

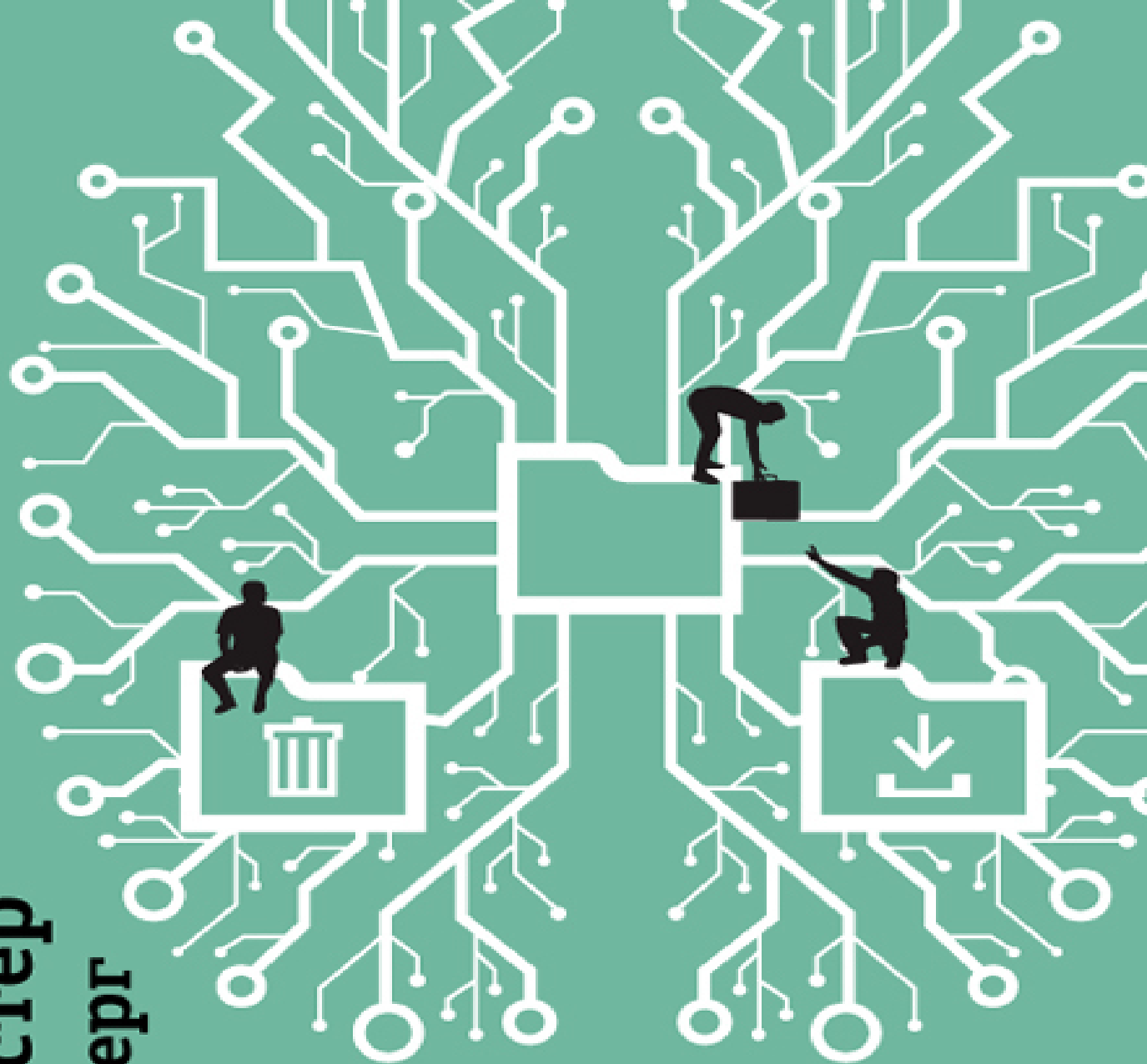
Майк Байстер
Крістін Лоберг

СИЛА забування

Шість ключових навичок
очищення мозку від безладу

ВИДАВНИЦТВО

Ф А Б У Л А
#PRO



Майк Байстер, Крістін Лоберг
Сила забування

МАЙК БАЙСТЕР, КРІСТІН ЛОБЕРГ

Оригінальна назва твору: THE POWER OF FORGETTING

Переклад цієї книжки опубліковано з дозволу Harmony Books, торгова марка компанії the Crown Publishing Group, підрозділу компанії Random House LLC

Copyright © 2014 by Brainetics, LLC

© О. Гордієнко, переклад з англ., 2018

© «Фабула», макет, 2019

© Видавництво «Ранок», 2019

Усі права збережено.

Жодна частина цього видання не може бути відтворена в будь-якій формі без письмового дозволу власників авторських прав.

* * *

Шановний читачу!

Спасибі, що придбали цю книгу.

Нагадуємо, що вона є об'єктом Закону України «Про авторське і суміжні право», порушення якого карається за статтею 176 Кримінального кодексу України «Порушення авторського права і суміжних прав» штрафом від ста до чотирьохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправними роботами на строк до двох років, з конфіскацією та знищенням всіх примірників творів, матеріальних носіїв комп'ютерних програм, баз даних, виконань, фонограм, програм мовлення та обладнання і матеріалів, призначених для їх виготовлення і відтворення. Повторне порушення карається штрафом від тисячі до двох тисяч неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправними роботами на строк до двох років, або позбавленням волі на той самий строк, з конфіскацією та знищенням всіх примірників, матеріальних носіїв комп'ютерних програм, баз даних, виконань, фонограм, програм мовлення, аудіо -і відеокaset, дискет, інших носіїв інформації, обладнання та матеріалів, призначених для їх виготовлення і відтворення. Кримінальне переслідування також відбувається згідно з відповідними законами країн, де зафіксовано незаконне відтворення (поширення) творів.

Книга містить криптографічний захист, що дозволяє визначити, хто є джерелом незаконного розповсюдження (відтворення) творів.

Щиро сподіваємося, що Ви з повагою поставитеся до інтелектуальної праці інших і ще раз Вам вдячні!

*Моїй дружині Робін та моєму сину Джошеві,
які завжди вірили в мене та надихали
ризикнути і спробувати зробити це.*

*Моєму батькові Дейву та моїй сестрі Бет,
за їхню неперервну любов і підтримку.*

*Та особливо моїй матері Глорії.
Вона навчила мене, що доти,
доки я не здаюся, причісую своє волосся
та зав'язую шнурки, я можу досягнути будь-чого.*

Мені б не вдалося зробити це без кожного з вас.

Пам'ять – матір усієї мудрості.

Есхіл (525–456 рр. до н. е.)

Вступ

Незабутня історія про забування

Кетті М. прокидається о п'ятій ранку. Так вона може безшумно прослизнути до своєї бігової доріжки на сорокап'ятихвилинну захоплюючу прогулянку, під час якої вона відповідає на нічні емейли, перевіряє свій профіль у Фейсбук і знайомиться з ранковими новинами. До дев'ятої ранку, коли вона сідає за свій робочий стіл (уже приготувавши сніданок для родини, прийнявши душ, одягнувшись, загубивши та знайшовши свої ключі, опублікувавши декілька фото онлайн, запустивши кілька застосунків, завантаживши важливу інформацію на свій айпад, зібравши ланчі для дітей та підкинувши їх у школу), вона вже встигає обробити істотні об'єми інформації та різноманітні потреби через свій мобільний телефон та домашній комп'ютер. Зараз, узявшись за роботу, серед лавини зі списків справ, вхідних дзвінків та емейлів, вона намагається вибудувати пріоритети своїх завдань. Перегляд важливого файлу вона відкладає на потім, оскільки боїться, що її мозок зараз не зможе сконцентруватися на ньому. З настанням обідньої перерви вона дивується, як швидко промайнув ранок, відчуваючи себе нездарою, адже минуло вже півдня, а вона так мало встигла зробити. Увага розсіяна, тож вона намагається заспокоїтися та зібратися. Бере чашку кави та починає скролити свій улюблений веб-сайт. Але надходить усе більше відволікаючих емейлів. А коли десь о четвертій годині в офісі з'являється шеф та ставить їй просте питання, вона не може нічого згадати, щоб відповісти на нього. Її мозок перестає працювати. Поправка: того дня її мозок і не починав працювати.

