Такаси Цукияма

ЭТО ПРОСТО СТУПОР КАКОЙ-ТО!

脳と気持ちの整理術
意欲・実行・解決力を高める

КАК
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТУМАНА В ГОЛОВЕ,
ОБРЕСТИ ЯСНОСТЬ МЫСЛЕЙ
И НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА
«КАК ЗАБЫТЬ ВСЕ ЗАБЫВАТЬ»

Японский мозг

Такаси Цукияма

Это просто ступор какой-то! Как избавиться от тумана в голове, обрести ясность мыслей и начать действовать

«Эксмо»

2008

УДК 159.92
ББК 88.52

Цукияма Т.

Это просто ступор какой-то! Как избавиться от тумана в голове, обрести ясность мыслей и начать действовать / Т. Цукияма — «Эксмо», 2008 — (Японский мозг)

ISBN 978-5-04-102085-9

Когда каждый день до предела забит делами, встречами и заботами, когда многочисленные задачи требуют пристального внимания и немедленного решения, когда кажется, что жизнь зашла в тупик, вы не можете сосредоточиться и не знаете, как выбраться из этого лабиринта, наступает ступор. Именно в тот момент, когда так важно сосредоточиться, вас охватывает паника и уходит способность здраво рассуждать. Решить эту проблему предлагает японский нейробиолог Такаси Цукияма. В своей книге он рассказывает о том, как взять себя в руки, обрести ясность мыслей и направить все ресурсы мозга в нужное русло.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-102085-9

© Цукияма Т., 2008
© Эксмо, 2008

Содержание

Из этой книги вы узнаете: 6
Введение 7
Глава 1 9
1. Базовые принципы повышения мотивации 9
Самое важное – это здоровье. Затем – желание, принятие и умеренное эмоциональное возбуждение 9
Чем вы успешнее в каком-либо занятии, тем больше оно вам нравится 10
Если решение задачи состоит из пяти шагов, сначала определите, каким должен быть первый шаг 11
Способность помогать себе, необходимая современному человеку 12
Некоторые этапы совершенствования мозга проходят стремительно 12
2. Как быть, если нет мотивации 14
Воодушевление связано с желанием действовать 14
Можно начать с простых задач 14
Как повысить эффект от «стимуляции действием» 15
Порочный круг, в который попадают те, кому доверяют сложную работу 15
Сложная работа требует «разгона» 16
3. Как «освежить» свой мозг 18
От однообразной работы человек быстро устает 18
Изменение подхода поможет взяться за решение задачи с новыми силами 18
Нужно «сдать работу», даже если она не идеальна 19
4. Четко определите, на что мозг будет тратить энергию 20
Как у вас распланирована первая половина дня? 20
Запишите вечером планы на завтра 20
Чем вы старше, тем важнее готовиться заранее и предварительно изучать материал 21
5. Сначала решите, для кого вы это делаете 22
Какую роль вы играете для других 22
Оценки и благодарность, полученные от других людей, – источник энергии, повышающей ваше желание действовать 22
Эгоцентризм – это непросто для мозга 23
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Такаси Цукияма
Это просто ступор какой-то!
Как избавиться от тумана в голове, обрести ясность мыслей и начать действовать

Takashi Tsukiyama
NOU TO KIMOCHI NO SEIRIJUTSU

Copyright © 2008 Takashi Tsukiyama Russian translation rights arranged with NHK Publishing, Inc. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Mr Twister, VikiVector, suns07butterfly, CK2 Connect Studio / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com
Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Flat.Icon, gst, aklionka, Songkram Chotik-anuchit, Vectorchoice, ekler, NokHoOkNoi / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Серия «Японский мозг»

© Заболотнова И., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Из этой книги вы узнаете:

• Как «освежить» мозг перед выполнением сложной работы

• Почему многозадачность – самый неэффективный способ использования ресурсов мозга

• Как начать выполнять однообразную работу с удовольствием

• Почему порядок на столе помогает сортировке информации в мозге

• Как сделать так, чтобы отложенная на потом работа не накапливалась

Введение

«Как привести в порядок мозг и чувства» – так следует понимать название этой книги. В ней я поделюсь своими соображениями о том, как сохранить позитивный настрой в трудные периоды; как собраться с мыслями, когда перед вами стоит слишком много задач; чего вам может не хватать для генерации хороших идей и что важно для рационального контроля над собой.

У Сэмюэля Смайлса есть работа под названием «Помощь себе». Это моя настольная книга. И хотя это звучит немного дерзко, я бы назвал свою книгу «Помощь своему мозгу» – по аналогии с трудом Смайлса. В ней рассказывается, как поддержать работу мозга, когда вам приходится преодолевать трудности и наводить порядок в своей жизни.

В последнее время жалобы моих пациентов изменились. Людей с серьезными симптомами снижения интеллекта и потерей памяти (или с ее значительным ухудшением) стало сравнительно немного, но все чаще люди жалуются на хаос в мыслях и неумение справиться со своими чувствами.

Мозг современного человека подвергается сильным изменениям. Еще 15 лет назад казалось, что общество и наша деятельность долго будут оставаться такими, как есть, но все стремительно меняется, и сложно предсказать, что будет дальше. В таких условиях людям приходится выбирать свой путь и решать повседневные проблемы, страдая от беспокойства и неудовлетворенности.

В информационном обществе, которое сформировалось очень быстро, важные сведения можно передавать со скоростью света, и любой легко получает к ним доступ. В наше время владение информацией – одно из серьезных преимуществ, но когда мозг не справляется с ее количеством, это приводит к проблемам: забывчивости, нестройности мышления и прочему. Думаю, от этого страдают многие.

