

Глава вторая

Становиться умнее — это привычка

Были времена, когда представители медицины и другие специалисты считали, что сознательно улучшить работу мозга невозможно. Господствовало убеждение, что одни люди сразу рождаются со способностью быстро соображать, сосредоточиваться и легко обучаться чему угодно, а другим природа раз и навсегда предписала жить с плохо работающим мозгом. Лишь ближе к концу XX века исследователи начали понимать, что мозгу человека в любом возрасте свойственна нейропластичность — способность создавать новые клетки и устанавливать новые нейронные связи.

Это свойство позволяет формировать полезные привычки и убеждения, быстрее усваивать информацию и запоминать ее в очень больших объемах. Очевидно, что подобные перемены существенно повлияли бы на эффективность во всех сферах жизни. Не имеет значения, считаете вы себя умным или не очень, успешным или неудачливым, — у вас есть возможность изменить себя в лучшую сторону.

По словам многих гостей моего подкаста, самосовершенствование недоступно тем, кто не формирует полезные привычки и легкомысленно относится к самодисциплине. О том, что эти слагаемые успеха гораздо важнее образования, упомянули большинство интервьюируемых. Моим собеседникам прекрасно известно: то, какой вы человек и на что способны, в значительной степени определяется действиями, которые вы совершаете ежедневно и, как правило, даже не осознавая этого.

Впрочем, пообещать себе, что прямо сейчас я начну формировать полезную привычку, проще, чем довести начатое до конца. Чтобы новое действие стало привычным и на его выполнение не нужно было тратить много умственных и душевных сил, мозг должен создать новые связи между нервными клетками, и стоит использовать любые способы, позволяющие ему это сделать. Полезные привычки помогают человеку перестать расходовать «ментальное топливо» на незначительные задачи и взяться за что-то действительно серьезное, перспективное. Идеи и советы этой главы помогут вам избавиться от ложных убеждений, улучшить обучаемость, память и, наконец, очистить сознание и повседневную жизнь от разного рода хлама, мешающего воплощать мечты.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: НИКОГДА НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ДАЖЕ ЛОЖНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МИРЕ СОЗДАЮТ ВПОЛНЕ РЕАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ

То, во что вы верите и что по многу раз прогоняете у себя в мыслях, оставляет существенный отпечаток на вашем мироощущении. У вас внутри формируется мысленная модель окружающего мира, и если она основывается на ложных представлениях о себе и о жизни в целом, то мозг начинает незаметно для вас формировать пагубные пристрастия и разрушительные убеждения. Из-за этого вы принимаете всё больше опрометчивых решений и не получаете желаемого. В подобных случаях следует наделять разум гибкостью, то есть научить его черпать информацию из как можно большего числа разных источников и при необходимости быстро менять одни убеждения и установки на другие. Это очень важно, если вы стремитесь к росту, поэтому уделяйте особое внимание развитию гибкости мышления.

Вишен Лакьяни* уже более двадцати лет передает людям свои знания и опыт в области медитации, руководя крупнейшей в мире обучающей интернет-программой в этой области. В своем бестселлере «Код

* Вишен Лакьяни (р. 1976) — предприниматель, писатель, спикер, основатель компании Mindvalley, выпускающей в том числе программы в области личностного роста, образования, духовного развития. Занимается разработкой программного обеспечения для онлайн-обучения, например мобильного приложения для медитации Omvana. *Прим. ред.*

экстраординарности. 10 нестандартных способов добиться впечатляющих успехов»* много информации о том, как настроить разум на достижение благополучия.

В нашей беседе Вишен признался, что когда-то поверил в ложь, которую о нем говорили другие. У Вишена южноазиатское происхождение, и в Малайзии, где он провел детство, он заметно отличался от ровесников. У него был более крупный нос, чем у одноклассников, волосы на руках и ногах росли гуще. За это его прозвали Гориллой, и Вишен принимал обидные прозвища близко к сердцу. Как и у всех детей, его разум (или «аппарат для поиска подтверждений тому, что происходит вокруг», как его называет сам Лакьяни) пытался подобрать подходящие причины и объяснения тем обстоятельствам, в которых он был вынужден жить день за днем. Постепенно у маленького Вишена сформировалось представление о себе как об уродливом человеке. С этим убеждением он прожил долгие годы.

Сейчас Вишен считает, что, поскольку с подобными трудностями многие из нас чаще всего сталкиваются в раннем возрасте, как правило до семи лет, эти представления становятся самыми трудно заменяемыми составляющими нашей личности. К этой категории относятся, например, влияние всех тех взрослых, чьи слова имели для нас в детстве значение; традиции и стандарты того сообщества, в котором мы росли; образование, которое мы получали; а еще наши наблюдения за происходившим вокруг. Все эти представления о мире сформировались у нас внутри давным-давно, и, если в этой системе ничего с детских лет так и не изменилось, она может попросту испортить нам жизнь. От того, во что мы верим и в чем убеждены, зависит, уважаем ли мы себя, готовы ли к достижению желаемого, считаем ли себя достойными занять важное место в социуме и т. д. Если наши суждения о себе и о мире ограничены, мы не сможем жить полной жизнью. Мы считаем вредные представления небеспочвенными потому, что привыкли придумывать для них обоснование, даже если оно почти никак не связано с реальным положением дел.

* Лакьяни В. Код экстраординарности. 10 нестандартных способов добиться впечатляющих успехов. М. : Эксмо, 2017. Прим. ред.

Но есть и хорошая новость: можно улучшить систему своих убеждений. Это как отремонтировать старый компьютер. Но для начала следует как минимум осознать, какие убеждения вредны, а какие — пока еще полезны. В своей книге Лакьяни рассказывает об особой методике обучения и саморазвития, он называет ее «инженерия сознания». Первый шаг — признать, что вы — это далеко не только то, что вы о себе думаете. Это лишь составная часть вашей личности, которую можно либо усовершенствовать, либо заменить.

По словам Вишена, когда у человека появляются полезные убеждения, наступает пора совершенно неожиданных и очень приятных перемен. Например, после того как ему удалось искоренить представление, что из-за особенностей своей внешности он уродливее других детей, ему стало проще верить в себя и в свое благополучное будущее, а взаимоотношения с окружающими и жизнь в целом довольно быстро изменились в лучшую сторону.

Заменить устаревшие, ненужные убеждения новыми — важнейшая задача для тех, кто хочет обновить свою жизнь и перейти с уровня «Человек 1.0» на уровень «Человек 2.0». Но задача эта, конечно, непростая. Порой мы даже не осознаем, что находимся во власти ограничивающих представлений, суждений, мнений и т. д., — настолько неоспоримыми и естественными они нам кажутся. Мы просто привыкли видеть мир через их призму и ни о каких других способах восприятия даже не думаем. По словам Вишена, осознать, что ваш разум во власти вредных убеждений, можно с помощью медитаций или гипнотерапии. А как только удастся выявить эти «ментальные помехи», нужно начать избавляться от них.