На жаль, така ситуація типова не тільки для Кетті, але й для мільйонів з нас, благословених та проклятих у нашому гіперактивному світі. Світі, перенасиченому інформацією та

очікуваннями, що потребують уважного розгляду в режимі 24/7. Але добрі новини полягають у тому, що із сучасного скрутного становища є вихід. Прочистити шлях у вашому мозку через весь хаос та налаштувати лазерний фокус і концентрацію. Спосіб здолати всі складні задачі, що дозволить рухатися в майбутнє, насолоджуватися життям та не дозволяти проблемам забирати більше часу, ніж вони того потребують. Вирішення криється в маловідомому процесі – забуванні. Саме так: навчившись забувати інформацію, ми отримуємо здатність пам'ятати, що маємо працювати швидше та більш організовано протягом дня.

Я не зустрічав жодної людини, яка б не відчувала себе перевантаженою своїми обов'язками і водночас цілковито виснаженою через намагання продовжувати, не збавляючи темп (хоча насправді їй це ледве вдається). І хоч ми вважаємо, що допомагаємо собі, перериваючись на роботі на так званий тайм-аут, під час якого ми щось шукаємо в Інтернеті або відповідаємо на повідомлення друзів, насправді ми робимо своєму мозкові ведмежу послугу. Творчість та осмислення не можуть зародитися в мозку, що живе в постійному відволіканні та розсіяності уваги. Як не зможе з'явитися і оперативне, ефективне мислення, коли ми перебуваємо під дією стимулюючої активності. Ми живемо з тими самими мізками, які багато століть тому наші печерні нащадки розвинули для нас. Вони не пристосовані до реалій нашої сучасної ери, в якій ми маємо орієнтуватися в незліченних джерелах інформації та стимуляції.

Безлад у мозку – це стан, який нам дорого обходиться. І хоча у світі медицини він ще не має офіційного діагнозу, він безперечно нараховує цілу низку симптомів: сплутаність свідомості, нездатність сфокусуватися чи сконцентруватися на чомусь, брак продуктивності та інноваційного мислення, стрес, нервозність, підвищена збуджуваність, тривожність, схвильованість, страх та навіть депресія (лікар надасть вам більш моторошний опис).

Середньостатистичний працюючий професіонал витрачає приблизно 23 % робочого дня на електронне листування та перегляд вхідних повідомлень 36 разів на годину. Більшості з нас потрібно понад хвилину, щоб повернутися до завдання, яке ми виконували перед тим, як ознайомитися з новим емейлом. Уявіть, скільки часу та енергії можна було б зекономити! І уявіть, як би це стало в пригоді наступному поколінню. Народе, це вам не жарти. Мені подобається думати про себе, як про веселого та крутого хлопця, який намагається під час навчання вистрілювати жартами, але я не можу описати всю небезпеку нашої нинішньої кризи. Власне, саме моє бажання змінити цю ситуацію і породило ідею написання даної книги.

Якщо ми навчимося мінімізувати зайвий, неефективний безлад та примножимо ефективність того, що веде до успіху, чим у майбутньому будуть користуватися наші нащадки, людство зможе далеко зайти. Опанування мистецтва забування, як ви скоро дізнаєтеся, стане найголовнішим фактором для цього досягнення. Більш того, тренування вашого мозку для більш оперативної роботи, уважної та миттєвої концентрації на потрібних речах та вивільнення його максимального потенціалу не залежить від генетики, успадкованого IQ, доступу до найкращих закладів освіти чи навіть медичних винаходів. У дійсності, один метод, що перевершує всі інші і робить вас кмітливішою, продуктивнішою та просто неймовірно творчою особистістю, називається *забування*. Я прекрасно усвідомлюю, що це може звучати абсурдно та досить парадоксально. Як забування та ефективність можуть співіснувати? Чи не є ці дві концепції стовідсотково протилежними одна одній? Аж ніяк.

У цій книзі я збираюся навчити вас усього, що знадобиться для того, аби ваш мозок працював ефективніше. Ви зможете використовувати його на максимальну потужність та кожної хвилини свого дня досягати більших результатів. А здатність забувати стане основою для всього цього.

Дозвольте пояснити: це не книга «пам'яті». Я тут не тільки для того, щоб навчити вас трюку, як запам'ятати текст Декларації незалежності так, щоб ви були в змозі згадати його за лічені секунди. Вам буде потрібно навчитися мистецтва забування (різноманітні вправи, короткі шляхи та інструменти). Тільки це єдине вміння допоможе вам стати кращою, ефективнішою особистістю у всьому, що ви робитимете. Заняття із «забування» та відповідні вправи активізують та розвинути ваші комунікативні навички. Ви зможете запроваджувати нововведення, вражати інших, вирізнятися з натовпу, бути на голову вище за ваших одноліток, просуватися корпоративними сходами, примножувати вашу працездатність та здатність заробляти гроші, приймати блискавичні рішення, вирішувати проблеми, будувати плани на майбутнє, вільно виступати перед публікою, бути сильним гравцем як в іграх, так і в спорті, вимагати те, що вам потрібно, адаптуватися до нових ситуацій, справлятися з кризами, працювати в стресових ситуаціях, бути незалежним і навіть більше.

Існує безліч здібностей, які можна покращити, опанувавши мистецтво забування.

Протягом усіх розділів книги я буду звертати вашу увагу на те, чому ви вивчаєте конкретно той чи інший прийом, або чому я прошу вас зробити щось, що вам здається неможливим чи недоцільним (наприклад, усне множення двозначних чисел). Але не зважаючи на будь-який урок на будь-якій сторінці, що ви опрацьовуватимете, я хочу, щоб ви завжди пам'ятали про більшу, набагато важливішу перспективу та винагороду: вдосконалення розуму, що працює з супершвидкістю, дозволить вам досягти свого найвидатнішого, максимально творчого потенціалу.

Чи станете ви наступним Ейнштейном, Едісоном, Опрою, Джобсом або генеральним директором компанії *Fortune* 500? Нічого не можу обіцяти, але запевняю: якщо ви прочитаєте цю книгу, цілком та повністю обміркуєте її матеріали та спробуєте виконати мої вправи (більше одного разу!), ви почнете оптимізувати притаманні вашому

мозку потужності та дозволите своїй креативній, винахідливій та творчій сутності розвинути в напрямках, які ніколи не здавалися можливими. Вам також вистачить наснаги досягати складних цілей без жодних проблем та відчуття, наче ваші чисельні зусилля призводять лише до зворотного ефекту, висмоктуючи всю вашу енергію, порушуючи рівновагу та спокій. Наведені в цій книзі уроки допоможуть вам щодня задавати правильний ритм, щоб реалізувати все, що вам заманеться, та навчать вас уміння залишатися сфокусованим, не зважаючи на всілякі відволікання, аби ви закінчили список важливих завдань.