Мы привыкли думать, что возможности мозга практически не ограничены, но не стоит их переоценивать.

К тому же в условиях жесткой конкуренции приходится решать насущные задачи все быстрее.

Для быстрого принятия оптимального решения недостаточно просто сосредоточиться и подумать. Требуется привычка постоянно строить планы и сортировать информацию. В противном случае вам не хватит времени на решение важных вопросов, вы выберете неправильную стратегию, когда представится случай что-то изменить.

Конечно, жизнь в такую эпоху дает шанс вырваться вперед за счет своей смекалки, но мир состоит не только из сильных людей. Многие страдают от того, что у них плохо получается приводить в порядок мысли и чувства, теряют всякую мотивацию и впадают в панику. Общаясь со своими пациентами, я вижу, что эта нехорошая тенденция чаще встречается среди тех, кому работа или учеба дается лучше, кто всегда стремится к большему.

Мы привыкли думать, что возможности мозга практически не ограничены, но не стоит их переоценивать.

Я как врач каждый день убеждаюсь, насколько легко мозг теряет мотивацию, забывает увиденное и услышанное и как быстро мысли приходят в хаос.

Важно понимать функциональные ограничения мозга и уметь их компенсировать.

Если мозг легко теряет мотивацию к действию, значит, ее нужно поддерживать сознательными положительными стимулами. Чтобы он как следует запомнил что-то, нужно придумывать эффективные способы запоминания. Чтобы в мыслях был порядок, нужно решать проблемы, опираясь на логику. Только научившись этим вещам, вы сможете активнее задействовать силу своего мозга, скрывающего в себе огромный потенциал.

Работая со своими пациентами, я постепенно выявлял типичные проблемы использования ресурсов мозга, с которыми сталкиваются люди в наше время, и находил пути их решения. Эта книга – квинтэссенция моих эмпирических исследований. Но, создавая ее, я учитывал, что людям в состоянии нервного напряжения и тем, кому трудно привести в порядок мысли, тяжело следовать слишком сложным советам. Поэтому, как и в моей предыдущей книге «Как забыть все забывать», я старался по возможности простым языком описать те способы, которые можно считать эффективными.

Конечно, вам не обязательно осваивать все методы, которые я здесь описываю. Можете выбрать то, что для вас сейчас наиболее актуально, пусть даже что-то одно, и попробовать применить это в работе и в жизни.

Я буду искренне рад, если эта книга поможет хотя бы немногим людям улучшить работу своего мозга.

Глава 1
Как сохранять мотивацию

1. Базовые принципы повышения мотивации

Самое важное – это здоровье. Затем – желание, принятие и умеренное эмоциональное возбуждение

Чтобы повысить мотивацию и стимулировать желание активно действовать, прежде всего важно помнить о здоровье мозга.

При любой загруженности учебой или работой оставляйте себе время для сна, просыпайтесь всегда в одно и то же время, чтобы наладить жизненный ритм. Ешьте три раза в день, внесите в свое расписание немного физической активности – она поможет улучшить кровообращение в мозге. Если не создавать мозгу благоприятных условий для решения задач, вы будете слишком пассивны.

Если вы пытаетесь решать проблемы в состоянии, когда голова работает плохо, непростые задачи кажутся вам чрезмерно сложными. В такие моменты эмоциональная система выходит на первый план, подавляя когнитивную, и вам становится труднее принимать взвешенные решения.

В итоге мотивация теряется и мысли путаются.

Запомните, что прежде всего важно выйти из этого состояния.

Следующие по важности три базовые вещи – это:

• желание;

• принятие (нравится/не нравится);

• умеренное эмоциональное возбуждение.

Их следует учитывать, если вы хотите повысить свою мотивацию.

Вам нужно усилить что-то из этих трех пунктов, стимулируя активность мозга.

С желанием все более или менее очевидно.

Вы учитесь и работаете, для того чтобы что-то получить или заработать репутацию, социальный статус. Людям с подобными стремлениями гораздо проще мотивировать себя на деятельность.

Помните также, что легко мотивировать себя тем, кто умеет поощрять себя. В последнее время на эту тему довольно часто пишут, так что здесь я не буду останавливаться на ней подробно.

Если вы хотите как следует позаниматься учебой или поработать, дайте мозгу четко понять, что́ вы получите в результате приложенных усилий. Но поскольку конечная цель может оказаться слишком далеко, лучше разбить ее на несколько этапов и поощрять себя за преодоление каждого из них. Скажите себе, что, допустим, сделав то-то и то-то, вы купите себе часы, которые вам нравятся, а добившись того-то и того-то – отправитесь в путешествие на пару дней. Чтобы мозгу хотелось получить награду, в свободное время стимулируйте эмоциональную систему – к примеру, рассматривая каталоги. Добившись цели, обязательно наградите себя так, как планировали.

Это один из самых понятных способов повысить желание действовать.

Многие, не успев полюбить свою учебу или работу, накапливают негативный опыт неудач и поэтому пасуют перед трудностями.

Конечно, важно, чтобы вам нравилось то, что вы изучаете или над чем работаете. Спортсмены, упорно повторяющие тяжелые упражнения на тренировках, часто говорят, что именно любовь к спорту дает им силы. Попробуйте вспомнить кого-нибудь из своих знакомых, кто с головой погружен в изучение или исследование очень сложной на взгляд окружающих дисциплины. Наверняка такой человек на вопрос о том, почему он этим занимается, ответит, что ему это нравится.

Почему человеку нравится деятельность, от которой не так просто получить удовольствие, например учеба, работа или спорт? Я думаю, причина в том, что в этом деле у него многое хорошо получается и он чувствует уверенность в своих силах.

Чем вы успешнее в каком-либо занятии, тем больше оно вам нравится

Как человек начинает любить какое-то дело, лучше всего видно на примере детей.

