

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе.....	11
Благодарности автора	13
Для вас ли эта книга?.....	15
1.1. Об оковах мозга и мозге освобожденном	15
1.2. Эта книга — для вас, если вы хотите существенно улучшить свою интеллектуальную продуктивность.....	16
1.3. Эта книга — для вас, если вы считаете, что ваш способ использования ИКТ отрицательно влияет на вашу интеллектуальную продуктивность.....	20
 Часть I	
ВАШ МЫСЛЯЩИЙ МОЗГ И ДВА ЕГО ЗАКЛЯТЫХ ВРАГА. ПРЕДУПРЕЖДЕН — ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН.....	25
1. Мы все — работники умственного труда, и наш успех зависит от нашей интеллектуальной продуктивности.....	27
2. Проблема не в инструментах ИКТ, а в их неправильном использовании	29
3. Удивительные факты о нашем мозге.....	35
3.1. 160 миллиардов клеток и 8 квадриллионов соединений.....	35
3.2. Мозг — это не машина, состоящая из отдельных частей, а сложнейшая сеть из множества сетей и подсетей.....	40
3.3. Наш телесный мозг подключен к каждой клетке тела	42
3.4. Невероятно, но факт: наш мозг способен напрямую связаться с мозгом других людей	44
4. Наш уникальный мыслящий мозг и его друзья-враги.....	47
4.1. Три мозга в одной черепной коробке	47

4.2. Ваш мыслящий мозг молод, полон сил и фантастических возможностей, но не способен на два дела одновременно.....	53
5. Секрет скорости рефлекторного мозга: автоматизмы и стереотипы	93
5.1. Примитивный рефлекторный мозг — друг и враг мыслящего мозга.....	93
5.2. Наш рефлекторный мозг любит автоматизмы.....	97
5.3. Будьте осторожны с интуицией и шестым чувством	111
5.4. Нашему рефлекторному мозгу нужны «ограждения для дураков» для защиты от неэтичного поведения	115
6. Эмоции: мощная сила на стыке рефлекторного и рефлексирующего мозга.....	121
7. Наш архивирующий мозг нуждается в перерывах.....	129
8. Мыслящий мозг и архивирующий мозг нуждаются в нашей помощи!.....	137
8.1. В соперничестве между рефлекторным и рефлексирующим мозгом последний всегда слабее.....	139
8.2. Растущий дефицит сосредоточенного умственного труда — это проблема, которую нужно решить.....	142
8.3. Компании, которые обращаются с работниками умственного труда, как с работниками физического труда, страдают расстройством корпоративного мозга.....	158
 Часть II	
КАК МЫ СОБСТВЕННОРУЧНО ЗАКОВЫВАЕМ НАШ МЫСЛЯЩИЙ МОЗГ ...	165
1. Когда вы ограничиваете ваш мыслящий мозг, то рискуете гораздо большим, нежели просто снижением интеллектуальной продуктивности	167
1.1. Сколько детей умерло, потому что их забыли во время жары в припаркованных машинах?.....	167
1.2. Швейцарский сыр как способ предотвращения ошибок и небезопасных действий.....	169
2. Оковы для мозга № 1: гиперподключенность (главный источник проблем)	173
2.1. Преимущества и опасности постоянной подключенности.....	173
2.2. Как мечта о «всегда и везде» превращается в ночной кошмар «всегда и везде».....	175