Використання свого мозку в спосіб, якого я вас навчу, відкриє вам шлях до засвоєння будь-якої інформації: від оволодіння іноземними мовами до гри на музичних інструментах, кулінарії, переговорів, комунікативних навичок та навіть будування кращих взаємовідносин з іншими. А ще ви зможете зміцнити здоров'я, адже мої вправи прокачають ваш мозок, наче в тренажерній залі. Закінчивши цю книгу, ви станете набагато впевненішими в собі. І це, мабуть, найкращий подарунок, який я тільки можу вам дати. Настільки впевненими, що вам не забракне сміливості досягнути будь чого, зробити що завгодно та стати тим, ким ви прагнете стати.

Я бачив, як ці уроки допомагають людям будь-якої професії та прошарку (від молодих студентів до пенсіонерів, які сподіваються зберегти свої інтелектуальні здібності, від робітників без досвіду роботи до членів правління, генеральних директорів та тих, що займають серйозні управлінські та політичні посади, від батьків до вчителів, наставників, підприємців, винахідників, лікарів, юристів, рестораторів, письменників та філософів).

Діставшись кінця книги, ви зберете свій власний унікальний набір інструментів, які не тільки матимуть для вас значення, а й працюватимуть! І вже більше ніколи в житті не зможете думати про «забування» так, як раніше. Дія забування, безперечно, проводить певну лінію між крутими хлопцями з міцними нервами та виснаженими людьми, доведеними до безумства кількістю своїх

спроб, яких постійно переслідують невдачі та які завжди відчуваються перевантаженими роботою.

ЯК Я ТРЕНУВАВ СВІЙ МОЗОК

У третьому класі моя вчителька місіс Карлсон повідомила класові, що нам треба завчити назви планет Сонячної системи. Добре пам'ятаю, як вона наказала нам перейти в кінець зали, промовивши: «Не повертайтеся на свої місця, доки усі їх не запам'ятаєте». А потім додала, що ми маємо думати про наступне речення: «Малинове варення пахло малій Юлі, смачні у неньки пиріжки».

Певна річ, вона дала нам ключ до розгадки, щоб ми швиденько могли закарбувати у своїх головах назви цих планет. Мені знадобилося десь п'ять хвилин, щоб запам'ятати перелік від Меркурія до Плутона (який технічно вже не планета, але тоді ще був нею). У четвертому класі нас відправили додому із завданням завчити всі п'ятдесят штатів та їхні столиці.

Всупереч тому, що ви, мабуть, думаєте, я все ще не здогадувався, як спростити для себе цей процес.

Я вчив усю ніч, витріщаючись на перелік штатів та їхніх столиць: Бісмарк (Північна Дакота), Колумбія (Південна Кароліна), Сейлем (Орегон)... Здавалося, що в деяких штатах навряд чи є столиця, у той час як інші було просто важко запам'ятати, не кажучи вже про правопис (Монтпілієр, Вермонт?). Я гадав, що якимось магічним чином слова візьмуть і розіллються по моєму мозку, якщо досить довго не зводити з них очей.

Батьки продовжували заходити до мене в кімнату з криками: «Майкл, ану лягай у ліжко!». Але я не міг так просто здатися.

Наступного дня я відчувався деморалізованим, стомленим та переможеним. Я не запам'ятав столиці, а спроби засунути всю ту інформацію купою в голову зробили мене безпорадним взагалі згадати хоч щось (за винятком столиці мого рідного штату –

Спрингфілда)! На щастя, мене врятувала мама. Вона допомогла мені скласти просту пісеньку, що дозволила безпомилково запам'ятати одразу всі столиці. І це спрацювало.

З того моменту я усвідомив, що мені доведеться знайти не тільки власні способи запам'ятовування інформації, а ще й власні методи її організації та зберігання. Тоді ж я і почав удосконалювати свої навички у виявленні шаблонів даних (патернів) та перетворив це на захоплюючу звичку. Я набив руку в пошуку прихованих кодів, формул, коротких шляхів для швидкого розв'язання математичних задач, гри слів у різноманітному порядку, щоб тренувати свій мозок, та вигадувати дивакуватих, химерних казок та віршів. Усе це я робив для того, щоб зберігати інформацію, яку мені доведеться згадати пізніше.

Якщо я попросив би вас уявити зелене яблуко, ви зробили б це вже до кінця цього речення. Приблизно з такою самою швидкістю я можу розв'язувати складні математичні рівняння. Знаю, це трохи незвично та малоймовірно. Коли я демонструю це своїй аудиторії, натовп завжди вигукує: «Не може бути. Ви мене розігруєте. Це якийсь розіграш. Б'юся об заклад, ви народилися таким!». Але потім я відкриваю їм правду: «Я не народився таким».

Оглядаючись назад та намагаючись визначити, коли саме я усвідомив, що забування стало ключовим елементом моїх розумових здібностей, я повертаюся до одного моменту в коледжі. Я сидів на барному стільці, навколо мене сиділи друзі. Одного з них я попросив назвати мені чотиризначне число, яке я за лічені секунди звів у квадрат (наприклад, 3567 на 3567) і видав правильну відповідь. Проводити такі розрахунки у своїй голові – це не про «людину-калькулятор», як люблять мене називати мої приятелі. На подив багатьох, це про знання коротких шляхів, що призводять до забування багатьох зайвих речей. Як це? Що ж, коли я розв'язую такі математичні завдання у своїй голові, використовуючи альтернативний шлях (ні, я не записую числа одне під одним, не проводжу лінію під ними і не виконую прийоми традиційної

математики, за якими маю тримати число в голові та пропускати нуль), власне мені потрібно багато чого забути (використовуючи певні числа в моєму методі простої ітерації, я залишаю інші числа поодаль та припиняю обмірковувати їх).

Можна уявити цей процес й інакше, з практичної точки зору: уявіть ситуацію, в якій перед вами постає завдання придбати кошик полуниці якомога швидше. Ви оминаєте м'ясний відділ, фасовану їжу, і ось ви вже у відділі фруктів свого супермаркету. Ви не дивитеся ні на що, окрім вашої цілі. Ви не дозволяєте яблукам, апельсинам, бананам чи грушам відволікати вас. Ви біжите, оминаючи всі інші яскраві плоди, аж доки не добіжите до своєї винагороди найкоротшим маршрутом. Таким нехитрим способом я пояснюю, що відбувається в моїй голові, коли я здійснюю швидкі обчислення. Я йду найкоротшим шляхом до відповіді та не дозволяю іншим вхідним думкам перервати цей процес чи відкласти мою подорож до кінцевого результату. У випадку з Кетті, жінкою, про яку я згадував на самому початку, того ранку вона дозволила цілій купі відволікань перевантажити свій мозок. На момент, коли вона спробувала сфокусуватися на реальній роботі, вона, так би мовити, побачила занадто багато фруктів та овочів і дозволила занадто великій кількості цих кольорових відволікань поцупити дорогоцінну енергію у свого креативного розуму. Але якби вона розуміла, що, уникнувши тих вторгнень, що притупляють її, ухиляючись від спокуси Інтернету та нудних емейлів до 09:00 ранку, вона змогла б приїхати на роботу в бойовій готовності (та здатною рішуче взятися до справи, упевненою у своїх силах). Можливо, вона також отримала б і більше задоволення від свого ранку, проведеного з родиною.

