: «Если студенты колледжа будут пользоваться ноутбуками для доступа в интернет прямо во время лекций, как это повлияет на учебный процесс? Ответ был получен на уроке изучения коммуникативных дисциплин, где студенты обычно используют свои ноутбуки во время занятий, чтобы исследовать темы лекций более подробно в интернете и в библиотечных базах данных. Половине студентов было позволено держать свои ноутбуки открытыми, в то время как другая половина (подобранная случайным образом) должна была ноутбуки закрыть. Студенты с закрытыми ноутбуками вспомнили гораздо больше материала во время небольшой викторины, которую мы неожиданно провели после урока, по сравнению с теми, чьи ноутбуки оставались открытыми».¹⁰ Это произошло потому, что они активно использовали свой мозг во время лекций, вместо того, чтобы лезть в интернет, и более энергично реагировали, когда у них появлялось время, чтобы обдумать предмет самостоятельно. Гринфилд проанализировала еще одно исследование, которое показало, что студенты колледжа, посмотревшие программу

новостей без бегущей строки внизу экрана, запомнили гораздо больше обсуждаемой в выпуске информации.

Драматург Ричард Форман опасается, что постоянное использование интернета, который берет на себя большую часть наших мыслительных процессов, меняет нас самих. «Мои корни лежат в традиционной западной культуре, идеалом которой (и моим тоже) является сложная, крепкая, похожая на кафедральный собор структура яркой и образованной личности – мужчина и женщина, несущие в себе индивидуальную, уникальную версию культурного наследия Запада... Однако, сегодня я вижу во всех нас (не исключая и себя) замену личностной многогранности неким новым вариантом саморазвития, сформированного под давлением информационной перегрузки и технологий «мгновенного доступа».¹¹

Помните, как вы входили в подростковый возраст, впервые начав формулировать мысли и мнения независимо от ваших родителей? Я думаю, что этот опыт оказался крайне важен для вашего раскрепощения, и возможно, что это был первый раз в жизни, когда вы действительно почувствовали себя человеком. На самом деле, ваши способности критического мышления к тому моменту просто достаточно развились, чтобы вы могли на постоянной основе использовать свой разум для прокладывания собственного жизненного пути.

Почему же теперь вы хотите вот так, запросто, отдать этот способствовавший вашему освобождению навык какому-то устройству? Только представьте себе, что кто-то попытается навязать вам свой образ мыслей. Как вы будете себя чувствовать? Если член семьи, друг или коллега по работе подойдет к вам и скажет: «Не думай об этом; вот тебе уже готовое мнение», – вы попытаетесь как можно скорее избавиться от общества этого человека. Однако, получив благодаря интернету доступ к неограниченному количеству информации, по сути, мы делаем то же самое.

В Главе 15 я дам вам набор мощных инструментов, которые позволят укрепить ваше мышление и расширить кругозор.

Хотя у нас уже есть четыре бледных всадника, с которыми необходимо бороться, существует еще одна цифровая опасность, заслуживающая нашего внимания. Я называю это цифровой депрессией, порождением «сравнительной» культуры, которая

возникает после просмотра соблазнительных роликов о жизни других людей в соцсетях, когда наша самооценка сильно падает. Поймите, мне нравятся соцсети. Я люблю постоянно быть на связи с нашим сообществом студентов и слушателей подкастов, а также быть в курсе повседневной жизни членов моей семьи и друзей. Для меня это ценно не только как развлечение, но также как источник повышения моего образовательного уровня и расширения возможностей. Но я рекомендую использовать соцсети осознанно, а не бездумно, по привычке; гармонично, чтобы это не подорвало вашу производительность и не лишило вас душевного спокойствия.

Во Части II этой книги, «Безграничное мышление», я поделюсь с вами идеями, как смягчить это ощущение собственной неполноценности, а также избавиться от страхов плохо выглядеть или упустить какие-то модные тенденции. Это те же самые ограничения, что стоят на пути нашего личностного роста и обучения. В Части III, «Безграничная мотивация», я расскажу вам, как усилить, сломать или изменить ваши устоявшиеся привычки.

КВИК – СТАРТ

Подумайте о каком-нибудь решении, которое вам необходимо принять. Запланируйте время, чтобы хорошенько его обдумать, отказавшись от использования любых цифровых устройств.

Загоните злодеев в угол

Во время своего путешествия герои нуждаются в злодеях ничуть не меньше, чем те – в героях. Испытания и конкуренция заставляют нас расти над собой и становиться лучше. Сила и власть злодея определяет необходимость обретения силы и власти героем. Если злодей оказывается слабым, то нет необходимости для преодоления – а значит, герою не нужно тянуться к величию. В моем подкаст-интервью с Саймоном Синеком, автором «Бесконечной игры»^[21], он упоминает термин «достойные соперники» – это те, кто помогают нам выявить личные недостатки, от которых необходимо избавиться. Вот где зарыты ваши возможности.

Выше уже упоминалось, что я ценю полезные стороны технологий – то, как они объединяют нас, обучают и дают возможность сделать нашу жизнь проще. Мы только что рассмотрели несколько потенциальных недостатков технологий, являющихся неотъемлемой частью той пользы, которую они приносят в нашу жизнь. Как и огонь, цифровые технологии изменили ход человеческой истории. Тем не менее, при помощи огня можно приготовить пищу, а можно спалить дом дотла – все зависит от того, как вы его используете. Как и любой инструмент, технологии это не «хорошо» и не «плохо», однако, мы должны пользоваться ими осознанно и с умом. Если этого не делать, то кто тогда превратится в инструмент? Выбор за вами.

КВИК – СТАРТ

Какой из четырех цифровых злодеев, по вашему мнению, наносит наибольший вред вашей исполнительности, продуктивности и душевному спокойствию? Потратьте немного времени и запишите имя этого злодея:

Осознание – это первый шаг к решению проблемы.

Человеческий мозг содержит в себе 100 миллиардов нейронов, каждый из которых соединен с 10 000 других

нейронов. То, что вы носите на своих плечах, – это самый сложный объект в известной нам вселенной

Митио Каку^[22]



Глава 3. Ваш безграничный разум

Возможно, читатель, ты сейчас думаешь: «Эй, Джим, я прекрасно понимаю, что ты пытаешься донести мне, рассказывая о технологиях. Мне не хотелось бы от них отказываться, но сейчас я ощущаю себя более уставшим, рассеянным и забывчивым, чем когда-либо». Так вот, у меня для вас есть хорошая новость – вы родились, уже обладая самой совершенной технологией на свете, величайшей сверхспособностью.

Давайте хотя бы на мгновение задумаемся о том, какая необычная штука этот наш мозг. Он генерирует до 70 000 мыслей в день. Он работает со скоростью самого быстрого гоночного автомобиля. Он так же индивидуален, как ваши отпечатки пальцев – во вселенной нет двух одинаковых мозгов. Он обрабатывает информацию значительно быстрее любого из существующих компьютеров, обладая практически бесконечной емкостью. Даже если он поврежден, человек может оказаться гением, а если у кого-то останется только одно мозговое полушарие, он продолжит вести нормальную, полноценную жизнь.

Существует удивительное множество доказывающих этот тезис историй. Вроде той, которая рассказывает о лежащем в коме пациенте, который, однако, умудрился придумать, как ему общаться с лечащим врачом. Или о той женщине, которая могла вспомнить даты всех важных событий, начиная с двенадцати лет. Или о бездельнике, который стал математическим гением, получив удар по голове во время пьяной потасовки в баре. И это вовсе не небывлицы из фантастических книжек или супергеройских комиксов, нет. Это всего лишь примеры того, какие экстраординарные способности таятся в той удивительной биологической машине, что расположена в вашей черепной коробке.

Большую часть ее возможностей мы принимаем как должное. Давайте просто представим себе, чем обладает «средний» человек, не прилагая к этому никаких особых усилий. К первому году жизни вы уже можете ходить, а это непростая задача, учитывая, сколько для ее осуществления задействуется сложных неврологических и физиологических процессов. Примерно через год, вы узнаете, как общаться при помощи слов, используя язык. Вы узнаете десятки новых

слов и их значений ежедневно, продолжая это делать вплоть до поступления в первый класс школы. И одновременно с приобретением коммуникативных навыков, вы также учитесь рассуждать, вычислять и анализировать бесконечное число сложных концепций – и все это только для того, чтобы прочитать одну страницу учебника или высидеть урок!

Наш мозг – это то, что отличает нас от остального животного мира. Только задумайтесь: мы не умеем летать, мы не особенно сильны или быстры, мы не можем сравниться в ловкости с некоторыми животными, мы не в состоянии дышать под водой. Если судить с точки зрения большинства чисто физических функций, то мы весьма средние создания. Но благодаря силе нашего мозга мы стали доминировать на этой планете среди всех остальных созданий. Используя невероятную силу разума, мы изобрели способы, позволяющие нам исследовать океанские глубины, перемещаясь в них словно рыба, поднимать тонны веса, как слон, и даже летать подобно птицам. Да, наш мозг это настоящий дар.

Мозг настолько сложен, что об окружающей вселенной мы знаем намного больше, чем об особенностях его работы; при том, что за прошедший десяток лет узнали об этом больше, чем за всю предыдущую историю человечества. И узнаем еще больше, когда эта книга выйдет из печати и попадет на книжные полки. Наше понимание особенностей работы мозга постоянно совершенствуется, и нет никаких сомнений, что текущий объем знаний о нем – всего лишь крохотная часть того, что нам еще предстоит изучить. Но то, что уже известно, просто ошеломляет. Итак, давайте отправимся в путешествие по вашему «безграничному» мозгу.

Мозг является частью центральной нервной системы (ЦНС). Так же, как диспетчерская башня в аэропорту, мозг выступает в качестве «центра управления полетами», командуя входящими и исходящими пакетами информации, процессами и импульсами. Он делится на три основных отдела: мозговой ствол, мозжечок (*cerebellum*) и кору головного мозга (*cerebral cortex*). Последние два отдела имеют в названии корень «сере», что в переводе с латыни означает «воск», из-за их схожести с пчелиным воском. Мозг состоит из жира и воды, весит почти полтора килограмма и дает нам невероятную силу и способности.¹

Мозговой ствол управляет нашими основными жизненными функциями, такими как дыхание, поддержание ровного сердечного ритма, импульсы поесть или заняться сексом; также он отвечает за реакцию на вызовы вроде «сражайся или беги». Он расположен в верхней части позвоночника, у основания черепа, глубоко укоренившись в мозге. Расположенный в задней части мозга, мозжечок отвечает за наши способности к движению и координации. Появляется все больше доказательств того, что он также принимает участие в процессе принятия решений. Кора головного мозга является самым большим отделом нашего мозга, где концентрируется большая часть сложных мыслительных процессов, кратковременная память и сенсорная стимуляция. Она делится на затылочную, теменную, височную и лобную доли. Наши лобные доли – это место, где базируется большая часть нашего мышления: отсюда проистекают логика и креативное начало.

Мозг разделен на два полушария, которые соединяет мозолистое тело, действующее по принципу пучка телефонных проводов между долями – оно транслирует в обе стороны сообщения. Прямо сейчас у вас работает около 86 миллиардов нейронов (также называемых мозговыми клетками), которые действуют сообща, пока вы читаете эти страницы и усваиваете полученную информацию.² Эти нервные сигналы направляются в мозг, где принимаются нейромедиаторами^[23], которые затем передают сообщение другим нейромедиаторам или вообще отсекают сообщение, если этого требует ситуация.

Мы привыкли считать, что достигаем неврологического пика в конце подросткового возраста, после чего наш мозг уже не развивается – наоборот, лишь постепенно ухудшается. Теперь мы знаем, что это далеко от истины. Наш мозг обладает способностью к нейропластичности, а это значит, что он может меняться и формироваться в зависимости от наших действий и воздействия внешней среды. Мозг всегда меняется, приспосабливаясь к вашему окружению и требованиям, которые вы к нему предъявляете.

Поскольку наш мозг подвержен влиянию генов и зависит от окружающей среды, то у каждого из нас он уникален. Это как в случае со снежинками: в природе не найти двух одинаковых. Каждый мозг подстраивается под нужды своего владельца. Возьмем, к примеру, кого-нибудь, воспитанного в среде, полной стрессов: бедность,

нехватка еды или опасное социальное окружение. У этого человека будет совсем другой мозг, чем у счастливчика, росшего в комфортном, богатом и безопасном окружении. Однако, прежде, чем спешить с выводом, что одна среда может быть «лучше», чем другая, и порождает мозг, который лучше функционирует, я предлагаю вам рассмотреть этот вопрос внимательнее.

Как я уже отмечал ранее, мозг способен приспосабливаться, а это означает, что каждый из нас может его изменить в любой момент. Легко предположить, что человек, выросший в более напряженной и тяжелой обстановке, может не раскрыть в полной мере свой потенциал, поскольку его мозг развивался в суровых условиях. Однако, все больше фактов свидетельствует о том, что эти люди могут добиваться процветания и достигать больших успехов благодаря мышлению, которое вынужденно формировалось в столь неблагоприятной среде. Учитывая истории успеха немалого количества людей, которым довелось преодолеть издержки воспитания в сложных условиях, можно сделать вывод, что трудное детство или проблемы с воспитанием воспитывают стойкость, которая может входить в число тех факторов, что способствуют достижению успеха.

Что такое нейропластичность?

Что нам может дать исследование работы мозга лондонских таксистов?

Этот вопрос принадлежит нейробиологу Элеоноре Магуайр из Университетского колледжа Лондона, поскольку именно она изучила огромное количество информации, хранящейся в мозгах городских таксистов, которая получила соответствующее обозначение: «Знание». Чтобы получить соответствующую лицензию, претенденты путешествовали на мопеде по определенному району города – в пределах 10-километрового радиуса станции Чаринг-Кросс – от трех до четырех лет, пытаясь запомнить лабиринт из 25 000 улиц, а также тысячи расположенных там достопримечательностей. Но даже после столь интенсивной подготовительной работы, только около 50 % претендентов успешно сдавали лицензионные экзамены. Возможно, подумала Магуайр, успешные кандидаты имеют более развитый гиппокамп (hippocampi)^[24].

Магуайр и ее коллеги обнаружили, что лондонские таксисты действительно обладают «большим количеством серого вещества в задних отделах гиппокампа, чем люди схожего возраста, образования и интеллекта, которые не работают в службе такси». Другими словами, у таксистов оказались более развиты центры памяти, чем у их сверстников. «Создается такое впечатление, что чем дольше человек работал в такси, тем более развитым оказывался его гиппокамп, словно мозг расширялся, дабы приспособиться к когнитивным требованиям навигации по улицам Лондона».³

Исследование лондонских таксистов – это убедительный пример нейропластичности мозга или, иными словами, его способности реорганизоваться и трансформироваться в процессе обучения и получения нового опыта. Из-за того, что лондонским таксистам постоянно приходится осваивать новые маршруты, у них в мозгу образуются новые нейронные связи. Эти связи изменяют саму структуру и объем головного мозга, что является удивительным примером того, насколько безграничны его возможности.

Нейропластичность, также называемая пластичностью мозга, означает, что каждый раз, когда вы узнаете что-то новое, ваш мозг

создает новую синаптическую связь^[25]. И каждый раз, когда это происходит, ваш мозг физически меняется — он обновляет свое «оборудование», чтобы должным образом отражать новый уровень сознания.

Нейропластичность зависит от способности наших нейронов расти и устанавливать связи с нейронами в других частях мозга. Она работает путем создания новых связей и укрепления (или ослабления, в зависимости от обстоятельств) старых.⁴

Наш мозг крайне податлив. Он обладает невероятной способностью постепенно изменять свою структуру и организацию путем формирования новых нейронных связей, когда мы испытываем новые ощущения и обучаемся чему-то новому. Таким образом, он приспосабливается к новым условиям. Понятие нейропластичности помогает объяснить, как это работает. Исследователи считают, что любой мозг обладает необходимой гибкостью, что сложные сети взаимосвязанных нейронов могут быть перекоммутированы для формирования новых связей. Иногда это означает, что мозг может компенсировать потери, когда одно полушарие учится функционировать, замещая второе. Как в случае с перенесшими инсульт людьми, у которых получается восстановить функции своего мозга, или с теми, кто обычно склонен все откладывать на потом, терзаться негативными мыслями или безудержно поглощать «мусорную» еду, а потом они вдруг меняют свои привычки и, таким образом, трансформируют свою жизнь.

Если обучение создает новые связи, то запоминание способствует поддержанию этих связей. Когда у нас возникают проблемы с памятью, вероятно, это является следствием разрыва связей между нейронами. В процессе обучения, когда у вас не получается что-то вспомнить, считайте, что у вашего мозга не получается создать связь между изучаемым предметом, уже имеющимися знаниями и пониманием того, как вы будете использовать эти знания в дальнейшей жизни.

Например, если вы чувствуете, что полученные знания имеют некую ценность на данный момент, но использовать их вам никогда не придется, вряд ли они отложатся у вас в памяти. Точно так же, когда вы узнаете что-то не имеющее для вас особой ценности, ни для жизни, ни для работы, то вполне вероятно, что ваш мозг не будет хранить эту

информацию. Это нормально, когда в памяти присутствуют некоторые провалы – мы ведь люди, а не роботы. Но если мы принимаем их как должное, мол, «что поделать, память дырявая» или «я не шибко умен, чтобы все запомнить», тогда это отрицательно влияет на нашу способность учиться и развиваться. Другими словами, предубеждения, которые формируются в ответ на огрехи памяти, наносят гораздо больше вреда, чем сами проблемы с запоминанием. Такое отношение к себе лишь укрепляет ограничивающие предубеждения, но никак не способствует распознаванию ошибок и получению необходимой информации.

Какое значение это несет для процесса обучения? Пластичность означает, что вы можете формировать и изменять ваш мозг в соответствии с собственными желаниями. Это словно тренировка памяти – когда вы знаете, как помочь вашему мозгу принять, декодировать, обработать и консолидировать поступающую информацию. Это означает, что всего лишь несколько простых изменений, – например, смена окружающей среды, системы питания или занятий, – позволят вам резко изменить формат работы вашего мозга. Я поделюсь с вами этими полезными советами в Части VIII.

Если вкратце, пластичность означает, что ваши способности к обучению, да и вообще вся ваша жизнь – вовсе не неизменны. Вы можете жить, творить, обладать и делиться чем угодно, когда оптимизируете и перепрограммируете свой мозг. Любые ограничения испаряются, как дым, когда вы используете правильное мышление, мотивацию и методы.

Ваш второй мозг

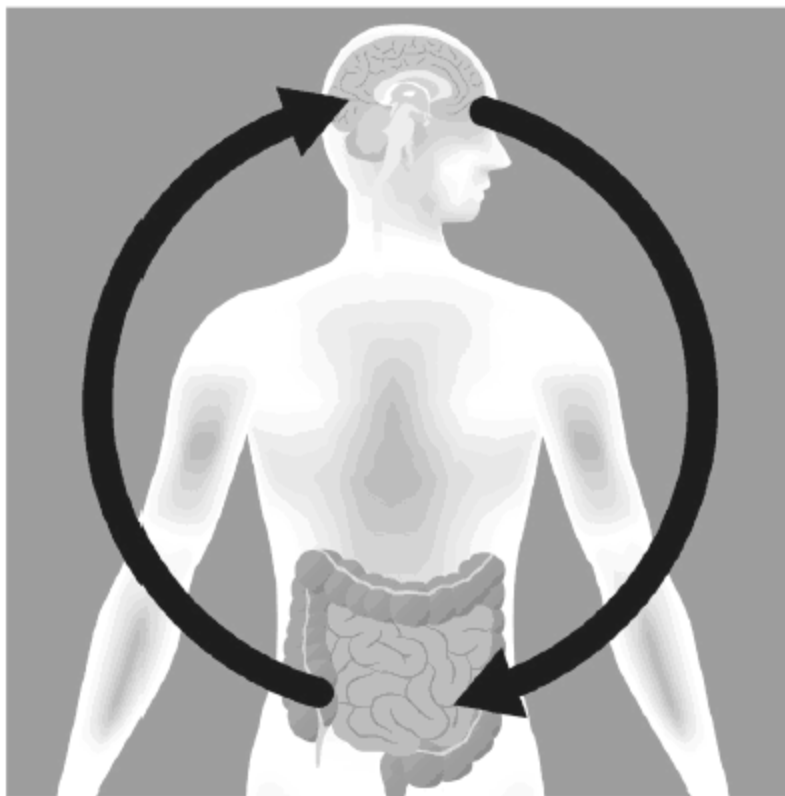
Мои студенты рассказывают, что когда они узнают о бездонных возможностях мозга, у них происходит полное переосмысление жизненных ценностей, а самооценка вырастает буквально в одночасье. И вот еще хорошие новости: вы не ограничены одним лишь только мозгом, у вас есть еще второй – и это ваш кишечник. У вас когда-нибудь было такое ощущение, которое можно емко описать фразой «нутром чую»? Тот момент, когда вы просто **знали**, что происходит? Если когда-нибудь у вас появлялось такое ощущение, «нутром чую», вы не задавались вопросом, в чем причина его возникновения? Скрытый в стенках пищеварительной системы, этот «кишечный мозг» произвел революцию в понимании медициной взаимосвязи между пищеварением, настроением, здоровьем и даже мышлением.

Ученые называют этот маленький мозг кишечной нервной системой (КНС). И ее масштабы впечатляют. КНС – это два тонких слоя из более чем ста миллионов нервных клеток, которыми полностью выстлан желудочно-кишечный тракт от пищевода до прямой кишки. Наука только начинает подходить к пониманию того, как работает ось «мозг/кишечник» и какое влияние она оказывает на наше мышление, настроение и поведение. Возможно, вы слышали, как ее называют «кишечно-мозговое взаимодействие». В последнее десятилетие мы обнаружили, что кишечник оказывает огромное воздействие на работу нашего мозга. Можно сравнить это с тем, как функционирует дерево. Корни впитывают жизненно важные питательные вещества из воды и почвы, а также сообщаются с другими растениями. Эти питательные вещества затем поднимаются в ствол, позволяя ему расти и укрепляя, а также снабжая дерево всеми необходимыми элементами, чтобы ветви выпускали каждую весну новые листья, которые, в свою очередь, впитывают солнечный свет – другой источник энергии.

Точно так же, те питательные вещества, которые мы принимаем, всасываются через стенки кишечника. Мы употребляем эти вещества, чтобы в дальнейшем питать ими наш мозг.

Хотя весит он немного, по сравнению с остальным телом, но забирает себе двадцать процентов потребляемой нами энергии, поэтому питательные вещества играют огромное значение в

повседневной работе мозга.



Кишечник выстлан слоем ткани из более чем ста миллионов нервных клеток, которые являются неотъемлемой частью КНС. Когда ребенок растет в материнской утробе, КНС и ЦНС развиваются из одной и той же ткани, оставаясь на связи благодаря особому блуждающему нерву. Во многом две эти системы очень похожи. Они обе используют много нейромедиаторов, в том числе серотонин, дофамин и ацетилхолин. Касательно ЦНС мы привыкли к мысли о том, что каждый из нас рождается с определенным количеством клеток – и это верно. Но, как и в случае с мозгом, теперь мы знаем, что КНС создает новые нейроны в течение всей нашей жизни и может восстанавливаться в случае получения каких-либо повреждений.⁵ Кишечник состоит из нейронов, а также из целой сети бактерий, которые образуют так называемый микробиом, и каждый из нас может похвастаться собственным уникальным микробиомом.

Более того, способ взаимодействия этих нервных клеток поразительно напоминает тот, которым пользуются клетки мозга. В

2010 году невролог Диего Бооркез из Университета Дьюка обнаружил, что энтероэндокринные клетки кишечника имеют своеобразные отростки-«ножки», напоминающие синапсы, которыми нейроны пользуются для общения. Это заставило Бооркеза задаться вопросом – не могут ли эти клетки «общаться» посредством сигналов, как это делают нейроны? Он предположил, что если это предположение верно, то для этих целей должен использоваться блуждающий нерв, который соединяет кишечник и ствол мозга.⁶ Дальнейшие исследования показали, что клетки кишечника используют блуждающий нерв, чтобы отправлять сигналы в мозг, поскольку таким образом скорость их прохождения быстрее, чем через кровеносную систему.

Командная работа

Особенности взаимодействия между мозгом и кишечником еще изучаются, но кажется, что они функционируют очень схожим образом, работая в тандеме. «Малый» мозг в сочетании с «большим» отчасти определяют наше психическое состояние. Когда у вас возникает внутреннее ощущение, что что-то идет не так, или, наоборот, ваше чутье подсказывает, что надо поступать так, а не иначе – следует понимать, что это не просто какое-то суеверие: просто вы обладаете способностью по-своему интерпретировать происходящие события и полагаетесь на предупреждения, поступающие от вашего мозга. Более того, поглощая некачественную пищу, вы насыщаете свой мозг плохим «топливом».

В этот самый момент ваш кишечник переваривает поглощенную ранее пищу, снабжая мозг полезными веществами. Одновременно какая-то часть вашего мозга ощущает прикосновение бумажных страниц этой книги к кончикам пальцев (либо поверхность экрана вашей «читалки», смотря что вы предпочитаете), испытывает ощущение комфорта от мягкого кресла, в котором вы расположились, и контролирует происходящее вокруг, чтобы убедиться, что вы в безопасности. Другая часть вашего мозга воспринимает окружающие вас запахи, может быть, это кофе, духи или запах перелистываемых книжных страниц. Еще одна часть вашего мозга поглощает слова-символы с этих страниц, расшифровывая их смысл, который затем обрабатывается и сохраняется в кратковременной памяти, откуда

позже он будет отправлен в долговременную память (при соблюдении должных условий, до сути которых мы скоро доберемся).

Ответ лежит на поверхности

Если наш разум обладает такой огромной силой, почему же нам тогда так тяжело живется? Если мозг действительно настолько великолепен, почему нас так сильно терзают усталость, рассеянность, забывчивость и ощущение неадекватности всего происходящего? Как можно сопоставить эту интеллектуальную мощь с тем фактом, что в временах нам тяжело даже просто вспомнить чье-то имя или делать какие-то элементарные вещи? Ответ столь прост, что лежит на поверхности: нас просто неправильно учили.

Подкиньте человеку какую-нибудь хорошую идею, и его день заиграет яркими красками. Обучите его науке учиться, и он сам раскрасит в них всю свою жизнь.

Школа – это отличное место для учебы. Там нам объясняют, что нужно учить, как это делать и как запоминать полученные знания. Однако, этого недостаточно. В своей основополагающей книге по образованию, «Творческие школы», сэр Кен Робинсон^[26] утверждает следующее: «Одно из моих глубочайших убеждений заключается в том, что, хотя системы образования во всем мире реформируются, многие из этих реформ продиктованы интересами политиков и бизнесменов, которые имеют в корне неверное представление о том, как действительно учатся обычные люди и каким образом выстроена работа великих школ. В результате, наносится удар по жизненным перспективам бесчисленного множества молодых людей. Рано или поздно, к добру или к худу, но это повлияет на вашу жизнь или жизнь кого-то, кто вам небезразличен».⁷

Я думаю, что это *уже* повлияло на вас и всех ваших близких. Как вам уже известно, мой собственный опыт общения с образовательной системой был трудным, хотя я признаю, что мои личные обстоятельства были довольно неординарными. На самом деле, даже если бы я не получил ту роковую травму в детском саду, то, вероятно, все равно получил бы от учебы в школе гораздо меньше пользы, чем мог бы получить в идеале.

Единственный способ победить – это учиться быстрее всех остальных.

Эрик Рис^[27]



Я уверен в этом, поскольку очень мало школ в мире имеют в своей образовательной программе такой предмет, как «Наука учиться». Да, они обеспечат нас информацией. Познакомят с великими литературными произведениями и с личностями, которые изменили ход истории. Они будут тестировать нас, – иногда до бесконечности, – чтобы определить, можем ли мы повторить то, чему нас учили. Но во всем этом не будет ни крупицы знания о том, как нам самостоятельно учиться, чтобы обогащать свой разум, открывать новые концепции и по-настоящему впитывать знания, важные для нашей повседневной жизни.

Не поймите меня неправильно, я вовсе не собираюсь обвинять учителей, которые в поте лица учат наших детей. На мой взгляд, учителя – это одни из самых заботливых, отзывчивых и умных членов нашего общества. На самом деле, моя мама стала учителем именно после того, как я получил черепно-мозговую травму, из-за которой мне было так трудно – она захотела помочь мне и другим детям, оказавшимся в схожей ситуации. Проблема заключается в устаревшей образовательной системе, в которой учителя вынуждены работать. Если бы Рип Ван Винкль проснулся после десятилетий сна, единственное, что показалось бы ему знакомым в дивном новом мире – это классные комнаты, потому что за прошедшие годы они практически не изменились. Образовательная система закоснела и не в

состоянии подготовить нас к миру, в котором мы сейчас живем. В эпоху управляемых автопилотом электромобилей и космических кораблей, способных доставить нас на Марс, эта система напоминает собой запряженную лошадьми древнюю карету. Еще дело в том, что способы зарабатывания себе на жизнь меняются сейчас очень быстро и самым кардинальным образом. Автоматизация и искусственный интеллект влияют на будущее многих профессий; в данном случае я имею в виду не только заводы, где рабочих уже заменили роботы. Помимо этого многие из нас сталкиваются с необходимостью перейти от привычной офисной работы к нестабильному фрилансу. За последние годы появилось множество профессий, которые мало кто мог представить себе еще каких-то пять лет назад; а прямо сейчас появляются новые специализации, которые окажут влияние на рынок труда в самые ближайшие годы.

Все вышесказанное ставит нас перед фактом: мы должны сами заняться собственным обучением. Если в школе нам указывают, что учить, но не объясняют как, значит, остальную часть работы мы должны сделать сами. Если цифровой поток угрожает поработить наш мозг, нам нужно использовать все имеющиеся знания о том, как учиться, чтобы восстановить базовые правила игры. Если рынок труда развивается с такой скоростью, что невозможно прогнозировать, какое значение будет иметь завтра наша текущая работа, значит, только взяв под полный контроль свое обучение, мы можем действительно подготовиться ко всем превратностям судьбы, которые нам несет неведомое будущее.

Включите питание

Для начала небольшая популярная байка: как-то раз одна электростанция полностью остановила работу. Все ее механизмы застыли намертво. Воцарившаяся тишина казалась просто оглушительной. Рабочий персонал станции чуть с ума не сошел, но спустя долгие часы работы, никто так и не смог решить проблему. Руководитель подразделения, совсем отчаявшись, решил пригласить помощь со стороны.

На станцию прибыл технический эксперт, который полностью осмотрел объект. Затем он подошел к одному из множества

электрических щитков, открыл его и окинул взглядом поблескивающие внутри ручки и провода. Подумав, он повернул одну из ручек, и электростанция, как по мановению волшебной палочки, тут же воспряла к жизни.

Руководитель подразделения с облегчением выдохнул. Поблагодарив эксперта, он осведомился, сколько должен заплатить ему за работу. Тот ответил: «Десять тысяч долларов». Руководитель застыл, как громом пораженный. «Как это десять тысяч долларов? Вы провели тут всего несколько минут. Повернули один несчастный рычажок. Любой бы мог сделать то же самое. Выпишите мне счет с разбивкой по видам проведенных работ, пожалуйста». Эксперт достал из кармана блокнот, что-то писал там несколько секунд, а потом передал листок руководителю. Тот прочитал написанное и без лишних споров уплатил запрошенную сумму. Счет гласил: «Поворот рычага – 1 доллар. Знание, какой рычаг нужно повернуть – 9999 долларов».

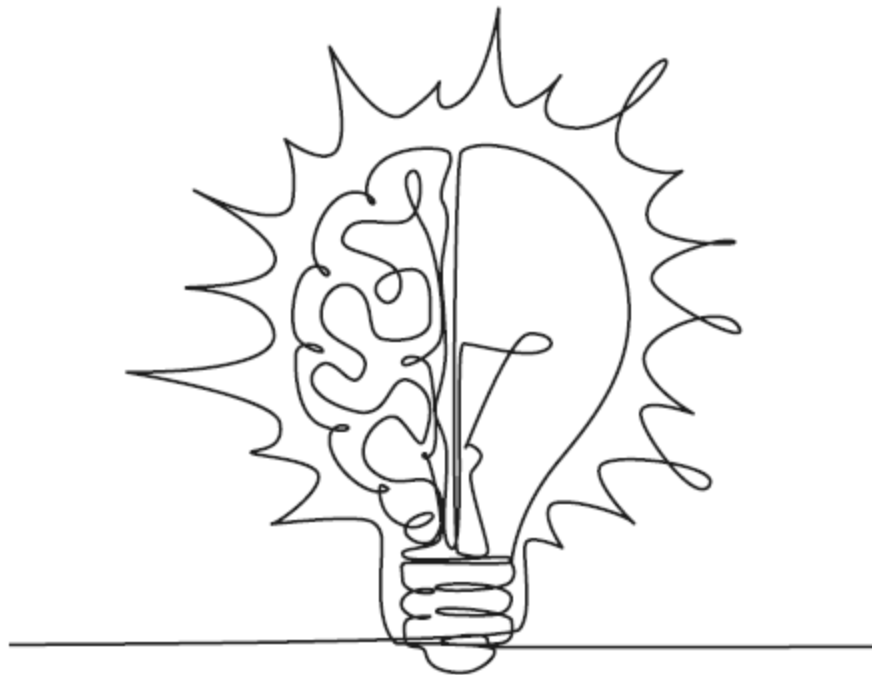
Какова мораль этой истории? Вовсе не в том, что внутри вас есть некий рычаг, который нужно поворачивать. Нет, она учит нас двум другим вещам:

Во-первых, тому, сколько добавленной стоимости может дать вам и остальным людям безграничный разум. Мы вступили в эру «экспертной экономики», в которой интеллект превосходит грубую силу. В которой содержимое вашей черепной коробки – это главный актив, способствующий вашему обогащению. Есть те, кто обладает знаниями и те, кто их лишен. И эти прикладные знания не просто делают вас сильнее – они несут вам выгоду. Ваша способность думать, разрешать проблемы, принимать верные решения, создавать, внедрять инновации и представлять – все это позволяет себе создавать добавочную стоимость.

И это подводит нас к следующему выводу. В этой истории один поворот этого рычага изменил все. Мне довелось обучать и наставлять ряд очень светлых умов, и, поверьте, вам вовсе не нужно быть гением для понимания того, что гениальность дает нам подсказки. Одной из таких подсказок является способность выдающихся интеллектуалов фильтровать информацию и выбирать только те «рычаги», которые имеют первостепенное значение и влияют на все остальное. Эта книга под завязку набита множеством поведенческих привычек, инструментов и стратегий, которые я разработал, чтобы научить вас

достигать максимальных результатов и получать вознаграждение за свои усилия. Мир забрасывает нас проблемами сильнее, чем когда-либо, и есть все признаки того, что впредь их будет становиться еще больше. В то же самое время, должным образом настроенное мышление может сейчас принести гораздо больше выгоды, чем раньше, и теперь вы знаете, что вашего потенциала с лихвой хватит, чтобы достойно встретить любой из грядущих вызовов. Но для этого нужно будет взять под контроль свое обучение.

Возможно, вам кажется, что для соответствия требованиям современных реалий нужны какие-то сверхчеловеческие способности. Однако, у вас уже есть главная сверхспособность – ваш мозг. Возможно, вы не умеете выстреливать нитями паутины из ладоней, но зато у вас есть кое-что гораздо лучше: паутина из нейронов в вашем головном мозге. Эта сверхмощная сеть и есть ваш самый большой дар, и огромное преимущество. Все, что нам нужно сделать, это «перепрошить» ваш мозг – так же, как вы обычно «перепрошиваете» настройки в своем телефоне. И как же установить новое программное обеспечение в свой мозг? Один из моих любимых способов – то, чем вы сейчас занимаетесь. И называется это чтением.



Я использую все возможности не только своего мозга, но еще и у других одалживаю.

Вудро Вильсон



Глава 4. Как правильно читать, чтобы запомнить содержание этой и любой другой книги

Время – это одно из самых главных ваших активов. Единственный, который тратится безвозвратно.

Как интеллектуальный тренер, я хочу, чтобы вы достигли наилучших результатов, вернув себе чувство внимательности, поэтому вот вам несколько рекомендаций по тому, как получить максимальную отдачу от чтения этой книги. Эти советы легко применимы практически ко всему, что вы захотите изучить и прочесть в будущем.

Для начала, ответьте на один вопрос: приходилось ли вам когда-нибудь читать какой-нибудь текст, который забывался уже на следующий день?



Поверьте, вы в этом не одиноки. Психологи называют это «кривая забывания». Она представляет собой математическую формулу, которая помогает определить скорость, с которой информация забывается после первоначального ознакомления. Исследования показывают, что

люди забывают примерно 50 % выученного материала в течение часа, и в среднем 70 % в течение 24 часов.¹

Ниже приводятся несколько рекомендаций, которые помогут вам всегда оставаться на вершине этой кривой.

Исследования показывают, что наша природная способность к концентрации внимания начинает уменьшаться в интервале от 10 до 40 минут. Если работа отнимает у нас больше времени, то польза от прикладываемых усилий значительно снижается, поскольку наше внимание начинает рассеиваться. Поэтому, я предлагаю вам использовать «метод помидора» – это способ повышения производительности, разработанный Франческо Чирилло^[28], который основывается на идее, что оптимальное время для выполнения какого-либо задания составляет 25 минут, а затем должен следовать 5-минутный перерыв.² Тот самый отрезок в 25 минут и называется «помидор». Я предлагаю вам читать эту книгу в интервале одного «помидора», а затем брать на 5 минут перерыв, прежде чем продолжить.

Когда дело касается обучения, «метод помидора» работает по причинам, связанным с особенностями памяти, в частности, с эффектом «первенства» и «новизны».

Эффект «первенства» заключается в том, что вы, скорее всего, вспомните то, что учили в самом начале сессии, урока, презентации или какого-то социального взаимодействия. Если вы идете на вечеринку, то можете повстречать там, предположим, тридцать незнакомцев. Вероятнее всего, вы запомните только первые несколько человек (в том случае, если вы не владеете разработанной мною методикой запоминания имен, о которой я расскажу чуть позже).

Эффект «новизны», наоборот, означает, что вы, вероятнее всего, вспомните последнюю вещь, человека или событие из тех, с которыми вам пришлось столкнуться (самые свежие по времени). Если снова обратиться к примеру с вечеринкой, это означает, что вы вспомните несколько имен людей из числа тех, с которыми вам довелось познакомиться последними.

Мы всегда откладываем все напоследок, а потом, в ночь перед экзаменом, судорожно пытаемся втиснуть в себя как можно больше информации, позабыв о необходимости делать перерывы. Первенство и новизна – это лишь две из множества причин, по которым подобный

способ не работают. Но, когда вы делаете перерывы, то создаете больше «начал» и «концов», соответственно, вы запоминаете гораздо больше изучаемого материала.



Если вы читаете книгу больше двух часов без перерыва, вероятнее всего, вы запомните тот материал, который читали первые двадцать минут; затем в районе тридцати минут у вас произойдет провал памяти — после этого вы вспомните лишь то, что читали ближе к концу.

То есть, во время чтения необходимо выделять время для отдыха, поскольку, если вы не будете делать перерывов, на каком-то этапе все, что вы изучаете, начнет проваливаться в пустоту. Поэтому читайте эту книгу в течение одного «помидора», чтобы получить максимальную пользу от процесса. Если вы все таки выбираете метод зубрежки, то в этой книге вы найдете способы, как сохранить «промежуточную» информацию.

Догадываетесь ли вы, что, даже просто читая мою книгу, вы уже становитесь умнее? Понимаю, что это звучит весьма претенциозно, но я абсолютно уверен, что это правда. С одной стороны, это научит вас развивать свой ум с помощью инструментов и способов, которыми я вскоре поделюсь на этих страницах. А с другой, когда вы вдумчиво читаете эти строки, у вас в голове возникают определенные картины и

образуются связи между вашим собственным багажом знаний, и тем, что вы сейчас узнаете. Вы начнете раздумывать над тем, как это соотносится с вашей жизнью и каким образом можно применить новые знания на практике. А это способствует развитию нейропластичности. Оливер Уэнделл Холмс однажды сказал: «Разум, успешно усвоивший новый опыт, уже никогда не вернется в свои прежние границы»³.

КВИК – СТАРТ

Прямо сейчас установите таймер на 25 минут и сконцентрируйтесь на чтении этой книги строго в рамках указанного периода времени. Когда прозвенит сигнал, заложите нужную страницу закладкой и отложите книгу в сторону. А затем запишите то, что вам удалось почерпнуть из нее за эти 25 минут.

Используем метод «FASTER»

Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книги, вот простой метод, который подходит для быстрого изучения чего угодно. Я называю его так: метод «FASTER» (Быстрее). Мне бы хотелось, чтобы вы начали использовать его прямо сейчас. Название представляет собой аббревиатуру и расшифровывается так: забудь (forget), действуй (act), состояние (state), обучай (teach), вноси (enter), рассматривай (review). И вот, что это означает:

3 – Забудь (F – Forget)

Чтобы усилить фокус вашего внимания, необходимо отодвинуть в сторону или вообще забыть все, что вас отвлекает. Существуют три типа вещей, которые вам хотелось бы забыть (хотя бы на время). Во-первых, это то, что вам уже известно. Узнав что-то новое, мы склонны считать, что теперь разбираемся в изучаемом предмете больше, чем это есть на самом деле. Наше представление о том, что мы полностью овладели какой-либо темой, может воспрепятствовать способности усваивать новую информацию. Одна из причин, почему дети учатся так быстро, заключается в том, что они представляют собой пустые сосуды; они знают, что ничего не знают. Некоторые люди, которые

утверждают, что обладают двадцатилетним опытом работы в какой-либо сфере, на самом деле, имеют за плечами один год реального опыта, который они просто растянули на двадцать лет. Для избавления от чувства скованности, мне бы хотелось, чтобы вы временно отринули весь ваш жизненный опыт и знания, войдя в состояние, которое в дзен-буддизме называется «ум новичка». Помните, что ваш разум похож на парашют – он работает только, когда раскрывается.

Затем вам нужно полностью выбросить из головы все, что не является важным и насущным. Вопреки распространенному мнению, ваш мозг вовсе не многозадачен (подробнее на этом остановимся позже). Если вы полностью не соберетесь, вам будет сложно обучаться.

КВИК – СТАРТ

Когда вы читаете эту книгу, когда ваш ум неизбежно пытается думать над чем-то еще. Это «что-то», наверное, важное, но явно не сильно срочное дело – постарайтесь об этом не думать. То, чему вы сопротивляетесь, наоборот, не будет выходить у вас из головы. Вместо этого держите рядом блокнот, чтобы иметь возможность записать пришедшую в голову мысль. Таким образом, вы можете временно отложить ее, чтобы вернуться к ней после того, как выполните основную задачу.

И наконец, забудьте о своих предубеждениях. Я имею в виду все эти предвзятые мысли о себе, вроде того, что «у меня плохая память» или «я тугодум». Отложить в сторону (по крайней мере, временно) свои предубеждения – это осуществимая задача. Я знаю, это может казаться трудным, но вам надо поверить в собственные силы. В конце концов, если вы читаете эту книгу, то где-то в глубине души уже должны верить в то, что способны в этой жизни на большее. Приложите максимум усилий, чтобы рассуждать о себе в позитивном ключе. Помните: если вы цепляетесь за свои предубеждения, то они никуда не денутся. Ваши возможности ничем не ограничены, и вы можете научиться чему угодно.

Д – Действуй (А – Act)

Традиционное образование многих людей приучило к тому, что учеба – это пассивный процесс. Вы тихо сидите в классе, не разговаривая со своим соседом, и просто впитываете информацию. Но обучение – это такой «спорт», в котором нельзя сидеть на трибунах обычным болельщиком. Больше всего информации человеческий мозг впитывает, когда что-то делает. Раз вы теперь это знаете, я хотел бы, чтобы вы задались вопросом, как можно сделать свой образовательный процесс более активным. Начните делать заметки. Выполняйте все упражнения (мои так называемые квик-старты). Зайдите на сайт www.LimitlessBook.com/resources для получения дополнительных (бесплатных) инструментов. Я сейчас порекомендовал вам несколько основных способов, но не стоит превращаться в «позитивных» наркоманов, которые с жадностью поглощают страница за страницей, считая их руководством к действию. Чем больше вы распыляетесь, тем меньшего результата достигнете. Просто, чем более вы активны, тем быстрее и эффективнее обучаетесь.

КВИК – СТАРТ

Что вы можете сделать, чтобы чтение этой книги превратилось в более активный процесс? Запишите это здесь:

С – Состояние (S – State)

Процесс обучения напрямую зависит от вашего состояния. Ваше состояние это отражение вашего эмоционального фона. На него сильно влияют ваши мысли (психология) и ваше физическое состояние (физиология). Ваши чувства относительно какого-либо предмета (либо их отсутствие) влияют на учебу и, в конечном итоге, на ее результаты. На самом деле, когда вы окрашиваете информацию в эмоциональные оттенки, то она лучше запоминается. В качестве доказательства я предлагаю вам вспомнить какую-нибудь песню, аромат или вкус еды, которые мгновенно возвращают вас мыслями в детство. Эмоционально окрашенная информация позволяет создавать долговременные воспоминания. Правда, есть и обратный пример. Какое эмоциональное состояние преобладало у вас в школе? Обычно, когда я задаю этот вопрос аудитории, большинство участников выкрикивает: «Скука!». Вероятно, вы не станете исключением.

Если ваш эмоциональный тонус в школе был низким, то неудивительно, что вы забыли периодическую таблицу. Однако, когда вы берете под контроль свое душевное физическое состояние, то можете сделать скучный процесс обучения волнующим, любопытным и даже веселым. Чтобы этого достигнуть, вы можете попробовать как-то иначе двигаться во время чтения или поиграть с разными настроениями, прежде чем сесть за работу. Измените свою позу или глубину дыхания. Сядьте или наоборот встаньте, словно вас переполняет энтузиазм и волнение в преддверии стоящей перед вами задачи. Представьте с удовольствием то, какие выгоды вам сулят новые знания, и как вы сможете их использовать. Помните, что обучение зависит от вашего состояния. Сознательно возвращайте в себе ощущение радости, восхищения и любопытства.

КВИК – СТАРТ

Насколько вы в настоящий момент мотивированы, энергичны и сосредоточены? Оцените свое текущее состояние по шкале от 1 до 10. Что бы вы могли сейчас сделать, чтобы увеличить этот балл?

О – Обучай (Т – Teach)

Если вы хотите резко сократить кривую обучения, учитесь так, будто собираетесь делиться знаниями с кем-то еще. Только представьте себе: если вы знаете, что вам предстоит сделать презентацию на тему изучаемого предмета, то подойдете к делу так, чтобы хорошенько все выучить, дабы суметь объяснить это слушателям. Вы начнете изучать материал с большим тщанием. Вы будете делать более подробные заметки. И вы можете задавать более вдумчивые вопросы. Когда вы кого-то обучаете, то усваиваете материал дважды: один раз, когда изучаете его сами, а другой раз, когда доносите его до другого человека.

Обучение это не всегда индивидуальный процесс; иногда он может быть вполне социальным. Вы можете получить больше удовольствия от этой книги, если будете читать ее вместе с кем-нибудь еще. Подарите один экземпляр другу или, что еще лучше, вступите в «Безграничный Книжный Клуб», который собирается раз в неделю, чтобы обсудить идеи и концепции, изложенные в этой книге. Процесс

обучения понравится вам гораздо сильнее, если вы будете делать это вместе с другом или целой компанией товарищей. Когда вы работаете вместе, это не только позволяет вам оставаться на общей волне, но и дает возможность опробовать изучаемые методы друг на друге.

КВИК – СТАРТ

Найдите приятеля, с которым будете вместе читать эту книгу. Напишите ниже его имя:

В – Вноси (E – Enter)

Какой самый мощный и одновременно простой инструмент из тех, что вы используете в повседневной жизни? Календарь. В нем мы отмечаем все важные для нас вещи: рабочие встречи, родительские собрания, походы к стоматологу, поездки с питомцами к ветеринару и так далее. А знаете, что большинство людей не привыкло заниматься планированием своего личностного роста и развития? Если их не внести в календарь, с огромной вероятностью, в вашей жизни ничего не изменится. Потому что очень легко «забыть» тренировать свое тело и разум.

КВИК – СТАРТ

Возьмите календарь и распланируйте в нем ваше чтение на следующие семь дней. Можете назвать эти даты, как угодно: «я безграничен», «время гения», «тренинг мозга», «беседы с Джимом» и так далее. Как угодно, лишь бы это заставило вас придерживаться внесенного в календарь плана.

О – Обзор (R – Review)

Один из лучших способов уменьшить пагубное влияние кривой забывания – активно вспоминать пройденный материал, периодически его повторяя. Вы лучше усвоите информацию, если время от времени будете делать краткий обзор изученного. Повторение спустя определенные интервалы увеличивает способности мозга к запоминанию. Чтобы использовать этот принцип, вам нужно, прежде чем начать читать, потратить минуту-другую, чтобы хорошенько вспомнить то, что вы уже прошли раньше. Таким образом ваш мозг

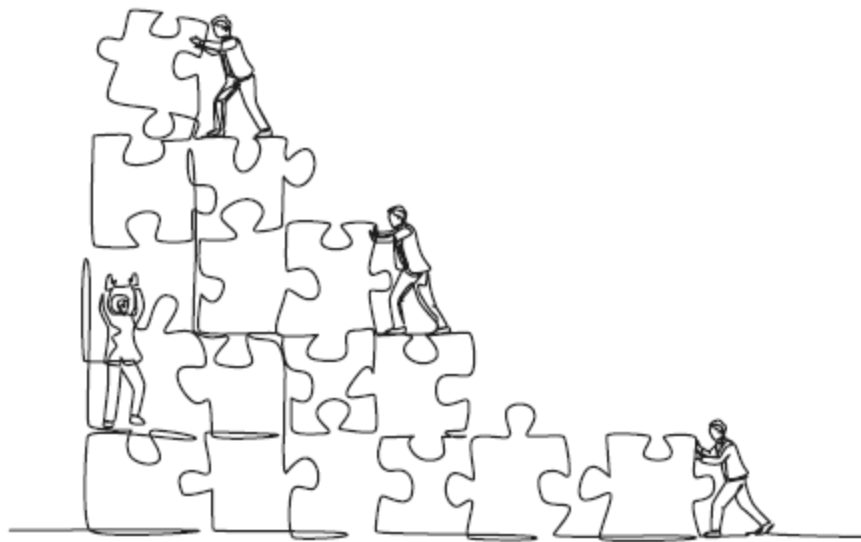
придаст изученному материалу большую ценность и подготовит разум для восприятия новых знаний.

КВИК – СТАРТ

Прежде чем сразу садиться за чтение, уделите несколько минут, чтобы проговорить либо записать ранее прочитанное. Это позволит вам освежить в памяти пройденную информацию.

Выбирай с умом

Французский философ Жан-Поль Сартр отмечал, что «жизнь – это линия В между точками Р и С». Это означает, что жизнь представляет собой череду выборов (В), которые мы совершаем между рождением (Р) и смертью (С). Глубина этого простого утверждения особенно актуальна для того путешествия, в которое мы отправляемся. Стать безграничным – это вопрос выбора, и он полностью зависит от вас, как бы ни складывались внешние обстоятельства. Вы можете от него отказаться, но зачем это делать, когда вы знаете, что действительно можно жить, отринув любые границы? Однако, выбор – это всегда активное действие, и пришло время действовать.



Это твой последний шанс. Обратного пути не будет. Возьмешь голубую таблетку – все закончится, ты проснешься завтра в своей постели, и будешь верить в то, во что ты хотел верить и верил раньше. Выберешь красную – останешься в Стране чудес, и я покажу тебе, как глубоко уходит кроличья нора. Помни, все, что я тебе предлагаю – это правда. И ничего больше.

Морфеус^[29]



Поэтому я хочу, чтобы вы для себя все решили и приняли к действию. Большинство людей искренне заинтересованы сделать что-то такое, что, как им прекрасно известно, они должны делать. Однако, они не предпринимают никаких действий, поскольку считают это некой прихотью, а не твердым обещанием. Принятие важного решения это действие, исполненное огромной силы. Я хотел бы, чтобы вы письменно зафиксировали свое обязательство дочитать эту книгу. Потому что, когда мы что-то записываем, то с большей вероятностью мы это потом сделаем. В конце книги я оставил пустую страницу, чтобы вы могли записать на ней свои обещания. А если вы хотите заработать себе дополнительные очки, то сфотографируйте эту страницу и разместите фото в соцсетях. Этот публичный жест поможет вам оставаться твердым в осуществлении своих решений. И не забудьте поставить хэштег @JimKwik #Limitlessbook, чтобы мы могли вам поаплодировать!

Образец листа с обещаниями

Я, _____, обязуюсь читать эту книгу с интервалами в 10–25 минут, пока не дочитаю до конца.

Я обязуюсь сосредоточить усилия на том, чтобы забыть все свои прошлые предубеждения и предрассудки, которые ограничивают меня и отвлекают от осуществления поставленных целей.

Я обязуюсь прилагать к этому активные усилия. То есть, делать все упражнения из Квик-стартов, писать заметки в блокноте, делать пометки по ходу чтения и практиковаться задавать себе во время чтения соответствующие вопросы.

Я обязуюсь контролировать в процессе чтения свое состояние, проверять свой энергетический тонус и по мере необходимости корректировать свою мотивацию.

Я обязуюсь учить других тому, чему учусь сам, ради достижения общего блага.

Я обязуюсь распланировать чтение этой книги в своем календаре, поскольку если я это запланирую, то совершенно точно осуществлю.

Я обязуюсь перечитывать для лучшего запоминания то, что изучил ранее, прежде чем перейти к новому материалу.

И, наконец, даже если я не справлюсь с чем-то из вышеперечисленного, я не буду корить себя. Нет, я просто начну сначала и сделаю все правильно.

Да! Я готов стать БЕЗГРАНИЧНЫМ!

Подпись _____ Дата: _____

Ответ кроется в вопросе

Случалась ли у вас такая ситуация, когда, прочитав страницу книги, вы не могли потом вспомнить, о чем там шла речь? Возможно, вы даже перечитывали ее еще раз, чтобы тут же снова забыть. Мне не хотелось бы, чтобы подобная история повторилась с моей книгой, поэтому задумайтесь – почему это может происходить? Ответ состоит в том, что вы не задаете правильно сформулированных вопросов. В вопросах, по сути, уже скрыты ответы.

Каждую секунду ваши органы чувств собирают до 11 миллионов бит информации из окружающего вас мира. Очевидно, что если бы вы пытались ее разом интерпретировать и расшифровать, то немедленно бы «зависли». Вот почему наш мозг прежде всего работает на

удаление информации; он предназначен для того, чтобы жестко отсекал ее переизбыток. Сознание обычно обрабатывает всего лишь 50 бит информации в секунду.

А та информация, что попадает в мозг, обрабатывается той его частью, которая называется ретикулярной активирующей системой, или РАС для краткости. РАС отвечает за ряд функций, включая сон и изменение поведения. Она также выступает в роли своеобразного «привратника», отсортировывая информацию с помощью такого процесса как «привыкание», что позволяет мозгу игнорировать бессмысленные и повторяющиеся стимулы, оставаясь чувствительным к иным сигналам.

Один из способов направлять работу РАС в нужное русло – задавать вопросы. Они помогают этой части мозга понять, что для нас важно.

Давайте рассмотрим в качестве примера день рождения моей младшей сестры. Несколько лет назад она упорно заваливала меня открытками, фотографиями и имейлами с изображениями мопсов. Ну, вы знаете, такие собаки с морщинистыми мордами и выпученными глазами. Они очень покладистые: вы можете нарядить их в балетную пачку, а им будет хоть бы хны. Конечно, мне было интересно, почему она посылает мне столько фотографий с этими мопсами. А потом я вспомнил, что приближается ее день рождения, и все сразу стало на свои места: она просто намекала, какой подарок ей хотелось бы от меня получить.

Единственная настоящая цель образования – это возможность воспитать такого человека, который будет постоянно задавать вопросы.

Мэнделль Крейтон^[30]



Чуть позже, этим же днем, я забежал в магазин здорового питания и, стоя в очереди в кассу, оглянулся в сторону соседней кассы. К своему удивлению, я увидел там женщину, у которой в закинутой на плечо сумке сидел мопс. Я уже сто лет их не видел, и вот надо же, какое совпадение. Я слегка призадумался.

На следующий день, когда я занимался пробежкой по своему пригороду, то увидел, как кто-то выгуливает сразу шесть мопсов.

Вопрос – откуда взялись все эти мопсы? Они что, каким-то волшебным образом появились? Конечно же, нет. Они всегда тут были. Но будучи погружен в свои мысли, я никогда раньше не обращал на них внимания. И как только мопсы смогли «пробиться» в мое сознание, я начал замечать их повсюду. У вас случалось когда-нибудь что-то похожее? Не с мопсами, а с какой-нибудь маркой автомобиля, например, или каким-то предметом одежды, которые вдруг стали «магическим» образом попадаться вам на глаза повсюду.

В интервью с медийной персоной Джинни Май мы сравнили этот эффект с тем, когда любимая соцсеть начинает показывать вам больше объявлений на основе ваших прошлых запросов. Сайт, на котором вы находитесь, узнает ваши предпочтения, исходя из того, на какие ссылки вы ранее нажимали, ставили «лайки» или просто просматривали. Работа вашей РАС строится по схожему алгоритму. Она показывает вам то, к чему вы проявляли интерес, и старается отсеять от вашего сознания то, на что вы не обращаете внимания.

Поэтому зачастую ответы на наши вопросы находятся рядом, просто мы неправильно формулируем сами вопросы, чтобы они попали в поле зрения. Вместо этого мы задаемся бесполезными вопросами или, что еще хуже, такими вопросами, которые лишают нас сил и уверенности в себе. Почему я не достаточно умен? Почему я недостаточно хорош? Почему я не могу похудеть? Почему я не могу найти человека, с которым мне было бы хорошо? Мы задаем негативные вопросы, которые, в свою очередь, дают нам соответствующие доказательства (как в случае с мопсами) в качестве ответов. Человеческий разум заточен на то, чтобы постоянно обобщать информацию, ради осмысления окружающего мира. Поэтому мы повсюду найдем доказательства, которые будут подтверждать наши личные убеждения.

Мышление – это процесс обдумывания чего-либо, во время которого мы задаем вопросы и отвечаем на них. Вы можете задаться вопросом, правда ли это? Вот, вы просто обязаны были его задать. Хотя в течение дня в голове у нас витают десятки тысяч мыслей, один или два вопроса мы задаем чаще остальных. Как вы понимаете, эти вопросы фокусируют наше внимание на том, как мы себя чувствуем и как мы последовательно тратим наши жизни. В качестве мысленного эксперимента представьте себе человека, который постоянно спрашивает себя: «Как сделать так, чтобы люди меня полюбили?». Вы не ничего не знаете о таких людях: ни об их возрасте, ни о карьере, ни о внешности. Однако на самом деле, вы знаете больше, чем вам кажется. На кого, по-вашему, они похожи в личностном плане? Можно предположить, что они стараются угодить окружающим, не говорят прямо о своих потребностях и неискренни как в своих мыслях, так и в чувствах. Тот, кто постоянно мучается вопросом, как ему понравиться людям, никогда не сможет быть самим собой, поскольку будет постоянно неосознанно подстраивать свое «я» под ожидания окружающих. Вам все это известно, также вы знаете, каким вопросом постоянно задаются подобные люди. А какой вопрос особенно важен для вас?

Ваш главный вопрос

Когда я страдал от последствий черепно-мозговой травмы, то любил убегать в мир супергероев, комиксов и «Подземелий и драконов»^[31]. Мир фантазий помогал мне заглушить боль. Я решил, что лучшей сверхспособностью для меня был бы навык становиться невидимкой, и мой главный вопрос звучал следующим образом: «Как мне стать невидимым?» Вместо того, чтобы быть на виду, наоборот, я старался прятаться в тени, наблюдая за окружающими и задаваясь вопросом: «Какая она, нормальная жизнь?». Я спрашивал себя, почему вон тот парнишка так популярен, а этот такой счастливый; или что сделало вот того ученика таким умным. Я все время страдал, поэтому наблюдал за сверстниками, учился у окружающего мира, и вскоре мой главный вопрос изменился. Теперь он звучал так: «Как мне стать лучше?». Я пытался разгадать труднейшую загадку: «Как же работает мозг, чтобы можно было его хорошенько раскатать?». И чем больше я задавал вопросов, тем больше получал ответов. В результате двух десятилетий подобных мотивирующих вопросов и родилась эта книга.



Тот, кто задает вопросы, не останется без ответа.

Народная камерунская пословица



Впервые я встретился с Уиллом Смитом на праздновании 80-летия Квинси Джонса. Прослышав о моей черепно-мозговой травме, он пригласил меня быть его гостем на премьере фильма «Сотрясение», рассказывающем о проблемах футболиста, получившего травму головы (о том, как защитить свой мозг, я расскажу вам в следующей главе). В конце концов, он забронировал мне билеты на авиарейс в Торонто, чтобы я мог провести с ним неделю на съемочной площадке. Он снимал супергеройское кино, поэтом вы можете представить, сколь велика была моя радость.

Что меня особенно заинтересовало, так это актеры и съемочная группа, которые каждую ночь с 6 часов вечера до 6 утра работали на улице, в самый разгар зимних морозов. Голливуд – это отнюдь не сплошной блеск и гламур; хватает и беготни вкупе с томительным ожиданием на съемочной площадке. Во время перерыва мы с Уиллом разобрали несколько его главных вопросов, один из которых звучал так: «Как мне сделать это мгновение еще более волшебным?». Пока готовились съемки следующей сцены с участием Уилла, его семья и друзья забились в палатки, наблюдая за работой других актеров. И в 3 часа ночи, несмотря на то что все замерзли и устали, мы увидели, как Уилл дал ответ на этот вопрос. Он разносил всем горячее какао, шутил, чтобы заставить нас улыбнуться, и активно играл роль хозяина, хотя с легкостью мог в это время просто отдохнуть. Он определенно сделал эти мгновения еще более волшебными. Дав ответ на этот

вопрос, он смог сфокусироваться, а все вокруг получили незабываемый опыт.

КВИК – СТАРТ

Какой ваш главный вопрос? Запишите его ниже:

Подготовьте свой разум

Вопросы позволяют сфокусировать внимание, поэтому они играют важную роль во всех аспектах нашей жизни – даже в понимании прочитанного текста. Поскольку обычно люди во время чтения не задают достаточно вопросов, они ставят под угрозу свое внимание, способность понимать и запоминать прочитанное. Если вы правильно подготовите свой разум, задав нужные вопросы, то получите ответы (помните мопсов?) отовсюду. Поэтому, на протяжении всей книги я задаю конкретные, первостепенные вопросы.

Для начала, вот три основных вопроса, которые помогут вам настроиться на обучение и превратить знания в силу:

- Как я могу это использовать?
- Почему я должен это использовать?
- Когда я буду это использовать?

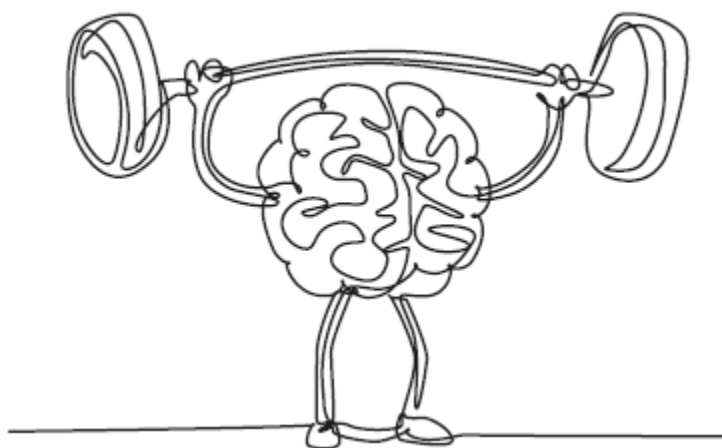
КВИК – СТАРТ

Вот три волшебных вопроса: Как я могу это использовать? Зачем я должен это использовать? Когда я буду это использовать? Они помогут вам лучше усвоить полученные из этой книги знания, прочувствовать их сердцем и в дальнейшем правильно их применять. Отнеситесь к ним со всей серьезностью. Запишите эти вопросы и оставьте их там, где они всегда будут в поле вашего зрения – на вашем рабочем столе или на экране смартфона.

Вместо того, чтобы просто пассивно читать, задавайте себе эти вопросы, пока будете черпать знания из этой книги. Еще раз:

в вопросах уже скрыты ответы. В начале каждой главы вы найдете ряд вопросов, цель которых состоит в том, чтобы научить вас хорошо сосредотачиваться во время чтения. Изучите их, прежде чем приступать к чтению новой главы, и тогда вы сможете должным образом подготовиться, чтобы лучше понять и запомнить прочитанное.

Наряду с вопросами, выполняйте упражнения, Квик-старты, которые расположены в особо важных местах текста. Эти методы предназначены для обучения читателей навыку быстрого действия, как в учебе, так и в жизни. Большинство из них можно выполнить за одну-две минуты. Помните про силу нейропластичности: каждый раз, когда вы отвечаете на вопросы или занимаетесь новым для себя делом, вы переформатируете свой мозг. Я также расположил в конце каждой главы специальные упражнения, которые надо делать, прежде чем перейти к следующему разделу, чтобы вы могли применять эти уроки на практике.

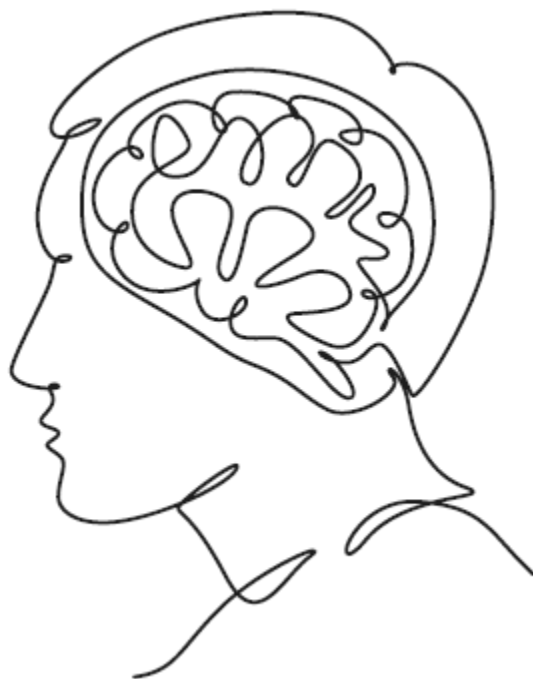


Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по её способности взбираться на дерево, она проживёт всю жизнь, считая себя душой.