2.3. Как инструменты ИКТ превратились в оружие массового умственного поражения в руках homo interruptus (человека отвлекающегося).....	178
2.4. Гиперподключенность превращает нас в адхократов, а организации — в адхократии.....	181
2.5. Постоянная подключенность ведет к информационной перегрузке.....	185
2.6. Постоянная подключенность истощает нашу ментальную энергию, силу воли и ведет к усталости от принятия решений ..	186
2.7. Постоянная подключенность лишает вас «полезного безделья», препятствует творчеству и эффективной обработке информации.....	193
2.8. Постоянная подключенность вредит настоящим разговорам, отношениям, обсуждениям и встречам.....	194
2.9. Особый случай: постоянная подключенность подрывает продуктивность выездных встреч.....	201
2.10. Требовать от сотрудников всегда находиться на связи — большая ошибка.....	203
2.11. Почему отключиться так трудно? О привычках, зависимости и экранных зомби.....	205
2.12. Заключение: отключайтесь, чтобы включить свой мозг.....	226
3. Оковы для мозга № 2: многозадачность и переключение между задачами: человек отвлекающийся.....	231
3.1. Многозадачность: низкая эффективность как новая норма	232
3.2. Многозадачность на рабочем месте может быть опасной.....	235
3.3. Исследования в реальной жизни подтверждают результаты лабораторных экспериментов	238
3.4. Ваша цель — научиться дисциплине умственного труда и стремиться к однозадачности	239
4. Оковы для мозга № 3: хронический стресс подрывает высшие интеллектуальные функции нашего мозга.....	241
4.1. Негативный стресс делает умных людей глупыми.....	241
4.2. Что такое стресс и как сохранить стрессовое равновесие	243
4.3. Как непрерывный поток микрострессов может выливаться в значительный вред	250
4.4. Постоянная подключенность вызывает локальные стрессы	255
5. Оковы для мозга № 4: отсутствие перерывов и недостаток сна (как тревожный звонок будильника).....	261

5.1. Наш мозг нуждается в достаточном сне гораздо больше, чем любой другой орган.....	261
5.2. Три теста для выяснения того, сколько сна вам действительно необходимо.....	266
5.3. Немного ужасающей статистики о недостатке сна.....	270
5.4. Всегда подключен, утомлен и зауряден.....	272
5.5. Недостаток сна подрывает вашу интеллектуальную продуктивность, а также делает вас менее счастливым, менее здоровым и менее сексуальным.....	273
6. Оковы для мозга №5 (вне вашего контроля): офисы открытого типа вредны для мозга.....	301
7. Электронная почта как оружие массового умственного поражения для человека отвлекающегося.....	305
7.1. Почему превосходный инструмент стал контрпродуктивным и почему корпоративные социальные медиа не решают проблемы.....	305
7.2. Электронная почта — пожиратель времени: секунды у отправителя, часы у получателя.....	311
7.3. Работать с электронной почтой на мобильном телефоне — неэффективно и глупо.....	315
8. Самые опасные оковы для мозга: использование телефона во время вождения.....	319
8.1. Использование телефона за рулем: «синдром супермена».....	319
8.2. Увеличение риска в 4–23 раза. Системы «свободные руки» и «свободные глаза» небезопасны ...	321
8.3. Почему использовать телефон во время вождения так опасно.....	325
8.4. Почему власти не остановят это крайне опасное использование ИКТ.....	344
8.5. Если ваша компания серьезно относится к безопасности, она должна регламентировать использование ИКТ своим персоналом.....	353

Часть III

КАК ОСВОБОДИТЬ СВОЙ МОЗГ ОТ ОКОВ.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПРОРЫВ НА ТРЕХ УРОВНЯХ.....	357
--	-----

1. Простота — это разрешенная сложность. Но «просто» — не значит «легко».....	359
---	-----