Запевняю вас, я тут не для того, щоб указувати, коли вам варто чи не варто перевіряти пошту чи сьорфити в Інтернеті. У цій книзі я не збираюся розповідати, що вам можна або не можна робити. Це не «дієта». Але я надам вам безліч ідей для встановлення здорових бар'єрів у вашому цифровому житті, щоб ви могли зберегти стільки розумових сил, скільки зможете протягом усього вашого дня. Таким

чином, у вас у запасі завжди будуть резерви, готові працювати на повну потужність, якщо виникне необхідність зробити щось дуже важливе (і на відміну від більшості дієт, ці ідеї не змусять вас відчувати себе позбавленим чогось чи обмеженим у чомусь!).

Вправи, викладені в цій книзі, набагато більше, ніж просто гра. Коли в далекому 1980 році вчені-дослідники з Принстонського університету встановили, що я можу робити зі своїм розумом речі, які іншим не під силу, на кшталт усного множення великих чисел та читання букв складних слів в алфавітному порядку секунди за дві (наприклад, беремо слово «веселка» та вимовляємо по літерах наступним чином: авееклс), вони були приголомшені, дізнавшись, що я – єдина людина в їхній практиці, яка навчилася цього сама. Загальновідомий факт: або ви народжуєтеся з «інакшим» мозком, або такі «аварії», як, наприклад, пароксизм чи струс мозку, чи тріщини, відкривають раніше недоступні ділянки вашого мозку, щоб розкрити його на повну потужність. Я – живий доказ третього варіанта: самостійне навчання використання більшого потенціалу свого мозку. А тепер і багато хто з моїх учнів також є таким живим доказом. Сподіваюся, що досить скоро такими станете і ви.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦІЄЮ КНИГОЮ

Книга складається з двох частин. Перша, «Сила забування», стане основою вашої подорожі. Вона дасть короткий огляд того, як ігнорування певної інформації в потрібний час, доки ви, зосередивши увагу, продовжуєте обмірковувати щось інше, грає на руку пам'яті та високофункціональному мозку.

Перша частина також допоможе вам віднаходити патерни в словах і числах, що дозволить вам розрізняти, що насправді є важливим, а що не має відношення до справи. Зрештою, це допоможе вам оптимізувати властивості вашого мозку. Ви зможете

організовувати, загострювати увагу та швидко вирішувати завдання (а також успішно пройти наступну частину книги).

У другій частині, «Опанування шести навичок ефективного мислителя», я поділюся з вами шістьма життєво важливими вміннями та навичками, яких рідко навчають у закладах освіти. Вони принципово важливі для розкриття всього вашого потенціалу: фокусування, концентрації, запам'ятовування даних, креативного мислення, організації та забування зайвого. Я сподіваюсь, що ви почуватиметеся, наче вирушаєте в експедицію: ви отримаєте неймовірно багато знань і з оповідальної частини, і з занять та вправ. Кожна частина містить у собі інформацію, без якої неможливо обійтися. Ця інформація важлива для кожного: і для абітурієнтів, і для керівників вищої ланки. У ній ви відкриєте для себе:

- Як стимулювати та оптимізувати природну властивість мозку для налаштування багатозадачності (не зважаючи на традиційну думку, що це неможливо) так, щоб багатозадачність вийшла з-під зони нашого контролю та стала природним явищем.

- Як залучити вашу уяву до оптимізації пам'яті, що у свою чергу відкриє безмежні можливості для запам'ятовування життєво важливої інформації.

- Як упорядкувати ваші скачки ідей, щоб спровокувати креативність та стати ефективним мислителем.

- Як розпізнати патерни своїми очима, навіть якщо ви вважаєте, що у вас погано розвинена зорова пам'ять. Це у свою чергу є ключем до постійного усунення зайвого безладу з мозку та збереження розумових сил, які так необхідні вашому мозку для ефективної роботи.

- Як заносити інформацію до так званого каталога та управляти величезним потоком даних, щоб згодом розрізняти дійсно важливі речі від неважливих.

- Як довести до автоматизму запобігання відволікань та бути в змозі щохвилини сфокусуватися та зосередитися на чомусь.

- Прості способи швидкого запам'ятовування імен, облич, телефонних номерів, розкладів, фактів та інших відомостей. Завдяки цьому вмінню ви завжди будете посідати перше місце: будь то зала засідань чи захід з налагодження контактів.

- Та ще багато іншого...

У цій книзі я змішав різноманітні вправи (від простих до дуже складних). І я сумніваюсь, що вони припадуть до душі кожному з вас.

Тож, якщо ви помітите, що спроби пройти тренування мозку виводять вас з рівноваги та просто зводять з розуму (а також викликають бажання жбурнути книгу через всю кімнату), не займайтеся самокатуванням. Кінця світу не станеться, якщо ви пропустите декілька вправ. Читання та намагання зробити все для опрацювання інформації буде цілком достатньо, щоб здобути колосальний об'єм знань та розуму.

З іншого боку, дозвольте нагадати, що в деяких випадках важка вправа може послугувати бездоганним способом з виявлення проблемної зони вашого життя. Тож, якщо ви будете продовжувати наполегливо працювати з цими ні в чому не повинними, неவிбагливими вправами (навіть якщо спочатку вони будуть виводити вас з рівноваги), це допоможе вам здолати перешкоду, що не давала вам рухатися до свого великого успіху, хоча ви навіть і не помічали цього. І навіть незважаючи на те, що я покажу вам, як проводити деякі просто божевільні математичні розрахунки у своїй голові (як, наприклад, уміть перемножити чотиризначні числа), ці вправи створені для роботи вашого мозку у тих напрямках, які допоможуть розширити всі його інтелектуальні можливості. Я кажу не лише про розумові здібності з математичним ухилом, але й про всі види розумового розвитку, що дозволять вам тримати в голові масиви інформації, бути більш спостережливим та оперативним у роботі, приділяти більше уваги та сил родині, максимально збільшити свою креативність та підтримувати відчуття ясності думок. Певна річ, я не хочу, щоб ви жбурляли книгу через всю кімнату, якщо

зайдете в глухий кут під час вирішення якогось із моїх завдань. Але звертайте увагу, які саме вправи даються вам *дійсно* важко. Це наче знак, що вказує на те, де саме вам потрібно попрацювати більше. Лікування мініатюрної зони у вашому мозку, яка потребує уваги та зміцнення. Повірте, якщо ви зробите це, можете очікувати на винагороду від вашого мозку.

Моя програма може допомогти будь-кому. Тобто будь-кому, хто справді постарається. Як я вже неодноразово повторював, представлені в цій книзі уроки та стратегії спрацюють набагато краще, якщо ви будете користуватися ними у своєму житті.

Якщо ви вчинили декілька спроб, а якась конкретна техніка не спрацьовує на вас, просто видаліть її з вашого набору інструментів. Переходьте до іншого, більш ефективного методу, який допоможе вам «забути».

Майте на увазі: якщо вам здається, що ви не можете знайти правильну відповідь на певну вправу, це зовсім не означає, що вправа не працює. Ці уроки (та відповідні вправи) створені для того, щоб ви вчилися та практикувалися. Б'юся об заклад, що в шкільні роки ви були набагато більше готові сприймати невдачі, як частину навчального процесу, і просто продовжували старатися. Подорослішавши, ми стали більш нетерплячими. Прагнемо швидких результатів. Ми схильні уникати труднощів і речей, в яких ми не дуже успішні. Натомість витрачаємо час на те, що дається нам більш легко та з меншими зусиллями. Більшість із нас у дорослому світі вже давно не опинялася в обставинах традиційного навчання.

Дозвольте собі провалити завдання декілька разів. Уявіть, що ви намагаєтеся сісти на велосипед уперше. Поступово ці навички стануть частиною ваших щоденних звичок. Ви цього навіть не помітите, але, дозволивши собі вивчити щось нове, що не далось вам легко, ви отримаєте прекрасні позитивні результати.

Ми – учні життя, тож насправді ніколи не кидаємо навчання. Кожного дня ми зіштовхуємося з новою інформацією, якої в нашому сучасному світі стає все більше і більше. Сподіваюся, ви повернетесь

до цієї книги, щоб нагадати собі деякі стратегії та освіжити свої навички забування. Володіння інструментами орієнтування в потоках даних, з якими ми зіштовхуємося, (та забування неважливої інформації) збільшує наші шанси на успіх. Зовсім не має значення, хто ви: батько чи мати, учитель, студент, керівник вищої ланки чи звичайна середньостатистична людина, яка бажає прискоритися, покращити ефективність та загальний стан свого розуму. Ця книга забезпечить вас набором навичок, які нададуть вам багато переваг у майбутньому.

І це майбутнє може настати вже сьогодні.

Тож перегортайте сторінку та давайте розпочнемо зі швиденького опитування, щоб перевірити, наскільки добре у вас розвинена властивість запам'ятовувати речі зараз. Чесне попередження: цей тест, який я даю багатьом своїм учням, ви пройдете десь на три бали. Але дійшовши до кінця книги, ви зможете пройти його на ура.

КОНТРОЛЬНЕ ЗАПИТАННЯ:

ЯК ДОБРЕ ВИ МОЖЕТЕ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ ІНФОРМАЦІЮ, ПАМ'ЯТАТИ ТА ЗАБУВАТИ?

Давайте проведемо невеличкий експеримент. Я хочу, щоб ви прочитали один раз (лише один) наступний перелік позицій. Це має зайняти не більше п'ятнадцяти секунд (в ідеалі, це завдання має виконуватися не в книзі, адже тут у вас усі карти, аби схитрувати. Тож, будь ласка, дотримуйтеся вказівок. Я слідкую за вами!). Коли ви переглянете список, я хочу, щоб ви відвернулися від книги, перепочили дві хвилини, а потім повернулися до завдання та з'ясували, скільки слів ви можете записати на аркуші паперу. Отже, готові? Перед вами список:

срібна таця
шість кришталевих бокалів
брусок мила
банан
шоколадний пудинг
пральний порошок
зубна нитка
шматочок хліба
червона троянда
помідор

Повернувшись до книги, не дозволяйте собі поглянути на жодне з цих слів знову. Робіть усе можливе, щоб записати всі слова, даючи собі на це лише півхвилини. Скільки слів ви запам'ятали? Ця вправа значно важча, ніж може здатися на перший погляд. Я змушу вас почуватися краще, сказавши, що запам'ятати всі десять позицій, не застосувавши певну стратегію, практично неможливо. Я швидко усвідомив це, коли вперше почув цей список на коктейльній вечірці багато років тому. Тож, ви не маєте почуватися дурнем, якщо вам не вдалося наблизитися до десяти. Якщо ж таки вдалося, скажіть, чи записали ви їх у правильній послідовності? Тепер це додаткова проблема!

Більшості людей удається запам'ятати половину з цих слів. Якщо вам удалося запам'ятати принаймні сім, ваш результат вище середнього. Але якщо вам був би відомий секрет, ви впоралися б з усією десяткою.

Пізніше в книзі я навчу вас, як запам'ятовувати будь-який перелік без механічного зубріння. Для цього вам буде потрібно «забути» фактичні слова зі списку та згадати щось інше про них, що миттєво заносить їх у пам'ять.

Частина І

Сила забування

Розділ 1

Сутність ефективного мислителя

Як можна розвинути чіткий, швидкий розум незалежно від рівня IQ

Зараз ми визнаємо той факт, що навчання – це довічний процес, який дозволяє не відставати від змін. А найбільш нагальна задача – навчити людей навчатися.

Пітер Друкер

Уявіть на хвилинку, як це – вчасно завершувати проекти; відстежувати їх виконання без підйомів о третій годині ночі, переймаючись через весь ваш клопіт; швидко знаходити речі, які ви кудись переклали, управляти своїм часом, як профі; зосереджуватися на завданні, незважаючи на всі відволікання, що лізуть у голову; та насолоджуватися численними моментами повної релаксації. Не знаю, як ви, але я називаю людей, яким це під силу, ефективними мислителями. Ефективний мислитель – це людина, яка, незважаючи на божевілля сучасного життя, усе тримає під контролем. Яка не дозволяє нічому перешкоджати на шляху до дотримання пріоритетів, постійно відстежує ситуацію та доводить важливу справу до кінця. Таку людину рідко побачиш перевантаженою роботою, але якось їй вдається завершувати проект за проектом. І це людина, яка використовує свій мозок на найвищому, найбільш ефективному рівні.

Сьогодні пересічний робітник утрачає приблизно три години з восьмигодинного робочого дня (і це не враховуючи обідню перерву та ланч). Нікого не здивує, що Інтернет більше за все перешкоджає нашій здатності залишатися зосередженими. На другому місці –

колеги, утворення соціальних контактів з ними і, нарешті, старе добре розтягування робочого дня. Незважаючи на те що люди завжди стикалися з труднощами та протягом віків брали на себе величезну кількість обов'язків, я вважаю справедливим зауважити, що сучасний світ високих технологій підкидує унікальні випробування для нашого мозку, який, у свою чергу, просто не мав такої розкоші, як час, щоб еволюціонувати та впоратися з ними. Обсяг інформації, яку ми намагаємося обробляти, просто грандіозний. Це явище виникло не так давно. Лише обміркуйте різницю між тим, з якою кількістю інформації вам щодня доводилося мати справу раніше, до появи електронної пошти (та мобільного телефону), і з якою зараз. Додайте ще кількість технологій, що є в нашому розпорядженні, і ви побачите, чому багатьом з нас так бракує зосередженої уваги. І якщо нам вже така приємна думка про те, що ми можемо створити кращі звички, лімітуючи ті постійні відволікання, давайте прийнемо один факт: цього буде дуже важко досягнути.

У мене є подруга, яка тримає в себе на робочому столі велику пляшку води як нагадування, скільки енергії вона витратила, щоб упоратися з усіма завданнями на день. Вона розглядає пляшку як символ обмеженого запасу. Те, скільки води вона випиває протягом дня, символізує кількість вичерпаних інтелектуальних ресурсів мозку. Вона не може випити половину до настання обідньої перерви, адже тоді вона вичерпає енергетичний потенціал ще до того, як закінчиться день. Вона має мудро розподілити свої ресурси, щоб упоратися зі всіма задачами та зекономити місце для непередбачуваних завдань. Звісно, у цілому, пляшка з водою – це аналогія. Бо, за бажанням свого серця, моя подруга вип'є її всю, якщо відчує спрагу. Але коли вона пояснила мені, як вона розподіляє свою енергію впродовж усього дня на прикладі своєї надійної пляшки з водою, усе це набуло для мене досконалого сенсу. Її мозок легко може впоратися із щоденним обсягом інформації у 34 гігабайти.