Альберт Эйнштейн



Часть II. Безграничное мышление. Что это такое?





Мышление – это глубокие внутренние убеждения, взгляды и оценочная система, которые мы вырабатываем для понимания того, кто мы такие, как устроен мир вокруг нас, на что мы способны, чего заслуживаем и что нас ждет в будущем.

Первым элементом трехчастной модели «Безграничности» является Мышление, которое представляет собой психологическое отношение или набор склонностей, определяющих ответные реакции человека и его интерпретацию происходящих событий. Мышление складывается из убеждений, предположений и установок, которых мы придерживаемся в отношении себя и окружающего мира. Все наше поведение зависит от внутренних убеждений, поэтому прежде чем рассматривать методики обучения, мы должны сначала разобраться с нашими глубинными представлениями о пределах наших возможностей.

Наше мышление никоим образом не запрограммировано с рождения на предмет того, чего мы способны достичь – мы впитываем

ограничивающие убеждения позднее от других людей и из той культурной среды, в которой нам приходится расти.

Вспомните, как в Индии приручают слонов. Маленьких слонят привязывают к воткнутому в землю колу. Слоненок в этом возрасте еще слаб, поэтому не в силах вытащить кол, и вскоре он перестает даже пытаться это сделать, решив, что его усилия бесполезны. Когда он вырастает, то набирается достаточно сил, чтобы вытащить кол, однако остается привязанным к этим хлипким, казалось бы, предметам – веревке и хрупкому куску металла, – в силу того урока, который он получил в детстве. В психологии это состояние называют «выученная беспомощность».

Большинство из нас ведут себя, как эти самые слоны. В какой-то момент мы получили некий опыт, который сформировал у нас понимание предела собственных возможностей, и с тех пор у нас укоренилось неизменное убеждение касательно собственного потенциала. Однако, точно так же, как можно выучиться беспомощности, мы можем научиться тому, как стать безграничными. В этой главе вы познакомитесь с семью ложными установками, которыми ограничивают наш потенциал, а также узнаете, как заменить их новыми убеждениями.

Я использую термин «Ложь» намеренно. В данном случае «Ложь» является аббревиатурой, означающей «лимитированная объективация желаний». Если вы похожи на большинство людей, то развлекаетесь представлениями о себе, как о человеке, который имеет меньше, чем способен, на самом деле, достичь. Вы питаете эти мысли эмоциональной энергией и позволяете им укореняться в вашем разуме, но на самом деле это не более чем СУ (сокращение от «Системы убеждений»). В следующих главах вы узнаете, откуда берутся эти ложные установки, как они поработают вас, и что вы можете с ними сделать. И не прекращайте задаваться вопросом: «Сколько из моих предположительных ограничений это не более чем ложь и СУ?». Я уверен, что ответы вас ошеломят и одновременно позволят раскрепоститься.

И еще одна короткая история, прежде чем мы продолжим. Есть такой человек, один из немногих, дружбой с которым я особенно дорожу – это Стэн Ли^[32]. Как вам уже известно, комиксы Стэна от издательства «Марвел» помогли мне преодолеть в молодости одну из

самых больших проблем в моей жизни и по сей день продолжают служить для меня источником вдохновения. Мои беседы со Стэном всегда были очень яркими и насыщенными по содержанию. Я помню один такой разговор, когда мы ехали в машине, чтобы где-нибудь вместе пообедать. Стэн выглядел просто великолепно в своем костюме с ярким галстуком «Человека-Паука», и я настолько воодушевился, что осмелился задать вопрос, который всегда хотел у него спросить.

– Стэн, ты создал так много замечательных персонажей за все эти годы, вроде Мстителей и Людей Икс, – начал я. – А, кто твой любимый персонаж?

Он не колебался ни секунды.

– Железный человек, – прозвучал его ответ. – А кто твой?

Я указал на его галстук.

– Наверное, Человек-Паук.

Стэн понимающе кивнул и произнес:

– С великой силой приходит великая ответственность.^[33]

– Да уж, точно, Стэн. Но, также верно и обратное: с великой ответственностью приходит и великая сила.

Казалось, ему это понравилось, и я втайне затрепетал от радости. Но хотя эта фраза родилась у меня экспромтом, я понял, что озвучил один из ключевых принципов безграничного мышления. Когда мы берем на себя ответственность за что-либо, нам дается великая сила сделать жизнь хоть немного лучше.

Вот что такое безграничное мышление. Наш опыт и жизненные обстоятельства могли повлиять на то, кем мы стали, но надо взять на себя ответственность за то, кем мы *станем*. Речь идет о понимании простой вещи: мы несем ответственность за наши предположения и взгляды относительно собственной жизни. И когда вы соглашаетесь с тем фактом, что ваш потенциал полностью вам подконтролен, тогда его сила резко возрастает.

Итак, мои супергерои, давайте уже начнем, наконец, раскрепощать ваше мышление. Как сказал бы Стэн: «Эксельсиор!»^[34]

Все проблемы не от незнания, а от неправильного знания.

Марк Твен



Глава 5. Магия системы убеждений

Почему ваши убеждения так влияют на вашу жизнь?

Почему ограничивающие убеждения мешают вам достигать поставленных целей?

Как отвергнуть ограничивающие вас убеждения?

Возьмите немного воображаемого попкорна, потому что мы собираемся по-быстрому метнуться на киносеанс. На экране разворачивается следующая сцена:

Мост собирается обвалиться, поскольку суперзлодей ослабил опоры, и вся конструкция грозит рухнуть в реку. Мост скрипит и раскачивается, а некая супергероиня, узнав о происходящем, мчится на помощь. Она единственная обладает достаточной силой, чтобы предотвратить трагедию и спасти сотни жизней.

Ей остается меньше десяти секунд, чтобы добраться до моста. Но когда она приближается, перед ее мысленным взором встает неудачное сальто в начальной школе, когда она приземлилась лицом в пол. Через пару секунд она вспоминает слова отца, который просил ее занизить планку желаний ради собственного будущего. В поле ее зрения уже появляется мост, но тут ее настигает еще одно воспоминание: бывший лучший друг высмеивает ее за, якобы, манию величия.

С моста уже осыпаются в воду обломки. Треск усиливается. Крики десятков людей звенят в воздухе.

А наша супергероиня, объятая сомнениями, усаживается на обочину дороги, закрывает лицо ладонями и полностью тонет в жалости к самой себе.

Что... что происходит?!

Вы никогда не видели ничего такого в супергеройских фильмах, верно?

И тому есть ряд причин. Во-первых, это была бы просто ужасная история. Другое дело, что независимо от темных пятен в прошлом или моральных конфликтов, с которыми они могут столкнуться, супергерои не могут стать настоящими супергероями, поддавшись собственным ограничивающим убеждениям. Супермен не думает, что однажды, в какой-нибудь особо удачный день, если повезет, он сможет

запрыгнуть на высокое здание, ну, или хотя бы на пару этажей вверх. Тони Старк не рассуждает: «Однажды костюм Железного человека меня подведет в самый неподходящий момент, потому что я, по сути, жалкий неудачник». Капитан Марвел не пронзает в полете атмосферу, чтобы потом вдруг начать терзаться мыслью: «Я, на самом деле, недостаточно эмоционально сильна, чтобы летать одной в космосе». У них есть сверхспособности, а все ограничивающие убеждения пусть катятся ко всем чертям!

И знаете что? У вас ведь тоже есть сверхспособности. Как же ими распорядиться? Для начала, займитесь вашим мышлением.

Как я нашел своего Роджера Баннистера

Как-то раз, когда мне было 9 или 10 лет, мы отмечали большую встречу всех членов нашей семьи. За огромным столом в большом, шумном ресторане собралась пара десятков наших родственников. Это был субботний вечер, поэтому заведение забило под завязку, и официанты носились между столиками, как мячики для пинг-понга.

Через несколько минут после того, как мы все собрались, подошла официантка, чтобы принять наш заказ. Как вы понимаете, это оказался весьма длительный процесс. Обойдя примерно половину гостей, официантка добралась до меня и спросила, чего бы я хотел заказать из еды и напитков. Именно тогда я догадался, что она не записывала ничего из того, что заказали мои родственники. Мне это показалось чрезвычайно любопытным. Нас было около 25 человек, плюс я видел, как она обслуживает других клиентов, поэтому точно знал, что наш стол был не единственным в ее зоне ответственности. Как она рассчитывала запомнить все, что мы заказали? Я продиктовал ей свой заказ, а затем внимательно наблюдал за тем, как она обходит остальных гостей за нашим столом.

Я очень сомневался, что мой заказ будет хотя бы отдаленно напоминать то, что я попросил на самом деле. Уже в столь нежном возрасте я успел превратиться в изрядного скептика. Не потому что я рос каким-то мрачным пессимистом или не верил в людей, а скорее из-за того, что мне нужно было увидеть нечто действительно необычное, чтобы я поверил в то, что это возможно. Тогда я предположил, что официантка, в лучшем случае, правильно запомнит большинство

заказов, но в итоге разнесет их совершенно не тем, кому они изначально предназначались, и нам придется передавать их друг-другу через весь стол.

Однако, сначала принесли напитки, и каждый получил именно то, что хотел, даже кузина, которая хотела колу без льда, и еще одна, которая просила, чтобы в ее напиток добавили ломтик лимона, ломтик лайма и две вишенки. Ок, подумал я, это сильно. Однако, это было только начало. Через несколько минут принесли салаты, и снова все оказалось идеально. Одни гости хотели, чтобы заправку для салата принесли отдельно, а другие заказали уже заправленные соусом салаты – каждый получил ровно то, что хотел, и именно с той заправкой, которую заказывал. Мой скептицизм изрядно пошатнулся. А затем настала очередь основных блюд. И вновь – без единой ошибки (хотя у некоторых гостей были какие-то совершенно сумасшедшие запросы). Все оказалось приготовлено в строгом соответствии с нашими пожеланиями, с безошибочно подобранными гарнирами.

Я приступил к своему блюду, но эта официантка никак не шла у меня из головы. Я тогда только научился читать, а моя черепно-мозговая травма мне очень мешала. И вот мне повезло увидеть человека, который на деле показал, что нашему мозгу по силам гораздо более серьезные вещи, чем я мог себе представить.

Эта официантка стала моим Роджером Баннистером. Баннистер в 1950-х годах был звездой соревнований по бегу. В те годы, когда карьера Баннистера только начиналась, бытовало мнение, что для спортсмена физически невозможно пробежать милю менее чем за 4 минуты. Считалось, что организм не выдержит раньше, чем будет достигнут такой результат. Однако, 6 мая 1954 года Баннистер пробежал милю за 3 минуты 59,4 секунды, доказав, что 4-минутный предел возможно преодолеть. Что меня больше всего заинтересовало, менее чем через два месяца кто-то побил рекорд Баннистера, а затем и этот результат оказался побит, а после – поставлен еще один рекорд. С тех пор его постоянно улучшают.

Баннистер доказал, что этот предел – на самом деле вовсе никакой не предел. То же самое доказала мне та официантка. Благодаря ей, я осознал, что мой мозг обладает гораздо более серьезными способностями, чем я привык думать. Как вы знаете, у меня тогда

продолжались проблемы с учебой, но с этого момента у меня появился пример, доказывающий, что нет ничего невозможного.

Официантка в данном случае выступила в качестве примера подлинной безграничности. Она продемонстрировала мне нечто столь важное, что я сам не понял бы и за миллион лет. Я так с ней и не познакомился, но продолжаю ее неустанно благодарить, поскольку именно она раз и навсегда изменила мое восприятие собственных ограничений. Она полностью перевернула мое мышление. Для меня стало невозможным смириться со скромными способностями своего мозга, в то время как другим, оказывается, по силам гораздо больше. Нужно было просто найти подходящий для меня способ.

И этим способом я собираюсь поделиться с вами на страницах этой книги. В его основе лежит одно фундаментальное понятие: неограниченность возможностей. Ключ к тому, чтобы стать безграничным – это отказаться от ложных предубеждений. Мы так часто не можем ничего добиться, поскольку убеждаем себя, что нам это не по плечу. Давайте на минутку вернемся к Роджеру Баннистеру. До 6 мая 1954 года люди были абсолютно уверены, что пробежать милю за четыре минуты – это выше человеческих возможностей. А уже через сорок шесть дней после того, как Баннистеру это удалось, его результат побил другой бегун, за которым успешно последовали еще 1400 спортсменов. Пробежать милю за четыре минуты до сих пор является выдающимся подвигом – но отнюдь не невозможным. Стоило кому-то один раз преодолеть этот барьер, как многие смогли повторить это достижение.

Итак, как вы справляетесь со своими предубеждениями?

Какой эффект оказывают на нас ограничивающие предубеждения

Предубеждения зачастую становятся явными в мысленной беседе с самим собой, когда мы фокусируемся на том, что (по нашему мнению) нам не по силам, а не на том, в чем вы уже преуспели и собираетесь закрепить этот успех в будущем. Как часто вам доводилось бить себя по рукам, отказываясь что-то делать и идти за своей мечтой, потому что внутренний голос убеждал вас, что не стоит даже пытаться? Если это так, то вы отнюдь не одиноки, но ничего хорошего это вам не сулит.

– «Приходя в этот мир, мы понятия не имеем, насколько сложна жизнь, много у нас будет денег или мало, какое положение в обществе мы займем. Мы просто смотрим на двух людей, которые, как нам кажется, знают все – на своих родителей»,¹ – рассказал в интервью для нашего подкаста эксперт по коррекции психологических установок Шелли Лефкое. Родители становятся нашими первыми учителями, и хотя они не хотят причинять нам вред, с самого детства мы впитываем те предубеждения, которые они нам внушают.

Ограничивающие убеждения могут тормозить вас даже тогда, когда вы занимаетесь делами, в которых обычно преуспеваете. Приходилось ли вам оказываться в напряженной ситуации, когда от вас требовалось сделать какое-нибудь действие, – написать записку или быстро прикинуть в уме простейшее вычисление, – но из-за испытываемого давления вы так сильно в себе сомневались, что не справлялись с заданием? В этом были виноваты ваши предубеждения. Если бы вы могли выбросить их из головы, то запросто бы справились с задачей, однако, внутренний голос сбил вас с толку.

А теперь попробуйте экстраполировать эту ситуацию на всю вашу жизнь. На ваши карьерные устремления или способность заводить друзей. Если ограничивающие убеждения держат вас под контролем, то вы погрязнете в ощущении недостижимости желанных целей, будете вечно задаваться вопросом, почему вам никак не удастся продвинуться в жизни, либо решите, что вы этого вообще не заслуживаете.

Алексис, которая вместе со мной учредила «Квик Обучение», также страдала от проблем с учебой, правда, по совсем иным причинам. Она родилась в Южной Корее, в семье родителей-предпринимателей, которым тяжело давались их бизнес-начинания. Денег у них было немного, но они всегда упорно трудились, чтобы свести концы с концами. Она жила вместе со своей семьей из четырех человек в однокомнатном подвале где-то в Корее. Второй по счету семейный бизнес только что потерпел неудачу, когда они получили письмо из Соединенных Штатов, в котором говорилось, что их заявка на получение визы, поданная еще семь лет назад, одобрена. Балансируя на грани отчаяния, ее семья решила, что это новый шанс, поэтому они заняли сумму денег, равную 2000 долларов, и уехали в Америку.

Прибыв в новую страну, Алексис ни слова не знала на английском. Ей пришлось испытать настоящий культурный шок – она не понимала, о чем все вокруг говорят, а ее культурные нормы были совершенно иными. Ее родители тоже не знали английского, поэтому им всем вместе пришлось с трудом познавать новый для них мир.

Алексис поступила в школу возле своего нового дома. Она была стеснительной и замкнутой, и, поскольку не знала языка, то часто сидела за обеденным столом одна или вообще ела тайком в туалете, лишь бы не чувствовать себя изгоем.

Алексис понадобилось шесть лет, чтобы действительно выучиться английскому, а дети и учителя в ее школе не понимали, почему ей так тяжело это давалось. Уже через пару лет одноклассники начали критиковать ее за медлительность. «Что с тобой такое?», «Ты что, тупая?», «Ну, ты и странная», – все эти фразы она частенько слышала в детстве.

Школьные проблемы повлияли даже на занятия физкультурой – единственную область, где, казалось бы, от нее не требовалось много говорить. Она помнит, как сидела на трибунах, раз за разом переписывая слова: «Я принесу спортивную одежду на занятия». При этом, она вообще не понимала смысла этих слов, и никто не подсказал ей, что это означает всего лишь, что ей нужно принести с собой сменную одежду.

Когда ей исполнилось чуть больше двадцати, у Алексис настали тяжелые времена, поскольку ей приходилось буквально вгрызаться в каждую книгу. Ей приходилось бороться со своими внутренними

голосами всякий раз, когда она пыталась что-то выучить. Один громогласный голос постоянно критиковал и подвергал сомнению ее способности, в то время как второй тихий голосок с ним спорил. Какая-то часть ее личности отказывалась поверить в то, что она «глупая». Родители трудились в поте лица, чтобы дать ей второй шанс, и она не могла их подвести. Пускай случались такие моменты, когда она готова была смириться с тем, что вряд ли сможет достичь в жизни каких-то высот, но бывали и такие периоды, когда она проникалась уверенностью, что не может просто так взять и смириться с бременем обстоятельств.

Если бы Алексис позволила этим внутренним голосам на нее повлиять, то полностью остановилась бы в развитии. Она не принялась бы искать решение своих проблем. Однако, вместо того, чтобы смириться, она стала наблюдать за другими людьми и учиться на их примере. Алексис начала задаваться вопросом – что они делают, чтобы достичь успеха и жить счастливо? Ей хотелось понять, что ими движет: удача, гений, либо они используют некую особую методику. В своем стремлении научиться быть успешной, она оказалась на одном из моих ранних занятий. Она не вполне понимала, во что ввязывается, но зато точно знала, что хочет получить нечто особенное – ей нужно было ощутить надежду.

В первый день мы изучали особенности работы памяти. Тренинг занял восемь напряженных часов, но в конце сеанса Алексис ощутила оживление и даже волнение от того, что ей довелось узнать. «Как еще я могу применять свой мозг?» – задавалась она вопросом. Впервые в жизни она не ощущала себя тугодумом, но была приятно взволнована процессом обучения.

Второй день был посвящен скорочтению. Изначально она не испытывала особенного энтузиазма, учитывая ее прошлые проблемы. Но когда Алексис освоила навыки «продвинутого» чтения и выполнила упражнения по увеличению его скорости, в ее голове словно бы зажглась яркая лампочка. Она вдруг увидела в чтении огромный потенциал для развития и даже возможность получать немалое удовольствие. Она поняла, что вовсе не является медлительной или глупой девушкой, нет; ее просто не научили должным образом использовать тот самый суперкомпьютер, который каждый из нас носит в своей голове. Стоило ей опробовать

возможности настоящего обучения, как все эти годы опустошающих внутренних споров и ограничивающих предубеждений отошли на задний план.

После этого урока Алексис впервые прочитала книгу полностью и была поражена тем, как много ей удалось понять, запомнить, и насколько ей понравился этот опыт.

Это стало поворотным моментом в ее жизни. Она отбросила ограниченное мышление, подразумевающее, что «ничего нельзя изменить», поняв, что может измениться и должным образом подготовить свой разум для достижения поставленных целей. Впервые в жизни она начала верить в себя и считать, что в жизни все возможно.

Сегодня Алексис никогда не уклоняется от возможности узнать что-то новое. Она не чувствует себя некомфортно, если вдруг чего-то не знает. Она старается найти ответы на вопросы и применяет их на практике. Из-за своей страсти к учебе, она вместе со мной дала жизнь проекту «Квик Обучение», чтобы поделиться опытом пережитого ей преобразования с людьми по всему миру.

В своей книге «Яквилибриум», авторы Ян Брюс, доктор Эндрю Шатте и доктор Адам Перлман называют предубеждения подобного рода «айсбергами», поскольку основная их масса скрывается под поверхностью нашего бессознательного. «Айсберги убеждений глубоко укоренены в подсознании и обладают огромной силой, оказывая влияние на наши эмоции», – говорится в их книге. – «Чем больше этот айсберг в вас вращается, тем больше он разрушает вашу жизнь... сбивая вам расписание, мешая придерживаться диеты или удерживая вас от того, чтобы воспользоваться подвернувшимися выгодными возможностями».

И далее следует, возможно, самый главный вывод: «Если мы возьмем этот айсберг под контроль, то получим невероятную возможность управлять собственными эмоциями и, в целом, всей своей жизнью. Растопите айсберг, и тогда все, что тянет вас на дно, исчезнет без следа».²



Доктор Дженнис Вильхауэр, директор психотерапевтической программы для взрослых амбулаторных пациентов Департамента психиатрии и бихевиоральных исследований Медицинского факультета университета Эмори, убеждает «посмотреть в лицо» нашему внутреннему критику – тому самому «голосу в голове, который осуждает вас, сомневается в ваших силах, умаляет ваши достоинства и постоянно твердит, что вы недостаточно хороши. Он говорит вам обидные вещи, которые вы сами никогда бы в жизни никому не сказали: “Какой же я идиот!”, “Я ничтожество”, “Я вечно ошибаюсь”, “Я никогда не достигну успеха”».

«Этот внутренний критик отнюдь не безобиден», – добавляет она. – «Он ставит вам препоны, ограничивает, мешает вести ту жизнь, которая вам действительно интересна. Он лишает вас душевного спокойствия и эмоционального благополучия; если долго не обращать на это внимание, то результатом могут стать серьезные проблемы со здоровьем, такие как депрессия или постоянное чувство тревоги».³

Давайте снова вернемся к той неудачливой супергероине, с которой мы встретились в начале этой главы. У нее, бесспорно, есть мотивация всех спасти. И она явно знает, как это сделать. Но с чем у нее явные

проблемы, так это с мышлением. Внутренний критик убедил ее, что это ей не по силам, поэтому наша героиня уселась в сторонке, жалея себя, вместо того, чтобы успешно завершить начатое дело. Конечно, один из выводов, которые можно сделать в данном случае, заключается в том, что она просто все продула. Она самоустранилась в самый критический момент, поскольку не смогла выбросить из головы дурные мысли.

Но в этой истории есть еще один чрезвычайно важный компонент: в распоряжении нашей незадачливой супергероини было все, чтобы преуспеть. Если бы она только смогла одержать верх над предубеждениями, которые тянули ее назад, то смогла бы просиять во всем блеске своих выдающихся талантов.

Вот почему так важно победить собственные ограничивающие убеждения.

Что если я скажу вам, что вы все гениальны?

Когда вы думаете о гениях, то кого вспоминаете первыми? Я предполагаю, что Эйнштейн и Шекспир точно есть в вашем списке. Кто-то еще может назвать имена Стивена Хокинга^[35], Билла Гейтса^[36], Марию Кюри^[37] или Рут Бейдер Гинзбург^[38]. Это общеизвестные имена, потому что каждый из указанных людей обладал экстраординарным интеллектом, который мы склонны отождествлять с гениальностью. Но был ли в вашем списке Леброн Джеймс^[39]? А как насчет Бейонсе^[40]? Или Опри^[41]? Или тебя самого?

Не вызывает особого удивления то, что ни одного из вышеперечисленных имен нет в вашем списке. Большинство из нас склонны отождествлять гениальность с одним конкретным показателем интеллекта: IQ. Люди с большими IQ – это гении, а люди с меньшим IQ могут быть успешными или даже выдающимися в отдельных областях, но уж никак не гениями.

Если вас устраивает такая позиция, то вы отнюдь не одиноки в своем мнении, давая гениальности слишком узкое определение. Я бы даже предположил, что эту точку зрения разделяет большинство людей. Но тут возникает две проблемы. Во-первых, это мешает в оценке гениальности применительно к различным человеческим способностям. А во-вторых, это мешает вам разглядеть гения в себе самом.

Гениальность проявляется по-разному. Эксперты приводят разные оценки, но согласно общепринятой точке зрения, человеческий гений выражает себя четырьмя основными способами. Ниже приведены примеры того, как это работает уже на протяжении тысяч лет:

– **Динамический гений** – выражает свою гениальность посредством творчества и генерирования новых идей. Шекспир был таким гением, поскольку блистательно придумывал истории, которые столь много рассказывают нам о нас самих. Галилей был динамическим гением, потому что, глядя в небеса, видел там то, что другим было не дано увидеть. Когда мы представляем себе типичного гения, то чаще всего думаем именно о динамических гениях.

– **Сияющий гений** – его гениальность проявляется через взаимодействие с другими людьми. Опра Уинфри ярко выраженный

сверкающий гений, из-за ее способности достучаться до умов и сердец самых разных людей. Сверкающий гений Малалы Юсуфзай^[42] выражается в способности написать такую историю, в которую влюбятся люди по всему миру. Сверкающие гении, как правило, прекрасные коммуникаторы.

– **Темпо-гений**^[43] обладает способностью видеть общую картину и твердо следовать намеченному курсу. Нельсон Мандела обладал таким типом гениальности, поскольку твердо верил в правильность своего выбора когда, казалось, все было против него. Темпо-гений Матери Терезы позволял ей вдохновлять описаниями лучшего будущего своих последователей даже в самые темные времена. Темпо-гении, в массе своей, могут оценивать ситуацию в перспективе, что не под силу большинству остальных людей.

– **Стальной гений** – блестяще работает с незначительными, на первый взгляд, вещами и явлениями, замечая детали, которые выпадают из общего поля зрения. Сергей Брин^[44] мастерски применил подобную гениальность, когда стал сооснователем «Google», обратив внимание на перспективы работы с большими массивами данных. Если вы читали книгу «Человек, который изменил все», то знаете, что Билли Бин^[45] и его сотрудники внедрили в бейсболе гениальный подход по работе со статистическими данными. Стальные гении, в отличие от остальных, любят обладать максимально исчерпывающей информацией и имеют четкое представление о том, как ее использовать.

КВИК – СТАРТ

А каким типом гениальности обладаете вы? Запишите свой вариант:

Велик шанс, что ваша гениальность представляет собой сочетание двух или даже больше из указанных выше типов. Очень мало людей обладает талантами лишь в одной области, будь то работа с информацией или способность к эмпатии. Однако, прежде всего вам нужно осознать, что гениальность это не просто способность хорошо учиться или цитировать по запросу периодическую таблицу

элементов. Это еще и понимание того, что внутри каждого из нас живет гений.

Если последнее утверждение вас удивило, то можно пролистать книгу назад и перечитать некоторые из предыдущих глав этой книги. Стать безграничным – это значит раскрыть свой врожденный гений. Возможно, вы не сравнитесь с динамическим гением Шекспира и сиянием Опри, но внутри вас скрывается некая комбинация гениальности, которая только и ждет, когда ей позволят себя проявить, либо хочет выразить себя еще сильнее. Способ этого добиться – выпустить ее на свободу.

Все проблемы кроются только в вашей голове

Прежде чем научить вас некоторым способам, помогающим перейти к более позитивному мышлению, давайте немного поговорим о том, как это важно – мыслить позитивно. Существует прямая взаимосвязь между позитивным ходом мыслей и физическим здоровьем. В исследовании Джона Хопкинса доктор Лиза Янек обнаружила, что «из общей массы населения позитивно-настроенные люди на 13 % реже, чем их негативные коллеги, страдают от сердечных приступов и других сердечных недугов».⁴

В то же время, специалисты клиники Майо отмечают, что «позитивное мышление, связанное, прежде всего, с оптимистическим взглядом на мир, является ключевой частью эффективного управления стрессом. А эффективное управление стрессом несет массу пользы для здоровья».

Они отмечают, что этот полезный эффект подразумевает:

- увеличение срока жизни;
- более низкие показатели депрессии;
- более низкий уровень изнашивания организма;
- большая устойчивость к простуде;
- более крепкое психологическое и физическое здоровье;
- улучшение здоровья сердечно-сосудистой системы и снижение риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний;
- более высокие навыки преодоления трудностей и стрессовых ситуаций.⁵

Реформируем свои ограничивающие убеждения

Есть одна метафора, которую я всегда находил полезной, помогая людям отказаться от своих предубеждений. Я объясняю им, что разница между ограничивающим убеждением и безграничным мышлением – это все равно, что разница между термометром и термостатом. Термометр имеет только одну функцию: реагировать на окружающую среду. Он измеряет температуру и ничего более. Примерно так же люди обычно реагируют на собственные ограничивающие убеждения. Они считывают свое предубеждение относительно чего-либо, реагируют на него ограниченным образом и направляют свою жизнь по пути бесконечных ограничений.

Термостат, наоборот, не только измеряет температуру окружающей среды, но и непосредственно на нее влияет. Если термостат замечает, что в комнате слишком холодно или жарко, он меняет температуру согласно собственным установкам. Если вы сталкиваетесь с внешним давлением или внутренними лимитирующими позывами, то можете реагировать, как термостат, чтобы отсечь эти ограничивающие убеждения и создать среду, соответствующую вашим самым амбициозным целям.

Итак, как вам минимизировать воздействие ограничивающих убеждений и развить в себе мышление супергероя? Могу посоветовать вам три полезных этапа.

ЭТАП № 1:

Выявите свои ограничивающие убеждения

Вы ознакомились с несколькими примерами ограничивающих убеждений, но их существует гораздо больше (и впоследствии мы рассмотрим семь наиболее распространенных из них). Они могут касаться ваших талантов, характера, личных отношений, образования или чего-то еще, когда у вас в голове начинает звучать тихий шепот, убеждающий, что вы не можете быть теми, кем мечтаете стать. С этого самого момента начните обращать внимание на те моменты, в которые вы убеждаете себя, что с чем-то не справитесь, даже если это далеко не самая важная вещь в вашей жизни.

Например, вы говорите себе, что ужасно рассказываете анекдоты. Возможно, это не имеет для вас большого значения, потому что талант блистать остроумием вовсе не является вашей заветной целью. Однако от этого убеждения недалеко до мыслей, что вы не самый приятный в общении человек, с вами скучно и вообще – собеседник из вас так себе. Подобный внутренний монолог может сыграть плохую роль, когда у вас возникнет необходимость серьезно с кем-то поговорить или выступить перед аудиторией. Поэтому, внимательно прислушивайтесь всякий раз, когда обнаружите, что используете фразы типа: «Я не могу», «Мне не по силам» или «Это не мое». Таким образом, вы отправляете себе сообщения, которые влияют на ваше собственное мироощущение, даже если предмет сомнений несерьезен и, казалось бы, не несет серьезного значения для вашей самооценки.

В то же время попробуйте определить, откуда растут ноги у подобных сомнений. Ограничивающие убеждения часто берут начало еще в детстве. Это вовсе не означает, что их единственным источником автоматически является ваша семья. Социальные условия в начале жизненного пути тоже могут привести к развитию ограничивающих убеждений, как и детский опыт учебы в школе. Некоторые из них могут появиться просто потому, что, когда вы брались за какое-то дело еще ребенком, то несколько раз потерпели неудачу.

Осознание того, как вы сдерживаете себя в споре с самим собой и тратите время, чтобы найти источник этих убеждений, имеет чрезвычайно раскрепощающий эффект, потому что, стоит вам это понять, как сразу становится ясно – это не фактическая данность, а всего лишь ваше субъективное мнение. И существует огромная вероятность, что это мнение ошибочно.

Как только вы определите голоса в своей голове, которые стараются вас демотивировать, начните с ними разговаривать. Как только у вас возникнет мысль «я всегда все заваливаю», тут же парируйте: «Если раньше мне не всегда удавалось быть в этом деле на высоте, это не значит, что сейчас я не смогу с ним справиться. Держи свое мнение при себе, дружище!».

ЭТАП № 2:

Оперируйте фактами

Одна из главных бед, которые несут ограничивающие убеждения, заключается в том, что они практически всегда не соответствуют действительности. Вы **действительно** ужасно выступаете перед публикой? Вы **действительно** плохо руководите коллективом? Вы **действительно** ведете себя в любой компании, как редкостный зануда? А какие доказательства могут это подтвердить? Как часто вы попадали в подобные ситуации, и с какими результатами?

В жизни нет иных ограничений, кроме тех, которые вы ставите себе сами.

Лес Браун^[46]



Одно из самых пагубных последствий ограничивающих убеждений заключается в том, что они очень сильно влияют на наши эмоции. Когда вы сталкиваетесь с ограничивающим убеждением, то, скорее всего, обнаруживаете, что оно вступает в противоречие (и обычно побеждает) с рациональной частью вашей натуры. Но имеет ли этот внутренний спор под собой реальные основания? Давайте для примера возьмем ваш опыт публичных выступлений (между прочим, это необычайно распространенный страх). И вместо того, чтобы зацикливаться на ваших ощущениях во время этих выступлений, подумайте лучше над тем, какие затем наступили последствия. Разве вас освистали из зала? Люди потом подходили к вам, насмехаясь и

рассказывая, насколько ужасным получилось ваше выступление? Босс вызвал вас на следующий день к себе в кабинет и предложил подыскать себе такую работу, на которой вам не придется открывать рта?

Предполагаю, что ничего подобного не произошло. Вместо этого, вероятно, аудитория заинтересовалась вашим рассказом. Если это происходило в профессиональной обстановке, возможно, что люди делали заметки и, скорее всего, почерпнули из вашего выступления что-то полезное. Означает ли это, что ваше следующее выступление уже можно проводить в «TED»^[47]? Конечно, нет. Но это определенно говорит о том, что вы, скорее всего, намного лучше выступаете перед публикой, чем пытается вас убедить тот самый внутренний голос.

Также вам надо ответить для себя еще на один вопрос: «Сколько раз я неудачно выступал именно из-за того, что этот внутренний голос никак не мог оставить меня в покое?». Это реальная проблема для многих людей. В самый разгар какой-то деятельности, которая вызывает у людей чувство неуверенности, может появиться внутренний критик, принявшись назойливо докучать, из-за чего они не смогут сосредоточиться... и все пойдет прахом. Это одна из причин, почему так важно научиться сдерживать и осаживать свои ограничивающие убеждения. Чем лучше вы с этим справляетесь, тем эффективнее будете бороться с факторами, отвлекающими от масштабных задач по достижению личностного роста.

Итак, изучая факты, стоящие за вашими ограничивающими убеждениями, обязательно учитывайте две вещи: существуют ли в действительности доказательства того, что у вас есть проблемы в какой-либо сфере, и даже если они есть – не являются ли они следствием того самого шума в вашей голове.

ЭТАП № 3:

Создайте для себя новое убеждение

Теперь, когда вы выявили свои ограничивающие убеждения, тщательно изучив их на предмет реальности, настало время сделать самый важный шаг – сформировать новое убеждение, более правдоподобное, чем та ложь, к которой вы привыкли, и более

полезное для построения модели безграничного мышления, к которому вы стремитесь.

Подробнее с этим процессом вы ознакомитесь в следующей главе, но давайте сейчас потратим немного времени и рассмотрим, как он работает. Допустим, одно из ваших ограничивающих убеждений гласит, что в самые важные моменты своей жизни вы всегда терпите неудачу. Определив это как ограничивающее убеждение, далее вы начинаете изучать факты. Тогда вы поймете, что, хотя иногда вы излишне нервничали в особо напряженных ситуациях, крайне редко это влекло за собой какие-то катастрофические последствия; по здравому размышлению, можно вести речь лишь о нескольких случаях, когда вы действительно умудрились «попасть в тиски».

Итак, теперь настало время создать новое убеждение. В данном случае, оно заключается в том, что никто не может выигрывать в ста случаях из ста, однако вы можете гордиться тем, что в ряде критических ситуаций проявили себя более чем достойно. Это новое убеждение полностью вытесняет старое, подтверждается фактами и дает вам возможность в следующий раз, когда возникнет очередная проблемная ситуация, мыслить гораздо более здраво.

Я приготовил для вас еще один хороший метод. За долгие годы мне довелось общаться с множеством экспертов, и наш разговор часто приводил к одному и тому же выводу: до тех пор, пока вы уверены, что голос вашего внутреннего критика отражает подлинную, более мудрую часть вашего «я», он будет продолжать вами управлять. Большинство из нас привыкло говорить «я хорошо себя знаю, поэтому...», а затем следует типичное ограничивающее убеждение.

Но если вы сможете отмежеваться от вашего внутреннего критика, – отделить от него свое подлинное «я», – это позволит гораздо успешнее его утихомиривать. С одной стороны, это может быть чрезвычайно полезным, а с другой – вы даже сможете неплохо повеселиться. Дайте своему внутреннему критику какое-нибудь нелепое имя и наградите дурацкой внешностью. Пусть он будет похож на персонаж из мультфильмов, чтобы его не взяли даже в фильм категории «В»^[48]. Подразнивайте его за постоянную склонность к негативному мышлению. Насмешливо закатывайте глаза всякий раз, когда он появляется у вас в голове. Чем жестче вы отсечете этот голос от

вашего истинного «я», тем лучше у вас получится не позволять ограничивающим убеждениям вставать на вашем пути.

Возможности становятся безграничными

Теперь, когда вы знаете, как победить собственные ограничивающие убеждения, можно начать настраивать позитивное мышление таким образом, чтобы достигнуть состояния безграничности. Возможно, это звучит довольно дерзко, но есть множество доказательств, подтверждающих связь между мышлением человека и его достижениями.

Один из гостей моего подкаста, Джеймс Клир, автор книги «Атомные привычки» (бестселлера по версии «Нью-Йорк Таймс»), с которым вы еще встретитесь на страницах этой книги, написал об исследовании, проведенном доктором Барбарой Фредриксон, исследователем в области позитивной психологии Университета Северной Каролины. Он предварил их беседу, обрисовав, каким образом негативные эмоции оказывают на нас влияние на примере встречи с тигром в лесу. «Исследователям давно известно, что негативные эмоции программируют ваш мозг на конкретные действия», – объяснил он. – «Когда на вашем пути встречается тигр – вы спасаетесь бегством. Весь мир вокруг уже не имеет никакого значения. Вы поглощены только мыслями о тигре, страхом, который он в вас вызвал, и тем, как от него убежать».⁶ Таким образом, Клир хочет донести до нас мысль, что негативные эмоции сужают круг наших возможностей. То есть, стоит нам избавиться от тигра (метафорически выражаясь), и все остальное уже не имеет значения. Если же мы позволим негативным эмоциям (ограничивающим убеждениям) взять верх, то нам придется постоянно существовать в режиме выживания, поэтому диапазон наших возможностей будет крайне ограничен.

Доктор Фредриксон обнаружила, что позитивный настрой приводит к прямо противоположному результату. Она провела эксперимент, в котором участников разделили на пять групп, а потом показали им фрагменты из фильмов. Первая группа увидела фрагменты, которые вызывали радость. Второй группе достались те, которые вызывали удовлетворение. Третья посмотрела отрывки, которые заставили зрителей поежиться от страха, а четвертая – те, что вызвали гнев. Пятая группа играла роль контрольной.

После просмотра участников попросили представить себе ситуации, схожие с тем, что они только что увидели, и описать то, как бы они на них реагировали. Затем их попросили заполнить письменную форму, в которой было двадцать подсказок, начинавшихся со слов «я бы хотел». Люди, испытавшие страх и гнев, дали меньше всего ответов, в то время как те, кто ощутил радость и удовлетворение, перечислили гораздо больше вариантов – даже больше, чем контрольная группа. «Другими словами, – отмечает Клир, – когда вы испытываете положительные эмоции, такие как радость, удовлетворение и любовь, то видите в своей жизни гораздо больше возможностей».⁷

Также, важно отметить, что преимущества позитивного мышления выходят далеко за рамки опыта положительных эмоций.

Клир предлагает следующий пример:

Ребенок, который бегает по улицам, качается на ветвях и играет с друзьями, развивает атлетические способности (физические навыки), навыки игры и работы в команде (социальные навыки), а также способность познавать и исследовать окружающий мир (творческие способности). Таким образом, положительные эмоции от игры и радости общения побуждают ребенка приобретать полезные и ценные в повседневной жизни навыки. Счастье, которое способствовало появлению и освоению новых навыков давно закончилось, но сами навыки остались.⁸

Фредриксон называет это «Теорией расширения и построения», потому что положительные эмоции расширяют ваше чувство возможностей и раскрепощают разум, что, в свою очередь, позволяет вам развивать новые навыки и осваивать ресурсы, которые могут быть ценными в других областях жизни.

Данная теория, вместе с упоминавшимися выше исследованиями, предполагает, что положительные эмоции:

1. Расширяют возможности внимания и мышления;
2. Избавляют от негативного эмоционального возбуждения;
3. Стимулируют психологическую устойчивость;
4. Способствуют созданию соответствующих личностных ресурсов;
5. Стимулируют активность, направленную на повышение уровня жизни;
6. Способствуют расцвету человеческой личности.

Также эта теория несет в себе одно важное предписание. Суть его в том, что люди должны культивировать положительные эмоции в своей жизни и в жизни окружающих не только потому, что это позволяет им хорошо себя чувствовать, но также потому, что это меняет их в лучшую сторону, позволяя ступить на путь, ведущий к расцвету способностей, здоровью и долголетию.⁹

Когда вы заставляете вашего внутреннего критика замолчать, новое мышление открывает перед вами мир безграничных возможностей. Фонтанируя позитивными эмоциями, вы начинаете видеть (и использовать) возможности, которых раньше никогда не замечали. Поэтому, вооружившись высокой мотивацией (иного в этом случае и быть не может) вместе с правильными методиками, вы встаете на путь, который позволит достигнуть подлинной безграничности.

Прежде чем двинуться дальше

Чтобы быстрее обучаться, мы должны выйти за узкие рамки наших представлений о пределах собственных возможностей. В дальнейшем на страницах этой книги вы узнаете о семи главных «обманах» – наиболее распространенных ограничивающих убеждениях, которые сдерживают развитие людей. Я десятилетиями наблюдал за своими студентами и клиентами, которые отчаянно, до последнего цеплялись за эти предубеждения. Это единственный реальный барьер, с которым вам приходится сталкиваться в своей жизни. В конце концов, люди не научатся быстрее читать, если не поверят, что это возможно. У них не получится более эффективно запоминать информацию, если они будут продолжать убеждать себя, что у них плохая память. Однако, все сразу встает на свои места, когда удастся стряхнуть с себя транс этих мнимых ограничений. Избавляясь от этих «обманов», вы докапываетесь до самого корня проблемы, из-за которой не можете достичь безграничности. А теперь сделайте несколько упражнений, прежде чем перейти к следующей главе:

– Постарайтесь вспомнить моменты, когда на ваших глазах кто-то совершал поступок, который производил на вас сильное впечатление. А теперь подумайте, какой заряд вдохновения вы могли бы извлечь из этого воспоминания.

– Постарайтесь мысленно преобразить облик вашего внутреннего критика. Поменяйте его внешность так, чтобы он выглядел как можно менее убедительным.

– Честно взгляните прямо в глаза одному из ваших ограничивающих убеждений. О чем вы чаще всего думаете, как о некой непосильной для себя задаче? Найдите доказательства того, что это предубеждение не соответствует действительности.



Существует один большой обман – что мы ограничены в своих возможностях. Однако единственное, что нас ограничивает – это те барьеры, в которые мы верим сами.

Уэйн Дайер^[49]



Глава 6. Семь обманов на пути обучения

Какие личные мифы, ограничивают нас больше всего?

Как преодолеть разрушительный эффект этих мифов?

Как вы можете превратить эти ограничивающие убеждения в положительные?

Вам лгут. Постоянно. Причем, иногда вы сами себе врете. Нас всех затапливает бесконечный поток дезинформации о наших, якобы, ограниченных возможностях, это происходит так часто, что у большинства людей зачастую не остается иного выбора, кроме как поверить в эту ложь. Проблема в том, что этот поток информации вступает в противоречие с вашими попытками достичь безграничности. Эта ложь может затормозить вас или направить в том направлении, в котором вам не хотелось бы двигаться. Что же, давайте прольем свет на эти семь обманов, рассмотрим, что они из себя представляют, и попробуем заменить их на что-нибудь получше.

Обман № 1: Интеллект неизменен

На первый взгляд казалось, что Рэй – весьма позитивная женщина. Она управляла собственным бизнесом, владела процветающей соцсетью, ей нравилось вращаться в кругу людей с большими идеями, думающими о таких возможностях, о которых большинство из нас даже не мечтало.

Когда у Рэй появилась дочь, она поняла, что, возможно, вовсе не так позитивна, как ей всегда казалось. Иной тип мышления стал проявлять себя исподволь, как оно обычно и происходит. Сначала это проявлялось в том, как она реагировала на отдельные поступки своей маленькой девочки. Рэй склонялась к мысли, что дочка «такая, какая есть, чего уж там», не желая верить в то, что она может как-то повлиять на ее поведение. Когда ее молодой человек пытался обучать дочку Рэй чему-то новому, она ощущала легкий дискомфорт, ощущая импульс защитить ребенка от возможного разочарования, если у нее что-то не получится. Ее постоянно мучила мысль, что дочурка «еще слишком мала, чтобы обучаться».

Однажды ее молодой человек посмотрел на Рэй и произнес: «Неужели ты думаешь, что она ничему не научится и не станет умнее?». Конечно же, это было не так: ее маленькая дочь отличалась умом и любопытством, каждый день узнавая что-то новое. Это было очевидно... и все же, где-то глубоко внутри Рэй засело твердое убеждение, что «нет, она такая, какая есть». Рэй приходилось бороться с предубеждением относительно интеллекта своей дочки.

Подобные убеждения невероятно коварны. Мало кто из нас осознает наличие у себя ограничивающих убеждений, которые, по нашему мнению, есть у других. Но они все равно просачиваются, влияя на наше ощущение счастья – в работе, в семье, в отношениях с детьми. Если мы верим, что улучшить ничего нельзя – так оно и будет. Невероятно трудно чего-то добиться, если вы сами не верите в свои силы.

Кэрол Двек, профессор психологии Стэнфордского университета, описывает разницу между косным и подвижным мышлением:

«Студенты с косным мышлением верят, что их базовые способности, интеллект и различные таланты неизменны. Они просто обладают определенным количеством этих особенностей, и на этом все – дальше все их усилия сводятся к тому, чтобы все время поддерживать умный вид, не давая повода упрекнуть себя в глупости. В то время как студенты, обладающие подвижным мышлением, считают, что их таланты и способности можно развивать с помощью напряженной работы, учебы и настойчивости. Они не считают, что все равны в своих возможностях, и каждый может стать Эйнштейном, но верят, что каждый может стать умнее, если будет над этим работать».¹

Как и Рэй, большинство из нас не задумывается о том, каким мышление обладает – косным или подвижным. Основная масса людей продолжает мыслить теми же шаблонами, что их родители, даже не подозревая об этом. Как бы то ни было, принятие того или иного формата мышления оказывает глубокое воздействие на наше отношение к собственной жизни. С косным мышлением все остается неизменным – мы бессильны что-либо изменить. С подвижным мышлением, у нас появляется возможность улучшить все, что угодно.

Если Рэй считает, пускай даже не вполне осознанно, будто ее дочь не способна получать знания, что она делает вместо того, чтобы заняться ее обучением? Вероятно, множество вещей – успокаивает,

дает отдохнуть, отвлекает внимание. Все это позволяет облегчить текущий стресс, но никак не способствует развитию ребенка. Точно так же, когда в зрелом возрасте мы решаем, что не в состоянии учиться, как мы начинаем себя вести вместо того, чтобы взять на себя ответственность и приступить к изучению того, что кажется нам интересным и важным? Мы убеждаем себя, что в этом нет особой необходимости, оправдываемся, обвиняем других людей или сложные обстоятельства, а затем отвлекаемся на какое-то занятие, которое дает нам ощущение комфорта.

Откуда берутся эти ограничивающие убеждения вы либо не можете вспомнить, либо они уходят корнями в ваше детство. И это оказывает огромное влияние на ваше отношение к собственному интеллекту и способностям к обучению. Оценка уровня IQ и различные виды тестов были придуманы в начале прошлого века, чтобы лучше оценить, какие ученики будут испытывать особенные затруднения в школе. Французский психолог Альфред Бине и его ученик Теодор Симон были одними из первых ученых, которые предложили тестирование для измерения интеллекта после того, как это было поручено им французским правительством.² Они смогли разработать тест, который учитывал фактор возраста, поскольку этот показатель напрямую связан с компетентностью. Их также хвалили за то, что этот тест можно было легко адаптировать к другим языкам и культурам.³

Прошло уже больше ста лет, однако по-прежнему горячо обсуждается вопрос, могут ли подобные тесты действительно измерять интеллект, который представляет собой способность приобретать и усваивать знания и прочую информацию. Что интересно, сам Бине остался недоволен тем, как использовался разработанный им тест, поскольку он не позволял измерить творческий потенциал или, так называемый, эмоциональный интеллект.⁴ Кроме того, наше культурное понимание подобных тестов таково, что мы придаем всем этим баллам чрезмерное значение. Нам свойственно считать, что показатели IQ – это зафиксированное отражение нашего интеллекта, что вовсе не так. Тест на IQ, на самом деле, позволяет измерить лишь текущий уровень академических возможностей (знаний), а не врожденный интеллект.⁵ До сих пор IQ-тесты не могут измерить креативность или практический интеллект (который можно рассматривать как некий «житейский ум»), и уж точно

они не могут оценить эмоциональный интеллект⁶ – в то время, как три этих элемента играют все большее значение в нашей жизни и на работе.

Важно помнить, что существует огромная разница между результатами теста и вашими способностями к обучению. «Те, кто утверждают, что IQ это данность, с которой придется жить всю жизнь, на самом деле отталкиваются от балльной системы IQ-тестов, результаты которых относительно неизменны. Чего нельзя сказать о нашем уровне интеллекта, который постоянно растет», – считает Брайан Роше из Национального университета Ирландии.⁷

Дэвид Шенк развивает эту идею в своей книге «Каждый из нас гениален». Он пишет, что у каждого есть потенциал стать гением, или по крайней мере обрести некое величие. Но причина, по которой мы предпочитаем сомневаться, гениальны мы или нет, талантливы или бездарны, заключается в том, что это освобождает нас от ответственности за собственную жизнь. «Вера во врожденную одаренность и, наоборот, ограниченность возможностей очень мягко действует на психическом уровне: оказывается, вы не являетесь великим оперным певцом, просто потому, что не способны им стать. Это всего лишь способ, с помощью которого вас связывают по рукам и ногам. Представление о таланте, как о некоем врожденном даре, делает наш мир более управляемым, более удобным. Это освобождает человека от бремени ожиданий».^{8*}

Ваш интеллект не только гибок, но и зависит от способности культивировать позитивное мышление. Присмотритесь к собственному мироощущению. Прислушайтесь к тому, как вы разговариваете; косный стиль мышления обычно сказывается на вашей речи. Может быть, вы мысленно говорите себе: «Мне тяжело читать». Подобное утверждение подразумевает, что вы уверены в невозможности исправить ситуацию и считаете, что ничего с этим навыком уже не сделать. Попробуйте вместо этого сказать что-то вроде: «Мне *пока еще* тяжело читать». Подобная игра со словами применима к любым вещам и ситуациям, которые вам захочется как-то улучшить.

Результаты тестов не программируют ваше будущее. Они не определяют, что вам по силам изучить и чего вы можете добиться. Ваше образование – полностью в ваших руках.

Истина: дело не в том, умны ли вы, а в том *насколько* вы умны. Существует несколько типов интеллекта (подробнее на этом остановимся позже). Как и многие другие вещи, интеллект – это сочетание взглядов и действий, он напрямую зависит от контекста.

Новое убеждение: интеллект способен меняться.

Обман № 2: Мы используем только 10 % нашего мозга

Мы все слышаны об этом мифе. Кто-то впервые услышал об этом на школьных занятиях, а кто-то – от своего друга. Некоторые могли узнать о нем из средств массовой информации – может быть, это было телешоу, а может документальный или художественный фильм. Обычно этот миф используют, чтобы подчеркнуть, какие удивительные возможности остаются нераскрытыми: мол, если бы мы только могли получить доступ к остальной части нашего мозга, каких вершин нам удалось бы достичь?

Корни этой истории уходят сразу в несколько источников, но, как часто случается, когда формируется какое-то общественное мнение, она является следствием целой цепочки событий. Некоторые приписывают авторство этой теории писателю и философу Уильяму Джеймсу, который в своей книге «Человеческие энергии» написал: «Мы используем только небольшую часть наших ментальных и физических ресурсов».⁹ Либо начало могло положено работой французского физика Пьера Флуранса, известного своими открытиями в конце 1800-х годов на тему того, как работают и взаимодействуют мозг с нервной системой.

Также, этот миф может быть связан с проводившимися в 1920-х годах опытами доктора Карла Лешли. Когда Лешли удалил у крыс часть коры головного мозга, ответственную за когнитивную обработку более высокого порядка, он обнаружил, что крысы все еще могли заново обучаться некоторым задачам. Это привело его к гипотезе (сразу скажем, неверной), что целые части мозга не обязательно могут использоваться в повседневной жизни.¹⁰ Некоторые обвиняют в возникновении этого мифа томографию и МРТ-сканирование, которые показали на экране яркие пятна, дав упрощенные объяснения в духе: «Так ведет себя ваш мозг, когда вы что-то изучаете». Эти изображения, как правило, показывали только одну часть мозга, заставляя

непрофессионала сделать вывод, что мы используем лишь небольшую его часть.¹¹

За последние сто лет это предположение было увековечено в бесчисленных рекламных объявлениях и фильмах. Кино-адаптация книги «Области тьмы» 2011 года утверждает, что мы используем только 20 % функций нашего мозга; фильм 2014 года «Люси» заявляет, что мы используем лишь 10 %. В 2017 году в одном из эпизодов сериала «Черное зеркало», славящемся своим скрупулезным подходом к проработке материала, а также продуманным использованием фактов и статистики, прорекламировали этот миф, провозгласив: «Даже в самый лучший день мы используем только 40 % наших умственных способностей». Все эти сюжетные линии закручивались вокруг идеи раскрытия нашего самого большого, пускай и скрытого, потенциала.

Само собой разумеется, что этот миф, несмотря на свою распространенность, ложен.

В радио-шоу станции NPR ведущий однажды сыграл в Моргана Фримена, вопрошая характерным для того драматическим басом, в русле сценария, по которому был снят фильм «Люси»: «Что если бы мы получили доступ ко всем 100 % нашего мозга? Что мы тогда могли бы совершить?».

Нейробиолог Дэвид Иглман дает резкий ответ: «То же самое, что и сейчас. То есть, мы и так уже используем нашего мозг на все сто процентов».¹²

Это подтверждается бесчисленными доказательствами – их слишком много, чтобы все перечислять, но Барри Бейерштайн, профессор психологии в Университете Саймона Фрейзера, что в Британской Колумбии, описал некоторые из главных научных открытий, которые опровергают этот миф.¹³ Позвольте мне их здесь привести:

– Исследования поврежденного мозга показывают, что нет ни одной его области, которая может выдержать повреждение без потерь для своих способностей, что опровергает старые теории. Сканирование мозга показало, что все его области активны, независимо от того, какого рода эта активность. Даже когда мы спим, все доли нашего мозга продолжают работать.

– Наш мозг – это, образно выражаясь, энергетический проглот. Он занимает лишь 2 % от нашего общего веса, однако, пожирает 20 % энергии – это больше, чем использует любой другой орган тела. Нам

не нужно было бы такое невероятное количество энергии для органа, который функционирует всего лишь на 40 % от своих возможностей (или того меньше).

– Ученые также определили, что различные области мозга взаимодействуют друг с другом. После десятилетий усердного изучения мозга, они пришли к выводу, что бесполезных частей в нем попросту не существует.

– И наконец, мы узнали, что мозг, в случае необходимости, использует такой механизм, как обрезание синапсов. Если бы мы перестали использовать большую часть нашего мозга, то вскоре бы увидели, что обширные его области просто-напросто вырождаются (чего мы не наблюдаем – разве что, в случае каких-либо болезней мозга).¹⁴

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что этот миф не соответствует действительности. В интервью «Scientific American»^[50] невропатолог Барри Гордон из балтиморской Медицинской школы Джонса Хопкинса заявил, что эта идея «столь ошибочна, что почти смехотворна».¹⁵

Истина: я хочу, чтобы вы поняли – вам уже сейчас доступен весь потенциал вашего мозга. Утопия, описанная во всех этих фильмах и телепередачах, существует и ждет вас. Просто, хотя мы все уже используем наш мозг на полную катушку, некоторые люди используют его лучше, чем другие. Так же, как большинство людей используют свое тело на сто процентов, есть люди, которые сильнее, быстрее, гибче и энергичнее остальных. Смысл в том, чтобы научиться использовать ваш мозг максимально эффективно, и к концу этой книги у вас появятся для этого все необходимые инструменты.

Новое убеждение: я учусь использовать свой мозг наилучшим образом.

Обман № 3: Если допустил ошибку – значит, ты неудачник

Когда мы слышим имя Эйнштейна, то сразу вспоминаем о его блистательных интеллектуальных подвигах, совершить которые, как верит большинство людей, никому из нас не под силу. И это во многом заслуженно: Эйнштейн сделал для развития научной мысли и, в частности, физики больше, чем любой другой ученый нашего времени.

Его открытия сделали возможным появление некоторых из самых важных современных технологий.

Легко предположить, что, обладая столь выдающейся репутацией, Эйнштейн редко допускал ошибки, однако, это не так. Начнем с того, что он считался отстающим в развитии, и оценивался, как ученик, ниже среднего.¹⁶ С раннего возраста стало очевидно, что его стиль мышления и учебы разительно отличается от свойственного большинству его сверстников. Например, ему нравилось решать сложные математические задачи, а вот с легкими, как раз, было нелегко справиться.¹⁷

Позднее Эйнштейну доводилось совершать простейшие математические ошибки в некоторых из своих важнейших работ. Среди его многочисленных ошибок можно отметить семь серьезных оплошностей в каждой из версий теории относительности; неточности, связанные с синхронизацией часов во время проведения различных экспериментов; а также массу ошибок в математических и физических расчетах, используемых для определения вязкости жидкостей.¹⁸

Можно ли считать Эйнштейна из-за его ошибок неудачником? Едва ли. Самое главное, что он не позволил этим ошибкам его остановить. Он продолжал экспериментировать, внося весомый научный вклад в исследуемые области. Широко известна его фраза: «Человек, который никогда не ошибался, никогда не пробовал ничего нового». Более того, никто не помнит, что он совершал ошибки – он остается в нашей памяти из-за своих достижений.

Итак, почему мы же так боимся ошибиться? Возможно, корни этого страха уходят еще в школу, где нас судили, исходя из количества найденных ошибок, и их наличие в каждом конкретном тесте показывало, сдали мы его или нет. Если возле классной доски мы давали неверный ответ, то обычно так смущались, что впоследствии большинство учеников никогда сами не тянули вверх руки. К сожалению, ошибки редко используются в качестве особого инструмента для обучения; в основном, их используют, как способ измерения способностей ученика. Если вы делаете много ошибок, то не проходите тест и проваливаете урок – все, иного не дано.

Нам нужно это изменить. Слишком многие из нас даже не пытаются воспользоваться всей полнотой своих способностей, боясь допустить

ошибку. Вместо того, чтобы рассматривать ошибки, как доказательство неудачи, оценивайте их, как подтверждение того, что вы стараетесь двигаться вперед.

Бет Комсток, бывшая вице-председатель «General Electric», и ее команда поняли это, когда компании пришлось отказаться от новой продуктовой линейки, в которую уже были вложены инвестиции. Комсток, написавшая книгу «Представьте себе это: мужество, креативность и сила перемен», часто говорит о том, что сейчас от бизнеса и работающих в нем людей постоянно требуется, чтобы они быстрее адаптировались к постоянно изменяющейся обстановке.¹⁹ Она размышляет о том, как вместе со своей командой смогла научиться считать допущенные ошибки не провалами, а некими важными уроками, которые позволили разработать новые продуктовые линейки и принести, таким образом, компании успех.²⁰ Вместо того, чтобы заикливаться на ошибках, они начали спрашивать себя, какой урок можно из них почерпнуть.

Истина: ошибки вовсе не означают неудачу. Это признак того, что вы пробуете что-то новое. Вы можете считать, что обязаны быть совершенными, но жизнь не предназначена для того, чтобы постоянно на кого-то равняться; речь идет о том, что надо сравнивать себя сегодняшнего с собой вчерашним. Когда вы учитесь на своих ошибках, это позволяет вам стать лучше.

Также, важно помнить, что вы не тождественны вашим ошибкам. Они ничего не говорят о вашей личности. Очень просто сделать вывод, что вы бесполезный человек, но важно знать – это вы делаете ошибки, а не они вас. Представьте себе, что ошибки это ступеньки, и используйте их, чтобы подняться на следующий уровень. Важно не то, как мы совершаем ошибки, а то, как мы с ними справляемся.

Новое убеждение: неудач не существует. Кроме неудачи в учебе.

Обман № 4: Знание – сила

Мы все слышали фразу «знание – сила», обычно ее используют в качестве аргумента, что только знание может дать нам силу. Возможно, вы также слышали, как в нее вкладывают противоположный смысл: что информацию надо скрывать от других людей, например, во время ведения переговоров. Хотя выражение «знание – сила» обычно приписывают сэру Фрэнсису Бэкону, впервые оно было письменно

зафиксировано Томасом Гоббсом, которому в юные годы довелось поработать секретарем Бэкона – в 1651 году он в своем сочинении «Левиафан» использовал фразу «scientia potentia est», что на латыни означает именно «знание – сила». Впоследствии он расширил значение этого выражения в своей книге «De Corpore», 1655-го года издания. Однако эта фраза Гоббса изначально была длиннее, к сожалению, все больше и больше укорачиваясь в трудах последователей. В оригинале Гоббс писал следующее: «Конец знания – власть; смысл создания теорем в построении задач; наконец, возможности всего предположения – *выполнение некоторого действия, или вещи, которая будет сделана*» (последние слова выделены особо).²¹

Другими словами, знания важны, но для того, чтобы они стали силой, требуется «выполнение некоторого действия». И вот тут современное общество застряло намертво. Как я уже писал ранее, нас просто заливают потоками информации. У нас есть доступ ко всем возможным знаниям, обширнее, чем когда-либо за всю историю человечества, но из-за переизбытка информации пользоваться им становится все труднее.

Я привык верить в этот миф. Когда я был «мальчиком, у которого проблемы с мозгами», все, чего мне хотелось – это иметь возможность учиться так же, как остальные дети в моем классе. Однако, добившись этого, я быстро осознал, что само обладание знаниями никак не отличает меня от остальных людей – дело в том, *как* я их использую.

Истина: знание – не есть сила. Оно обладает всего лишь потенциалом превратиться в силу. Вы можете прочитать эту книгу от корки до корки, но если ничего не осознаете и не станете применять полученные знания на практике, это окажется абсолютно бесполезным делом. Все книги, интернет-подкасты, семинары, онлайн-программы и вдохновляющие посты в соцсетях не действуют, пока вы не заставите свои знания работать.

Непринужденно рассуждать о том, как правильно учиться легко, но я бы хотел, чтобы вы не просто сотрясали воздух, а показали мне, что вы выучили. Дела говорят больше, чем слова. Не обещай, а сделай. Результат твоих действий говорит сам за себя.

Новое убеждение: Знание × Действие = Сила.

Обман № 5: Изучать что-то новое – очень сложно

Когда мы слышим слово «учеба», то обычно думаем о школе. Мало у кого из нас остались приятные воспоминания об этом месте. Даже если с учебой у нас все было в порядке, помимо этого, школа являлась площадкой для подросткового созревания, где мы впервые ощутили романтическую любовь (вероятно, неразделенную) и где терзались от невероятной скуки. А те, кому учеба давалась с трудом, навсегда набрались там чувства стыда и непреходящего ощущения, что они слишком глупые, чтобы достойно овладевать знаниями. Неудивительно, что когда мы думаем об учебе, то в голову к нам приходят лишь мысли о проблемах и неурядицах.

Кэрол Грейдер – американский молекулярный биолог, получившая в 2009 году Нобелевскую премию за участие в открытии, которое доказало, что теломеры^[51] с возрастом подвержены изменениям. Это открытие дает огромные возможности для понимания того, как бороться с раковыми заболеваниями.²² Грейдер обладает различными научными степенями, являясь заслуженным профессором Университета Блумберга и профессором колледжа Дэниела Натанса; также она занимает пост директора по молекулярной биологии и генетике в университете Джона Хопкинса. Казалось бы, человек с такой выдающейся карьерой, должен был с легкостью пройти через школу, но только не в ее случае.

«Когда я училась в начальной школе, меня считали косноязычной девочкой, думая, что я вообще с трудом разговариваю, поэтому меня отдали в корректирующий класс», – вспоминает Грейдер. – «Я помню, как вошел учитель, забрал меня из общего класса и отвел в отдельный кабинет. Конечно же, мне тогда показалось, что я чем-то хуже, чем остальные дети».²³

Оказалось, что она страдает дислексией. Это означает неспособность к обучению, которая влияет на области мозга, отвечающие за вербальные навыки. Люди с дислексией имеют проблемы с идентификацией вербальных звуков, а также соответствующих им букв и слов, что приводит к трудностям с чтением и иногда – с речью.²⁴ Грейдер считала себя тогда глупой, вся ситуация, по ее словам, была крайне тяжелой, однако она не сдавалась.

«Я задумалась, чем можно компенсировать мои недостатки. Я очень хорошо научилась запоминать информацию, поскольку мне было крайне тяжело говорить. Поэтому, позднее, когда начались уроки

химии и анатомии, где нужно было запоминать много материала, оказалось, что я неплохо с этим справляюсь. Я никогда не планировала никакой карьеры. На мне всегда были своего рода шоры, из-за которых мне пришлось пережить массу трудностей. Однако я просто шла вперед. Мне помог рано приобретенный навык приспосабливаться».²⁵

Поначалу в школе ей было тяжело, но она нашла способы компенсировать свою болезнь, благодаря способности адаптироваться; она научилась решать проблемы, и не просто училась, но смогла внести вклад в исследования, которые изменили наше понимание проблемы раковых заболеваний. Учеба давалась Грейдер нелегко, однако ей удалось преодолеть проблемы с дислексией. В конце концов, дело не в том, насколько ты умен, а в чем заключается твой ум. Поскольку Грейдер удалось решить проблемы, связанные с процессом обучения, сейчас у нее блестящая карьера и работа, которая оказывает прямое воздействие на наш мир.