2. Освобождение мозга от оков на уровне «Я».....	361
2.1. Разрушитель оков № 1: Отключайтесь от ИКТ по несколько раз в день	361
2.2. Разрушитель оков № 2: Правильно организуйте свою работу — сведите многозадачность к минимуму.....	365
2.3. Разрушитель оков № 3: позволяйте своему мозгу побездельничать в перерывах между работой и обеспечьте его полноценным сном.....	405
2.4. Разрушитель оков № 4: правильное управление стрессом.....	418
2.5. Сохраните жизнь себе и другим людям: никогда не используйте телефон и другие ИКТ во время вождения.....	427
2.6. Разрушитель оков вне вашего контроля: дружественный к мозгу офис.....	428
2.7. Поддержка интеллектуальной продуктивности: как превратить плохие привычки в хорошие.....	434
3. Освобождение мозга от оков на уровне «Мы».....	453
3.1. Разрушение оков на уровне «Мы» № 1: уважайте и поддерживайте людей, которые стремятся быть продуктивными.....	453
3.2. Разрушение оков на уровне «Мы» № 2: наладьте сотрудничество, чтобы обеспечить правильную организацию умственного труда.....	454
3.3. Разрушение оков на уровне «Мы» № 3: объедините усилия в борьбе с электронно-почтовым Франкенштейном.....	455
3.4. Разрушение оков на уровне «Мы» № 4: убедите людей, что использовать телефон во время вождения опасно.....	458
3.5. Разрушение оков на уровне «Мы» № 5: поддерживайте других людей, чтобы... поддержать себя.....	458
3.6. Разрушение оков на уровне «Мы» № 6: восстаньте против враждебных для мозга офисов открытого типа.....	458
4. Освобождение мозга от оков на уровне «Они»:	
все вышеперечисленное плюс.....	461
4.1. Разрушение оков на уровне «Они» № 1: поощряйте своих сотрудников регулярно выходить в офлайн и делайте то же самое.....	461
4.2. Разрушение оков на уровне «Они» № 2: предотвращайте многозадачность и переключение между задачами, в том числе в производственной среде.....	462
4.3. Разрушение оков на уровне «Они» № 3: радикально сократите количество электронной почты, повышайте эффективность ее использования.....	467

4.4. Разрушение оков на уровне «Они» №4: боритесь на всех уровнях за запрет использования телефонов во время вождения	473
4.5. Разрушение оков на уровне «Они» №5: освободите совещания и встречи от ИКТ и делайте перерывы ...	477
4.6. Разрушение оков на уровне «Они» №6: создавайте офисы, благоприятные для умственного труда, и разрешите дилемму между сосредоточенной работой и общением.....	478
4.7. Разрушение оков на уровне «Они» №7: правильно управляйте стрессом своих сотрудников	479
Заключение	487
1. В двух словах.....	487
2. В трех правилах	489
3. В стихах.....	489
Послесловие	493
Примечания.....	501

ОБ АВТОРЕ

Тео Компернолле — доктор медицины, PhD, адъюнкт-профессор* в Европейском центре развития лидерства в Центре бизнес-образования (CeDER, Франция). Тео ведет программы по подготовке руководителей в нескольких бизнес-школах, включая INSEAD во Франции и TIAS в Нидерландах. Также он консультирует и обучает руководителей и сотрудников учебных заведений и мультинациональных корпораций и компаний, которые специализируются на оказании профессиональных услуг. Владеет английским, нидерландским и французским языками.

Компернолле занимал должность заведующего кафедрой лидерства и персонального развития в Бизнес-школе Солвей (Швейцария), адъюнкт-профессора в INSEAD, Франция, и профессора в Свободном университете Амстердама, а также читал лекции в качестве приглашенного профессора в нескольких бизнес-школах.

Как врач, нейропсихиатр и бизнес-консультант, Тео изучает результаты исследований в таких разных областях, как медицина, биология, психология, неврология, физиология и менеджмент. Затем он собирает эту информацию в единое взаимосвязанное целое и передает ее другим людям в понятной и запоминающейся форме. По словам его клиентов, Тео делает науку «простой и полезной».

Он попал в сферу бизнеса после того, как его диссертация о стрессе была опубликована и вызвала настоящую шумиху в средствах массовой информации.

С тех пор он стал экспертом по эмоциональным и личностным аспектам лидерства, а также по проблемам повышения устойчивости в деловой среде руководителей, управленческих команд, организаций и семей — особенно в периоды конфликтов, стрессов и перемен.

Доктор Компернолле опубликовал несколько научно-популярных книг и более ста научных статей. Три его книги, в том числе «Стресс:

* Помощник или заместитель профессора. — *Прим. ред.*

друг и враг. Управление стрессом на работе и в семье» остаются бестселлерами по сей день.

На разных этапах своей жизни он возглавлял отделения стационарного и амбулаторного лечения в ряде клиник.