Якщо ви схожі на більшість людей, ідея стати ефективним мислителем має бути для вас привабливою. Усі ми прагнемо бути наділеними цим умінням і водночас відчуваємо лише обмеження можливостей, що зростають через реалії сучасного життя. Я не знаю людини, яка хоча б раз протягом «нормального» тижня не відчувала себе перевантаженою інформацією, вкрай знервованою та виснаженою як фізично, так і емоційно. Що, якби ви змогли легко та швидко вдосконалити звички ефективного мислителя та кардинально знизити свої шанси почуватися заваленим своїми обов'язками? Чи можливо це? У цій частині я збираюся довести вам, що цього цілком можна досягнути (заклавши фундамент того, що станеться у вашій подорожі до перетворення себе на розумнішу людину із найшвидшим мозком у компанії).

Факти про речовину головного мозку

Нас оточують ефективні мислителі. Якщо б у світі їх не існувало, у нас виникли б серйозні проблеми з інноваціями та простим виконанням своєї роботи. Вам зовсім не потрібно бути генеральним директором компанії *Fortune* 500, щоб підпадати під визначення людини, яка має дивовижну здатність досягати багатьох висот і приймати відмінні рішення за секунди. Ефективні мислителі займають усі посади нашого світу, від корпоративного сегмента до тилу, де вони тримають усе під контролем і слідкують за тим, щоб потяг мчав по накатаних рейках без затримок. Вони – мізки, що народжують нові ідеї та процвітання компаній. Такою самою мірою вони і сила, що створює міцні здорові родини, які насолоджуються щастям більше, ніж середньостатистичні. Протягом тисячоліть суспільство повністю залежить від ефективних мислителів, але я зроблю припущення, що вам і так це відомо. Ви хочете знати лише, як вдосконалити свою внутрішню «технологію виробництва». Але перш ніж я розповім вам, як саме цього досягти, давайте

розпочнемо з декількох базових фактів про увагу, ефективність та культуру відволікання.

Увага – це непоновлюваний ресурс

Існує причина, за якою це називають синдромом дефіциту уваги. Якщо виникає брак будь-чого, зазвичай це означає, що нескінченних запасів цієї конкретної речі просто не існує. Безперечно, це має місце і коли мова йде про розумову увагу. Насправді, це притаманно будь-якій біологічній операції, яку ми змушуємо наші органи виконувати. Людина може дуже швидко і далеко бігати, досить довго спати, спалювати дуже багато калорій за годину та зосереджено обмірковувати одну тему протягом багатьох хвилин чи годин. Незалежно від того, чи намагаєтеся ви пробігти марафон, чи прочитати *«Війну та мир»* Льва Толстого, сидячи на місці, у вашому розпорядженні є обмежена кількість фізичних ресурсів, щоб закінчити завдання (тільки стільки глюкози та інших метаболічних речовин, щоб ви дісталися фінішної прямої). Науково доведено: якщо ви виконуєте завдання, що потребує зосередженості та уваги, неможливо негайно перейти до наступного і виконати його так само ефективно, адже вам буде доступно менше ресурсів. Звісно, різні завдання потребують різних рівнів зосередженості та уваги. Викинути сміття – це одне, а от виконання завдань, що потребують значної витрати енергії (особливо тих, що передбачають концентрацію, критичне мислення, самоконтроль, креативність, планування, прийняття рішень та розумових і/або фізичних навантажень), – зовсім інше. А під час виконання рутинної роботи відволікання можуть дійсно мати негативні наслідки.

Відволікання крадуть значно більше, ніж дорогоцінний час

Як ви вважаєте, скільки секунд чи хвилин знадобиться для того, щоб повернутися до завдання, від якого вас щось відволікло? Двадцять п'ять хвилин. Це згідно з дослідженням, опублікованим у 2005 році, за результатами якого також було виявлено, що в середньому люди ледь витрачають одинадцять хвилин на проект, перш ніж почати відволікатися. У наші дні час – найдорогоцінніший товар. Він потрібен нам у більшій кількості. Як написав у своїй статті один журналіст з *«Нью-Йорк таймс»*, резюмуючи останні відкриття в науці про відволікання (така наука дійсно існує), «Інформація вже не вважається вичерпним ресурсом. Тепер це – увага». Якби відволікання не були такими виснажливими, не було б чого боятися. Але відволікання поглинають не лише час, що витрачається безпосередньо на саме відволікання, а ще й час після цього, коли ви намагаєтеся повернутися до справи, яку виконували із самого початку. Коли ви переміщуєте свою увагу з одного завдання на інше (або лише переміщуєте думки у своїй голові, наприклад раптово перемикаєте увагу з робочого проекту на плани на вихідні), ваш час на ефективне мислення скорочується. Увесь цей час ви втрачаєте свою біологічну амуніцію у вигляді глюкози, що відповідає за підтримку рівня вашої уваги, відновлювання сил після відволікань, креативність, підключення пам'яті, розуміння нової інформації та дозволяє невдовзі братися за інше завдання.

Мозку людини подобається дивуватися

Ми звертаємося до відволікань з однієї причини: мозок любить їх. Наша вроджена здатність перемикати увагу на щось інше, можливо, колись давно мала життєво важливу цінність. У часи, коли нам потрібно було врятуватися від голодних щелеп хижого тигра або ж тікати від ворога, щоб не бути вбитим. Але сьогодні таких загроз у нас небагато. Ми більш схильні знущатися з наших мізків та заважаємо їм безглуздими відволіканнями, які не мають нічого

спільного з нашим виживанням. Ми стаємо все більш безпорадними перед нашим внутрішнім діалогом (частина нас, що розмовляє з нами цілий день, яку деякі охрестили «мавпячий розум»). Зрештою виходить, що мозок працює без перерв навіть під час сну.

У 2006 році двоє нейробіологів з Массачусетського технологічного інституту, Трей Хедден та Джон Габріелі, допомогли розглянути цей процес ширше. Саме тоді вони досліджували, що відбувається в мозку, коли люди відволікаються на свої внутрішні думки, виконуючи складні завдання. У своєму інтерв'ю для журналу *«Фізіолоджі Тудей»* доктор Девід Рок, автор книги *«Мозок. Інструкція з використання»*, зазначив наступне: «Вони виявили, що втрата уваги погіршує ефективність, незалежно від складності завдання, і що така втрата уваги провокує підвищення активності префронтальної кори головного мозку. Префронтальна кора головного мозку розташовується десь посередині вашого чола. Вона активує свої функції, коли ви починаєте розмірковувати про себе та інших людей. Ця ділянка мозку входить до складу мережі пасивного режиму роботи мозку. Вона активується, коли ми майже нічого не робимо (наприклад, наш стан під час сканування документів)». Говорячи простіше, він підсумував: «Коли ви втрачаєте зовнішній фокус, мережа пасивного режиму роботи мозку активується і ваша увага починає приділятися більш внутрішнім сигналам (наприклад, переймання через щось, що може вас турбувати)».

Тож упродовж дня ми маємо протидіяти двом групам потенційних відволікань: тим, що надходять із зовнішнього світу: через Інтернет, від колег, непередбачувані ситуації, лаяння керівництва; та тим, що походять із середини: безмовні теревені, які кожен з нас чує лише у своїй голові, що розпорошують наші думки.

За відволікання та концентрацію відповідають різні ділянки мозку

За нашу пильність, здатність протидіяти відволіканням та за концентрацію відповідають дві різні частини нашого мозку. Інакше кажучи: одна ділянка живить ваш мозок енергією, коли ви навчаєтесь керувати автомобілем та вивчаєте правила дорожнього руху в підручнику, сидючи на лекції в автошколі. І зовсім інша – коли ви опинитеся за кермом на практиці, намагаючись уникнути аварії. Лише за останнє десятиліття дослідження показали, що наша здатність усвідомлено зосереджувати на чомусь свою увагу в мозку зовсім відокремлюється від здатності протидіяти відволікаючим речам, які намагаються захопити нашу увагу.

Ерл Міллер, нейробіолог з Массачусетського технологічного інституту, який у 2007 році керував дослідженням, результати якого були опубліковані в журналі «*Сайнс*», став одним з перших учених, які відкрили, що усвідомлена концентрація та мимовільна увага (тобто перемикання уваги на певне відволікання, що потрапило на очі) – не одне й те саме. Вони не керуються тією ж ділянкою мозку. Лорен Неєргард у своєму інтерв'ю для «*Асошіейтед прес*», в якому вона звітувала про дослідження Міллера, яскраво це описала: «Наш мозок звертає увагу на ті чи інші речі чи об'єкти у два способи: “згори вниз”, або ж усвідомлена, цілеспрямована увага (наприклад, коли ви зосереджуєтесь на читанні) та “знизу вгору”, або ж рефлекторна увага на інформацію, що сприймається органами чуття (голосні звуки, яскраві кольори чи загрозливі хижаки). Аналогічно, існують різні рівні порушень уваги. Деяким людям важко сфокусуватися, іншим – відсіювати відволікання».

Міллер проводив свої дослідження на мавпах, використовуючи безболісні електроди, щоб виявити, як ці дві ключові ділянки мозку взаємодіяли, коли мозок примушували звертати увагу на якісь явища. Спочатку мавп тренували проходити тести з привертання уваги на відеоекранах, а потім змушували по черзі концентруватися на чомусь та справлятися з відволіканнями. Тим часом Міллер і його команда могли виявити, в яких саме ділянках мозку підвищувалася активність залежно від того, що мавпи намагалися зробити. Коли

мавпа за власним бажанням концентрувала увагу на чомусь (скажімо, брала з підлоги червоний прямокутник, який нічим не відрізнявся від інших, що лежали поряд з ним), Міллер помічав, що активізувався нервовий центр її мозку, котрий відповідає за виконавчі функції. Це «старша» ділянка мозку, яка обробляє складні розумові процеси. Ми використовуємо нашу виконавчу функцію для здійснення таких завдань, як-от планування, організація, розробка стратегій, звертання уваги та утримання в пам'яті деталей, а також управління часом та простором (завдання, що характеризують складність мислення, яке спостерігається тільки в приматів). Але коли мавпячу увагу щось відволікало, її мозок починав сигналізувати з іншої ділянки, що розташована позаду та має назву «тім'яна кора». Потім Міллер помітив електронну активність в обох ділянках, що резонували разом, передаючи сигнали одна одній. Але їхні індивідуальні частоти були не однаковими, що дозволяло припустити, що «інтенсивність» кожного сигналу була різною. Виявилося, що підтримування уваги та концентрації спричиняє низькочастотну нейронну активність, тоді як раптові відволікання долучають більш високі частоти. Дебра Бебкок, нейролог Національного інституту охорони здоров'я США, зазначила, що дослідження Міллера вперше звернули нашу увагу на те, як ці у фізичному розумінні різні ділянки мозку взаємодіють між собою, щоб управляти нашою увагою чи принаймні її частиною.

Якщо розширити поле зору, аби отримати більш цілісну картину, легко побачити, як ми розвинулися в розподіленні управління нашою увагою. Зрештою, рефлексна увага (реагування на розлюченого бика) – це інструмент виживання первісної людини. А от здатність залишатися зосередженим на будь-який проміжок часу – уже більш розвинений навик. За словами Міллера, «Якщо на мене щось вистрибне з кущів, це буде дуже важливо і я матиму негайно зреагувати на це. Ваш мозок обладнано таким чином, аби помічати, що відбувається в навколишньому середовищі. Потрібно

бути дуже розумною істотою, щоб розрізняти важливе та фокусувати на ньому увагу».

У наш час популярною сферою досліджень стала точна механіка того, як наш мозок приймає миттєві рішення для відрізнєння відволікань, що реально загрожують життю, від простих неприємностей. Коли стара добра тім'яна частка нашого мозку ідентифікує на горизонті загарбника уваги, як вона визначає: що треба ігнорувати, а що є достатньо важливим, аби загострити на цьому увагу та запросити інші, більш просунуті ділянки, щоб «поговорили» про це? Поки що в нас немає відповідей, але одне можна сказати певно: природа наділила нас здібностями, щоб ми могли одночасно впоратися і з перешкодами, що спричиняють незручності, і з дуже концептуальними ідеями, які потребують мислення на високому рівні. І це, друзі мої, мабуть, і робить людей такими унікальними та справді розумними створіннями. А також це і те, що може створити хаос у нашому мозку, коли ми намагаємося одночасно обробити декілька ідей. Синхронна обробка мисленнєвих процесів на високому та низькому рівнях може спричинити в мозку, так би мовити, конфлікт інтересів. Просто пригадайте останній раз, коли ви збиралися зробити щось суттєве, наприклад відреагувати на надважливий лист від колеги з коледжу щодо дедлайнів, та за декілька хвилин чи навіть годин усвідомлювали, що ви навіть і не бралися за цю роботу, бо ціла серія відволікань уваги відкинула вас від її виконання. Ми можемо мати найкращі наміри щодо виконання певних обов'язків, а потім наші плани легко та швидко зриваються простою активною діяльністю, під час якої наш мозок намагається поєднати ворогуючі угруповання. Або згадайте момент, коли ви були повністю поглинуті якимось творчим амбіційним проектом, таким, наприклад, як написання статті чи обміркування мозкового штурму, що має відбутися невдовзі на зборах. І вже за лічені секунди ваш хід думок було зруйновано телефонним дзвінком або колегою, який щойно увійшов в офіс. Знадобиться багато часу, щоб, оговтавшись від відволікання, повернутися до того самого ходу думок. А для

декого ті ґрунтовні докладні цінні думки, що вилетіли з голови з появою відволікання, уже неможливо відтворити. Вони зникли.

Пізніше у цій книзі я поясню вам концепцію багатозадачності. Хоча ми хочемо думати, що можемо керувати кількома завданнями одночасно, наш мозок цього не робить. Замість цього він обробляє завдання послідовно, перемикаючись з одного на інше. Але мозок може швидко жонглювати завданнями, тим самим надаючи нам ілюзію, що ми можемо одночасно виконувати кілька речей. Між іншим, у реальності мозок перемикає увагу між завданнями надто швидко для того, щоб ми могли усвідомлено це помітити.

Мозок людини має вбудовану систему фокусування уваги!

Отже, щойно я закінчив пояснювати, як може працювати наш мозок як пристрій для жонглювання конкуруючими потребами, що вимагають нашої негайної уваги та мисленнєвих процесів і викликають активацію нашої просунутої здатності зосереджено фокусувати увагу. Слушне запитання: як нам удається залишатися сфокусованими? Інакше кажучи, як ми можемо запобігати замахам відволікань на нейронну мережу, побудовану для полегшення нашої концентрації? Це залежить від того, наскільки добре ми можемо зупинити ці відволікання від отримання надмірної уваги. Один з найвідоміших тестів, який використовують для вивчення дії фокусування, має назву «тест Струпа» (на честь Джона Рідлі Струпа, що в 1935 році опублікував статтю, в якій пояснювався «ефект Струпа»). З того часу тест став широко використовуватися в психології для визначення, як швидко людина може розпізнавати кольори та слова, коли ті не обов'язково збігаються. Наприклад, якщо вам дали б слова, надруковані різними кольорами, та попросили назвати колір тексту (саме колір, а не надруковане слово), виявилося б, що назвати колір набагато важче, ніж прочитати слово. Нижче, на такому ж прикладі, у мозку виникає стійке бажання

відповісти на пункт «в» «сірий» замість «чорний». Це і є ефект Струпа.

- а) **Чорний**
- б) Сірий
- в) **Сірий**
- г) Чорний

Для того щоб успішно промовити «чорний», вам довелося б загальмувати мимовільну реакцію у своєму мозку, а цього не так легко досягти. Зараз, з докладних досліджень нейробіологів нам відомо, що люди, яким вдається блокувати свої мимовільні реакції, використовують для цього одну конкретну ділянку головного мозку. Вона розташована в префронтальній корі, між лівою та правою скронєю, і, як виявляється, є ключем до усіх видів обмежень (для тих, кому дуже цікаво, вона називається правою та лівою вентролатеральною префронтальною корою).

У повсякденному житті ми навмисне відбиваємо чимало природних, рефлексних реакцій нашого мозку. Ця здатність головним чином залежить від цієї маленької ділянки в нашій префронтальній корі. Наприклад, коли стримуємо руку і не даємо піймати об'єкт, що падає, або пригнічуємо свої психічні чи навіть емоційні реакції, ця крихітна ділянка мозку активується. Якщо подумати про це простіше, то це можна назвати нашою гальмівною системою. І хоча наш мозок має у своєму розпорядженні різноманітні педалі для керування численними діями (починаючи з пересування та мовлення й до емоцій та спогадів), виявляється, що в нього є лише одна централізована гальмівна система. І наша здатність ефективно користуватися цією гальмівною системою, здається, тісно співвідноситься з тим, наскільки ефективно ми можемо фокусуватися. Говорячи простіше, фокусування вимагає, щоб ми навчилися зупиняти мозок від розвороту на шосе непрохідних відволікань, де гальмування стає важким, якщо не

неможливим. Більш того, наша внутрішня гальмівна система не настільки потужна, як нам хотілося б. Особливо, якщо враховувати ті зусилля, з якими ми маємо справу сьогодні, та високий рівень відволікаючих процесів, що можуть перевантажити будь-який мозок. Оскільки наша внутрішня гальмівна система розміщується у префронтальній корі, вона є частиною найбільш делікатної ділянки головного мозку, що потребує потужного живлення.

Гарною новиною, однак, є те, що дякуючи своїм людським якостям, ми можемо фактично отримати контроль над цією ділянкою і навчитися ефективніше обробляти вхідну інформацію, щоб відфільтровувати безлад та загострювати увагу на важливих речах. І я збираюсь допомогти вам зробити це саме за допомогою моїх шести навичок.

Технології не завжди є кращими друзями нашого мозку

Технології значно спрощують наше життя. Ми можемо спілкуватися з людьми за наносекунди, використовуючи спритні девайси, які ми носимо в кишенях. Сьогодні ми також можемо проводити масштабні та всеосяжні дослідження, пустивши кінчики наших пальців на прогулянку просторами Інтернету, за допомогою таких пошукових систем, як-от Google. Але ця дивовижна доступність інформації породжує лінощі. Комп'ютери виконують роботу за нас, а іноді ще й думають за нас. Наші смартфони запам'ятовують телефонні номери за нас, то ж нам більше не треба пам'ятати їх. Калькулятори вирішують більшість арифметичних завдань, а мобільні застосунки доповідають, скільки чайових лишити в ресторані. Навіть мистецтво написання текстів від руки, в якому задіяні творчі частини мозку, поступається місцем клавіатурам.

Існує час та місце для всіх цих технологій, але разом з цим існує час та місце для старого доброго традиційного розв'язання задач. Дозволивши своєму мозку виконати всю роботу, ви отримаєте

переваги, на які і не очікували. Для того щоб переконати вас у цьому, я вдамся до наступної аналогії. Скажімо, вам потрібно пройти серйозну операцію на серці. Якому хірургові ви надасте перевагу: тому, що тренувався робити операції на неживому комп'ютері, чи іншому, який здобував свій досвід на практичних заняттях з реальними пацієнтами? Припущу, що ви оберете хірурга з «реальним» досвідом. Вам потрібен той, кому вже доводилося використовувати свій мозок у різноманітних напрямках, щоб вирішити проблеми в операційній. Той, який упродовж довгого часу займається тим, що називається «поступове навчання за принципом від простого до складного». Цей термін застосовують у навчальних колах, щоб описати, як ми синтезуємо наш досвід, підтягуючи аспекти з одного досвіду до іншого з метою побудови власної бази даних для вирішення нових завдань, комбінуючи те, що ми вже знаємо, з тим, що ми вивчаємо на даний момент, або із задачею, яка постала перед нами.

Володіння «книжковим» досвідом чи використання технологій допомагають досягати результатів у повсякденному житті. Але людина, яка може зібрати інформацію з незліченних уроків, узятих з життя, найчастіше може знайти кращу або вдалішу і точнішу відповідь. Це можна порівняти з польотом. Ви не оберете пілота, який не управляв реальним літаком, а тільки нещодавно закінчив школу імітації умов польоту. Вам потрібен пілот, який пробув у польотах тисячі реальних годин та перебував у різноманітних обставинах.

Тому уявіть, що ця ідея застосовується і до сфери ефективного мислення. Ефективні мислителі не досягають своїх висот, покладаючись на технології чи «книжкові» знання. Вони, безумовно, користуються перевагами технологій і підручників, проте перш за все покладаються на свої вроджені розумові здібності, у тому числі ту їх частину, що підштовхує їх задаватися питаннями, піддавати сумніву норму та відмовлятися приймати «Я не можу». Вони мають доступ та користуються «реальними» навичками, отриманими в

результаті поєднання фундаментальних знань та досвіду. Це дозволяє їм завжди виділятися серед інших та змінювати світ, щоб адаптуватися та реагувати на нові потреби та обставини.

ПІДТВЕРДЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ

Кілька років тому я відшукав дітей, яких навчав більше десяти років тому. Я навчав їх багатьох технік, які можна знайти в цій книзі, кожна з яких мала на меті сприяти їм без зусиль навчитися всього, що зустрілося б на їхньому життєвому шляху до успіху.

Мені хотілося дізнатися, як склалися їхні долі. Чи мої інструменти допомагали їм здолати труднощі створення яскравих, творчих умів, яким до снаги легко вирішувати будь-які завдання? Чи розвинулися вони до рівня ефективних мислителів, проявивши відмінні здібності у своїй навчальній діяльності та закінчивши з відзнакою школу? Чи вступили вони до коледжів? Престижних? Або ж вони здулися, відображаючи середній загальнонаціональний коефіцієнт відсіву учнів?

Звичайно, це не мав бути науковий експеримент, та група учнів була невелика. Але я гадав, що варто подивитися, що сталося з людьми, з якими я стикався в минулому та яких я навчав. Нам вдалося знайти декілька моїх перших студентів. Результати вразили навіть мене. Усі до одного не тільки закінчили середню школу, але й вступили до престижних університетів (від Массачусетського технологічного інституту до Каліфорнійського університету в Берклі). І тоді я поставив собі запитання: скільки їх потенціалу було вродженим і скільки було сформовано в ті роки моїх занять? Чи могли уроки, на яких я навчав їх, як стати швидкими, ефективними мислителями, зробити такий величезний вплив на їхній загальний успіх? Чи маю я відношення до цих досягнень?

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.

**Майк Байстер
Крістін Лоберг**

СИЛА забування

Шість ключових навичок
очищення мозку від безладу

ВИДАВНИЦТВО
ФАБУЛА
PRO