Суть в том, что учиться это не всегда легко, однако результат с лихвой оправдывает затраченные усилия. На самом деле, обучение должно предполагать некоторый элемент дискомфорта; в противном случае, вы будете просто усиливать те навыки и знания, которыми уже обладаете. Если вы когда-нибудь пытались резать дерево тупым лезвием, то знаете, что для выполнения этой задачи требуется гораздо больше времени и энергии, чем, если бы ваш нож был хорошо заточен. Во многом отсутствие мотивации или неадекватные образовательные методы точно так же вас замедляют, заставляя считать, что учеба это слишком сложный процесс (мы расскажем вам чуть позже, как справляться с подобными проблемами).

Нужно двигаться вперед маленькими, простыми шагами. Представьте себе камнереза. Кажется, что он может сидеть и стучать по куску камня целую вечность, делая небольшие сколы и выбоины то тут, то там. Но однажды камень вдруг возьмет и треснет. Разве это стало результатом только одного удара? Нет, камень раскололся в результате долгих и упорных усилий мастера.

Подходите к своему обучению как этот камнерез. Это потребует от вас терпения, позитивного настроения и умения приспосабливаться к собственным потребностям. Если вы представляете собой тот тип ученика, которому лучше всего удастся грызть гранит науки с книгой в

руках, то это просто чудесно. Однако, если вы уже знаете, что это не ваш метод, то зачем себя зря мучать?

Ищите другие способы учебы, которые будут для вас эффективны. Имейте в виду, что чрезмерно трудно не будет, но определенные усилия потребуются – хотя, возможно, вовсе не так много, как вам кажется. Главное, делать все последовательно. Вам нужно иметь недюжинное терпение, чтобы возвращаться к изучаемому предмету снова и снова. Сделав это, вы не только сможете пожинать плоды своих с таким трудом обретенных знаний, но сможете с еще большим рвением рваться вперед.

Истина: иногда учиться чему-то новому – это нелегкая задача. Важно понять, что обучение представляет собой набор методов, процесс, который однозначно может быть проще, если вы знаете, **как** учиться.

Новое убеждение: когда вы открываете для себя новые способы обучения, это может стать веселой, простой и гораздо более приятной задачей.

Обман № 6: Критика со стороны окружающих имеет значение

Несколько лет назад я был главным докладчиком на мероприятии, организованном «Deerak Chopra». Закончив свое выступление, я сел в зале, чтобы посмотреть остальную часть программы. К моему удивлению, надо мной тут же нависла чья-то высокая фигура, и когда я поднял голову, то увидел, что это один из моих любимых актеров – Джим Керри. За этим последовал серьезный разговор в холле об особенностях творческого метода. На каком-то этапе он произнес: «Джим, я сейчас работаю над фильмом “Тупой и еще тупее – 2”, и мне нужно хорошенько прокачать ум, чтобы сыграть своего туповатого героя».

Несколько недель спустя я провел целый день у него в гостях. Во время одного из перерывов, когда мы готовили гуакамоле^[52] (одно из моих любимых блюд, хорошо влияющее на работу мозга), я поинтересовался у него: «Почему ты занимаешься актерским искусством? Ты уникальный актер, и смотришься в кадре довольно экстремально». На что Джим ответил: «Таким образом я хочу дать людям возможность побыть самими собой. Самая большая чушь в мире – это то, что люди ограничивают себя и постоянно бьют себя по

рукам, боясь, что о них подумают другие». Такое мироощущение для Джима сродни личной религии; он называет это «освобождением людей от чувства беспокойства». Он подробно остановился на этом во время своего выступления в Международном университете Махариши:

«Целью моей жизни всегда было освобождение людей от беспокойства... Как я могу помочь миру? В чем нуждаются люди, и как мой талант мог бы им помочь? Все, что от тебя требуется – выяснить это... То, как вы влияете на других людей, это ваше самое ценное достояние. Все вещи, которые вы приобретете в жизни, так или иначе, сгниют и развалятся, а останется после вас только то, чем было богато ваше сердце».²⁶

Самые быстро схватывающие знания ученики это дети, и отчасти так происходит потому, что им все равно, что о них думают окружающие. Им не стыдно потерпеть неудачу. Они триста раз упадут и столько же раз встанут, обучаясь ходьбе, и совершенно не будут этого стесняться – они просто знают, что хотят научиться ходить. Взрослея, нам все труднее оставаться столь же открытыми всему новому. Мы могли бы брать уроки пения или пойти на курсы программирования, но стоит нам взять фальшивую ноту или раз ошибиться на занятиях, как мы сразу зажимаемся и все бросаем.

Отчасти стать безграничным – значит перестать бояться критики других людей. История изобилует примерами тех, кто смог преодолеть негативные суждения окружающих. Братья Райт совершили свой невероятный подвиг, заставив механический аппарат подняться в воздух – хотя никто в это не верил. Когда они вернулись домой после своего первого полета 17 декабря 1903 года, их встречали вовсе не с духовыми оркестрами, подарочными сигарами и восторженными транспарантами. Им пришлось столкнуться с откровенным недоверием.

Их биограф, Фред Келли, писал, что соседям братьев было трудно поверить в случившееся. Один из них сказал: «Я знаю, что вы, парни, говорите правду, и если утверждаете, что летали по воздуху, то так оно и было. Но там, на побережье Каролины, особые условия, они-то вам и помогли. Конечно же, больше вы нигде не смогли бы это сделать».²⁷

Не самая восторженная реакция, согласитесь?

Газеты и СМИ тоже ничего не писали об их достижениях. По словам Келли, известные ученые того времени уже доходчиво объяснили,

почему человек не может летать, поэтому ни один газетный репортер не взялся бы за эту историю, опасаясь возможного унижения.^{28*} Ни один редактор не хотел печатать статью, в которой бы прямо опровергались заявления уважаемых ученых о том, что полет невозможен с научной точки зрения. Впрочем, отсутствие общественного признания ничуть не беспокоило братьев Райт. Они знали, что им предстоит еще серьезно потрудиться, поэтому приступили к совершенствованию своего летательного аппарата, который, в конечном итоге, получил заслуженное признание.

Большинство из нас боятся мнения окружающих, даже просто задумываясь о том, чтобы попробовать что-нибудь новое. История братьев Райт показывает, что общественное мнение ужасно нас подавляет, и людям трудно примирить собственное понимание пределов возможного с реальностью.

Истина: строить желанную для себя жизнь может быть довольно страшно. Но знаете, что страшнее? Сожаление. Однажды мы все сделаем последний вздох, и в этот момент мнение окружающих и ваши страхи уже не будут иметь никакого значения. Что будет важно, так это то, как вы прожили отмеренный вам кусок жизни. Не принимайте критику от тех, к чьим советам вы не согласились бы прислушаться. Вы никогда не узнаете масштабы своего потенциала, пока не отбросите прочь собственные несправедливые суждения о своих возможностях. Не позволяйте мнению и ожиданиям других людей определять или разрушить вашу жизнь.

Новое убеждение: вы не обязаны испытывать симпатию, любить или уважать меня. Этим должен заниматься прежде всего я сам.

Обман № 7: Гениями рождаются

Сегодня Брюс Ли известен, как кинозвезда, философ и один из самых искусных бойцов боевых искусств в истории спорта. Однако, учитывая его жизненный путь, вы бы никогда не посулили ему в будущем статус иконы, если бы считали, что гениальность дается от рождения.

Семья Ли переехала из Сан-Франциско в Гонконг вскоре после его рождения.²⁹ Не успели они обосноваться на новом месте, как Гонконг был оккупирован Японией, что сделало его весьма политически- и социально-бурным местом для растущего ребенка. В юношеском

возрасте Ли столкнулся с трудностями жизни в статусе абсолютного аутсайдера. Он не был чистым китайцем, поэтому ученики в школе над ним насмехались. Он также не был британцем, как другие дети в его частной школе, поэтому над ним часто издевались, обзывая «азиатом». Он жил в постоянном напряжении, поэтому стал драться, чтобы силой отстоять свое достоинство.³⁰ Драки стали неотъемлемой частью его жизни. Оценки он получал низкие, в школе ему приходилось часто драться, из-за чего его перевели в другое начальное заведение.

Когда Ли было 13 лет, он встретил своего учителя Ип Мана, который научил его искусству вин-чун^[53]. Вскоре он был принят в школу этого знаменитого мастера и начал изучать стиль кунг-фу. Как и в обычной школе, над ним по-прежнему издевались китайские дети, которые считали, что он недостаточно похож на них, и поэтому недостойн изучать технику этого боевого искусства. Ему постоянно приходилось доказывать свою состоятельность, и вскоре драки с обидчиками плавно перетекли на городские улицы. Постоянное внутреннее напряжение в сочетании с разгулом в Гонконге уличной преступности привело к тому, что драки стали отнимать у Ли гораздо больше времени, чем учеба. В итоге он заработал себе репутацию крепкого орешка, благодаря постоянной готовности вступить в драку и склонности к этому занятию.

После одного особенно жестокого уличного боя высокопоставленный полицейский офицер пришел к родителям Ли и объявил, что их сын будет арестован. Мальчик, которого он избил прошлой ночью, был сыном этого самого полицейского. Отец Ли быстро договорился, чтобы Ли смог вернуться в Америку; в конце концов, у него все еще оставалось американское гражданство. И вот, Ли уехал всего со 100 долларами в кармане. «Как и большинство китайских детей, которые только что спустились с борта корабля, моей первой работой было мытье посуды»,³¹ – отмечал Ли в одном из поздних интервью. Он брался за самые странные предложения о работе, чтобы зарабатывать на жизнь, и в конечном итоге стал преподавать боевые искусства.

Ли был не просто талантлив – он хотел учить других людей, и принимал всех, кто приходил к нему в качестве ученика, независимо от расы или происхождения. Вскоре это стало раздражать представителей китайской общины в Окланде, которые считали, что этим искусствам

не следует учить иностранцев. В конце концов он был вынужден защищать свое право на преподавание боевых искусств. Китайские традиционалисты бросили ему вызов, сказав, что если он выиграет, то сохранит свою школу. Однако, если он проиграет, то будет вынужден закрыть ее, и навсегда прекратит обучать людей боевым искусствам за пределами своей этнической группы.

Стиль Ли отличался от любой общепринятой в то время формы боевых искусств. Еще в свою бытность в Гонконге он брал уроки танцев, и к 1957 году настолько в этом преуспел, что даже выиграл чемпионат по «ча-ча-ча». Он добавил некоторые элементы танцевальных па к своей боевой технике. Когда другие бойцы просто вставали в стойку, используя классическую постановку ног, он постоянно двигался, что давало ему возможность адаптироваться к движениям своего противника. Впоследствии Ли поступал так со всем, что ему доводилось изучать на своем жизненном пути. В итоге его стиль впитал в себя не только вин-чун, но также элементы бокса, фехтования и танцев.

Это был важнейший поворотный момент – когда новое сошлось в схватке со старым. В то время жена Ли, Линда, находилась на восьмом месяце беременности, но сейчас она вспоминает случившееся предельно ярко и даже с легкой иронией. По ее воспоминаниям, Ли потребовалось всего три минуты, чтобы отправить своего соперника в нокаут; а до этого тот суматошно носился по залу, пытаясь убежать от неумолимо преследующего его Ли.

Поле боя, по словам Линды, Ли схватился за голову, несмотря на то, что его победа была безоговорочной. Он признался ей, что не был готов к такому бою, несмотря на все свои тренировки. Она считает, что с этого момента началась эволюция его собственного стиля боевых искусств.

После этой схватки Ли перестал мешать в одной корзине все свои навыки и умения, отбросив большую часть старых тренировочных практик. Однако, он продолжал с легкостью заимствовать полезные элементы из иных видов единоборств, помимо вин-чун и кунг-фу, используя их для создания собственной философии боевых искусств. Впоследствии в одном из своих интервью он признавался: «Я больше не верю в существование обособленных боевых стилей. Я не верю, что существует какой-то особый китайский стиль единоборств или

японский».³² Вместо этого Ли исповедовал подход, который декларировал, что единоборства – это способ, позволяющий человеку достичь максимальной степени самовыражения. «Когда люди приходят ко мне учиться, они не просто хотят научиться постоять за себя. Нет, они хотят научиться выражать себя посредством движений, используя собственные гнев и решимость». Он верил, что индивидуальность важнее любого стиля или системы.

Никто сейчас не вспоминает Ли, как плохого ученика в начальной школе. Его помнят за невероятное упорство, умение побеждать, жизненные принципы, а также за то, что ему удалось вырваться из оков ортодоксального мышления и соединить разные стили единоборств таким образом, чтобы создать совершенно новую философию. Так был ли он гением от рождения, то есть тем человеком, которому на роду написано совершать выдающиеся подвиги физического, интеллектуального и философского порядка?

В своей книге «Код таланта» автор Дэниел Койл рассуждает на тему того, является ли талант врожденным качеством или его можно развить. Он утверждает, что «великими не рождаются – великими становятся». Благодаря серьезной практике, решительности и хорошему учителю, любой человек может развить талант до такой степени, что станет похож на настоящего гения.³³

Шеннон, дочь Брюса Ли, однажды выступила на нашей ежегодной конференции, рассказав о подходе отца к вопросам развития памяти и обучения. Она поведала аудитории, что к тому времени, когда Ли стал кинозвездой и знаменитым мастером единоборств, у него за спиной были многие тысячи часов упорных занятий, в том числе, из той поры, когда ему приходилось драться на улицах Гонконга. Вспоминая знаменитый «однодюймовый удар»^[54] Ли, надо отметить, что он разучил его отнюдь не за один день. Ему потребовались для этого годы упорных тренировок и практики. Ли продолжал непрерывно тренироваться, даже получив травму спины, – таково было его ежедневное правило. Бодрый настрой – это мотивация, топливо для ваших будущих свершений. Кажется, что для Ли таким топливом стало напряжение, которое он испытывал, будучи «американским» китайцем в той среде, где его не приняли. А позднее этот настрой стал подпитывать его стремление к максимальному самовыражению. Наконец, Ли повезло тренироваться у талантливого учителя, Ип Мана,

которому самому довелось в детстве тренироваться у нескольких искусных мастеров. Когда Ли стал его учеником, он преподавал мастерство кунг-фу уже на протяжении десятилетий.

Талант Ли появился на свет благодаря слиянию опыта и обстоятельств, которые сослужили ему хорошую службу, хотя кого-то другого могли бы и сломить. Многие ли из нас, посмотрев на маленького ребенка со склонностью к дракам и плохими оценками, скажут, что из него вырастет знаменитый мастер единоборств и философ?

Истина: гениальность дарит нам подсказки. Всегда найдутся какие-то способы, которые со стороны выглядят, как настоящая магия.

Новое убеждение: гениями не рождаются – ими становятся, благодаря постоянной практике.

КВИК – СТАРТ

Во сколько из перечисленных выше обманов вы верили, прежде чем взялись за эту книгу? Можете ли вы добавить к этому списку еще какие-нибудь? Запишите их ниже:

Прежде чем двинуться дальше

Понимание, что ограничивающие убеждения это не что иное, как мифы, является неотъемлемой частью процесса становления безграничной личности. Когда вы убеждаете себя, что все это правда, то взваливаете на плечи ненужное бремя, которое потом постоянно с собой носите. Хотя эти семь обманов являются одними из самых распространенных, будьте начеку, внимательно присматриваясь к любым «общеизвестным вещам», которые могут ограничивать ваш потенциал, и досконально их изучайте. В подавляющем большинстве случаев вы обнаружите, что подобные ограничения не подходят тем, кто нацелен выйти за их пределы. Прежде чем перейти к следующей главе, попробуйте сделать вот что:

– Внимательно посмотрите на некоторые ошибки, которые вы когда-то совершили. Насколько серьезно они на вас повлияли? Как изменилось ваше отношение к ним теперь, после прочтения этой главы?

– Попробуйте каким-то образом обратить ваши новые знания в действия. Обратите внимание, насколько все меняется, когда вы превращаете свои знания в силу.

– Вспомните о ситуациях, когда вы позволяли чужому мнению влиять на ваше поведение. Представьте, насколько иначе вы повели бы себя в тех ситуациях, если бы прислушивались только к своему собственному мнению? Используйте мгновенный доступ к практикам безграничного мышления, включая набор стратегий по замещению ограничивающих убеждений, на моем сайте LimitlessBook.com/resources.

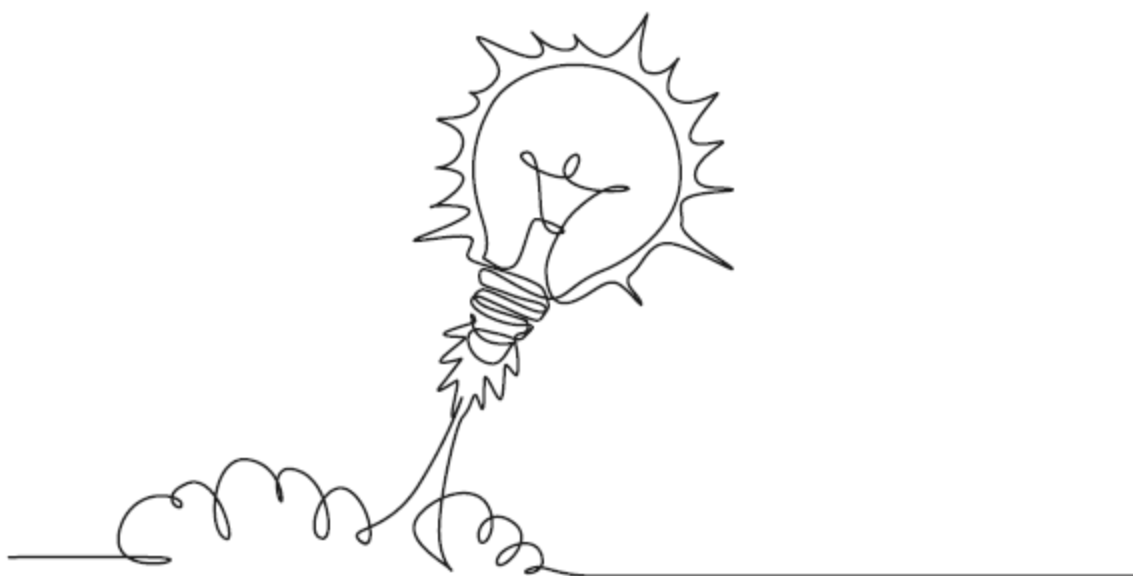
Культура подпитывается человеческой мотивацией – это безграничный ресурс, который иногда недооценивается.

Линн Доути^[55]



Часть III. Безграничная мотивация.

Для чего она нужна?





Мотивация – цель, которая заставляет людей действовать. Энергия, необходимая для того, чтобы вести себя определенным образом.

В фильме «Области тьмы» писатель Эдди Морра по сюжету испытывал творческий кризис, лишившись мотивации и страдая от нехватки энергии. Он смог быстро принять меры, приняв некую таблетку; в итоге его жизнь резко изменилась к лучшему, поскольку у него появилась способность оказывать влияние на ход событий. Давайте раскроем несколько заблуждений, касающихся вопроса мотивации. Вопреки распространенному мнению, ваша мотивация, как и мышление, не являются чем-то неизменным. Ни у кого из нас нет заданного уровня мотивации. И когда люди говорят, что им не хватает мотивации, это не совсем верно. Они с тем же успехом могли бы, обладая высокой степенью мотивации, оставаться в кровати и смотреть телевизор.

Мотивация не подразумевает, что вам обязательно должно нравиться то, чем вам приходится заниматься. Мой друг, предприниматель Том Билль, ненавидит заниматься спортом, но у него есть четкая и веская причина поддерживать свою форму, поэтому каждое утро он занимается физическими упражнениями. Я крайне не люблю принимать холодный душ, но делаю это ежедневно (я объясню для чего в Главе 8).

Наконец, мотивация не дается нам по умолчанию. Мы обманываем себя, когда говорим: «У меня нет никакой мотивации». Мотивация – это не то, чем вы обладаете; это то, что вы делаете. И она абсолютно стабильна. Это не теплая ванна, которая греет вас какое-то время, а потом остывает, пока вы снова не добавите горячей воды. Мотивация – это не воодушевление, которое появляется после семинара, временно зарядив вас энтузиазмом, а потом затухает. Это длящийся процесс. И поскольку это целая стратегия, вы можете управлять ею и последовательно выстраивать собственную мотивацию, используя для этого правильно подобранные способы.

Вот эта формула:

$$\text{Мотивация} = \text{Цель} \times \text{Энергия} \times S^3$$

Когда вы объединяете вместе цель, энергию и маленькие шаги (S^3), то получаете устойчивую мотивацию. А высшая форма мотивации – это состояние непрерывного потока. Представьте себе, что вы управляете потоком энергии. Генерируйте ее, направляйте и, самое главное, не тратьте впустую. Наличие четкой цели или весомой причины дают вам заряд энергии. Используемые вами практики будут помогать в снабжении энергией мозга и остальных органов тела, а искусство двигаться к цели маленькими, простыми шагами позволит эту энергию экономить.

В этом разделе мы поговорим о том, как вырастить мощную, устойчивую мотивацию для жизни и учебы, которая никогда не иссякнет. Мы достигнем этого, четко осознавая свою цель, используя ментальную и физическую энергию, которая будет нас поддерживать, а так же поступательно двигаясь вперед небольшими шагами. В конечном итоге мы войдем в состояние потока.

Наличие цели заставляет нас действовать, она должна быть достаточно ясной, чтобы мы четко понимали, почему мы это делаем и чего надеемся достичь. Генерация необходимого количества энергии в этом случае – жизненно необходима. Если вы устали или хотите спать, если ваш мозг затуманен, вам тогда просто не хватит топлива, чтобы поддерживать нужный уровень активности. Маленькие шаги требуют от нас минимальных усилий и удерживают от того, чтобы оцепенеть под гнетом чрезмерно масштабных задач. Наконец, достижение состояния потока – главное преимущество мотивации.

Причины определяют результаты.

Джим Квик



Глава 7. Цель

Как некоторые фразы могут помочь определить вашу сущность?

Как ваши внутренние ценности влияют на вас?

Что может рассказать о вас ваша цель?

Долгое время моим криптонитом^[56] было недосыпание. Мне всегда было нелегко заснуть. Ребенком я проводил бессонные ночи в постоянных занятиях, пытаюсь подобным образом компенсировать свои проблемы с учебой. С тех пор у меня появились проблемы со сном. В школе я постоянно страдал от усталости, но все равно готов был ее перебороть, подстегиваемый страстным желанием много работать, чтобы семья могла мною гордиться. Я четко знал, чего хочу достичь и зачем, поэтому не страдал от нехватки мотивации. Даже когда я освоил навыки ускоренного обучения в возрасте 18 лет, и мне уже не нужно было так себя загонять, моя бессонница осталась со мной, перейдя во взрослую жизнь и неуклонно усугубляясь – в течение почти двадцати лет я спал урывками, от двух до четырех часов в сутки.

Чем меньше вы спите, тем труднее становится поддерживать чувство реальности – в нашем случае мотивацию. Отсутствие нормального сна ставит под угрозу все ваши когнитивные навыки, функции внимания и памяти, а также общее здоровье мозга. Распространенным фактором в развитии депрессии и многих психических расстройств является именно недостаток сна. Я могу подтвердить, что ряд проблем, которые у меня когда-то возникли, были вызваны недосыпанием. Моя интенсивная работа в качестве докладчика на различных семинарах и глобальный график поездок тоже внесли свою лепту; в каком-то году мне довелось провести в дороге 235 дней. Усталость от смены часовых поясов, незнакомые, затхлые номера в отелях – только представьте себе эту картину, и вы сразу все поймете. Мой мозг, бесспорно, ощущал все это на себе: только представьте себе эксперта по проблемам памяти, который не может вспомнить название города, в котором он сегодня проснулся.

Меня это изрядно озадачивало, поскольку я много лет практиковал медитацию и не ощущал, что мой разум склонен к размышлениям или

лихорадочной активности по ночам; нет, он оставался абсолютно спокойным, как в любое другое время. Только несколько лет назад, когда я загремел в больницу после нескольких бессонных ночей, мой сон изучали целую ночь и поставили диагноз: тяжелое обструктивное апноэ сна – это физическое расстройство, в результате которого у меня больше двухсот раз за ночь останавливалось дыхание.

Сегодня, после ряда процедур, я рад сказать, что мой сон значительно улучшился. Как только мне удалось устранить физический корень проблемы при помощи хирургического вмешательства, я смог улучшить качество своего сна, используя определенные инструменты, о которых будет рассказано в Главе 8.

В самые трудные моменты своей жизни я спрашивал себя, зачем мне продолжать заниматься тем, чем я в тот момент был занят. Зачем бороться, когда можно легко сказать самому себе, что тебе не хватает для этого энергии? В детстве моя цель и мотивация заключались в том, чтобы компенсировать недостаток способностей тяжелой работой, доказать себе, что я способен на большее. Мне удалось решить свои проблемы с обучением, почему же тогда я продолжил так тяжело вкалывать – несмотря на утомление, бессонницу и крайнюю застенчивость? Почему продолжал проводить одно выступление за другим, непрерывно снимать видеоролики и записывать подкасты? Причина та же самая, что вдохновляла меня в детстве: у меня есть четкая и ясная цель. Я не хочу, чтобы кто-то еще вынужден был бороться и страдать, как в свое время довелось мне. Миссия, которая движет мной, состоит в том, чтобы помочь раскрепостить ваш разум.

Зачастую испытания закаляют нас, воспитывая сильные качества характера. В детстве меня терзали две главные проблемы: трудности с учебой и боязнь публичных выступлений. У судьбы определенное есть своеобразное чувство юмора, потому что большую часть своей жизни я теперь провожу на публике, рассказывая о науке учиться. Я не мог читать, а теперь учу людей по всему миру, как читать лучше и эффективнее. Я изо всех сил пытался разобраться, как работает мой мозг, а теперь выступаю перед тысячами зрителей, чтобы помочь им понять, каким удивительным инструментом они обладают. Я узнал, что большинство испытаний не проходят бесследно, обогащая нас. И точно так же десятилетия хронического недосыпания преподали мне два очень важных урока.

Во-первых, это заставило меня лично опробовать все, о чем я рассказываю в этой книге. Я не смог бы выступать на столь высоком уровне без тех инструментов, которые мне пришлось изучить, поэтому я еще сильнее сконцентрировался на использовании тех практик, которым обучаю своих последователей. Мне редко приходится готовиться к выступлению, потому что я использую эти навыки каждый день. Я живу ими. Они стали неотъемлемой частью моей личности.

Во-вторых, я должен был четко осознать свою цель, свою индивидуальность, свои ценности и причины делать то, чем я занимаюсь каждый день. Когда вы практически не спите и обладаете крайне ограниченным количеством энергии, то не будете тратить ее впустую. Вы расставите приоритеты и получите кристально-ясное понимание своих обязательств и причин, из-за которых вы их придерживаетесь. В этом случае любой сделанный вами выбор превратится в неиссякаемый источник мотивации. Это и станет предметом нашего обсуждения в этой главе.

Начнем с вопроса «Почему?»

Одна из моих любимых книг – это «Начни с вопроса “Почему?”» Саймона Синека, у которого я несколько раз брал интервью для своего шоу. Он часто подчеркивает важность того, как это необходимо – донести до других, почему вы занимаетесь именно этим делом, а не каким-то иным. Если, как объясняет Синека, вы можете внятно сформулировать причину, которая вами движет, то люди захотят получить то, что вы им предлагаете. Или как часто говорят: «Люди не покупают то, что вы делаете, они покупают причину, **почему** вы это делаете; из этого следует вывод, что если вы сами не знаете, почему вы этим занимаетесь, то откуда это могут знать другие?».

Существует причина, лежащая в основе одного из трех волшебных вопросов: «Почему я должен это использовать?» (кстати, два других вопроса вы не забыли?). Для большинства маленьких детей «почему» это самое любимое слово, они почемучкуют без перерыва. Знаете ли вы, почему так важно запоминать периодическую таблицу или исторические даты? Если вы этого не сделаете, то потом, скорее всего, не сможете их вспомнить. Мы часто слышим, как в бизнес-среде оперируют словами «цель» и «успех», но понимаем ли мы действительно, что они означают, в чем их сходство и различие? Цель – это то, чего люди хотят добиться. А успех это причина, по которой люди стремятся достичь цели.

Если ваша цель прочитать книгу за неделю, выучить другой язык, привести себя в форму или просто вовремя уходить с работы, чтобы уделять время семье, то именно этих результатов вам нужно добиться. Но как? Одним из самых популярных способов является постановка целей по системе SMART. Да, это аббревиатура:

S – Specific: Конкретность

Цель по SMART должна быть конкретной. Не говорите, что хотите разбогатеть; скажите себе, что хотите заработать определенную сумму денег.

M – Measurable: Измеримость

Если вы не можете измерить параметры своей цели, то никогда ее не достигнете. Желание начать бегать не может быть целью. А вот пробежать милю за шесть минут – это уже цель.

A – Actionable: Достижимость

Вы не поедете в другой город, предварительно не осведомившись о направлении. Разработайте последовательность шагов, ведущих к вашей цели.

R – Realistic: Реалистичность

Если вы живете в подвале с родителями, то в подобных условиях трудно стать миллионером. Ваши цели должны бросать вам вызов и требовать усилий, но не настолько, чтобы вы потом опустили руки.

T – Time-based: Ограничение по времени

В голову сразу приходит выражение «Цель – это мечта с установленным дедлайном». Постановка времени для достижения цели делает ее достижение гораздо более вероятным.

Многие люди, пытаясь применять эту систему, сталкиваются с проблемой, что она, хоть и отличается логичностью, в то же самое время обладает довольно опьяняющим эффектом. Чтобы осуществить ваши задачи, убедитесь сначала, что они адекватны вашим ощущениям – что с ними согласно ваше сердце, HEART:

H – Healthy: Здоровье

Как можно убедиться, что выбранные цели содействуют росту вашего благополучия? Они должны способствовать вашему умственному, физическому и эмоциональному здоровью.

E – Enduring: Стойкость

Ваши цели должны вдохновлять и поддерживать вас в трудные времена, когда хочется все бросить.

A – Alluring: Привлекательность

Вы не должны постоянно пинать себя, чтобы продолжать работать над поставленными целями. Они должны быть такими

захватывающими, заманчивыми и привлекательными, чтобы вас самого к ним тянуло.

R – Relevant: Уместность

Не надо ставить какую-либо цель, не понимая, к чему она вам. В идеале ваши цели должны быть связаны с проблемой, с которой вы столкнулись, с мечтой всей вашей жизни или вашими главными ценностями.

T – Truth: Честность

Не ставьте себе цель только потому, что ваш сосед выбрал такую же, или чтобы оправдать ожидания родителей. Убедитесь, что ваша цель – это именно то, что вы хотите, что по-настоящему с вами резонирует. Если цель вам безразлична – сто против одного, что вы будете вечно откладывать ее на потом.

Предназначение и увлеченность

Понимание собственного предназначения, позволяет вам жить полноценно. Люди, четко представляющие, какова цель их жизни, знают, кто они такие, что они собой представляют и для чего живут. А когда вы осознаете себя, становится легче вести жизнь, которая соответствует вашим базовым ценностям.

Ваше предназначение состоит из основных мотивирующих целей – это те причины, из-за которых вы каждое утро встаете с кровати. Предназначение может влиять на принятие вами решений и на ваше поведение, оно может формировать цели, указывать направление развития и наполнять жизнь смыслом. Например, мое предназначение состоит в том, чтобы способствовать развитию и раскрепощению человеческих умов.

Английский язык изобилует словами, которые взаимозаменяемы, словно они означают одно и то же. Возьмем для примера слова «хороший» (nice) и «добрый» (kind). Эти два слова часто используются в одном и том же значении, однако, их корни раскрывают совсем другую историю. Слово «хороший» происходит от латинского «nescius», что означает «невежественный». В свою очередь, слово «добрый» имеет германское происхождение и связано со словом «kin», первоначальное значение которого означало «природа, естественный

порядок» и «врожденный характер, форма или состояние». Позднее смысл этого слова сменился с «чувство родства с чем-то или кем-то» на «дружелюбный, сознательно приносящий пользу другим людям».¹

Предназначение и склонность к чему-либо находятся в одном и том же лагере – их часто путают друг с другом. Обе концепции обсуждаются по всему интернету, в мотивационных книгах, на лекциях «TED talks». Если вы чем-то по-настоящему не увлечены или у вас отсутствует некая важная цель, то легко может возникнуть ощущение, что вам в жизни чего-то не хватает. Однако, по моему опыту, увлеченность и цель не тождественны; скорее, одно ведет к другому.

Найти свое увлечение не означает найти верный путь или выбрать идеальную профессию. Речь идет об экспериментах, которые позволят понять, что приносит вам радость. Увлечение приходит, когда мы заново открываем свое истинное, живое «я», то самое, чей голос был приглушен и похоронен под грудой ожиданий других людей. Не существует какого-то единственно-верного, сокрытого от нас пути. Я верю, что когда мы меняем формат мышления с косного на подвижное (что мы обсуждали в Главе 6, в разделе о мифах), то осознаем, что наши увлечения могут развиваться через борьбу с трудностями, благодаря приобретению нового опыта и правильному выбору точек приложения усилий.

Более того, разные увлечения можно культивировать одновременно. Вам не нужно выбирать что-то одно, когда вы нащупываете собственный путь. Найти свое увлечение – это как найти настоящую любовь: вам придется сходить на множество свиданий, прежде чем вы встретите наконец идеального партнера. Когда вы найдете этого «особенного» человека, не надо ожидать, что все сработает само по себе, неким волшебным образом – нет, построение отношений требует массы усилий с обеих сторон. В случае с поиском своего увлечения все происходит точно так же – нужно экспериментировать, чтобы увидеть, что вам подходит, а это потребует определенных усилий.

Подводя итог, можно сказать, что увлечение – это то, что нас заводит. Моя страсть к учебе родилась в горниле такой тяжелой борьбы, что стала играть важнейшую роль в моей жизни.

КВИК – СТАРТ

Какие ваши текущие увлечения? Перечислите три из них:

В то же самое время цель подразумевает собой то, как вы относитесь к другим людям. Это причина, по которой вы здесь находитесь, то знание, которым хотите поделиться с миром. Способ, которым вы реализуете собственную страсть. Когда мы приступаем к этой задаче, то преследуем одинаковую цель: помочь другим людям при помощи нашего увлечения. Величайшая задача в нашей жизни – делиться знаниями и навыками, которые мы накапливаем. И больше не нужно ничего усложнять. Вашим увлечением может быть плетение корзин под водой, но цель будет заключаться в том, чтобы поделиться этим искусством с другими людьми. Моя страсть – это учеба, а цель – обучать других людей тому, как правильно учиться. Это так глубоко укоренилось в моей сути, что мне не нужно заставлять себя что-то делать, я занимаюсь этим с удовольствием – это часть моего естества. Я просыпаюсь каждое утро уже готовым, мотивированным и радостным в предвкушении того, что буду помогать людям учиться.

Гость моего подкаста Джонатан Филдс, основатель проекта «Good Life», считает, что у нас в течение жизни будет появляться множество увлечений. Потому что на своем жизненном пути мы постоянно меняемся, и среда, в которой мы манифестируем наши увлечения, тоже не остается неизменной. Он считает, что если вы выбираете на всю жизнь какое-то одно, очень специфичное, увлечение, а мир вокруг меняется настолько, что заниматься им уже не получается, тогда может возникнуть ощущение потерянности. Справиться с этим можно, отыскав причину, по которой вы когда-то выбрали свое увлечение, а это поможет обрести новый способ самовыражения.

КВИК – СТАРТ

Вы знаете, какая у вас цель в жизни? Даже если нет, напишите немного о том, что бы это могло быть:

Как вы себя оцениваете?

В обсуждениях, касающихся обретения мотивации, часто поднимается вопрос поиска собственной идентичности – собственного «Я», то есть, понимания того, кто мы такие на самом деле. Самое короткое и сильное слово в английском языке это «Я». А вот, какое слово вы поставите вместо многоточия, следующего за «Я...» – определит вашу дальнейшую судьбу.

Допустим, вы хотите бросить курить. Может быть, у вас уже было несколько предупреждений от лечащего врача, поэтому вы наконец-то решили, что все, хватит, время настало. Если вы называете себя курильщиком, постоянно себя в этом убеждаете, вам будет крайне сложно бросить курить, пока вы не отбросите подобное убеждение. Когда вы считаете, что некое действие или привычка определяют вашу суть, то подготавливаете себя к тому, чтобы эту привычку оправдывать.

Понимание того, насколько это важно для изменения поведенческих привычек, нельзя недооценивать. В Стэнфордском университете было проведено увлекательное исследование, которое доказало влияние «подготовительного эффекта» на его участников. Исследователь Кристофер Брайан разделил участников на две группы. Первая группа отвечала на вопросник, который включал такие фразы, как «голосовать», и вопросы в духе: «Насколько важно для вас голосовать?». Анкета для второй группы содержала слегка измененные вопросы, например: «Насколько важно для вас быть *избирателем* (обратите внимание на легкую смену формулировки)?² Участников также опросили, планируют ли они голосовать на предстоящих выборах. Позже, когда выборы прошли, исследователи использовали публичные протоколы голосования, чтобы проверить проголосовали участники или нет. В итоге, Брайан и его команда установили, что среди участников, чей опросник включал идентифицирующие определения (например, «избиратель»), было на тринадцать процентов больше тех, кто собирался голосовать, в отличие от тех, кого просто спросили, будут они голосовать или нет.³

Когда вы сознательно отождествляете себя с желаемой привычкой, либо с целью, которую стремитесь достичь, либо, наоборот,

отказываетесь идентифицировать себя с нежеланной привычкой, то начинаете ощущать мощный прилив сил. Если вы всю жизнь убеждали себя, что вы тугодум, а учеба – это тяжело, то можете начать говорить себе: «Я быстро и эффективно обучаюсь». Больше всего нас вдохновляет возможность действовать в соответствии с тем, как мы себя воспринимаем – это одна из самых мощных сил во вселенной. Используйте ее в собственных интересах.

КВИК – СТАРТ

Потратьте немного времени и, используя технику потока сознания, напишите ниже ваши варианты продолжения фразы «Я...»:

Иерархия ценностей

Далее, нам нужно рассмотреть свои ценности. Вы можете овладеть самыми полезными привычками, но если ваши ценности не совпадают с конечной целью, вы ничего не сделаете. Например, если кто-то хочет научиться запоминать имена, он должен понимать ценность человеческих отношений. Ваше поведение должно каким-то образом поддерживать ваши ценности, в противном случае у вас не будет нужной искры для их достижения.

Наши ценности выстроены в определенную иерархию. Если спросить, что для вас в жизни важнее всего, скорее всего, вы дадите ответ, что семья является одной из ваших главных ценностей. Я бы тогда спросил, что вам дает ваша семья. Например, мне она дарит любовь. Для вас это может быть чувство общности. Важное различие заключается в том, что семья является неким средством достижения цели. А конечной целью здесь выступает любовь или чувство общности. Когда мы внимательнее рассматриваем наши ценности, то можем определить, является ли заявленная нами ценность конечной, либо ведет к обретению чего-то еще.

Ценности нужно выстраивать по степени приоритетности. Например, я ценю любовь, саморазвитие, возможность помогать

другим людям и приключения – именно в таком порядке. Ваши ценности, как правило, не меняются с каждым новым годом – если, конечно, у вас не происходит смена жизненных обстоятельств, что влечет за собой пересмотр ценностей: рождение ребенка, потеря любимого человека, разрыв отношений и так далее.

Когда мы не осознаем собственных ценностей и ценностей самых близких людей, появляется возможность для возникновения конфликта; разногласия обычно возникают как раз в силу несовпадения ценностей. Допустим, ваши ценности – это приключения и свобода. Если ваш близкий человек ценит покой и безопасность, неудивительно, что вы будете часто ссориться. Дело не в том, что одни ценности правильные, а другие нет – вопрос лишь в их несовпадении. Или, предположим, вы оба высоко цените уважение, но вкладываете в это понятие разный смысл. И это будет вызывать разногласия, пока вы не придете к общему знаменателю в понимании того, что для вас является уважением.

Находим причины

Когда наступает пора что-то делать, побудительные причины влияют на результаты ваших трудов. Моя история – свидетельство того, что хорошее самочувствие вовсе не обязательно для обретения мотивации. Если бы я выжидал подходящего момента, то перестал бы обучать людей науке учиться, когда у меня обострились проблемы со сном. Кроме того, сколько раз мы чувствовали себя в хорошей форме, но все равно не делали ничего из запланированных дел? Вы можете великолепно себя чувствовать и все равно ничего не сделать, если у вас не хватает для этого по-настоящему серьезных причин.

Причины, тесно связанные с вашими целью, идентичностью и ценностями, будут полноценно мотивировать вас действовать, невзирая на ежедневные препятствия, которые жизнь щедро расставляет на нашем пути. Здоровый 70-летний пенсионер идет в спортзал в половину пятого утра, не потому, что ему это нравится – нет, он делает это для поддержания своего здоровья, что позволит ему подольше пожить со своей семьей; этого более чем достаточно для его мотивации, хотя он, скорее всего, предпочел бы еще немного поспать. Прилежная ученица читает учебник не потому, что у нее сейчас

хорошее настроение. Она делает это, поскольку хочет сдать экзамен и заработать, образно выражаясь, максимальный шанс, чтобы удачно приземлить свой звездолет, который мчит ее навстречу к работе мечты.

Вполне вероятно, что за каждым заданием стоит веская причина, почему его нужно выполнить, пускай даже она будет не особо приятной. Вы не любите готовить ужин, однако хотите, чтобы ваша семья хорошо питалась; при этом, вы прекрасно осознаете, какие опасности таят в себе еда на вынос и всякий фаст-фуд. Вам не очень комфортно выступать на публике, но вы знаете: ваша команда надеется, что на конференции вы сможете убедить всех объединить усилия ради вашего проекта. Экономика вас пугает и вызывает легкую скуку, но вам нужно изучить курс экономической теории, чтобы получить степень по маркетингу, и вы никак не дождетесь, когда сможете применить свои маркетинговые знания на практике.

Если вы изо всех сил пытаетесь найти мотивацию для учебы или достижения каких-либо жизненных целей, скорее всего, вы еще не раскрыли для себя необходимые для этого причины. Подумайте о своих увлечениях, желаемой идентичности и ваших ценностях: как они могут поспособствовать созданию необходимых вам причин? Вы уже знаете, что у вас гораздо больше шансов вспомнить что-то, когда вы мотивированы это сделать. И наоборот, если у вас нет мотивации, чтобы запомнить чье-то имя, вы забудете его сразу же, как только начнете общаться с другим собеседником. Допустим, ваша страсть – помогать людям строить здоровые отношения, вы считаете себя хорошим коммуникатором, а одна из ваших главных ценностей это любовь. Тогда вы можете легко найти для себя причину запоминать имена: «Я хочу научиться запоминать имена, поскольку это позволит мне лучше общаться с участниками моего сообщества, а также поможет создать более сплоченную группу людей, о которых я забочусь».

КВИК – СТАРТ

А сейчас остановитесь и найдите три причины, по которым вы хотите овладеть навыками продвинутого обучения. Они должны быть предельно конкретными, например: «Я хочу выучить испанский, чтобы наконец-то нормально пообщаться с моим тестем». Или: «Я хочу изучать историю, чтобы помочь своему

ребенку со школьными уроками». Либо: «Я хотел бы научиться лучше проводить исследования рынка, чтобы закончить работу над бизнес-планом и найти инвестора для своей компании». Запишите их ниже:

Наличие причин позволяло мне всегда предельно ясно оценивать свои обязательства. Любить себя – это, прежде всего, беречь свое личное время и запасы энергии. Установление границ, сберегающих ваше время, эмоции, психическое здоровье и личное пространство – исключительно важно всегда, но особенно, когда вы бодрствуете. Когда вам не хватает «топлива», в виде сна или пищи, ваши ресурсы не столь обильны, поэтому крайне важным становится защищать то, что у вас есть на данный момент. Когда я принимаю какое-либо решение, это должно быть или четкое «да», или не менее четкое «нет» (я пытаюсь сделать так, чтобы все было предельно ясно). Если я не ощущаю полного согласия с каким-то делом, я отказываюсь за него браться, потому что у меня не так много энергии, чтобы я мог зря ее расходовать. Я могу честно признаться, что не страдаю от страха что-то упустить. За последние несколько недель меня несколько раз приглашали на общественные и рабочие встречи, но я отказывался, поскольку четко осознаю свою цель и мотивацию – мое время должно было быть потрачено строго на написание этой книги. Я бы хотел, чтобы вы тоже могли разделить со мной подобную радость – иметь возможность отказаться от участия в чем-то, что вам не по душе.

Большинство из нас в это нелегкое время чувствуют усталость и опустошение. Я считаю это следствием нашего заблуждения, что мы обязаны говорить «да» всякий раз, сталкиваясь с какой-то возможностью, получая приглашение или отвечая на чей-то запрос. Здорово иметь открытый ум и иметь возможность рассматривать различные варианты, но когда ты говоришь кому-то «да», нужно быть осторожным, чтобы случайно не сказать «нет» себе и своим интересам.

Чего вы можете лишиться?

Что такое мотивация? Мотивация – это набор эмоций (болезненных или приятных), которые служат топливом для ваших действий. Откуда она берется? Мотивация проистекает из наличия цели, полного понимания и соотнесения себя с последствиями собственных действий (или, наоборот, бездействия).

Давайте сделаем одно упражнение. Запишите все неурядицы, с которыми вам придется столкнуться, если вы не научитесь пользоваться изложенными в этой книге знаниями. Чего это будет стоить вам прямо сейчас и потом, в будущем? Например, вы могли бы написать следующее: «Мне придется продолжать тяжело учиться, довольствуясь посредственной должностью и нелюбимой работой». Или: «Я не смогу проводить время с дорогими мне людьми». Либо: «Я не получу повышение по службе». Смысл в том, чтобы вы смогли прочувствовать эмоции. Не пытайтесь делать это рассудочно, с рациональной точки зрения. Мы принимаем решения, основываясь на собственных ощущениях. Попробуйте по-настоящему прочувствовать всю ту боль, которую вам придется испытать, если вы ничего не сделаете. Это единственный способ запустить процесс изменений в своей жизни и достичь чего-то большего.

КВИК – СТАРТ

Боль может стать вашим учителем, если вы будете ее использовать, а не она вас. Используйте боль, чтобы, образно выражаясь, дать себе хорошего пинка. Если быть честным с сами собой, то вы можете написать что-то вроде: «Я должен довольствоваться работой, которую ненавижу, скудным заработком, отсутствием свободного времени на себя и дорогих мне людей; мне придется смириться с этим на всю оставшуюся жизнь, страдая от скуки и разочарования». Это заставит вас постараться срочно поменять что-то в своей жизни! Поэтому, напишите ниже нечто подобное:

А теперь перейдем к более приятной части. Запишите все преимущества и выгоды, которые вы получите от обучения навыкам и методикам, почерпнутым из этой книги. Составьте список вещей, которые вас действительно воодушевляют и мотивируют. Например: «Я смогу сдать экзамены, у меня появится больше времени, чтобы быть с семьей, я начну свой бизнес и выучу новые языки, чтобы путешествовать по миру». Или: «У меня появится больше свободного времени для занятий спортом и поддержания здоровой физической формы, я смогу уйти на весенние каникулы или буду проводить больше времени со своим парнем/девушкой!». Либо это будет вообще что-то очень простое: «У меня наконец-то появится свободное время, чтобы отвлечься от дел и отдохнуть!».

КВИК – СТАРТ

Опять же, удостоверьтесь, что приведенные вами причины достаточно убедительны и опираются на подлинные эмоции. Вы должны заставить себя действительно увидеть и ощутить пользу от чтения этой книги. Запишите ваши мысли ниже:

Собираем всё вместе

Теперь давайте применим все вышеперечисленное к процессу обучения. Пока вы читаете раздел этой книги под названием «Мотивация», я бы хотел, чтобы вы задумались над вопросом, как обучение может быть связано с вашей увлеченностью, идентичностью, ценностями и базовыми причинами. Лично я, только став взрослым, нашел свою подлинную страсть и цель в жизни. Благодаря проблемам с учебой, я полюбил процесс обучения, потому что это помогло мне стать безграничным; теперь моя цель – помогать учиться другим

людям, чтобы они перестали загонять себя в рамки надуманных ограничений. В детстве я заставлял себя учиться, пытаюсь подняться до приемлемого среднего уровня. У меня было много проблем с идентификацией, которые необходимо было решать; ведь я был «мальчиком, у которого проблемы с мозгами» и считал себя глупым. Я должен был изменить собственное самоощущение и отказаться от той идентичности, которая сковывала меня, опираясь на проблемы с учебой. Вместо того, чтобы считать себя неудачником, я должен был заявить: «Я могу учиться!».

Что касается ценностей, как я упоминал ранее, для меня особенно важно личностное развитие и приключения. И то, и другое для меня неразрывно связаны с получением знаний, потому что я развиваюсь и ощущаю дух приключений, когда узнаю что-то новое и вызывающее интерес. Тут нет места двусмысленности: процесс познания напрямую влияет на реализацию моих ценностей.

Каждая из приоритетных для меня причин мотивирует к тому, чтобы я помог в учебе как можно большему количеству людей. Любой автор знает, что написание книги это вызов. Однако, в процессе работы над этой книгой меня поддерживала мысль, что она поможет массе людей по всему миру, у которых нет доступа к онлайн-ресурсам.

Если вы пытаетесь выработать для себя мотивацию, но не обращаете внимания на невидимые, ограничивающие вас убеждения, то вряд ли добьетесь успеха. Когда вам покажется, что у вас ничего не получается, вернитесь к началу, чтобы разобраться – насколько выбранная цель согласуется с вашими базовыми ценностями. А затем спросите себя, что нужно сделать, чтобы их уравновесить.

Возвращаясь к предыдущему списку семи обманов, которые сдерживают ваше самовыражение, возможно, стоит признать, что есть и восьмой обман – уверяющий, что вы изначально обладаете мотивацией. Что стоит вам проснуться, как вы уже оказываетесь заряженным мотивацией на целый день. На самом деле вы сами создаете себе мотивацию. В конечном счете мотивация – это набор ваших ежедневных, рутинных привычек, базирующихся на ваших ценностях и идентичности.

Прежде чем двинуться дальше

Найти свое увлечение – значит, открыть для себя нечто новое, взглянуть на себя свежим взглядом и понять, что тебя вдохновляет. Это нелегкая задача, если вы чувствуете себя стесненным рамками или тревожитесь, что будете плохо выглядеть, поэтому просто расслабьтесь и наслаждайтесь процессом. Сначала будет немного дискомфортно, но потом у вас появятся новые увлечения и жизненные цели. Попробуйте сделать несколько действий, прежде чем перейти к следующей главе:

- Напишите список определений, которыми вы чаще всего себя характеризуете. Как вы к ним относитесь? Устраивают ли они вас?

- Набросайте список вещей, которые вы цените больше всего. Сразу расставьте их по мере приоритетности и подумайте над тем, как они согласуются с вашим самоощущением.

- Выработайте у себя привычку задаваться вопросом «зачем», прежде чем приступить к какому-то делу.

Когда вы даете своему телу самое лучшее топливо, у вас появляется больше энергии, вы становитесь сильнее и начинаете думать быстрее.

Мишель Обама



Глава 8. Энергия

Как оздоровить свой мозг и добиться максимальной скорости его работы?

Как нужно питаться, чтобы усилить возможности мозга?

Как приучить себя к здоровому сну?

У вас есть четкая цель что-то осуществить, поэтому вы разделили работу над неким проектом (или достижение жизненной цели) на ряд маленьких, простых шагов. Гарантирует ли это наличие у вас устойчивой, безграничной мотивацию?

Например, даже если у вас есть причина читать книги, как минимум, по пять минут каждый день, вы не сможете этого добиться, если будете испытывать усталость. Психическое и физическое здоровье – это жизненно необходимое вам топливо, позволяющее осуществлять задуманные планы. Мы знаем о важности управления личным временем. Так вот, мотивация – это управление вашим энергетическим тонусом и его и предельная оптимизация.

Вот десять рекомендаций, которые я считаю необходимыми для выработки безграничной энергии мозга. Пожалуйста, оцените каждый из этих советов по шкале от 1 до 10 – как много внимания вы уделяете этим областям в своей жизни? Уверю вас, вы будете удивлены собственными ответами.

1. Правильная диета для мозга

Доктор Ева Селхаб, специалист по восстановлению функций организма, часто сравнивает мозг с высокопроизводительным транспортным средством. «Ваш мозг, как дорогая машина, – пишет она, – лучше всего функционирует, когда получает только самое первоклассное топливо. Употребление в пищу высококачественных продуктов, содержащих много витаминов, минералов и антиоксидантов, питает мозг и защищает его от окислительного стресса – скопления “отходов” (свободных радикалов), образующихся, когда организм использует кислород, способный нанести вред

клеткам».¹ Далее, она отмечает, что когда ваш мозг вынужден работать на низкокачественном топливе, он не в состоянии работать на полную мощность. Рафинированный сахар, например, способствует нарушению функций мозга, приводит к воспалению и даже может вызвать депрессию (думаю, это повод задуматься, когда вы в следующий раз потянитесь за упаковкой мороженого, чтобы «заесть» стресс от тяжелого дня).

В моих подкаст-интервью с доктором Лизой Москони (нейробиологом, комплексным диетологом, автором книг «Пища для мозга» и «Женский мозг»), она объясняет, почему пищевые потребности мозга отличаются от требований других органов нашего тела. «Человеческому мозгу требуется 45 различных питательных веществ, чтобы работать с максимальной отдачей. Хотя большая часть этих питательных веществ создается самим мозгом, остальные он получает из нашего рациона».²

Поскольку мы точно знаем, что существует прямая связь между правильным питанием и здоровым мозгом, очень важно, чтобы вы снабжали ваш мозг самой лучшей едой, которую только может предложить природа. Далее я предлагаю вам список из десяти моих самых любимых и полезных для мозга продуктов (чтобы посмотреть короткое видео с этим списком, для лучшего запоминания, перейдите на мой сайт www.LimitlessBook.com/resources.) Если вы из тех людей, кто ненавидит овощи, тогда этот список придется немного скорректировать. Однако, есть и хорошие новости: ваш мозг будет работать лучше, если вы добавите в свой рацион немного темного шоколада. Запомните, что питание – это важно особенно для серого вещества вашего мозга.

КВИК – СТАРТ

Какой ваш любимый продукт для улучшения работы мозга?
Можете ли вы включить еще один в вашу ежедневную диету?

ДЕСЯТЬ ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ МОЗГА

***Авокадо:** в нем содержатся моновенасыщенные жиры, которые способствуют поддержанию здорового кровообращения.*

Черника: защищает мозг от окислительного стресса и уменьшает последствия старения. Также были проведены исследования, которые показали, что она полезна для поддержания функций памяти.

Брокколи: отличный источник витамина К, который известен тем, что способствует улучшению когнитивных функций и положительно влияет на функции памяти.

Темный шоколад: помогает вам сосредоточиться и стимулирует выработку эндорфинов. Также в нем присутствуют флавоноиды, которые положительно сказываются на когнитивных функциях. Чем шоколад темнее, тем он лучше, поскольку темный шоколад содержит меньше сахара, а мы уже знаем, что перебарщивать с сахаром не стоит.

Яйца: они улучшают память и снабжают мозг холином^[57].

Зеленые овощи: это хорошие источники витамина Е, уменьшающего эффект старения мозга, и фолиевой кислоты, которая положительно влияет на функции памяти.

Лосось, сардины и икра: богаты важными Омега-3 жирными кислотами, которые также помогают уменьшить последствия старения мозга.

Куркума: снижает воспалительные процессы, помогает повысить уровень антиоксидантов, а также улучшает потребление кислорода вашим мозгом. Помимо этого, есть версии, что куркума помогает замедлить снижение когнитивных функций.

Грецкие орехи: обеспечивают высокий уровень антиоксидантов и витамина Е, который защищает ваши нейроны и замедляет старение мозга. Также грецкие орехи содержат большое количество цинка и магния, которые очень полезны для поддержания хорошего настроения.

Вода: мозг на 80 % состоит из воды, обезвоживание может вызвать затуманивание мозга, усталость, замедление реакции и скорости мышления. Исследования показали, что люди, выпивающие много воды, получают более высокие результаты на интеллектуальных тестах.

Я познакомился с Моной Шарм, когда она, вместе с доктором Марком Хайманом, участвовала в организованном Фэйсбуком ток-шоу

«Разговор за красным столом», выступая в качестве диетолога, работающего с семьей Уилла Смита. Она поделилась со мной своими соображениями о том, как «продукты, которые мы употребляем, могут воздействовать на наши запасы энергии, здоровье и функции мозга. Сосредоточив внимание на ключевых ингредиентах, таких как качественные, богатые кислотами Омега-3 жиры, богатые антиоксидантами и фитонутриентами овощи, а также специи, мы можем улучшить наше пищеварение и способность к концентрации, а также поддерживать как краткосрочные, так и долгосрочные функции мозга». Ниже представлены некоторые примеры из ее рецептов, которые могут помочь улучшить ваши мыслительные способности и жизненный тонус:

УТРЕННИЙ ТОНИК ДЛЯ МОЗГА

Рецепт на две порции.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Корень имбиря, 5 см., очищенный и нарезанный ломтиками;
- Корень куркумы, 5 см, очищенный и нарезанный ломтиками (примечание: он красится, поэтому следите за одеждой и поверхностью стола);
- 4 стакана фильтрованной воды;
- органический зеленый чай: рассыпной или чайный пакетик (не содержащий пластика) на 2 порции;
- ½ органического лимона, сока;
- Чёрный перец;
- Мед (по желанию).

Налейте в кастрюлю воду и поместите туда куркуму с имбирем. Доведите воду в кастрюле до медленного кипения на среднем огне. Добавьте зеленый чай и кипятите не менее 5 минут. Затем снимите с огня. Добавьте лимонный сок, черный перец и мед (если решили его использовать). Получившийся отвар необходимо процедить и подавать горячим. Не ешьте ничего 20 минут после того, выпьете этот тоник.

Примечание: Можно также приготовить большую порцию тоника заранее. Надо лишь пропустить через соковыжималку большое количество куркумы, имбиря и лимона. Получившийся сок поставьте в холодильник, плотно накрыв крышкой, на срок до 7 дней. При подаче просто добавьте в горячую воду и зеленый чай.

САЛАТ ДЛЯ МОЗГА

Рецепт на 2 порции.

– ДЛЯ САЛАТА ПОТРЕБУЕТСЯ:

- 2 чашки органической рукколы;
- 2 чашки органического шпината;
- $\frac{1}{4}$ чашки семён граната;
- $\frac{1}{4}$ чашки грецких орехов, предварительно измельченных;
- 1 нарезанный авокадо;
- 4 вареных яйца, которые необходимо нарезать ломтиками (если вы вегетарианец, можно заменить яйца двумя столовыми ложками семян конопли и одной столовой ложкой семян тыквы).

– ДЛЯ ЗАПРАВКИ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- 3 столовые ложки яблочного уксуса;
- $\frac{1}{4}$ чашки оливкового масла;
- $\frac{1}{2}$ лимонного сока;
- 1 столовая ложка меда;
- $\frac{1}{4}$ чайная ложка гималайской морской соли;
- 2 ч.л. черного кунжута (для украшения).

Залейте все ингредиенты для заправки (кроме семян кунжута) в миску или емкость для смешивания и хорошо перемешайте. Затем отложите в сторону. Положите рукколу, шпинат, семена граната и грецкие орехи в большую салатницу. Залейте смесь салатной заправкой и перемешайте. Разложите салат на две тарелки. Сверху каждой порции поместите половинку нарезанного авокадо и дольки вареных яиц. Украсьте блюдо семенами кунжута и наслаждайтесь!

ЛОСОСЬ ЛЕГКОЙ ПРОЖАРКИ И БРОККОЛИ СО ШВЕЙЦАРСКИМ МАНГОЛЬДОМ^[58]

Рецепт на две порции.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 столовые ложки свежего лимонного сока;
- 2 чайные ложки нарезанного чеснока;
- 5 столовых ложек оливкового масла;
- 2 куса филе лосося, предпочтительно дикого, а не фермерского (100–200 грамм каждый);
- 2–4 ломтика лимона;
- 1 большая головка органической брокколи, нарезанная на небольшие кусочки (3–4 чашки);
- 2 чайные ложки гималайской морской соли, в отдельных емкостях;
- 1 небольшой лук-шалот, мелко нарезанный;
- 1 небольшая порция органического, мелко нарезанного швейцарского мангольда;
- 1 чайная ложка горчичного порошка.

Положите на противень пергаментную бумагу и разогрейте его в духовке до 230 градусов. Смешайте в плошке лимонный сок, измельченный чеснок и 2 столовые ложки оливкового масла. Положите филе лосося на середину противня и вылейте на них смесь лимона, чеснока и оливкового масла. Затем поверх каждого филе положите ломтики лимона. Смешайте брокколи, 2 столовые ложки оливкового масла и 1 чайную ложку морской соли в большой миске. Выложите получившуюся смесь на противне вокруг каждого филе лосося. Поставьте в разогретую духовку и запекайте 20 минут.

Пока лосось и брокколи запекаются, вылейте оставшуюся ложку оливкового масла на сковородку и разогрейте на слабом огне. Добавьте нарезанный лук-шалот, часто помешивая, пока он не начнет золотиться. Затем добавьте на сковородку швейцарский мангольд, 2 столовые ложки воды и тушите в течение 3–5 минут, периодически помешивая, пока мангольд не станет мягким. Затем снимите сковородку с плиты.

Разложите филе лосося, брокколи и мангольд на две тарелки. Посыпьте брокколи горчичным порошком, чтобы усилить противовоспалительные свойства. Приятного аппетита!

«ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД» из какао, имбиря и корицы

Рецепт на две порции.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 чашки неподслащенного миндального или кокосового молока;
- 2-дюймовый кусок имбиря, очищенный и нарезанный продольно;
- 3 столовые ложки несладкого какао-порошка;
- 1 чайная ложка порошковой корицы;
- 1–2 столовые ложки кокосового сахара (при желании можно добавить больше);
- ½ чайной ложки ванильного экстракта;
- Щепотка морской соли;
- 2 палочки корицы в качестве украшения.

Нагрейте миндальное молоко и ломтики имбиря в небольшой кастрюле на среднем либо сильном огне, периодически помешивая. Доведите до кипения и продолжайте держать на медленном огне. Добавьте какао-порошок, корицу, кокосовый сахар, ваниль и морскую соль, затем все тщательно перемешайте до полного растворения. Снова доведите до слабого кипения, прежде чем снять с огня. Разлейте в две чашки, используя ситечко, чтобы не допустить попадания частиц имбиря. Добавьте по одной палочке корицы в каждую чашку и наслаждайтесь!

Примечание: летом этот напиток можно подавать охлажденным. Также, если будете подавать его в качестве десерта, добавьте одну ложку кокосового крема и взбейте – таким образом, сверху образуется сладкая пенка.

2. Питательные вещества для мозга

Как мы уже говорили, диета напрямую влияет на работу мозга. Но что, если ваш рабочий график или образ жизни не позволяет регулярно питаться полезной для мозга пищей? Исследования показали, что определенные питательные вещества оказывают прямое влияние на ваши познавательные способности. Я всегда предпочитаю получать необходимые питательные вещества из настоящих, необработанных, органических продуктов. Проконсультируйтесь с квалифицированным врачом, чтобы узнать, каких полезных элементов вам не хватает.

В моем подкасте с Максом Лугавером, автором книги «Пища гениальности», мы обсуждали преимущества добавления фосфолипидов дикозогексаеновой кислоты – наш мозг использует их для построения здоровых клеточных мембран.³ Это важно, потому что из клеточных мембран состоят все наши рецепторы, отвечающие за настроение, исполнительные функции, внимание и память. Женщинам витамины группы В помогают улучшить их способность к запоминанию информации. Куркумин, питательное вещество, содержащееся в куркуме, может предотвратить ухудшение когнитивных функций. Вы можете ознакомиться со списком питательных веществ и особенностями их воздействия на мозг, зайдя на сайт «Национальных институтов здравоохранения».⁴

Существуют природные источники всех этих питательных веществ, но ваш образ жизни или пищевые предпочтения могут затруднять их включение в постоянный рацион питания. Однако у меня есть для вас хорошая новость – существует масса общедоступных аналогичных добавок (впрочем, не все они одинаково полезны, поэтому, для начала, стоит хорошенько их изучить). Вы также можете комбинировать их с природными продуктами, которые мы обсуждаем в этой главе – таким образом, ваш мозг получит весь объем необходимого ему топлива. Список моих любимых добавок для питания мозга, а также ссылки на них можно найти на сайте www.LimitlessBook.com/resources.

3. Физические упражнения

«Физические упражнения меняют мозг таким образом, чтобы сбросить функции памяти и навыки мышления», – пишет Хайди Годман, исполнительный редактор журнала «Harvard Health Letter». «Исследование, проведенное в Университете Британской Колумбии, показало, что регулярные физические нагрузки, заставляющие сердце и потовые железы усиленно работать, позволяют увеличить размер гиппокампа, области мозга, отвечающей за вербальную память и процесс обучения».⁵

Я уже предвкушаю, как некоторые из вас готовы взорваться потоком жалоб или оправданий: «Занятия спортом – это так скучно!». У вас нет на это времени. Вы не можете позволить себе абонемент в спортзал. Однако это факт – физические упражнения чрезвычайно важны, если вы хотите раскрепостить свой разум. Задумайтесь об этом: когда вы активны и находитесь в движении, то чувствуете себя более собранными, правда? Некоторым из нас даже нужно ходить по комнате кругами, чтобы их мозг работал с максимальной эффективностью. Так происходит, потому что существует прямая взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мозга. Вам вовсе не нужно становиться олимпийским атлетом, чтобы сохранять остроту разума. Существует масса доказательств, что даже 10 минут физических упражнений в день могут принести огромную пользу. Когда ваше тело двигается – мозг тоже работает. Ознакомьтесь с некоторыми из моих любимых видеороликов, посвященных физическим упражнениям на сайте www.LimitlessBook.com/resources.

КВИК – СТАРТ

Установите на вашем смартфоне сигнал-напоминание о том, что каждый час необходимо несколько минут двигаться.

4. Избавляемся от муравьев

Доктор Даниэль Амен, клинический нейробиолог, автор бестселлера «Измени свой мозг/измени свою жизнь», а также частый гость наших подкастов, как-то вернулся домой после одного особенно тяжелого дня (пациенты с суицидными намерениями, тревожные подростки, дисфункциональные пары и т. д.) и обнаружил у себя на кухне тысячи муравьев. «Это было по-настоящему неприятно», – написал он. –

«Когда я принялся от них избавляться, то в голову мне пришла отличная метафора. Я вспомнил пациентов, с которыми мне пришлось в тот день иметь дело – как и моя кухня, их разумы были заражены негативными мыслями, которые лишили их чувства радости и счастья. На следующий день я принес на работу баллончик со спреем от муравьев в качестве наглядного пособия, и с тех пор усердно работаю, чтобы помочь своим пациентам избавиться от “муравьев” в их головах».⁶

«Муравьи» (*англ. Ant*) – это «автоматические негативные мысли» (сокр. от *automatic negative thoughts*), и, если вы похожи на остальных людей, то налагаете на себя ограничения в форме подобных мыслей, пускай даже время от времени. Может быть, вы говорите себе, что недостаточно умны, чтобы освоить навык, которым вам действительно хочется владеть. Или, возможно, вы бесконечно повторяете себе, что стремление к чему-то может привести лишь к разочарованию.

«Муравьи» – они повсюду, во всем мире не хватит столько дихлофоса, чтобы от них избавиться. Однако необходимо исключить их из своей жизни, поскольку это является залогом раскрепощения вашего разума. Все предельно просто: если вы с боем отстаиваете свои ограничения, то они никуда не денутся. Если вы регулярно говорите себе, что не можете что-то сделать, что вы слишком стары для чего-то нового, что у вас не хватает знаний, чтобы чего-то добиться – значит, вы никогда этого не сделаете. Только когда вы прекращаете этот внутренний деструктивный диалог, тогда вы можете достичь желанной цели.

КВИК – СТАРТ

Какой ваш самый крупный «муравей»? Чем бы вы могли его заменить?

5. Чистая окружающая среда

В 2018 году в журнале «The Lancet»^[59] вышла статья, в которой утверждалось, что «загрязнение воздуха может быть виновно более чем в 30 % всех инсультов и, следовательно, может являться одним из главных виновников глобального роста статистики случаев инсульта». Далее в статье утверждалось следующее: «Учитывая тесную связь между инсультами, факторами риска для кровеносно-сосудистой системы и деменцией, предполагаемая связь между загрязнением воздуха и деменцией вполне ожидаема».⁷ Воздух, которым вы дышите, критически важен для работы мозга. Если вам когда-нибудь доводилось оказаться в одной комнате с курильщиком, то вы знаете, как трудно думать, пока приходится дышать этим токсичным воздухом. И наоборот, если вы поднимаетесь в горы и делаете глубокий вдох свежего, чистого воздуха, то ощущаете, как все чувства обостряются, а мышление приобретает кристальную ясность.

Если вы живете в промышленном поселке или большом городе, где повсюду загрязненная атмосфера, то мало что можете сделать с воздухом, которым вам приходится дышать. К счастью, в вашем доме и в офисе, скорее всего, есть кондиционеры, плюс вы также можете почаще выезжать на природу, подышать свежим воздухом.

Однако одним чистым воздухом окружающая среда не исчерпывается. Если вы избавитесь от беспорядка и отвлекающих факторов в вашем окружении, то почувствуете себя лучше и сможете улучшить свой навык концентрации внимания, поэтому читайте книги Мари Кондо^[60] и избавьтесь от всех ненужных вещей.

КВИК – СТАРТ

Что бы вы могли сегодня сделать, чтобы улучшить свою окружающую среду?

6. Позитивное окружение

Потенциал мозга зависит не только от ваших биологических или неврологических сетей; на него также непосредственно влияют ваши социальные связи. Вы становитесь похожи на тех, с кем общаетесь.

Мотивационный оратор Джим Рон утверждает, что мы похожи в среднем на пять человек, с которыми проводим больше всего времени. Можно в это верить или не верить, но я убежден, что мало кто из вас не согласится: окружающие нас люди оказывают существенное влияние на нашу жизнь. Недавнее исследование Темплского университета показало, что люди (в данном случае это были подростки) в одиночестве ведут себя совершенно иначе, чем в компании своих сверстников. В отчете об этой работе, сделанном для «New York Times», Тара Паркер-Поуп отметила: «Доктор Штейнберг (один из авторов проведенного исследования) утверждает, что часть мозга, задействованная в обработке положительных стимулов, также участвует в обработке социальной информации, а это объясняет, почему наше окружение может иметь столь ярко выраженное влияние на принятие нами решений».⁸

Обладая подобным влиянием, люди, с которыми нам приходится иметь дело, воздействуют на работу нашего мозга. Бесспорно, что они влияют на нашу самооценку, поскольку большинство из нас связывает, по крайней мере, часть своих убеждений с тем, как о нас судят окружающие. Они могут повлиять на все: на то, сколько вы едите, сколько тренируетесь или даже сколько времени тратите на сон. Существует много книг, которые могут помочь отличить подходящих вам людей от тех, кто вам категорически не подходит, однако, лучше просто выделить несколько минут и поразмыслить: что представляют собой окружающие вас люди, насколько сильно они воздействуют на вашу жизнь и как это влияет на ваше желание раскрепоститься.

7. Защита мозга

Наверное, никто не будет спорить с тем, что оберегать свой мозг крайне важно, если вы собираетесь использовать его на по максимуму. В конце концов, он у вас всего один. Если бы вам пришлось всю жизнь ездить на одной и той же машине, как бы вы к ней относились? Так, как будто от нее зависит ваша жизнь. Несчастные случаи, к сожалению, неизбежны, но если вы ведете себя максимально осторожно, снижая вероятность повреждения головного мозга, то повышаете, таким образом, шансы избежать худшего. Единоборства или экстремальные виды спорта – это не самый лучший выбор, если

вы хотите максимально использовать свой драгоценный интеллектуальный актив. И постоянно гонять на мотоцикле со скоростью 70–80 километров в час тоже не рекомендуется. Если вы слишком любите подобные вещи, по крайней мере, старайтесь вести себя максимально осторожно и использовать как можно больше средств защиты.

8. Непрерывное обучение

Одна из важнейших вещей, благодаря которым мы можем поддерживать здоровье мозга, это непрерывное обучение. Ваш мозг должен продолжать учиться. Каждому из нас по силам расширить возможности собственного мозга, невзирая на процесс старения, о чем мы уже говорили, когда затрагивали вопрос нейропластичности в Главе 3.

Это означает, что пока мы познаем что-то новое, то продолжаем создавать новые нейронные связи в своем мозгу. Мы сохраняем наш разум достаточно гибким и пластичным, чтобы он мог по-прежнему правильно обрабатывать новую информацию.

Это особенно верно в том случае, если мы обучаемся чему-то совершенно для себя новому. Овладеть каким-то неизвестным тебе ранее навыком, выучить иностранный язык, познакомиться поближе с новыми для тебя сторонами родной или чужой культуры – все новое всегда заставляет ваши нейроны работать и создавать в мозге новые цепочки. Чем больше вы заставляете мозг работать, чем разнообразнее стоящие перед ним задачи, тем больше вы увеличиваете его возможности.

КВИК – СТАРТ

Создайте для себя постоянно обновляющийся список тех вещей, которые вы хотели бы узнать. Что бы это могло быть? Запишите ниже хотя бы пару примеров:

9. Управление стрессом

В своей повседневной жизни все мы испытываем определенный стресс – иногда весьма серьезный. Всякий раз, когда мы испытываем стресс, вырабатывается гормон под названием кортизол, чтобы облегчить физическое напряжение, которое стресс оказывает на функции нашего тела. Если это происходит редко, то особых проблем не возникает, однако, когда это случается слишком часто, то накопление кортизола в мозгу может привести к проблемам в его работе.

Однако, это еще не все. «Есть свидетельства того, что хронический стресс может существенно перестроить ваш мозг», – говорится в статье, опубликованной в блоге о здоровье Гарвардского университета. – «Ученые выяснили, что животные, долгое время испытывавшие стресс, отличались меньшей активностью тех участков мозга, которые работают с задачами более высокого порядка (например, префронтальная кора), и большей активностью в примитивных участках мозга, ответственных за выживание (например, таких как миндалины). Похожий эффект наблюдается, если вы тренируете одну часть тела, забывая о другой. Та мышца, которая работала чаще и больше, становится сильнее, в то время как та, которой уделялось меньше внимания, слабеет. То же самое происходит с мозгом в ситуации постоянного стресса: он, по сути, укрепляет тот участок, который предназначен для обработки угроз, а участки, отвечающие за мыслительную деятельность более сложного порядка, отходят на второй план».⁹

Учитывая столь неоспоримые доказательства того, что стресс может изнурять наш мозг, поиск способов уменьшить стресс или вообще его избежать, становится критически важным. У меня есть ряд полезных предложений в этой области, которые мы рассмотрим на страницах этой книги.

КВИК – СТАРТ

Какое ваше любимое занятие, помогающее справиться со стрессом? Когда в последний раз вы им занимались?

10. Сон

Если вы хотите быть более собранным, вам нужно хорошо выспаться. Если вы хотите обладать ясным мышлением, вам тоже нужно хорошо выспаться. Если вы хотите принимать верные решения и не страдать от проблем с памятью, вам обязательно нужно хорошо выспаться. Вот о чем говорят данные Национального института здоровья:

«Качественный сон в достаточном количестве так же важен для выживания, как вода и пища. Без сна вы не можете формировать и поддерживать в своем мозгу цепочки, позволяющие учиться и запоминать новую информацию, из-за этого вам сложнее сконцентрироваться и быстро отвечать. Сон важен для ряда функций мозга, в том числе для того, чтобы нервные клетки (нейроны) общались друг с другом. Фактически, ваш мозг и тело остаются чрезвычайно активными, даже когда вы спите. Недавние исследования показали, что сон играет роль своего рода домашней уборки, позволяющей очистить ваш мозг от токсинов, которые накапливаются за время бодрствования».¹⁰

Отсюда следует вывод: хорошо выспаться – очень важно, если вы собираетесь использовать свой мозг на полную катушку.

Сон – это не прихоть

Я знаю, многие люди считают, что им вовсе не нужно много спать, либо у них нет на сон времени; многие даже гордятся тем, насколько активный у них образ жизни – мол, у них «не остается выбора», кроме как пожертвовать сном. Это ошибочное мнение, и мне бы хотелось (если вы один из таких людей), чтобы вы немедленно его пересмотрели.

«Сон имеет решающее значение для общего здоровья организма и нашей повседневной деятельности», – пишет доктор Джин Ким, психиатр и доцент кафедры психиатрии Университета Джорджа Вашингтона. – «У нас появляется все больше доказательств, которые связывают недосыпание со множеством психических и физических расстройств, включая повышенную депрессию, раздражительность, импульсивность, сердечно-сосудистые заболевания и многое другое. В одном из исследований отмечается, что сон фактически представляет

собой своеобразный цикл стирки для мозга, во время которого кровеносные сосуды (и лимфатические каналы) в головном мозге вымывают и избавляются от накопленных за день продуктов метаболизма, удаляют нейротоксины и распределяют компоненты, улучшающие процесс восстановления клеток».¹¹

В своем выступлении на «TED Talks», посвященном сну, доктор Джефф Илифф из Орегонского университета здоровья и науки использовал метафору «цикл стирки» еще ярче. Он отметил, что пока мы бодрствуем, мозг занят кучей других вещей, он просто не может заниматься очисткой от «грязи». Именно с накоплением этой «грязи», бета-амилоида, в настоящее время связывают с развитием болезни Альцгеймера.

«Когда мозг бодрствует, он сильно занят, поэтому откладывает уборку отходов из пространства между собственными клетками на потом, а затем, заснув, он переходит в некое подобие режима стирки, чтобы убрать “грязь” в пространстве между клетками, которая накопилась там за целый день».¹²

Затем Илифф предостерег слушателей от той совершения ошибки, которой грешат многие из нас: жертвуют сном, чтобы наверстать его попозже.

«Как и уборка, это грязная и неблагодарная работа, но она очень важна. Если вы месяц не будете убираться на своей кухне, то ваш дом очень быстро станет совершенно непригодным для жизни. Однако на мозге такие «простои» сказываются гораздо сильнее, и последствия будут неприятнее, чем просто смущение из-за грязной столешницы, поскольку надо понимать – когда дело доходит до чистки мозга, на карту поставлено ваше здоровье: как разума, так и тела. Вот почему правильное понимание этих основных функций мозга сегодня может иметь решающее значение для профилактики и лечения болезней разума завтра».¹³

Поэтому, если вы принадлежите к числу тех людей, которые убедили себя, что жертвуя сном, совершают благородный поступок – вам пора пересмотреть свою позицию. Все предельно просто – хороший, полноценный сон очень полезен (не говоря уже о том, сколько пользы вы можете почерпнуть из своих сновидений).

Пытаемся ночью спать

Одно дело пожелать себе хорошего сна. И совсем другое – суметь это сделать. Например, около четверти всех американцев страдают бессонницей.¹⁴

Однако, есть очень веские доказательства того, что физические упражнения положительно влияют на сон, даже среди страдающих хронической бессонницей. Исследования, проведенные доктором Кэтрин Дж. Рид и другими учеными, показали, что физические упражнения дали весомые положительные результаты для группы участников, которые ранее регулярно испытывали проблемы со сном.

«Результаты этого исследования показывают, что программа, рассчитанная на шестнадцать недель средней интенсивности физической активности, в сочетании с обучением гигиене сна эффективно воздействует на улучшение качества сна и жизни, а также эмоционального фона пожилых людей, страдающих хронической бессонницей», – пишут авторы. – «Эти результаты подчеркивают высокий потенциал использования структурированных программ физической активности для повышения эффективности стандартных поведенческих подходов к лечению бессонницы, особенно у пожилых людей, ведущих малоподвижный образ жизни».¹⁵

Группа из Медицинской школы им. Файнберга, принадлежащей Северо-Западному университету, опиралась на это исследование, сначала углубленно изучив собранные данные, а затем проследив взаимосвязь между физическими упражнениями и сном. Они обнаружили очень важную вещь: упражнения – это не волшебная таблетка. Если вы испытываете проблемы со сном, то не сможете решить одним походом в спортзал. Ученые выяснили, что даже через два месяца влияние упражнений на сон оказалось минимальным. Зато к концу 16-недельного исследования результаты были значительными: его участники стали спать почти на полтора часа больше.¹⁶

Итак, между упражнениями и сном существует четкая взаимосвязь, однако для получения нужного эффекта придется потратить немало времени. Впрочем, учитывая огромную пользу физических нагрузок для здоровья, занятия спортом – это однозначно хорошая идея, даже если вы не сразу почувствуете отдачу.

Существуют разные представления о том, какой объем физической активности необходим, чтобы повлиять на сон, но обычно указывается 2,5 часа в неделю кардионагрузок в сочетании с работой с

отягощениями. «Быстрая ходьба, езда на велосипеде, эллиптический тренажер – все, что увеличивает частоту сердечных сокращений настолько, что вы можете говорить во время тренировки, однако после нескольких фраз должны останавливаться, чтобы отдышаться, – подобные упражнения считаются умеренными», – рекомендует доктор Кристофер Э. Клайн из университета Питтсбурга.¹⁷

Дайте вашему разуму отдохнуть

Одна из многих причин, по которым у людей возникают проблемы со сном – это неспособность заставить свой ум отключиться. У всех нас были подобные моменты: либо приближается какая-то грандиозная встреча, либо днем случилось что-то выбивающее из колеи (в положительном или отрицательном смысле), либо незадолго перед тем, как лечь в кровать, произошел телефонный разговор, который порядком вас рассердил. Ваша голова ложится на подушку, но с таким же успехом вы могли бы носиться по дому, потому что ваш ум без устали возвращается к этим событиям снова и снова. Вы лежите так часами, но сон кажется столь же недостижимым, как вершина Эвереста.

К счастью, у вас всегда под рукой есть инструмент, который может помочь вам справиться с этой бедой: медитация. Преимущества медитации многочисленны (существует множество книг, которые подробно их описывают): от повышения иммунитета до уменьшения степени беспокойства, что фактически позволяет увеличить количество серого вещества у вас в мозгу. Одно из этих преимуществ – помощь при бессоннице. В исследовании, проведенном доктором Дэвидом С. Блэком и командой его помощников, группу пожилых людей, страдающих от бессонницы, обучали технике осознанной медитации в ходе шести двухчасовых занятий. К концу этих занятий вся группа показала значительное улучшение ситуации с бессонницей.¹⁸

Если медитация кажется вам чем-то чуждым (тогда вы находитесь в подавляющем большинстве, поскольку медитируют менее 15 % американцев¹⁹), вероятно, это связано со слухами том, что заниматься медитацией трудно и она потребует от вас полного очищения разума. Ариэль Гартен, создательница «Музы» (повязки на голову, помогающей при медитации), поясняет, что речь идет не об

освобождении разума, а скорее о том, чтобы «тренировать свой ум полноценно осознавать настоящий момент».²⁰

Она рассказала мне, что для медитации можно выбрать любое время и место, при этом пользу от нее можно ощутить, проведя всего лишь три минуты с закрытыми глазами, делая глубокие вдохи и выдохи (при этом не забывая их считать). Еще один инструмент, который она активно пропагандирует – это сосредоточенное внимание, очень простой процесс концентрации вашего внимания на дыхании. Всякий раз, когда ваш разум будет отвлекаться от процесса дыхания (что будет происходить постоянно), обратите на это внимание и снова сконцентрируйтесь на вдохах и выдохах. Эта техника позволяет сбросить с медитации ореол загадочности, который смущает людей, заставляя их думать, что для получения от нее хоть какой-то пользы нужно быть мастером Дзен^[61]. Немногие из нас способны фокусировать внимание на чем-то одно долгое время, поэтому полезно знать, что умение время от времени расфокусироваться тоже ничуть не менее ценно.

Когда вы вновь обращаете внимание на свое дыхание, по словам Гартен, происходит следующее: «У вас появляется важный навык – вы учитесь наблюдать за своим мышлением. Вы не поглощены своими мыслями, но наблюдаете за тем, о чем вы думаете. К вам приходит осознание того, что вы можете контролировать свои мысли и выбирать предмет размышлений».²¹

Медитация может улучшить ваш сон, даже если вы будете использовать только эти простейшие методы. Мой тренер по медитации Эмили Флетчер, автор книги «Меньше парься, больше добивайся» разработала уникальную методику под названием «медитация Зива». Вы можете посмотреть полное видео о том, как ее практиковать, на сайте LimitlessBook.com/resources.

КВИК – СТАРТ

Что бы вы могли посоветовать для того, чтобы хорошенько высыпаться? Напишите один ваш совет ниже:

Прежде чем двигаться дальше

Чтобы ваш мозг стал безграничным, его необходимо подпитывать, и нам еще много предстоит сделать, чтобы это произошло. Но сначала, давайте еще раз внимательно рассмотрим нескольких полезных вещей, о которых мы узнали из этой главы:

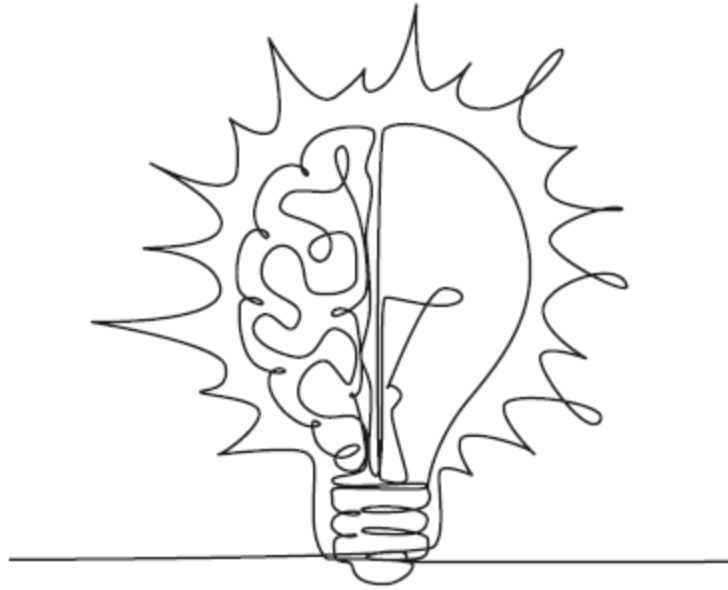
- Составьте список покупок, включив в него те полезные для мозга продукты, которых сейчас нет в вашем холодильнике. Я понимаю, что далеко не все из этих продуктов вам по вкусу, постарайтесь включить их в список как можно больше. А затем пройдите с этим списком в продуктовый магазин.

- Потратьте какое-то время, чтобы распознать своих «муравьев». Какие ограничения вы себя накладываете? Уделите этому несколько минут. Что, по вашему убеждению, вам не по силам? Составьте список этих ограничений.

- Подумайте о том, чему вы хотели бы научиться. Что вы всегда хотели освоить, но не находили для этого времени? Какой-нибудь иностранный язык? Компьютерное программирование? Новые техники продаж или маркетинга? Что вы можете сделать, чтобы немедленно начать их изучение?

- Используйте один из инструментов, о которых мы говорили выше, чтобы улучшить количество и качество вашего сна. Следите за этим процессом как минимум неделю.

- Я записал для вас два видеоролика о том, как легче запомнить список из 10 самых полезных продуктов для мозга и 10 моих рекомендаций для увеличения запасов энергии мозга. Посмотреть их можно, перейдя на сайт www.LimitlessBook.com/



Сначала мы создаем свои привычки, а потом наши привычки создают нас.

Джон Драйден^[62]



Глава 9. Простые, маленькие шаги

Какой простой шаг я могу сделать прямо сейчас?

Как выработать хорошие привычки и покончить с плохими?

Какой распорядок дня поможет нам стать безграничными?

У вас есть цель или просто жгучее желание что-то сделать. Есть необходимая для этого энергия. Чего же не хватает?

Простого, маленького шага. Простейшего действия, которое вы можете предпринять, чтобы приблизиться к своей цели. Того, которое потребует минимальных усилий и затрат энергии. Со временем это войдет у вас в привычку. Именно поэтому я раскидал по всей этой книге небольшие пошаговые упражнения, так называемые Квик-старты. Еще в 1920-х годах прошлого века русская женщина-психолог Блюма Зейгарник, сидя в венском ресторане, заметила, что кружащиеся вокруг нее в оживленной столовой официанты очень точно запоминают заказы клиентов, не отрываясь от работы – однако, тут же выбрасывают их из памяти, как только заказ выполняется. Заинтригованная этим наблюдением, она провела исследование, во время которого люди выполняли простые задачи, при этом, их время от времени прерывали. Затем она спрашивала участников о том, какие задания они запомнили, а какие нет. В итоге, выяснилось, что те из них, кого периодически прерывали, в два раза чаще запоминали задачи, во время выполнения которых их отвлекали, чем участники, которым позволялось спокойно справиться с заданиями. Она пришла к выводу (впоследствии ставшему известным как «эффект Зейгарник»), что незавершенные задачи создают напряжение, эффект от которого удерживает эту задачу в центре внимания нашего разума, пока она, наконец, не будет выполнена.

Скорее всего, вам подобное напряжение знакомо, поскольку вы сталкивались с так называемой прокрастинацией. Когда вы знаете, что нужно что-то сделать, но постоянно это откладываете, осознание этого давит на вас, не позволяя взяться за другое занятие, пока не вы, наконец, не завершите это дело. Задача кажется вам трудновыполнимой; либо менее интересной, чем другие дела,

которыми вы могли бы заниматься; либо необходимость ее выполнения вызывает у вас чувство дискомфорта; либо вы просто убедили себя, что у вас достаточно времени, чтобы заняться ею попозже. Мы по-прежнему сопротивляемся что-то делать, даже когда у нас есть четкое видение нашего жизненного пути и понимание, кем мы хотим стать. Почему же мы с таким трудом беремся за какое-то дело, даже когда у нас есть устойчивая мотивация?

Одна из наиболее важных причин нашего бездействия – то, что мы и так перегружены ворохом требующих выполнения дел. Проект или какая-то работа могут казаться столь масштабными и затратными по времени, что вы с трудом представляете себе, как с ней справиться. Мы оцениваем проект целиком и сразу чувствуем, что поставленная задача слишком велика, поэтому закрываем ее или откладываем. «Незавершенные задачи и откладывание на потом часто приводят к повторяющимся, бесполезным мысленным паттернам», – утверждает психолог Хадасса Липшиц. – «Эти мысли могут влиять на сон, вызывать симптомы тревоги, а в дальнейшем воздействовать на наши умственные и эмоциональные ресурсы».¹

Будьте к себе добрее

Если вы постоянно изо всех сил пытаетесь что-то осуществить, есть большая вероятность, что вы начнете терзаться из-за этого чувством вины и укорять себя. Скорее всего, вы зря будете заниматься подобным самокопанием. Мы уже знаем, что незаконченные задачи создают в нашем мозгу определенное напряжение. Если сверху на него накладывается чувство вины и стыда, то вы, мало того, что только усложняете все дело, но также делаете себя несчастным. «Чувство вины, когда вы бездействуете и не в силах что-то с этим сделать, бесполезно и может быть весьма болезненным», – пишет доктор Арт Маркман, профессор психологии и маркетинга в Техасском университете г. Остин. – «Из-за него вы будете хуже относиться к своей работе; непреходяще чувство вины омрачит время, которое вы могли бы провести с друзьями, семьей или заняться чем-то интересным. Однако стыд – это совсем другая история. Существуют свидетельства того, что люди будут откровенно откладывать дела на потом, чтобы избежать чувства стыда. Чувство стыда из-за

незавершенной работы может только усугубить проблему; это эмоция, которая практически никогда никому не несет пользы».²

Дурное чувство из-за отсутствия прогресса, скорее всего, никак не поможет вам справиться с прокрастинацией. Поэтому дайте себе немного передохнуть. От самобичевания толку не будет, а поскольку вы сейчас читаете эту книгу, то уже предпринимаете определенные шаги, чтобы избежать в будущем бесконечного откладывания дел в долгий ящик

По моему опыту, лучший способ справиться с этой проблемой – найти способ разбить задачу на небольшие части, что приводит к выработке привычек, ведущих к успеху. Если обратиться к «эффекту Зейгарник», то каждый раз, выполняя одну из этих небольших задач, вы снимаете часть бремени с вашего разума. И поскольку каждая из этих подзадач постепенно осуществляется, вы становитесь намного ближе к завершению задачи в целом.

Шагайте, как маленький ребенок

Гость наших подкастов доктор Б. Дж. Фогг, основатель и директор лаборатории по конструированию поведения в Стэнфордском университете, а также автор книги «Детские привычки», занимается изучением человеческого поведения уже более двух десятилетий. Он понял, что в долгосрочной перспективе лишь три вещи могут изменить поведение человека. Одна из них – прозрение, которое дается очень немногим людям. Другая – изменения в вашей среде, что под силу почти всем, но не всегда достижимо. И третья – как любит говорить доктор Фогг: «Передвигайтесь маленькими шажками, будто ребенок».^{3*}

Мне нравится притча, которая наглядно иллюстрирует принцип простых, маленьких шагов:

Король наблюдал за тем, как великий маг творит свое искусство. Толпа была очарована, и король тоже. Под конец публика одобрительно взревела. И король промолвил: «Какой удивительный дар у этого человека. Это талант, данный Богом».

Но мудрый советник ответил королю: «Мой господин, гениями становятся, а не рождаются. Мастерство этого мага – результат дисциплины и практики. Его таланты взращивались и оттачивались, ведомые решимостью и дисциплиной».

Эти слова вызвали раздражение короля. Ответ советника испортил ему удовольствие от лицезрения искусства мага. «Ограниченный и злобный человек. Как посмел ты критиковать настоящего гения. Как я уже сказал, гениальность либо есть, либо ее нет. И ты ею точно не обладаешь».

Повернувшись к телохранителю, король приказал: «Киньте этого человека в самую глубокую темницу». – Затем он бросил в адрес советника: «Чтобы ты не страдал от одиночества, там будет пара родственных душ, которые составят тебе компанию. С тобой в узилище поместят пару поросят, они станут тебе достойными приятелями».

С самого первого дня заключения мудрый советник тренировался подниматься по ступеням своей камеры к тюремной двери, неся в каждой руке по поросенку. Дни перетекали в недели, недели в месяцы, а поросята неуклонно превращались в крепких кабанов. И с каждым днем неустанных тренировок мудрый советник становился все сильнее и выносливее.

Однажды король вспомнил о мудром советнике и воспылил любопытством, стремясь узнать в какую бездну унижения тот скатился. Он вызвал мудрого советника к себе.

Когда пленник предстал перед его троном, оказалось, что он превратился в человека могучей стати, с легкостью несущего в каждой руке по взрослому кабану. Король пораженно воскликнул: «Какой удивительный дар у этого человека. Это талант, данный Богом».

На что мудрый советник ответил: «Мой Господин, гениями становятся, а не рождаются. Мои навыки – результат дисциплины и практики. Эти таланты взращивались и оттачивались, ведомые решимостью и дисциплиной».⁴

Единственное, что может изменить ваше поведение – это последовательное движение по возрастающей. Вы правда не хотите готовить ужин? Сделайте пока для своей семьи что-нибудь простое, чтобы перекусить, а ужин приготовьте позже. Вам сложно написать большую речь для конференции, которая состоится в следующем месяце? Тогда напишите для начала основные тезисы своего выступления. Вы обескуражены тем объемом чтения, которое от вас требуется для занятий по экономике? Поставьте себе целью прочитать хотя бы первую главу. Подобно мудрому советнику, вы должны делать один шаг за раз, день за днем.

Во всех этих сценариях вы можете обратить внимание на две вещи. Одна из них заключается в том, что они дают вам нечто вполне осуществимое – победу в результате успешно проделанной работы. Другая подразумевает, что все они ставят вас в ситуацию, когда вы, скорее всего, сможете добиться еще большего. Вы уже оказались на кухне, поэтому вполне можете приготовить полноценный ужин. Вы накидали основные тезисы доклада, чувствуете прилив вдохновения,

так, может быть, имеет смысл набросать черновик еще на несколько страниц? Первая глава вашего учебника по экономике оказалась не такой уж и скучной, как вам казалось, а перед вами уже лежит открытая книга – может, прочитайте еще несколько глав?

Когда вы разбиваете задачу, которую склонны отложить, на меньшие части, путь к ее выполнению становится для вас более ясным.

Лучший способ справиться с противоречием между тем, чего вы хотите, и тем, что вы для этого сделали – помнить о том, чему нас учит «эффект Зейгарник». Вы не сможете отвлечься в своих мыслях от какой-либо задачи, пока не выполните ее, поэтому неуклонно двигайтесь на пути к ее завершению. Начните с чего-нибудь. Сделайте хоть что-то. Даже если вам не хватает энергии или мотивации, чтобы справиться с ней разом, начните над ней работать. Вы будете благодарны за то чувство облегчения, которое впоследствии испытаете.

КВИК – СТАРТ

Подумайте о какой-нибудь важной задаче, которую вы откладываете на потом. Что это за задача? Как можно разбить ее на более простые части, над которыми вы могли бы работать ежедневно?

На автопилоте

Повторяющиеся простые, маленькие шаги приводят к появлению определенных привычек. Наши привычки – это ядро нашей личности, нашего «Я». Различные исследования показали, что где-то от 40 % до 50 % того, чем мы занимаемся каждый день – является следствием наших привычек. Это означает, что половина нашей жизни определяется тем, что ученые называют «автоматизмом». Этот процент может показаться вам слишком высоким (со мной так и произошло, когда я услышал об этом в первый раз), но подумайте, сколько вещей вы делаете каждый день, даже о них не задумываясь.

Когда вы входите в свое безграничное «Я», то можете столкнуться со старыми привычками и шаблонами, в основе которых вовсе не обязательно лежат истинные предпосылки.

Эти старые способы бытия проявляются, потому что вы повторяли многие из них тысячи раз.

Дебби Форд^[63]



Вы чистите зубы, даже не задумываясь об этом. Вы заглядываете в свой телефон через определенные промежутки времени. Вы едете в офис и потом не особо вспоминаете, как туда добрались. Вы застегиваете свою куртку, достаете из шкафа стакан и нажимаете кнопки на пульте от телевизора автоматически.

Это, конечно, имеет важное значение для нашей повседневной жизни. Представьте только, какая это была бы феерия, если бы нам пришлось думать обо всех своих действиях, вплоть до самых простейших? Если бы даже чистка зубов требовал от вас сознательного подхода, вы бы выбились из сил уже к 10 часам утра.

«Без закольцованных привычек наш мозг отключился бы, перегруженный мелочами повседневной жизни», – пишет Чарльз Дахайгг в своем бестселлере «Сила привычки». – «Люди, у которых базальные ганглии^[64] повреждались в результате травмы или болезни, часто страдают умственным параличом. У них появляются проблемы с выполнением базовых действий, таких как открывание двери или принятие решения, что поесть. Они теряют способность игнорировать незначительные детали – например, одно исследование показало, что пациенты с повреждениями базальных ганглиев оказались не в

состоянии распознать различные выражения лица собеседников, в том числе страх и отвращение, потому что никак не могли определиться, на какой части лица им сосредоточиться».⁵

Джеймс Клир, автор бестселлера «Атомные привычки», говорит следующее: «Привычные действия, которые вы повторяете (или не повторяете) каждый день, прямо влияют на ваше здоровье, богатство и ощущения счастья. Знать, как изменить свои привычки – значит знать, как уверенно владеть и пользоваться собственным временем, сосредоточившись на том типе поведения, которое максимально воздействует на вашу жизнь, чтобы вы могли жить так, как вам хочется».⁶

«Все привычки, так или иначе, работают на нас», – сказал мне однажды Клир. – «На протяжении всей жизни вы сталкиваетесь со множеством проблем. Вам нужно завязать шнурки на обуви: ваш мозг автоматизирует решение этой проблемы. Так и появляется привычка. Это решение повторяющейся проблемы, с которой вы сталкиваетесь на протяжении всей жизни: вы пользуетесь им так часто, что уже делаете это, совершенно не задумываясь. Если решение больше не работает, ваш мозг найдет новое».⁷

Клир определяет цикл привычки как состоящий из четырех компонентов: сигнал, желание, ответ и награда. Возьмем, к примеру, нажатие выключателя света: когда вы входите в комнату, то посылаете сигнал, который обнаруживает, что внутри темно. Желание – это чувство, которое говорит, что было бы неплохо, если бы в комнате был свет. Ответ – это когда вы щелкаете выключателем, а награда состоит в том, что в комнате загорается свет. Эту цикличность можно применить к любой из ваших привычек, например, к тому, как вы, приходя домой с работы, проверяете свой почтовый ящик. Когда вы в конце дня въезжаете на подъездную дорожку к собственному дому или подходите к двери – это сигнал. Желание – это надежда, что в почтовом ящике вас что-то ждет. Ответ – когда вы тянетесь рукой внутрь ящика, чтобы узнать так это или нет. И награда – когда вы достаете из ящика долгожданную посылку. Очевидно, что вы ни о чем таком не задумывались, пока почтовое отправление не оказывалось в ваших руках.

Закольцованная привычка



Создание привычек для автоматизации базовых аспектов нашей жизни – это фундаментальная техника оптимизации, которую мы осуществляем, в основном, бессознательно, чаще всего ради собственной пользы. Конечно, нам свойственно также автоматизировать все виды процессов, которым, вероятно, гораздо лучше было бы не превращаться в привычки. Я уверен, что каждый из вас сталкивался с чем-то подобным. Предположим, сигнал возникает, когда вы проходите мимо своей кухни. Желание проистекает от знания того, что в шкафу лежат ваши любимые чипсы, и вам безумно хочется их съесть. Ответ – вы заходите на кухню, вытаскиваете из шкафа вожделенную упаковку, открываете ее и берете внушительную пригоршню чипсов. А награда – это хрустящая, соленая, жирная вкуснятина... которая не приносит вашему здоровью никакой пользы. Наши негативные привычки срабатывают так же автоматически, как и полезные. Чипсы оказались у вас в желудке еще до того, как вы осознали, что уже их жуете.

Теперь, ступив на путь достижения безграничности, вы знаете, что постоянно повторяющиеся негативные привычки истощают ваши сверхспособности. Итак, как избавиться от вредных привычек и, что не менее важно, как создать новые привычки, которые вам помогут?

Привыкание

Прежде чем мы перейдем к этому, давайте немного поговорим о том, сколько времени занимает формирование привычки. В исследовании, проведенном для Университетского колледжа Лондона, ученые Филлиппа Лалли, Корнелия Х. М. ван Яарсвелд, Генри В. В. Поттс и Джейн Уордл рассказали группе участников о том, как сформировать новые привычки в сфере здорового питания и физической активности; в частности, как важно пить воду во время обеда или совершать пробежку перед ужином. Затем их попросили вести себя соответствующим образом на протяжении 84 дней. «Для большинства участников», – по словам ученых, – «автоматизация процессов неуклонно росла в течение всего времени исследования, с каждым днем подтверждая предположение, что повторяющееся поведение в неизменной обстановке увеличивает автоматичность выполнения». К концу исследования они обнаружили, что для выработки новых поведенческих реакций участникам потребовалось в среднем 66 дней, когда они вошли в привычку, хотя встречались среди них такие, которым для этого потребовалось всего лишь 18 дней; при этом, у некоторых это заняло 254 дня.⁹

Также широко распространено мнение, что, скорее всего, отказ от вредной привычки означает не просто избавление от нее, а замену на новую, более конструктивную. Доктор Эллиот Беркман, директор социальной и аффективной неврологической лаборатории Университета Орегона, отмечает: «Намного легче начать делать что-то новое, чем прекратить заниматься привычным делом, предварительно ничем его не заменив. Это является одной из причин, почему такие средства для отказа от курения, как никотиновая жевательная резинка или ингаляторы, как правило, более эффективны, чем никотиновые пластыри».¹⁰

Тогда, если предположить, что процесс создания новой привычки (например, выкраивание времени на чтение книг) полностью аналогичен процессу отказа от негативной привычки (вроде слабости перед ожидающей тебя на кухне пачкой чипсов), то как он работает?

Как и во многих вещах, которые мы уже обсуждали в этой книге, мотивация играет здесь ключевую роль. Говоря конкретно об усилиях,

направленных на избавление от каких-либо привычек, доктор Томас Дж. Планте, клинический профессор-аспирант Департамента психиатрии и поведенческих наук Медицинской школы Стэнфордского университета, заявляет: «Все зависит от того, насколько вы действительно хотите избавиться от этой привычки. Многие люди обладают противоречивой натурой. Они хотят похудеть, но им нравится хорошо поесть. Они хотят поменьше пить, но любят выпить, когда спиртное в барах наливают по сниженным ценам. Они хотят перестать грызть ногти, но это помогает им снизить уровень стресса. Поэтому основная проблема заключается в том, насколько сильно вы хотите избавиться от устоявшейся привычки. Другой вопрос, каким образом образовалась проблемная привычка? Гораздо проще избавиться от новой привычки, чем от старой. И каковы будут последствия, если от этой привычки не отказаться? Ваш партнер вас бросит? Вы потеряете работу? Заболеете? Произойдет ли что-то плохое, если вы не изменитесь?». ¹¹

Привычка – это либо худший из слуг, либо лучший из учителей.

Натаниэль Эммонс [\[65\]](#)



Доктор Б. Дж. Фогг создал «Модель поведения Фогга» для выявления обстоятельств, которые необходимы, чтобы добиться

изменения привычек. «Чтобы появилась нужная вам новая привычка, — отмечает он, — человеку необходима мотивация, определенные способности и мудрая подсказка, как этого достичь. Чтобы произошло рождение новой привычки, все три фактора должны присутствовать одновременно».¹² Другими словами, для развития привычек вам необходимо три вещи: желание это сделать, поскольку, трудно привыкнуть к тому, к чему не лежит душа; определенные навыки, так как практически невозможно выработать привычку, если вы не понимаете, как это сделать; также, вам нужно нечто, способное инициировать возникновение новой «закольцованной привычки» (то, что Джеймс Клир и другие специалисты называют «сигналом»). Давайте рассмотрим каждый из этих элементов по очереди:

Мотивация

Мы уже говорили о мотивации, но давайте снова к ней вернемся, чтобы рассмотреть ее с точки зрения Фогга. Он выделяет три ключевых мотивации:

1. Удовольствие/боль: это самый простой мотиватор. В данном случае, на поведенческую привычку следует практически мгновенный ответ, положительный или отрицательный. «Я считаю, что связка “удовольствие/боль” — это примитивный отклик, — говорит Фогг, — он действует адаптивно в случае возникновения чувства голода, занятий сексом и других действий, связанных с самосохранением и распространением наших генов».¹³

2. Надежда/страх: в отличие от предыдущего быстродействующего мотиватора, этот завязан на ожидании. Когда вы испытываете надежду, то ожидаете чего-то хорошего, а когда напуганы, наоборот, замираете в ожидании неприятностей. «Этот показатель в разы сильнее “удовольствия/боли”, что подтверждается нашим повседневным поведением», — отмечает Фогг. — «Например, в некоторых случаях люди готовы смириться с болью (прививка от гриппа), чтобы преодолеть страх (боязнь заразиться гриппом)».¹⁴

3. Социальное принятие/отторжение: во все времена люди хотели, чтобы окружение положительно их оценивало, начиная с допотопной эпохи, когда изгнание могло означать смертный приговор; до сих пор это остается чрезвычайно сильным мотиватором. «Вероятно, сила

социальной мотивация изначально заложена в нас и, возможно, во всех
иных существ, которые исторически зависели от жизни в группе,
чтобы иметь возможность выжить». ¹⁵

Способности

Фогг соотносит способности с «фактором простоты», отмечая, что когда нам надо справиться с какой-то простой задачей, мы имеем гораздо больше шансов это сделать. Он выделяет шесть категорий простоты:

1. Время: мы считаем задачу простой, только если у нас есть время на ее выполнение.

2. Деньги: точно так же, если реализация какого-то дела бьет по нашему карману, мы перестаем считать его простым.

3. Физические усилия: то, что не требует от нас больших физических усилий, мы считаем простым делом.

4. Мозговые циклы: простые задачи не должны нас утомлять, поэтому мы избегаем вещей, которые заставляют нас слишком много думать.

5. Социальное отклонение: этот параметр уходит своими корнями в мотивацию и связан с социальным принятием. Простой поступок должен укладываться в социальные нормы.

6. Нестандартность: то, насколько некое действие выходит за рамки привычного нам распорядка, будет определять уровень его простоты.

Подсказки

Наконец, Фогг отмечает три типа подсказок:

1. Искра: это тип приглашения, которое мгновенно приводит к возникновению определенной формы мотивации. Например, если вас пугает процедура проверки электронной почты, поскольку вы боитесь узнать, что там может оказаться, скорее всего, вы приобретете привычку, которая заменит собой это чувство.

2. Облегчение: этот тип подсказки работает, когда мотивация высока, но способности низкие. Например, если вы хотите использовать на своем компьютере определенный вид программного обеспечения, но слабо разбираетесь в компьютерной технике, тогда инструмент, который упростит вам использование этого программного обеспечения, может заставить вас выработать такую привычку.

3. Сигнал: в некоторых случаях у вас будет высокая мотивация вместе с высоким уровнем способностей. Тогда единственное, что вам потребуется для того, чтобы некое поведение вошло в привычку – это своего рода напоминание или сигнал. Если вы любите делать смузи для подзарядки мозга, то нужно лишь зайти утром на кухню, и вид блендера подскажет вам, что нужно приготовить порцию этого напитка.

КВИК – СТАРТ

Можете ли вы выделить для себя привычки, от которых вам хотелось бы избавиться? Есть ли какая-то привычка, которая мешает вам в выполнении каких-то важных дел? Запишите ее ниже, а затем перечислите подсказки, которые побудили вас выработать эту привычку.

Создание новой привычки

«Модель поведения Фогга» дает нам все необходимое, чтобы определенное поведение вошло в привычку. Нам уже известно, что формирование привычек, которые мы считаем полезными, важно для нашего личностного роста; также мы знаем, что ключ к успеху в избавлении от плохих привычек – замена их на более конструктивные. Но как добиться того, чтобы какое-то поведение вошло привычку? Просто запомните аббревиатуру WIN (Выигрыш):

– **W (want) означает «Хочу»:** убедитесь, что вы действительно этого хотите. Практически невозможно превратить что-то в привычку, если у вас не лежит к этому душа. Применим ли какой-нибудь из мотиваторов «Модели Фогга» к привычке, которую вы пытаетесь усвоить? В случае отрицательного ответа, попробуйте выяснить, есть ли что-то похожее на эту привычку, что могло бы сослужить вам похожую службу?

– **I (innate)** подразумевает «Врожденность»: согласуется ли новая привычка с вашими врожденными способностями? Помните, что вы вряд ли возьмете что-то за привычку, если вам это трудно. Если привычка, которую вы пытаетесь выработать, легка в исполнении, либо вы знаете, что сможете ее усвоить – тогда вы на правильном пути.

– **N(now)** означает «Сейчас»: создайте подсказку, которая поощряла бы вас действовать сообразно новой привычке прямо сейчас. Это может быть что угодно: от напоминаний в смартфоне до размещения каких-нибудь «напоминалок» в офисе, которые бы заставляли вас не забывать выделять время занятию, которое вам хотелось бы освоить.

Один подход – одна привычка

Если вам все еще интересно, какой эффект положительные привычки могут оказывать на нашу жизнь, позвольте мне рассказать об одном из наших клиентов. Сян страдал от шизофрении и депрессии. Он часто слышал голоса, убеждавшие его причинить вред себе или другим людям, из-за чего несколько раз попадал в психиатрическую больницу. После очередного курса лечения он наткнулся в интернете на мой подкаст, узнав из него о некоторых методиках, которые я преподаю в своей школе. Он стал постоянным зрителем и участником «Квик-вызова» – это серия упражнений, которые я провожу с учениками, чтобы придать их мышлению новый заряд и подготовить к последующему обучению.

Сначала Сяну было нелегко, но он сосредоточился на двух простых задачах: чистить зубы левой рукой и принимать каждое утро холодный душ. Каждую неделю он увеличивал время нахождения под холодной водой на одну минуту, а когда понял, что занимается весьма нелегким делом (стоять под ледяной водой несколько минут каждое утро не всякому под силу), его осенило, что в своей жизни он часто цеплялся за ложные ограничения. Основываясь на полученном в «Квик-вызове» опыте, он начал применять полученные им знания о привычках и изменении поведения в других областях своей жизни.

Жизнь Сяна резко улучшилась. Он решил получить водительские права – и успешно сдал экзамены. Он изменил свою диету, отказался от сладких напитков и начал каждое утро совершать пятиминутную

пробежку по парку. Он стал читать книги, – первой из них оказалось «Образ мышления» Кэрл Двек^[66], – параллельно слушая музыку в стиле барокко, чтобы ускорить процесс чтения и отвлечься от галлюцинаций. Ему потребовался месяц, чтобы дочитать эту книгу, но когда он это сделал, то ощутил такой прилив чувства уверенности, какого раньше никогда не испытывал. Поездки в библиотеку стали для него обычным делом. Сян даже взял новую высоту в своем образовании, поступив на курсы информатики в местном колледже. И самая лучшая часть истории – теперь он считает, что учеба это на всю жизнь.

Вы можете считать, что, потерпев в прошлом провал с попытками изменить свои привычки, теперь навсегда обречены на неудачу. История Сяна доказывает – изменив всего одну или две незначительные привычки, вы можете добиться невероятного прогресса. Какое-то простое действие, вроде чистки зубов левой рукой, может стать началом совершенно новой жизни.

Привыкаем к утреннему распорядку

Почему утренний распорядок так важен? Я твердо верю, что если вы резко начнете свой день, запустив мозг серией простых дел, то получите огромное преимущество. К тому же, если вы запланируете в начале дня ряд полезных действий, то получите выгоду от того, что Тони Роббинс называет «наукой об импульсе»: это означает, что если вы начинаете чем-то заниматься, то поддержание этого занятия потребует гораздо меньших усилий, в отличие от ситуации, когда вы начинаете что-то с нуля.

Я придерживаюсь тщательно продуманного утреннего распорядка, который помогает мне настроиться на продуктивный день. В частности, он включает соответствующую подготовку разума к работе. Это не значит, что каждый день я выполняю все из действия из утреннего списка, особенно, когда путешествую – однако, я всегда выполняю большую часть и точно знаю, что это позволяет мне морально подготовиться к работе, давая заряд продуктивности и позитивного настроения с самого момента пробуждения.

Давайте я расскажу вам, как проходит мое типичное утро.

Прежде чем встать с постели, я какое-то время вспоминаю приснившиеся мне ночью сны. Сны это отражение работы вашего сознания, которую оно ведет, пока вы спите – они могут стать для вас самой настоящей «золотой жилой». Множество гениальных личностей черпали свои идеи и совершали важнейшие открытия, опираясь на собственные сновидения. Сюжет «Франкенштейна» пришел к Мэри Шелли во сне. Песня “Yesterday” Маккартни и теория относительности Эйнштейна родились из ночных видений.

Поэтому первое, что я делаю каждое утро, прежде чем оторвать голову от подушки, это вспоминанию свои сны, пытаюсь найти в них какую-то новую идею или свежий взгляд, которые могут быть полезны в достижении моих целей. Я знаю, что многим трудно вспомнить собственные сны, поэтому хочу познакомить вас с мнемонической техникой, которая вам в этом поможет. Произнесите мысленно слово DREAMS (Сны):

– **D (decide) означает «Решение»:** накануне вечером примите осознанное решение, что утром вы собираетесь вспомнить

приснившиеся за ночь сны. Если вы программируете определенное намерение, ваши шансы его осуществить резко увеличиваются.

– **R (record) означает «Запись»:** держите на столике возле кровати ручку и бумагу, либо имейте наготове специальное приложение в смартфоне. Сразу после пробуждения запишите все, что вспомните об увиденных снах.

– **E (eyes) означает «Глаза»:** после пробуждения какое-то время держите глаза закрытыми. Сновидения могут растаять в считанные минуты, а если вы держите глаза закрытыми, то сможете их вспомнить.

– **A (affirm) означает «Подтверждение»:** прежде чем лечь спать, дайте себе зарок, что потом обязательно вспомните свои сны, поскольку подтверждение это важный инструмент в достижении результата.

– **M (manage) означает «Управление»:** оно важно по многим причинам, но в данном случае управление необходимо, чтобы запомнить собственные сновидения. Для этого необходимо контролировать свой сон и придерживаться правильного режима.

– **S (share) означает «Делиться»:** говорите о своих снах с другими людьми. Делая это, вы создаете поведенческую привычку, позволяющую более плотно подключаться к собственным сновидениям, чтобы в дальнейшем можно было их с кем-нибудь обсудить.

Как только я встаю с постели, сразу ее заправляю. Это полезная привычка, первое достижение, с которого начинается мой день. Она совершенно необременительная, плюс вечером, когда настает время ложиться спать, приятно знать, что тебя ждет аккуратно убранная кровать. Вот почему в армии учат с утра первым делом заправлять кровать, поскольку это настраивает вас на достижение успеха во всех своих начинаниях.

Потом я выпиваю большой стакан воды. Это важно делать утром, поскольку за ночь организм теряет много воды, поскольку поддерживает процесс дыхания. Помните: наш мозг примерно на 75 % состоит из воды, поэтому, если мы хотим его активизировать, нам нужно пить много жидкости. Потом я выпиваю стакан сока сельдерея, который укрепляет иммунную систему, помогает выводить токсины из печени и восстанавливает надпочечники (спасибо за совет Энтони

Уильяму^[67], медицинскому медиуму за эту идею). Сразу после этого я принимаю пробиотики, чтобы убедиться, что мой «второй мозг» (кишечник) получает необходимые ему элементы.

Затем я чищу зубы левой рукой. Это необходимо, чтобы научить мозг заниматься непривычными для него вещами, поскольку подобный подход заставляет работать другие его области; также это заставляет меня полностью погружаться в процесс. Я должен сосредоточиться только на том, чтобы почистить зубы по-настоящему хорошо.

Потом я три минуты занимаюсь физической зарядкой. Это не полноценная тренировка, но с утра я первым делом хочу взбодрить свой пульс, поскольку это положительно сказывается на сне и позволяет контролировать свой вес, а также насыщает мозг кислородом.

Закончив с этим, я принимаю холодный душ. Уверен, некоторые из вас съеживаются от одной только мысли, что придется начинать день с ледяных обливаний, но подобная холодная терапия позволяет прекрасно перезагрузить нервную систему, а также помогает справиться с любым воспалением.

Выйдя из душа, я делаю несколько упражнений для дыхания, чтобы полноценно насытить тело кислородом. Затем около 20 минут я занимаюсь медитацией, чтобы с самого начала дня обрести необходимую ясность ума. Я использую технику под названием «Медитация Зива», которую разработала мой тренер по медитации Эмили Флетчер; это трехэтапный процесс, включающий концентрацию внимания, медитацию и манифестацию. Чтобы посмотреть посвященное этой технике видео, зайдите на сайт www.LimitlessBook.com/resources.

Затем я завариваю свой «чай для мозга», представляющий собой комбинацию из готу колы^[68], гинкго^[69], львиной гривы^[70], МСТ-масла и множества других компонентов. Затем я уделяю какое-то время своему дневнику, записывая туда первые посетившие меня с утра мысли. На каждый день у меня одна и та же цель – выполнить три профессиональных задачи и три личных. Такова моя ежедневная повестка. Начинаю я с того, что посвящаю полчаса чтению. Я поставил себе цель читать по одной книге в неделю, поэтому начинаю это делать прямо с утра, чтобы твердо следовать выбранным курсом.

Наконец, я пью «смузи для мозга» – это комбинация массы полезных для мозга продуктов, (впрочем, если это вам интересно – лосось туда не входит).

Очевидно, что выполнение подобного распорядка занимает много времени. Как я уже упоминал выше, мне самому не всегда удастся полностью его придерживаться, поэтому не удивлюсь, что вам это может показаться неосуществимым, особенно, если вы живете не одни. Но в том случае, если читая эту книгу, вы преследуете цель прокачать свой мозг, подобная утренняя рутина с определенными вариациями является неотъемлемой частью этого процесса. Вот его ключевые моменты:

- Поразмыслите над своими снами, прежде чем встать с постели. Это настоящая «золотая жила», поэтому я не рекомендую пропускать этот шаг.

- Пейте с утра много воды и хорошенько насыщайте свое тело кислородом.

- Ешьте полезные для мозга продукты.

- Составьте план дел на день.

Если вы будете делать хотя бы эти четыре вещи, то добьетесь того, чтобы ваш мозг работал на полную мощность. Чем больше подобных действий вы осуществите в самом начале своего дня, тем лучше. Самое главное – продуктивный утренний распорядок. Я не устану подчеркивать, насколько важно правильно начинать свое утро – оно задает тон всему последующему дню.

КВИК – СТАРТ

Придумайте для себя утренний распорядок. Помните, что он не обязательно должен быть слишком интенсивным. Даже простая схема из трех шагов поможет вам правильно начать утро. Какие три вещи вы готовы всегда делать после пробуждения, чтобы задавать победный тон на весь день? Напишите их ниже:

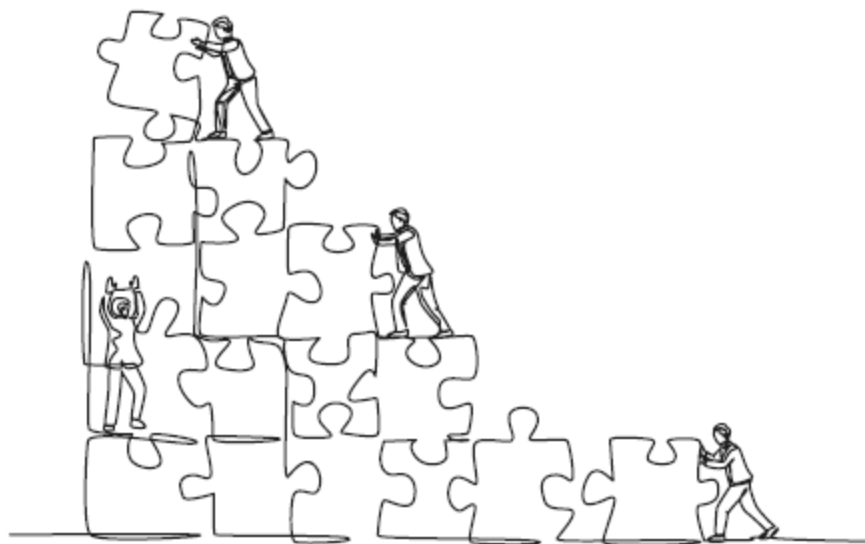
Прежде чем двинуться дальше

Конечно, никто из нас не может жить без своих привычек, но сознательная работа над привнесением в вашу жизнь новых конструктивных привычек, взамен вредных старых, способна вывести ваши сверхспособности на новый уровень. Вот что вам нужно сделать, прежде чем перейти к следующей главе:

– Развивайте понимание термина «закольцованная привычка», размышляя о четырех компонентах, которые лежат в базе некоторых ваших наиболее распространенных привычек, таких, как например, приготовление завтрака или выгуливание собаки. Какого плана сигнал, желание, ответ и награда стоят за каждой из них?

– Потратьте немного времени на размышления о привычке, которую вы бы с удовольствием заменили. Если использовать «Модель поведения Фогга», какую новую привычку вы могли бы освоить, чтобы она идеально в нее бы вписалась?

– Иницилируйте процесс создания новых полезных привычек, используя технику WIN.



Другими словами: поток – это телефонная будка, где Кларк Кент переодевается; это место, откуда появляется Супермен.

Стивен Котлер^[71]



Глава 10. Поток

Почему поток так важен, чтобы стать безграничным?

Как мне достичь состояния потока?

Каковы основные угрозы для состояния потока?

Я уверен, у вас бывали такие времена, когда вас настолько поглощало ваше занятие, что все остальное просто выпадало из поля зрения, и казалось, будто это самое естественное, что вам когда-либо доводилось делать. Вероятно, занимаясь этим делом, вы даже теряли ощущение времени. Люди постоянно рассказывают мне о том, что они так глубоко погружены в свою работу, что не понимают, какое сейчас время суток, либо пропускают по несколько приемов пищи.

Подобное состояние называется «поток».

В своей новаторской книге «Поток: Психология оптимального переживания» психолог Михай Чиксентмихайи описывает поток, как «состояние, в котором люди настолько увлечены своей деятельностью, что все остальное уже не имеет значения; сам по себе этот опыт настолько приятен, что люди готовы возвращаться к нему снова и снова, неся большие затраты, просто ради ощущения самого процесса». Для Чиксентмихайи поток – это выражение «оптимального опыта».¹

Доктор Чиксентмихайи описывает восемь характеристик потока:²

1. Абсолютная концентрация;
2. Полная сосредоточенность на цели;
3. Возникновение ощущения, что время либо ускоряется, либо замедляется;
4. Появление чувства удовлетворения от полученного опыта;
5. Возникновение общего ощущения непринужденности;
6. Переживаемый опыт кажется сложным, но не слишком;
7. Вам кажется, что ваши действия происходят сами по себе;
8. Вам комфортно заниматься тем, что вы делаете.

Как вы, вероятно, сами на себе испытали, пребывание в состоянии потока значительно повышает вашу продуктивность. В отчетах о проведенных исследованиях говорилось, что поток может повысить продуктивность в пять раз. Специалисты из «McKinsey» даже

предоставили портрет сотрудников, для которых поток является привычным состоянием:

Когда мы опрашиваем руководителей на пике их активности, насколько они в это время продуктивнее, чем обычно, то получаем самые разнообразные ответы. Однако, наиболее распространенным среди топ-менеджеров является ответ «в пять раз». Большинство из них сообщает, что вместе со своими сотрудниками находятся в этом состоянии менее 10 % рабочего времени, хотя некоторые утверждают, что испытывают подобное ощущение на протяжении почти половины своего рабочего дня. Если сотрудники, работающие в среде с высоким IQ, высоким EQ^[72] и высоким MQ^[73], в пять раз продуктивнее на пике своей деятельности, учтите, что даже относительно скромное увеличение их активности на 20 % пунктов в пиковое время приведет к увеличению общей производительности отдела почти в два раза.³

Побеждаем, используя поток

Патрик, член нашего сообщества, постоянно боролся с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, а также с неспособностью сосредоточиться. Он страдал от этого недуга на протяжении всей своей жизни. Его можно было легко отвлечь, либо, наоборот, он чрезмерно фокусировался на чем-то в ущерб всему и вся. Патрик страдал от этого даже тогда, когда выступал на турнирах по бразильскому джиу-джитсу. Он не мог решить, какую технику ему применить против соперника, и чувствовал себя так, будто пытается применить все приемы разом, хотя большинство из них совершенно не подходило к текущей ситуации. Неспособность сосредоточиться повлияла на его работу, семейную жизнь и любимый вид спорта; он все время страдал от сильного стресса.

Однажды он случайно наткнулся в сети на один из моих подкастов, в котором услышал о таком понятии, как «стадии потока» (мы вернемся к нему попозже), а также о ряде других высокоэффективных привычек. Патрик применил полученные знания в повседневной жизни и сразу увидел результаты. Наконец-то он смог определить и осознать проблему, с которой так долго боролся; с этого момента он

погрузился в свои занятия с большей самоотдачей, чем когда-либо. Обретение состояния потока стало для него отправной точкой.

На следующем турнире Патрик смог расслабиться и отвлечься от проблем, которые терзали его в прошлом. Он быстро вошел в состояние потока... и почувствовал себя так, будто оказался в Матрице; он мог предугадывать приемы своего противника, прежде чем тот успевал к ним прибегнуть. Более того, он смог научиться использовать поток в других областях своей жизни. Чем лучше он выступал на турнирах по боевым искусствам, тем лучше шли дела у него в жизни. Патрик наконец-то избавился от стресса, который бесконечно его преследовал, поверив, что может теперь расслабиться и по-настоящему наслаждаться жизнью.

Четыре стадии потока

Состояние потока развивается по предсказуемой дуге. Гость нашего подкаста Стивен Котлер, основатель «Общества исследования потока» (Flow Research Collective) и автор книги «Восстание Супермена», выделил четыре стадии потока.⁴

Стадия № 1: Борьба

Это стадия, на которой вы «глубоко копаете», чтобы получить доступ к чему-то, что необходимо вам для достижения состояния потока. Возможно, это режим тренировки, какое-то глубокое исследование, интенсивный мозговой штурм или что-то еще, позволяющее вам сосредоточиться. Обратите внимание: зачастую это внешне выглядит, как некая борьба и по сути является противоположностью потоку.

Стадия № 2: Отдых

Это пауза, которую необходимо взять перед тем, как полностью погрузиться в поток. Эта стадия крайне важна, поскольку не дает вам выгореть из-за тех препятствий, через которые вам пришлось пройти. Такой перерыв – возможность прогуляться, подышать свежим воздухом и любые другие занятия, позволяющие вам расслабиться – отличается от простого переключения внимания, вроде перехода к другой задаче или проверке результатов спортивных соревнований.

Стадия № 3: Поток

Это этап, который Котлер описывает как «сверхчеловеческий опыт». Это состояние, которое, надеюсь, вам довелось испытывать в различные моменты своей жизни, когда вы делали что-то, находясь на пике своих возможностей, и все происходило, как будто автоматически.

Стадия № 4: Консолидация

На заключительном этапе вы объединяете все, чего достигли, находясь в состоянии потока. Часто это сопровождается чувством некоторого разочарования. Пока вы находились в состоянии потока,

ваш мозг испытывал прилив массы всевозможных гормонов, которые приводили его в состояние эйфории, а теперь все закончилось. Однако не стоит печалиться, новый цикл потока может поджидать вас буквально за углом.

Котлер считает, что поиск потока – это «исходный код» любой мотивации. Когда вы обнаруживаете поток, то получаете в качестве награды «возможно, самую сильную дозу “положительной химии”, которой вас может обеспечить мозг – вот почему он считает, что ощущение потока является самым сильным вызывающим привыкание состоянием на Земле. Единожды ощутив состояние потока, мы готовы прилагать как можно больше усилий, чтобы испытать его снова. Однако, это замкнутая система: если вы настроились на выполнение какой-то задачи, и у вас есть мотивация, но отсутствует состояние потока – вы скоро выгорите. Мотивация и поток должны работать вместе, также им необходим хороший поддерживающий режим для восстановления, включающий в себя полноценный сон и правильное питание.

КВИК – СТАРТ

Вы когда-нибудь испытывали состояние потока? Где в тот момент вы находились? Что вы в тот момент делали? Что это было за чувство? Чего вы в итоге добились? Визуализируйте это состояние. Даже если у вас не получается визуализировать, представьте, что вы сможете это сделать.

Поиск потока

Если вы собираетесь достичь состояния безграничности, вам захочется получить возможность как можно чаще входить в состояние потока. Как этого добиться? Могу предложить вам пять способов:

1. Избавьтесь от отвлекающих факторов

Ранее мы говорили о важности сведения отвлекающих факторов к минимуму. Если вы собираетесь входить в состоянии потока, крайне необходимо устранить отвлекающие факторы. Чтобы восстановить внимание на том деле, которым вы занимались, прежде чем вас отвлекли, может потребоваться до 20 минут. Как вообще можно

находиться в потоке, если приходится постоянно перезагружаться, потому что текст ускользает от вашего внимания, или потому что вы хотите проверить свои соцсети, прежде чем снова вернуться к работе? Поэтому, отбросим все лишнее в сторону и сконцентрируемся на делах.

2. Давайте себе достаточно времени

Убедитесь, что у вас есть время, чтобы погрузиться в поток. Принято считать, что в подходящих условиях требуется около 15 минут, чтобы достичь состояния потока, и ждать пика продуктивности потребуется, как минимум, 45 минут. Если вы будете каждые полчаса отвлекаться, то мало чего добьетесь. Запланируйте для себя выделять на выбранное дело не менее полутора часов, а в идеале – целых два часа.

3. Занимайтесь тем, что вам нравится

Когда мы рассуждаем о потоке, то склонны вспоминать о людях, достигших в нем невероятных успехов. Это может быть спортсмен, показывающий фантастическую игру; музыкант, сочиняющий идеальное гитарное соло; писатель, быстро сплетающий нить сюжета новой истории, как будто кто-то ему ее надиктовывает. Всех этих людей объединяет одно – они занимаются делом, которое имеет для них принципиально-важное значение. Их не устроили бы скромные успехи, словно они выбрали свое занятие случайно, не придавая ему особого значения. Нет, они занимаются любимым делом. Я десятилетиями говорил с людьми о потоке и ни разу не слышал, чтобы кто-то упоминал, что входил в это состояние, занимаясь чем-то только ради того, чтобы скоротать время. Разница здесь, как между ездой на ржавой рухляди и вождением нового, свеженького «Астон-Мартина». На обоих авто вы сможете добраться до офиса, но удовольствие от езды вам доставит лишь одно из них. Если что-то вас раздражает или вызывает скуку, это может помешать вам войти в состояние потока.

4. Ставьте четкие цели

Один из самых эффективных способов помешать достижению состояния потока – все запутать. Если вы не знаете, чего хотите достичь, вполне вероятно, что блуждания в поисках собственной

миссии будут сдерживать вхождение в состояние потока. Мой друг-писатель отделяет придумывание сюжета новой книги от ее непосредственного написания именно по этой причине. Для него построение сюжета – трудная задача, состоящая из массы усилий и преодоления трудностей; в то же время, он получает огромное удовольствие, подбирая правильные слова для своих историй и вытаскивая своих персонажей невредимыми из смертельно-опасных передраг. Забегая вперед сразу скажу, что он всегда точно знает, о чем собирается писать и во время работы на несколько часов регулярно погружается в состояние потока. Итак, как только вы выкроите необходимое время, поставьте себе четкую цель, как вы собираетесь его использовать. Если с самого начала вы поставите себе четкую цель, а выбранное занятие вам понравится, вероятнее всего, вы испытаете ощущение глубокого погружения в работу над выбранной задачей.

5. Испытайте себя... немного

Когда я говорю с людьми о потоке, то постоянно слышу, что они, вероятнее всего, смогут достичь состояния потока, если работа будет бросать им некий вызов. Другими словами, они готовы выйти из зоны комфорта, однако, скажем так, не очень далеко. Логика тут предельно простая. Если вам приходится заниматься делом, с которым вы можете справиться даже со связанными за спиной руками, вам это довольно быстро надоеет, а скука и поток несовместимы.

С другой стороны, если вы занимаетесь чем-то, что вам очень нравится, но вызывает серьезные трудности, тогда вы, наверное, расстроитесь – и это чувство разочарования не позволит вам войти в поток. Однако если вы занимаетесь любимым делом, пускай даже умеренно сложным (учитесь правильно пасовать мяч в нужную сторону поля, как-то иначе настраиваете гитару или пишете рассказ с точки зрения нового персонажа) – задача продолжит вызывать у вас интерес и позволит глубоко в нее погрузиться.

Убираем угрозы состоянию потока

Тренировки по достижению состояния потока, если их проводить регулярно, а может даже по несколько раз в день, превратят вас в супергероя. Но все мы знаем, что супергероям постоянно бросают вызов суперзлодеи, некоторые из которых прячутся буквально за каждым углом, чтобы перехватить ваш поток и попытаться его погасить. Вот список из четырех суперзлодеев, которых вам нужно держать в страхе – тогда ваш поток будет процветать:

1. Многозадачность

Ранее мы об этом уже говорили (причем, даже в этой главе), но будет нелишним повторить еще раз. Быть «мастером многозадачности» вовсе не означает достичь состояния безграничности. Фактически, исследования неоднократно показали, что многозадачные люди в меньшей степени продуктивнее тех, кто решает по одной задаче за подход. Учитывая, что вы теперь знаете о состоянии потока, вам должно быть очевидно: многозадачность – смертельный враг этого состояния. Вы никогда не достигнете состояния потока, чтобы написать эпичное гитарное соло или провести потрясающую презентацию, если одновременно болтаете с коллегами, отправляете сообщение другу и читаете корпоративную почту своей компании. Единственный способ победить суперзлодея по имени «Многозадачность» – полностью его игнорировать. Выкиньте из своего графика все лишнее и погрузитесь в состояние потока.

2. Стресс

Это особенно смертоносный суперзлодей, иногда требуются грандиозные усилия, чтобы его побороть. Если в вашей жизни много внешних стрессовых факторов, – дедлайны, проблемы в отношениях, семейные неурядицы, беспокойство по поводу работы и т. д., – они могут подкрасться к вам в любой момент. Я уверен, у вас были такие ситуации, когда вы размышляли о чем-то, а потом на вас вдруг резко обрушивалось тревожное напоминание о ждущих дома проблемах. И как только вас посетит подобная мысль – забудьте о потоке, вы в него

еще долго не сможете войти. Победа над этим суперзлодеем требует выполнения двух продуманных действий.

Во-первых, сначала нужно посмотреть этому суперзлодею в глаза и спросить самого себя, нет ли какого-то дела, с которым вам вначале нужно разобраться, прежде чем входить в состояние потока. Если ответ «да», тогда сначала решите эту проблему. Но скорее всего, ответ будет «нет». Дело не в том, что факторы стресса в данном случае ненастоящие, просто они часто не требуют вашего немедленного внимания, обостряясь позднее, предположим, через два часа. Если это так, сразитесь с суперзлодеем, создав свое «силовое поле». То есть, сделайте свое пространство неприступным для внешних факторов стресса, чтобы вы могли полностью сосредоточиться на выбранной задаче.

3. Страх потерпеть неудачу

«Перфекционизм снижает уровень креативности и инновационности», – пишет Хара Эстрофф Марано, свободный репортер и бывший главный редактор издания «Психология сегодня». – «Это постоянный источник отрицательных эмоций; вместо того, чтобы стремиться к чему-то позитивному, люди, попавшие в хватку перфекционизма, постоянно сосредоточены на том, чего они больше всего хотят избежать – отрицательной оценки окружающих. Таким образом, перфекционизм – это бесконечная погоня за хорошими оценками; он делает людей эгоцентричными и озабоченными только своей самооценкой – в итоге, они пожинают жестокое разочарование, становясь обреченными на постоянное беспокойство и депрессию».⁵ Если вы приступаете к задаче с уверенностью, что обязательно должны выполнить ее самым безупречным образом, а неудача повлечет за собой разрушительные последствия – вы будете настолько заиклены на том, чтобы не оступиться, что никогда не достигнете состояния, которое позволит вам по-настоящему преуспеть в своих начинаниях.

Помните, ранее мы говорили о том, что одно из идеальных условий для вхождения в состояние потока – это необходимость заставить себя слегка выйти за пределы вашей зоны комфорта? Сделав это, вы увеличите вероятность того, что с первого раза у вас не все получится. Если в этот момент вы позволите суперзлодею перфекционизма

овладеть вами, ваш поток будет перехвачен. Чтобы победить этого злодея, вам нужно убедить себя, что отсутствие совершенства – это не только нормально, но и еще и верный признак того, что вы двигаетесь в правильном направлении.

4. Отсутствие уверенности

Неуверенность – почти такой же дьявольский суперзлодей, как и перфекционизм. Оно подразумевает недостаточную уверенность в том занятии, которым вы занимаетесь. «Мозг воспринимает неопределенность как угрозу, что вызывает выброс кортизола, гормона стресса, который оказывает негативное воздействие на память, подавляет иммунную систему, увеличивает риск высокого кровяного давления и возникновения депрессии», – пишет Трэвис Брэдберри, президент «TalentSmart». ⁶

Если вы не верите в успех своего дела, вас гарантированно постигнет неудача. Если вы беретесь за задачу, сомневаясь в своей способности ее выполнить, задайте себе эти вопросы:

- Обладаю ли я для этого необходимыми навыками?
- Есть ли у меня вся необходимая для этого информация?
- Действительно ли этот проект вызывает у меня интерес?

Если ответ на любой из этих вопросов отрицательный, отложите задачу в сторону, пока не сможете ответить на каждый из них утвердительно. Но если ответы на все три вопроса положительные, просто отбросьте вашего суперзлодея и входите в состояние потока.

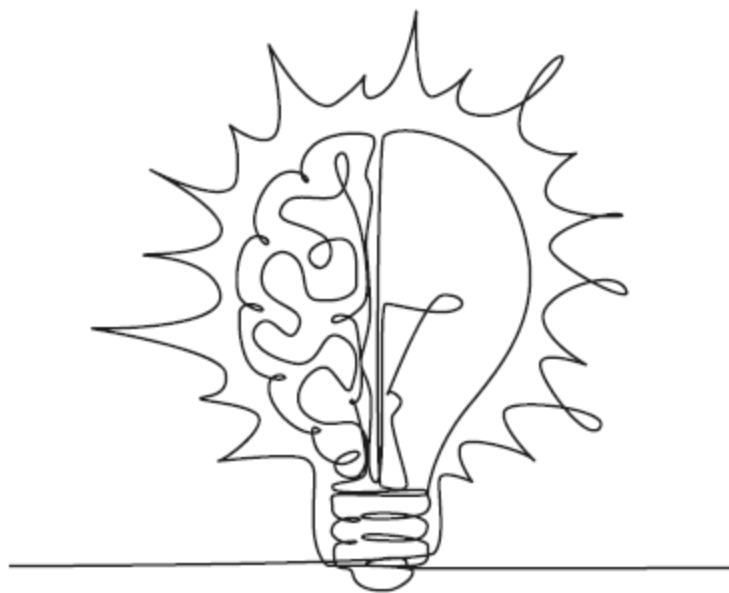
Прежде чем двинуться дальше

Состояние потока – это одно из величайших дарованных нам ощущений. Также, это очень важно, чтобы достичь безграничности. Сейчас вы должны уже лучше понимать, что такое поток и как в него войти. Прежде чем мы продолжим, уделите немного времени, чтобы попробовать сделать следующее:

– Подумайте о тех случаях, когда вы находились в потоке. Как вы этого добивались? Что было главным в этих опытах? Что нужно делать, чтобы чаще возвращаться в это состояние?

– Возьмите календарь и отметьте там несколько дней, когда вы сможете выкроить от полутора до двух свободных часов. В это время вы должны избавиться от всех отвлекающих факторов. А теперь подумайте, чем вы будете заниматься в выделенное время, чтобы резко повысить свою производительность?

– Как часто вы брались за новый проект, с преследующим вас суперзлодеем (одним из тех, о которых мы говорили выше) за плечами? Что вы можете сейчас сделать, чтобы одолеть этого суперзлодея, прежде чем приступить к следующему проекту?



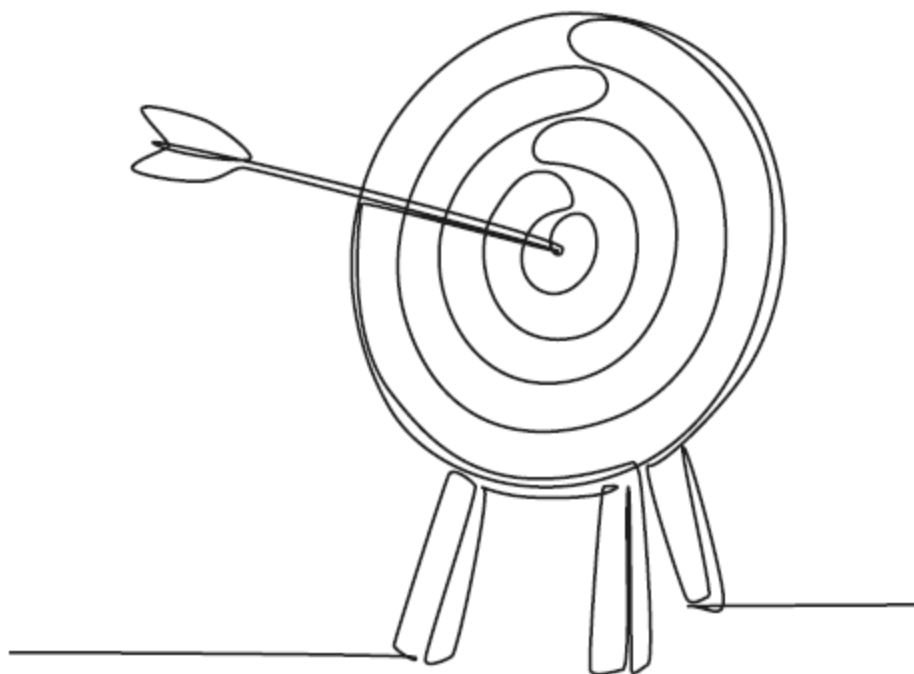
Новыми невеждами XXI века будут не те, кто не умеет читать – это будут те, кто не умеет учиться, разучиваться и

переучиваться заново.

Элвин Тоффлер^[74]



Часть IV. Безграничные методы. Как?





***Метод** (method) – это процесс выполнения чего-либо; особенным образом упорядоченный, логичный или носящий систематический характер способ обучения.*

К настоящему моменту вы уже знаете, как высвободить в себе два элемента, необходимых для того, чтобы стать безграничным. Вы научились начинать каждый день с настроенным на продуктивную работу мышлением, обладая с высоким уровнем мотивации. Но есть еще одна важная вещь на букву «М», наличие которой отличает безграничных людей от тех, кто обременен ограничениями. Это – метод.

Методы – это некие процедуры или процессы, необходимые для выполнения какого-либо действия. В нашем случае – это процесс изучения того, как нужно учиться, также называемый «мета-обучением». Когда мы проходим через систему образования, нас учат очень устаревшим и неэффективным методам обучения, например, таким как субвокализация^[75] и механическое запоминание материала.

Я упоминал в начале этой книги, что будучи «мальчиком, у которого проблемы с мозгами», я оказался неспособен к обучению; история это доказала. Однако, причиной тому послужил тот факт, что у меня не получалось учиться **так, как меня учили это делать**. Продолжалось это ровно до тех пор, пока я не освоил новый способ обучения – ту методику, о которой вы узнаете в следующих главах – и не смог, наконец, заставить свой мозг работать таким образом, чтобы добиться успеха.

В этом разделе вы познакомитесь с наукой об ускоренном обучении и мета-обучении в пяти областях: фокусировка внимания, учеба, память, скорочтение и мышление. Это пять флагманских программ, которые мы преподаем частным лицам и организациям в рамках программы «Квик-Обучение». Обратите особое внимание на вводные вопросы в начале этих глав и обязательно попробуйте все упражнения, которые я туда включил. Я думаю, когда вы начнете использовать эти инструменты, то вскоре обнаружите, что пользуетесь ими все время – уверен, вы будете поражены тем, какие это откроет для вас возможности.

Всякий раз, когда захочешь достичь чего-нибудь, гляди в оба, соберись и постарайся точно понять, что тебе нужно. Нельзя стремиться к цели с закрытыми глазами.

Пауло Коэльо



Глава 11. Концентрация внимания

Что я могу узнать о себе, находясь в состоянии предельной концентрации внимания?

Как я могу повысить свою способность концентрироваться?

Как мне уменьшить количество отвлекающих факторов и успокоиться?

В чем состоит разница между теми, кто живет и ведет себя, как супергерой, и теми, кто так и не смог раскрыть собственные сверхспособности? В большинстве случаев, вопрос состоит всего лишь в умении концентрироваться. Я уверен, что вам не раз в жизни доводилось с головой погружаться в работу над какой-либо задачей. Может быть, это была работа над отчетом, который имел для вас большое значение. А может, вы посещали занятие своего любимого наставника. Или просто набрасывались на порцию любимого мороженого. Как вы вели себя в таких случаях? Думаю, что вы блестяще справились с отчетом, почерпнули много мудрости из наставлений своего наставника и съели мороженое с таким аппетитом, будто это последняя порция лакомства в вашей жизни. Это произошло потому, что вы научились сосредотачиваться на выбранной задаче, не позволяя ничему и никому вас от нее отвлекать. Так, откуда же у большинства из нас такие способности к концентрации внимания? Мне кажется, это следствие того, что нас этому никогда не учили. Не могу припомнить, чтобы меня учили концентрации внимания, когда я ходил в начальную школу.

Вы, наверное, помните, как в детстве выходили солнечным днем на улицу с увеличительным стеклом? Как классно было держать линзу над каким-нибудь опавшим с дерева листом, видеть, как на нем сначала появляется яркое пятно, затем он начинает дымить и наконец загорается? Вы тогда занимались тем, что фокусировали на этом листке максимум солнечного тепла. И там, где появлялось солнечное пятно, становилось горячее всего. Что интересно, когда мы говорим о ком-то очень умном, то часто называем его «светлая голова» или «яркий ум». Возвращаясь к нашей аналогии с увеличительным

стеклом, возможно, мы не имеем в виду, что этот человек намного умнее большинства других людей; может быть, он просто умеет лучше сосредотачиваться.

Концентрация внимания позволяет нам тренировать наш мозг для решения конкретной задачи, чтобы можно было, образно выражаясь, «прожечь» ее насквозь. Удивительно, каких успехов можно достичь, когда мы собраны и сосредоточены. И наоборот, когда наше внимание расфокусировано, мы вряд ли добьемся желаемого – просто потому, что не настроены (как эмоционально, так и физически) это сделать. Главная проблема, мешающая нам сосредоточиться – это различные отвлекающие факторы.

КВИК – СТАРТ

Оцените свой текущий уровень концентрации внимания по шкале от 0 до 10. Теперь оцените ваше желание повысить этот уровень. Ваша способность к концентрации подобна мускулам. Ее можно тренировать, чтобы стать сильнее.

Практикуем концентрацию внимания

«Концентрация – это главная составляющая успеха и всех человеческих устремлений», – сказал мне однажды индуистский священник, предприниматель и бывший монах Дандапани во время одного из моих подкастов. – «Если вы не умеете концентрироваться, то не сможете себя проявить».¹ Дандапани утверждает, что концентрация – это важный компонент всего, что вам хотелось бы достичь в жизни. Но нас никогда этому не учили, как и множеству других вещей, которые мы ранее уже обсуждали. Конечно, родители и учителя заклинали нас сильнее сосредоточиться, может быть, даже критиковали за рассеянность, задавая вопрос: «Почему ты просто не можешь взять себя в руки?». Но на этот вопрос есть не менее простой ответ: никого из нас не учили, как это делать.

Дандапани отмечает, что наше внимание подобно мускулам, которые, чем больше их тренируешь, тем сильнее они становятся. «Концентрация внимания – это то, чему вы можете научиться, что можно практиковать, чтобы добиться в этом больших успехов»,² – убеждает он. Вместо этого, однако, большинство из нас постоянно на что-нибудь отвлекается. Мы позволяем нашему разуму перескакивать с одной мысли на другую, часто пользуемся гаджетами, чтобы отвлечься, становясь в итоге мастерами по части отвлечения на всякие мелочи – так происходит, потому что мы тратим на это занятие, зачастую, большую часть суток. Только представьте себе, каких результатов можно было бы достичь, если бы уделяли тренировке внимания хотя бы часть этого времени.

Дандапади имеет свой, удивительно ясный, взгляд на эту ситуацию. «Я определяю концентрацию, как способность удерживать внимание на одном предмете в течение длительного периода времени. Каждый раз, когда мое сознание начинает дрейфовать, я использую силу воли, чтобы вернуть себе контроль над вниманием обратно».³

Большинство из нас считает, что недостаток концентрации – это некая особенность нашего разума, который перескакивает с одного предмета на другой. Дандапади предлагает нам другую, более полезную, метафору. Он считает, что это не ум скачет из стороны в сторону, а наше сознание. Он представляет сознание как сияющий

шар, источающий потоки света, который проникает во все области вашего разума. Чтобы преуспеть в концентрации внимания, вам нужно заставить себя удерживать этот светящийся шар, чтобы он подсвечивал одну область вашего разума на протяжении длительного периода времени. Сначала будет непросто, но сознательные усилия по тренировке силы воли с огромной вероятностью приведут к впечатляющим результатам.

Вы можете практиковаться в этом, занимаясь самыми разными делами. Если вы с кем-то беседуете, приложите максимум усилий, чтобы не отвлекаться ни на что другое, кроме этого разговора. Если вы начнете замечать, что ваше сознание теряет нить беседы, постарайтесь перенаправить в другую сторону потоки света от своего сияющего шара. Если просматриваете рабочий отчет, вчитывайтесь в слова так, как будто ничего другого на свете не существует. Опять же, если вы обратите внимание, что сияние вашего сознания начинает уходить куда-то не туда, верните его обратно. Если вы возьмете на себя обязательство практиковать концентрацию внимания около часа в день, скоро это станет вашей второй натурой.

По возможности старайтесь делать за раз что-нибудь одно. Мы уже немного говорили о проблеме многозадачности, но пока просто запомните, что многозадачность – это крайне неэффективный способ чего-либо добиться. Если это возможно, попробуйте заниматься своим делом, отключившись от всего остального. Если вы разговариваете по телефону, не стоит, одновременно, прокручивать новостную ленту в одной из своих соцсетей. Если вы готовите завтрак, то не стоит параллельно составлять список дел на день. Если вы будете работать над выполнением одной задачи за раз, ваши «мускулы концентрации» станут невероятно сильными, а острота внимания будет поистине безграничной.

Еще один ключ к повышению вашей способности к концентрации – навести порядок в своем окружении. Исследование Принстонского университета показало, что «несколько стимулов, присутствующих в поле зрения одновременно, конкурируют друг с другом, добиваясь нейронной репрезентации путем взаимного подавления вызываемой ими активности по всей зрительной коре головного мозга, обеспечивая нейронный коррелят для ограничения обрабатывающей способности зрительной системы».⁴ Выражаясь понятным языком, это означает, что

отвлекающие факторы вокруг вас конкурируют в борьбе за ваше внимание, что приводит к снижению производительности, а также повышению уровня беспокойства и стресса.

Итак, если вы хотите стать мастером концентрации, откажитесь от возможности отвлекаться на всякие мелочи в те моменты, когда острота внимания имеет решающее значение. Если вы работаете за компьютером, отключите все приложения и закройте все вкладки, кроме тех, которые вам действительно нужны, чтобы правиться с поставленной задачей. Избавьтесь от всякого бесполезного хлама на своем рабочем месте. Я понимаю, что многим из нас кажется уютным стол, заваленный книгами, журналами, бумагами, фотографиями детей и сувенирами из отпусков; некоторые даже считают это признаком энергичной натуры. Однако, проблема в том, что каждый из этих элементов отвлекает ваше внимание. Семейные реликвии это прекрасно, и к книгам, как вы уже знаете, я отношусь очень трепетно. Просто ограничьте количество этих вещей в тех местах, где вам нужно добиться максимально эффективной работы.

Успокаиваем свой перегруженный разум

Чтобы не создавать лишних препятствий процессу концентрации внимания, от вас потребуется нечто большее, чем просто выполнение лежащих перед вами задач. Как мы уже ранее обсуждали, концентрация внимания требует от вас умения отбрасывать прочь отвлекающие факторы, уделяя все внимание тому делу, которым вы сейчас занимаетесь. Однако, насколько это осуществимо? Большинство из нас работают на нескольких устройствах одновременно, зачастую с парой-тройкой активных приложений разом. Вам нужно посещать назначенные встречи, читать электронные письма, отвечать на сообщения, обновлять статусы в соцсетях и вести сразу несколько рабочих проектов. Именно поэтому как никогда важно найти способы успокаивать свой разгоряченный разум.

Вы можете этого даже не осознавать, но вся информация, которую вы впитываете в течение дня, вызывает у вас серьезное ощущение стресса. Как и большинству людей, вам может казаться, что это хороший знак: вы заняты делом, а значит, вносите полезный вклад в жизнь этого мира, полностью отдаваясь какому-то занятию. Но я вас разочарую: если это и так, то скорее наперекор вызванному стрессом чувству тревоги, чем благодаря ему.

«Тревожные мысли могут захлестнуть вас, мешая принимать решения и действовать, чтобы справиться с беспокоящей вас проблемой», – пишет психолог Мелани Гринберг, доктор философии, автор книги «Стрессоустойчивый мозг». – «Тревога также может привести к чрезмерному погружению в размышления, что заставляет вас больше беспокоиться и, в свою очередь, вновь приводит к болезненным размышлениям и так далее, снова и снова. Как выйти из этого порочного круга? Просто подавить тревожные мысли не получится; они появятся снова, иногда даже еще более интенсивные».⁵

Джулиет Фант работает генеральным директором в консалтинговой фирме «WhiteSpace at Work». По ее словам, «белое пространство» (white space) это «время для размышлений, стратегические паузы между делами».⁶ Выступая на одном из моих подкастов, Джулиет охарактеризовала «белое пространство» как «кислород, благодаря которому появляется огонь».

И Гринберг, и Фант указывают на то, что крайне важно выкраивать больше времени на отдых, когда наш разум не будет загроможден лишними мыслями. Совершенно очевидно, что это положительно повлияет на наше психическое здоровье. Однако, менее очевидно то, что также значительно улучшится наша собранность и продуктивность. Это подтверждают некоторые интересные исследования в области нейробиологии, показывая, как в действительности отвлекающие факторы изменяют наш мозг. В рамках одного из них, проведенного в Университетском колледже Лондона, сравнили мозг сильно загруженных многозадачных людей с мозгом таких же многозадачников, но с меньшей степенью загруженности информацией. В результате обнаружилось, что передняя поясная кора головного мозга (ППК), которая задействуется в процессе концентрации внимания, меньше среди участников первой группы. И наоборот, исследование Института Макса Планка показало, что у людей, выполняющих упражнения для повышения внимания, ППК становились толще.⁷

Отвлечение на внешние факторы влечет за собой серьезные потери времени. Исследование Калифорнийского университета в г. Ирвин показывает, как отвлекающие факторы могут испортить вам день. «Вы должны полностью изменить свое мышление, вам потребуется время, чтобы вникнуть в это, а также, чтобы вернуться мыслями назад и вспомнить, на чем вы остановились», – размышляет Глория Марк, ведущий руководитель этого исследования. – «Мы обнаружили, что около 82 % всей прерванной работы возобновляется в тот же самый день. Но есть и плохая новость: человеку требуется в среднем 23 минуты 15 секунд, чтобы полноценно вернуться к отложенной задаче».⁸ То есть, больше 20 минут тратится каждый раз, когда вы отвлекаетесь – подумайте-ка, сколько раз за день так происходит?

Такие инструменты, как медитация, йога и некоторые боевые искусства, могут быть чрезвычайно полезными для успокоения вашего перегруженного ума. Однако, если вы не можете себе позволить выделять для этого в середине дня больше трех минут, есть несколько полезных вещей, которые вам по силам сделать. Вот три наиболее важные из них:

1. Делайте дыхательные упражнения

Мы уже рассуждали о ценности глубоких дыхательных упражнений в качестве неотъемлемой части утреннего распорядка. Не менее полезно делать их всякий раз, когда вам нужно немного отвлечься от работы. Эксперт по холистическому^[76] здоровью Эндрю Вейл, доктор медицины, разработал дыхательный комплекс, который он назвал «Метод 4–7–8». Он работает следующим образом:

- Сделайте сильный выдох, одновременно пытаясь свистеть;
- Закройте рот и медленно вдыхайте через нос, мысленно считая до 4;
- Задержите дыхание, отсчитывая до 7;
- Полностью выдохните через рот, считая в уме до 8.

Это один подход. Теперь снова вдохните и повторите это упражнение еще три раза, всего их должно быть четыре.⁹

2. Не бойтесь заниматься тем, что вызывает у вас стресс

Этот совет восходит к тому, о чем мы ранее говорили, касаясь вопроса прокрастинации. Как нам теперь прекрасно известно (спасибо за это Блюме Зейгарник), отягощающая наш разум проблема будет продолжать оказывать на него давление, пока мы с ней не разберемся. Если у вас проблемы с концентрацией внимания, либо ваш разум разрывается сразу между дюжиной запланированных дел, вполне возможно, это происходит из-за того, что вам необходимо сделать нечто, чего вы ранее избегали. Если это так, подышите немного по методу «4–7–8», пусть ваша тревога уляжется, а затем вы сможете вернуться к своим делам, более свежий и собранный.

КВИК – СТАРТ

Есть ли какое-то влияющее на ваше внимание важное дело, которым вы избегаете заниматься?

3. Планируйте время для работы над отвлекающими вас факторами

Возможно, вам будет нелегко отключить телефон и закрыть на время электронную почту, когда настанет необходимость сосредоточиться, но если вы справитесь, это будет просто прекрасно. К тому же, не такая уж это и сложная задача. Вероятно, гораздо сложнее будет не позволять заботам и обязательствам мешать вашей работе. Есть

определенная причина, по которой вы воспринимаете эти вещи именно как заботы и обязательства, поэтому вашему разуму намного сложнее от них избавиться. Встретиться со своими проблемами лицом к лицу, во всеоружии, это один из способов их решения, но возможны ситуации, когда сделать это будет просто невозможно. Что, если вместо этого, вы выделите в своем графике специальное время, позволив себе полностью сосредоточиться на поиске решения этих проблем? Вы можете просто сказать себе: «Я вернусь к этой проблеме попозже». Но это вряд ли убережет вас от того, чтобы минут через 20 снова мысленно к ней не вернуться. Однако, если вы скажете: «Я уделю этому вопросу время в 16:15» – такой подход вполне может принести плоды.

КВИК – СТАРТ

Запланируйте для себя еще раз время, которое вы сможете уделить работе над отвлекающими вас факторами.

Прежде чем двинуться дальше

Неограниченное ничем внимание – ключ к раскрытию ваших сверхспособностей. Когда ваш разум по-настоящему сосредоточен, когда вы полностью отдаётесь задаче, то достигаете невероятных успехов, которые невозможны, если вы чем-то отвлечены или поглощены собственными мыслями. Прежде чем мы двинемся дальше, давайте попробуем сделать несколько вещей:

- Внимательно посмотрите на свой список дел и найдите в нем ту проблему (или ряд проблем), которая может вторгаться в ваши мысли, пока вы с ней не покончите. Сформулируйте план решения этой задачи, используя некоторые из инструментов по борьбе с прокрастинацией, которыми вы теперь владеете.

- Прямо сейчас попробуйте каким-то образом изменить свою рабочую обстановку, чтобы вы могли лучше выполнять свою работу и концентрироваться на делах.

- Почаще практикуйте методику расслабления для чрезмерно загруженного ума. Эффективна ли она в вашем случае? Если да, то используйте ее регулярно.

Ничто не в состоянии настолько же расширить разум, как способность к систематическим исследованиям.

Марк Аврелий^[22]



Глава 12. Обучение

Если я планирую учиться всю свою жизнь – как лучше это спланировать?

Зубрежка – лучший способ чему-то научиться?

Как научиться эффективнее вести записи?

Однажды пятничным вечером, после очень напряженной рабочей недели, у меня дома раздался звонок. Человек на другом конце телефона объяснил, что у нас есть общий друг, который предложил ему со мной связаться.

– Конечно, чем я могу вам помочь? – произнес я в ответ.

Первые 30 секунд нашего звонка этот человек казался полностью спокойным. Однако, после этого вопроса его голос ощутимо оживился.

– Помогите мне, пожалуйста, – попросил он. – Мой докладчик не сможет завтра выступить в силу чрезвычайных обстоятельств. А на нем лежала ответственность за представление нашего основного доклада.

Я сказал ему, что мне жаль слышать о столь затруднительном положении, но я никогда не соглашаюсь проводить лекцию впопыхах. Обычно я планирую выступления на полгода вперед и всегда даю себе время хорошенько к ним подготовиться.

Звонившего это ничуть не обескуражило. Он сказал, что наш общий друг просто в восторге от моих выступлений, мол, если кто-то и может в кратчайшие сроки подготовить яркую презентацию, то только я.

– Пожалуйста, спасите меня, – взмолился он с еще большим отчаянием в голосе. Наконец-то до меня стало доходить, в каком бедственном положении оказался этот парень. Эта суббота у меня была свободной, а конференция, которую он устраивал, находилась на Манхэттене, где я жил. Я решил осведомиться у него о теме доклада. Когда он ее озвучил, я уставился на телефон, как будто звонивший произнес какую-то тарабарщину.

– Почему вы звоните мне по этому поводу? – удивился я. – Я абсолютно несведущ в этой теме.

– Да, но у спикера, который слетел с выступления, есть книга по данной тематике.

– Не понимаю, какое это имеет значение.

Звонивший ответил так быстро, что стало понятно – он подготовил свой аргумент заранее.

– Я слышан о том, как быстро вы читаете. Мне показалось, что вы могли бы прийти немного пораньше, прочесть эту книгу, а затем выступить с докладом.

Этот сценарий выглядел настолько диковинным, что я принял единственно возможное в данных обстоятельствах решение: согласился на его предложение. Как я мог отказаться от такого вызова? Мы оговорили детали, он рассказал мне немного об аудитории, перед которой я буду выступать, а затем я повесил трубку, мысленно задаваясь вопросом, что это такое было.

На следующее утро я приехал в конференц-центр в 10 часов утра. Человек, который звонил накануне вечером, вручил мне экземпляр книги и провел в тихую, уединенную комнату. Я должен был выступить с основным докладом в 13:00. За последовавшие затем три часа я полностью прочитал книгу, накидал кучу заметок и подготовил основные тезисы планируемой презентации. После этого я поднялся на сцену и выступил с докладом, который впоследствии оценили, как самый лучший из прозвучавших на этой конференции. Я сильно вымотался, но должен признать, опыт оказался довольно успешным.

Вы вряд ли когда-нибудь окажетесь в подобной ситуации. Пускай на первый взгляд просьба позвонившего мне человека казалась возмутительной, я знал, что справлюсь, потому что вместе с компетентностью приходит уверенность. Я утверждаю это не для того, чтобы произвести на вас впечатление; нет, мне хочется донести до вас мысль, что это возможно. Чтобы проиллюстрировать, как исчезает чувство принуждения, когда вы научитесь усваивать предмет за один присест, запоминать прочитанное, иметь возможность выделить наиболее важные моменты и понимать специфику того, как учатся другие люди – другими словами, многое из того, что мы обсуждаем на страницах этой книги.

Я никогда не смог бы выступить с таким докладом, если бы не умел быстро впитывать информацию. Как и другие навыки, о которых мы уже говорили, эта способность не из тех, которые вам либо даны от рождения, либо нет. Напротив, вы можете развить в себе этот навык. Вы можете узнать, как прекратить ограничивать свои способности к

обучению. И когда вы это сделаете, то обретете настоящие сверхспособности, которыми будете пользоваться до конца своей жизни.

КВИК – СТАРТ

Подумайте о какой-нибудь теме или предмете, которые вам хотелось бы изучить в этом месяце. Как бы вы подошли к изучению этой темы? Какой подход вы сейчас практикуете?

Четыре уровня компетентности

Начиная с шестидесятых годов прошлого века психологи отмечают, что существует четыре уровня компетентности или знания. Первый, известный как «неосознанная некомпетентность» – это когда вы не знаете того, что вам неизвестно. Например, вы можете вообще не знать, что существует такая вещь, как скорочтение. Соответственно, вас абсолютно не беспокоит тот факт, что вы не обладаете этой способностью.

На следующем уровне, известном как «осознанная некомпетентность», вы осознаете, что чего-то не знаете. Например, вы знаете, что люди научились читать и понимать прочитанное намного быстрее, благодаря технике скорочтения, но вас этому никогда не учили, поэтому вы не понимаете, какие инструменты необходимы, чтобы научиться быстро читать.

Третий уровень – «осознанная компетентность». Это значит, что вы знаете о каком-то навыке и умеете его применять, но только тогда, когда серьезно на нем сосредотачиваетесь. То есть, вы можете что-то сделать, но для этого приходится серьезно попотеть. Продолжая тему скорочтения: вы можете успешно применять эту методику, но лишь тогда, когда полностью фокусируете на этом свое внимание. Это справедливо для любых других навыков, вроде набора текста или вождения авто – у вас все будет получаться, но только при условии полной концентрации.

Четвертый уровень – тот, к которому любой ученик идет всю свою жизнь – это «неосознанная компетентность». В данном случае вы легко справляетесь с каким-либо навыком, как будто это ваша вторая натура. Со скорочтением вы достигнете точки бессознательной компетентности, когда будете быстро читать, ничуть при этом не напрягаясь. То есть вам не придется заставлять себя читать быстрее – все будет происходить само по себе. Набирать текст и водить машину, в таком случае, вы тоже будете, не акцентируя на этом внимание.

Теперь способ перехода от осознанной компетентности к неосознанной – совершенно очевиден. Это практика. Практика позволяет нам развиваться. Хотя на этом модель, которую используют психологи, заканчивается, я бы добавил в нее еще пятый уровень:

«истинное мастерство». Это шаг за пределы неосознанной компетенции; туда, где второй натурой человека становится использование какого-либо навыка на самом высочайшем уровне. Это уровень безграничности. А если вы собираетесь стать мастерами, то и учиться вам надо, как супергероям.

Как учиться эффективнее

Почему огромное количество людей имеет ограниченные способности к учебе? Большинство из нас не умеют учиться эффективно, потому что их никогда этому не учили. Многие, естественно, считают, что им и так известно, как нужно выстраивать свое обучение. Проблема в том, что большинство используемых вами техник на данный момент уже устарели и потеряли свою эффективность. Многим из них уже сотни лет.

Мы живем в высококонкурентный информационный век, в котором информация окружает нас повсюду. При этом, мы по-прежнему используем старые методы по изучению и обработке этой информации. Сегодня наши требования к обучению очень изменились. Но большинство из нас в школе учили, что учеба – это бесконечное повторение материала, чтобы впоследствии его можно было отбарабанить во время экзаменов. Чуть позже мы внимательнее разберем, почему зубрежка – это плохая идея, но пока достаточно просто сказать, что современный образовательный процесс далек от идеального.

Самые успешные люди в мире – те, кто остаются учениками на всю жизнь. Это означает, что они постоянно осваивают новые навыки, не отстают от нововведений в выбранных для самореализации сферах и всегда в курсе того, что им могут предложить другие области. Как мы уже обсуждали, непрерывное познание дает нам огромные преимущества, поэтому, если вы собираетесь достичь своей цели по достижению безграничности, вам обязательно захочется сделать учебу частью всей своей жизни.

Именно это обнаружил Джеймс, один из наших студентов – хотя у него ушло на это некоторое время. В школе Джеймс испытывал проблемы с учебой. Закончив ее, он три года проработал в магазине спиртных напитков, хотя всегда мечтал стать успешным бизнесменом.

Он понял, что для осуществления своей мечты необходимо поступать в колледж, однако это оказалось нелегким делом. Как позднее он мне признался в личной беседе: «Я словно пытался вырвать больной зуб, настолько тяжело мне все давалось. В конце концов, я получил степень бухгалтера, а затем устроился бухгалтерскую фирму, после чего перешел в сферу банковского бизнеса. Труднее и дольше всего оказалось дорасти до управляющего капиталом. Я попал на место аналитика, где для работы требовалось очень, очень много учиться, с чем мне еле удавалось справляться. У меня были навыки работы с людьми, плюс хорошая внутренняя дисциплина, но учиться было очень тяжело. Сейчас у меня в послужном списке есть масса профессиональных сертификатов, но я несколько раз заваливал свои тесты, прежде чем смог их получить. Когда настало время сдавать экзамен на сертифицированного специалиста по финансовому планированию, не отрываясь от работы, это оказалось для меня неподъемной задачей».

Джеймсу оставалось шесть недель до столь серьезного экзамена, – который обычно требует 12 недель для подготовки, – когда он узнал о моей программе по обучению технике скорочтения. Это позволило ему, образно выражаясь, «срезать угол», улучшив ход подготовки к экзамену. Позднее он признался: «Я смог поддерживать свой разум в здравом состоянии на протяжении всего процесса интенсивной подготовки». В итоге, полученные знания серьезно помогли ему в день экзамена.

В конце концов Джеймс получил вождеденный сертификат, что позволило ему занять новую должность, где он работает напрямую с клиентами в качестве управляющего финансовыми делами. Он продолжает использовать свои недавно полученные образовательные навыки, изучая огромное количество информации, которую ему в профессиональных целях необходимо прочитать и запомнить.

Джеймс мог бы легко сдаться, позволив ограничениям воспрепятствовать ему в продвижении по выбранному жизненному пути. Вместо этого, он смог выйти за пределы навязанных ему границ обучения, чтобы преодолеть препоны, мешающие его карьере.

Как же быть с зубрежкой?

Ночная зубрежка – это давняя учебная традиция, которой многие люди продолжают следовать еще долгое время после окончания школы. Во многом это связано с прокрастинацией и откладыванием на потом работы, которую необходимо проделать для сдачи какого-нибудь важного экзамена или проведения большой презентации. Однако, многие также считают, что зубрежка – это самая эффективная форма подготовки. Скорее всего, это совершенно не так.

«На самом деле зубрежка связана с эмоциональными, умственными и физическими нарушениями, которые снижают способность организма справляться с внешними проблемами», – утверждает в своей статье, напечатанной в газете «Seattle Post-Intelligencer», журналист Ральф Хейбуцки. Он процитировал исследование Гарвардской медицинской школы, в котором указывается, что зубрежка приводит ко множеству нежелательных побочных эффектов, в том числе, к нарушению ментальных функций.¹

Кроме того, зубрежка обычно требует полного отказа от сна (как минимум, от немалой его части), в итоге это может негативно сказаться на самой цели зубрежки. Профессор психиатрии Эндрю Дж. Фулиньи из Калифорнийского Университета выступил соавтором исследования проблемы зубрежки, сделав вывод о наличии четкой связи между этим побочным продуктом ночной зубрежки и ожидаемыми от нее результатами. «Никто не говорит, что студенты не должны учиться, – утверждает он, – но хороший сон также важен для поддержания академической успеваемости. Эти результаты согласуются с новыми исследованиями, предполагающими, что недосып препятствует учебе».²

Имея опыт работы со студентами всех возрастов, я понял, что зубрежка редко бывает настолько полезной, как нам хотелось бы. Концентрация на одной теме долгими часами снижает вероятность того, что вы сохраните в памяти полученную информацию. Ранее мы говорили об эффекте первенства и новизны относительно возможностей памяти. Если вы склонны лучше всего запоминать что-то в самом начале и в конце работы по изучению материала, запикивая в голову огромное количество информации посередине между этими

контрольными точками, результат будет плачевным – вы забудете большую часть тех знаний, которые пытаетесь зазубрить. Еще немного, и мы обсудим более полезную альтернативу.

Вы можете быть учеником средней школы, обучающимся в рамках программы «углубленного изучения предметов», чтобы поступить в университет; или главой корпорации, решающим проблему, как оставаться на плаву в условиях быстро меняющейся отрасли – это не столь важно. Главное, что вам, скорее всего, придется столкнуться с двумя проблемами: с целой горой информации, которую необходимо перелопатить и крайней нехваткой времени для этого. Если это так, вам нужно быть уверенными, что процесс обучения выстроен настолько эффективно, насколько это возможно. За те годы, пока я помогал людям учиться лучше и эффективнее, мне удалось выработать семь простых привычек, которые позволяют выйти за границы стандартной модели обучения.

Привычка № 1. Активное запоминание

Активное запоминание – это процесс, в ходе которого вы изучаете какой-либо текстовый, либо аудио-/видео-материал, а затем сразу проверяете, насколько хорошо вам удалось его запомнить. Это позволяет провести различие между простым распознаванием (ознакомлением с напечатанным на странице текстом) и запоминанием (превращением усвоенного материала в активную составляющую вашей памяти).

«Большинство студентов не осознают, насколько важно принуждать себя вспомнить прочитанное», – пишет невролог доктор Уильям Клемм из Техасского университета A&M. – «Отчасти это связано с тем, что они проходят тесты с несколькими вариантами ответов на вопросы, что стимулирует пассивное запоминание, то есть просто распознавание, когда представлен правильный ответ, в отличие от ситуации, когда верный ответ нужно придумать самому. Изучение особенностей практики обучения студентов показывает, насколько важно для формирования памяти вспоминать ту информацию, которую вы планируете запомнить».³

Чтобы задействовать активное запоминание, необходимо сделать следующее:

– Изучить материал по нужной вам теме.

– Затем закрыть книгу (выключить видеоролик или аудио-лекцию) и записать либо проговорить вслух все, что вам удалось запомнить.

– Затем снова вернуться к учебному материалу. Сколько в итоге вам удалось запомнить?

Убедитесь, что у вас достаточно времени на изучение, чтобы можно было проделать эту процедуру несколько раз. Как указывает Клемм: «Исследования показали, что оптимальный процесс обучения выстраивается тогда, когда учебная сессия включает повторное изучение и тестирование с принудительным вспоминанием информации не менее четырех раз подряд».⁴ Это позволяет мне перейти к следующей важной привычке.

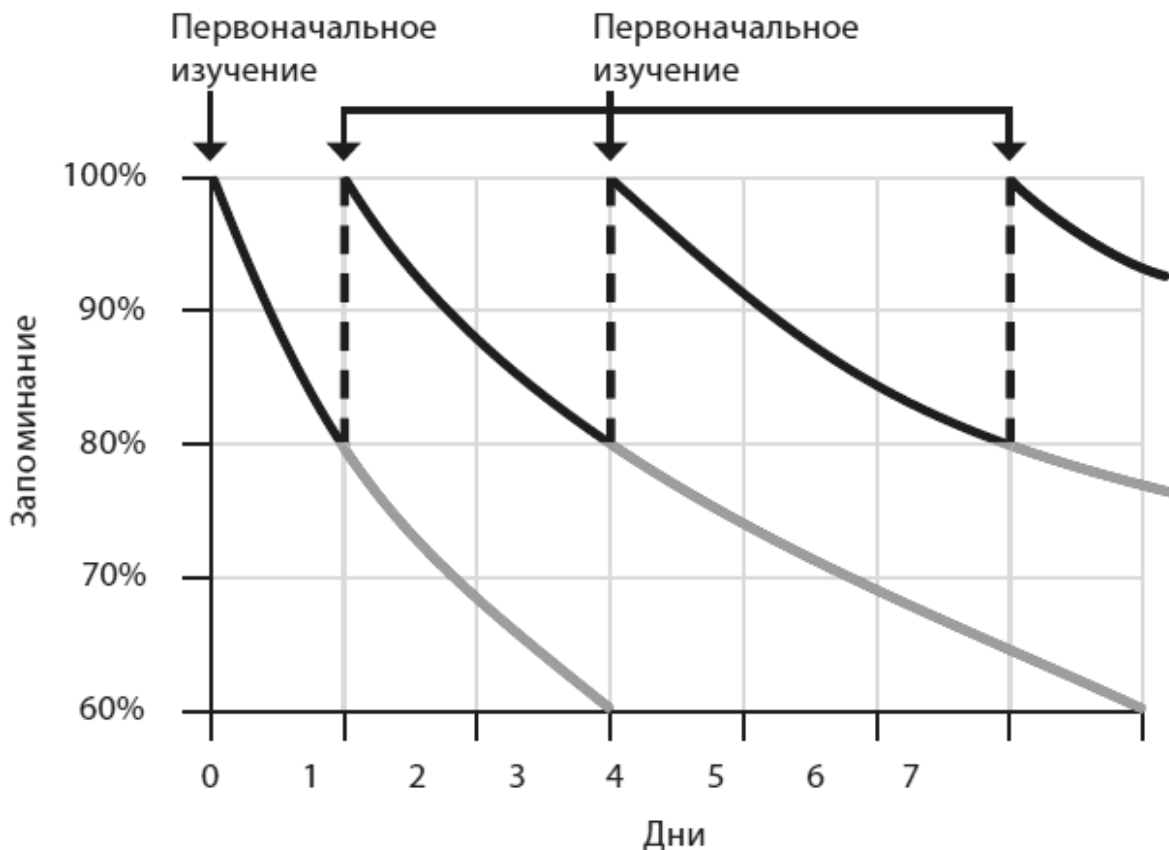
Привычка № 2: Повторение через определенные интервалы

Как уже говорилось ранее в этой главе, зубрежка имеет множество недостатков. Откладывание дел на потом – это естественная привычка, однако, если вы окажетесь в ситуации, когда нужно за короткое время изучить огромное количество материала, есть вероятность, что вы вообще не сможете это сделать. Причина в том, что когда мы поступаем подобным образом, то вступаем в противоречие с тем, как работает наш мозг.

И наоборот, если вы делаете перерывы между заходами в изучении материала, уделяя больше внимания той информации, которую не запомнили в прошлый раз, вы используете свой мозг наилучшим из возможных способов. «Интервальное повторение – это простая, но очень эффективная методика, потому что она намеренно нарушает привычный образ работы вашего мозга», – соглашается Джеймс Гупта, генеральный директор платформы онлайн-обучения «Synap». – «Она требует определенных усилий, а это, как и в случае с мышцами, заставляет мозг реагировать, укрепляя связи между нервными клетками. Расставляя интервалы, вы каждый раз тренируете эти связи. Это обеспечивает долгосрочное и прочное сохранение знаний; по моему опыту, когда люди начинают использовать данную методику, они уже никогда от нее не отказываются».⁵

Кажется, что интервальное повторение работает наиболее эффективно, когда вы можете изучать материал через равные промежутки времени. Вот почему так важно оставлять себе достаточное количество времени для этого. Возможно, вам стоит

изучать материал один раз утром и еще раз прямо перед ужином две недели подряд, а затем переходить к новому массиву информации, который вам нужно изучить с аналогичными интервалами.



Привычка № 3. Управляйте своим состоянием

Как мы уже ранее говорили, состояние, в котором вы находитесь в процессе выполнения какой-либо деятельности, оказывает важнейшее влияние на будущий результат. Например, если у вас выдался по-настоящему плохой день, а вас просят сделать доклад о своей работе или пройти какой-нибудь тест, вряд ли вы проделаете это с блеском. Все потому, что ваше душевное состояние в данном случае не способствует оптимальной производительности. С другой стороны, когда у вас прекрасное настроение, в аналогичной ситуации вы определенно добьетесь лучших результатов. С учебой все обстоит точно так же.

Мало того, на состояние ума оказывает влияние даже ваша поза. Сядьте так, будто собираетесь узнать нечто очень важное, что в корне

изменит вашу жизнь. Вам нужно было лишь немного изменить положение? Если да, то обратите внимание, насколько более сфокусированным вы себя почувствовали, стоило вам всего лишь слегка изменить позу. Когда вы сидите прямо, это облегчает дыхание и способствует циркуляции кислорода, поставляя его в мозг и другие части тела. Если вы горбитесь, то дыхание затрудняется, и вы быстрее устаете.

КВИК – СТАРТ

Продолжая сидеть, наклонитесь вперед, опустите взгляд вниз, сделайте серию коротких вдохов и нахмурьтесь. Прodelайте это прямо сейчас. Насколько вы заинтересованы в достижении успеха? Как вы думаете, насколько вы можете быть результативными, сидя в таком положении? А ведь в такой позе во время учебы сидит множество студентов. Стоит ли удивляться, что учеба не доставляет им удовольствия, вынуждая много работать, чтобы достичь, в итоге, минимального результата? Теперь сядьте прямо и улыбнитесь. Насколько лучше вы себя почувствовали?

Привычка № 4: Используйте свое обоняние

Я уверен, все с этим сталкивались: вы входили в какую-нибудь комнату и сразу ощущали, что воздух в ней наполнен особенными запахами. Возможно, это был аромат специй, тянущийся из духовки. И в вашей памяти сразу всплыло воспоминание из детства: вы тогда пили молоко, а ваш друг отколол такую смешную шутку, что вы поперхнулись, и молоко потекло у вас даже из носа. Почему запах специй разбудил в вас это воспоминание? Потому что он витал в воздухе, когда произошло это событие, а запахи особенно эффективно будят воспоминания, выводя их на передний план сознания. Аромат розмарина, например, рекомендован для улучшения памяти. А мята и лимон способствуют усилению концентрации внимания.

«Ответ, скорее всего, связан со строением мозга», – считает Джордан Гейнс Льюис, научный сотрудник Пенсильванского государственного медицинского колледжа. – «Входящие запахи сначала обрабатываются обонятельной луковицей, которая начинается внутри носа и проходит по нижней части мозга. Обонятельная

луковица имеет прямое соединение с двумя участками мозга, которые сильно влияют на эмоции и память: миндалевидное тело и гиппокамп. Что интересно, зрительная, слуховая (звуковая) и тактильная (сенсорная) информация через эти области мозга не проходит. Возможно, поэтому обоняние больше, чем любое другое чувство, так успешно пробуждает в нас эмоции и воспоминания».⁶

Это показывает нам, что запахи являются чрезвычайно важным, хотя еще и недостаточно используемым, инструментом памяти. Если определенный аромат может мигом вернуть нас в детство, то какой-нибудь другой запах можно использовать, чтобы ускорить процесс воспоминаний прочитанного материала. Если вы готовитесь к серьезному экзамену, капните немного эфирного масла на запястье, пока будете готовиться, а затем сделайте то же самое перед самой сдачей экзамена. Если вы сделаете то же самое при подготовке к серьезной встрече, результаты будут аналогичными. Очевидно, что вам вряд ли захочется излишнего внимания других людей, поэтому обливаться ароматными эссенциями с ног до головы не стоит – пары капель вполне достаточно, чтобы усилить вашу память.

Привычка № 5: Слушайте музыку для ума

Подумайте о том, как вы учились в самом начале своего пути. Вы, наверное, как и многие, запоминали алфавит при помощи песенок? Или, возможно, вы в курсе, каким образом законопроект проходит через Конгресс, потому что однажды об этом спели в программе «Schoolhouse Rock»^[78]. Родители обучают малышей базовым знаниям с помощью музыки, наверное, с тех самых пор, как она была изобретена. Они так поступают, поскольку музыка работает – и этому есть серьезное научное обоснование.

Многочисленные исследования связывают музыку с процессом обучения. Гипотеза «возбуждения и настроения», выдвинутая доктором Э. Гленном Шелленбергом, выявляет связь между музыкой и настроением, а также последующую связь между настроением и обучением, предполагая, что музыка может создать условия, усиливающие нашу способность к обучению.⁷

Кажется, что музыка «барокко» обладает некими особенно ценными качествами. «Музыка стабилизирует умственные, физические и

эмоциональные ритмы, позволяющие достичь состояния глубокой концентрации и сосредоточенности, благодаря которому может быть обработано и изучено большое количество информации» – утверждает эксперт по музыке и обучению Крис Бойд Брюэр. – «Барочная музыка, например, сочинения Баха, Генделя или Телемана, с ритмом от 50 до 80 ударов в минуту, создают атмосферу сосредоточенности, которая вводит студентов в состояние глубокой концентрации внимания на уровне мозговых альфа-волн. Изучение словарного запаса, запоминание каких-либо фактов или чтение под эту музыку очень эффективно».⁸

Нет никаких доказательств того, что аналогичные результаты будут от прослушивания, скажем, рэпа или К-попа, но поскольку реакция на музыку это личное дело каждого, возможно, подобная музыка вам тоже подойдет. Но поскольку потоковое воспроизведение музыки получило такое широкое распространение, я бы порекомендовал вам добавить плейлист в стиле «барокко» в качестве фона для занятий. Amazon Music, Apple Music и Spotify – все эти компании предлагают плей-листы в стиле «барокко»; если же вы хотите копать глубже, у каждой из них есть подборки классической музыки (состоящие в основном из музыки барокко), которые были специально составлены для использования в процессе обучения.

Привычка № 6: Слушая, подключайте свое сознание полностью

Если вы собираетесь выйти за границы привычной модели обучения, вам захочется убедиться, что ваши навыки слушателя находятся на должном уровне. Есть ярко выраженная связь между навыком слушания и обучением: более четверти из нас являются «аудиалами», а это означает, что мы заучиваем что-либо, в основном, когда слушаем.⁹

Умение слушать имеет решающее значение для обучения, и большую часть времени, когда мы бодрствуем – мы слушаем. Однако у большинства из нас с этим имеются определенные проблемы. «Множество исследований изучают данное явление», – пишут Боб Салливан и Хью Томпсон в своей книге «Эффект плато». – «В то время как умение слушать является основой большинства наших коммуникаций, – средний взрослый человек слушает почти вдвое

больше, чем говорит, – у большинства людей возникают с этим проблемы. Вот один типичный пример. Тестируемых попросили прослушать 10-минутную устную презентацию, а затем пересказать ее содержание. Половина взрослых не смогли этого сделать сразу же после презентации, а 48 часов спустя уже 75 % слушателей не смогли ничего вспомнить».¹⁰

Одна из причин, по которой мы плохо слушаем, заключается в том, что мы не склонны задействовать для этого все свои умственные способности. Салливан и Томпсон, которые вместе с Университетом Карнеги-Меллона провели исследование касательно природы цифровых отвлекающих факторов, указали, что «человеческий мозг способен переваривать до 400 слов информации в минуту. Но даже оратор из Нью-Йорка говорит примерно 125 слов в минуту. Это означает, что три четверти вашего мозга вполне могли бы заниматься чем-то еще, пока вы с кем-то беседуете».¹¹

Чтобы облегчить эту проблему, я разработал инструмент, который поможет вам слушать, задействовав весь мозг. Просто запомните аббревиатуру HEAR (Слушать):

– **«Н» (halt) означает «Остановка»:** по всей вероятности, когда вы будете кого-то слушать, вокруг вас будет происходить что-то еще. Может быть, рядом будут находиться другие люди. Может, ваш телефон прощечет, оповещая, что вы только что получили сообщение. В комнате на заднем плане будет играть музыка или шуметь телевизор. Параллельно вы будете думать о своем списке дел, о следующей встрече или том, какой вас ждет этим вечером ужин. Сделайте все возможное, чтобы остановиться и выкинуть эти мысли из головы, полностью сконцентрировавшись на том человеке, который в данный момент с вами общается. Помните, что умение слушать предполагает больше, чем простое распознавание слов; интонация, язык тела, мимика и все остальное создают контекст и предоставляют вам дополнительную информацию. Вы сможете считать все это, только если отбросите прочь отвлекающие факторы.

– **«Е» (empathy) означает «Сопереживание»:** если представить себя на месте говорящего, вероятно, в этом случае вы узнаете больше. И наоборот, оставаясь беспристрастным, вы мало что сможете понять о собеседнике. Попытка понять, чем продиктованы слова говорящего,

привносит в них дополнительный смысл, позволяя взглянуть на них с его точки зрения.

– **«A» (anticipate) означает «Предвкушение»:** необходимо слушать с чувством предвкушения. Помните, что обучение зависит от вашего состояния и что слова говорящего вам что-то человека могут запасть вам в память надолго, если вы приложите к этому эмоции. Ваш энтузиазм в отношении темы беседы значительно увеличит шансы на то, чтобы надолго запомнить услышанное.

– **«R» (review) означает «Проверка»:** если у вас есть возможность взаимодействовать с собеседником, сделайте это. Задавайте уточняющие вопросы или, может быть, даже попросите повторить что-то еще раз. Если вы предпочитаете делать заметки – пожалуйста. А потом стоит хорошенько поразмыслить над услышанным. Перефразируйте мысленно полученную информацию и представьте, что рассказываете ее другому человеку. Делая это, вы закрепляете полученные знания в своей памяти.

Привычка № 7: Сделайте заметку о необходимости делать заметки

Чем лучше выстроен ваш процесс обучения, тем проще запоминать информацию. А улучшение вашего навыка делать заметки, – как в рамках подготовительного процесса, так и учебного, – это бесценное качество.

Главное преимущество заметок в том, что они переводят информацию, которую вам нужно запомнить, в формат вашего словарного запаса и стиля мышления. При правильном подходе заметки позволяют вам компоновать и обрабатывать информацию таким образом, чтобы вы наверняка могли использовать ее в будущем.

К сожалению, многие делают заметки крайне неэффективно. Большинство людей натывается на распространенные подводные камни, например, столь сильно фокусируясь на ведении заметок, что фактически не вдумываются в услышанное, пытаясь успеть записать все до единого слова. Беда в том, что подобные заметки окажутся бесполезны уже через день после их написания. Подобных ловушек легко избежать, если вы о них осведомлены, поэтому давайте составим план по улучшению вашего навыка делать заметки.

Во-первых, убедитесь, что вы понимаете, для чего делаете эти заметки. Например, заметки на лекции в середине семестра преследуют совершенно иную цель, чем те, которые вы делаете на обзорном занятии перед выпускным экзаменом. Точно так же заметки, которые вы делаете на еженедельной встрече с командой ваших сотрудников, вероятно, будут отличаться от заметок, которые вы делаете на неделе перед презентацией для крупного клиента.

Четко обозначив цель написания заметок, вы сможете различать нужную вам информацию от совершенно бесполезной. У меня есть друг-писатель, который настаивает на личной расшифровке каждого своего интервью, даже если в целях экономии времени было бы лучше, если бы за него это сделала служба транскрипции. По его словам, занимаясь этим самостоятельно, он расшифровывает те фрагменты интервью, которые сможет разрешить использовать. Таким образом, исключается возможность того, что его тезисы потеряются в общем потоке беседы, не имеющей отношения к книге, над которой он в данный момент работает. Поступая таким образом, он отсекает все лишнее. Точно так же, если вы делаете заметки, преследуя определенную цель, каждая заметка будет иметь к ней самое непосредственное отношение.

Как только вы определитесь с целями, активно подойдите к процессу написания заметок. Слушайте с намерением получить именно те знания, что вам необходимы, и делайте заметки так, чтобы вам потом было легко все вспомнить. Если вы собираетесь использовать сокращения и ярлыки, используйте только те, которые вам знакомы. Вряд ли вам захочется потом разбираться с заметками, прочитать которые будет затруднительно.

Не менее важно убедиться, что вы записываете все собственными словами, по крайней мере, насколько это возможно. Как отмечалось ранее, одна из основных ловушек эффективного ведения заметок – попытка записать все до единого слова. При таком подходе возникают два негативных момента. Во-первых, невозможно писать с той же скоростью, с которой говорит большинство людей. В среднем, люди записывают от 10 до 12 слов в минуту, а обычный человек говорит со скоростью около 100 слов в минуту. Даже если вы печатаете свои заметки (что не рекомендуется, почему – я объясню подробнее чуть

позже), скорее всего, у вас получится записать не больше половины из того, о чем говорил оратор.

Однако есть еще один, более серьезный недостаток: дословно копируя чьи-то слова, скорее всего, вы даже не пытаетесь их хорошенько обдумать. Это означает, что в самый важный момент обучения вы задействуете большую часть своего мозга только для того, чтобы писать под диктовку. Записывая все своими словами, вы начинаете обрабатывать информацию, что значительно повышает качество вашего обучения.

Раз уж мы обсуждаем ведение заметок, я бы рекомендовал писать их от руки. Даже если вы используете для этого планшетный компьютер, лучше будет купить для этого специальную электронную ручку. Во-первых, существует масса доступных программ, которые могут преобразовать рукописный почерк в печатный текст, если вам необходимо с ним впоследствии работать. Однако самое главное, когда вы пишете от руки, то сразу втягиваетесь в процесс интеллектуальной обработки информации, что гораздо эффективнее, как доказывают современная наука.

«Настоящее исследование показывает, что даже если ноутбуки используются только для ведения заметок, они все равно мешают процессу обучения, поскольку это приводит к более поверхностной обработке информации слушателем», – пишет Пэм А. Мюллер и Дэниел М. Оппенгеймер в посвященном этой теме исследовании. – «Мы обнаружили, что студенты, делавшие заметки в ноутбуках, показали худшие результаты по концептуальным вопросам, чем те студенты, которые делали заметки от руки. Мы утверждаем, что ведение заметок – это полезное занятие, однако, использование для этих целей ноутбуков создает тенденцию к записыванию лекции дословно, вместо того, чтобы осознанно обрабатывать информацию и пересказывать ее своими словами, что вредит образовательному процессу».¹²

Самое главное, убедитесь, что вы действительно **слушаете**. Вы не секретарь; вы присутствуете здесь как человек, который впитывает информацию, чтобы в дальнейшем ее использовать. Поэтому важно, чтобы вы слышали, что говорят другие. Обратите внимание на акценты в речи оратора. Убедитесь, что вы понимаете, о чем говорит докладчик, и задавайте вопросы, если представится такая

возможность. Это возможно лишь в том случае, если вы уделяете доносимой до вас информации не меньше внимания, чем собственным заметкам.

Пока вы делаете заметки, используйте метод, который я называю «схватить и создать». На левой стороне листа вы «схватываете», то есть, делаете заметки; на правой стороне вы «создаете», тоже делая заметки. Однако, в данном случае, вы записываете свое впечатление от того, что вы «схватили». Как я могу это использовать? Почему я должен это использовать? Когда я смогу это использовать?

Закончив делать заметки, сразу же их просмотрите. Это поможет вам намного эффективнее сохранить информацию, в отличие от практики, когда люди не возвращаются потом к своим записям по несколько дней. Это полезно еще и потому, что вы можете дополнить свои заметки, внеся упущенные первоначально моменты, поскольку воспоминания останутся еще свежи в вашей памяти.

СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ НАВЫКА ВЕДЕНИЯ ЗАМЕТОК

Если вы хотите быть уверены, что ведете свои записи максимально эффективно, вот вам полезная аббревиатура – TIR (Совет, *англ.*):

– «Т» означает «Обдумайте» (**Think**): прежде чем начать делать заметки, подумайте, что для вас, в данном случае, особенно важно записать. Это поможет отфильтровать важную информацию от той, которая менее полезна для достижения ваших целей.

– «I» означает «Идентифицируйте» (**Identify**): внимательно слушайте информацию, которую вам озвучивают, чтобы определить, что в ней особенно важно для достижения вами поставленной цели. Помните, что если вы будете пытаться записать все, то не сможете одновременно обрабатывать информацию, что лишь усложнит ваш процесс обучения. Определите, что имеет для вас наибольшее значение и записывайте только это.

– «Р» означает «Расставьте приоритеты» (Prioritize): просматривая после презентации свои заметки, определите, какая информация несет для вас особенную ценность; для этого можно сделать в тексте дополнительные пометки либо подчеркнуть отдельные места, чтобы выделить ключевые моменты.

Прежде чем двигаться дальше

Если вы признаете, что достичь безграничности означает всю жизнь оставаться студентом, тогда вопрос того, как вам учиться, приобретает жизненно важное значение. Прежде чем мы перейдем к следующей главе, давайте попробуем сделать несколько вещей:

- Испытайте свой навык активного запоминания. Изучите что-то новое, а потом сразу оцените, что из этого вы смогли запомнить.

- Найдите устраивающий вас музыкальный плейлист. Их существует великое множество, они легкодоступны, а подходящая музыка, скорее всего, улучшит вашу способность усваивать информацию – поэтому уделите некоторое время, чтобы найти то, что вам понравится. Может быть, вы даже решите слушать эту музыку фоном, дочитывая мою книгу.

- Начните вести заметки. Может быть, вам стоит еще раз перечитать эту главу, а потом попробовать записать ее содержание. Либо посмотрите какой-нибудь выпуск «TED Talks» и сделайте конспект. Используйте навыки, о которых вы здесь узнали, чтобы улучшить свои способности.



Если бы мы смогли осуществить все, на что способны, то поразились бы своим возможностями.

Томас Эдисон^[79]



Глава 13. Память

**Что я могу сделать, чтобы улучшить свою память?
Как сохранять в памяти большой объем информации?
Как быстрее вспоминать нужную мне информацию?**

Несколько лет назад, рано утром, я вошел в наш офис, опередив всех своих коллег. Тут начал звонить телефон, поэтому я подошел и взял трубку. Тут же с другого конца провода заголосил возбужденный женский голос:

– Я люблю тебя, я люблю тебя, я люблю тебя!

Поверьте, не это я ожидал услышать, когда брал трубку.

– Ого, – осторожно произнес я. – А кто это?

– Это Энн. Я выбрала ваш курс. – Затем она быстро добавила, – Я нашла это!

Хорошо, будем считать, что она меня заинтересовала.

– Что же ты нашла?

– Не знаю, что это, но я делала все те упражнения, которым вы обучаете, и начала все запоминать. Даже когда я не использую вашу методику, все равно могу запоминать имена людей и то, о чем я с ними беседовала.

Что ж, получается, на этот вопрос она тоже толком не ответила. Я понял, что ей просто нужно было кому-то выговориться, и этим человеком оказался я. В течение следующих нескольких минут я узнал, что несколькими годами ранее она получила от бабушки в подарок семейную реликвию. Это было ожерелье, которое передавалось в их семье из поколения в поколение. Вместо того, чтобы передать его своей дочери или кому-то из трех старших сестер Энн, бабушка отдала ожерелье ей. Для Энн было большой честью получить этот подарок, она поклялась бережно его хранить. Но вот незадача: она так хорошо его спрятала, что потом не смогла вспомнить куда. Поняв, что не может вспомнить, где оно хранится, она принялась за поиски, но безрезультатно. В итоге, она стала терзаться непреходящим чувством вины и глубокой тревоги, а члены ее семьи только подкидывали дров в огонь.

Через три года она пришла к выводу, что либо реликвия потерялась с концами, либо ее украли. И вот, сегодня, в два часа ночи, она неожиданно проснулась и встала с кровати. Спустившись через два лестничных пролета в подвал, она подбежала к бойлеру и сунула руку в трещину в стене. Когда она достала оттуда ожерелье, то чуть не умерла от чувства облегчения.

– Поздравляю вас, это потрясающая история, – сказал я ей. – Хотя я заинтригован. Я ведь не учу тому, как находить спрятанные предметы. На наших лекциях мы этого точно не обсуждали.

– Да, но вы сделали нечто гораздо более ценное. Я не знаю, каким образом это работает, но последние несколько недель я вспоминаю все подряд. Не только недавние вещи, но также то, что занимало мои мысли годами. Джим, спасибо, что вернули мне мой разум.

То, чем с таким волнением поделилась со мной Энн – именно об этом я рассказываю людям уже долгие годы. Да, ваш мозг это орган. Но он работает, как мышца. Особенно они похожи в том, что либо ты ими пользуешься, либо лишаешься. Наш мозг остается в форме только тогда, когда мы прилагаем усилия, чтобы поддерживать его здоровье. Если нам это не удастся, – из-за лени или из-за чрезмерной зависимости от «думающих» за нас гаджетов, либо из страха обратиться к новым способам обучения, – мозг становится «дряблым». В качестве примера: если вы шесть месяцев держите руку на перевязи, то сильнее она точно не станет. На самом деле, сняв руку с перевязки, вероятнее всего, вы вообще не сможете ей полноценно пользоваться. Ваш мозг работает точно так же. Если вы постоянно его не тренируете, не стоит удивляться, что в самый нужный момент он покажет себя не самым лучшим образом. Но если вы будете прилагать усилия, поддерживая его в форме, то обнаружите, что он всегда готов к работе, словно у настоящего супергероя, как это произошло с позвонившей мне девушкой.

Вы всегда можете довериться «МАМЕ»

Память, пожалуй, играет самую важную роль в процессе обучения. Если вы не в состоянии запоминать, значит, не сможете ничего выучить. Без памяти не существует знания. Но почему у большинства людей такая слабая память? Я думаю, это происходит из-за того, что

нас учили запоминать информацию посредством зубрежки. По сей день в большинстве школ учеников обучают запоминать предметы, повторяя какие-либо факты или цитаты до тех пор, пока они временно не врежутся в память – хотя люди склонны забывать такую информацию сразу же, как только она становится ненужной. К тому же, подобный стиль усвоения информации редко приводит к осознанному владению зазубренным материалом.

Память – один из ваших самых важных активов. Он поддерживает вас во всех сферах вашей жизни. Я сомневаюсь, что вы способны сделать хоть что-то, не используя память. Если бы у вас не было памяти, жизнь была бы, мягко говоря, очень сложной. Представьте, как вы пробуждаетесь утром, забыв все, что вам было известно ранее. Вам пришлось бы заново учиться, как вставать с постели, как одеваться, как чистить зубы, как завтракать и как водить машину. Согласитесь, что такую жизнь не назовешь комфортной. К счастью, вы родились с прекрасной памятью; просто нужно показать вам, как ею пользоваться.

КВИК – СТАРТ

Как бы вы сейчас оценили способности своей памяти? Какие ее аспекты вам хотелось бы улучшить? Пройдите тестирование состояния вашей памяти на сайте www.LimitlessBook.com/resources, чтобы узнать о ней больше.

Если вы собираетесь серьезно прокачать свой мозг, вам точно захочется расширить возможности собственной памяти, поскольку она играет фундаментальную роль в работе большинства функций головного мозга. В таком случае, позвольте мне вас успокоить, упомянув очень важный факт: нет ни хорошей, ни плохой памяти – есть только тренированная и нетренированная память. Если у вас проблемы с запоминанием имен, проведением презентаций без использования шпаргалок или даже просто с поиском ключей от машины по утрам, крайне маловероятно, что это следствие врожденных проблем с памятью. Нет, вас просто должным образом не обучили ею пользоваться.

Джошуа Фоер убежден, что память можно тренировать. В 2005 году Джошуа, работая журналистом, взялся за задание написать о малоизвестном мире интеллектуальных спортсменов. Очарованный

тем, что ему довелось увидеть на элитарных конкурсах по использованию возможностей памяти, он захотел узнать больше об их участниках. К его удивлению, почти каждый участник, у которого он брал интервью, признался, что обладал плохой или просто средней памятью до того, как стал обучаться и практиковать принципы активного запоминания. А теперь они выступали на этих соревнованиях, показывая высочайшие результаты.

До Фоера дошло, что возможности памяти безграничны, и ее можно развивать так же, как и спортивные навыки. Он начал практиковать те методики, которые стали ему известны. Год спустя он принял участие в Чемпионате США по запоминанию, но на этот раз уже в качестве участника. В день мероприятия мы вместе обедали между соревнованиями, беседуя и удивляясь тому факту, насколько часто то, что кажется нам гениальностью, на самом деле, является результатом тренировок. Позже, в тот же день, Фоер занял первое место и увез домой заслуженный приз. Впоследствии он написал новаторскую книгу «Прогулки по Луне с Эйнштейном: искусство и наука запоминать все».

Почему хорошая память столь важна, если вы хотите достичь безграничности? Потому что она служит основой для любого действия, которое вы предпримете сейчас, и всех, что вы совершите в будущем. Представьте, что было бы, если бы на вашем компьютере оказалось очень мало памяти либо доступ к ней был бы крайне нестабильным. Он бы просто не смог толком функционировать. Например, вы пишете электронное письмо, а компьютер не может найти адрес в списке контактов или не в состоянии вспомнить, как это письмо отправлять. А те действия, которые ему удалось бы выполнить, занимали бы мучительно много времени, пока ваш компьютер разбирался, как с ними справиться.

Я сравнил наш мозг с суперкомпьютером, но мы все знаем, что он представляет собой нечто большее. Возможно, наиболее существенное различие заключается в нашей способности рассуждать, учитывать факты или анализировать ситуации, с которыми нам приходится сталкиваться, а также затем действовать, придумывать что-либо или оперировать обстоятельствами, основанными на этих фактах и ситуациях. Мыслительный процесс требует от нас использования богатого запаса воспоминаний и применения инструментов, которые в

прошлом оказались полезными для принятия обоснованных и эффективных решений.

«В будущем будет невозможно творчески мыслить, не обладая информацией об уже известных фактах», – пишет доктор Ева Мардер, профессор нейробиологии в Университете Брандейса. – «Обычно мы утверждаем, что ищем междисциплинарных и синтетических мыслителей, которые могут устанавливать связи между разрозненными областями и прокладывать пути для совершения новых открытий. Я не могу представить себе творческих лидеров будущего среди легионов современных студентов, которые забывают все, что им втолковывают, потому что, по их словам, они всегда могут это потом «просто посмотреть». Откуда вы поймете, что искать, если так много забываете?». ¹

Доктор Уильям Р. Клемм, с которым мы познакомились в Главе 12, приводит пять причин, почему так важно совершенствовать нашу память:

1. Запоминание дисциплинирует разум. Это очень важно в наш век, когда множество умов ленятся, отвлекаются, размышляют мало или крайне небрежно. Запоминание помогает тренировать разум, чтобы он был сосредоточенным и трудолюбивым.

2. Нет, у вас не всегда получится что-то «нагуглить». Иногда бывает так, что доступа в интернет нет. И далеко не всю важную информацию можно найти в сети (не говоря уже об огромном количестве мусора, который вам придется перелопатить в процессе поиска). Также, поиск в сети вряд ли вам поможет, если приходится использовать иностранный язык, писать или рассказывать что-то экспромтом или если вы преследуете цель стать настоящим экспертом.

3. Запоминание создает запас знаний, к которому вы всегда можете обратиться. Никто не способен мыслить в информационном вакууме. Быть экспертом в любой области требует от вас наличия определенного объема знаний.

4. Мы мыслим идеями, хранящимися в нашей рабочей памяти, быстрый доступ к которым возможен только из основного хранилища памяти мозга. Понимание подпитывается информацией, которую вы держите в рабочей памяти во время процесса мышления. Без этих знаний у нас в голове будет настоящая каша.

5. Тренировка памяти развивает ответственные за обучение и память схемы, что способствует повышению способности к учебе. Чем больше вы запоминаете, тем больше можете узнать.²

Я хотел бы подчеркнуть этот последний момент. Не совсем верно считать, что ваша память работает как некий контейнер, флешка или жесткий диск – если они заполняются, то становятся непригодными к использованию. Память больше похожа на мышцу, которую чем больше тренируешь, тем сильнее она становится – и тем больше информации вы сможете в ней хранить. В этой главе мы обсудим некоторые инструменты и методы, предназначенные для тренировки памяти. Вы будете применять базовые принципы мышления и развития памяти таким образом, благодаря которому обучение (запоминание) станет более естественным, легким и веселым. Однако, главное здесь вот что: всегда помните об аббревиатуре MOM (МАМА – *англ.*) – это способ, который я придумал, чтобы мгновенно включать свою память:

– **«М» означает «Мотивация» (Motivation):** это простой факт, который гласит, что мы с большей вероятностью запомним то, что вызывает у нас интерес. Если кто-то скажет вам: «Эй, не забудь завтра позвонить» – не факт, что вы вспомните завтра о том, что планировали позвонить этому человеку. Однако, если он скажет вам: «Позвони мне завтра и получишь 5000 долларов», – вы места себе не найдете, ожидая, когда можно будет ему позвонить. Вы наверняка что-то запомните, если у вас будет для этого сильная мотивация. Поэтому, если вы хотите тренироваться, чтобы развить более сильную память, придумайте себе для этого более сильную мотивацию. Результаты полностью зависят от побудительных причин, поэтому привнесите в процесс запоминания что-то личное. Если вы сможете убедить себя в том, что запоминание какой-либо информации принесет вам пользу – скорее всего, вы ее запомните.

– **«О» означает «Наблюдение» (Observation):** часто ли вы забывали чье-то имя сразу после того, как вам довелось его услышать? Вероятно, это стало следствием того, что вы не обратили на него особого внимания. Может быть, вы осматривались вокруг в поисках кого-то знакомого. А может, еще обдумывали содержание недавней беседы. В большинстве случаев, когда мы не можем что-то вспомнить, проблема состоит не в плохой памяти, а в недостаточном внимании.

Если вы действительно собираетесь улучшить возможности своей памяти, всегда уделяйте максимум внимания тому, что собираетесь запомнить.

– **«М» означает «Методы» (Methods):** в этой главе я собираюсь рассказать о наборе инструментов, которые вы сможете использовать, когда захотите что-то вспомнить. Если вы будете всегда «носить» их с собой в своем ментальном «ящике для инструментов», используя по мере необходимости, они станут неотъемлемой частью вашей натуры.

Пекаря запомнить проще

Шансы что-то вспомнить резко возрастают, если вы можете привязать предмет, который необходимо отложить в памяти, к какому-нибудь ориентиру. Несколько лет назад, после проведенного исследования, касающегося способности людей запоминать имена по изображениям лиц, исследователь Джиллиан Коэн придумала название для того, что впоследствии стало известно как «Парадокс Бейкера/Пекаря». В ходе исследования участникам были показаны фотографии людей, даны их имена и различные подробности, касающиеся их личности; после этого их попросили вспомнить озвученные им имена. Выяснилось, что людям сложнее запомнить имена, чем род занятий – даже когда имя и профессия звучат одинаково. Так, например, оказалось, что участнику значительно проще запомнить, что кто-то из людей на фотографиях работает пекарем, чем то, что его фамилия Бейкер^[80].

Вернемся на минутку к Джошуа Фоеру для объяснения этого феномена:

Когда вы слышите, что мужчина на фото – пекарь, этот факт встраивается в целую систему представлений о том, что значит работать пекарем: он готовит хлеб, носит большой белый колпак, от него вкусно пахнет, когда он приходит с работы.

Имя Бейкер, с другой стороны, привязано только к воспоминанию о лице некоего человека. Эта связь крайне незначительна, и если она исчезнет, это имя безвозвратно улетит в преисподнюю потерянных воспоминаний. Но когда дело доходит до мужской профессии с аналогичным названием, возникает несколько ниточек, дергая за которые можно вытянуть воспоминания из глубин памяти.

Даже если сначала вы не вспомните, что этот мужчина – пекарь, возможно, у вас возникнет какое-то смутное ощущение чего-то «хлебного», что каким-то образом будет с ним связано, либо вы ощутите некую связь между его лицом и большим белым колпаком; а может быть, вспомните о пекарне по соседству с

вашим домом. Существует масса узелков в этом клубке ассоциаций, которые могут привести вас к воспоминанию о его профессии.³

Парадокс Бейкера/Пекаря показывает нам, что если мы создаем для себя определенные ассоциации, вероятно, это позволит нам значительно улучшить возможности своей памяти. Упражнения, которые вы встретите на последующих страницах, работают именно в этом направлении, которое я нашел особенно эффективным.

Запоминаем большой объем информации

Когда я выступаю перед большими аудиториями, то прошу сделать следующую вещь: подобрать определенное количество случайных слов – от тридцати до ста, – которые я затем повторяю наизусть, с первого до последнего и наоборот. Это всегда вызывает у слушателей благоговейную реакцию, но это не то, чего я добиваюсь. На самом деле, я делаю это для того, чтобы все поняли главное: каждому по силам сделать то же самое.

Мы уже говорили о важности памяти для практически всех функций мозга. Если вы собираетесь раскрепостить свой разум, значит, необходимо снять все ограничения с вашей памяти. Это означает, что память необходимо натренировать настолько, чтобы она могла хранить большой объем информации, которой всегда можно было бы с легкостью воспользоваться. То, что я делаю на сцене со списком из ста слов, на первый взгляд, производит впечатление салонного фокуса. Однако, я научился делать это с помощью техники, которой может пользоваться каждый, чтобы запоминать и оперировать большими объемами информации. Может быть, в вашем случае это будут спецификации ко всей продуктовой линейке вашей фирмы. Или длинная цепочка математических формул. Или же список остановок на пути к бассейну для занятий плаванием. Как бы то ни было – этот инструмент вам точно поможет.

Чтобы вы могли воспользоваться этим упражнением, давайте поговорим о том, как запоминать целые списки различных слов. Это та же самая техника, но мне будет легче это вам объяснить, если мы сможем обратиться к конкретному примеру.

Ниже идет список простых слов. Ваше задание – запомнить их в том порядке, в котором они расположены. Изучайте список не более 30 секунд, а затем закройте книгу. Удачи!

Пожарный гидрант

Шар

Батарея

Бочка

Доска

Бриллиант

Рыцарь

Бык

Зубная паста

Знак

Каким образом вы запомнили этот перечень? Повторяли мысленно слова раз за разом? Например, перечисляли про себя: «Пожарный гидрант, шар, батарея, пожарный гидрант, шар, батарея, пожарный гидрант, шар, батарея, бочка и т. д.». Вы заметили, что вам приходится повторять эти слова снова и снова, пока они не отпечатаются у вас в памяти? Пытались ли вы их мысленно визуализировать? Большинство людей используют один из указанных методов, либо комбинацию из первых двух. Процесс неоднократного произнесения или записывания информации с целью запоминания называется повторением, которое также известно как «механическое обучение».

Возможно, вам приходилось прибегать к зубрежке во втором классе, чтобы запомнить таблицу умножения. Вы тогда, наверное, повторяли про себя: «Семью семь сорок девять, семью семь сорок девять, семью семь...». Или записывали: « $7 \times 7 = 49$, $7 \times 7 = 49$, $7 \times 7 = 49$ », – и так, пока на листке в тетради не останется места. Скорее всего, этот же метод вы использовали в начальной школе, чтобы научиться писать. Возможно, ваш учитель просил вас пятьдесят раз написать какое-нибудь слово, например, «стул». То, с чем вам тогда пришлось столкнуться, по сути, представляло собой ограничение ваших природных способностей к обучению. Вы постоянно изнуряли свой разум этой методикой, пока он наконец не сдался и не сказал: «Все, ты выиграл! Ты уже сотый раз твердишь, что Колумб открыл Америку в 1492 году, прекрати уже, наконец, этот бубнеж!».

Большинство людей считает механическое обучение очень утомительным и скучным. Оно изматывает разум, оставаясь крайне неэффективным для запоминания большей части знаний. Мы знаем, что до 85 % информации, запоминаемой подобным образом, забывается всего за 48 часов. Вот почему некоторые студенты считают зубрежку необходимой – они знают, что эта информация будет утеряна за очень короткий период времени.

Начальное обучение

Одна из причин неэффективности механического обучения заключается в том, что оно вовлекает в процесс лишь малую часть вашего мозга. Для обработки информации и сохранения того, что вы сочтете важным для изучения, используется та часть мозга, которая отвечает за аналитическое мышление. Используя «механическое обучение», вы задействуете лишь небольшую часть вашего разума, реализуя крайне малую долю собственного потенциала.

В рамках традиционной образовательной модели вам, наверное, преподавали подобным образом большую часть предметов:

– **История:** *«Кэлвин Кулидж был 30-м президентом США, Кулидж 30, 30 Кулидж...»*

– **Химия:** *«Глюкоза $C_6H_{12}O_6$, глюкоза $C_6H_{12}O_6$, глюкоза $C_6H_{12}O_6$...»*

– **Французский язык:** *«Вопрос «Allez-vous?» означает «Как дела?», вопрос «Allez-vous?» означает «Как дела?», вопрос «Allez-vous?» означает «Как дела?»...»*

Список можно продолжать до бесконечности. Прямо сейчас вы должны спросить себя: «То, как меня учили в школе – поможет ли мне это в учебе сейчас?». Скорее всего, ответ будет «нет». В школе вас учили трем правилам: чтению, письму и произношению (слишком плохое произношение не входило в их число). Я всегда считал, что должно быть и четвертое правило: запоминание. С годами ваши требования к обучению сильно изменились. Повторение давало неплохие результаты, когда вы были моложе, но если использовать его сейчас, вы просто интеллектуально вымотаетесь и потонете в потоке информации (обратите внимание, что слово «механическое» буквально означает «бездумное повторение»).

В этом разделе я расскажу об эффективных навыках запоминания, которые вы себе даже представить не могли. Они помогут вам не просто робко надеяться, что вы, возможно, сможете что-то запомнить, а быть уверенным, что полученная информация будет всегда доступна вам по первому запросу.

КВИК – СТАРТ

А пока уделите минуту времени и, не перелистывая назад страницу, попробуйте вспомнить вышеприведенный список из разных слов в том порядке, в котором он был представлен. Запишите столько слов, сколько сможет вспомнить. Найдите время и сделайте это прямо сейчас.

И как успехи? Если вы похожи на большинство людей, то несколько слов точно смогли вспомнить.

КВИК – СТАРТ

Теперь попробуем кое-что еще. Сделайте небольшой перерыв и хорошенько потянитесь. Сделайте несколько глубоких вдохов. Очистите свой разум и постарайтесь расслабиться, успокаиваясь с каждым выдохом, который покидает ваши легкие. Просто выделите немного времени, чтобы расслабиться. Когда закончите с этим, двинемся дальше.

Затем убедитесь, что вам удобно сидится, и представьте, что стоите рядом с гигантским пожарным гидрантом, самым большим из всех, которые вам доводилось видеть. Теперь привяжите к пожарному гидранту связку воздушных шаров. Шаров так много, что гидрант отрывается от земли и взмывает высоко в небо. Затем он внезапно сталкивается с целым грузом из батарей и взрывается. Батареи запускаются в небо в больших бочках. Бочки, в свою очередь, подбрасываются с одного конца деревянной доски, как на качелях. Доска уравнивается с другого края большим бриллиантом – огромным, сверкающим драгоценным камнем. Затем вдруг появляется рыцарь в сияющих доспехах, хватает алмаз и пытается ускакать прочь. Однако, его быстро останавливает бык. Единственный способ его задобрить – почистить зубы быка зубной пастой. Бык отходит в сторону, появляется большая неоновая вывеска со словом «Поздравляю», а затем происходит огромный взрыв.

Теперь закройте глаза и повторите про себя эту небольшую, но занимательную историю. Можете прочитать ее еще раз, если нужно.

Сделайте это, прежде чем мы продолжим.

КВИК – СТАРТ

А теперь, не перечитывая, запишите эту историю.

Как вы, наверное, заметили, мы превратили безликий список слов в настоящий рассказ. Теперь мысленно пробежитесь по этой истории, и перечислите столько слов, сколько получится вспомнить. Проверьте получившийся результат и запишите, сколько правильных слов вы смогли вспомнить.

Какой у вас получился результат со второго раза? Вероятно, как и большинство студентов, на этот раз вы смогли вспомнить больше слов, чем в предыдущий. Удивительно, что начав тренировать подобным образом память, вы сразу можете использовать этот инструмент для запоминания просто огромных объемов информации. Я применял эту технику, чтобы помочь актерам выучить свои сценарии до последней строчки, либо чтобы помочь студентам запомнить периодическую таблицу Менделеева, а продавцам – расписывать достоинства своей продукции в таких деталях, как будто они сами приложили руку к ее созданию.

Помните, что не бывает хорошей или плохой памяти, есть только тренированная или нетренированная память. Регулярное использование этого инструмента позволит вам обучаться в любых ситуациях.

Активнее напрягаем память

Очень важно понимать: большинство людей подходят к обучению, как к некой пассивной деятельности. Они сталкиваются с различной информацией, читая книги или отчеты, либо слушая лекции, и если у них получается усвоить этот материал, то отлично! Но если с усвоением возникают проблемы, они считают, что с этим уже ничего не поделаешь. Столь пассивное отношение – в корне неверно. Оно подразумевает, что если информация запоминается, скорее всего, это результат везения и зубрежки, чем внимательности и умения с ней работать. Вооружившись более активным подходом к обучению, вы добьетесь лучших результатов, а также испытаете чувство

удовлетворения от собственной осознанности и проделанной работы. Пассивное обучение – это слабость; активное обучение – это сила.

Секрет хорошей памяти заключается во внимании, а внимание к предмету зависит от нашего интереса к нему. Мы редко забываем то, что произвело на нас глубокое впечатление.

Тайрон Эдвардс^[81]



Визуализация

Ваша зрительная память очень сильна. Представляя себе историю в картинках, а не просто усваиваете голый текст, вы гораздо лучше ее запоминаете. Мыслительный процесс работает при помощи визуальных образов. Теперь сделайте вот что: подумайте о своей кровати. Представили себе ее? Вероятно, перед вашим мысленным взором предстал огромный матрас с деревянным изголовьем, темно-синими простынями и гигантскими подушками. Скорее всего, у вас перед глазами не пробежала бегущая строка со словами «темно-синие простыни и гигантские подушки»; нет, вы увидели их образ. Именно так работает наш разум. Если сомневаетесь в этом, спросите себя, часто ли вы мечтаете, описывая свои цели словами? Вряд ли. Помните, что яркий образ стоит тысячи слов!

Ассоциативное мышление

Это ключ к возможностям памяти и всему процессу обучению: чтобы запомнить новую информацию, она должна быть каким-то образом связана с чем-то вам уже знакомым.

Повторим еще раз. Чтобы запомнить какую-то новую информацию, она должна быть как-то связана с чем-то вам уже знакомым. Вы делали это всю свою жизнь, просто не знали об этом. Вот, для примера, простой тест. Что приходит вам в голову, когда вы думаете о вишне? Возможно, следующий набор слов и образов: красная, сладкая, фрукт, вишневый пирог, круглая, косточки и т. д. Это тот ассоциативный ряд, который возникает у вас, когда вы слышите слово «вишня». Вы связали то, что вам уже было известно, с чем-то ранее неизвестным. Вы используете ассоциации, чтобы ездить на велосипеде, питаться, говорить и учиться каким-либо навыкам. Точно так же, превратив слова из своего списка в историю, вы сознательно связали их между собой для более легкого запоминания. Ваш разум постоянно создает бесчисленное количество ассоциаций, большую часть которых вы даже не осознаёте. Именно так вы обучаетесь. У вас есть песня, которая напоминает вам о некоем особенном человеке? Это воспоминание – ассоциация. Существует какой-то запах, который

напоминает вам о детстве? Это воспоминание – тоже ассоциация. Почему бы не использовать это знание и не создавать ассоциации осознанно, чтобы учиться более эффективно?

Любая мысль – это настоящий подвиг ассоциативного мышления: когда нечто, находящееся перед вашими взором, берedit в памяти воспоминание о том, чего вы, как вам казалось ранее, не знали.

Роберт Фрост^[82]



Эмоции

Добавление эмоциональной окраски способствует лучшему запоминанию. Информация сама по себе легко забывается, но в сочетании с эмоциями она превращается в долговременные воспоминания. Когда мы добавляем к чему-то эмоции, оно приобретает оттенок авантюристичности, энергичности, юмора – тогда мы запомним эту информацию с большей вероятностью.

Чувство места

Мы действительно хорошо запоминаем места, потому что нашим предкам, охотникам и собирателям, не нужно было запоминать числа и

слова – им надо было держать в памяти, где что находится. Им нужно было знать, где есть чистая вода, где плодородная почва, где можно найти еду. Если вы можете привязать информацию к какому-то определенному месту, шансы ее запомнить сразу повышаются.

Есть ряд способов развить хорошую память; остальная половина этой главы будет посвящена конкретным способам и приемам, которые вы сможете использовать в самых разных ситуациях. Если вам не сильно повезло с памятью, не стоит расстраиваться. Это не трагедия, вам просто нужно немного попрактиковаться. Большинство людей с детства не используют свое воображение. Возможно, вам надо еще несколько раз перечитать нашу историю с бочками, быками и рыцарями, поскольку это станет хорошей тренировкой для вашего творческого начала. Сделайте это прямо сейчас.

Обратите внимание, что вы можете с легкостью прочитать эту историю задом наперед; ассоциативное мышление запросто вам в этом поможет. Попробуйте так сделать и посмотрите, что получится.

Вы, наверное, будете поражены. Большинству людей, которые используют механическое запоминание, требуется от десяти до тридцати минут, чтобы запомнить этот список, и то – очень ненадолго. Однако, вы обнаружите, что эту историю, на изучение которой у вас ушло не более минуты, вы сможете вспомнить через несколько дней или даже недель, ни разу ее не перечитывая. Это результат вдумчивого подхода, а не работы на изнеможение. Это сила вашего воображения. Это сила вашего ума. Давай попробуем проделать это еще раз.

Быстрое упражнение на развитие памяти

Попросите друга набросать вам список из 10 случайных слов. Либо сами его составьте; чтобы подобрать максимально разнообразные слова, возьмите какое-нибудь издание, будь то книга, газета, журнал или рекламный флаер из местного супермаркета. Выпишите первые слова в первых 10 абзацах, которые вам попадутся (например: «другими словами», «не поступай, как я», «когда», «тогда» и т. д.) – каждое из этих слов ни в коем случае нельзя использовать более одного раза. Перепишите их на листок бумаги.

Затем переверните лист другой стороной и попробуйте снова написать эти слова по порядку. Сравните получившийся результат с

оригинальным набором слов. Как успехи? Скорее всего, все десять слов у вас запомнить не получилось, но и полностью вы их тоже не забыли. Это весьма поучительно, поскольку гениальность оставляет нам подсказки – под этим я подразумеваю, что природный интеллект учит вас тому, что он из себя представляет. Благодаря определенной методике вы запомнили то, чем занимались, теперь вы можете воспользоваться ей, чтобы перейти к следующему шагу.

Произнесите громко вслух, какие из слов вы запомнили, и почему, как вам кажется, у вас это получилось. Это позволит вам понять, как вы запоминаете информацию. Например, существует большая вероятность, что вы запомнили первое и последнее слово из списка. Это обычное явление, о котором мы говорили в Главе 4, известное как «первенство и новизна», согласно которому люди склонны запоминать содержание того, что им довелось услышать, только в начале и в конце. Какие еще слова вы запомнили? Есть ли в этих словах что-нибудь общее, например, все они начинаются с одной и той же буквы, либо это все слова-глаголы? О чем они вам говорят? Может быть, они вызвали у вас какие-то эмоции? Есть ли в каком-то из этих слов что-то необычное?

К этому моменту, вероятно, вы уже догадались, что слова, которые у вас получилось запомнить с первого раза, обладали определенными качествами. А те слова, которые не отложились у вас в памяти, не имели качеств, которые бы с вами резонировали.

Что же, давайте тогда освоим методику, благодаря которой вы сможете запоминать любые слова.

Расскажите себе историю, используя эти 10 слов, чтобы ее сюжетная линия плавно переходила от одного слова к следующему. Перед вами не стоит задача выиграть литературный конкурс, поэтому не столь важно, если ваш рассказ не будет отличаться особым смыслом. Важно то, что вы придумываете для каждого слова какие-то живописные детали (например, если одно из этих слов «снаружи», то представьте, что вы находитесь посреди огромного поля), выстраивая их в том порядке, в котором записали на листке, облекая каждое в некий яркий образ. Помните, что чем более гротескными и эмоциональными будут эти образы, тем лучше вы их запомните.

Теперь снова набросайте на отдельном листке ваш список, на этот раз используя придуманную историю, чтобы она напоминала вам о

том, какие слова и в каком порядке надо указывать. Какие успехи на этот раз? По всей видимости, получше, хотя есть большая вероятность, что вам удалось запомнить пока еще не все слова.

Теперь еще раз попробуйте написать этот список (не подглядывая в предыдущие версии), однако, на этот раз – в обратном порядке. В данном случае, придется выстроить придуманную вами историю несколько иначе, но это лишь поспособствует лучшему запоминанию указанных слов.

К настоящему моменту, скорее всего, вы уже запомнили большинство, а может быть даже все слова из вашего списка. В то же самое время вас, наверное, мучает вопрос, каким образом это поможет запоминать, например, все детали презентации, которую вам придется проводить.

Делимся большим объемом информации, не используя записи

Как мы уже обсуждали, ваша память является основой для практически всех видов вашей деятельности. На самом деле, вы не сможете избавиться от ограничений, хорошенько не натренировав память, поскольку именно она управляет вашей способностью рассуждать, просчитывать возможные последствия, а также поддерживает множество иных функций. Иногда просто необходимо иметь возможность передать значительный объем информации другому человеку или некой группе людей. Возможно, вам нужно будет отчитаться перед правлением, выступить на собрании, продемонстрировать знание предмета перед классом... это может быть все, что угодно. В большинстве случаев очень важно, чтобы вы могли сделать это, не прибегая к записям, поскольку их наличие предполагает, что вы разбираетесь в материале хуже, чем от вас ожидают.

Я обучал руководителей предприятий, студентов, актеров и многих других проверенному временем методу выступлений без шпаргалок. Поэтому, когда я говорю «проверенный временем», это вовсе не метафора. Метод, которому я обучаю, и которым собираюсь сейчас с вами поделиться, является версией loci-метода – а он насчитывает уже более 2500 лет.

Легенда о loci-методе гласит, что греческий поэт Симонид Кеосский выжил после обрушения здания, в результате которого погибли все присутствующие. Когда официальные лица попытались идентифицировать жертв, Симонид оказался единственным человеком, который смог им помочь, поскольку смог распознавать жертв, исходя из воспоминаний о том, где они находились в момент обвала. В результате этого, Симонид придумал инструмент для тренировки памяти, который сегодня не менее эффективен, чем в 500 г. до н. э.

Loci – это версия слова locus во множественном числе, что означает «конкретная точка» или «место». Таким образом, метод loci – это инструмент памяти, увязывающий то, что вы хотите запомнить, с некими конкретными моментами или местами, которые вам хорошо известны. Я преподаю его следующим образом:

– Выделите в своем докладе 10 основных пунктов. Это могут быть ключевые слова, фразы или, возможно, цитаты, которые вы собираетесь в него включить. Однако, они не должны состоять из нескольких абзацев, поскольку это сделает ваш доклад громоздким, а само выступление покажется аудитории натужным и чрезмерно отрепетированным. Здесь предполагается, что вы хорошо разбираетесь в своей теме и можете с легкостью оперировать материалом. Этот метод разработан для того, чтобы помочь вам вытащить каждый из ключевых моментов на передний план, когда они вам понадобятся.

– Затем представьте себе какое-нибудь хорошо знакомое вам место. Это может быть какая-то часть вашего дома, улица, по которой вы часто прогуливаетесь, близлежащий парк или что-то еще, с чем вы хорошо знакомы и легко можете вспомнить.

– Теперь давайте рассмотрим, как вы передвигаетесь по этому месту. Например, если это комната в доме, представьте себе, что заходите внутрь и начинаете по ней прогуливаться. Определите в этой комнате десять точек, которую вы можете быстро мысленно воспроизвести. Может быть, одна из них – это лампа в углу, которую вы видите сразу, как только входите в комнату. Возможно, еще одна такая точка – стул слева этой лампы. Следующая, возможно – приставной столик рядом с этим стулом и так далее. Сделайте свой маршрут максимально последовательным, насколько это возможно. Если вы будете перемещаться по комнате зигзагами, делу это не поможет. Просто представьте себе, как вы передвигаетесь по комнате по часовой стрелке, подмечая вокруг себя каждый предмет.

– Выбрав в комнате десять таких точек, «привяжите» к каждому из них основные пункты своего доклада. Обязательно сделайте так, чтобы порядок вашего выступления соответствовал порядку, в котором вы проходите по комнате. Например, используя образ нашей комнаты, если первое, что вы хотите сказать, является основным тезисом всего доклада, привяжите его к лампе. Если следующим важным пунктом обсуждения является важная деталь продукта или некий ключевой исторический факт, привяжите его к стулу и т. д.

– Теперь потренируйтесь в выступлении, используя прогулку по определенному месту в качестве инструмента для запоминания каждого из основных пунктов вашего доклада. Любой элемент вашего

доклада должен находиться у вас «под рукой», чтобы вы могли в любое время им воспользоваться.

Как и в случае с другими инструментами, вам может потребоваться некоторое время, чтобы научиться уверенно пользоваться этим методом. Но, скорее всего, он сразу же начнет вам помогать. По мере наращивания практики, вы научитесь оперировать большими объемами информации, не пользуясь записками. Ваша память значительно улучшится, а выступления и доклады станут более естественными. Этот подход можно использовать всякий раз, когда вам нужно будет запомнить большой массив данных.

БОНУСНЫЙ ИНСТРУМЕНТ № 1: Быстрый способ запоминать имена

Как мы обсуждали ранее, трудности с запоминанием имен, с которым вы только что познакомились, часто возникают из-за того, что ваше внимание было чем-то отвлечено. В этом отношении очень полезно помнить о приеме «МОМ». Однако, у меня в запасе есть еще один метод, предназначенный специально для того, чтобы люди могли запоминать имена, которые могут оказаться им полезными. Звучит он как «BE SUAVE» («Будь вежлив»):

- **«В» означает «Верь» (Believe):** поверить в свои способности – крайне важно. Если вы приложите усилия, пытаясь убедить себя, что не сможете запоминать имена, то бесспорно в этом преуспеете. Но зачем?

- **«Е» означает «Упражняйся» (Exercise):** как и в случае с другими инструментами, о которых мы вели речь в этой книге, вам нужно будет немного попрактиковаться; впрочем, скорее всего, вы быстро всему научитесь.

- **«S» означает «Произнеси это» (Say it):** когда вы слышите имя человека в первый раз, произнесите его в ответ. Это подтвердит, что вы правильно услышали имя собеседника, а также позволит вам еще раз услышать, как оно звучит.

- **«U» означает «Используй» (Use it):** в ходе разговора почаще обращайтесь к собеседнику по имени. Это поможет вам его запомнить.

- **«A» означает «Спрашивай» (Ask):** спросите, откуда взялось имя этого человека. Немного странно спрашивать о происхождении имени

«Джим», но в случае с менее распространенными именами это будет, безусловно, полезно.

– **«V» означает «Визуализируй» (Visualizaion):** визуализация – невероятно мощный инструмент для развития памяти, как мы уже убедились в случае с loci-методом. Попробуйте прикрепить «картинку» к имени человека. Например, если вам повстречается девушка по имени Мэри^[83], вы можете вообразить ее в свадебной вуали в тот день, когда она будет выходить замуж.

– **«E» означает «Конец» (End):** прощаясь с собеседником, закончите разговор, обратившись к нему по имени.

БОНУСНЫЙ ИНСТРУМЕНТ № 2: Быстрый способ пополнить свой словарный запас и учить иностранные языки

Использование словаря – один из краеугольных камней в системе обучения. Запоминать смысл слов довольно просто; просто пользуйтесь теми же способами, что и раньше. Один из самых действенных – замена слов. Вы уже знаете, как это делать, только сейчас вам нужно подбирать образ не просто под какое-то слово, а для имени или специального термина. Замена слов – это процесс превращения трудно усваиваемой информации (которую сложно представить в образном виде) в более конкретное и легко визуализируемое изображение.

Вот несколько примеров такой замены слов:

- «Азот» можно представить как «рыцарь»;
- «Монро» можно представить как «человек гребет»;
- «Вашингтон» можно представить как «стиральная машина»;
- «Армстронг» можно представить как «сильная рука»^[84].

Основная идея замены слов другими состоит в том, чтобы придумать некий образ (или серию связанных между собой образов), который звучит достаточно похоже, чтобы напоминать исходное слово. Любое абстрактное слово, идея или концепция, которые вам раньше было трудно понять, после подобных манипуляций становятся более близкими и ясными. Придав слову некую образность, вы превращаете его в нечто более понятное, что можно себе представить. Помните, что мы склонны лучше запоминать то, что создаем сами. Вот еще несколько примеров:

– **Цитология (Cytology)** – наука, исследующая клетки (cells). Представьте себе полотенце с огромной буквой «Ц» (цитология). Вам всегда хотелось иметь такое полотенце, поэтому вы его крадете, вас хватают и бросают в тюремную клетку (ассоциативно: тюремная камера, клетка – jail cell). Либо вы вздыхаете, глядя на палец на ноге с низкой солью (ассоциативно: вздох палец низкий «Соль» – sigh toe low G^[85], то есть Cytology), однако, это запрещено, поэтому вас помещают в камеру и заставляют учиться. Несмотря на то что звучит все, как абракадабра – это прекрасно работает!

– **Снисходительность (Lenient)** – также означает: сострадание, нежность. Представьте себе вытянувшегося муравья (ассоциативно – leaning ant). Муравей опирается на чистую стену и пачкает ее. Его мать вместо того, чтобы сердиться, проявляет сострадание и нежность.

Эту систему можно использовать практически для всего, чего угодно, в том числе, для изучения иностранных языков. Она будет работать так же, как и в случае с запоминанием различных слов. На самом деле, некоторые из слов, которые вам встретятся, могут иметь иностранное происхождение!

Например:

– Très bien (франц.) – звучит как «фасоль» (tray bean) и переводится как «очень хорошо.» Представьте себя няней, дающей ребенку в качестве вознаграждения серебряный поднос с лежащей на нем гигантской фасолью. В качестве награды за то, что ребенок очень хорошо себя вел.

– Facile (франц.) – звучит как «морда угря» (face eel) и означает «легко». Представьте себе друга, который подзуживает вас поднести близко к лицу живого угря (опасное существо, знаете ли); вы делаете это и восклицаете: «Легко!».

– Travailler (с франц.) – звучит как «странник» (traveler), означает «работать». Представьте, что к вам подходит некий странник и приглашает отправиться с ним в путешествие. Но вы не можете это сделать, потому что вам нужно работать.

– Escargot (франц.) – звучит как «шрам вперед» (scar go), означает «улитка». Представьте, как большая улитка садится в S-образный автомобиль (в форме буквы S) и заставляя его тронуться с места.

– Merci (франц.) – по звучанию похоже на «морская кобыла» (mare sea), означает «спасибо». Представьте, как вы спасаете утопающую в

море кобылу. Затем она говорит вам «спасибо».

– Aprender (исп.) – звучит похоже на «блендер» (blender), означает «учиться». Представьте, как вы берете учебники и измельчаете их в блендере.

– Escuela (исп.) – похоже на «перепел» (quail) с добавлением в начале буквы «S», означает «школа». Представьте себе перепела с гигантской, как у Супермэна, буквой S на груди, летящего в школу.

– Ayuda (исп.) – звучит как «are-you-the», означает «помощь». Представьте, что вы тонете (вам нужна помощь), кто-то бежит вас спасать, крича: «Вы тонете?!».

– Mando (исп.) – звучит как «человеческая (man) или лунная (moon) лань», означает «командовать». Представьте себе человека, который приказывает лани прыгнуть на Луну.

– Estrada (исп.) – звучит как «дополнительный день» (extra day), означает «дорога» или «шоссе». Представьте, что вы поехали в отпуск, но из-за пробки на автострате, потеряли зря один день сверх запланированного срока.

Попробуйте теперь самостоятельно обработать следующие испанские слова:

- Desventaja (handicap) – гандикап;
- Pelo (hair) – волосы;
- Bolso (handbag) – сумочка;
- Dinero (money) – деньги;
- Leer (read) – читать.

Я использовал указанные выше примеры, чтобы лучше познакомить вас с основами предлагаемой методики. Вы можете отталкиваться от них, глубже вникая в их особенности. Эти навыки можно использовать практически для чего угодно. Они гибкие и универсальные. Например, если вы хотите запомнить какого рода некое слово, мужского или женского, просто добавьте изображение цилиндра для «мужских» слов и платья для «женских». Здесь нет каких-либо правил, поэтому подходите ко всему максимально творчески и даже немного похулигански, получая удовольствие от процесса.

Складываем все вместе

Чтобы выучить новые слова или иностранный язык, объедините описанную выше стратегию с методами, о которых вы уже узнали из главы, посвященной обучению. Например, мы говорили о повторении через определенные интервалы. В данном случае, это тоже было бы очень полезно. Мы также обсуждали использование музыки. Музыка барокко очень эффективна при изучении языков. Те образовательные приемы, которые вы уже внесли в свой инструментарий, могут успешно послужить достижению новых целей.

Прежде чем двинуться дальше

Надеюсь, теперь вы понимаете, что хорошо натренированная память является неотъемлемой частью процесса раскрепощения. В отличие от слабо натренированной памяти, хорошо настроенная память делает вас гораздо сильнее. Эта книга раскрывает основы того, каким образом можно прокачать свою память. Посетите сайт www.LimitlessBook.com/resources, чтобы получить подарок, который я для вас приготовил: видео-презентация из трех частей, посвященная тренировке памяти. Прежде чем мы перейдем к следующей главе, попробуйте сделать несколько вещей:

- Подумайте о том, как сильнее мотивировать себя, чтобы развивать память. Одного желания, что было бы неплохо иметь память получше, для этого недостаточно.

- Подумайте, как меньше отвлекаться, когда вам очень важно что-то запомнить. Чуть позже я расскажу о нескольких инструментах, которые вам в этом помогут, но что вы могли бы сделать прямо сейчас, чтобы сильнее сконцентрироваться?

- Попробуйте воспользоваться инструментами, о которых я рассказал в этой главе. Скорее всего, вы сразу заметите, насколько лучше стала работать ваша память.

Человек, который не читает книг, не имеет никаких преимуществ перед тем человеком, кто не может их прочитать!

Марк Твен



Глава 14. Скорочтение

Почему так важно читать?

Как повысить навык концентрации во время чтения, чтобы лучше понимать прочитанное?

Как получать от чтения больше удовольствия?

Что объединяет Опру Уинфри, Томаса Эдисона, Джона Ф. Кеннеди и Билла Гейтса? Все они любят читать книги. Кто читает книги – тот правит миром.

Добро пожаловать в информационный век. Никогда в человеческой истории не было такого бума информации. За последние несколько десятилетий ее выработано больше, чем за предыдущие несколько тысяч лет.

По словам Эрика Шмидта, бывшего генерального директора Google: «За период между зарей человеческой эры и 2003-м годом было произведено 5 экзабайтов информации – в наше время столько же вырабатывается всего за пару дней». И этот процесс все сильнее ускоряется. Такой огромный объем информации требует от нас невероятных усилий, чтобы оставаться конкурентоспособными. Те люди, которые всегда находятся в курсе новейших веяний, будут иметь конкурентное преимущество, необходимое для достижения успеха не только в учебе и на работе, но также и в других важных сферах жизни.

Исследования показывают, что существует прямая взаимосвязь между способностью читать и жизненным успехом. Квалифицированные читатели получают более престижную работу, соответственно, имеют более высокие доходы и большие возможности для достижения успеха во всех сферах жизни. задумайтесь: если у вас весьма средние навыки чтения, значит, ваш образ мышления такой же, как у основной массы людей. Это не дает вам большого конкурентного преимущества, не так ли?

К сожалению, большинство людей считает чтение скучным и утомительным занятием, которое отнимает много времени. Вам доводилось когда-нибудь просматривать страницу в книге и задаваться потом вопросом: «Что, черт возьми, я только что прочитал?» Если да, то вы в этом отнюдь не одиноки.

Мы уже говорили о проблемах, с которыми я столкнулся в начале своей карьеры в колледже. Как вы знаете, эти проблемы оказались настолько серьезными, что я всерьез подумывал о том, чтобы вообще бросить учебу. Однако, когда я дорос до того, чтобы читать по книге в неделю в довысок к тем учебникам, которые нужно было осилить для занятий, мне удалось добиться значительного прогресса в учебе. Я не осознавал, насколько мне удалось продвинуться, пока не наступил один удивительный день.

В детстве я всегда старался держаться подальше от центра внимания. Я был застенчивым ребенком, мне было удобнее сливаться с пейзажем, чем находиться на переднем плане или в центре событий. Это продолжалось до тех пор, пока я не пошел в школу. Мне особенно нравились занятия в больших аудиториях, потому что я мог сидеть в углу, оставаясь незамеченным.

Однажды я сидел в таком классе вместе с несколькими сотнями других учеников. Стоящий перед нами профессор читал лекцию, используя проектор для демонстрации изображений. В один момент он поставил на проекторе какой-то текст, отчего я тут же расхохотался. Для меня это была совершенно естественная реакция, поскольку цитата на экране оказалась довольно забавной. Однако, все остальные ученики в этот момент продолжали сидеть в полной тишине, поэтому, в мою сторону повернулось огромное количество удивленных лиц. Предполагаю, что большинство из них до этого даже не замечали, что я учусь в одной с ними школе.

Помню, я тогда очень смутился. Я всегда прилагал столько усилий, чтобы оставаться невидимым, а теперь все выглядело так, будто я штурмом беру сцену, чтобы привлечь к себе внимание. Я сильно покраснел, мне показалось, что мое лицо сейчас загорится, поэтому отпрянул назад, чтобы снова стать незаметным. Спустя несколько секунд остальные ученики начали смеяться. Сначала мне показалось, что они смеются надо мной, но когда к ним присоединилось еще больше голосов, я робко выглянул из-за их спин и понял, что на меня вообще никто не смотрит – внимание всех детей было приковано к тексту на экране проектора. Тогда ко мне пришло понимание сути произошедшего: я прочитал эту фразу значительно быстрее, чем мои одноклассники, поэтому отреагировал раньше их. Я уже знал, что достиг определенных успехов в скорости чтения и понимания

прочитанного, но до сих пор понятия не имел, насколько это, оказывается, редкая, хотя и тренируемая, способность.

Все еще чувствуя неловкость из-за своего непреднамеренного эмоционального выплеска, я покинул класс, воодушевившись тем, что мое обучение, как выяснилось, поднялось на абсолютно новую высоту. Благодаря техникам, которые я самостоятельно освоил, чтение превратилось в одну из моих сверхспособностей, открыв путь к новым перспективам в учебе. Хотя я поклялся в будущем больше так громко не смеяться, из лекционного зала я уходил окрыленный новыми возможностями, которые только что передо мной возникали, в обучении и освоении иных сверхспособностей.

Как чтение позволяет сделать наш мозг безграничным

Любой план, позволяющий сделать ваше обучение безграничным, должен включать в себя чтение. Так же, как память лежит в основе почти всех функций мозга, чтение лежит в основе почти любого процесса обучения. Если кто-нибудь скажет вам, что не читает книг, по сути, он говорит следующее: «Я перестал даже пытаться учиться чему-то новому». Да, вы можете чему-то научиться, просматривая видео, слушая подкасты или просто во время походов в кино. Даже самый глупый комедийный сериал может вас чему-то научить. Но практически невозможно сделать обучение динамичным процессом, чтобы оно стало постоянной частью вашей жизни, без целенаправленного подхода к чтению. И вот почему:

– **Чтение заставляет ваш мозг работать.** Когда вы читаете, то используете свой мозг для одновременного выполнения множества функций – это очень энергичная и полезная тренировка. Как отмечает доктор Кен Пью, президент и директор по исследованиям «Haskins Laboratories»: «Области мозга, развившиеся для осуществления других функций, – таких как зрение, язык и ассоциативное обучение, – соединяются в определенную нейронную цепь для чтения, что представляет собой очень сложный процесс. Предложение – это скомпонованное в сжатую форму большое количество информации, которую мозг должен обработать».¹ Другими словами, чтение дает вам ни с чем не сравнимую умственную нагрузку; а мы с вами помним, что мозг работает как «мышца», которая становится тем сильнее, чем больше вы бросаете ему вызов.

– **Чтение улучшает вашу память.** Поскольку во время чтения вы даете мозгу серьезную нагрузку, он вынужден функционировать с большей интенсивностью. Что серьезным образом сказывается на состоянии вашей памяти. В исследовании, проведенном доктором Робертом С. Уилсоном из Медицинского центра Университета Раша в Чикаго, было доказано, что отказ от чтения оказывает существенное влияние на снижение возможностей памяти. «Мы не должны недооценивать влияние повседневной деятельности, такой как чтение и письмо, на наших детей, родителей, дедушек и бабушек, а также нас самих», – отмечает он. – «Наше исследование показывает, что

тренировка мозга подобным образом на протяжении всей жизни человека, с детства до самой старости, важна для сохранения его здоровья в пожилом возрасте».²

– **Чтение улучшает ваше внимание.** Когда мы садимся с книгой или даже просто листаем некоторое время газету – это тренирует нашу способность сосредотачиваться на каком-то одном деле. В отличие от бесцельного серфинга в Интернете или просмотра роликов на YouTube, читая, мы обычно уделяем большое внимание тексту. Подобная практика упрощает использование того же самого умения концентрировать внимание применительно к другим задачам.

– **Чтение улучшает ваш словарный запас.** Некоторые люди даже по своей манере разговаривать кажутся умнее. Как вы реагируете, когда встречаете кого-то из таких людей? Скорее всего, вы проявите к ним повышенное уважение и даже определенную почтительность. Люди, которые кажутся умными, как правило, обладают более обширным словарным запасом, чем обычные люди. Чтение позволяет органично пополнять ваш словарный запас. Чем больше вы читаете, тем больше узнаете о языке и возможностях его использования в различных контекстах. А поскольку чтение – превосходный инструмент для тренировки концентрации внимания, вы можете в совершенстве им овладеть и использовать по мере необходимости.

– **Чтение улучшает ваше воображение.** Если вам когда-либо подсказывали в школе или на работе, вы знаете, что часто бывает проще мыслить творчески, используя этот инструмент. По сути, чтение – это одна подсказка, следующая за другой. «Каково будет оказаться на месте этого человека?» «Как я мне использовать эту методику, чтобы стать более результативным?» «Что я сделаю в первую очередь, когда Джим Квик поможет мне стать безграничным?» Яркое воображение помогает вам увидеть в жизни больше возможностей, а чтение позволяет держать его в тонусе.

– **Чтение улучшает вашу способность к сопереживанию.** Обучение зачастую принимает разные формы и может включать в себя, как инструмент по достижению успеха, самые разнообразные элементы. Хотя гибкое мышление и мастерское владение навыками имеют решающее значение для успеха, нельзя упускать из виду такие качества, как эмпатия и сопереживание. Чтение открывает вам жизнь, о которой вы никогда не знали, переживания, о которых вы даже не

догадывались, и формы мышления, сильно отличающиеся от вашего собственного. Все это укрепляет вашу способность сочувствовать другим людям и понимание того, как устроен окружающий мир.

КВИК – СТАРТ

Если бы вы могли читать быстрее, с большим удовольствием и пониманием прочитанного, какие книги вы начали бы читать уже в этом месяце? Составьте список из трех книг, за чтение которых вам хотелось бы взяться.

Оценка ваших читательских навыков

Первое, что вам нужно сделать, это определить вашу текущую скорость чтения, также известную как «базовая скорость». Скорость чтения рассчитывается, исходя из количества слов в минуту. Чтобы ее измерить, вам понадобится для чтения какой-нибудь роман, карандаш и таймер. Затем сделайте следующее:

1. Установите будильник, который сработает через две минуты.
2. Начните читать с удобной для вас скоростью и остановитесь, когда сработает будильник (поставьте отметку на том месте, где вы остановились).
3. Подсчитайте общее количество слов в трех строчках и разделите это число на три. Это означает среднее количество слов в строке.
4. Подсчитайте количество строк, которые вы только что прочитали (считайте только те строки, которые занимают хотя бы половину страницы).
5. Умножьте количество слов в строке на количество прочитанных строк (то есть, умножьте свои ответы из шагов 3 и 4).
6. Разделите это число на два (поскольку вы читали две минуты) – этот результат и есть ваше количество слов в минуту. Попробуйте сделать это прямо сейчас. Очень важно сделать это упражнение, прежде чем двигаться дальше.

Запишите свой результат:

Какова ваша текущая скорость чтения? _____ слов в минуту

Средняя скорость чтения человека обычно составляет от 150 до 250 слов в минуту. Этот диапазон варьируется в зависимости от сложности материала. Если вы читаете меньше 100 слов в минуту, возможно, что

материал для вас слишком сложный, либо вам стоит обратиться к кому-то за помощью (однако навыки, которым вы здесь научитесь, все равно имеют большую ценность).

Допустим, человек читает со скоростью 200 слов в минуту. Этот человек читает и тратит на занятия четыре часа в день. Человеку, который читает со скоростью 400 слов в минуту (в два раза быстрее), нужно заниматься уже вдвое меньше времени. Более быстрый читатель экономит не менее двух часов в день.

КВИК – СТАРТ

Если бы вы могли экономить два часа каждый день, на что бы вы их потратили? Найдите немного времени и запишите, как бы вы использовали эти дополнительные два часа.

Проблемы с чтением

Люди не читают или предпочитают тратить на это поменьше времени по разным причинам. Вы работаете по многу часов, к концу дня ощущая себя совершенно выдохшимся. Гораздо проще развлекаться пассивно (смотреть теле-шоу или фильмы, слушать музыку и т. д.), чем заставлять себя напрягаться, чего требует процесс чтения. Если вы все делаете сугубо ради развлечения, тогда вам лучше поиграть в видеоигру. Я прекрасно вас понимаю, но если вы уяснили те преимущества, которые я только что перечислил выше, то должны понимать, что определенное время каждый день нужно уделять чтению.

Еще одна важная причина, по которой люди не читают книг, заключается в том, что они считают это сложным занятием. Им может потребоваться пять минут, чтобы прочитать всего одну страницу, поэтому идея прочитать 300-страничную книгу для них сродни предложению прогуляться пешочком из Нью-Йорка в Джорджию. Люди читают медленно по нескольким причинам. Во-первых, они прекратили обучаться чтению относительно рано, – может быть, во втором или третьем классе, – поэтому их уровень чтения (и, что более важно, техника чтения) с тех пор так и не вырос, даже когда они продолжали учиться, несмотря на это препятствие. Во-вторых, во время чтения они не могут сосредоточиться. Они прислушиваются к детям, смотрят одним глазом телевизор, каждые несколько минут проверяют электронную почту и т. д. В результате им приходится читать один и тот же абзац снова и снова, потому что они недостаточно сосредоточились на понимании текста.

Есть несколько основных причин, по которым люди читают медленно. Эффективность вашего чтения складывается из двух основных компонентов: скорости чтения (скорости) и понимания прочитанного (понимания). Прежде чем разбирать различные способы повышения эффективности чтения, нам сначала необходимо рассмотреть три ограничения и ряд иных препятствий, которые мешают нам читать быстрее.

1. Регрессия

Вам знакомо это ощущение? Доводилось ли вам когда-нибудь снова и снова перечитывать в книге одну и ту же строчку? Или обнаруживать, что вы погрузились в процесс «блуждающего чтения» – то есть бездумно возвращаетесь назад и снова перечитываете один и тот же кусок текста? Регрессия – это термин, используемый для описания ситуации, когда ваши глаза возвращаются к уже пройденной части текста и перечитывают его снова. Почти каждый, в той или иной степени, страдает этим недостатком; большую часть времени мы делаем это подсознательно. Поступая подобным образом, люди верят, что лучше понимают прочитанное, но обычно они этому только мешают. Регрессируя или возвращаясь назад, очень легко потерять смысл и суть того, что вы сейчас читаете. Регрессия серьезно нарушает сам процесс чтения, снижая его скорость.

2. Устаревшие навыки

Чтение – это не столько показатель интеллекта, сколько навык, который можно анализировать и улучшать. Когда вы в последний раз ходили на занятия по чтению? Для большинства людей они закончились в 4 или 5 классе. И если не отличаетесь от большинства, ваши навыки чтения, скорее всего, с того времени ничуть не стали лучше. Возникает вопрос: а объем и сложность того, что вам приходится сейчас читать, изменились? Вероятнее всего, что сложность материала резко возросла, а ваши навыки чтения остались прежними.

3. Субвокализация

Субвокализация – это модное слово для обозначения вашего внутреннего голоса. Вы замечали голос внутри вас, который повторяет слова, которые вы в этот момент читаете? Надеюсь, он похож на ваш собственный голос. Субвокализация ограничивает вашу скорость чтения парой сотен слов в минуту. Это означает, что ваша скорость чтения ограничена скоростью речи, а не скоростью мышления. На самом деле ваш разум может читать намного быстрее. Откуда берется эффект субвокализации? С большинством людей это произошло, когда они только учились читать. В то время от вас требовалось читать текст вслух, чтобы учитель слышал, что вы делаете это правильно. Помните, как вам приходилось вставать в круг с другими детьми, и каждый из

вас по очереди читал вслух? Уверен, для многих из нас это было очень стрессовое упражнение. Мы испытывали сильный дискомфорт, стараясь произнести слово правильно. Потому что было очень важно, **как** вы произносите это слово. Именно тогда в вашем мозгу возникла следующая ассоциация: если я хочу понимать во время чтения слова, мне нужно уметь правильно их произносить.

Позднее вам посоветовали больше не читать вслух, а делать это про себя. Именно тогда вы усвоили этот «голос для чтения», с тех пор большинство из вас так и не смогли от него отказаться. По сути, вы убеждены, что если не слышите, как звучат те или иные слова, то не можете их понять. Это в корне неверное утверждение.

Вот пример: мы знаем, что президент Джон Ф. Кеннеди очень быстро читал, от 500 до 1200 слов в минуту. Он нанял инструкторов по скорочтению для обучения сотрудников своего офиса. Он также произносил речи со скоростью примерно 250 слов в минуту. Ясно, что когда он читал, то держал в уме массу слов, которых мысленно не проговаривал. То есть, вовсе необязательно проговаривать в уме слова, чтобы их понимать.

Остановитесь на минутку и представьте себе некий автомобиль, свой или чужой, неважно. На что он похож? Какого он цвета? Сделайте это прямо сейчас. О чем вы подумали? Вы могли бы мысленно себе сказать: «Он синий, у него четыре колеса и коричневые кожаные сиденья». Вопрос: вы действительно проговорили все эти слова (синий, шины, кожа) или перед вашими глазами возник образ всех этих вещей? Большинство из нас мыслит образами, а не словами. В предыдущей главе, посвященной памяти, мы уже обсуждали тот факт, что слова – это просто инструмент, который мы используем для передачи наших мыслей или образов.

Во время чтения можно значительно повысить скорость и понимание прочитанного, визуализируя текст. Необязательно «произносить» все слова, поскольку на это уходит слишком много времени – так же, как вы не озвучиваете знаки препинания, вроде «точка, запятая, вопросительный знак», когда видите их в предложении. Вы вряд ли читаете подобным образом: «Я только что купил немного авокадо запятая черники запятая и брокколи точка». Вы понимаете, что знаки препинания – это просто символы, обозначающие различные смысловые значения.

Слова это тоже символы. Вы уже видели ранее 95 % слов, которые встречаются вам во время чтения. Вам не нужно их произносить – как не нужно произносить вводные слова, такие как: «потому что», «бывает» или «другими словами». Вы распознаете их «в лицо», а не по звучанию. Важен тот смысл, который несет в себе слово. А смысл лучше запомнить и описать посредством визуальных образов. Осознание этого – первый шаг к уменьшению субвокализации.

Заблуждения, связанные с чтением

Миф 1. Тот, кто быстро читает – хуже понимает прочитанное

Это слух, распространяемый медлительными читателями, и он не соответствует реальности. Фактически, более «быстрые» читатели часто понимают прочитанное лучше, чем «медленные». Проведем аналогию: когда вы медленно едете по тихой улице, вы можете делать одновременно множество вещей. Вы можете слушать радио, пить сок, махать рукой соседу и напевать свою любимую песню. Ваше внимание не сконцентрировано ни на чем конкретном; оно просто течет и блуждает безо всякой цели.

А теперь представьте, что вы мчитесь по гоночному треку, на полном газу вписываясь в повороты. Вы будете больше уделять дороге больше внимания или меньше? Держу пари, что вы предельно сфокусированы на том, что впереди, прямо перед вами и дальше по трассе. Вы не думаете о том, чтобы сдать вещи в химчистку. Точно так же обстоит дело с чтением. Ключ к более глубокому пониманию прочитанного – сосредоточенность и концентрация. Однако некоторые люди читают так медленно, что совершенно изматывают собственный разум. А скучающий ум не может хорошо сосредоточиться. Ваш разум способен обрабатывать огромные объемы информации, и все же большинство людей во время чтения кормят его... одним... словом... за... подход. Это попросту истощает его силы.

Если ваш разум постоянно отвлекается и витает где-то в облаках, возможно, причина кроется именно в этом. Если вы не стимулируете свой мозг должным образом, он будет искать развлечений на стороне и постоянно отвлекаться. Вы можете обнаружить, что раздумываете, что бы такого приготовить на ужин, как одеться на завтрашнее свидание или прислушиваетесь к постороннему разговору в холле. Ранее уже поднимался вопрос, почему мы можем раз за разом перечитывать одну и ту же страницу или параграф, ничего не запоминая. Возможно, это происходит из-за того, что вы читаете очень медленно, в результате, ваш мозг начинает скучать и просто теряет к этому интерес. Либо вы используете чтение перед сном в качестве снотворного. Читая быстрее, вы держите свой мозг в тонусе, поддерживаете высокий уровень

внимания и глубже понимаете прочитанное.

Миф 2: Читать быстрее – трудно и требует больше усилий

Для быстрого чтения требуется, на самом деле, меньше усилий – в первую очередь потому, что обученные читатели, как правило, не возвращаются назад так часто, как «медленные». «Медленные» читатели останавливаются на словах, перечитывают их, переходят к следующему слову, чтобы вскоре возвратиться к предыдущему, и так до бесконечности – это продолжается на протяжении всего процесса чтения. Такой подход требует гораздо больше усилий, чрезвычайно утомляет и выматывает. «Быстрые» читатели легче читают текст, это занимает у них намного меньше времени. В результате они более эффективны, поскольку тратят меньше времени, добиваясь большего результата!

Миф 3: «Быстрые» читатели не могут оценить прочитанное

Это тоже неверно. Вовсе необязательно всматриваться в каждый отдельный мазок краски на картине, чтобы оценить ее по достоинству. Аналогичным образом, вам не нужно изучать каждое слово в тексте, чтобы ощутить его ценность. Одна из лучших черт подготовленного читателя – гибкость. «Быстрые» читатели могут краем глаза просмотреть скучный или несущественный материал, но замедлить скорость, вдумчиво прочитав (или даже несколько раз перечитав) интересную и важную информацию. Гибкость – это сильное качество. «Быстрые» читатели оценивают большую часть прочитанного текста, поскольку знают, что не потратят на его усваивание целый день.

Визуальный указатель – водите пальцем по строкам

Вероятно, в детстве вам говорили не водить пальцем по строке во время чтения. Традиционно считается, что это замедляет вашу читательскую скорость. Однако, дети знают, что использование пальца в качестве указки позволяет сосредоточить взгляд, не давая ему соскользнуть куда-то в сторону. Использование пальца в качестве указки, на самом деле, увеличивает скорость чтения, потому что ваши глаза получают необходимый им ориентир.

Но одно дело понимать это, а другое – практиковать. Давайте попрактикуемся в использовании пальца, перечитав материал в главе, посвященной оценке ваших читательских навыков (стр. 308). Вернитесь к ее началу и начните читать, водя по строчкам пальцем. Закончите там, где вы изначально остановились. Не стоит сильно углубляться в понимание текста и вести учет времени – это всего лишь упражнение, цель которого – научить вас пользоваться во время чтения пальцем.

Когда вы закончите, установите будильник на две минуты. Начните с того места, где вы остановились во время первой оценки своих навыков. Продолжайте читать, пока не сработает будильник. Затем вычислите получившуюся новую скорость чтения (на основе исходной формулы) и запишите ее ниже:

Моя новая скорость чтения: _____ слов в минуту.

Исследования показывают, что использование пальца во время чтения может повысить его скорость, как минимум, на 25 %, а максимум – на 100 %. Чем больше вы практикуетесь в этот метод, тем лучше становятся ваши результаты. Поначалу это может быть немного неловко, как во время ваших первых уроков по автовождению. Но нужно быть терпеливыми и помнить, что для предварительного оттачивания навыков всегда требуется больше усилий, чем для прокладывания дороги в процессе обучения позднее.

Использование пальца во время чтения позволяет задействовать в учебном процессе еще одно из ваших чувств – осязание. Ваше зрение и осязание связаны так же тесно, как обоняние и чувство вкуса. Вы когда-нибудь пробовали показать ребенку что-то новое? Естественное инстинктивное желание ребенка в этом случае – прикоснуться к демонстрируемому предмету.

Использование пальца также резко снижает вероятность регресса и является одной из причин, по которой скорость вашего чтения будет увеличиваться. Ваши глаза инстинктивно притягиваются к движущемуся предмету, поэтому, если вы будете двигать пальцем вперед, крайне мала вероятность, что ваш взгляд обратится назад.

Практикуйтесь в использовании пальца во время чтения – это значительно увеличит скорость и понимание прочитанного, произведя настоящую революцию в процессе вашего обучения. Если ваш палец

устает, потренируйтесь использовать руку целиком, двигая ее назад и вперед. Это более крупная мышца, которая устает не так быстро.

Как научиться читать еще быстрее

Вот еще несколько способов, которые помогут вам стать «быстрым» читателем:

1. Чтение похоже на физические упражнения

Когда вы идете на тренировку, не стоит ждать роста мышц, если вы не будете давать им серьезной нагрузки. Вам нужно хорошенько прокачать их, создав определенный дискомфорт, чтобы они начали расти. То же самое касается и чтения. Если вы заставите себя читать быстрее, ваши «читательские мышцы» станут сильнее, в итоге то, что когда-то казалось сложным, станет проще простого. Вы можете читать быстрее, всего лишь научившись этому. Если вы регулярно занимаетесь на беговой дорожке, то можете наблюдать, что постепенно начинаете бежать все быстрее и быстрее. То, что когда-то казалось трудным, через неделю станет легким, потому что вы достигнете новых высот мастерства.

Чтобы еще больше увеличить скорость чтения, попробуйте следующее упражнение – вам потребуется для него какой-нибудь легкий роман, карандаш, часы или таймер:

1. Читайте с комфортом (используя палец или какую-нибудь иную указку) в течение 4 минут. Установите будильник, чтобы он сработал через 4 минуты, читая так, как вы привыкли это делать. Отметьте строчку, когда ваш будильник сработает. Это будет ваш «финиш».

2. Теперь установите будильник на 3 минуты. Цель – добраться до финиша прежде, чем сработает будильник. Затем читайте (используя палец) до той строки, которую вы отметили в 1 шаге – надо успеть сделать это за 3 минуты.

3. Установите будильник на 2 минуты. Не беспокойтесь о понимании текста. Постарайтесь добраться до финиша раньше, чем сработает будильник. Воспользуйтесь пальцем и ведите его по строкам, одна за другой. Пусть ваши глаза двигаются за ним как можно быстрее.

4. Финальный рывок. Установите таймер на 1 минуту. Сделайте все возможное, чтобы добраться до финиша за одну минуту. Не пропускайте ни одной строчки и не беспокойтесь о понимании прочитанного.

5. Теперь передохните. Затем установите таймер на 2 минуты. Начните с того места, на котором закончили, чтобы прочитать новый кусок текста. Читайте с удобной для вас скоростью, вдумываясь в смысл текста. Подсчитайте количество прочитанных вами строк, умножьте на количество слов в строке, затем разделите это число на два. Это ваша новая скорость чтения. Запишите результат здесь: _____ слов в минуту.

Как вам это упражнение? Выполнив его, вы заметите, что ваша скорость увеличилась. Вот вам понятная аналогия: если вы едете по шоссе со скоростью 65 миль в час, а затем снижаете скорость до 40 миль, то заметите определенную разницу. Это происходит потому, что вы привыкли ездить на более высокой скорости. Однако, в реальности вы не будете ехать чересчур медленно, поскольку все относительно.

Тот же принцип применим и к чтению. Если вы заставляете себя читать в два или три раза быстрее обычного, то снизив, наконец, темп до более комфортного, прежняя скорость покажется вам медленной.

Вы должны выполнять это 4-минутное упражнение не реже одного раза в день, пока не достигнете устраивающего вас уровня. Распланируйте свой график чтения. Как и в случае с физическими упражнениями, нельзя ожидать, что, один раз потренировавшись, вы достигнете результата, который останется с вами на всю жизнь. Вы должны читать регулярно, иначе ваши «читательские мышцы» ослабнут.

2. Расширьте свое периферийное зрение

Периферийное зрение – это тот набор букв или слов, которые видят ваши глаза, когда вы на них смотрите. Увеличивая возможности периферийного зрения, вы сможете видеть и воспринимать больше слов. Большинство людей учили во время чтения последовательно переводить взгляд с одного слова на другое. На самом деле вы способны на большее.

Когда вы только осваивали навык чтения, вас учили, что буквы составляют более крупные структуры, которые называются словами. В детстве вы произносили слова по буквам. Например, слово «отчет» разбивалось на буквы, чтобы вы могли его понять: О-Т-Ч-Е-Т. Теперь, став старше, вы уже не так беспокоитесь о буквах во время чтения,

поскольку в состоянии воспринимать более крупные единицы текста – слова.

Одна из причин, по которой люди обладают ограниченной скоростью чтения, заключается в том, что они пытаются читать слова по отдельности. Однако, если вы поставите слово «карта» после слова «отчет», то получите ОТЧЕТНУЮ КАРТУ^[86]. Эти два слова имеют разные значения, но ваш разум воспринимает их как единое целое. Точно так же, как ваш разум в состоянии воспринимать два этих слова вместе, он способен одновременно видеть группы слов. Тем самым, вы поднимете свою скорость чтения на еще большую высоту. Подобно тому, как вы видите слова, а не отдельные буквы, опытные читатели могут воспринимать целые группы слов (или идей), а не отдельные слова. На странице 318 приведен ряд дополнительных советов, которые вы можете использовать, чтобы «увидеть» больше.

3. Считайте

Если использовать упражнения, которые я привел выше, проблема субвокализации уменьшится. Чем быстрее процесс чтения, тем труднее мысленно произносить слова, даже если это по-прежнему происходит. Когда вы достигнете определенной скорости (от 300 до 350 слов в минуту), станет невозможно субвокализировать все прочитанные слова. Когда у вас получится добраться до этой отметки, ваш мозг начнет переходить от произнесения слов к восприятию образов. Чтение книги будет больше похоже на просмотр фильма.

Счет – еще один инструмент, с помощью которого вы можете заглушить свой внутренний голос. Этот способ обманчиво прост: считайте вслух во время чтения: «один, два, три...» и так далее. Вы обнаружите, что очень трудно одновременно считать вслух и пытаться мысленно разговаривать (субвокализировать). Сам этот процесс принуждает вас к меньшей субвокализации, позволяя «увидеть» слова, а не произносить их, что приводит к увеличению скорости чтения и понимания текста.

Люди склонны больше запоминать и уяснять то, что они видят, а не то, что слышат. В этом есть определенный смысл, поскольку основная масса людей с большей вероятностью вспомнит чье-то лицо, которое им довелось увидеть, чем услышанное когда-то имя. Практикуя эти упражнения, вы улучшите скорость чтения, потому что вам больше не

придется проговаривать каждое слово. Вначале вы будете немного сбиты с толку (ваше понимание текста может даже слегка ухудшиться), но очень скоро вашему разуму надоест считать, и он, в конце концов, перестанет субвокализировать. По мере увеличения практики ваше понимание смысла прочитанного текста улучшится и расширится, потому что вы сможете более полно его «видеть» и понимать.

Истории успеха

Я мог бы написать целую книгу с историями об успехах в скорочтении моих учеников; мы регулярно публикуем их в социальных сетях. Вот, например, история, которую я получил только сегодня. Сара очень медленно читала, страдала рассеянным вниманием и не могла запоминать имена и события. После долгих лет борьбы у нее сложилось твердое убеждение, что ее шансы улучшить свои читательские навыки и способности к учебе исчезающе малы.

Когда я предлагаю свои программы, то стараюсь заверить учеников, что мы стремимся не к достижению совершенства, а к прогрессу – и это нашло отклик в душе у Сары. Она поняла, что искала слишком сложные решения, в то время как инструменты и методы, которым мы обучаем (те, что легко проигнорировать или упустить из виду в силу их простоты), гораздо практичнее в использовании. Она решила проявить самоотверженность и сделать все от нее зависящее, несмотря на терзающие ее сомнения.

Результаты говорят сами за себя – скорость чтения Сары повысилась в три раза: с 253 до 838 слов в минуту. Каждое утро она начинает теперь с чтения, это задает всему дню положительную динамику, придавая ей ощущение, что сегодня она уже чего-то достигла.

Лу, другой мой ученик, также ощутил резкое улучшение своих способностей к чтению, освоив методику, которая действительно могла ему помочь. Лу преуспел в очень сложных «левополушарных» предметах, таких как инженерия и математика, также получив степень бакалавра наук в области электротехники. Но любой урок английского языка превращался для него в подлинное испытание. В школьные годы он испытывал огромные проблемы с пониманием прочитанного текста и тех уроков, которые от этого зависели. Фактически, он убежден, что смог закончить школу лишь потому, что учителя прониклись к нему сочувствием и поставили незаслуженную тройку.

Дополнительные советы для улучшения техники чтения

1. Держите книгу прямо. Если книга будет лежать перед вами на столе, вы будете делать одно из двух:

– смотреть на текст под углом, что создаст излишнюю нагрузку на глаза;

– сутулиться, чтобы лучше видеть текст, а это (как вам уже известно) влечет за собой нарушение циркуляции кислорода в теле, заставляя вас чувствовать усталость.

2. Читайте не более 20–25 минут за один подход. Помните о факторе первой и последней усвоенной информации. Кроме того, если ваши глаза начнут уставать, либо вы начнете ощущать дискомфорт, сделайте перерыв. Закройте глаза и дайте им немного отдохнуть.

3. Пусть чтение войдет у вас в привычку. Успешные люди – это практически всегда заядлые читатели. Хорошие читатели читают постоянно. Главное, чтобы чтение вошло у вас в привычку. Сделайте себе такой подарок.

Когда Лу исполнилось 35 лет, он стал брать уроки по улучшению навыков чтения. Это принесло определенные плоды, но по-настоящему серьезно повысить свои способности к чтению у него не получилось даже после четырех лет усилий. По сравнению с тем, что было раньше, это был значительный прогресс, но ему хотелось совсем иного; поэтому Лу оставался расстроенным из-за своей неспособности усваивать отдельные слова и концепции. Основная проблема заключалась в том, что он пытался зубрить – читая одни и те же фрагменты текста снова и снова в надежде усвоить, наконец, прочитанное. Однако, доходя до конца страницы, он всякий раз понимал, что опять ничего и не усвоил.

Хотя Лу удалось добиться значительного прогресса, он продолжал искать для себя подходящие программы по улучшению техники чтения. По мере того, как наша программа по работе с памятью учила его правильно усваивать прочитанный материал, он начал уделять чуть больше времени визуализации текста во время чтения; также он начал использовать пальцы левой руки в качестве указки, чтобы стимулировать работу правого полушария своего мозга. И, наконец, настал тот момент, когда он впервые в жизни осознал, что может свободно читать книги и понимать их содержание.

КВИК – СТАРТ

Выделяйте хотя бы 15 минут в день для чтения, делая отметки в календаре, словно вас ждет какая-то важная встреча. Сделайте

так, чтобы чтение вошло у вас в повседневную привычку.

Прежде чем двигаться дальше

Раскрепостившись в навыках чтения и познания, вы обретете беспрецедентный уровень свободы. Люди, которые используют свои способности к обучению на полную катушку, воспринимают мир с такой уверенностью и компетентностью, что не испугаются никаких вызовов и ни одной, даже самой сложной, задачи. Чтобы применить на практике полученные знания, посетите сайт www.LimitlessBook.com/resources. Там можно посмотреть наш часовой мастер-класс по скорочтению, где я подробнее расскажу вам об этих методах. Прежде чем мы перейдем к следующей главе, попробуйте сделать несколько вещей:

- Определите, какую читательскую привычку вы хотели бы изменить. Любая трансформация требует осознания того, что вас сдерживает, и понимания, в какие моменты это проявляется.
- Практикуйтесь каждый день в чтении при помощи указки. Запланируйте читать хотя бы по 10 минут каждый день, чтобы нарастить свои «читательские мышцы».
- Составьте список книг, которые вы хотели бы прочитать за этот месяц, и запишите, что может измениться в вашей жизни, когда вы справитесь с этой задачей.
- Пройдите бесплатно мой мастер-класс по скорочтению на сайте www.jimkwik.com/reading.

Думать – это самая тяжелая работа из всех возможных, вероятно, именно поэтому так мало людей ей занимается.

Генри Форд



Глава 15. Мышление

Почему так важно мыслить разносторонне?

Каким образом разные люди используют свой интеллект?

Какие сверхспособности вы сможете развить, если будете мыслить разносторонне?

Чтобы достигнуть чего-то большего, зачастую нужно использовать новые форматы мышления. Существует наблюдение, которое обычно приписывают Альберту Эйнштейну, которое утверждает: «Проблема не может быть решена на том же уровне, на котором ее создали». И в этом, безусловно, есть смысл. Очень часто мы принимаем определенную точку зрения (на работе, в личной жизни или в учебе), а она впоследствии эффективно блокирует любой новый подход, который ей противоречит. Тут возникают две главные проблемы. Одна из них заключается в том, что любые точки зрения следует регулярно подвергать сомнению, чтобы убедиться, что они еще жизнеспособны. Например, очень часто, когда закрывается какая-нибудь коммерческая компания, лишь впоследствии выясняется, что она слишком положила на один единственный способ работы на рынке, не сумев вовремя понять, что ее целевая аудитория уже не столь отзывчива, как прежде. Вторая проблема, возникающая вследствие узости мировоззрения, заключается в том, что трудности часто являются следствием определенного типа мышления, и преодолеть их можно, только взглянув на них свежим взглядом.

Почему большинство из нас обладает ограниченным кругозором? Я думаю, что ответ не отличается от того, который мы получили, когда рассматривали проблему концентрации внимания: каким-то образом мы умудрились пропустить «уроки мышления», когда учились в школе. К счастью, посетить эти уроки никогда не поздно, и я собираюсь записать вас на них прямо сейчас.

Шляпы мышления

Доктор Эдвард де Боно разработал концепцию «Шести шляп мышления» в качестве инструмента, который способен помочь

выбраться из накатанной колеи привычного образа мыслей, в которой человек может погрязнуть навсегда.¹ Эта методика регулярно используется, чтобы помочь различным коллективам более продуктивно решать проблемы, но легко может быть усвоена любым человеком, который надеется сохранить свежесть своего мышления. Основная суть этой идеи заключается в том, чтобы разделить мышление на шесть четко определенных функций, постепенного «надевая» на них ряд метафорических «шляп»:

– Вы надеваете **белую шляпу**, когда находитесь в режиме сбора информации. В это время ваше внимание сосредоточено на сборе деталей и изучении всех фактов, которые понадобятся для решения стоящей перед вами проблемы. Чтобы лучше это запомнить, представьте себе, что на вас надет белый лабораторный халат.

– Вы надеваете **желтую шляпу**, чтобы придать своему ходу мыслей оптимистичный оттенок. В данном случае, вы пытаетесь найти в тех проблемах и вызовах, с которыми вам приходится сталкиваться, положительные моменты, подчеркивающие их ценность. Представьте себе сияющее в небесах желтое солнце.

– Затем вы меняете желтую шляпу на **черную**, переключаясь с позитивных сторон проблемы на поиск способов преодоления предполагаемых ловушек и препятствий. На этом этапе вы столкнетесь лицом к лицу с возможными последствиями неудачного решения стоящей перед вами задачи. Мой вам совет: чтобы лучше это запомнить, представьте себе мантию судьи.

– Как только вы это сделаете, наденьте **красную шляпу**, чтобы пробудить в себе эмоции. Это тот самый момент, когда вы можете дать волю вашим чувствам, возможно, даже спустить с поводка свои страхи. Вы также можете позволить предвидению и интуиции, образно выражаясь, принять участие в вашем внутреннем диалоге касательно решения стоящей перед вами проблемы. Чтобы запомнить это, представьте себе образ красного сердца.

– Теперь настало время для **зеленой шляпы**. Надев эту шляпу, вы переходите в режим творчества. Сначала вы рассмотрели проблему с аналитической точки зрения, затем оценили ее эмоционально. Теперь спросите себя, какие новые идеи вы можете привнести в уже имеющееся понимание данной проблематики? Можно ли применить

здесь какие-то новые подходы, о которых вы ранее не задумывались? Для лучшего запоминания представьте себе лужайку с зеленой травой.

– Наконец, наденьте **синюю шляпу**, чтобы перейти в режим управления. Это поможет вам убедиться, что вы плодотворно провели этот день, достойно пройдя через все стадии процесса, чтобы получить максимум выгоды от всех шляп, которые вам пришлось «надевать». Зачастую организации начинают с синей шляпы, чтобы установить цели встречи, а затем снова надевают ее в конце. Даже если вы уже используете «шести шляп», здесь есть о чем поразмыслить. Чтобы запомнить это, представьте себе синее небо.

Подход Де Боно к решению проблем – это гениальный, элегантно организованный метод, позволяющий максимально эффективно использовать собственное мышление. По сути, это четко проработанный способ, позволяющий рассмотреть проблему со всех сторон. Во-первых, убедитесь, что вы ясно понимаете, какая перед вами стоит задача. Затем вы должны определить, что в вашем распоряжении есть все необходимые факты. Потом нужно убедиться, что вы рассматриваете проблему с позитивной точки зрения. После этого вы оцениваете масштаб стоящей перед вами проблемы, анализируя свои ощущения. Закончив с этим, вы подключаете свое воображение, используя для решения проблемы такое способ, о котором, возможно, раньше даже не задумывались. Затем вы должны убедиться, что вам действительно удалось разобраться с тем вопросом, который вы намеревались решить.

Посмотрите, какими различными способами вы задействовали свой мозг для решения этой проблемы. Вы использовали аналитический, эмоциональный и творческий подход. Вы исследовали светлую и темную стороны. Почти наверняка вам удалось решить эту проблему при помощи таких инструментов, которыми вы не пользуетесь в своем ежедневном обиходе (хотя теперь с легкостью можете это делать). Эйнштейн бы вами гордился.

КВИК – СТАРТ

Подумайте о какой-нибудь стоящей перед вами в данный момент проблеме. Это может быть все, что угодно, от «Как мне получить эту работу?» до «Как мне лучше выстроить отношения с семьей?». Используйте модель «Шесть шляп мышления», чтобы

рассмотреть различные точки зрения на проблему, которую вы сейчас пытаетесь решить.

Насколько вы умны?

Почему так важно пользоваться различными методиками, позволяющими нам мыслить по-разному? Потому что, людям свойственно использовать свой интеллект лишь одним, доминирующим над остальными, способом. Доктор Говард Гарднер, профессор познания и образования в Гарвардской высшей образовательной школе, тщательно изучил особенности интеллекта и выделил восемь его различных типов:²

1. Пространственный: люди с подобным типом интеллекта обычно рассуждают с точки зрения привязки к окружающему их пространству. Авиапилоты склонны мыслить в категориях пространства, а также люди, хорошо играющие в шахматы, поскольку обоим необходимо врожденное понимание того, как те или иные вещи вписываются в пространство. В качестве другого примера, на ум сразу приходит художник Клод Моне^[87], который замечательным образом использовал возможности пространства (перспективы) в своих картинах.

2. Телесно-кинестетический: люди, у которых преобладает этот тип интеллекта, использует свое тело в качестве некой формы самовыражения, либо для решения возникающих проблем. Например, гимнасты и барабанщики обладают сильным телесно-кинестетическим интеллектом. Когда речь идет об этом типе интеллекта, мне сразу приходит в голову имя Винус Уильямс^[88], которая при помощи физических возможностей собственного тела добилась на теннисном корте изумительных результатов, которых до нее мало кто достигал.

3. Музыкальный: подобный интеллектуальный тип подразумевает сильную «чувствительность к ритму, высоте тона, размеру, тональности, мелодии и тембру».³ Музыканты, бесспорно, обладают превосходным музыкальным интеллектом, однако, также его можно найти у поэтов, которые часто используют размер и ритм не менее эффективно, чем слова. Ярчайший пример музыкального интеллекта для меня – Вольфганг Амадей Моцарт.

4. Лингвистический: человек с преобладающим лингвистическим интеллектом особенно хорошо понимает всевозможные значения слов, а не одно лишь словарное их определение. Естественно, что подобной чертой обладают писатели, но ее также можно найти у великих

ораторов и юристов. В моем понимании, первый в ряду людей с лингвистическим интеллектом – Уильям Шекспир.

5. Логико-математический: сила этого типа интеллекта в способности видеть «логические связи между явлениями или символами».⁴ Математики очень комфортно чувствуют себя, когда имеют дело или пытаются найти связи между различными числами. Также ученые устанавливают связи между физическими объектами или силами, воздействующими на эти объекты. Кто сразу приходит на ум в качестве яркого примера? Конечно же, наш друг, Альберт Эйнштейн!

6. Интерперсональный (межличностный): человек с преобладающим интерперсональным интеллектом обладает глубокой врожденной способностью общаться с людьми и хорошо понимать чувства окружающих. Терапевты, вместе со школьными учителями, обычно обладают сильным интерперсональным интеллектом. Когда я думаю о носителях подобного типа интеллекта, сразу вспоминаю об Опре Уинфри из-за ее удивительной способности понимать тех, с кем она общается на съемках своих программ.

7. Интраперсональный (внутриличностный): если у вас преобладает интраперсональный интеллект, вашей яркой чертой является особенно тонкое понимание процессов, происходящих в вашем внутреннем мире. Люди с сильным интраперсональным интеллектом отлично справляются с «замером собственной температуры». Они очень точно резонируют со своими чувствами, прекрасно понимая, какие импульсы оказывают на них воздействие и как с этим справиться. Если вы знаете кого-то, кто блестяще себя проявляет, даже попадая в сложные обстоятельства, вполне вероятно, что этот человек обладает сильным интраперсональным интеллектом.

8. Натуралистический: этот тип интеллекта выражается в способности видеть мир природы во всем его сложном многообразии. Там, где вы увидите просто поле с цветами, человек с подобным типом интеллекта увидит четыре разных вида тюльпанов, пару сортов лаванды и какую-нибудь редкую траву, которую вы приняли бы за сорняк. Натуралистический интеллект преобладает у зоологов и ландшафтных архитекторов. Если обратиться к этой черте интеллекта, мне сразу вспоминается замечательный приматолог Джейн Гудолл^[89].

Узнаете себя в каком-то из этих интеллектуальных типов? Вполне вероятно, что вам соответствует даже больше, чем один из них, поскольку люди редко обладают только одним типом интеллекта. Скорее всего, у вас доминируют два из них, может быть, еще парочка, которыми вы пользуетесь с время от времени. В то же самое время, вы практически наверняка найдете в списке те интеллектуальные типы, которыми пользуетесь редко, либо вообще их не используете.

Все указанные выше типы интеллекта предлагают успешные способы существования в нашем мире, и любой из них может оказаться полезным, когда вы столкнетесь с какой-нибудь задачей или проблемой. Знание обо всех восьми типах интеллекта и использование их вместе с «шляпами мышления» – способствует эффективному раскрепощению вашего разума.

Каков ваш стиль обучения?

Так же, как отличаются виды интеллекта у разных людей – точно так же, всем нам свойственно пользоваться различными стилями обучения. Модель стилей обучения VAK используется с 1920-х годов прошлого века и позволяет продемонстрировать, какой стиль обучения вы предпочитаете:

– **«V» означает «визуальный» (Visual):** вам проще учиться при помощи иллюстраций, диаграмм, видео и прочих визуальных средств донесения информации.

– **«A» означает «аудитория» (Auditory):** вам удобнее учиться, слушая лекции, подкасты, аудиокниги, участвуя в различных дискуссионных обсуждениях и т. д.

– **«K» означает «кинестетика» (Kinesthetic):** вы предпочитаете учиться посредством физического взаимодействия. Кинестетические ученики, как правило, показывают лучшие результаты в учебе, если могут получать информацию посредством прикосновений.⁵

Неосмысленная жизнь не стоит того, чтобы ею жить.

Платон



А теперь, давайте пройдем небольшой тест, который поможет выявить ваш стиль обучения:

1. Когда вы чего-то не понимаете или не можете вспомнить:

- А) Это вам ни о чем не говорит и никак с вами не резонирует;
- Б) Кажется каким-то туманным и неясным;
- В) Вы не можете разобраться или уяснить себе, что это такое.

2. Вы собираетесь объяснить подруге, как добраться до вашего дома. Для этого вы:

- А) Нарисуете ей схему проезда;
- Б) Объясните, как до вас доехать;
- В) Заберете ее на своей машине.

3. Вы остановились в отеле и взяли напрокат автомобиль. Вскоре вам захотелось навестить друга, адрес которого вам неизвестен. Вы бы хотели, чтобы он:

- А) Нарисовал вам схему проезда;
- Б) Объяснил, как до него доехать;
- В) Забрал вас на своей машине.

4. Вам проще изучать техническую информацию, когда:

- А) Кто-то объясняет вам основную суть предмета;
- Б) Вы визуализируете ее содержание, понимая, таким образом, суть изучаемого предмета;
- В) Вы проще учиться на практике, либо иметь возможность самому разобраться в изучаемом материале.

5. Вы собираетесь порадовать свою семью, приготовив вкусный десерт. Для этого вы:

- А) Приготовите знакомое вам блюдо;
- Б) Поищите новый рецепт в кулинарной книге;
- В) Спросите у кого-нибудь совета.

6. Вы собираетесь приобрести новую аудиосистему. Кроме цены, что больше всего повлияет на ваше решение?

- А) Совет друга;
- Б) Ваше внутреннее ощущение;
- В) Внешний вид аудиосистемы.

7. Вспомните тот момент, когда вы чему-то научились, например, играть в новую настольную игру. Постарайтесь не вспоминать навыки, связанные с физическими нагрузками, вроде езды на велосипеде. Каким образом вам было удобнее всего учиться?

- А) Изучать указатели, изображения, схемы или диаграммы;
- Б) Слушать, как вам объясняют правила;
- В) Обучаться самому в процессе игры.

8. В какую из этих игр вы предпочли бы сыграть?

- А) «Pictionary»^[90];
- Б) «20 вопросов»;
- В) Шарады.

9. Вы хотите понять, как пользоваться новой программой на своем компьютере. Для этого вы:

- А) Прочитаете инструкции;
- Б) Позвоните другу, чтобы он вас проконсультировал;
- В) Включите компьютер и начнете экспериментировать.

10. Вам проще определить:

- А) Качество звука аудиосистемы;
- Б) Несовпадение цветов, форм и узоров;
- В) Дискомфорт в одежде.

11. Вы не уверены, как нужно произносить следующее слово: «звонИт» или «звОнит». Чтобы выяснить это, вы:

- А) Хорошенько обдумаете его, выбирая более правильный вариант произношения;
- Б) Проговорите это слово вслух;
- В) Запишете оба варианта, чтобы определить, какой из них лучший.

12. В вашем кинотеатре собираются показывать новый фильм. Что больше всего повлияет на ваше решение сходить на него?

- А) Мнение друзей или семьи;
- Б) Ваша интуиция;
- В) Трейлер, который вы успели посмотреть.

13. Вам проще запомнить направление, если вы:

- А) Услышав, как куда-нибудь добраться, мысленно проговариваете маршрут;
- Б) Визуализируете маршрут;
- В) Обладаете интуицией и чувством направления.

14. Вы предпочитаете учителей или тренеров, которые:

- А) Используют раздаточные материалы, блок-схемы, диаграммы и наглядные пособия;
- Б) Организуют полевые исследования, эксперименты и т. д.;
- В) Устраивают дискуссии и обсуждения, приглашают докладчиков.

15. Стоит вам вникнуть в какую-то новую идею, как:

- А) Она приобретает более ясные очертания, вы начинаете ее чувствовать;
- Б) Вы представляете ее себе четко и ясно;
- В) Вы можете ее визуализировать.

16. Лучше всего вы принимаете решения, когда делаете ставку на:

- А) Внутренний голос;
- Б) То, что выглядит более понятно;
- В) То, что звучит особенно разумно.

17. На вечеринке особенный интерес у вас вызывают люди, которые:

- А) Являются интересными и красноречивыми ораторами;
- Б) Излучают ощущение тепла и комфорта;
- В) Отличаются внешней красотой.

Записав ответы, используйте эту таблицу, чтобы понять, какой тип обучения является для вас наиболее естественным:

1: A (A) Б (V) В (K)	7: A (V) Б (A) В (K)	13: A (A) Б (V) В (K)
2: A (V) Б (A) В (K)	8: A (V) Б (A) В (K)	14: A (V) Б (K) сВ(A)
3: A (V) Б (A) В (K)	9: A (V) Б (A) В (K)	15: A (K) Б (A) В (V)
4: A (A) Б (V) В (K)	10: A (A) Б (V) В (K)	16: A (K) Б (V) В (A)
5: A (K) Б (V) В (A)	11: A (V) Б (A) В (K)	17: A (A) Б (K) В (V)
6: A (A) Б (K) В (V)	12: A (A) Б (K) В (V)	

Полученные ответы дадут четкое понимание того, какой стиль обучения больше вам подходит. Скорее всего, окажется, что вы являетесь смесью аудиала (A), визуала (V) и кинестетика (K). Также может выясниться, что вы больше используете какой-то один из указанных типов – это тоже окажется чрезвычайно полезным для раскрепощения вашего разума, поскольку от вас потребуются сознательные усилия, чтобы начать пользоваться другими двумя типами.

Ментальные модели

Ментальные модели – это мысленные конструкции, которые помогают нам разобраться в окружающем мире. Назовем их «кратчайшими путями». Например, все мы слышали об экономической модели спроса и предложения. Вы, вероятно, знакомы с идеей, что предложение отражает количество товара, продукта или услуги, которые доступны на рынке. В сопоставлении со спросом на этот товар, определяется его ценность – этот фактор часто в дальнейшем определяет его стоимость. Данная модель позволяет быстро разобраться, как работает рынок. Она не всегда точна и не может охватить все рыночные факторы, но позволяет легко и просто оценить стоимость или ценность товара.

Ментальные модели заставляют ваш ум работать; в конце концов, вы никогда не достигнете желаемого, если не будете должным образом тренироваться. Эти модели могут выступать в качестве «кратчайших путей», позволяя сэкономить энергию и время, когда вы оцениваете какую-то новую идею, принимаете важное решение или разбираетесь с проблемами.

На следующих страницах я приведу несколько примеров моих любимых ментальных моделей для более быстрого и точного принятия решений, а также для развития творческого подхода к устранению встающих перед вами проблем.

Принятие решений: правило «40/70»

Одним из самых серьезных препятствий на пути к быстрому принятию решений является постоянное ощущение, что у вас недостаточно информации для того, чтобы сделать «правильный» выбор. Колин Пауэлл, бывший госсекретарь США, в этом случае использует свое правило «40/70».⁶ Оно гласит: никогда не принимать решения, если у вас меньше 40 % информации, которую можно получить по сути вопроса – и собирать не более 70 % данных, находящихся открытым доступе. По словам Пауэлла, если у вас меньше 40 % информации, это просто гадание на кофейной гуще. А если вы насобирали больше 70 %, это влечет за собой откладывание

принятия решения. Конечно, это означает, что вы должны смириться с возможностью совершить ошибку, но это неизбежное зло.

«Когда у вас есть около семидесяти процентов необходимой информации, скорее всего, уже нужно принимать какое-то решение, иначе вы можете упустить подходящую возможность. Мой собственный опыт показывает, что сначала вы получаете максимум необходимой информации, а потом полагаетесь на свою интуицию, на свой природный инстинкт. Бывало так, что аналитическая часть моего разума убеждала меня не совершать тех поступков, которые я в итоге делал», – утверждает Пауэлл.⁷

Продуктивность: составьте список того, что не стоит делать

Возможно, это покажется нелогичным, но знать, чего вам не следует делать, иногда не менее важно, чем понимать, какими делами надо заниматься. Эта тактика позволяет добиться большей концентрации внимания на первостепенных вещах, избегая тех дел, которые в данный момент не имеют серьезного значения.

Часто бывает так, что в начале некоего проекта или даже просто, когда выдается напряженный день, вам трудно решить, на чем нужно первым делом сосредоточиться. Сила списка дел, которыми не стоит заниматься, состоит в том, что вы с самого начала решаете, что вы точно не будете делать. Когда мы составляем список дел на день, то обычно не расставляем приоритеты и не ранжируем задачи, исходя из их важности. Обычный такой список легко может превратиться в бездонную дыру, в которую вы накидаете все планируемые на сегодня задачи, вместо того, чтобы выделить те, которые надо сделать в первую очередь, чтобы добиться максимальной отдачи.

Чтобы вы не думали, что список подобных дел нужно заполнять такими вещами, как зависание в соцсетях, давайте определимся, каких принципов нужно придерживаться при его составлении:

– Во-первых, запишите задачи, которые важны, но не могут быть выполнены в силу внешних обстоятельств. Возможно, вам должен прийти от кого-то имейл или вы ждете, когда ваш коллега завершит свою часть проекта.

– Затем включите туда задачи, которые, по вашему мнению, необходимо выполнить, но они не добавляют особой ценности вашей жизни; возможно, вы считаете их скучной, но неизбежной частью своей работы. Здесь стоит спросить себя, возможно ли поручить их другому сотруднику или нанять кого-нибудь для их выполнения. Также, можете задуматься, заметит ли кто-нибудь, кроме вас, что эта задача осталась невыполненной.

– Затем добавьте текущие и сиюминутные задачи, которым не нужно уделять дополнительного внимания. Это могут быть уже отстроенные процессы, такие как приготовление обеда для детей или краткая планерка с вашей командой сотрудников в начале рабочего дня. Это часть вашего ежедневного распорядка, не стоит засорять подобными делами ваш список дел.

– Наконец, включите в список срочные задачи, чаще всего представляющие собой дела, которые нам делегируют другие люди, например, получение справки о проекте или необходимость кому-то позвонить. Скорее всего, это задачи, которые, необходимо сделать, но совершенно необязательно, что заниматься ими должны именно вы.⁸

Когда вы закончите составлять список дел, которые не стоит делать, он должен выглядеть как некое анти-меню – перечень того, что вам нужно избегать под любым предлогом. Тогда вы сможете легко определить, решение каких задач позволит вам добиться прогресса, и заняться именно ими.

КВИК – СТАРТ

Выделите немного времени и составьте список запрещенных дел на сегодня. Не откладывайте это на потом. Чего вам нужно сегодня избегать, чтобы сконцентрироваться на достижении своих целей? Будьте предельно конкретны и составьте список так, чтобы впоследствии избегать подобных дел.

Решение проблем: учимся на своих ошибках

Уделяя время на изучение собственных ошибок (особенно тех, которые оказывают долгосрочное влияние на нашу жизнь), мы получаем возможность на них учиться. Используйте эту модель, чтобы оценить, что пошло не так, чтобы в следующий раз добиться лучшего результата.

– Во-первых, выясните, что действительно произошло (или, наоборот, не произошло). Часто мы путаем причину со следствием, поэтому убедитесь, что вы правильно понимаете суть случившегося, а также, что стало причиной ваших ошибок и неудач.

– Затем спросите себя, в чем кроется корень этих неудач. Постарайтесь докопаться до глубинной подоплеки произошедшего события. Копайте как можно глубже. Вы можете задавать вопрос «Почему?» до тех пор, пока у вас не закончатся варианты ответов.

– После этого подумайте, как можно избежать подобных провалов в будущем. Если вы не в состоянии повлиять на факторы, которые стали причиной постигшей вас неудачи, стоит подумать, как можно предотвратить их последствия.

– Наконец, используя ту информацию, которую вы почерпнули из этого упражнения, примите решение, как создать наилучшие условия для достижения в будущем желаемых для вас результатов.⁹

Чтобы проиллюстрировать эту методику, давайте представим такой сценарий: проект по сбору средств, который вы организовали для школы, где учится ваш ребенок, практически полностью не оправдал возложенных на него ожиданий. Для начала, вам нужно четко определить, что произошло. Вам и вашей команде не удалось вдохновить людей делать пожертвования либо спонсоры вообще не появились? В данном случае, давайте предположим, что спонсоры были, но дали денег меньше ожидаемого, а кое-кто и вовсе отказался от пожертвований.

Теперь вам нужно спросить себя, почему это произошло. Может быть, вы недостаточно убедительно расписали пользу от этого проекта? Или это как-то связано со временем года? Или с экономикой? Помните, что любой ваш ответ может повлечь за собой новые вопросы. В сценарии, который мы разыгрываем, стоит выделить

следующее: возможно, вы решили, что не смогли подчеркнуть важность этой кампании, поскольку всего два месяца назад в школе уже проводился сбор средств, а вам не хотелось выглядеть чересчур навязчивым. В итоге из-за вашей чрезмерной вежливости потенциальные спонсоры решили, что предложенный повод не заслуживает особого внимания.

Как избежать повторения подобной ситуации в будущем? Вы решаете, что в следующий раз, когда нужно будет снова запускать подобную кампанию, нужно делать это в начале учебного года и, независимо от наличия других сборов средств, изо всех сил стараться подчеркнуть ее ценность и важность – чтобы спонсоры гарантированно открыли свои чековые книжки. В результате, к вам приходит понимание, что необходимо улучшить информационную поддержку своей кампании. Поэтому, вы решаете пройти обучающий курс по данному предмету, чтобы лучше подготовиться к кампании, которую нужно будет организовывать в следующем году.

Стратегия: мышление второго порядка

Большинство из нас задумывается о последствиях своих действий, но крайне мало людей, которые думают хотя бы на два шага вперед. Давайте обратимся к книге Райана Холидея «Заговор», в которой описывается, как предприниматель Питер Тиль спланировал и осуществил уничтожение одного из самых популярных (и ненавистных) интернет-изданий Америки, «Gawker».¹⁰ Желание Тили пойти на конфронтацию с «Gawker» родилось после того, как журнал объявил его геем. Однако, он не стал действовать сгоряча. Десять долгих лет он со своей командой делал один ход за другим, согласно задуманному плану, который был разработан, чтобы навсегда уничтожить «Gawker». Как бы вы ни оценивали действия Тили, стоит признать, что они явно не были результатом импульсивных решений. Это пример мышления второго порядка – способности мыслить стратегически, выстраивая последовательную цепочку событий. Сама модель простая, но иногда бывает сложной в реализации. Чтобы использовать мышление второго порядка для планирования своих действий необходимо делать следующее:

– Всегда спрашивайте себя: «А что потом?»

– Планируйте на перспективу. Каковы будут последствия ваших решений через пять дней? Пять месяцев? Пять лет?

– Обрисуйте возможные варианты действий, которые вы можете предпринять, используя колонки для систематизации последствий.¹¹

Мышление первого порядка дается легко, но именно мышление второго порядка позволяет нам глубже спрогнозировать, какие последствия ожидают вас в будущем. Особенно важно, что это позволяет нам увидеть то, что сокрыто от глаз других людей.

Движение гигантскими шагами

Постепенное продвижение вперед – важный признак прогресса. Каждый шаг, который вы можете сделать на пути к достижению безграничности, ведет вас в правильном направлении. Но что, если бы вы могли развивать свой гений в геометрической прогрессии? В конце концов, если мы сделаем 30 обычных шагов, в итоге, однажды свернем на улице куда-нибудь за угол. Однако, если бы мы могли сделать 30 шагов, возрастающих по экспоненте, то могли бы обогнуть Землю больше двух десятков раз. Такого мнения придерживается Навин Джайн, обладатель технологической медали имени Альберта Эйнштейна и основатель ряда самых инновационных мировых компаний, включая Moon Express (первая частная компания, получившая разрешение высаживаться на Луну), World Innovation Institute, iNome, TalentWise, Intelius и Infospace.

«Экспоненциальное мышление означает, что вы начинаете смотреть на вещи с другой точки зрения», – сказал мне Джайн. – «Это не просто какое-то нестандартное мышление; это **полностью и абсолютно** нестандартное мышление».¹² Благодаря ему, обычный гений начинает соприкасаться с безграничным гением. Как объясняет Джайн, линейное мышление (тот тип мышления, который использует большинство людей) заставляет нас рассматривать проблему в поисках путей ее решения. Для этого мы можем изучить ее с разных сторон. Мы можем надеть разные «шляпы мышления», расширяя наш образ мыслей, чтобы попробовать с ней справиться. Мы даже можем предложить такое решение, которое эффективно устраняет проблему, позволяя нам двигаться дальше. Это все, бесспорно, позволяет добиться существенного прогресса.

Но что если мы, вместо того, чтобы бросать все силы на решение проблемы, попытаемся посмотреть в ее корень? Это могло бы привести нас к экспоненциальному прогрессу в мировых масштабах. В качестве примера Джайн приводит проблему нехватки пресной воды во многих частях света. Можно попытаться решить эту проблему разными способами, включая поиск способов улучшения фильтрации и создание систем для перемещения пресной воды из мест, где ее в избытке, туда, где ее не хватает. Но что если вместо этого мы выясним, что среди ряда причин нехватки пресной воды самой главной является то, что огромное количество пресной воды используется для сельского хозяйства? Вы бы тогда попытались решить проблему совершенно иным способом. Что если бы вы могли использовать гораздо меньше воды для сельскохозяйственного комплекса, например, используя комбинацию аэропоники, аквапоники или других методов, которые сейчас только обкатываются (либо вообще еще не изобретены)? Результатом стало бы такое обилие пресной воды, что исходная проблема оказалась бы легко разрешимой. Так работает экспоненциальное мышление, и ценность его очевидна.

Когда Джайн основал компанию «Viome», его целью было бороться с распространением хронических заболеваний, которые, по его мнению, лежат в основе мирового кризиса в области здравоохранения. Понимая, что иммунная система у всех индивидуальна, следовательно, переработка пищи у каждого человека происходит по-разному, он со своей командой разработал инструмент для анализа микробиомы кишечника, чтобы каждый человек мог «понять, подходят ли те или иные продукты для его организма, и узнал, насколько оптимизация работы кишечника может улучшить состояние его здоровья».^{13*} Пока я пишу эти слова, они собирают информацию, работая с огромным количеством пользователей – в дальнейшем полученные данные позволят создать полезные рекомендации для всех, кто пользуется этими инструментами.

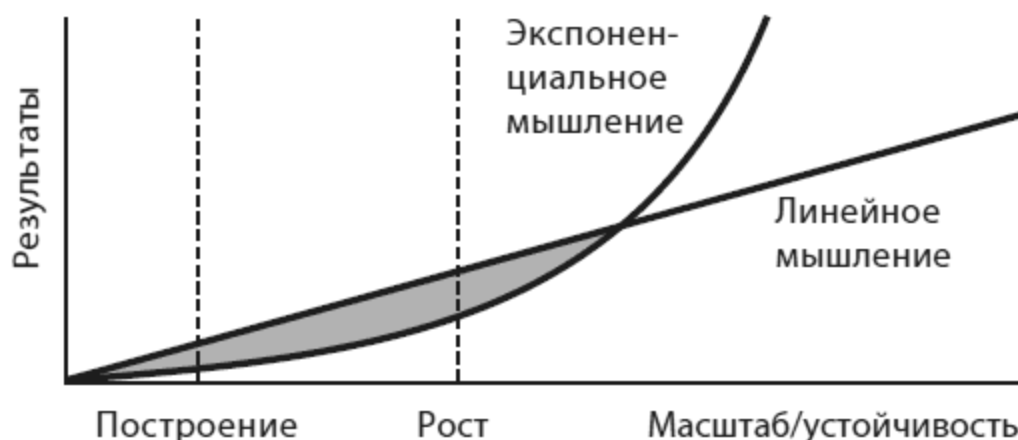
Навин Джайн мастер своего дела. Он успешный предприниматель, который никогда не основывал новые компании в одной и той же отрасли; один из принципов его работы заключается в том, что создание фирмы стоимостью в миллиард долларов – это просто вопрос решения проблемы в 10 миллиардов долларов. На данный момент, большинство из нас не могут мыслить подобными масштабами,

однако, это не может помешать вам использовать экспоненциальное мышление для тренировки ума и раскрепощения собственного гения. Чтобы узнать больше о «Viome» и посмотреть мое интервью с Навином Джайном, посетите сайт www.JimKwik.com/Viome.

Экспоненциальное мышление

Итак, как человеку научиться мыслить экспоненциально? Возможно, вы не преследуете цель решить все мировые проблемы, изобрести новую технологию или создать компанию с миллиардным доходом, однако вы в состоянии увидеть, как применение экспоненциального мышления может реально повлиять на ваше обучение, ваш бизнес или личностный рост. Так каким образом нелинейное, экспоненциальное мышление может кардинально изменить вашу жизнь?

Первый шаг в этом направлении – четко уяснить, как работает экспоненциальное мышление. В статье для «Harvard Business Review» Марк Бончек, основатель и исполнительный директор компании «Shift Thinking», описывает линейное мышление как линию на графике, которая с течением времени постепенно поднимается вверх. Затем он сопоставляет его со второй линией, которая сначала медленно изгибается вверх, а затем пересекает первую линию, прежде чем уйти далеко за пределы графика. Так выглядит его вариант визуализации экспоненциального мышления.



«Линейное мышление сосредоточено на том, чтобы сделать что-то лучше, тогда как экспоненциальное стремится сделать что-то совсем другое», – отмечает он. «Линейное мышление довольствуется достижением 10 % от задуманного результата. Экспоненциальное – позволяет добиться в десять раз большего результата».¹⁴

«Линейное мышление проводит прямую линию от настоящего к будущему, – продолжает Бончек. – “Хороший” линейный бизнес-план позволяет вам четко понять, как вы доберетесь из точки “А” в точку “Б”. Но экспоненциальные модели не прямолинейны. Они похожи на дорогу, которая резко сворачивает за угол, из-за чего вы не можете увидеть, что там скрывается. Но там может начинаться подъем вверх».

Бончек говорит о применении экспоненциального мышления в бизнесе, однако тот же подход можно применить в других сферах жизни. Представьте, например, что вы пытаетесь придумать, как собирать всех членов вашей семьи за обеденным столом хотя бы три раза в неделю. Если мыслить линейно, надо учесть рабочие графики всех, школьное расписание, а также план различных мероприятий, чтобы попытаться выкроить для этого время. Однако экспоненциальный образ мышления позволит трансформировать напряженный график членов вашей семьи в нечто совершенно иное.

Может быть, ваша цель – вовсе не ужин в кругу семьи, а возможность найти на неделе «окна», когда все могут собраться в одном месте и уделить время друг другу. Возможно, проблема вовсе не в вашем расписании, а в том, как каждый из вас планирует провести свое время. Сначала может показаться, что никакого прогресса нет (даже спустя три месяца усилий результат может быть минимальным), но затем изменения, которых вы пытаетесь достичь, начнут обретать форму, и внезапно у вас появляется намного больше свободного времени, чтобы проводить его вместе.

Если вы хотите развить способность к экспоненциальному мышлению и сделать огромный шаг к раскрепощению собственного гения, используйте указанные ниже четыре шага, когда столкнетесь с какой-нибудь проблемой или требующей решения задачей:

Шаг 1. Найдите корень проблемы

Пример Навина Джайна о проблемах нехватки пресной воды ярко иллюстрирует, что основная суть какого-либо вопроса может ускользать от нашего взора. Как отметил Джайн, основная проблема нехватки пресной воды заключается не в ее доступности, а в том, что огромное количество этой воды используется для сельскохозяйственных целей. Решение основной проблемы позволяет

найти гораздо более эффективное решение проблем, являющихся всего лишь ее следствием.

Вернемся к обозначенной выше проблеме семейного ужина. Проблема-следствие заключается в том, что семья редко ужинает вместе, поскольку у всех ее членов слишком загруженный график. В то время, как основная проблема может лежать в совершенно иных областях. Семейный график может быть перегружен, потому что ваш супруг считает себя обязанным надолго засиживаться на работе; дочь уверена, что должна войти в элиту спорта; сын убежден, что непременно должен заработать отличные академические баллы, чтобы поступить в колледж, куда принимают лишь 3 % абитуриентов. Ну а вы считаете совершенно необходимым для себя участвовать в трех комитетах некоммерческих организаций. Однако, возможно, проблема даже не в этом.

Может быть, причина, по которой вы живете под столь сильным давлением, состоит не в том, что достижение этих целей продиктовано вашим искренним желанием. Возможно, суть проблемы заключается том, что вам приходится жить в обществе, которое свысока смотрит на людей, не ставящих перед собой подобные цели.

Шаг 2. Найдите новый подход

Один из ключей к экспоненциальному мышлению — научиться задавать себе вопрос: «Что, если?». Иви Маки из «Innovation Hub», подразделения «Компании Джона Льюиса», утверждает: «Вопрос “что если” необходим для того, чтобы внести в сценарий элемент непредсказуемости. Например: “Что, если бы человечество вынуждено было адаптироваться для жизни в мире, который на 90 % покрыт водой?”. Или: “Что, если бы мы могли пользоваться вещами, не прикасаясь к ним руками?”. Это помогает осмыслить концепции, о которых мы, возможно, раньше никогда не задумывались, и спрогнозировать, что нам понадобится для жизни в мире будущего, которое будет кардинально отличаться от настоящего».¹⁵

Возвращаясь к нашему примеру, когда мы осознаем, что корень проблемы кроется в ожиданиях общества, из-за которых нам приходится тратить столько времени на различные занятия, стоит спросить себя: «Что случилось бы, если бы мы перестали обращать

внимание на общественное мнение?». Возможно, вы бы тогда задумались: «Что, если бы в сутках было не 24 часа, а 18?» Может быть, вы даже озадачились бы таким вопросом: «А что, если бы мы жили где-то в другом месте?».

Шаг 3. Читайте литературу по теме

Как вы уж знаете, я готов бесконечно агитировать за то, чтобы вы как можно больше читали. Чтение раскрепощает ваш разум больше, чем любая другая деятельность. Читать особенно важно, когда речь идет об экспоненциальном мышлении. Вы не сможете совершить значительного скачка в своих познавательных способностях, если не будете обладать всесторонним пониманием предмета.

Теперь, когда вы научились задавать вопрос «что, если?», прочитайте, какие возможны варианты. Возможно, ваш супруг читает сразу несколько книг о связи между профессиональным успехом и счастьем. А ваша дочь советуется с блогерами и инфлюэнсерами о том, как стать выдающейся спортсменкой, также пытаетесь разузнать об особенностях жизни таких спортсменов. Может быть, ваш сын изучает ряд исследований о том, как поступление престижные институты дает отличный старт для профессиональной карьеры и заряжает успехом. Вероятно, вы тоже читаете книжки, в которых можно найти объяснение причинам вашей борьбы за место в некоммерческих организациях, и пересматриваете свой взгляд на то, насколько это для вас важно.

Шаг 4: Экстраполируйте

Итак, вы определили корень стоящих перед вами трудностей, задали вопросы, позволяющие представить себе мир без этой проблемы, и провели необходимые исследования. Теперь пора опробовать подходящий сценарий. Давайте разыграем его прямо сейчас:

Вы убеждены, что занимаетесь кучей разных дел, поскольку это необходимо вам для поддержания собственного статуса в обществе. Вы спросили себя: «А что, если бы мы жили в каком-нибудь другом месте?» – и обнаружили, что все члены вашей семьи заинтересовались этой идеей. После этого, вы прочитали материал по теме и поняли, что

были бы более счастливы и удовлетворены, если бы могли пересмотреть свою работу, учебу и занятия благотворительностью.

Итак, что может произойти, если вы переедете куда-нибудь за сотню миль или вообще в другую страну? Вы уже знаете, что подобные кардинальные изменения не сразу приведут к видимому прогрессу. Вы видите перед собой прямую и изогнутую линии, понимая, что, на первый взгляд, вы сделали огромный шаг назад из-за всех тех корректировок, которые вам нужно было осуществить. Предположим, однако, что вы все вместе будете рассматривать различные сценарии, придя к общему мнению, что переезд пойдет вам только на пользу. Вот проходит два года, ваша семья процветает – и чуть ли не каждый вечер вы ужинаете вместе.

Прежде чем двинуться дальше

Это последняя глава, и я уверен, вам не терпится применить все, что вы узнали из этой книги, на практике. Прежде чем мы закончим, я хотел бы объяснить вам, каким образом это может вам помочь, а также расписать 10-дневный план, чтобы вы могли быстрее применять полученные знания на практике. Однако, давайте попробуем сначала сделать следующее:

– Еще раз прочитайте раздел книги, посвященный восьми типам интеллекта по версии Говарда Гарднера, начиная со страницы 325. Какие типы интеллекта в этом списке, на ваш взгляд, наиболее вам соответствуют?

– Теперь, когда вы выяснили, каков ваш стиль обучения, что вы можете сделать, чтобы включить в свой образ мышления другие стили?

– Примерьте для контрольной проверки все шесть «шляп мышления». Найдите для себя какую-нибудь относительно простую задачу и попробуйте ее решить, используя метод Эдварда де Боно.

**Мы не оставим исканий,
И поиски кончатся там,
Где начали их; оглянемся,
Как будто здесь мы впервые.**

Томас Скотт Элиот^[91]



Послесловие

Возвращение возможностей

Если вы не отличаетесь от большинства других людей, значит, когда вы только брались за чтение этой книги, над вами довлел — сознательно или бессознательно (либо и то, и другое одновременно), — определенный набор ограничений, которые вы наложили на себя сами, либо позволили это сделать другим.

Возможно, вы хотели овладеть какими-то новыми для себя возможностями, но считали, что это вам не по силам. Может быть, вы хотели бросить свою шляпу на ринг, чтобы получить серьезное повышение по службе, но внутренний голос постоянно убеждал вас, что вам не хватает для этого компетенции. Либо вы считали, что вечно будете забывать дома свой телефон, теряться, пытаясь вспомнить имена новых знакомых с последнего светского мероприятия, или навсегда останетесь скучным парнем, зачитывающим свое выступление по бумажке. Если вас терзали подобные мысли, теперь, к концу этой книги, я надеюсь, что вы готовы помахать им рукой на прощание.

Вместо этого давайте познакомимся с вашим новым безграничным «Я».

Ваша новая безграничная сущность обладает безграничным мышлением. Для вас больше нет ничего невозможного. Существует огромное количество вещей, которыми вы еще не занимались, как и масса того, с чем у вас возникали трудности в прошлом, но ваше новое безграничное «Я» знает — прошлое никак не влияет на будущее. Безграничное «Я» понимает, что ваш мозг — гораздо более мощный инструмент, чем вы когда-либо могли себе представить, и теперь, настроив должным образом разум для получения новых знаний, вы можете овладеть практически любыми навыками.

У вашего безграничного «Я» также теперь есть безграничная мотивация. Возможно, в прошлом вы могли мечтать о лучшей жизни, но не могли заставить себя действовать. Теперь вы знаете, как уравновесить собственные привычки со своими мечтами; вы можете

всю жизнь учиться и совершенствоваться, для вас это столь же естественно, как одеваться по утрам.

Теперь вы также знаете, как правильно питаться, спать и заниматься физическими упражнениями, чтобы начинать свой день наилучшим образом. Вы всегда готовы достойно встретить новые вызовы и знаете, как войти в поток, столкнувшись с какой-либо задачей, чтобы полностью сконцентрироваться на ее решении. Возможно, что особенно важно, ваше безграничное «Я» овладело навыками обучения тому, как нужно правильно учиться. Открыв для себя это, вы стали гораздо сильнее, чем раньше. За исключением некоторых сугубо физических ограничений, если вы можете чему-то научиться – значит, сможете это осуществить. А инструменты, которые находятся теперь в вашем распоряжении, позволяют быстро научиться чему угодно. Объединив их с навыками безграничного внимания, памяти, мышления и чтения, вы получите совершенный набор инструментов для супергероя.

Быть суперегереем – не означает просто открыть и развить в себе сверхспособности. Каждый супергерой должен, в конце концов, вернуться в свой мир и служить на благо людям. Они должны делиться теми уроками и мудростью, которые приобрели на своем жизненном пути. Они должны не только научиться обращаться со своими сверхспособностями, но и понять, как использовать их, чтобы помогать окружающим. В конце фильма «Матрица» Нео смог выиграть битву и выйти за пределы всех границ. Во время последнего звонка в Матрицу он говорит: «Сейчас я повешу трубку и потом покажу людям то, что вы хотели скрыть. Я покажу им мир... без вас. Мир без диктата и запретов, мир без границ. Мир... где возможно все». Он возвращается в обычный мир, но у него теперь есть миссия – вдохновить других, помочь освободить их разум.

Я надеюсь, что вы не только примените почерпнутые из этой книги знания, сделав свою жизнь лучше, но и поможете сделать лучше жизнь окружающих вас людей. Формула предельно проста: учись + овладевай + делись. Путешествие героя не может приносить пользу одному лишь герою. С вашими новоприобретенными знаниями вы можете помочь окружающим, объяснив им, как лучше и быстрее учиться, если перестать себя ограничивать.

В фильме «Люси», американская студентка, которую играет Скарлетт Йоханссон, развивает сверхчеловеческие способности после того, как потенциал ее мозга раскрывается во всей полноте. Профессор Норман, которого играет Морган Фриман – невролог, который помогает Люси справиться с поразительными изменениями, происходящими с ее разумом и телом. Когда Люси спрашивает его, что ей делать с новоприобретенными способностями, профессор Норман отвечает ей (с характерными интонациями Моргана Фримена):

– Знаешь... Если размышлять о самой природе жизни, – я имею в виду, если рассматривать ее с самого возникновения, с момента появления первой клетки, разделившейся на две новые, – единственная цель жизни состоит в том, чтобы передавать знания. Нет более высокой цели. Поэтому, если ты спрашиваешь меня, что делать со всеми этими знаниями, которые ты накапливаешь, я бы сказал... передай их дальше.

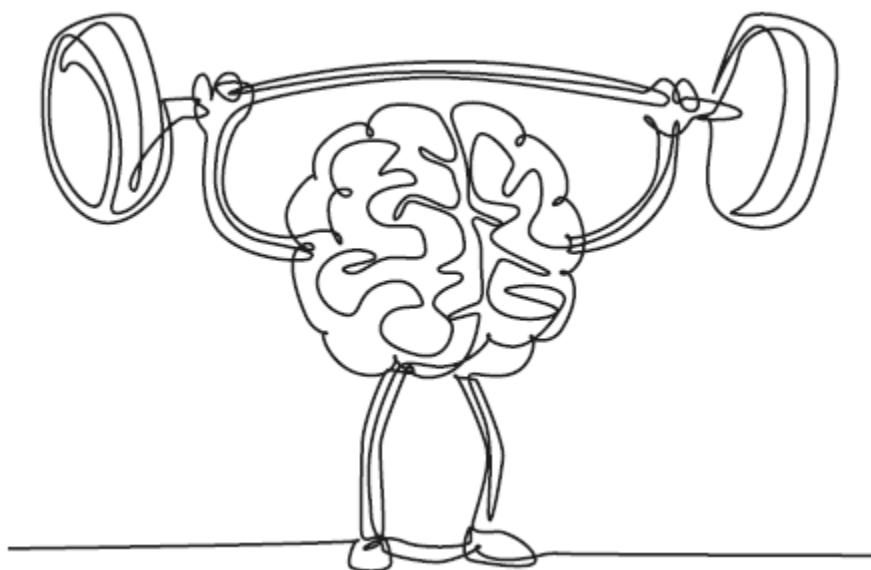
Поэтому теперь возникает вопрос: что вы собираетесь делать с полученными знаниями? Решите сложную проблему на работе, чтобы повлиять с коллегами на целую отрасль бизнеса, а может быть, и на весь мир? Организуете книжный клуб? Прочитаете целую кипу газет и журналов со своего журнального столика, а затем расскажете детям о том, что только что узнали? Будете более интенсивно общаться с людьми? Организуете вечеринку с угощениями из полезных продуктов для мозга? Запишитесь на курсы, которые могут открыть для вас двери в новую жизнь? А может быть, сами станете преподавать? Что вы выберете?

Именно это сделал бы настоящий супергерой. Это то, что может сделать ваше безграничное «Я».

Во время чтения этой книги у вас была возможность испытать на практике некоторые из ваших новоприобретенных навыков. На следующих нескольких страницах я предложу вам программу, с которой вы можете начать реализовывать свои новые знания. Пришло время нам вместе начать их использовать. Начните с чего угодно, главное – **начните**. Любым способом. И сделав это, я уверен, вы будете ошеломлены, осознав свои новые возможности. Ваша безграничная сущность – это ваше подлинное «Я», которое может со временем достичь таких вершин, которые вы не можете себе даже представить.

Познайте себя. Доверяйте себе. Любите себя. Будьте самим собой.
И помните: ваша жизнь – это те уроки, которые вы выучили.
Станьте безграничными.
С любовью и заботой,

Джим.



Стартовый Квик-план на 10 дней

Поздравляю вас с тем, что дочитали мою книгу. Вы одни из немногих, кто доводит дела до конца. Мои вам бурные аплодисменты.

В этой книге мы затронули массу вопросов. Мой вам совет – воплощайте в жизнь все, что из нее узнали. Если не знаете, с чего начать, этот 10-дневный план поможет вам отправиться в безграничное путешествие. Вы можете воспользоваться этим планом или выбрать три главных совета, которые вам хотелось бы применить, из основных разделов: Мышление, Мотивация и Методы. Таким образом, вы сможете сосредоточить усилия на тех областях, в которых, по вашему мнению, вы проседаете и нуждаетесь в поддержке.

Также вы можете скачать программу с 10-дневным планом действий в видеоформате с сайта www.LimitlessBook.com/resources.

Спасибо за то, что позволили мне побыть вашим тренером, пока вы читали эту книгу. Я с нетерпением жду, когда вы начнете достигать новых вершин.

День 1: Учимся быстрее

В первый день начинайте учиться по принципу FASTER (БЫСТРЕЕ):

– **Забудь (Forget):** главное, что нужно сделать, чтобы добиться предельной концентрации внимания – это полностью избавиться или забыть обо всех отвлекающих вас факторах. Существует три категории вещей, о которых вы хотели бы забыть (как минимум, на время):

1. Те, что вам уже известны.
2. Те, что не требуют особой срочности.
3. Ваши собственные ограничения.

– **Действуй (Act):** традиционная образовательная модель приучила многих думать, что обучение – это пассивный опыт. Но обучение это не тот вид спорта, где можно довольствоваться ролью зрителя на трибуне. Человеческий мозг развивается не столько через потребление, сколько через процесс созидания. Зная это, мне хотелось бы, чтобы вы задумались, как более активно подойти к собственному обучению.

Например, вы можете делать заметки. Или выполнять упражнения из этой книги.

– **Состояние (State):** ваше состояние – это отражение ваших эмоций. На него сильно влияют ваши мысли (психология) и физическое состояние вашего тела (физиология). Попробуйте изменить позу или глубину дыхания. Сознательно стимулируйте в себе ощущение радости, восхищения и любопытства.

– **Обучай (Teach):** если вы хотите значительно ускорить процесс обучения, подходите к учебе с намерением передать полученную информацию кому-то еще.

– **Вноси (Enter):** если не запланировать время для личностного развития, скорее всего, вы ничего не осуществите. Возьмите календарь и отметьте в нем время, когда вы будете заниматься собой, даже если это будет всего лишь 10–15 минут в день.

– **Обзор (Review):** информация лучше всего запоминается, если перечитывать ее по нескольку раз. Возьмите за привычку в конце каждого дня делать обзор своих достижений и вспоминать, что вам удалось за сегодня выучить.

Для получения дополнительной информации прочитайте еще раз Главу 4, раздел, который начинается на странице 78.

День 2: Убейте своих муравьев

Выделите те внутренние голоса, которые постоянно звучат в вашей голове, навязчиво убеждая, что вам что-то не под силу сделать – автоматические негативные мысли (ANT). Начните им отвечать.

Также помните, что нельзя сбрасывать со счетов надоедающие вам ОБМАНЫ (LIES) – заученные ограничивающие идеи. И постоянно сверяйтесь с собственной системой убеждений. Как только в голове начнет звенеть мысль, что у вас никогда ничего не получается, сразу контратакуйте утверждением, что если у вас что-то не получалось раньше, это не значит, что вы не достигнете успеха в будущем. Как же этому научиться? Не пытайтесь сузить горизонт возможностей до пределов вашего мышления – наоборот, расширяйте сознание, чтобы оно соответствовало открывающимся перспективам. Больше по этой теме рассказывается в разделе этой книги, который начинается со страницы 186.

День 3: Задавайте вопросы

Задумайтесь о той силе, которой обладают главные вопросы. Скорее всего, в течение дня вас занимает какой-то один, главный вопрос. Определите его и подумайте, как можно изменить этот вопрос, чтобы поменять, таким образом, свое поведение. Само по себе, знание не есть сила – оно ей станет, если вы будете это знание грамотно применять. Начните задавать такие вопросы, которые помогут получить необходимые вам в течение дня вдохновляющие ответы. За дополнительными разъяснениями обратитесь к разделу, который начинается со страницы 88.

День 4: Представьте, чего вам больше всего хочется

Найдите минутку, чтобы записать все проблемы, с которыми вы столкнетесь, если не примените те знания, которые почерпнули из этой книги. Например, вы можете написать: «Мне придется и дальше учиться в поте лица, продолжая довольствоваться посредственными результатами». «Я буду продолжать сомневаться в себе». «Я не смогу проявить себя с лучшей стороны перед своими близкими». Или: «Я так и не получу хорошую работу».

А теперь запишите выгоды, которые вы получите, применив новые знания, например: «Я смогу уверенно обучаться всему, что мне необходимо, получу работу своей мечты и заработаю так много денег, что смогу заняться благотворительностью». Или, например: «У меня появится больше свободного времени, чтобы заниматься спортом, поправлять здоровье, путешествовать и проводить больше времени со своей второй половинкой». Или это будет что-то совсем простое, вроде: «У меня наконец-то появится свободное время, чтобы просто расслабиться и отдохнуть!».

Будьте предельно конкретны. Представьте себе желаемое, прочувствуйте это, поверьте в него, а затем ежедневно работайте над достижением поставленной цели. Например, визуализируйте момент вашего торжества под брызги шампанского. Дополнительную информацию вы сможете найти в разделе, который начинается на странице 171.

День 5: Обдумайте свою цель

Цель – это то, как вы относитесь к другим людям. Также цель – это то, чем вы хотите поделиться с миром. Какова ваша цель? Подумайте, кто рассчитывает на то, чтобы вы могли достичь безграничности. Это ваша семья? Любимый человек? Друзья? Коллеги по работе? Соседи? Определите, кого вы подводите, поставив в своей жизни мнимые ограничения. А теперь представьте, как вы можете повлиять на жизнь других, когда проявите себя на все сто процентов возможностей. Это – то и есть ваша цель. Больше нужной вам информации можно найти в разделе, который начинается на странице 160.

День 6: Начните внедрять новые, полезные привычки

Маленькими, простыми шагами двигайтесь к тому, чтобы вырабатывать у себя новые, полезные привычки. Сделайте это частью своей утреннего распорядка. Вы никогда не измените свою жизнь, пока не решитесь поменять привычный образ жизни. Повседневные привычки и принимаемые решения оказывают огромное влияние на уровень нашего успеха и счастья. Если вы настойчивы, то сможете достичь желаемого – а если будете последовательны, вы сможете его сохранить. Мало-помалу можно достичь очень многого. Помните, каждый профессионал когда-то был новичком.

Выберите, какую привычку вы начнете развивать в себе прямо с сегодняшнего дня. Как можно разбить этот процесс на небольшие шаги, которые вы могли бы потихоньку осуществлять каждый день? Чтобы узнать об этом больше, обратитесь к разделу книги, начинающемуся на странице 200.

День 7: Зарядите свой мозг энергией

Чтобы каждый день одерживать победы, вам необходима энергия. Ежедневно ешьте один или два продукта, которые полезны для мозга. Какой из них ваш самый любимый и почему? Помните: то, чем вы питаетесь, очень важно, особенно, для серого вещества вашего мозга. Ваша пища придает вам энергии или, наоборот, истощает? Запишите

несколько оригинальных рецептов, которые вы могли бы приготовить из указанных ниже полезных для мозга продуктов:

Авокадо

Черника

Брокколи

Темный шоколад

Яйца

Зеленые листовые овощи

Лосось

Куркума

Грецкие орехи

Вода

Полезную информацию о здоровом питании вы найдете на странице 177.

День 8: Оптимизируйте свое обучение

Учатся не только школьники. Мы учимся всю нашу жизнь. Подберите для себе оптимальный режим обучения и развития. Избавьтесь от всех отвлекающих факторов. Используйте метод HEAR/англ. СЛУШАТЬ (Остановка, Сопереживание, Предвкушение, Проверка), чтобы посмотреть какой-нибудь видеоролик из серии TED Talks, который вы раньше не видели, и попрактикуйтесь в навыках активного слушания. Полезную информацию об этом вы можете найти в разделе на странице 254.

День 9: Всегда помните о «МАМЕ»

Прежде чем приступить к выполнению какой-либо задачи, всегда сверяйтесь с моделью «МОМ»/англ. МАМА (Мотивация, Наблюдение, Методы). Кроме того, уточните, зачем вам это нужно. Для чего вам надо обязательно вспомнить имя этого человека? Что вы наблюдаете? Помните, основная проблема памяти не связана с запоминанием информации – главное, это внимание. В качестве практики, начните запоминать имена всех людей, которые вам сегодня повстречаются, используя ассоциативный метод. Если вы забыли чье-то имя, запишите, стало ли это следствием того, что ваша система «мотивация, наблюдение, методы» заставила его забыть. Затем попробуйте

проделать это еще раз с другим человеком. Вы можете практиковать этот навык, даже когда совершаете покупки в продуктовом магазине, гуляете по улице, смотрите телевизор или занимаетесь чем-то еще. Присваивайте незнакомцам, которые будут вам встречаться, какие-нибудь имена, а потом проверьте, сколько из них вы сможете вспомнить. Чтобы узнать об этом больше, обратитесь к разделу, который начинается на странице 274.

День 10: Проникнитесь силой чтения

Установите для себя обязательный ежедневный лимит чтения, даже если это будет всего лишь 10 минут. Чтение это сила, и со временем его преимущества лишь усиливаются. Главное в этом деле – последовательность. Выберите книгу, которую вам давно хотелось прочитать, поставьте таймер на 10 минут, отвлекитесь от всего и потренируйтесь в чтении, используя какую-нибудь указку (карандаш или собственный палец). Затем на каждый день запланируйте себе время для чтения – и сделайте отметки в календаре, как будто собираетесь на встречу с самим собой. Все успешные лидеры читают. Чтение – это прекрасное упражнение для ума. Помните, что вы можете получить опыт, на который потребовались бы десятки лет жизни, прочитав всего одну книгу. Больше об этом вы можете прочесть в разделе, начинающемся на странице 301.

Рекомендованное чтение

Участники сообщества, лидером которого я являюсь, страстно любят читать. Когда некий человек, обладая многолетним опытом, излагает его в книге, которую вы можете прочесть всего за несколько дней – фактически это означает, что за эти дни вы ознакомитесь с опытом целых десятилетий. Успешные лидеры постоянно читают. Множество участников сообщества Квика читают по книге в неделю, то есть 52 книги в год.

В качестве бонуса за покупку этой книги вас ждет одночасовый мастер-класс по скорочтению – считайте, что это мой подарок. С его помощью вы сможете составить список необходимых вам для саморазвития книг. К вашим услугам бесплатный доступ на сайте JimKwik.com/Reading

Вот Квик-список некоторых из моих любимых книг, посвященных вопросам мышления, мотивации и различного рода полезным обучающим методикам. Они перечислены в произвольном порядке. Полный список подобной литературы можно найти на LimitlessBook.com/resources.

The Magic of Thinking Big by David J. Schwartz

Man's Search for Meaning by Viktor Frankl

Understanding Understanding by Richard Saul Wurman

The Tapping Solution for Manifesting Your Greatest Self by Nick Ortner

Start With Why by Simon Sinek

The 7 Habits of Highly Effective People by Stephen R. Covey

Change Your Brain,

Change Your Life by Dr. Daniel Amen

The Motivation Manifesto by Brendon Burchard

Tiny Habits by Dr. BJ Fogg Brain Food by Lisa Mosconi

Me to We by Marc Kielburger & Craig Kielburger

The Promise of a Pencil by Adam Braun

Miracle Mindset by JJ Virgin

The TB12 Method by Tom Brady

Super Human by Dave Asprey
The Infinite Game by Simon Sinek
The Future Is Faster Than You Think by Steven Kotler & Peter
Diamandis
The Code of the Extraordinary Mind by Vishen Lakhiani
The School of Greatness by Lewis Howes
Stress Less, Accomplish More by Emily Fletcher
The Power of When by Dr. Michael Breus
Becoming Super Woman by Nicole Lapin
Chineasy Everyday by Shaolan
#AskGaryVee by Gary Vaynerchuk
Becoming Supernatural by Dr. Joe Dispenza
Moonwalking with Einstein by Joshua Foer
The Brain that Changes Itself by Dr. Norman Doidge
Mindset by Carol Dweck
The Align Method by Aaron Alexander
Super Brain by Deepak Chopra and Rudolph Tanzi
Genius Foods by Max Lugavere
Sleep Smarter by Shawn Stevenson
The UltraMind Solution by Dr. Mark
Hyman Spark by Dr. John Ratey
The 4-Hour Chef by Tim Ferriss
Math Doesn't Suck by Danica McKellar
Boundless by Ben Greenfield
Six Thinking Hats by Edward de Bono
Thrive by Arianna Huffington
The Element by Sir Ken Robinson with Lou Aronica
TED Talks by Chris Anderson
Atomic Habits by James Clear
Imagine It Forward by Beth Comstock & Tahl Raz
Belong by Radha Agrawal
Disrupt-Her by Miki Agrawal
The Ripple Effect by Dr. Greg Wells
Exponential Transformation by Salim Ismail,
Francisco Palao & Michelle Lapierre
Think Like a Monk by Jay Shetty
The Alter Ego Effect by Todd Herman

How to Live a Good Life by Jonathan Fields
The Mind Map Book by Barry Buzan & Tony Buzan
The Principles by Ray Dalio
Re-Create Your Life by Morty Lefkoe
Emotional First Aid by Dr. Guy Winch
A Higher Branch by Sam Makhoul
Cancer-Free with Food by Liana Werner-Gray
Food Can Fix It by Dr. Mehmet Oz

Благодарности

Это самая сложная для меня задача, потому что потребуется целый небольшой город, чтобы вместить всех, кто помог этой книге появиться на свет. Кому-то может показаться, что это было одиночное приключение, однако, на самом деле, все получилось только благодаря общим героическим усилиям. На этих страницах просто физически не получится поблагодарить поименно всех, кто направлял и поддерживал меня вплоть до этого самого момента. Это длинный список – вы легко могли бы назвать его бесконечным.

Мне это точно известно, поскольку для всех вас есть место в моем сердце, я ощущаю ваше незримое присутствие, пока пытаюсь справиться с этой нелегкой задачей – отблагодарить всех важных и дорогих для меня людей.

Итак, я хотел бы сказать спасибо:

Прежде всего, ТЕБЕ, читатель. Спасибо за то, что не только приобрел эту книгу, но также прочитал ее и принял к действию.

Гостям наших подкастов, слушателям и всем, кто когда-либо смотрел и делился нашими видео – за то, что каждую неделю присоединялись к нам, прокачивая вместе со мной свой разум.

Онлайн-студентам со всего мира за уделенное время и доверие. Спасибо за то, что позволили нашей команде успешно справиться с задачей по выращиванию более совершенных и ярких умов.

Всем клиентам, перед которыми нам довелось выступать или проводить тренинги, за предоставленную возможность поработать с вашими коллегами и сотрудниками.

Моим частным клиентам, с которыми мне посчастливилось поработать тренером (вы знаете, кто вы) – спасибо за вашу дружбу и за то, чему вы научили меня в ответ.

Моему давнему деловому партнеру Алексису Бэнку. Эта книга, как и весь наш бизнес, не могли бы существовать без твоего участия. Ты легко меняешь любые «шляпы мышления», а с твоей самоотверженностью может сравниться лишь твое же представление о лучшем, более светлом мире – и я бесконечно тебе за это благодарен.

Джеймсу Банку – спасибо, брат, ты настоящий воин на тропе разума.

Моей личной помощнице Елене, которая блестяще выступает в качестве моей правой руки (а иногда и мозга). Я ценю все, что ты для меня делаешь.

Замечательной Квик-команде, которая каждый день усердно работает, всецело посвящая себя делам нашего сообщества. Джони, Саша, Бриттани, Джейд, Айрис, Денис, Николь, Джессика, Кайл, Даллас, Джен, Зарин, Джина, Лорен, Луи, Ромарио, Элизабет, Мириам, Джулия, Матильда, Алекс, Дмитрий, Джена, Кристи, Элджей, Артур, Марчин, Анджело, Павел, Радек, Агата, Наталья, Катя, Хьюго, Михал, Крис, Марта, Дрю, Крис, Расти и остальные члены нашей команды в прошлом, настоящем и будущем – спасибо вам за заботу и приверженность общему делу. Да, наша команда, как вы заметили, в основном состоит из невероятно талантливых женщин.

Я верю, что каждый человек на нашем жизненном пути может чему-то нас научить. Поэтому, мне хотелось бы поблагодарить также отца моего друга из колледжа, который убедил меня читать по книге в неделю, и того учителя, который сказал когда-то, что у меня проблемы с мозгами. Спасибо вам за ваши уроки.

Я признателен моим друзьям Брендону Берчарду, Скотту Хоффману, Льюису Хауису и Нику Ортнеру за вдохновение и поддержку, пока я писал эту книгу. Спасибо за то, что воодушевляете людей по всему миру, и за то, что воодушевили меня превратить свой беспорядочный набор знаний в стройное и четкое послание.

Я благодарен Риду Трейси и Пэтти Гифт, которые смогли разглядеть в этой книге потенциал. Для меня большая честь быть частью семьи «Нау Хаус»^[92]. Энн, Мэри, Маргарет, Линдси, Патрисия, Кэти, Александра, Салли, Марлен, Перри, Селеста, Триша, Джули, Иветт, Диана, Джон, Карен, Стив – спасибо вам, а также всем, кто приложил руку к созданию книги.

Особая благодарность нашей творческой команде, внесшей значительный вклад в создание этой книги.

Лу Ароника – спасибо за помощь при работе над этой книгой и за то, что помогли сделать ее лучше.

Сара Стибиц – твоя помощь была бесценна. Благодарю тебя за все исследования, интервью и редактуру моего текста, которые ты провела, доведя нас в итоге до финиша.

Клэй Хеберт – спасибо за годы поддержки и защиты этого проекта от «А» до «Я». Ты приносишь в работу ясность и порядок.

Кортни Кенни – спасибо за управление и грамотную организацию работы.

Хосе Алонсо – спасибо за новый дизайн нашего сайта. Ник Онкен – экстраординарный фотограф.

Спасибо Родриго и Анне Коррал за красивую обложку для этой книги.

Доктору Марку Хайману спасибо за то, что поверил в наше дело и написал предисловие к книге. Большое спасибо тебе и Миа за вашу поддержку.

Особая благодарность Майклу Робертсону и всей команде «The Beverly Hilton» за то, что предоставляли место для моих выступлений и наших общих мероприятий.

Отдельные благодарности нашей команде продажников – все, что мы сейчас видим, является плодом вашей деятельности. Дэниел, Том, Митчелл, Якоб, Энтони и вся наша команда – спасибо вам за ваши усилия на почве просвещения мира.

Спасибо тем легендам и светилам, которые дали мне заряд вдохновения в самом начале этого путешествия – Куинси Джонсу, Нилу Гейману, Джину Родденберри, Джорджу Лукасу, Джозефу Кэмбеллу, Опре Уинфри, Пирсу Энтони, Дж. К. Роулинг, Наполеону Хиллу, Брюсу Ли, Говарду Гарнеру, Тони Базэн, Гарри Лоррейну, Норману Винсенту Пилу, Брайану Трейси, Джиму Рону, Лес Брауну, Арианне Хаффингтон, сэру Кену Робинсону, мистеру Фреду Роджерсу и, конечно же, Стэну Ли.

Мои признания первой ответственной группе: Майклу Фишману, Брайану Курцу и Райану Ли.

Спасибо Вишену Лакьяни, нашей команде и всем нашим Супер-мозгам в Майндвэлл за то, что помогали делиться с миром способами мета-обучения.

Спасибо моим друзьям-супергероям и тем сообществам, которые они возглавляют. Джованни Марсико и его «ArchAngels». Тому и Лизе Билью, и их «Impactivists». Кену Рутковски и «METal brothers». Эллиоту Бисноу и «Summit». Крису Вайнфилду, Джен Готтлиб и «UAL». Крису Андерсону и «TED». Роману Цундеру и «PTTOW & WORLDZ». Майклу Фишману и «CHS». Джеку Кэнфилду и «TLC».

Джей Джей Вирджину и «Mindshare». Коулу и Санье Хэттерам с их «Thrive». Дэну Флейшману, Джоэл Марион и их группе «ММЕ 100». Джо Полишу и сети «Genius». Энтони Тяну и «On Cue». Гаребу Шэймусу и «АСЕ».

И мои благодарности всем друзьям, которые давали советы и помогали делиться нашими знаниями с миром: Аарон Александр, Адам Браун, Алекс Банаян, Алекс и Мими Айконн, Алекс Ортнер, Эми Джо Мартин, Андрес Ремер, Анна Акана, Ари Майзель, Одри Хаген, Бен Гринфилд, доктор Бен Линч, Бен Равиц, Бенни Луо, Бет Комсток, Бинг Чен, Б. Д. Фогг, Бо и Доун Исон, Боб Проктор, Бранден Хэмптон, Брэндон Раут, Брайан Эванс, Брайан Флорио, Брайан Грассо, Брук Берк, Кэрри Кэмпбелл, Карлос Гардес, Шалин Джонсон, Чарльз Майкл Йим, Червин, Хлоя Флауэр, Крис и Лори Хардер, Кристина Расмуссен, Кристофер Ли, Крис Пэн, Клэр Заммит, Коллин Чанг, Крейг и Сара Клеменс, Крейг Килбургер, Синтия Керси, Синтия Паскелла, доктор Дэниел Амен, Дэн Колдуэлл, Дандапани, Даника МакКеллар, Дэн Шобел, Дэйв Холлис, Дэйв Нерс, Дэвид и Лана Эспри, Дэвид Басс, Дэвид Гоггинс, Дэвид Мельцер, Дэвид Майкэйл, Дэвид Вульф, Доун Хоанг, Дин Грациози, Дерек Халперн, Дерек Хаф, Дру Пурохит, Донна Штейнхорн, Эд Майлетт, Элизабет Гилберт, Эмили Флетчер, Эмили Морс, Эрик Логан, Эрин Мэтлок, Фрэнк и Наталия Керн, Гэйл Кингсбери, Гэри Вайнерчук, доктор Халланд Чен, Хэнк Роджерс, Хатч Паркер, Ян Кларк, IN-Q^[93], Джек Делоса, Джек Хидари, Жаклин Шаффер, Джеймс Алтучер, Джеймс Колкухун, Джейсон Стубер, Джейсон Гайнард, Джей Шетти, Джинни Май, Джефф Красно, Джефф Спенсер, Джилена и Новак Джокович, Джесси Ицлер, Джессика Ортнер, Джим Пул, Доктор Джо Меркола, Джоэл и Лорин Сейден, Джон Ассараф, Джон Ли, Джон Романиэлло, Джон Бенсон, Джонатан Филдс, Джон Файн, Жюль Хаф, Джон Леви, Кэнди Мари, Кэти Уэллс, Кит Феррацци, Кен Херц, Кервин Рэй, Кевин и Эннмари Джанни, Кевин Пирс, Кевин Роуз, Халед Альвалид, Кимберли Мур, Кимберли и Джеймс Ван Дер Бик, Крис Карр, Кьют Блэксон, Ларри Бенет, Ларри и Оксана Остробски, Лорел Туби, Ли Дерст, Лиана Вернер-Грей, Лиза Гарр, доктор Лиза Москони, Лиза Николс, Лиз Хеллер, Люк Стори, Мэнни Голдман, Марк Килбургер, Мари Форлео, Мариэль Хемингуэй, Мари Смит, Марк Энтони Бэйтс, Марк и Бонита Томпсон, Мэри Шинода, Мэтт Малленвег, Макс Лугавере, Мел Абрахам, Мел Роббинс,

Миа Люкс, доктор Майкл Бреус, Майкл Гелб, Майкл Лейн, Майк Клайн, Майк Кенигс, Майк Ванг, Микко Чен, Мики Агравал, Мими Фам, «Mindpump Guys»^[94], Мона Шарма, Монтел Уильямс, Наоми Уиттел, Натали и Глен Ледуэлл, Навин Джейн, Ник Казмич, Николь Патрис, Никки Шарп, Нина Сугасава, Нуса Маал, Оушен Роббинс, Оз Гарсия, Пол Хоффман, Пенни Тоу, Пит Варгас, Питер Диамандис, Питер Хоппенфельд, Питер Нгуен, Рэйчел Гольдштейн, Радха Агравал, Рамит Сетхи, Рэнди Гейдж, Рэнди Гарн, Рене и Акира Чан, Ричард Миллер, Ричард и Вероника Тан, Ричард Сол Вурман, Рик Барбер, Рик Фришман, Робин Фарманфармаян, Робин Шарма, Руди Танзи, Райан Холидэй, Райан Калтман, Райан Левеску, Сабрина Кей, Сэм Хорн, Сэнди Григсби, Сашин Говендер, Сазан и Стиви Хендрикс, Скутер Браун, Скотт Флансбург, Шон Крокстон, Шон и Минди Стивенсон, доктор Сита Нарсай, Селена Су, Шаман Дюрек, Шеннон Элизабет, Шеннон Ли, Сет Годин, Шаолан, Шон и Энн Стивенсон, доктор Шефали, Саймон Кинберг, Саймон Мэйнваринг, Саймон Синек, Соня Рикотти, Сони Мордехай, Софи Чиче, доктор Стефани Эстима, Стефани МакМэхон, Стивен Котлер, Стив Саймс, Стивен Тайлер, Санни Бэйтс, Сьюзан Кейн, Тана Амен, Тара Маки, Томас Бахлер, Тим Чанг, Тим Ларкин, Тим Райан, Тодд Херман, Том Ферри, Тони Шей, Треиси Андерсон, Трент Шелтон, Такер Макс, Вани Хари, Уитни Пратт, Уилл Эппс, Уим Хоф, Яник Сильвер, Янджаа Винтерсоул, Ю-Сэй Кан, Юка Кобаяши и многие другие.

Спасибо детским некоммерческим организациям, занимающимся проблемами образования, которые мы любим и поддерживаем (в том числе, за счет части доходов от продаж этой книги) – «WE Charity», «Pencils of Promise», «Unstoppable Foundation» и другим – за школы, которые вы строите, а также за медицинское обслуживание и чистую воду, которыми вы снабжаете нуждающихся детей.

Спасибо некоммерческим организациям, занимающимся вопросами здоровья мозга, которые способствуют направлению общемирового финансирования на проведение исследований болезни Альцгеймера – Стиву Аоки и «Фонду Аоки», «Женскому движению против болезни Альцгеймера им. Марии Шрайвер», доктору Руди Танци, Кливлендской клинике «Центра здоровья мозга им. Лу Руву», женской организации доктора Лизы Москони «Women's Brain Initiative»

и Клинике профилактики болезни Альцгеймера в Медицинском колледже Вейлл Корнелл.

Особые благодарности моим школьным учителям (и учителям по всем миру) – проработав с огромным количеством педагогов (плюс моя мама недавно вышла на пенсию после долгих лет работы в системе государственного образования), я знаю, насколько тяжел ваш труд. Спасибо за вашу заботу, сочувствие и преданность делу. Вы настоящие супергерои, мы бесконечно ценим супергеройские плащи, которые вы носите.

Нельзя забыть первую команду моих друзей-гиков – Дакоту, Морриса и Дэйва. Спасибо за комиксы, видеоигры и карточные игры. Я признателен вам не только за вашу дружбу, но и за долгие часы совместных занятий. Без вас я бы просто не смог закончить школу.

Спасибо Сэнсёу Рикю за годы обучения боевым искусствам, мудрости и за крепкую дружбу. И Брайану Ватанабе тоже – ты поразил меня своей честностью и способностью столь положительно влиять на окружающих.

Спасибо, Рокки, что составлял компанию во время моих письменных штудий по утрам – ты лучшая собака на свете!

Любимая моя, мне очень повезло идти по жизни с тобой вместе. Спасибо за то, что вытерпела мою одержимость всеми этими супергероями и проблемами работы мозга. Каждый день с тобой – это приключение, чудо познания и веселья, я в восторге от твоей безграничной любви и поддержки. Ты самое дорогое, что есть в моей жизни.

Спасибо нашим семьям, которые любят нас столь преданно и сильно, оставляя воспоминания, которые мы будем хранить всю свою жизнь.

Спасибо моим сестре и брату за все, что вы для меня делаете. Вы вдохновляете меня не меньше, чем родители и другие замечательные люди. Моя любовь к вам огромна.

Спасибо моим родителям, моим самым первым героям, не только за то, что поддерживали меня в написании этой книги, но и за то, что поверили в меня с самого начала. Все мои успехи и все начинания, что мне удавалось достойно осуществить – все это благодаря вам. По другому и не скажешь.

И еще раз спасибо ТЕБЕ, мой читатель. Для нас большая честь помогать тебе, чтобы мы могли вместе строить мир, в котором нет границ, где царит разум, и можно жить, невзирая ни на какие ограничения.

Об авторе

Джим Квик (это настоящее имя) – широко известный во всем мире эксперт в области улучшения функций памяти, оптимизации работы головного мозга и ускоренного обучения. Получив в детстве черепно-мозговую травму, вследствие чего у него возникли проблемы с обучением, Квик смог разработать такие методики, благодаря которым его умственные способности резко улучшились. С тех пор он посвятил свою жизнь тому, чтобы помогать другим людям раскрывать масштабы их гениальности и умственных способностей. Более двадцати лет он выступает в роли наставника для студентов, пожилых людей, предпринимателей и преподавателей. Ему довелось работать вместе с представителями голливудской элиты, профессиональными спортсменами, политическими лидерами и бизнес-магнатами, а также с целой когортой корпоративных клиентов, среди которых можно назвать Google, Virgin, Nike, Zappos, SpaceX, GE, Twentieth Century Fox, Cleveland Clinic, Wordpress. Помимо этого, он сотрудничал с такими организациями как ООН, Калифорнийский технологический институт, Гарвардский университет и Университет сингулярности^[95].

Аудитория его публичных выступлений насчитывает до 200000 человек в год; его видеоролики в интернете собрали сотни миллионов просмотров. Квик регулярно упоминается в средствах массовой информации, включая Forbes, HuffPost, Fast Company, Inc. и CNBC. Он также ведет нашумевший подкаст «Kwik Brain», который неизменно завоевывает звание лучшего обучающего шоу на iTunes. Онлайн-курсами KwikLearning.com пользуются студенты в 195 странах мира.

Квик (знаменитый поборник здоровья мозга и глобального образования) также известен как филантроп, финансирующий различные проекты, от исследований болезни Альцгеймера до создания школ по всему миру (от Гватемалы до Кении), в которых учатся нуждающиеся дети, получая там медицинское обслуживание и чистую воду. Его девиз: «Никто не останется за бортом».

Связаться с Джимом Квиком можно следующими способами:

JimKwik.com (speaking, coaching, podcast)

KwikLearning.com (online programs)

Twitter: @JimKwik

Facebook: @JimKwik

Instagram: @JimKwik

Авторские примечания

Глава 2

1. “Digital Overload: Your Brain On Gadgets,” NPR, last modified August 24, 2010, www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=129384107.

2. Ibid. [\[96\]](#)

3. Ibid; Matt Richtel, “Attached to Technology and Paying a Price,” New York Times, last modified June 7, 2010, www.nytimes.com/2010/06/07/technology/07brain.html.

4. Paul Waddington, “Dying for Information? A Report on the Effects of Information Overload in the UK and Worldwide,” Reuters, accessed December 11, 2019, www.ukoln.ac.uk/services/papers/bl/blri078/content/repor~13.htm.

5. “Digital Distraction,” American Psychological Association, last modified August 10, 2018, www.apa.org/news/press/releases/2018/08/digital-distraction.

6. Daniel J. Levitin, *The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload* (New York: Dutton, 2016).

7. Sean Coughlan, “Digital Dependence ‘Eroding Human Memory,’” BBC News, BBC, last modified October 7, 2015, www.bbc.com/news/education-34454264.

8. Rony Zarom, “Why Technology Is Affecting Critical Thought in the Workplace and How to Fix It,” Entrepreneur, September 21 2015, www.entrepreneur.com/article/248925.

9. Jim Taylor, “How Technology Is Changing the Way Children Think and Focus,” Psychology Today, December 4, 2012, www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-prime/201212/how-technology-is-changing-the-way-children-think-and-focus.

10. Patricia M. Greenfield, “Technology and Informal Education: What Is Taught, What Is Learned,” Science, January 2 2009, <https://science.sciencemag.org/content/323/5910/69.full>.

11. Richard Foreman, “The Pancake People, or, ‘The Gods Are Pounding My Head,’” Edge, March 8 2005,

https://www.edge.org/3rd_culture/foreman05/foreman05_index.html.

Глава 3

1. Tara Swart, *The Source: Open Your Mind, Change Your Life* (New York: Vermilion, 2019).
2. Suzana Herculano-Houzel, “The Human Brain in Numbers: a Linearly Scaled-up Primate Brain,” *Frontiers in Human Neuroscience*, November 9, 2009, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2776484/.
3. Ferris Jabr, “Cache Cab: Taxi Drivers’ Brains Grow to Navigate London’s Streets,” *Scientific American*, December 8, 2011, www.scientificamerican.com/article/london-taxi-memory/.
4. Courtney E. Ackerman, “What Is Neuroplasticity? A Psychologist Explains [+14 Exercises],” *PositivePsychology.com*, last modified September 10, 2019, positivepsychology.com/neuroplasticity/.
5. Catharine Paddock, Ph.D., “Not Only Does Our Gut Have Brain Cells It Can Also Grow New Ones, Study,” *Medical News Today*, last modified August 5, 2009, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/159914.php>; Jennifer Wolkin, “Meet Your Second Brain: The Gut,” *Mindful*, last modified August 14, 2015, <https://www.mindful.org/meet-your-second-brain-the-gut/>.
6. Emily Underwood, “Your Gut Is Directly Connected to Your Brain, by a Newly Discovered Neuron Circuit,” *Science*, last modified September 20, 2018, <https://www.sciencemag.org/news/2018/09/your-gut-directly-connected-your-brain-newly-discovered-neuron-circuit>.
7. Ken Robinson and Lou Aronica, *Creative Schools: The Grassroots Revolution That’s Transforming Education* (New York: Penguin Books, 2016), xxvii-xxvii.

Глава 4

1. Sonnad, Nikhil. “A Mathematical Model of the ‘Forgetting Curve’ Proves Learning Is Hard.” *Quartz*, February 28, 2018, qz.com/1213768/the-forgetting-curve-explains-why-humans-struggle-to-memorize/.
2. Francesco Cirillo, “The Pomodoro Technique,” Cirillo Consulting, francesco.cirillo.com/pages/pomodoro-technique.
3. Oliver Wendell Holmes, “The Autocrat of the Breakfast-Table,” *Atlantic Monthly* 2, no. 8 (June 1858): 502.

Глава 5

1. “Kwik Brain with Jim Kwik: Break Through Your Beliefs with Shelly Lefkoe,” Jim Kwik, May 2, 2019, <https://kwikbrain.libsyn.com/114-break-through-your-beliefs-with-shelly-lefkoe/>.
2. Jan Bruce, et al., *Mequilibrium: 14 Days to Cooler, Calmer, and Happier* (New York: Harmony Books, 2015), 95.
3. Jennice Vilhauer, “4 Ways to Stop Beating Yourself Up, Once and For All,” *Psychology Today*, March 18, 2016, www.psychologytoday.com/us/blog/living-forward/201603/4-ways-stop-beating-yourself-once-and-all.
4. “The Power of Positive Thinking,” Johns Hopkins Medicine, www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking.
5. Mayo Clinic Staff, “Positive Thinking: Stop Negative Self-Talk to Reduce Stress,” Mayo Clinic, last modified February 18, 2017, www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950.
6. James Clear, “How Positive Thinking Builds Your Skills, Boosts Your Health, and Improves Your Work,” James Clear, accessed April 22, 2019, jamesclear.com/positive-thinking.
7. Ibid.
8. Ibid.
9. Barbara L. Fredrickson, “The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions,” National Center for Biotechnology Information, last modified August 17, 2004, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693418/pdf/15347528.pdf

Глава 6

1. Carol S. Dweck, *Mindset: the New Psychology of Success* (New York: Random House, 2006).
2. Daphne Martschenko, “The IQ Test Wars: Why Screening for Intelligence Is Still so Controversial,” *The Conversation*, accessed August 16, 2019, <https://theconversation.com/the-iq-test-wars-why-screening-for-intelligence-is-still-so-controversial-81428>.
3. Ibid.
4. Ibid.

5. David Shenk, "The Truth About IQ," *The Atlantic*, accessed August 4, 2009, <https://www.theatlantic.com/national/archive/2009/07/the-truth-about-iq/22260/>.

6. Ibid.

7. Brian Roche, "Your IQ May Not Have Changed, But Are You Any Smarter?," *Psychology Today*, July 15, 2014, www.psychologytoday.com/us/blog/iq-boot-camp/201407/your-iq-may-not-have-changed-are-you-any-smarter.

8. David Shenk, *The Genius in All Of Us* (New York: Anchor Books, 2011) 117.

9. Gabrielle Torre, "The Life and Times of the 10 % Neuromyth," *Knowing Neurons*, last modified February 13, 2018, <https://knowingneurons.com/2018/02/13/10-neuromyth/>.

10. Eric H. Chudler, "Do We Only Use 10 % of Our Brains?" *Neuroscience for Kids*, <https://faculty.washington.edu/chudler/tenper.html>.

11. Gabrielle Torre, "The Life and Times of the 10 % Neuromyth," *Knowing Neurons*, last modified February 13, 2018, <https://knowingneurons.com/2018/02/13/10-neuromyth/>.

12. Eric Westervelt, "Sorry, Lucy: The Myth of the Misused Brain Is 100 Percent False," *NPR*, July 27, 2014, <https://www.npr.org/2014/07/27/335868132/sorry-lucy-the-myth-of-the-misused-brain-is-100-percent-false>. Endnotes 301

13. Barry L. Beyerstein, "Whence Cometh the Myth that We Only Use 10 % of our Brains?" in *Mind Myths: Exploring Popular Assumptions About the Mind and Brain*, ed. Sergio Della Sala (Wiley, 1999), 3–24.

14. Ibid.

15. Robynne Boyd, "Do People Only Use 10 Percent of Their Brains?" *Scientific American*, last modified February 7, 2008, <https://www.scientificamerican.com/article/do-people-only-use-10-percent-of-their-brains/>.

16. Thomas G. West, *In the Mind's Eye: Creative Visual Thinkers, Gifted Dyslexics, and the Rise of Visual Technologies* (Amherst, NY: Prometheus Books, 2009).

17. Ibid.

18. "Einstein's 23 Biggest Mistakes: A New Book Explores the Mistakes of the Legendary Genius," *Discover*, last modified September 1, 2008, <http://discovermagazine.com/2008/sep/01-einsteins-23-biggest-mistakes>.

19. "About Page," Beth Comstock, <https://www.bethcomstock.info/>.
20. 99U, "Beth Comstock: Make Heroes Out of the Failures," video, 12:40, September 3, 2015, <https://www.youtube.com/watch?v=0GpIlOF-UzA>.
21. Thomas Hobbes, *The English Works of Thomas Hobbes of Malmesbury*, ed. William Molesworth (Aalen: Scientia, 1966).
22. "Carol W. Greider," Wikipedia, accessed July 27, 2019, https://en.wikipedia.org/wiki/Carol_W._Greider.
23. "Carol Greider, Ph.D., Director of Molecular Biology & Genetics at Johns Hopkins University," Yale Dyslexia, <http://dyslexia.yale.edu/story/carol-greider-ph-d/>.
24. Mayo Clinic Staff, "Dyslexia," Mayo Clinic, last modified July 22, 2017, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dyslexia/symptoms-causes/syc-20353552>.
25. Claudia Dreifus, "On Winning a Nobel Prize in Science," *The New York Times*, October 12, 2009, Science section, <https://www.nytimes.com/2009/10/13/science/13conv.html>.
26. Jim Carrey, commencement address, Maharishi International University, Fairfield, Iowa, May 24, 2014, www.mum.edu/graduation-2014, accessed January 5, 2020.
27. Fred C. Kelly, "They Wouldn't Believe the Wrights Had Flown: A Study in Human Incredulity," Wright Brothers Aeroplane Company, http://www.wright-brothers.org/History_Wing/Aviations_Attic/They_Wouldnt_Believe/They_Wouldnt_Believe_the_Wrights_Had_Flown.htm.
28. Ibid.
29. "Bruce Lee," Biography.com, last modified April 16, 2019, www.biography.com/actor/bruce-lee.
30. Mouse AI, "I Am Bruce Lee," directed by Pete McCormack, video, 1:30:13, last modified June 13, 2015, www.youtube.com/watch?v=2qL-WZ_ATTQ. 302 LIMITLESS
31. "I Am Bruce Lee," Leeway Media, 2012, www.youtube.com/watch?v=2qL-WZ_ATTQ.
32. Bruce Lee, *Bruce Lee Jeet Kune Do: Bruce Lee's Commentaries on the Martial Way*, ed. John Little (Tuttle Publishing, 1997).
33. Daniel Coyle, *The Talent Code: Greatness Isn't Born. It's Grown* (London: Arrow, 2010); "The Talent Code: Grow Your Own Greatness:

Here's How," Daniel Coyle, <http://danielcoyle.com/the-talent-code/>.

Глава 7

1. "Kind (n.)," Index, www.etymonline.com/word/kind.
2. Christopher J. Bryan, et al., "Motivating Voter Turnout by Invoking the Self," PNAS, last modified August 2, 2011, <https://www.pnas.org/content/108/31/12653>.
3. Adam Gorlick, "Stanford Researchers Find That a Simple Change in Phrasing Can Increase Voter Turnout," Stanford University, last modified July 19, 2011, <https://news.stanford.edu/news/2011/july/increasing-voter-turnout-071911.html>.

Глава 8

1. Eva Selhub, "Nutritional Psychiatry: Your Brain on Food," Harvard Health (blog), Harvard Health Publishing, last modified April 5, 2018, www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626.
2. Jim Kwik, "Kwik Brain with Jim Kwik: Eating for Your Brain with Dr. Lisa Mosconi," Jim Kwik, last modified January 4, 2019, <https://jimkwik.com/kwik-brain-088-eating-for-your-brain-with-dr-lisa-mosconi/>.
3. Jim Kwik, "Kwik Brain with Jim Kwik: When to Eat for Optimal Brain Function with Max Lugavere," Jim Kwik, last modified July 19, 2018, <https://jimkwik.com/kwik-brain-066-when-to-eat-for-optimal-brain-function-with-max-lugavere/>.
4. "Table 1: Select Nutrients that Affect Cognitive Function," National Institutes of Health, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2805706/table/T1/?report=objectonly, accessed June 1, 2019.
5. Heidi Godman, "Regular Exercise Changes the Brain to Improve Memory, Thinking Skills," Harvard Health (blog), Harvard Health Publishing, April 5, 2018, www.health.harvard.edu/blog/regular-exercise-changes-brain-improve-memory-thinking-skills-201404097110.

6. Daniel G. Amen, *Change Your Brain, Change Your Life: the Breakthrough Program for Conquering Anxiety, Depression, Obsessiveness, Lack of Focus, Anger, and Memory Problems* (New York: Harmony Books, 2015), 109–110.

7. The Lancet Neurology, “Air Pollution and Brain Health: an Emerging Issue,” *The Lancet* 17, no. 2 (February 2018): 103, [www.thelancet.com/journals/lanneur/article/PIIS1474-4422\(17\)30462-3/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lanneur/article/PIIS1474-4422(17)30462-3/fulltext). Endnotes 303

8. Tara Parker-Pope, “Teenagers, Friends and Bad Decisions,” *Well* (blog), *The New York Times*, February 3, 2011, well.blogs.nytimes.com/2011/02/03/teenagers-friends-and-bad-decisions/?scp=6&sq=tara%2Bparker%2Bpope&st=cse.

9. “Protect Your Brain from Stress,” *Harvard Health* (blog), Harvard Health Publishing, last modified August 2018, www.health.harvard.edu/mind-and-mood/protect-your-brain-from-stress.

10. “Brain Basics: Understanding Sleep,” National Institute of Neurological Disorders and Stroke, U.S. Department of Health and Human Services, last modified August 13, 2019, www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-CaregiverEducation/Understanding-Sleep.

11. Jean Kim, “The Importance of Sleep: The Brain’s Laundry Cycle,” *Psychology Today*, June 28, 2017, www.psychologytoday.com/us/blog/culture-shrink/201706/the-importance-sleep-the-brains-laundry-cycle.

12. Jeff Iliff, “Transcript of ‘One More Reason to Get a Good Night’s Sleep,’” TED, last modified September 2014, www.ted.com/talks/jeff_iliff_one_more_reason_to_get_a_good_night_s_sleep/transcript.

13. Ibid.

14. Sandee LaMotte, “One in Four Americans Develop Insomnia Each Year: 75 Percent of Those with Insomnia Recover,” *Science Daily*, June 5, 2018, <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/06/180605154114.htm>.

15. Kathryn J. Reid, et al., “Aerobic Exercise Improves Self-Reported Sleep and Quality of Life in Older Adults with Insomnia,” *Sleep Medicine*, U.S. National Library of Medicine, last modified October 2010, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2992829/.

16. Michael J. Breus, “Better Sleep Found by Exercising on a Regular Basis,” *Psychology Today*, September 6, 2013, www.psychologytoday.com/us/blog/sleep-newzzz/201309/better-sleep-found-exercising-regular-basis-0.

17. Sandee LaMotte, “The Healthiest Way to Improve Your Sleep: Exercise,” *CNN*, last modified May 30, 2017, www.cnn.com/2017/05/29/health/exercise-sleep-tips/index.html.

18. David S. Black, et al., “Mindfulness Meditation in Sleep-Disturbed Adults,” *JAMA Internal Medicine* 5 (April 2015): 494–501, jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2110998.

19. Karen Kaplan, “A Lot More Americans are Meditating Now than Just Five Years Ago,” *Los Angeles Times*, November 8, 2018, www.latimes.com/science/sciencenow/la-sci-sn-americans-meditating-more-20181108-story.html.

20. Jim Kwik, “Kwik Brain with Jim Kwik: How to Make Meditation Easy with Ariel Garten,” *Jim Kwik*, last modified November 8, 2018, <https://jimkwik.com/kwik-brain-080-your-brain-on-meditation-with-ariel-garten/>.

21. Ibid.

Глава 9

1. Sarah Young, “This Bizarre Phenomenon Can Stop You from Procrastinating,” *The Independent*, last modified March 9, 2018, www.independent.co.uk/life-style/procrastinating-how-to-stop-zeigarnik-effect-phenomenon-at-work-now-a8247076.html.

2. Art Markman, “How to Overcome Procrastination Guilt and Turn It Into Motivation,” *HBR Ascend*, January 7, 2019, hbrascend.org/topics/turn-your-procrastination-guilt-into-motivation/.

3. B. J. Fogg, “When you learn the Tiny Habits method, you can change your life forever,” *Tiny Habits*, last modified 2019, www.tinyhabits.com/.

4. Deepak Agarwal, *Discover the Genius in Your Child* (Delhi: AIETS.com Pvt.Ltd., 2012), 27–28.

5. Charles Duhigg, *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business* (New York: Random House, 2012), 20–21.

6. James Clear, “The Habits Academy,” *The Habits Academy*, habitsacademy.com/.

7. Jim Kwik, “Kwik Brain with Jim Kwik: Understanding Habit Triggers with James Clear,” Jim Kwik, October 18, 2018, <https://jimkwik.com/kwik-brain-075-understanding-habit-triggers-with-james-clear/>.

8. Ibid.

9. Phillippa Lally, et al., “How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World,” *European Journal of Social Psychology*, vol. 40, no. 6 (July 2009): 998–1009, doi:10.1002/ejsp.674.

10. Alison Nastasi, “How Long Does It Really Take to Break a Habit?” *Hopes&Fears*, accessed November 20, 2015, www.hopesandfears.com/hopes-now/question/216479-how-long-does-it-really-take-to-break-a-habit.

11. Ibid.

12. B. J. Fogg, “A Behavior Model for Persuasive Design,” *Persuasive '09: Proceedings of the 4th International Conference on Persuasive Technology*, no. 40 (April 26, 2009), doi:10.1145/1541948.1541999.

13. Ibid.

14. Ibid.

15. Ibid.

Глава 10

1. Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: the Psychology of Optimal Experience* (New York: Harper Row, 2009).

2. Mike Oppland, “8 Ways To Create Flow According to Mihaly Csikszentmihalyi,” *PositivePsychology.com*, accessed February 19, 2019, positivepsychologyprogram.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/.

3. Susie Cranston and Scott Keller, “Increasing the ‘Meaning Quotient’ of Work,” *McKinsey Quarterly*, January 2013, www.mckinsey.com/business-functions-organization/our-insights/increasing-the-meaning-quotient-of-work.

4. Entrepreneurs Institute Team, “A Genius Insight: The Four Stages of Flow,” *Entrepreneurs Institute*, last modified February 12, 2015, entrepreneursinstitute.org/updates/a-genius-insight-the-four-stages-of-flow.

5. Hara Estroff Marano, “Pitfalls of Perfectionism,” *Psychology Today*, March 1, 2008, www.psychologytoday.com/us/articles/200803/pitfalls-perfectionism.

6. Travis Bradberry, “Why the Best Leaders Have Conviction,” *World Economic Forum*, last modified December 7, 2015,

www.weforum.org/agenda/2015/12/why-the-best-leaders-have-conviction/.

Глава 11

1. Jim Kwik, “Kwik Brain with Jim Kwik: How to Concentrate with Dandapani,” Jim Kwik, October 8, 2019, <https://jimkwik.com/kwik-brain-149-how-to-concentrate-with-dandapani/>.
2. Ibid.
3. Ibid.
4. “A Clean Well-Lighted Place,” BeWell, accessed January 7, 2020, <https://bewell.stanford.edu/a-clean-well-lighted-place/>.
5. Melanie Greenberg, “9 Ways to Calm Your Anxious Mind,” Psychology Today, June 28, 2015, www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201506/9-ways-calm-your-anxious-mind.
6. Donald Miller, “The Brutal Cost of Overload and How to Reclaim the Rest You Need,” Building a StoryBrand, buildingastorybrand.com/episode-40/.
7. Markham Heid, “The Brains of Highly Distracted People Look Smaller,” VICE, October 12, 2017, tonic.vice.com/en_us/article/wjxmpx/constant-tech-distractions-are-like-feeding-your-brain-junk-food.
8. Kristin Wong, “How Long It Takes to Get Back on Track After a Distraction,” Lifehacker, July 29, 2015, lifehacker.com/how-long-it-takes-to-get-back-on-track-after-a-distract-1720708353.
9. “4-7-8 Breath Relaxation Exercise,” Council of Residency Directors in Emergency Medicine, February 2010, www.cordem.org/globalassets/files/academic-assembly/2017-aa/handouts/day-three/biofeedback-exercises-for-stress-2-fernances-j.pdf.

Глава 12

1. Ralph Heibutzki, “The Effects of Cramming for a Test,” Education, November 21, 2017, education.seattlepi.com/effects-cramming-test-2719.html.
2. Mark Wheeler, “Cramming for a Test? Don’t Do It, Say UCLA Researchers,” UCLA Newsroom, August 22, 2012, newsroom.ucla.edu/releases/cramming-for-a-test-don-t-do-it-237733.
3. William R. Klemm, “Strategic Studying: The Value of Forced Recall,” Psychology Today, October 9, 2016, www.psychologytoday.com/us/blog/

memory-medic/201610/strategic-studying-the-value-forced-recall.

4. Ibid.

5. James Gupta, “Spaced Repetition: a Hack to Make Your Brain Store Information,” The Guardian, January 23, 2016, www.theguardian.com/education/2016/jan/23/spaced-repetition-a-hack-to-make-your-brain-store-information.

6. Jordan Gaines Lewis, “Smells Ring Bells: How Smell Triggers Memories and Emotions,” Psychology Today, January 12, 2015, www.psychologytoday.com/us/blog/brain-babble/201501/smells-ring-bells-how-smell-triggers-memories-and-emotions.

7. Wu-Jing He, et al., “Emotional Reactions Mediate the Effect of Music Listening on Creative Thinking: Perspective of the Arousal-and-Mood Hypothesis,” Frontiers in Psychology 8 (September 26, 2017): 1680, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622952/.

8. Claire Kirsch, “If It’s Not Baroque Don’t Fix It,” The Belltower, January 25, 2017, <http://belltower.mtaloy.edu/2017/01/if-its-not-baroque-dont-fix-it/>.

9. Alina-Mihaela Busan, “Learning Styles of Medical Students – Implications in Education,” Current Health Sciences Journal 40, no. 2 (April – June 2014): 104–110, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4340450/.

10. Bob Sullivan and Hugh Thompson, “Now Hear This! Most People Stink at Listening [Excerpt],” Scientific American, May 3, 2013, www.scientificamerican.com/article/plateau-effect-digital-gadget-distraction-attention/.

11. Ibid.

12. Cindi May, “A Learning Secret: Don’t Take Notes with a Laptop,” Scientific American, June 3, 2014, www.scientificamerican.com/article/a-learning-secret-don-t-take-notes-with-a-laptop/

Глава 13

1. Eve Marder, “The Importance of Remembering,” eLife 6 (August 14, 2017), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5577906/>.

2. William R. Klemm, “Five Reasons That Memory Matters,” Psychology Today, January 13, 2013, www.psychologytoday.com/us/blog/memory-medic/201301/five-reasons-memory-matters.

3. Joshua Foer, “How to Train Your Mind to Remember Anything,” CNN, 11 June 2012, www.cnn.com/2012/06/10/opinion/foer-ted-memory/index.html.

Глава 14

1. Lauren Duzbow, “Watch This. No. Read It!” Oprah.com, June 2008, www.oprah.com/health/how-reading-can-improve-your-memory#ixzz2VYPyX3uU.

2. “Keep Reading to Keep Alzheimer’s at Bay,” Fisher Center for Alzheimer’s Research Foundation, last modified November 12, 2014, www.alzinfo.org/articles/reading-alzheimers-bay/.

Глава 15

1. “Six Thinking Hats,” the De Bono Group, www.debonogroup.com/six_thinking_hats.php.

2. “The Components of MI,” MI Oasis, www.multipleintelligencesoasis.org/the-components-of-mi, accessed April 10, 2019.

3. Ibid.

4. Ibid.

5. The Mind Tools Content Team, “VAK Learning Styles: Understanding How Team Members Learn,” Mind Tools, www.mindtools.com/pages/article/vak-learning-styles.htm, accessed April 10, 2019.

6. Matt Callen, “The 40/70 Rule and How It Applies to You,” Digital Kickstart, last modified May 3, 2016, <https://digitalkickstart.com/the-4070-rule-and-how-it-applies-to-you/>.

7. Ibid.

8. Rimm, Allison, “Taming the Epic To-Do List.” Harvard Business Review, June 14, 2018, <https://hbr.org/2018/03/taming-the-epic-to-do-list>.

9. Peter Bevelin, Seeking Wisdom: from Darwin to Munger (PCA Publications LLC, 2018).

10. Ryan Holiday, Conspiracy: The True Story of Power, Sex, and a Billionaire’s Secret Plot to Destroy a Media Empire (New York: Portfolio, 2018).

11. “Second-Order Thinking: What Smart People Use to Outperform,” Farnam Street, accessed January 22, 2019, <https://fs.blog/2016/04/second->

order – thinking/.

12. “Kwik Brain with Jim Kwik: Exponential Thinking with Naveen Jain,” Jim Kwik, May 4, 2018, <https://jimkwik.com/kwik-brain-059-exponential-thinking-with-naveen-jain/>.

13. Viome.com Home Page, Viome, Inc., accessed February 5, 2020, www.viome.com.

14. Mark Bonchek, “How to Create an Exponential Mindset,” Harvard Business Review, October 4, 2017, hbr.org/2016/07/how-to-create-an-exponential-mindset.

15. Evie Mackie, “Exponential Thinking,” Medium, Room Y, last modified August 30, 2018, medium.com/room-y/exponential-thinking-8d7cbb8aaf8a.

Джим Квик

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИТАТЬ, ЧТОБЫ ПОНИМАТЬ

#МОЗГ #МЫШЛЕНИЕ #РАЗУМ #ПАМЯТЬ

ЧТО ТАКОЕ БЕЗГРАНИЧНОЕ МЫШЛЕНИЕ

БЕЗГРАНИЧЬЕ

КАК ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ

#ЦЕЛЬ
#УБЕЖДЕНИЯ
#ПРИВЫЧКИ

ПРОКАЧАЙ МОЗГ, ЗАПОМИНАЙ БЫСТРЕЕ

#LIMITLESS

#ВЫХОД ЗА РАМКИ #ГЕНИАЛЬНОСТЬ

КАК ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ
ВАС ОГРАНИЧИВАЮТ

#НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ
#СУПЕРСПОСОБНОСТИ

#1 WALL STREET JOURNAL БЕСТСЕЛЛЕР
И ПОСТОЯННЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР NEW YORK TIMES

КАК ОТКРЫТЬ ВНУТРЕННИЙ ПОТЕНЦИАЛ

TREND BOOK

Примечания

1

Аутсорсинг – отказ компании от ряда некритичных для себя процессов, которые отдаются на исполнение другой компании по договору предоставления услуг (*прим. пер.*).

Примечания автора в дальнейшем выделяются в тексте параллельной нумерацией со «звездочкой» и приведены списком в конце книги, в разделе «Авторские примечания».

[Вернуться](#)

2

Мишель Фэн (1987 г.) – американская актриса, мастер по визажу и предпринимательница, известный блогер (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

3

Джозеф Кэмпбелл – американский исследователь мифологии и религии. Получил широкую известность благодаря изданной в 1949 году книге «*The Hero with a Thousand Faces*» («Тысячеликий герой»), в которой вывел теорию мифа об архетипичном для всех мировых культур сюжете «Путешествие героя» (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

4

«*Карате-пацан*» – американский фильм 2010 г. с участием Джеки Чана. Является ремейком одноименного фильма 1984 года (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

5

Фильм «Limitless» (букв. «Безграничность») – в российском прокате выходил под названием «Области тьмы» (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

6

«Школа профессора Ксавьера для одаренных подростков» («Xavier's School for Gifted Youngsters») – в комиксах издательства «Марвел» также известна как «Особняк Икс»; это школа, в которой обучаются юные мутанты, овладевая своими сверхспособностями (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

7

Американская школа делится на 3 этапа: начальная (с 1-го по 5-й или 6-й класс), средняя (с 6-го или 7-го по 8-й класс) и высшая школа (с 9-го по 12-й класс). В высшей школе ученики могут начать подготовку к экзаменам в вузы (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

8

Оригинальная цитата звучит следующим образом: «Я никогда не позволял, чтобы мои школьные занятия мешали моему образованию» (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

9

Укулеле – миниатюрная гавайская гитара (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

10

Дислексия – буквально «нарушение речи». Подразумевает неспособность к овладению чтением и письмом, что влечет неспособность к обучению (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

11

WE Charity – благотворительное движение, основанное в 1995 году (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

12

Pencils Promise – благотворительная организация, ставящая своей целью обеспечение доступа детей по всему миру к качественному образованию (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

13

Игра слов: *kwik* созвучно *англ. quick* (быстро, быстрый). Подразумевается «быстрое мышление», «проворный ум» и т. д. (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

14

Идеация – философский термин, означающий способность рассмотреть сущность предмета, отвлекаясь от субъективных наслоений (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

15

Когнитивистика – это дисциплина, объединяющая теорию познания, когнитивную психологию, нейрофизиологию, когнитивную лингвистику, невербальную коммуникацию и теорию искусственного интеллекта (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

16

Питер Фердинанд Дрюкер (1909–2005 г.) – американский ученый, экономист, один из самых влиятельных теоретиков в сфере менеджмента XX в. (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

17

Харви Дент – бывший окружной прокурор Готэм-сити и борец с преступностью, после несчастного случая ставший заклятым врагом Бэтмена (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

18

National Public Radio (NPR, Национальное Общественное Радио) – крупнейшая некоммерческая организация, агрегатор новостей с 797 северо-американских радиостанций (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

19

Время простоя – в программировании это период, когда система недоступна и не может предоставить или выполнить свою основную функцию (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

20

Деду́кция – это логическая процедура, подразумевающая переход от общего к частному в процессе рассуждения (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

21

«Бесконечная игра: В бизнесе побеждает тот, кто не участвует в гонке» – книга Саймона Синека, посвященная вопросам ведения бизнеса (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

22

Митио Каку (1947 г.) – американский физик-теоретик японского происхождения, широко известный популяризатор науки (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

23

Нейромедиатор – биологически активное химическое вещество, благодаря которому передаются электрохимические импульсы между нейронами.

[Вернуться](#)

24

Гиппокамп, «морской конек» (hippocampi) – часть лимбической системы головного мозга, отвечающая, в том числе, за запоминание информации (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

25

Синаптическая связь (от греческого «синапс») – место контакта между нейронами, либо между нейроном и принимающей сигнал клеткой (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

26

Кен Робинсон – английский автор книг, спикер, специалист в области развития творческого роста, человеческого капитала и инноваций в системе образования (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

27

Эрик Рис (1978 г.) – американский предприниматель, организатор движения «Брежливый стартап», бизнес-блогер, автор книг на бизнес-тематику (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

28

Франческо Чирилло – знаменитый специалист по тайм-менеджменту. «Метод помидора» назван так в честь кухонного таймера в виде помидора, которым пользовался Чирилло (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

29

Цитата из фильма Ланы и Лилли Вачовски «Матрица», 1999 г. (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

30

Мэнделль Крейтон (1843–1901 г.) – английский епископ, историк (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

31

«Подземелья и драконы» (Dungeons & Dragons) – знаменитая настольная ролевая игра в жанре фэнтези, впервые увидела свет в 1974 году (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

32

Стэн Ли (Стэнли Мартин Либер, 1922–2018 г.) – американский писатель, актер, продюсер, сценарист, редактор и создатель множества персонажей комиксов, бывший президент и председатель совета директоров издательства Marvel Comics (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

33

«С великой силой приходит великая ответственность» – цитата из комикса про Человека-Паука, впервые появилась в 1962 г. (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

34

«Эксельсиор!» – фирменная фраза Стэна Ли. Впервые была им использована в 1968 г. (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

35

Стивен Уильям Хокинг (1942–2018 г.) – знаменитый английский физик-теоретик, космолог, астрофизик (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

36

Уильям (Билл) Генри Гейтс (1955 г.) – один из основателей компании Microsoft (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

37

Мария Склодовская-Кюри (1867–1934 г.) – ученая польско-французского происхождения, общественный деятель. Удостоена Нобелевских премий по физике и химии (*прим. пер.*)

[Вернуться](#)

38

Рут Бейдер Гинзбург (1933–2020 г.) – вторая в истории женщина-судья Верховного суда США (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

39

Леброн Рэймон Джеймс (1984 г.) – американский баскетболист (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

40

Бейонсе Жизель Ноулз-Картер (1981 г.) – американская певица в стиле R’n’B (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

41

Опра Гэйл Уинфри (1964 г.) – популярная американская ведущая ток-шоу «Шоу Опри Уинфри», актриса, продюсер, общественный деятель (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

42

Малала Юсуфзай (1997 г.) – пакистанская правозащитница, ратующая за доступность образования для женщин по всему миру (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

43

Тетро (*итал.*) – время. Имеется в виду возможность смотреть на перспективу, прогнозировать последствия (*прим. пер.*)

[Вернуться](#)

44

Сергей Михайлович Брин (1973 г.) – американский предприниматель и ученый российского происхождения (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

45

Уильям Ламар (Билли) Бин (1962 г.) – знаменитый американский менеджер бейсбольной команды «Оакленд Атлетикс» (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

46

Лес Браун (1983 г.) – американский мотивационный оратор, бизнес-тренер, бывший радио-диджей, актер и политик (*прим. пер.*)

[Вернуться](#)

47

TED Talks (от *англ.* technology, entertainment, design; технологии, развлечения, дизайн) – серия лекций, которые с 1984 г. проводит одноименный американский некоммерческий фонд. Ведущими выступают известные и знаменитые личности общемирового масштаба (*прим. пер.*)

[Вернуться](#)

48

Фильм категории «В» – малобюджетная коммерческая картина низкого художественного качества (*прим. пер.*)

[Вернуться](#)

49

Уэйн Уолтер Дайер (1940–2015 г.) – американский писатель, лектор, преподаватель и пропагандист личностного саморазвития (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

50

Scientific American – старейший американский научно-популярный журнал, выпускается с 1845 года (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

51

Теломеры – концевые участки хромосом, которые выполняют защитную функцию (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

52

Гуакамоле – холодная закуска или соус из мякоти авокадо, с добавлением помидоров, кинзы, сока лайма, а также других овощей и специй (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

53

Вин-чун – китайское боевое искусство. Подразумевает более прикладное, практичное использование, без крена в философскую составляющую (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

54

Одноточный удар – упражнение из китайских единоборств на способность ударить противника с расстояния 2,5 см. В западной среде было популяризовано Брюсом Ли (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

55

Линн Доути – бывший генеральный директор одной из крупнейших аудиторских компаний США «KPMG» (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

56

Криптонит – кристаллическое радиоактивное вещество из комиксов про Супермена, рядом с которым он теряет свою силу (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

57

Холин – органическое соединение, ранее назывался витамин В4. Способствует поддержанию энергетического обмена.

[Вернуться](#)

58

Мангольд – зеленый листовый овощ, подвид свеклы (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

59

«*The Lancet*» – английский еженедельный медицинский журнал, основан в 1823 г. (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

60

Мари Кондо (1984 г.) – специалист по наведению порядка в доме, автор четырех книг (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

61

Дзен – школа мистического созерцания и просветления, возникшая на базе буддизма (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

62

Джон Драйден (1631–1700 г.) – английский поэт, критик, драматург и баснописец (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

63

Дебби Форд (1955–2013 г.) – американская писательница, тренер, лектор. Автор бестселлера «Темная сторона преследующих свет» (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

64

Базальные ганглии – скопления серого вещества в передней части мозга, между лобными долями и над стволом мозга (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

65

Натаниэль Эммонс (1745–1840 г.) – американский государственный и религиозный деятель (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

66

Кэрл С. Двек (1946 г.) – американский психолог, профессор Стэнфордского университета.

[Вернуться](#)

67

Энтони Уильям Ковиелло – американский медиум, известный своими рецептами и практиками медицинского характера, основанными на предполагаемой связи с духами (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

68

Готу кола – цветковое растение (род *Центенелла*), в Азии и Австралии используется в качестве пищевого и лекарственного растения (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

69

Гинкго Билоба – реликтовое растение, одно из древнейших на планете, стимулирует работу мозга, положительно влияет на кожу и печень (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

70

Львиная грива (*Гериций*, «обезьянья голова», ежовик гребенчатый) – съедобный гриб, улучшает иммунитет и нормализует нервную систему (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

71

Стивен Котлер (1976 г.) – американский писатель, журналист и предприниматель, исследователь состояния потока, основатель центра «Геном Потока» (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

72

EQ (emotional intelligence *англ.*) – эмоциональный интеллект (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

73

MQ (mental coefficient *англ.*) – уровень соответствия занимаемой должности, роли и требованиям (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

74

Элвин Тоффлер (1928–2016 г.) – американский футуролог и социолог (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

75

Субвокализация – мысленное проговаривание текста в процессе чтения (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

76

Холистическая медицина – течение в альтернативной медицине, нацеленное на излечение человека в целом, а не только отдельных его органов (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

77

Марк Аврелий (121–180 г.) – римский император, философ-стоик (прим. пер.).

[Вернуться](#)

78

«*Schoolhouse Rock*» – американская серия короткометражных анимационных фильмов образовательного характера. Последняя серия вышла в 2009 г. (прим. пер.).

[Вернуться](#)

79

Томас Алва Эдисон (1847–1931 г.) – американский изобретатель и предприниматель, изобретатель фонографа, разработал один из вариантов электрической лампочки (прим. пер.).

[Вернуться](#)

80

Игра слов – по английски baker означает пекарь, одновременно являясь распространенной фамилией (прим. пер.).

[Вернуться](#)

81

Тайрон Эдвардс (1809–1894 г.) – американский теолог (прим. пер.).

[Вернуться](#)

82

Роберт Ли Фрост (1874–1963 г.) – один крупнейших поэтов США, четырехкратный обладатель Пулитцеровской премии.

[Вернуться](#)

83

Игра слов – имя Mary созвучно со словом marry, что означает «выйти замуж» (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

84

В данном случае используется активная игра слов, когда указанные имена и термины либо раскладываются на созвучные слова, либо просто созвучны с другими по смысловому значению словами:

Азот (Nitrogen) – рыцарь (knight)

Монро (Monroe) – гребущий человек (man rowing)

Вашингтон (Washington) – стиральная машина (washing machine)

Армстронг (Armstrong) – сильная рука (strong arm) (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

85

Low G – имеется ввиду аккорд «Соль» (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

86

Report card – в силу специфики английского языка, в данном случае слова просто меняются местами с заменой смысла, но без добавления окончаний (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

87

Оскар Клод Моне (1840–1926 г.) – французский художник, является основателем школы импрессионизма (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

88

Винус Эбони Старр Уильямс (1980 г.) – американская теннисистка, пятикратный чемпион Уимблдонского турнира (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

89

Валери Джейн Моррис Гудолл (1934 г.) – британская ученая-приматолог, этолог и антрополог. Также является послом мира ООН (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

90

Настольная игра с иллюстрациями, в которую играют группами от трех и больше человек (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

91

Стихи даются в переводе С. Степанова (*прим. пер.*).

[Вернуться](#)

92

«*Hay House*» – северо-американское издательство, основано в 1984 году писательницей Луизой Хей.

[Вернуться](#)

93

IN-Q (In Question) – псевдоним Адама Шмальхольца, известного американского поэта-песенника, основателя серии крупнейших поэтических мероприятий в США «Da Poetry Lounge».

[Вернуться](#)

94

«*Mindpump Guys*» – американское онлайн радио-шоу/подкаст, посвященное вопросам здоровья, фитнеса и здорового питания.

[Вернуться](#)

95

Singularity University (SU) – частная компания, являющаяся одновременно университетом, мозговым центром, бизнес-инкубатором и венчурным фондом. Находится в Кремниевой долине.

[Вернуться](#)

96

Ibid. (англ.) – здесь и далее означает «смотри в предыдущий, указанный выше источник» (прим. пер.).

[Вернуться](#)