В Университете Амстердама (Нидерланды) Тео получил научную степень за свои исследования природы стресса. Он — сертифицированный психотерапевт и специалист по нейропсихиатрии и психотерапии. Учился в аспирантуре Амстердамского и Лейденского университетов (Нидерланды) и Пенсильванского университета (США), а степень доктора медицины получил в Католическом университете Левена (Бельгия).

БЛАГОДАРНОСТИ АВТОРА

Я хочу сказать огромное спасибо маме. Пытаясь упорядочить мои весьма многочисленные и разнообразные детские увлечения, она повторяла: «Выбери одно дело, сделай его как можно лучше и доведи до конца».

Я также хочу поблагодарить Бизнес-школу TiasNimbas, предоставившую мне для работы свою научную базу данных; Пьера Вермелена, который помог мне сделать статистический анализ данных моих исследований (а опрашивал я, между прочим, 1500 респондентов!); Анну Дженкинсон, превратившую мой «индивидуальный английский» в идеальный английский; Хью Аарона и Ханса Боша за превосходные иллюстрации к этой книге.

Многие разделы написаны благодаря членам моей команды бизнес-тренеров: они забрасывали меня сложными вопросами и всегда были готовы опробовать новые модели поведения, особенно на групповых сессиях, которые мы проводили в INSEAD. За активное и деятельное участие хочу сказать спасибо менеджерам, которые проходят обучение по замечательной программе Сэма Абадира «Лидерство и безопасность» — она проводится в центре CeDEP шесть раз в год. Эти менеджеры — директора предприятий или руководители, отвечающие за охрану труда, промышленную безопасность и охрану окружающей среды (HSE-менеджеры). Одними из первых они поняли, как полезны для их работы знания о принципах функционирования головного мозга — ведь это самый простой способ добиться резкого повышения производительности и безопасности труда.

Также большое спасибо Дэвиду Стрейеру за разрешение использовать его иллюстрацию влияния мобильного телефона на зрительное восприятие водителя автомобиля и Шай Данзигер — за график, где отражены результаты ее исследований такого феномена, как усталость от принятия решений.

И, наконец, я хочу выразить огромную благодарность Анн-Мари, которая находится рядом со мной уже более 40 лет и каждый день напоминает мне, что в жизни есть куда более важные и увлекательные вещи, чем работа.

Наш Мозг — пространнее Небес.
Вложите купол в купол,
И Мозг вместит весь небосвод
Свободно — с вами вкупе.
Наш Мозг — глубиннее Морей.
Пучину лей в пучину,
И он поглотит океан —
Как губка пьет кувшин.

*Эмили Дикинсон (1830–1886)**

За день можно многое успеть, если заниматься делами по одному и по порядку. Если же вы выполняете по два дела за раз, то не закончите ни одно из них и за год. Пристальное и сосредоточенное на чем-то одном внимание — верный признак личности незаурядной. А спешка, волнение и суетливость — характерные черты человека легкомысленного и слабого.

Лорд Честерфилд (1694–1773)

Дело не в том, что я умнее других. Просто я дольше не сдаюсь при решении задачи.

Альберт Эйнштейн (1879–1955)

Самый великий ум низводится до уровня ординарного, когда занятие, которым он поглощен, прерывается, когда внимание отвлекается от размышлений над тем или иным вопросом. Ведь мощь ума зависит от интенсивности его сосредоточения — от концентрации всех его сил на одной теме, подобно тому, как линза фокусирует все лучи света в одной точке.

Артур Шопенгауэр, эссе «О помехах», 1851 год¹

* Перевод В. Марковой и И. Лихачева.

ДЛЯ ВАС ЛИ ЭТА КНИГА?

1.1. ОБ ОКОВАХ МОЗГА И МОЗГЕ ОСВОБОЖДЕННОМ

Эта книга — для вас, если вы хотите улучшить свою интеллектуальную продуктивность и максимально реализовать потенциал своего мозга с помощью современных информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), а это компьютеры, смартфоны, планшеты, Интернет, электронная почта, SMS, соцсети и т.д.