Независимо от того, основаны вредные убеждения на чем-то, что существует на самом деле или нет, они в один прекрасный день создадут вполне реальные трудности. Любой мудрый и успешный человек знает об этом и всегда следит за тем, чтобы устаревающее представление либо развивалось во что-то актуальное и полезное, либо исчезало. Этот навык людям помогают прокачивать и коучи — он необходим как для решения общих вопросов, так и для развития бизнеса. Предположим, вы проснулись утром и почему-то убеждены, что сегодня прекрасный, удачный день. При этом

вы помните, что вечером надо будет выступить с докладом. Так ли важно искать обоснование, чтобы с полной уверенностью назвать день удачным? И существует ли вообще такое явление, как удача? Эти вопросы лишние, ведь главное — ваша вера в благоприятный результат. Именно она даст вам бодрость и сообразительность, и вы выступите очень хорошо. Это как эффект плацебо, только усиленный.

Во время медитации я, стараясь в полной мере прочувствовать все происходящее в нервной системе, говорю себе, что впереди меня ждут благоприятные обстоятельства, что где-то наверняка есть те, кто следит, чтобы у меня все было хорошо, и что Вселенная всегда готова прийти мне на помощь. (Смысл последней части для этой длинной фразы я позаимствовал из заглавия замечательной книги Гэбби Бернштейн*.) Неважно, могу ли я доказать, что все эти заявления правдоподобны, или не могу. Главное — чтобы их услышали самые примитивные уровни моей сущности, моего организма, ведь именно на этих уровнях легко и быстро образуется много полезной энергии, необходимой для достижения целей.

Конструктивные убеждения обладают настолько сильным положительным эффектом, что не добиться успеха с их помощью невозможно. Сочините историю о том, что вы удачливы во всех делах, и мозг поверит в нее, а потом еще и начнет подталкивать вас к наиболее важным для достижения целей поступкам. Но учтите, что по тому же принципу мозг будет работать и если вы выдумали историю о своей невезучести и ничемности. То есть он быстро привыкнет побуждать вас к выполнению необдуманых шагов, которые приведут к неудачам. Доктор Мартин Селигман и его коллеги из Пенсильванского университета в течение тридцати лет проводили исследование, в котором приняли участие больше миллиона человек. Результаты свидетельствовали о том, что людям, которые настроены оптимистично, удается добиваться успеха чаще, чем остальным². Так, если торговые агенты заранее верили, что сумеют заключить желаемую сделку, то у них это получалось на 55% чаще, неже-

* Габриэль Бернштейн — американская писательница, коуч, оратор. Одна из ее книг — «Вселенная на твоей стороне. Как превратить страх в надежду на лучшее».

ли у их коллег-пессимистов. Все то, что вы думаете о себе, своих способностях и свойствах характера, напрямую влияет на степень эффективности ваших будущих действий. Следовательно, не очищая свой разум от ограничивающих убеждений и ожиданий, вы не сможете понять, каковы ваши настоящие способности, склонности и таланты, и не решитесь раздвинуть границы возможного в повседневной жизни. Я стараюсь как можно больше взаимодействовать с людьми, у которых очень широкий кругозор и богатый опыт. Желая равняться на них, я мысленно корректирую весь набор представлений о себе, которые сам когда-то придумал и храню с тех пор в голове. Таким образом я обновляю разум, и это позволяет мне добиваться прекрасных результатов в бизнесе и семейной жизни.

Второй аспект «инженерии сознания» состоит в том, чтобы улучшить работу всех систем организма, то есть, в частности, избавиться от вредных привычек. Вишен говорит, что привычки похожи на приложения в смартфоне. Каждый ваш день состоит из повторяющихся действий, связанных с питанием, физической нагрузкой и отдыхом. Лакьяни советует обратиться к биографиям самых влиятельных личностей в истории и почерпнуть там информацию о привычках, которые повлияли на степень успешности этих знаменитых фигур больше всего. Кстати, примерно это вы сейчас и делаете. Чтобы лучше разобраться в столь важной теме, я обратился к Роберту Куперу — ученому, занимающемуся исследованием работы мозга, и автору бестселлеров по версии *New York Times*, которые помогли изменить жизнь к лучшему почти четырем миллионам человек. Совмещая две сферы знаний, которые, казалось бы, никак не связаны, — стратегии развития бизнеса и изучение работы мозга, — Роберт помогает влиятельным представителям деловых кругов как можно эффективнее использовать собственные интеллект и время.

Мы поговорили с Купером о том, как человек может убрать из своего «внутреннего компьютера» устаревшие убеждения и ненужные привычки. По словам Роберта, в нашем мозгу есть «встроенный» природой набор примитивных правил, ценностей и представлений, соответствующих тем условиям, в которых люди жили две тысячи лет назад. Те, кто считает это ме-

лочью и готов смириться, могут даже не надеяться на успех в современном мире. Остальным стоит совершенствовать эти древние составные части разума (то есть создавать новые нейронные связи, если пользоваться терминами ученых, исследующих работу мозга).

Во-первых, нужно понять, что именно в вашем мозгу настроено «по умолчанию». Инстинкты помогают без лишних усилий выполнять одни и те же действия, и это здорово, когда речь идет о неизбежных ежедневных задачах, например о поездке на работу по одному и тому же маршруту. Однако если до автоматизма доведено слишком большое количество действий, то ухудшается работа творческой стороны нашего мышления. Привычки и убеждения Роберт называет «косной частью» нашего разума, а способности быть открытым к чему-то новому, меняться и расти над собой — «гибкой частью».

Купер считает, что даже когда вы руководствуетесь «косной частью» разума, ваш мозг все равно так или иначе меняется. Вопрос лишь в том, каково направление этих изменений. Допустим, вы видите, как кто-то занял ваше любимое место за столом. Если, поддаваясь своим внутренним «настройкам по умолчанию», вы ворчите и ни в какую не хотите выбрать другое место, то в эти секунды вы не позволяете мозгу заниматься созданием новых нейронных связей и, следовательно, он деградирует. К сожалению, у многих людей мышление и мировосприятие с возрастом становятся хуже. Ну а если вы все-таки используете какую-либо возможность изменить поведение и достичь необычной, интересной для вас цели, мозг создает новые нейронные связи и становится совершеннее.

Очевидно, секрет, позволяющий добиваться высоких результатов в том или ином деле, заключается в том, чтобы как можно реже разрешать мозгу руководствоваться старыми нейронными связями и как можно чаще делать так, чтобы образовывались новые. Конечно, стоит помнить, что мозг запрограммирован природой на экономный расход энергии и для этого он будет всегда сопротивляться чему-то непривычному. Извилинам выгодно функционировать без каких-либо изменений и вынуждать вас надолго оставаться таким, какой вы есть сейчас.

Именно поэтому многие люди боятся перемен. Грубо говоря, ваш мозг — это пугливое глуповатое существо, опасющееся любых новшеств. (Без обид.) Чтобы возникали новые нейронные связи, необходимо прикладывать усилия и рисковать. Это значит, что придется иногда забывать о том, на что ваш разум настроен «по умолчанию», и сознательно выбирать те действия, которые приводят к возможностям расти над собой.

Роберт Купер советует: обратите внимание на те короткие отрезки времени, в которых у вас обычно возникает желание среагировать на что-либо машинально, и попробуйте направить свои мышление и поведение в другое русло, более подходящее для личностного роста. Многие специалисты называют подобные промежутки «метамоментами». Это интервалы между воздействием раздражителя и реакцией на это воздействие. Предположим, кто-нибудь сказал вам что-то неприятное. Вместо того чтобы сразу выражать недовольство, как вы привыкли (это опора на старые нейронные связи), намеренно сдержитесь и подумайте, почему чья-то фраза так сильно вас расстроила. И только после этого позвольте себе выбрать один из нескольких вариантов ответа (это уже создание новых нейронных связей). Чем чаще вы будете распознавать метамоменты, тем быстрее это станет одной из ваших полезных привычек.

Уверен, раньше вы и не подозревали, как сильно можно изменить работу собственного мозга, свои убеждения и даже реальность, которая вас окружает. Не забывайте, что вам решать, каким человеком вы хотите быть и что для вас в жизни самое ценное. Надеюсь, такой настрой поможет вам добиться радикальных перемен.

СПИСОК ДЕЙСТВИЙ

1. Выберите один из способов, описанных в этой главе, и с его помощью определите, какие из ваших представлений о себе соответствуют действительности, а какие основаны на ложной информации. Обратите особое внимание на те представления, убеждения и суждения, которые построены по схемам «я обязан быть таким-то и таким-то», «я вынужден вести себя так-то и так-то» и т. п. Еще постарайтесь выявить

те принципы и суждения, согласно которым вы часто неосознанно делите людей на плохих и хороших, а происходящее в мире — на черное и белое.

2. Три первые из ваших убеждений/представлений/суждений, соответствующих действительности, о которых вы сейчас вспомнили, запишите здесь:
 - а) _____
 - б) _____
 - в) _____
3. Каждый день утром или вечером уделяйте время обдумыванию представлений и убеждений о себе и мире, которые кажутся вам обоснованными.
4. Все свои мысли, связанные с этими представлениями и убеждениями, сегодня запишите в дневник. Не торопитесь, постарайтесь потратить на размышления и записывание не менее получаса. Выполняйте это упражнение раз в неделю.
5. Начните раз в месяц или в неделю консультироваться с коучем или психотерапевтом, чтобы выяснить, какие убеждения о себе и мире вы необоснованно считаете правильными.
6. В течение недели по утрам или каждый раз, когда медитируете, проговаривайте следующие фразы, сосредоточиваясь на них и сознательно вызывая у себя чувство благодарности: «Где-то наверняка есть влиятельные люди, которые следят за тем, чтобы у меня все было хорошо. Вселенная всегда готова прийти мне на помощь». Не заставляйте себя верить в правдивость этих слов. Главное — постарайтесь сознательно пробудить в душе приятные чувства. Так вы перехитрите нервную систему.
7. Учитесь быть полноценным участником разговора. У большинства из нас восприятие устроено так, что, когда кто-нибудь с нами беседует, мы, вместо того чтобы внимательно послушать, обдумываем собственную реплику, которую собираемся вот-вот озвучить. Как правило, эта привычка появляется в детстве: когда взрослые разговаривают между собой, они чаще всего не замечают, что им пытаят-

ся сказать ребенок, до тех пор пока он не перебьет их и не выпалит все, что у него на уме. Но сейчас, когда вы уже выросли, реальность такова, что если вы готовы сначала внимательно слушать и только потом говорить, то с вами будут готовы общаться *все*. Среди друзей или коллег выберите того, кто обычно высказывает интересные для вас мысли, и в следующем разговоре с ним намеренно старайтесь не обдумывать, как отреагировать на каждую из его реплик. Вы удивитесь, насколько лучше вам удастся понять то, что до вас пытаются донести собеседник, и насколько интереснее станут ваши собственные фразы, несмотря на то что вы не старались сформулировать их в голове заранее. Итак, найдите человека, на беседу с которым вам не жалко потратить время, и совершенствуйте свою способность слушать.

Рекомендую послушать

Вишен Лакьяни, «О десяти законах и о словах из четырех букв» (Vishen Lakhiani, “10 Laws & Four-Letter Words,” Bulletproof Radio, выпуск 309).

Роберт Купер, «Создаем новые нейронные связи и формируем полезные привычки» (Robert Cooper, “Rewiring Your Brain & Creating New Habits,” Bulletproof Radio, выпуск 261).

Габриэль Бернштейн, «Избавьтесь от токсичных мыслей и сделайте свою жизнь насыщенной» (Gabrielle Bernstein, “Detox Your Thoughts to Supercharge Your Life,” Bulletproof Radio, выпуск 455).

Рекомендую прочитать

Вишен Лакьяни. Код экстраординарности. Десять нестандартных способов добиться впечатляющих успехов. М. : Эксмо, 2017.

Роберт Купер. «Избавьтесь от внутренних ограничений. Пять секретов, позволяющих превзойти чьи угодно ожидания» (Robert K. “Cooper, Get Out of Your Own Way: The 5 Keys to Surpassing Everyone’s Expectations”).

Габриэль Бернштейн. «Вселенная на твоей стороне. Как превратить страх в надежду на лучшее» (Gabrielle Bernstein, “The Universe Has Your Back: Transform Fear to Faith”).

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НЕ НА ПОВЫШЕНИИ IQ, А НА ПОСТОЯННОМ ПОИСКЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОБУЧАТЬСЯ ЧЕМУ-ТО НОВОМУ

Ваш IQ дает представление о вашем кристаллизовавшемся интеллекте*, то есть сумме знаний и навыков. Его можно совершенствовать, но по значимости этот тип умственных способностей все равно ниже, чем подвижный интеллект, то есть память, умение обучаться и мысленно комбинировать различные данные. Многие ученые и по сей день считают, что подвижный интеллект не поддается значительным изменениям, однако это не так, поэтому не бойтесь взломать его систему и обернуть ее себе на пользу. Хотите коренным образом улучшить память? Специально для вас придумано немало эффективных способов и секретов. Вместо того чтобы увеличивать запас знаний медленно, совершенствуйте работу мозга и становитесь легко обучаемым человеком.

Джим Квик — настоящий супергерой. Его знают во многих странах как специалиста по скорочтению, улучшению памяти и ускоренному обучению. Джим скромный человек, несмотря на то что благодаря ему высоких результатов добилось большое количество СЕО крупных компаний, включенных в рейтинг Fortune 500, и десятки самых известных актеров и актрис, в том числе те, кто снимался в фильмах про Людей Икс. Квик тренировал самого Профессора Икс**! Еще Джим часто удивляет зрителей, демонстрируя со сцены навык скорочтения и запоминая имена сотен людей. Он не пытается таким образом хвастаться, а хочет показать, что подобные способности развить в себе может каждый. Когда мы ужинаем, Квик запоминает имена всех сотрудников ресторана, которые нас обслуживают, так как знает, что если обращаться к человеку по имени, то наладить хорошие взаимоотношения не составит труда.

Джим не был наделен всеми своими «супергеройскими» способностями с рождения. Более того, в годы, когда он ходил в детский сад, он из-за

* Согласно теории британского и американского психолога Рэймонда Кеттела (1905–1998), кристаллизовавшийся интеллект представляет собой совокупность знаний, полученных в результате обучения и пережитого опыта; а умение мыслить и действовать, выходя за пределы имеющихся знаний и навыков, — это подвижный интеллект.

** Профессор Икс (Professor X, настоящее имя — Чарльз Ксавье) — персонаж комиксов и серии сделанных по ним фильмов, основатель команды Людей Икс.

одного очень неприятного происшествия заработал травму головного мозга. После этого мальчик утратил способность нормально усваивать информацию, сосредоточиваться и, конечно, стал учиться гораздо хуже одноклассников. К тому времени, когда настала пора грызть гранит науки в колледже, Джим понял, что больше не может позволить себе быть вечно отстающим. Мечтая полноценно развиваться и стать гордостью своей семьи, он начал работать над собой с таким усердием, что времени на сон, еду, физические упражнения и общение с друзьями почти не оставалось. Увы, мыслительная деятельность лучше не становилась. А неразумная трата сил однажды привела к тому, что парень, идя по лестнице в библиотеке, потерял сознание от переутомления и упал, снова ударившись головой. Джим очнулся в больнице — оказалось, он, изможденный и весивший всего 50 килограммов, два дня пролежал без сознания под несколькими капельницами. «Надо добиваться цели другими способами», — подумал мальчик, находясь в палате.

В эту секунду вошла медсестра с чашкой чая в руках. Парень обратил внимание, что на чашке был изображен Альберт Эйнштейн и красовалась его знаменитая фраза: «Вы никогда не сумеете решить возникшую проблему, если сохраните то же мышление и тот же подход, который привел вас к этой проблеме». Вот так Вселенная пришла на помощь Джиму, подарив ему озарение с помощью обыкновенной чашки. Мальчик понял, что долгое время ошибочно считал плохую обучаемость своим главным препятствием и изо всех сил пытался преодолеть его. Джим посмотрел на свое положение под другим углом: вместо того чтобы тратить на учебу как можно больше времени, стоит найти способ, который поможет усваивать информацию быстрее.

Юноша вспомнил, что в школе учителя всегда точно указывали ему, что надо учить, но никто никогда не объяснял ему, как это делать. Он не понимал, как использовать творческое мышление, преодолевать трудности, мыслить, сосредоточиваться, быстро читать и, что самое важное, тренировать память. Сократ говорил: «Чтобы учиться, нужно уметь запоминать». Джим понял, что чем больше знаний сумеет сохранить в голове, тем быстрее будет развиваться как личность, и взялся за изучение работы мозга. Квик

исследовал то, как мозг «впитывает» информацию, и искал способы перехитрить механизмы запоминания.

Разработанные Джимом методы ускоренного обучения сразу принесли ему огромную пользу. Квику больше не приходилось страдать от скудной мыслительной деятельности — он стал настолько умным, что получал одни пятерки и вскоре уже помогал другим людям справиться с трудностями в учебе. Ему не хотелось, чтобы кто-нибудь еще мучился из-за тех же ментальных барьеров, которые когда-то не давали нормально жить ему.

Лет двадцать назад среди самых первых подопечных Джима Квика была девушка, которая хотела прочесть тридцать книг за тридцать дней. Как ни удивительно, она под руководством Джима добилась желаемого, и тот поинтересовался, для чего ей нужно было выполнить такую необычную задачу. Девушка призналась, что у ее мамы врачи обнаружили рак в последней стадии и сказали, что больная протянет максимум два месяца. Это подтолкнуло ученицу Джима найти и прочитать книги по медицине, психологии, саморазвитию и т. д., потому что она хотела как можно быстрее узнать обо всем, что могло помочь ее маме выздороветь.

Полгода спустя эта девушка позвонила Джиму, но он не сразу понял, кто это был: на том конце провода раздавался только плач. Когда Квик все-таки узнал ее голос, она объяснила, что плачет от счастья, потому что ее мама не только все еще жива, но и пошла на поправку. Доктора не понимали, по какой причине произошла столь неожиданная перемена, а сама пациентка считала, что своим спасением обязана дочери, сумевшей быстро почерпнуть много ценных знаний из большого количества книг.

Тогда-то Джим и осознал, что, используя его идеи и советы, можно не только изменить жизнь, но и порой даже спасти ее. С тех пор он помогает людям пересмотреть подход к обучению, увлечься самим процессом получения знаний и почувствовать, сколько прекрасных способностей дремлет в разуме каждого из нас. Особую роль в концепции Джима Квика играет чтение, так как это один из главных способов получения информации. Если какой-нибудь человек, обладающий богатым опытом и внушительным багажом знаний, напишет целую книгу своих советов и ценных мыслей, то, согласитесь, было бы неплохо прочитать такой труд за один-два дня и как следу-

ет запомнить всю содержащуюся в ней информацию. Это огромная польза для саморазвития, не так ли?

Сторонники традиционного метода скорочтения умеют пропускать все второстепенное в тексте и запоминать только главный смысл. У Джима Квика другой подход: его подопечные улучшают способность сосредоточиваться на тексте, чтобы не просто читать быстрее, а сохранять у себя в памяти как можно больше подробностей из прочитанного материала. Основные аспекты метода Квика можно выразить аббревиатурой ЗАЛП.

3 — Забывание

Как ни странно, говоря о чтении, обучении и улучшении памяти, Джим в первую очередь упоминает о важности такого аспекта, как умение забывать информацию. Он заметил, что у многих людей трудности в усвоении новых знаний начинаются тогда, когда им кажется, что они разбираются в изучаемой теме очень хорошо. Допустим, вы специалист по вопросам питания и вам захотелось посетить семинар по этой тематике. Наилучший вариант развития событий таков: вы приходите и впитываете новую информацию как губка. Увы, большинство профессионалов в подобных обстоятельствах свежие знания в свой разум не пропускают, так как считают, что им уже все давно известно. А ведь секрет прост: все, что вы к данному моменту изучили по своей теме, надо на время как бы забыть, чтобы таким образом настроиться на беспрепятственное получение новых сведений. Возможно, это прозвучит как клише, но ваш разум похож на парашют: приносит пользу, только когда раскрыт. Проверьте эту идею практическим путем — результат будет очень интересный.

Также стоит «вынуть» из памяти разные ограничения. У многих людей есть ложное представление о том, что они неспособны запоминать нужную информацию и в целом не отличаются большим умом. По мнению Вишена Лакьяни, подобные установки порой значительно замедляют личностный рост. Джим Квик объяснил, что наш разум всегда внимательно наблюдает за нашим же внутренним монологом. Например, если часто говорите себе, что вам трудно запоминать имена, то мозг, чувствуя давление

этого выдуманного вами ограничения, не будет готов усваивать что-то новое. Ложь, в которую вы сами верите, постепенно оборачивается реальными заботами и неприятностями.

А еще в ходе обучения очень важно уметь забывать обо всем, что происходит вокруг. Это поможет полностью сосредоточиться на предмете ваших исследовательских интересов. Джим утверждает, что мы способны сфокусироваться примерно на семи небольших блоках информации одновременно. Так что если вы сейчас, читая книгу, одновременно думаете о том, как проводят время ваши дети, беспокоитесь о трудностях, возникших на работе, и при этом еще размышляете, вынести мусор или нет, то вы в состоянии хорошо усвоить всего три-четыре маленьких блока новых сведений из этого текста. Советую отринуть все лишнее и сосредоточиться на чтении.

А — АКТИВНОСТЬ

В XX веке люди запоминали информацию одним-единственным путем — многократно повторяли ее и заучивали наизусть. Стоя перед классом, учитель озвучивал ряд важных утверждений, а ученики должны были много раз проговаривать их вслух. Польза, конечно, была, но все-таки в целом на такое усвоение знаний уходило чересчур много времени. По мнению Джима, подобный метод — примерно то же самое, как если бы вы каждый день приходили в фитнес-клуб и в течение часа упражнялись с двухкилограммовыми гантелями. Очевидно, можно заниматься гораздо реже, но зато на каждой тренировке поднимать довольно тяжелые веса, и в этом случае мускулатура начнет развиваться намного быстрее. Так что не будьте чересчур расслабленными и инертными. Как и напряженные тренировки в спортзале, усиленные занятия по какой-либо области знаний помогают получить впечатляющие результаты за довольно короткий срок.

Джим Квик считает, что в XXI веке главным принципом обучения не плохо было бы сделать творческий подход, а не просто поглощение информации. Для этого от нас потребуется желание быть пытливыми учениками,

то есть тянуться к знаниям, а не просто ждать, когда нас ими начнут пичкать. Это значит, что нужно регулярно принимать в расчет то, насколько далеко вы продвинулись в познании чего-то нового в выбранной вами сфере деятельности, и обязательно делиться знаниями с другими людьми. Такой путь позволяет не только усваивать полезные данные, но и хорошенько запоминать их.

Джим советует запоминать новую и важную для вас информацию дедовским способом — записывать ручкой на бумаге. Начертите вертикальную линию посередине листа. В левой половине фиксируйте основные идеи и принципы, которые вы в настоящее время стараетесь изучить, хорошо понять и сохранить в памяти, а в правой описывайте все впечатления, мысли и вопросы, возникающие в ходе обучения. С помощью этого способа вы вовлекаете в работу все части мозга, а следовательно, заставляете его усваивать знания быстрее.

Л — Ладность

Качество обучения полностью зависит от общего состояния, в котором вы пребываете, когда получаете новые знания. Под *ладностью* Джим понимает гармоничное состояние, которое возникает, когда сочетаются два аспекта — благоприятное расположение духа и хорошее физическое состояние. И то и другое можно контролировать, но, увы, многие люди в это не верят. Им кажется, что, к примеру, скука возникает исключительно из-за отсутствия интересных событий в повседневной жизни; а если они вдруг загрустили, то причиной плохого настроения тоже считают какое-нибудь неприятное обстоятельство. Однако Джим утверждает, что человек подобен скорее термостату*, чем термометру. То есть при желании мы можем не поддаваться влиянию всего, что нас окружает, а сами для себя устанавливать определенные нормы и правила, чтобы менять обстановку так, как нужно нам.

* Термостат — устройство, предназначенное для поддержания постоянной температуры в течение длительного времени.

П — Передача

Представьте, что вам поручили посмотреть фильм или прочитать книгу и завтра подробно рассказать об увиденном или прочитанном, то есть осуществить передачу информации. В этом случае вы подойдете к просмотру фильма или чтению книги ответственно, правда? Скорее всего, вы станете следовать определенному плану и будете предельно внимательны. Это очень полезное состояние. Всякий раз, когда нужно хорошенько разобраться в новых данных и запомнить их, представьте, что вы учитель, который должен эти новые данные объяснить в деталях — так, чтобы понял каждый ученик. Довольно скоро вы обнаружите, что при таком подходе в памяти накапливается вдвое больше информации, чем обычно, так как мозг сразу стремится сделать получаемые данные удобными для того, чтобы вы могли их полноценно воспроизвести.

Вы даже не представляете, сколько пользы может принести эта идея воображаемого наставничества. В самом начале карьеры в Кремниевой долине я по совместительству обучал инженеров в Калифорнийском университете в Санта-Круз, работая вместе с ними над созданием информационной сети. То есть я руководил программой технических разработок как раз в период, когда зарождался ныне известный нам всем интернет! Мне приходилось несколько раз в неделю читать двухчасовую лекцию для аудитории, состоявшей из опытных инженеров. Чтобы хорошо объяснять материал, я стремился как следует в нем разобраться. Именно такой подход привел к тому, что уже через два года, когда мне было 27 лет, меня повысили: я стал руководителем стратегического планирования в технической области одной довольно крупной компании с выручкой в миллиард долларов. У меня бы не хватило компетентности для перехода на такую должность, не уделяй я много времени тому, чтобы не только приобрести достаточное количество знаний, но и научиться передавать их другим людям. Вот почему, если вы чему-то обучаетесь, я советую одновременно делиться получаемыми знаниями с кем-нибудь, кто тоже стремится расширять кругозор. Это отличный способ довольно быстро стать знатоком в интересую-

щей вас сфере деятельности. А если пока не представился случай побыть учителем, то просто включите воображение и настройтесь на то, что вот-вот нужно будет кому-нибудь подробно объяснить изучаемую вами информацию.

Обсуждение подвижного интеллекта было бы неполным без разговора с Дэном Хёрли, научным журналистом и специалистом по теме улучшения когнитивных способностей человека. Дэн — та личность, благодаря которой наши взгляды на обучение и умственное развитие изменились коренным образом. По его словам, когда люди употребляют слова «ум» или «умный», они чаще всего имеют в виду способность оперировать информацией, которая уже накопилась в голове и хранится там. Но мало кто вспоминает, с чего и как началось получение этой информации. Если собрать людей, готовых обучаться, в одном помещении, а затем в течение определенного времени объяснять им какую-либо тему, то в конце занятия оценки за проверочный тест будут разными. Причина в том, что у каждого из обучавшихся свой уровень подвижного интеллекта.

Ваш IQ, или коэффициент умственного развития, не отражает то, насколько хорошо или плохо работает ваш подвижный интеллект. В большинстве тестов на IQ учитывается очень много аспектов, включая кристаллизовавшиеся знания, однако по ним можно судить скорее о том, что накопилось в голове к данному моменту, нежели о способностях сделать что-либо новое и нестандартное. Именно поэтому специалисты, которые исследуют работу мозга, используют тесты на коэффициент умственного развития крайне редко. Концепция подвижного интеллекта знакома ученым уже давно, однако психологи, исследовавшие мышление человека, были едины во мнении, что усовершенствовать гибкую сторону умственной деятельности невозможно. Разные знатоки психологии проверяли это опытным путем на протяжении ста лет, ставя эксперимент за экспериментом, до тех пор пока в 2008 году группа ученых не попыталась улучшить рабочую память человека, представляющую собой один из аспектов кратковременной памяти.

Исследователи решили выяснить, не станет ли в этом случае совершеннее подвижный интеллект, ведь было известно, что между ним и рабочей памятью существует очень сильная связь. Испытуемых попросили каждый день в течение 30 минут выполнять незамысловатые задачи в игре Dual N-Back, помогающей развивать рабочую память. Спустя пять недель исследования уровень подвижного интеллекта этих людей повысился в среднем на 40%³. Это был удивительный результат.

Но есть одна трудность. Dual N-Back вынуждает изрядно напрячь мозг и понервничать, из-за чего многие впадут в бешенство и даже захотят швырнуть компьютер в стену. Рекомендую вам отнестись к игре как к кроссфиту* для мозга. Dual N-Back начинается с того, что на экране вы видите квадраты, похожие на поле для игры в крестики-нолики. Какой-то из квадратов подсвечивается и почти сразу гаснет, затем то же самое происходит с каким-нибудь другим квадратом, потом загорается и гаснет еще один и так далее. Ваша задача — нажимать кнопку каждый раз, когда вы замечаете, что только что загорелся тот квадрат, который подсвечивался два хода назад (2-back). Натренировавшись выполнять эту несложную задачу, вы переходите на этап 3-back, на котором требуется замечать подсвечивание одних и тех же квадратов с интервалом уже в три хода. Кроме того, все это время в игре звучит голос, произносящий буквы в определенном порядке, и по правилам вам надо этот порядок частично запоминать. То есть нельзя упускать из внимания ни квадраты, любой из которых может загореться, ни буквы, которые зачитывает голос программы. Согласитесь, прекрасный способ расширить фокус своего восприятия и отточить умение сосредоточиваться.

Dual N-Back, конечно, нельзя назвать приятной и веселой игрой, но результатов она помогает добиться отличных. После того как в 2008 году в конце описанного выше исследования были получены революционные результаты, их затем десятки раз подтвердили другие ученые, ставившие аналогичные эксперименты с выполнением задач для рабочей памяти.

* Кроссфит — система тренировок, направленных на развитие одновременно всех физических качеств человека, то есть силы, выносливости, координации, гибкости и т. д.

Стало совершенно ясно, что, улучшая эту часть краткосрочной памяти, человек совершенствует сразу все навыки, основанные на мыслительной деятельности, — от умения хорошо понимать прочитанное до способности решать математические задачи. И ведь это только начало; появляется все больше энтузиастов, чей исследовательский интерес к работе нашего интеллекта обещает много интереснейших научных прорывов.

В 2011 году я завел блог и примерно в это же время начал пользоваться довольно примитивным приложением, которое было предшественником современной Dual N-Back. Через некоторое время я прошел тест на IQ, и оказалось, что коэффициент моих умственных способностей вырос на 12 баллов. В блоге я рассказал об этом результате и о программе, которая помогла его добиться, однако многие люди написали мне, что такие изменения недостижимы в принципе. «То, чего не может быть в теории, не существует и на практике» — примерно так звучит стандартный троллинг по любому вопросу, касающемуся науки. Однако сейчас ясно одно: упражнения для рабочей памяти мне тогда очень помогли, а к настоящему времени их эффективность уже подтверждена внушительным количеством исследований.

С помощью тестов на IQ нельзя измерить уровень подвижного интеллекта, однако, по словам Дэна, если человек занимается улучшением рабочей памяти, то ему удастся выполнить эти тесты лучше, чем тем, кто рабочую память не развивает. Несмотря на результаты, которые я получил, начав в 2011 году упражняться с помощью простенького приложения, я обнаружил, что многих людей выполнение подобных задач для улучшения мыслительной деятельности раздражает и переутомляет. На самом первом этапе развития компании Bulletproof я летал в разные страны и учил менеджеров хедж-фондов быть хакерами, способными взломать собственный разум. Но даже среди этих целеустремленных людей тренировку с использованием игры, аналогичной описанной выше Dual N-Back, пройти до конца смогли немногие: ее сложность в том, что перед тем, как достигнешь хороших результатов, придется очень много раз потерпеть неудачу.

Если хотите попробовать, то рекомендую пока не торопиться, а сначала побольше информации почерпнуть из этой книги, чтобы улучшить умственные способности и укрепить волю. Когда мозг начнет функционировать в полную силу, вы сможете совершенствовать рабочую память, не тратя чересчур много сил и нервов. Также не забывайте, что обладать твердой волей может лишь тот, кто тренирует ее регулярно, как мышцу. Когда почувствуете, что после соблюдения советов из этой книги мозг стал работать лучше, начните ежедневно играть в Dual N-Back и делайте это в течение месяца. Сначала будет трудно — мозгу все это покажется утомительным, а вы станете чувствовать скуку. Возможно, игра повлияет на вас таким образом, что иногда по ночам вы будете видеть странные сны. В дальнейшем вы, вероятно, заметите, что научились очень грамотно и связно говорить (мне Dual N-Back помогла улучшить ораторские навыки до такой степени, что теперь я могу выступать перед многочисленной аудиторией без страха и робости), внимательнее слушать, больше запоминать из прочитанного и т. д. Вам трудно будет понять, как вы могли обходиться без подобных навыков раньше. Новый уровень мышления и мировосприятия позволяет добиваться ошеломляющих результатов, и ощущается это так, будто вы усовершенствовали оперативную память своего внутреннего биологического компьютера.

Самое интересное, что положительный эффект от Dual N-Back, судя по всему, сохраняется надолго. После двадцати сеансов игры я не брался за нее целых восемь месяцев, чтобы проверить, пропадут ли выработанные навыки и нужно ли будет начинать все с нуля. Когда после перерыва я сел за игру, меня поразило, что внимание и сосредоточенность были не хуже, а лучше, чем раньше. Складывалось впечатление, будто мозг решил употребить восемь месяцев отдыха от Dual N-Back на оптимизацию собственной работы.

СПИСОК ДЕЙСТВИЙ

1. Улучшайте обучаемость. Для этого пройдите курс скорочтения. Можете попробовать один из курсов Джима Квика (<https://kwiklearning.com>).
2. Подготовьте краткий пересказ этой книги и озвучьте его другу, коллегам, родственникам. Это отличный способ как следует запомнить все, о чем я здесь написал.

3. Тренируйте подвижный интеллект. Рекомендую приложение Dual N-Back от разработчика Myyko Tuyskeranta в iTunes и магазинах приложений для Android.
4. Поиграйте в Dual N-Back хотя бы двадцать дней. Наилучший вариант — 40 дней. Играть стоит пять раз в неделю. Выбирайте те дни, когда вы не слишком утомлены работой или другими хлопотами. Возможно, вы задержитесь на каком-либо уровне сложности на пару недель, но в любом случае не бросайте упражняться. Во время игры должно активно работать правое полушарие мозга, поэтому старайтесь ничего не проговаривать ни мысленно, ни вслух*.

Сами для себя усложняйте тренировку: если на текущем уровне сложности справляетесь с предложенными задачами на 70–80%, то включайте следующий уровень. В приложении, которое я порекомендовал выше, такой переход совершается автоматически. Расскажите другу или коучу о том, что упражняетесь с помощью Dual N-Back. Пусть подшучивают над вами всякий раз, когда начнете жаловаться, что игра вас раздражает. Вообще необходимость отчитываться перед кем-то о происходящих изменениях приносит пользу не только когда тренируешь мозг, но и когда совершенствуешь силу и выносливость в спортзале.

Рекомендую послушать

Джим Квик, «Быстрое чтение, запоминание и сверхэффективное обучение» (Jim Kwik, “Speed Reading, Memory & Superlearning,” Bulletproof Radio, выпуск 189).

Джим Квик, «Заряд энергии для мозга и улучшение памяти» (Jim Kwik, “Boost Brain Power, Upgrade Your Memory,” Bulletproof Radio, выпуск 267).

Дэн Хёрли, «Наука о том, как быть умным» (Dan Hurley, “The Science of Smart,” Bulletproof Radio, выпуск 104).

Рекомендую прочитать

Дэн Хёрли. Стань умнее. Развитие мозга на практике. М. : МИФ, 2014.

* Области мозга, отвечающие за речь, — зона Вернике и зона Брока — у большинства людей расположены в левом полушарии.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: ЗАПОМИНАЙТЕ ОБРАЗЫ, А НЕ СЛОВА

В ходе эволюции мозг сильнее всего менялся под влиянием той информации об окружающем мире, которую получал посредством осязания, слуха и зрения. Мы живем не в мире слов, а в мире ощущений и образов. Учитесь трансформировать в мысленные картины все, что читаете и слышите, и тогда получите максимум пользы от той части «оборудования» вашего внутреннего мира, которая отвечает за построение визуальных образов. Это позволит сэкономить большое количество энергии, которое вы привыкли тратить на запоминание информации с помощью одних только слов.

Маттиас Риббинг обладает титулами, которые наверняка покажутся вам странноватыми: ведущий шведский тренер по улучшению работы мозга, трехкратный чемпион мира по запоминанию, занимающий 75-е место в списке людей, обладающих самой выдающейся памятью в мире. Маттиас — один из всего лишь 154 человек, которым Международный совет соревнований по запоминанию (World Memory Sports Council) присвоил титул «Выдающийся мастер запоминания». «Взламывать» свою память Риббинг начал в 2008 году. До этого способности Маттиаса, по его собственному признанию, были заурядными. Раньше он мог запомнить примерно десять цифр за один раз, а сейчас это количество возросло до тысячи. Риббингу всегда нравилось учиться, поэтому как только он понял, что память можно существенно улучшить, то сразу же приступил к делу и уже спустя несколько месяцев завоевал свой первый чемпионский титул на соревнованиях в Швеции. Маттиас сравнивает тренировку мозга с уроками в автошколе: занимаешься несколько месяцев, а потом у тебя новый навык на всю оставшуюся жизнь. А можно еще и делать так, что появившаяся способность с годами будет совершенствоваться.

Риббинг утверждает, что самый эффективный способ улучшить память — научить мозг мыслить образами, а не словами. Для этого нужно развивать способность к визуализации. Когда вы создаете в голове некую картинку или серию картинок, выражаемая в них информация «срезает угол» — попадает сразу в область долгосрочной памяти, минуя краткосрочную. Наш мозг воспринимает глаза как самые важные органы чувств, поскольку они играют решающую роль в выживании организма. Со зрением связано функционирование трех четвертей всех нейронов, относя-

щихся к органам чувств. (Отчасти именно поэтому при скудном освещении ваш мозг стремительно теряет силы. В рамках нашей программы 40 Years of Zen*, в ходе которой применяется метод тренировки мозга под названием «нейронная обратная связь»**, мы используем специальные очки компании TrueDark***.) Некоторым людям кажется, будто что-то новое они лучше всего усваивают, когда воспринимают данные на слух или посредством осязания, однако Маттиас, ссылаясь на специалистов, говорит, что самый эффективный способ — все-таки визуализация. Еще больше пользы можно получить, если то, чему хочешь научиться, начинаешь регулярно изучать и пробовать на практике или если передаешь получаемые знания другим. Два этих метода действенны потому, что, придерживаясь их, вы будете больше всего опираться на зрение.

Когда вы обучаетесь, многократно проговаривая информацию, мозг за короткий промежуток времени поглощает лишь ее малую часть, а при использовании визуальных образов, напротив, усваивает данные в большом объеме и достаточно быстро. Как это проявляется в повседневной жизни? Допустим, вы читаете газету. Используя воображение, представьте то, что описано в каждом абзаце, в виде короткого видеоролика. Начните с такого текста, который

* «40 лет созерцания» — пятидневная программа улучшения работы мозга с помощью метода нейронной обратной связи; разработана под руководством Дэйва Эспри.

** Применение нейронной обратной связи выглядит следующим образом. Человека подключают к электроэнцефалографу и демонстрируют сведения о функционировании его мозга. Испытуемый наблюдает за меняющимися данными и старается понять, что он чувствует в те моменты, когда показатели некоторых аспектов работы мозга доходят до максимальных значений. В результате подобных тренировок совершенствуется мыслительная деятельность, улучшаются способности сосредоточиваться, справляться с тревогой, беспокойством и т. д. (Электроэнцефалография, или ЭЭГ, — метод регистрации спонтанной биоэлектрической активности головного мозга. При возбуждении и торможении нейронов коры головного мозга меняется электрическое поле, которое можно фиксировать с помощью электродов, располагающихся на скальпе испытуемого.)

*** TrueDark — бренд, созданный в рамках проекта Biohacked Дэйва Эспри. В очках TrueDark есть оптические фильтры, с помощью которых человек может уберечь себя от пагубного влияния определенных видов освещения (свет от компьютера, телевизора, смартфона и т. д.) и привести свою работоспособность в соответствие с циркадными ритмами, то есть естественными циклическими изменениями в интенсивности процессов внутри организма.

довольно легко визуализировать. Вместо статей об экономике или международной политике почитайте хронику происшествий и постарайтесь создать у себя в голове короткометражный фильм про ограбление, например.

Представьте, как преступник выбегает из здания банка и удирает по тротуару. Как выглядит этот человек? На нем, возможно, черная шапка, зеленая куртка и желтые брюки. Вот за ним гонятся два полицейских с пистолетами в руках. Видите это сейчас у себя перед глазами? Попытайтесь наблюдать за этой мысленной сценой как можно дольше. Затем начинайте разглядывать детали. Какие у грабителя глаза, волосы? Какие черты лица? Далее внимательно посмотрите на тротуар.

Наверняка вы когда-либо проделывали нечто похожее неосознанно. Скорее всего, это случалось, когда вы читали какой-нибудь роман. Но если рисовать у себя в уме картины сознательно, то становится проще запоминать какую угодно информацию, потому что ментальные образы оставляют отпечаток в нашем сознании надолго. Чем чаще вы будете применять этот способ намеренно, тем быстрее он станет максимально органичным для вашего мозга и начнет приносить пользу, не требуя вашего сознательного в этом участия. В нужный момент короткие фильмы и картинки в голове будут возникать сами собой, то есть запоминание каких-либо сведений путем визуализации перейдет в разряд привычек.

Если считаете, что зрительные восприятие и представление никогда не были и не будут сильными сторонами вашей мыслительной деятельности, то советую просто начать совершенствовать эти навыки. Пусть первый шаг будет несложным: закройте глаза и представьте собаку любой породы, какая сразу пришла вам на ум. Вообще, когда визуализируете, используйте первый же возникающий образ. Итак, перед вами собака. Внимательно рассмотрите ее, обратите внимание на все детали внешности. Всегда следите за тем, чтобы картинка во время зрительного представления была трехмерная, поскольку такие образы сохраняются в мозгу дольше, чем любые другие.

Начав тренироваться с мысленными видеороликами о собаке или ограблении, через некоторое время, как утверждает Маттиас, ваш мозг будет автоматически трансформировать в образы любую получаемую информацию — даже цифры и сложные формулы. Риббинг предлагает «включать»

воображение каждый раз, когда вы слышите, как кто-нибудь начинает что-то рассказывать. Слушая, наблюдайте за сценками, которые появляются в голове, и старайтесь удерживать их перед мысленным взором. Направляйте фокус внимания на подробности этих ментальных видеороликов, таким образом позволяя мозгу сохранить их в памяти. В дальнейшем, когда понадобится вспомнить услышанное от другого человека, ваш разум будет цепляться за детали всех этих мысленных картин и довольно быстро воссоздавать целые блоки данных. Чем больше будете практиковаться, тем сильнее мозг начнет «притягивать» к себе новые полезные сведения из окружающего мира, чтобы надолго запоминать их.

Безусловно, в визуализации нет ничего революционного — этим методом люди начали пользоваться еще в древние времена. В Тибете, когда я обучался у монахов искусству медитации, мне приходилось часами сидеть в монастыре, закрыв глаза и практикуя создание подробных ментальных образов. Задания были труднее, чем просто «Представьте Будду». Например, было что-то вроде «Представьте, как Будда сидит на троне. У трона есть три ступеньки. На каждой из них нарисовано по три цветка, каждый цветок — с шестью лепестками». Если в таком случае не применять визуализацию, то к той минуте, когда тебе начинают описывать одеяние Будды и позу, в которой он сидит, уже невозможно не забыть все детали из предыдущих фраз. Мне сначала было невдомек, что мой мозг учился рождать глубокие и содержательные образы, не тратя энергию на запоминание слов. Именно этот результат я в конечном счете и получил.

Маттиас рассказал, что в результате долгих усердных тренировок его память теперь умеет работать примерно как «галерея» в смартфоне: все данные хранятся в виде фотографий и видеороликов, среди которых в любую минуту можно быстро найти и включить то, что нужно воссоздать в мыслях в данную минуту. У Риббинга в голове только картины, обращаясь к любой из которых он может мгновенно вспомнить, с каким именно блоком словесных данных она связана. То есть ему не приходится тратить силы на поиск мысленной тропинки к первоначальной информации. Маттиас практикует зрительное представление всякий раз, когда выдается свободная минута, например пока ждет кого-нибудь или чистит зубы. Он просто пере-

бирает в уме сразу несколько недавно созданных образов, чтобы они оставили в его разуме достаточно глубокий отпечаток.

Мысленные сценки приносятся не только при запоминании списков. Кстати, мне до сих пор трудно сохранять в памяти длинные перечни. Да и вообще попытки «впитать» какие-нибудь сведения всегда были для меня мучением. Тем сильнее я благодарен судьбе за то, что однажды начал применять визуализацию! Мне удалось почувствовать силу собственного воображения и поставить ее на службу моему саморазвитию. В результате я теперь способен полноценно общаться и сотрудничать с корифеями из самых разных областей, включая исследования функционального состояния головного мозга, развитие лидерских качеств в деловых кругах, заместительную гормональную терапию, спортивную подготовку и технологии омолаживания. Разговаривая с профессионалами, я не чувствую себя круглым невеждой. Подготовка к интервью с этими выдающимися людьми требует от меня способности запоминать биографию и историю развития карьеры каждого из них, и если бы мой разум пытался сохранить всю подобную информацию в виде одних только слов, то интервью получались бы поверхностные, неинтересные. Кстати, ментальные картины помогли мне при работе над предыдущей книгой: сначала я построил в голове образы деления и слияния митохондрий, связав это со смыслом каждой из будущих глав, и только *после этого* взялся облекать созданный воображением материал в слова. Все дело именно в картинках: когда перед внутренним взором подробный портрет изучаемого объекта, то обо всем, что с ним связано, получаешь гораздо более глубокое представление, чем при обычной зубрежке.

Ну и, в конце концов, как утверждает Маттиас, язык, на котором мы говорим и мыслим, сам по себе имеет серьезные ограничения. Слов в любом языке мира много, но ведь количество образов, которые можно придумать, и вовсе бесконечно. Следовательно, спектр возможностей у каждого из нас в этой жизни тоже безграничен, однако получить к ним доступ можно лишь в том случае, если всерьез взяться за тренировку мозга — совершенствовать его первоначальные составляющие, оттачивать недавно приобретенные навыки и создавать новые нейронные связи.

СПИСОК ДЕЙСТВИЙ

1. В следующий раз, когда будете слушать подкаст или аудиокнигу, закройте глаза и попробуйте мысленно нарисовать картины, содержащие тот смысл, который до вас хочет донести ведущий или диктор. Когда опускаются веки, мозг переходит в альфа-состояние*, идеально подходящее для пробуждения творческих сил и визуализации. (Разумеется, это упражнение нельзя выполнять в те минуты, когда вы за рулем или занимаетесь каким-либо другим делом, требующим внимания и аккуратности.)
2. Попробуйте создавать «ментальные карты»: используя как можно меньше слов, обозначайте на бумаге разные блоки информации, а связи между ними изображайте в виде рисунков.
3. Рассмотрите возможность пройти курс Джима Квика по улучшению памяти (www.jimkwik.com).
4. Если развитие способности к запоминанию — ваша главная цель, то почитайте о курсах Маттиаса Риббинга, которые проводятся в режиме реального времени (есть также возможность пройти бесплатную тренировку), на www.grandmasterofmemory.com.

Рекомендую послушать

Маттиас Риббинг, «Совершенство памяти» (Mattias Ribbing, “Mastering Memory,” Bulletproof Radio, выпуск 140).

Джим Квик, «Быстрое чтение, запоминание и сверхэффективное обучение» (Jim Kwik, “Speed Reading, Memory & Superlearning,” Bulletproof Radio, выпуск 189).

Джим Квик, «Заряд энергии для мозга и улучшение памяти» (Jim Kwik, “Boost Brain Power, Upgrade Your Memory,” Bulletproof Radio, выпуск 267).

* Состояние, при котором частота электрической активности нейронов сохраняется в пределах 8–13 Гц. Такого можно достичь, если закрыть глаза, но при этом бодрствовать и не занимать себя никакими делами. В подобном состоянии у человека возникает ощущение расслабленности, безмятежности.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