Например, если ребенок не понимает арифметики, этот урок для него – сплошные муки. Ничего из того, что учитель пишет на доске, что написано в учебнике и рабочих тетрадях, у него не получается, и он не чувствует уверенности в своих силах.

Если постоянно заставлять ребенка делать то, в чем он не разбирается, его мозг перестанет нормально работать, глаза потускнеют и его единственным желанием будет поскорее сбежать из класса.

В этом случае бесполезно обещать ребенку вознаграждение (например, говорить, что вы купите ему игрушку, если он справится). У него не появится мотивация делать то, что он не может.

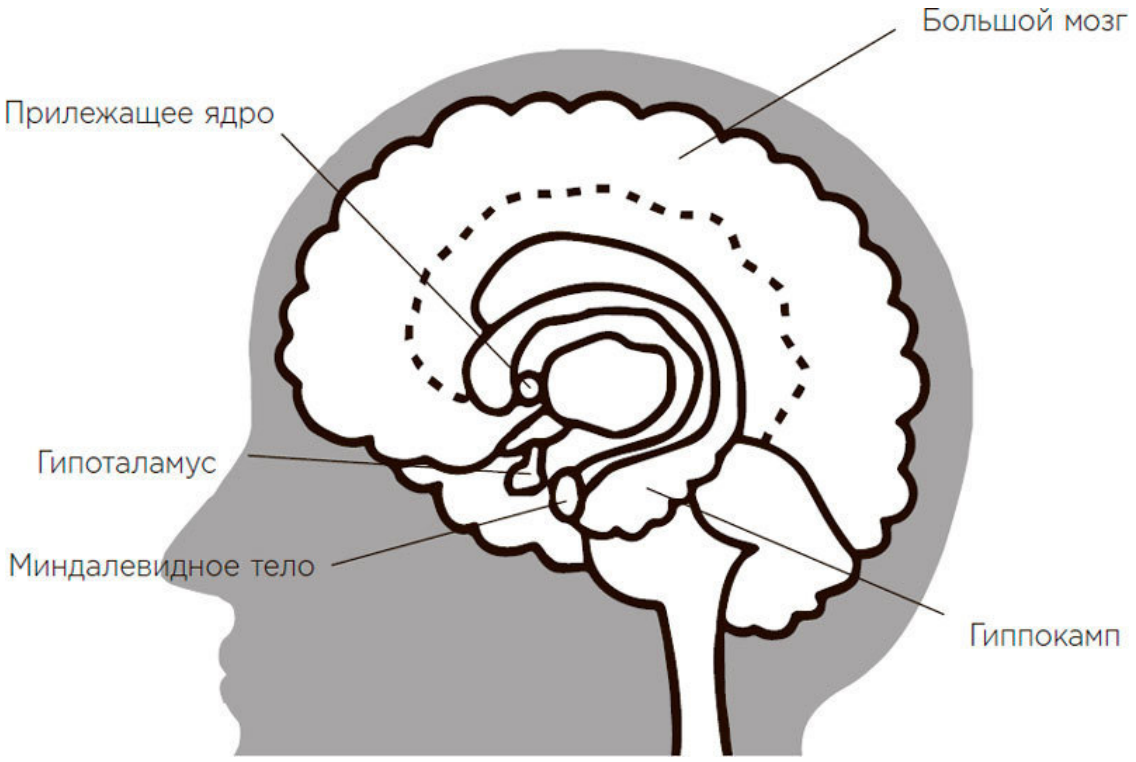
Но если родители или учитель после школы объяснят ему для начала хотя бы одну тему, у ребенка уже появится сфера, в которой он разбирается. Тогда на уроке математики его мозг будет активен и постарается решить те задания, которые ему под силу.

Важно, чтобы вам нравилось то, что вы изучаете или над чем работаете.

После успешного опыта самостоятельного решения ребенок захочет взяться за другие задачи, потому что его мозг получил положительное подкрепление (за приятные стимулы отвечает область мозга, которая называется миндалевидным телом).

По мере накопления опыта, который ребенок осваивает, успешно выполняя однотипные задания, нейронные сети, связанные с этим навыком, укрепляются, и со временем он все быстрее и лучше справляется с задачами.

Строение мозга



Одновременно мозг готовится перейти на следующую ступень развития.

Если на новом этапе родители или учитель снова помогут ребенку и объяснят ему еще одну тему, то он сможет решить еще больше задач. Тогда на уроке математики его мозг будет работать еще активней и глаза снова заблестят. У него начнет накапливаться успешный опыт, и миндалевидное тело будет все чаще считать это занятие приятным.

Таким образом, чем легче ребенку дается предмет, чем больше он уверен в своих силах, тем дольше продолжается активная работа его мозга, он испытывает все больше положительных эмоций, и уроки математики начинают ему нравиться. Возникшее чувство принятия будет и впредь помогать ребенку преодолевать трудности, связанные с этим предметом.

Этот принцип, разумеется, работает в любом возрасте.

Если решение задачи состоит из пяти шагов, сначала определите, каким должен быть первый шаг

Для взрослых ситуация принципиально отличается тем, что у нас нет учителя или родителей, которые взяли бы на себя объяснения. Раньше, когда общество было более стабильным, такую роль часто выполняли старшие товарищи или начальники. Но теперь компании, решая вопрос о ценности и зарплате каждого конкретного сотрудника, ориентируются на результаты его труда, а не просто на выслугу лет. Поэтому единственный, кто может тебе помочь, – ты сам.

В наше время важно уметь самостоятельно осваивать что-то новое, постепенно, шаг за шагом, наращивая свою компетентность в сфере, которой вы занимаетесь, чтобы у вас возрастало желание действовать.

Я общаюсь с пациентами, которые жалуются на отсутствие мотивации, и вижу, что для многих людей пока не очевидно, как меняется современное общество. Хорошо бы оно давало нам сначала простые упражнения на вычитание и сложение, как ученикам в школе. Но если бы все было так просто! Думаю, перед современным человеком чаще ставят такие задачи, что он чувствует себя первоклассником, которого заставили сразу умножать и делить, хотя он еще не освоил таблицу умножения. Мало того – таких задач перед ним оказывается слишком много.

Я вижу, как многие теряют мотивацию к работе и учебе, постоянно сталкиваясь с непосильными задачами.

К тому же общество, которому свойственна социальная поляризация, постоянно подгоняет нас: повсюду распространяется информация о том, что успешный человек может быстро построить карьеру и разбогатеть, а те, кто на это не способен, проигрывают. Поэтому человек пытается найти способ сразу прыгнуть выше головы, вместо того чтобы постепенно осваивать что-то, увеличивая свою компетентность шаг за шагом, – и терпит неудачу. Многие, не успев полюбить свою учебу или работу, накапливают негативный опыт неудач и поэтому пасуют перед трудностями.

Когда ко мне на прием приходят люди с подобными проблемами, я говорю им примерно следующее:

«Мне кажется, когда человек начинает самостоятельную взрослую жизнь, он часто сталкивается с задачами, решение которых находится в пяти шагах от него. То есть ваш мозг не может решить эти задачи сразу.

Если вы будете постоянно думать, как решить проблему, от которой вас отделяет целых пять шагов, то вряд ли захотите действовать. Постарайтесь разделить решение на пять этапов и выделите первый, с которым вы можете справиться прямо сейчас. Приложите все усилия, чтобы полностью преодолеть его. Затем приступайте ко второму. Постарайтесь пройти и этот этап до конца. Пока вы продвигаетесь вперед шаг за шагом, нейронные связи в вашем мозге укрепляются, и спустя какое-то время вы уже можете легко выполнять работу, одним махом преодолевая все пять этапов, делая один шаг вместо пяти».

Способность помогать себе, необходимая современному человеку

Очень важно один за другим оттачивать необходимые навыки. Например, если вы продавец, вам можно начать с привычки никогда не опаздывать. Это будет первым этапом. Затем можно научиться вежливому приветствию, чтобы сразу вызвать у клиента доверие, научиться объяснять сложные вещи простым языком. Это второй этап, и так далее.

Вскоре вы начнете совершать эти действия на автомате, и вам легко будет продумать третий и четвертый этап. Например, на третьем можно провести опрос покупателей и учесть их нужды для будущих продаж, на четвертом – постараться лучше понять эти нужды и донести их до компании (скажем, через начальство), на пятом этапе – составить свой проект и презентацию, которая понравится клиентам. Этот процесс помощи себе потребует от вас самостоятельной учебы и тренировок.

Некоторые этапы совершенствования мозга проходят стремительно

Вот что еще важно. Допустим, вы начали с основ и самоотверженно трудитесь. Тогда, даже если на начальном этапе у вас уходит много времени на выполнение нового дела, однажды наступит момент, когда ваш мозг начнет совершенствоваться с большой скоростью.

Нейробиологи в последнее время часто говорят, что нейронные сети работают, когда мозг получает новые знания или полезные навыки.

Нервные клетки мозга (нейроны) образуют отростки, с помощью которых они соединяются с другими нейронами, и между ними передаются электрические сигналы (импульсы) – так нейронная сеть работает.

Такое совершенствование может происходить только поэтапно.

Нужно постепенно заставлять нейронные сети работать. Этот этап может показаться немного муторным и трудным, но однажды вы почувствуете серьезный прогресс, потому что полезные нейронные сети начнут объединяться. Вы будете решать все более сложные задачи, накапливать положительный опыт, что расценивается мозгом как нечто приятное. Постепенно ваше занятие начнет приносить вам все больше положительных эмоций и получаться легко.

На этом этапе вы ощутите, что все ваши умения, которые сначала казались разрозненными навыками, основаны на одной и той же способности мозга.

Сможете ли вы сами дойти до этого уровня – вот что важно для помощи себе в наше время.

Чтобы вам еще активнее захотелось действовать, необходимо вознаграждение. Подумайте, что вы хотели бы купить, если достигнете поставленной цели, какую позицию хотели бы получить, если сдадите экзамен, и так далее (в подобных желаниях нет ничего плохого).

Еще здесь надо добавить кое-что про чувство принятия и непринятия. Дело в том, что вас побуждает к действию не только то, что вам нравится, но и то, что не нравится. Люди могут стремиться что-то изменить, потому что им не нравится то, что есть сейчас, или возможное будущее. Это ощущение противоположно ощущению «мне нравится», и оно тоже мотивирует.

В следующих главах мы еще обсудим важность этих двух чувств.

А пока запомните, пожалуйста, что, помимо трех главных принципов повышения мотивации (желание, принятие/непринятие, умеренное эмоциональное возбуждение), важны еще две вещи:

- чем лучше у вас что-то получается, тем больше вам это нравится;
- представьте, что решение проблемы состоит из пяти этапов, и выделите сначала первый этап.

2. Как быть, если нет мотивации

Воодушевление связано с желанием действовать

Желание действовать не всегда имеет четкую направленность, то есть вам не обязательно хочется выполнить именно эту работу или выучить именно этот предмет.

Например, вы посмотрели футбольный матч, в котором сборная вашей страны победила. Вы воодушевлены, и у вас появляется желание что-нибудь сделать. Это происходит потому, что в мозге вырабатывается энергия.

Вы прочитали или услышали рассказ замечательного человека, его история вас глубоко впечатлила, и это мотивировало вас на какие-то действия и свершения.

Иными словами, состояние воодушевления, эмоционального возбуждения связано с желанием действовать.

Но не стоит полагаться только на внешние стимулы. Во-первых, они не всегда доступны, а во-вторых, иногда их воздействие слишком сильно. Оно даже может спровоцировать повышенное артериальное давление или учащенное сердцебиение, а это помешает нормальной работе когнитивной системы.

В идеале нужно научиться усилием воли создавать себе стимулы и добиваться умеренного эмоционального возбуждения.

Есть простой способ это сделать.

Можно начать с простых задач

В лимбической системе головного мозга, управляющей работой эмоциональной системы, есть небольшой орган, который носит название «прилежащее ядро» (те, кто интересовался строением мозга, наверняка слышали о нем). Считается, что этот орган тесно связан с появлением мотивации.

Его работу можно стимулировать с помощью занятия, которое требует физической активности.

Когда вы делаете что-то руками: собираете модельки, работаете в саду, – вы сосредоточены и перестаете чувствовать усталость. Именно в такие моменты в работу активно вовлечено прилежащее ядро.

Часто люди, до того как засесть за учебу перед экзаменом, активно наводят порядок на столе. Возможно, тем самым они подсознательно стремятся вызвать эмоциональное возбуждение с помощью физических действий.

Говорят, что когда совсем не хочется учиться, надо все равно сесть за стол и попробовать сделать упражнения, которые кажутся хоть немного интересными, порешать хотя бы простые задачи. Это правильный подход.

Когда у меня почти нет желания работать, я начинаю с простых задач: просматриваю ведомости поступлений и расходов нашей больницы, сортирую электронные письма. Все это делается для того, чтобы стимулировать активность прилежащего ядра. Психиатр Эмиль Крепелин назвал принцип, при котором какая-то активность приводит мозг в состояние некоторого эмоционального возбуждения, «стимуляцией действием».

Из-за однообразной деятельности мозг устает, и голова начинает затуманиваться.

Как повысить эффект от «стимуляции действием»

До сих пор мы говорили о широко известных в мире нейробиологии вещах. Я бы добавил еще одно условие, которое поможет усилить эффект от «стимуляции действием»:

• Последовательное выполнение действий, которые требуют кратковременной сосредоточенности.

Это важно в том числе потому, что у мозга есть свойство активизироваться, когда он пытается реагировать на изменения.

Например, счет по методу Хидэо Кагэямы[1] активизирует работу мозга, но если полдня непрерывно заниматься по этой таблице, то концентрация и способность рассуждать, наоборот, снизятся. Конечно, после такого «марафона» вы сможете считать и в полусознательном состоянии, но у вас пропадет мотивация делать что-либо еще. Ведь из-за однообразной деятельности мозг устает, и голова начинает затуманиваться.

По этой же причине «для разогрева» и поднятия тонуса перед учебой или работой не получится заниматься задачами, требующими многочасового поиска решения.

Наоборот, когда вы долго что-то делаете и понимаете, что зашли в тупик, надо на время отвлечься на какие-нибудь простые дела. Но то, что совсем не требует мыслительных усилий, вроде чистки зубов или стирки, вряд ли поможет. А вот занятия, требующие небольшой концентрации внимания, дадут хороший эффект, особенно если они не отнимают много времени и чередуются. Можно навести порядок на столе, рассортировать документы, посчитать (например, по методу Хидэо Кагэямы).

• Бодрые, быстрые действия приводят мозг в тонус.

Это утверждение легко запомнить.

Для подобных действий не нужно особой мотивации. Но следует выбирать только такие занятия, с которыми можно быстро справиться, сосредоточившись лишь на короткое время.

Порочный круг, в который попадают те, кому доверяют сложную работу

Ко мне на прием часто приходят пациенты с жалобами на отсутствие мотивации и туман в голове.

Часто, оказываясь в моем кабинете, они сначала не могут даже просто вести беседу. Они очень долго отвечают на вопросы и не способны выстроить длинный монолог. Они выглядят так, будто только что проснулись и встали с кровати.

В таком состоянии от них нельзя добиться подробного рассказа об их образе жизни и жалобах, поэтому сначала я задаю им несколько простых вопросов, например про аппетит. В некоторых случаях я даю им инструкции, что нужно делать. Например, говорю: «Пройдите, пожалуйста, в тот кабинет на компьютерную томографию». Или: «Подойдите к такому-то врачу и попросите, чтобы он провел такое-то обследование».

Это тоже в какой-то мере помогает повысить активность мозга, привести его в умеренный тонус.

Для обычного человека больница – незнакомое место, и все перемещения по зданию, обследования, разговоры с незнакомыми людьми – врачами, медсестрами – бодрят его, он как будто бы просыпается. Конечно, иногда обследования мозга выявляют какие-то патологии

[1] Метод обучения арифметическим операциям за счет повторения; осуществляется обычно с помощью таблицы, где в случайном порядке по горизонтали и вертикали написаны цифры от 0 до 9. (Прим. перев.).

(хотя больше чем в половине случаев результаты просто подтверждают, что специальное лечение и упражнения не нужны). Но само по себе то, что пациенты ходят по больнице (а значит – активно двигаются), помогает мне увидеть, меняется ли их состояние после такой активности.

Когда пациент возвращается ко мне в кабинет, я спрашиваю его:

– Как все прошло? Были какие-нибудь трудности?

– Нет, только немного волновался, – отвечает он, и на этот раз его реакция на мой вопрос уже быстрее.

– Ну что ж, вы прошли КТ и МРТ, и результаты показали, что ваш мозг в полном порядке. Это мозг здорового человека.

– Правда? Это меня немного успокоило.

– Значит, проблемы могут быть связаны с вашим образом жизни. Расскажите, пожалуйста, как вы обычно проводите свой день?

– Я работаю в офисе, так что обычно прихожу на работу не позже определенного времени и приступаю к своим задачам. Но голова весь день как в тумане, поэтому работа затягивается, я часто ухожу из компании позже девяти вечера. Потом где-нибудь ужинаю, прихожу домой, смотрю телевизор, ложусь спать где-то в час ночи. Как-то так.

– На работе вам сейчас трудно?

– Да. На мне даже, пожалуй… слишком большой груз ответственности. К тому же в последнее время голова нормально не работает.

– Кстати, выделяете ли вы время на какие-то простые, быстро выполнимые дела?

– Простые дела? Нет, таких у меня почти не бывает. Я практически весь день на рабочем месте: с трудом пытаюсь разобраться со сложными заданиями одного плана.

Сложная работа требует «разгона»

Исходя из своего опыта, не связанного с профессиональной деятельностью, могу предположить, что многие, у кого теряется мотивация, ведут именно такой образ жизни.

Люди стремятся выполнить сложную работу или успешно сдать трудный экзамен и упорно идут к этой цели. Но они никак не могут добиться результата. Пока они усердно трудятся, в их жизни не остается времени сделать подряд несколько небольших дел, требующих кратковременной концентрации внимания. Поэтому у них не получается «стимуляции действием»: они непрерывно бьются над решением сложных задач.

Обычно я рекомендую таким пациентам следующее:

«Чтобы ваш мозг мог решать сложные задачи, делать ресурсозатратную работу, ему нужен «разгон». Если вы работаете, не давая мозгу «разогнаться», пытаетесь сразу заставить его «прыгнуть на дальнее расстояние», это грозит потерей мотивации. «Разгоном» для мозга может стать выполнение нескольких простых дел подряд или почти подряд. Это могут быть занятия, которые требуют пятиминутного внимания, задачи, решение которых находится всего за 10 минут. Такая разминка подготовит мозг к концентрации в течение более длительного времени. Это особенно актуально для тех, кому предстоит трудная работа или учеба».

Я бы хотел, чтобы вы запомнили следующие две вещи:

- периоды кратковременной концентрации внимания активизируют работу мозга;
- специально находите себе дела, которые предполагают быстрые, бодрые действия.

3. Как «освежить» свой мозг

От однообразной работы человек быстро устает

У пациентов с теми жалобами, о которых мы только что говорили, есть еще одна проблема, связанная с использованием ресурсов мозга.

Дело в том, что они «весь день не уходят со своего рабочего места, с трудом пытаясь разобраться со сложными заданиями одного плана».

Мозг так же, как и мышцы, устает, когда его используют.

Тело больше устает, когда мы долго сидим в одной позе (это результат постоянной нагрузки на одни и те же мышцы), чем когда двигаемся. С мозгом происходит то же самое.

Мозг устает быстрее, когда его ресурсы используют для обдумывания однотипных задач в одинаковых условиях, чем при выполнении разных заданий. Возможно, правильнее сказать, что со временем он просто теряет интерес к работе.

Изменение подхода поможет взяться за решение задачи с новыми силами

Но иногда нам все равно приходится долгое время размышлять над однотипными задачами. Что же тогда делать?

В таких случаях надо периодически менять подход к работе (или изучению чего-либо) или обстановку.

Например, если вы первую половину дня проведете за компьютером, в одиночку обдумывая решение, во второй половине попробуйте поделиться своими идеями с другими людьми, узнайте их мнение.

Потом подумайте над задачей, выписывая идеи на бумагу.

Состояние мозга бывает разным в разные дни и в разные часы, поэтому вам не всегда все одинаково хорошо дается.

Затем можете снова посидеть за компьютером, поразмышлять, сделать еще какую-то работу. Благодаря таким постоянным изменениям мозгу будет проще.

Или, например, в первой половине дня вы работали над задачей, создавая текст, а во второй попробуйте рисовать схемы и иллюстрации. Это позволит задействовать разные области мозга.

Я часто использую еще один прием – смену обстановки.

Для меня это, честно говоря, необходимая мера, чтобы избежать лишних разговоров с людьми. Мозг работает немного по-разному в разных ситуациях. С точки зрения его работы сидеть в кабинете и гулять по улице – не одно и то же. Поэтому полезно выйти из офиса и пройтись. Можно еще больше разнообразить действия: например, зайти в кафе и выпить кофе. Конечно, более эффективный способ решения рабочей проблемы – обсуждение ее с коллегами. Но постепенно давать мозгу разные задачи очень важно в ситуациях, когда вам приходится долго решать однообразные вопросы.

Изменение подхода поможет вам браться за решение одной и той же задачи с новыми эмоциями.

К тому же состояние мозга бывает разным в разные дни и в разные часы, поэтому вам не всегда все одинаково хорошо дается. Например, в те дни, когда никак не получается думать, одновременно все записывая, можно успешно решить задачу, рисуя схемы. А в дни, когда ни то, ни другое не идет, допустимо с кем-нибудь посоветоваться, узнать чужое мнение. По-разному подходить к рабочим или учебным задачам – значит использовать возможности мозга на полную мощность.

Нужно «сдать работу», даже если она не идеальна

В книге «Как забыть все забывать» я писал о том, как важно ограничивать время работы, чтобы лучше сосредоточиваться.

Мозг не может сам себе приказать повысить концентрацию внимания. В наших силах только решить, сколько работы нужно сделать к определенному времени или сколько задач выполнить – определить соотношение времени и «расстояния» (объема работы).

При равных усилиях вы будете продуктивнее, если определите для себя не количество часов в день, за которые надо сделать работу (или что-то выучить), а количество раз, когда вы будете браться за работу (или учебу) и делать ее в течение короткого периода, максимально сосредоточившись (как во время экзамена).

Этот способ годится и для тех случаев, когда вам приходится в течение длительного времени решать сложные задачи.

Что нужно, чтобы ограничение по времени работало еще эффективнее?

Первое – обязательно выдать результат.

Нельзя довольствоваться тем, что вы два часа сидели и просто думали над решением вопроса. Нужно обязательно извлечь из мозга эту информацию, хотя бы набросав на черновике основные мысли. Раз уж вы создали себе условия, похожие на экзамен, будьте добры сдать работу в срок, пусть даже она выполнена неидеально.

А еще лучше перед кем-нибудь отчитаться, чтобы этот человек вас проконтролировал. Это поможет вам осознать значимость ограничения времени и накопить на будущее подсказки для рассуждений.

Второй важный момент – изменение подхода, о чем мы недавно уже говорили.

Хотя вы создаете себе условия экзамена, вам не обязательно все время сидеть одному за столом и искать решение. Вы можете обсуждать вопрос с другими людьми, рисовать схемы, повышать тонус за счет выполнения простых дел. Такое разнообразие просто необходимо, иначе ваш мозг будет быстро уставать, и продуктивность снизится.

Не заставляйте мозг долго корпеть над одной задачей. Делите работу на короткие промежутки, ограниченные по времени. Не забывайте вносить разнообразие в методы работы.

Запомните, пожалуйста, следующие вещи:

- меняйте подход к выполнению работы или изучению материала;
- мозг быстро устает, когда вы делаете одно и то же слишком долго.

4. Четко определите, на что мозг будет тратить энергию

Как у вас распланирована первая половина дня?

Чтобы не терять мотивацию, важно, чтобы мозг четко понимал цели.

Допустим, вы добились эффекта «стимуляции действием», мотивация повысилась, и вам захотелось что-то сделать. Но вы не сможете воспользоваться всеми преимуществами этого состояния, если не знаете, куда направить появившуюся энергию. Пока вы будете решать, что лучше сделать, – то или, может быть, это, – тонус постепенно пропадет. В итоге вы скажете себе: «Ну ладно, посмотрю телевизор, заодно и подумаю», и тогда ваше стремление действовать совсем исчезнет. Мозг ленив и стремится к праздности.

Чтобы эффективно преобразовать «стимуляцию действием» в желание работать или учиться, нужно четко определить, на что вы хотите потратить энергию мозга.

Нам кажется, что мы и так знаем, чем нужно заняться в ближайшее время, но, как ни странно, мы заблуждаемся.

Нет, мы не забываем, что хотели сделать, а просто иногда слабо представляем себе, как планировать свои занятия.

Вы когда-нибудь наблюдали в офисах такую картину: утром, если кто-то на рабочем месте выглядит рассеянно, к нему подходит его находчивый начальник и спрашивает:

– Что ты планируешь сделать до обеда?

Мне это хорошо знакомо, потому что я задаю такие вопросы персоналу своей больницы.

Чаще всего цель – не выяснение планов подчиненного, а предложение проговорить информацию вслух.

Иногда сотрудники затрудняются ответить: они сами точно не знают, чем планируют заняться в ближайшее время.

В таком состоянии человеку крайне сложно мотивировать себя на работу. Тогда начальник задает более простые наводящие вопросы, заставляя подчиненного изложить хотя бы некоторые планы на первую половину дня.

Благодаря этому цели, которые человек смутно представлял себе до этого момента, становятся более конкретными, будучи облеченными в слова.

К тому же он слышит себя, и таким образом информация снова поступает в его мозг.

Еще лучше, если начальник повторит сказанное. Так подчиненный еще раз получит ту же информацию через органы слуха, и она лучше усвоится за счет нескольких повторений.

Таким образом, потери мотивации можно избежать, если четко дать мозгу понять, что́ вы собираетесь делать.

Запишите вечером планы на завтра

Если вам некому рассказать о своих планах, можно изложить их на бумаге. Когда вы чувствуете, что у вас нет мотивации работать, попробуйте написать, что нужно сделать. Например, набросайте план на сегодня, на первую половину дня, на ближайший час…

Написав, не выбрасывайте этот листочек, а время от времени сверяйтесь с ним. Когда некоторые задачи будут выполнены, снова загляните в список и решите, что делать дальше. Заглядывайте в него в течение дня, вносите поправки, если нужно, таким образом напоминая мозгу о целях своих действий.

Казалось бы, это мелочь, но она очень хорошо помогает мозгу эффективно тратить энергию на выполнение каждой задачи, когда вы работаете или учитесь.

Лучшее время набросать план на день – вечер накануне.

Перед сном подумайте, что вам нужно сделать завтра, и запишите это на листочке или занесите в свое расписание. Утром просмотрите записи, а когда почувствуете, что теряете концентрацию, загляните в них опять. Еще раз сверьтесь со своим планом в конце дня, чтобы понять, все ли вы сделали из того, что хотели.

Конечно, совсем не обязательно записывать все цели. Например, я обычно не записываю дела вроде «с 14:00 до 16:00 – амбулаторный прием», «в 17:00 – собрание», потому что они входят в рабочее расписание, и я не забываю о них, выполняя свои обязанности.

Что я записываю, так это нестандартные вещи, вроде того, что надо «в 13:00 собрать материал из журнала N», и дела, которые никто не заставит меня сделать, кроме меня самого. Например, «до 17:00 закончить рукопись статьи, заказанной компанией N», «с 7:00 до 8:00 – сделать домашнее задание для курсов Открытого университета Японии[2]».

Чем вы старше, тем важнее готовиться заранее и предварительно изучать материал

Если идея записывать свои планы по каким-то причинам кажется вам абсолютно бессмысленной, можно заменить это подготовкой. Подготовка к чему-либо – это тоже один из способов вывода информации из мозга.

Если завтра вам нужно сдать какие-то документы, накануне вечером приготовьте их и положите в сумку или оставьте на столе так, чтобы они были заметны. Если завтра вам предстоит кому-то что-то объяснять, прочтите связанные с этим материалы или хотя бы самые главные пункты в них.

Так вы, во-первых, меньше забудете, и вам будет проще работать и учиться, а во-вторых – это во многом поможет мотивировать себя на такую деятельность.

Я не пишу свои планы каждый день, но обязательно готовлюсь к завтрашним делам, ведь эти незначительные усилия помогут мне.

Нам кажется, что готовиться заранее, предварительно изучать материал нужно в молодые годы, а в старости это уже не обязательно. На самом деле важность этой привычки, наоборот, растет с возрастом.

Запомните, пожалуйста, следующие две вещи из вышеизложенного:

- четко давайте мозгу понять, что вы собираетесь делать дальше;
- приучите себя записывать планы на следующий день или готовиться и предварительно изучать нужный материал.

[2] The Open University of Japan, японский университет дистанционного обучения. (Прим. перев.)

5. Сначала решите, для кого вы это делаете

Какую роль вы играете для других

То, что я напишу в этой части, связано с темой следующей главы. Выбирая, что делать дальше, важно сначала подумать, для кого вы будете это делать.

Вспомните лица и имена людей, с которыми вы сейчас тесно общаетесь по работе или в личной жизни; вспомните, о чем они просили и когда это надо сделать. Даже если вас ни о чем конкретно не просили, подумайте, что вам хочется сделать такого, что может быть полезно и вам, и другому человеку.

Может быть, у вас есть задания от клиентов или начальства?

Что нужно сделать сейчас, чтобы их выполнить?

Может быть, прямо сейчас кто-то ждет вашего отчета?

Или вы способны сделать что-то, что облегчило бы работу вашим подчиненным, обрадовало бы вашу семью?

Только после того, как вы расставите приоритеты таким образом, надо подумать, что вы можете сделать для себя.

Это вовсе не пафосный призыв к нравственности, как может показаться. Такие установки помогут вам повысить мотивацию.

Оценки и благодарность, полученные от других людей, – источник энергии, повышающей ваше желание действовать

Как я уже говорил недавно, чтобы не потерять мотивацию, нужно четко дать мозгу осознать цели ваших действий. Чем конкретнее эти цели, тем больше вам хочется начать дело.

В каком-то смысле правильнее думать о мотивации не как о необходимости, а как о факторе, который появляется, когда вы решили, что будете делать, и растет и расширяется в процессе ваших действий.

Решить, для кого вы что-то делаете, – значит помочь себе конкретнее представить свои цели.

Например, если вам предстоит написать какие-то материалы, вам будет сложно сориентироваться, в какие сроки и сколько нужно сделать, если вы опираетесь только на то, чтобы вас более или менее устраивал результат. Но если перед выполнением работы вы подумаете, что собираетесь «составить материалы для клиента Ямады», то вам будет уже проще понять, до какого времени их нужно сделать и каким должен быть объем.

Такая конкретика вызывает желание действовать, а в результате вы скорее получите благодарность и оценку окружающих.

Оценки и благодарности мотивируют, поэтому они – источник энергии с самым понятным механизмом возникновения (я уже писал об этом в своей предыдущей книге, поэтому здесь подробно останавливаться на этой теме не буду).

Определяйте цели своих действий, ориентируясь на будущие оценки и благодарности.

Если вы, наоборот, захотите действовать в первую очередь для себя, вы не только доставите людям больше неудобств, но и будете дезориентированы безграничным количеством вариантов, вам окажется сложнее решить, что делать, в каком объеме и когда закончить.

Решить, для кого вы что-то делаете, – значит помочь себе конкретнее представить свои цели.

Эгоцентризм – это непросто для мозга

Когда человек достигает определенного возраста и положения в обществе, он может позволить себе жить только для себя, но не всегда это хорошо отражается на работе мозга.

Эрих Фромм в своей книге «Бегство от свободы» пишет, что свобода – непосильное бремя для человека, и это действительно так. Человеческий мозг не может выносить ситуацию безграничного выбора, она повергает его в ступор.

Если тратить все время и силы только на себя, то вы перестанете понимать, что и в каком объеме нужно сделать, и в итоге постепенно потеряете всю мотивацию.

Это проблема баланса, и то же самое может случиться, если вы уверены, что делаете что-то для других, а на самом деле – в большей степени для себя.

Поэтому, чтобы уметь себя дисциплинировать и поддерживать активность на высоком уровне, такие убеждения лучше поменять на противоположные.

Полезнее сначала представлять себе, для кого вы будете делать что-то, затем уже решать, что сделать, и уже после – ставить себе цели. Потом можете внести в свободное время в своем расписании то, что вы хотите сделать для себя. Наверняка благодаря этому вы ясно себе представите, что́ хотите сделать сами.

Человеку в какой-то мере проще, когда его подталкивает к действию кто-то другой.

Но «подталкивать к действию» не обязательно означает «отдавать приказы, которым приходится подчиняться». Я считаю, что, когда вы проявляете инициативу в интересах своих близких или коллег, они тоже подталкивают вас к действию. Чем чаще вы так делаете, тем меньше груз ответственности на вашем мозге, к тому же вы получаете чужую благодарность и оценку.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.