Эта книга — для вас, если вы считаете, что плоды ИКТ-революции вообще и электронная почта в частности могут мешать вашей интеллектуальной работоспособности. И уж тем более эта книга — для вас, если вы можете работать в многозадачном режиме и любите всегда оставаться на связи.

Это книга — для вас, если вам интересно узнать, как работает столь уникальный инструмент, как головной мозг. Скажу сразу: компьютерам так же далеко до человеческого мозга, как бактериям — до людей. Единственное, что компьютеры умеют делать лучше нас, — это обрабатывать большие массивы информации, особенно связанные с числами. Чтобы симитировать работу человеческого мозга даже на самом примитивном уровне, потребуется компьютер, который будет весить 40 000 тонн и потреблять такое количество электроэнергии, какое вырабатывается тремя мощными АЭС. А заключенный в нашей черепной коробке комок мозгового вещества обладает несоизмеримо большей вычислительной мощностью, весит при этом чуть больше одного килограмма и потребляет всего 30 ватт. Так почему бы не узнать больше об этом удивительном инструменте, чтобы в полной мере задействовать его возможности?

Из этой книги вы узнаете не только о фантастических возможностях мозга, но и об оковах, которые сдерживают интеллектуальную продуктивность многих людей. А еще — о способах разрушить эти оковы

и стимулировать мозг. Эти способы можно использовать индивидуально, в команде или в рамках целой компании.

Если вам любопытно, что заставило меня изучить более 600 научных статей и написать эту книгу, пожалуйста, прочитайте послесловие, там я более подробно рассказываю вот о чем:

- как, обучая и консультируя руководителей, специалистов и команды, я с тревогой обнаружил, что многозадачность и подключенность (стремление всегда оставаться на связи) снижает их интеллектуальную продуктивность и способность решать задачи;
- почему после прочтения ряда научных статей я настолько встревожился существующим положением дел, что отложил все свои проекты и посвятил пять лет изучению более 600 научных публикаций. А затем написал эту книгу;
- почему мои изыскания заставили меня использовать нецензурное слово в рабочем названии этой книги: «Как мы неосознанно про...м (*f...up*) нашу интеллектуальную продуктивность через многозадачность и подключенность»;
- почему я считаю, что многие специалисты увязают в ловушке неэффективности, когда используют гаджеты, предназначенные для частного потребления информации, для обработки и производства профессиональной информации;
- и почему я разделил эту книгу на три части. В первой я рассказываю о принципах работы мыслящего мозга, во второй — о различных проблемах и помехах для мозга, а в третьей даются решения этих проблем.

1.2. ЭТА КНИГА — ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ СУЩЕСТВЕННО УЛУЧШИТЬ СВОЮ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ ПРОДУКТИВНОСТЬ

Интеллектуальная продуктивность — двигатель прогресса вообще и экономического роста в частности. Ваша интеллектуальная продуктивность, определяемая общим и эмоциональным интеллектом (IQ и EQ соответственно), — основа вашего личностного развития и роста профессиональной карьеры. В современном мире нам все чаще приходится иметь дело с нестандартными и сложными задачами, поскольку стандартные и простые задачи постепенно «перепоручаются» компьютерам. Единственная работа, которая остается людям, — та, с которой способен справиться только человеческий мозг.

Следовательно, все мы можем называть себя «работниками умственного труда», хотя я предпочитаю другой термин: «работники интеллектуальной сферы». Второе определение часто относится к профессионалам, которые опираются на продвинутое знание: это эксперты, специалисты, консультанты, менеджеры и т. д. Однако сотрудники, которые находятся в начале карьерной лестницы, — такие как кассиры в банке, торговые представители, офисные сотрудники и даже большинство людей, работающих руками, — в наши дни тоже превратились в работников умственного труда. Сегодня уже нет работы, «не требующей ума»: любой труд требует умственных усилий. Термин «умственный труд» также указывает на главный рабочий инструмент современного человека — его ум.

В современном мире люди постепенно доверяют искусственному интеллекту все более сложную работу, поэтому пора уже разобраться, как функционирует наш головной мозг и как можно повысить его продуктивность. Это действительно актуальная проблема, потому что (это всегда меня удивляло) большинство работников умственного труда не имеют ни малейшего представления о принципах функционирования своего главного рабочего инструмента — головного мозга.



Хотя сегодня профессиональный успех зависит от качества умственной деятельности, большинство людей не знают, как работает их головной мозг.

Мы живем в информационную эпоху, когда грамотное использование средств ИКТ может значительно увеличить нашу интеллектуальную продуктивность. Но у этой медали есть и обратная сторона: неправильное использование средств ИКТ, без учета сильных и слабых сторон человеческого мозга, заключает его в оковы и снижает его работоспособность. Разумеется, люди делают это неумышленно, вот почему мне так важно рассказать вам с научной точки зрения о том, как работает наш головной мозг и как его можно освободить от этих интеллектуальных оков.

Прежде всего давайте определимся с феноменом революции ИКТ. Начнем с очевидного: как бы далеко ни зашел прогресс, никакой суперкомпьютер или сеть суперкомпьютеров не заменит человеческий мозг. Впрочем, фанаты искусственного интеллекта спорят с этой точкой зрения и приводят в пример компьютер Watson компании IBM, который

одержал победу над людьми в игре Jeopardy!*, или суперкомпьютер Deep Blue той же IBM, победивший чемпиона мира по шахматам Гарри Каспарова. Но подобные заявления основаны на двойном невежестве: незнании и природы искусственного интеллекта, и удивительной природы человеческого разума.

Во всяком случае, хорошо информированные ИТ-специалисты обычно не попадают в ловушку, в которую угодил автор статьи в *Newsweek* под названием «Последний рубеж человеческого мозга»² — она была опубликована незадолго до матча между Deep Blue и Каспаровым. Вот что пишет сам Гарри Каспаров: «Приверженцы искусственного интеллекта надеялись увидеть компьютер, который думает и играет в шахматы, как человек, с человеческим творчеством и интуицией. Однако они увидели лишь машину, способную просчитывать 200 млн возможных ходов в секунду и выигрывать только благодаря “грубой силе” — то есть своей способности перемалывать огромные объемы численных данных»³.

Даже шестилетний ребенок после недолгого обучения получает лучшее знание и понимание игры в шахматы, чем самый продвинутый суперкомпьютер. Почему? Потому что единственный инструмент, способный к знанию и пониманию, — это человеческий мозг. На своих лекциях известный ученый Грегори Бейтсон часто говорил, что компьютер лишь тогда немного приблизится к уникальному человеческому разуму, когда в ответ на какой-нибудь вопрос выдаст фразу: «Это напоминает мне случай...» — и использует оригинальную, «авторскую» метафору для лучшей передачи смысла.

Суть информационно-коммуникационной революции — в том, что сочетание современных средств ИКТ и уникальных способностей человеческого мозга может вывести нас на новый уровень знаний и понимания. На тот уровень, который был бы недостижим при отдельном использовании техники и человеческого разума. С одной стороны, мы имеем возможности компьютера, который может хранить и обрабатывать огромные объемы данных, легко находить информацию и обмениваться ею. С другой — у нас есть способность нашего мозга генерировать знания и идеи. Вместе это может дать ошеломительные результаты. Другими словами, суть этой революции — в тесной синергии между ИКТ и человеческим мозгом, где они усиливают сильные и компенсируют слабые стороны друг друга.

* Российский аналог — «Своя игра». — Прим. пер.

**Для достижения оптимальной синергии между
ИКТ и мозгом надо знать,
как работает не только первое, но и второе.**

Кстати, сам Каспаров прекрасно знал об этом и участвовал в шахматных партиях, где игрокам разрешалось использовать компьютерные программы. Например, в 2005 году ресурс playchess.com организовал большой турнир, в ходе которого шахматисты среднего уровня, использовавшие обычные шахматные программы, смогли победить лучшие суперкомпьютеры. Команды гроссмейстеров, игравшие без поддержки искусственного интеллекта, тоже потерпели фиаско⁴.

Сегодня в наших смартфонах заключено почти столько же вычислительной мощности, как в супер-ЭВМ Deep Blue, победившей Каспарова в 1997 году, а ведь революция информационно-коммуникационных технологий только началась. К сожалению, прогресс не всегда идет во благо. Яркий пример такой «антисинергии» между средствами ИКТ и человеческим мозгом — профессионалы, которые большую часть рабочего дня используют инструменты ИКТ не для повышения своей интеллектуальной продуктивности, а наоборот — снижая производительность мозга и творческий потенциал.

Эта книга предназначена для тех, кто хочет лучше понять свой мозг, освободить его от собственноручно созданных оков и выйти на новый уровень интеллектуальной продуктивности, творчества и решения проблем. Она — для всех работников умственного труда, которые хотят в полной мере задействовать возможности ИКТ и потенциал своего мозга.

В первой части моей книги я постараюсь предельно просто и понятно объяснить, как работает наш мозг. Для большинства людей эта информация настолько нова и удивительна, что стимулирует их изменить прежние способы работы и добиться более высокой интеллектуальной производительности.

Во второй части я объясню, как люди сами сковывают свой мозг, когда не учитывают его сильных и слабых сторон. Это значительно снижает эффективность их работы и может негативно влиять на поведение. По своему опыту я знаю, что такие знания о себе способствуют тому, чтобы перейти к более рациональному использованию собственного мозга.

В третьей части я дам полезные советы и опишу приемы, которые позволят вам освободить свой мозг от оков и жить гораздо эффективнее. Эти рекомендации можно использовать и лично для себя, и для улучшения работы компании. Однако я бы не советовал вам сразу переходить к третьей части. Читайте по порядку, ведь хорошее понимание

принципов работы мозга и причин, тормозящих эту работу, позволит вам подойти к вопросу творчески и найти собственные решения.

1.3. ЭТА КНИГА — ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ВАШ СПОСОБ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИКТ ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ВАШУ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ ПРОДУКТИВНОСТЬ

Прежде чем углубляться в чтение этой книги, давайте разберемся, действительно ли вам это нужно. Для этого вам надо ответить на десять простых вопросов. Не тратьте понапрасну свое время, если выяснится, что эта книга — не для вас. Лучше подарите ее тому, кто в ней действительно нуждается. А мои вопросы четко покажут, что это за человек.

Вы хотите узнать, как работает наш мозг, чтобы достичь оптимальной интеллектуальной продуктивности или потому что вас просто интересует эта тема?

Если вас интересует продуктивность, значит, вы можете не отвечать на следующие вопросы и сразу перейти к чтению первой части.

Если вам просто любопытно или вы не определились, какова ваша цель, или если вы вообще получили эту книгу в подарок, прочитайте следующие утверждения и оцените, насколько они применимы к вам. Важно: под словом «онлайн» в этих фразах подразумеваются Интернет, электронная почта, SMS-переписка, соцсети и т.д.

Трехминутный тест, чтобы узнать, стоит ли вам читать эту книгу

1. На работе я обычно делаю несколько дел одновременно, постоянно переключаюсь с одного на другое и часто не довожу их до конца (например, пишу служебную записку и параллельно говорю по телефону. Затем откладываю записку, чтобы ответить на письма, но тут начальник или коллега просит меня срочно решить какой-то вопрос. Потом я возвращаюсь к недописанному имейлу и, наконец, к своей служебной записке и т.д.). **Да / Нет**
2. Я всегда проверяю свою электронную почту, прежде чем приступить к другим делам. **Да / Нет**
3. Когда я нахожусь онлайн и ко мне обращаются с каким-либо делом, я не приступаю к нему сразу, а обычно говорю: «Еще пару минут». **Да / Нет**
4. Я регулярно нахожусь онлайн, когда я в туалете. **Да / Нет**
5. Обычно я сплю меньше семи часов. **Да / Нет**
6. Я постоянно испытываю небольшой стресс или напряжение. **Да / Нет**

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru