

Содержание

Предисловие. Не все так просто.....	5
ЗОЖ для мозга	13
Первая неделя: разминка для мозга.....	22
Вторая неделя: зарядка для мозга.....	64
Третья неделя: отжимания для мозга.....	107
Четвертая неделя: гимнастика для мозга.....	148
Пятая неделя: приседания для мозга.....	187
Шестая неделя: подтягивания для мозга.....	229
Седьмая неделя: йога для мозга	274
Восьмая неделя: кроссфит для мозга	318
После титров.....	362
Благодарности.....	365
Источники.....	366

Предисловие. Не все так просто

Зачастую в повседневной жизни люди меньше всего думают именно о тех вещах, которые считают само собой разумеющимися.

Фолькер Буш,
немецкий невролог и психиатр

Задумывались ли вы когда-нибудь, хорошая ли у вас память?

По моим наблюдениям, большинство людей живут с двумя устойчивыми мифами. Первый — что с возрастом память неизбежно ухудшается или если тебе «не дано от природы», то ничего с этим уже не сделать. Второй — что в цифровую эпоху иметь хорошую память не так уж и важно, как это было раньше, когда информация, например, передавалась из уст в уста.

В информационную эпоху знать, где находится информация, важнее, чем знать саму информацию.

Гу Дянь, китайский специалист
по личностному росту

Как-то один из моих подписчиков выразился примерно так: «Зачем напрягаться и что-то запоминать, если есть гаджеты и Гугл? Когда действительно понадобится что-то

выучить, тогда и займусь этим, а пока не вижу смысла тратить силы».

У меня для вас две новости — одна хорошая, а вторая заставит задуматься. С какой начать?

Хорошая новость в том, что память — это не размер обуви. Благодаря удивительному свойству нейропластичности наш мозг способен *в течение всей жизни* формировать новые нейронные связи и перестраивать старые. Проще говоря, нет «плохой» или «хорошей» памяти; есть память тренированная и нетренированная. Это значит, что даже с возрастом память вовсе не обязана ухудшаться¹.

А теперь вторая новость. Технологический прогресс — вещь, бесспорно, замечательная, но не все так просто. Есть и обратная сторона.

Хоронить память пытались уже много раз: и в Древнем Египте с изобретением письменности, и когда Гутенберг придумал печатный станок. Тем не менее она нам до сих пор нужна, поэтому развивать ее имеет смысл.

Мария Фаликман,
доктор психологических наук

В одном эксперименте участников случайным образом разделили на две группы. Первая могла искать ответы на вопросы в интернете, а вторая нет. Те, кто мог пользоваться сетью, часто переоценивали свои знания, даже если почти не вникали в найденную информацию или вовсе не пользовались поисковой системой. Люди без доступа к сети оценивали свой уровень знаний скромнее и, как следствие, реальнее².

Проще говоря, сама возможность мгновенно найти ответ заставляет нас думать, что мы его уже знаем*. Простой пример: вы же знаете мобильные номера своих близких, правда? Или все-таки их знает ваш телефон? Ъ

...Ибо всякому имеющему дастся и приумножится, а у неимеющего отнимется и то, что имеет.

Евангелие от Матфея (25:29)

Это замкнутый круг: чем меньше мы напрягаем память, тем хуже начинаем запоминать, а когда что-то у нас получается очень плохо, мозг всегда старается этого избегать. И убедить себя учить что-то новое становится сложнее. И наоборот: если тренировать свою память, она улучшается, а мы всё охотнее ее используем.

Тест на проверку памяти

Давайте немного отвлечемся и проведем эксперимент. Поставьте таймер на две минуты и прочитайте следующий список слов. Постарайтесь запомнить как можно больше.

Знак «Стоп», мишень, слон, ухо, два кубка, толпа людей, пила, микрофон, холодильник, медведь, девять, два, пять, ноль, семь, три, шесть, восемь, один, четыре.

Пока ничего не записывайте и не проверяйте себя. Просто продолжайте чтение — к проверке мы вернемся чуть позже.

Мы устроены так, что любое изменение в жизни начинаем с обучения. Хотим улучшить финансовое положение — идем искать информацию: читаем книги, слушаем

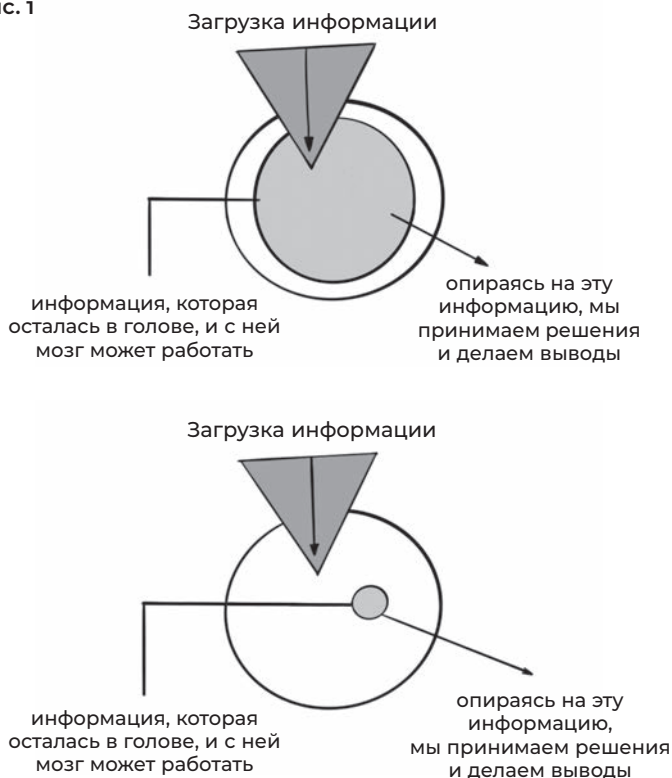
* Этот феномен имеет название «иллюзия знания».

лекции, спрашиваем и обсуждаем идеи с другими. Пока все правильно и логично: без новых данных нет и новых решений.

Но дальше начинается самое интересное, потому что мы думаем *только тем, что помним*. Не тем, что гуглим.

Да, именно *память* человека играет ключевую роль в процессе мышления. Если информация задерживается в голове, мозгу есть с чем работать: обдумывать, придумывать что-то новое, принимать решения и т.д. А если в одно ухо влетело, а из другого вылетело, как показано на второй картинке, — изменений не будет, потому что мозгу работать, собственно, не с чем (рис. 1).

Рис. 1



Безусловно, технологический прогресс дал нам мощные инструменты, и это прекрасно. Но даже то, как мы формулируем вопросы поисковику или общаемся с искусственным интеллектом, который уже стремительно входит в нашу жизнь, напрямую зависит от того, *насколько сложно и интересно мы мыслим*.

Технологии действительно делают жизнь удобнее, но у мозга есть свои правила, и зачастую все, что упрощает нашу жизнь, начинает «упрощать» и мышление.

Если не давать мозгу должной нагрузки, осознанно его не тренировать, то жизнь начинает напоминать вентилятор, который вроде и крутится изо всех сил, но на одном месте.

Трудные времена создают сильные умы, сильные умы создают хорошие времена, хорошие времена делают умы слабыми, а слабые умы создают трудные времена.

Дж. Майкл Хопф, писатель

Итак, настало время проверить вашу память. *Не подглядывая в список слов*, попробуйте записать все, что вам удалось запомнить. И здесь очень важно записывать слова по порядку — так, как в задании. Поставьте таймер на две минуты и приступайте.

Записали? Теперь посчитайте, сколько слов вы вспомнили в *точном порядке*, и напишите здесь количество: _____

Как вам ваши результаты? Это не хорошо и не плохо — это просто то, как на сегодня вы используете силу своей памяти. Одна из задач книги — усилить память и помочь раскрыть потенциал вашего мозга.

Анекдот: «Когда-то я думал, что у меня прекрасная память, пока не провел полчаса в поисках ключей, которые держал в руке...»

Мир меняется все быстрее

Когда-то люди решили, что думать за них будут машины, понадеявшись, что станут от этого свободнее. Но вместо этого они просто позволили хозяевам машин поработить их.

Фрэнк Герберт. Дюна

Мы живем во времена стремительных перемен, и поддерживать память в хорошем состоянии — это уже даже не дополнительное преимущество, а *необходимая база*, без которой трудно адаптироваться, принимать решения и преуспевать. Для наглядности сравните, сколько времени понадобилось разным технологиям, чтобы набрать 50 млн пользователей³:

- радио — около 38 лет;
- телевидению — 13 лет;
- интернету — 4 года;
- ИИ (ChatGPT) — примерно месяц.

Стремительно прогрессирующая цифровизация мира, по всей видимости, постепенно будет лишать работы наши мышцы. Большую часть их функций в будущем возьмут на себя машины, человеку же останется умственная деятельность.

Фолькер Буш

Автоматизация, искусственный интеллект, цифровая зависимость, бесконечный поток информации, сопровождающий нас повсюду, — все это меняет не просто профессии, а наш мозг.

И тут возникает вопрос: насколько человек готов к новым вызовам?

Согласно второму международному исследованию компетенций взрослых PIAAC-2023* с участием 160 000 человек из 31 страны, уровень ключевых навыков (грамотность, числовая компетентность, умение решать проблемы), необходимых для успеха в меняющемся мире, за последние годы *либо застыл на месте, либо начал снижаться*⁴.

И это действительно тревожный звоночек!

Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее.

Льюис Кэрролл. Алиса в Зазеркалье

* PIAAC — это аббревиатура от английского названия Programme for the International Assessment of Adult Competencies. По-русски обычно переводят как «Программа международной оценки компетенций взрослых».

Сегодня выигрывают те, кто умеет адаптироваться и обучаться быстрее остальных. А значит — те, кто заботится о своей памяти, внимании и гибкости мышления. Поэтому поздравляю вас. Если читаете эти строки, то вы на правильном пути!

В ближайшие недели мы шаг за шагом будем создавать благоприятную среду для мозга, чтобы он стал более сложным, гибким и способным лучше запоминать, адаптироваться к новым условиям, быть более устойчивым к возрастным изменениям, стрессам и болезням.

И начнем уже в следующей главе!

— Как этому дереву удастся устоять? — спросил Маленький Дракон.

— В лучшие времена, — сказала Большая Панда, — оно пустило мощные корни и теперь способно выдержать любой шквал.

Джеймс Норбури. Большая Панда
и Маленький Дракон

ЗОЖ для мозга

Добро пожаловать в «тренажерный зал» для вашего мозга, где с помощью простых упражнений мы будем стремиться поддерживать префронтальную кору (рис. 2) в тонусе. Почему это так важно?

Префронтальная кора:

- играет ключевую роль в управлении рабочей памятью;
- помогает контролировать внимание: переключаться между разными мыслями и не отвлекаться от важных задач;
- отвечает за планирование и достижение целей;
- участвует в контроле поведения (та самая функция «Сначала подумай, потом скажи или сделай»).

Если представить, что мозг — это успешная компания между ушами, то префронтальная кора — ее управляющий.

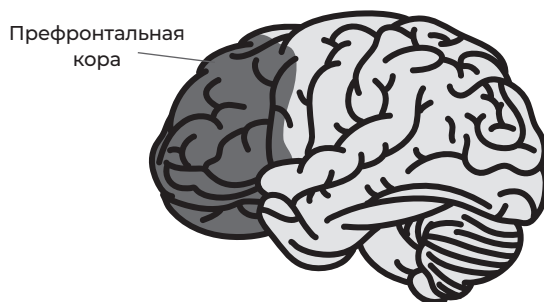


Рис. 2

Мне очень нравится метафора, которую предлагает Дэвид Рок в своей книге «Мозг. Инструкция по применению»⁴. Она отлично показывает, как работает наша префронтальная кора.

Представьте небольшую сцену, на которой одновременно могут находиться всего четыре–семь актеров*.

- *В центре сцены* — яркий свет софитов (это наше внимание).
- *Актеры*, освещенные лучами, — это мысли, которые мы держим в голове «здесь и сейчас».
- *Зрительный зал* вокруг сцены — наши воспоминания.
- *Режиссер* — это и есть префронтальная кора, которая следит, чтобы на сцену не выходили или не задерживались на ней просто так «лишние» персонажи ни из-за кулис (внешний поток информации), ни из зала.

Теперь представьте, что вы собираетесь поработать над важным текстом или сосредоточиться на сложном

* У нас есть природное ограничение рабочей памяти, которое объясняет, почему мы не можем одновременно держать в голове слишком много задач. Одно из самых известных исследований «Магическое число 7 ± 2 » говорит, что около семи элементов какой-либо информации человек может удерживать в краткосрочной памяти и воспроизводить без потери точности. Более позднее исследование Нельсона Коуна показывает, что без лайфхаков рабочая память ограничена четырьмя основными единицами информации. Поэтому эффективные тренировки и способы упорядочивания информации помогают лучше организовать процесс мышления и избежать типичных перегрузок.

проекте. На сцене оживают нужные актеры: идея, аргументы, конкретные факты.

Но из зала внезапно выходит гость и с энтузиазмом начинает рассказывать, как хорошо вы отдохнули в Таиланде и почему это обязательно надо повторить. Если режиссер полон сил, он быстро попросит незваного гостя уйти обратно в зал: мол, сейчас не время для отвлекающих мыслей.

Однако если режиссер не выспался или ослаб, то на сцене может разыгаться настоящий хаос. Один актер будет рассказывать про отпуск, другой — говорить, что нужно позвонить другу, а третий — предлагать на минутку зайти в соцсети. Каждый будет пытаться захватить внимание, и к концу дня вы поймете, что важные задачи остались где-то в тени.

Поэтому для продуктивности, да и для ощущения счастья тоже, наша задача — держать в форме свою префронтальную кору, укрепляя «мышцу» внимания.

Также мы обязательно будем развивать *креативное мышление* и осваивать *продвинутые техники запоминания*, чтобы обойти природные ограничения рабочей памяти и запоминать за один раз больше, чем привычной зубрежкой. По сути, это позволит сделать свой мозг настолько «без границ», насколько это возможно для каждого из нас.

Ежедневная помощь своему величию

Что бы вы выбрали: получить миллион рублей прямо сейчас или взять одну копейку, которая завтра превратится в две, и ежедневно, в течение 31 дня, сумма будет удваиваться?

Что, так быстро? ☺ Миллион сразу — хороший выбор.

В сущности, так мы и думаем, когда пытаемся привить себе новую привычку: хотим быстрых и больших результатов сразу. Особенно это заметно, когда наступает Новый год. Кто-то:

- обещает себе выучить новый язык;
- решает бегать по утрам;
- собирается отказаться от вредных привычек и перейти на правильное питание и т.д.

Но, увы, наступает время, когда что-то идет не так.

Согласно исследованию психолога Джона Норкрасса, около 77% людей продолжают следовать новогодним обещаниям хотя бы в течение первой недели. Однако к концу месяца остаются лишь порядка 55%⁶.

Мне кажется, одна из возможных причин — *неверно выбранная стратегия*. Многим знакомо убеждение, что новая привычка формируется за 21 день.

Но современные исследования говорят, что в среднем необходимо около 66 дней (а иногда и больше, в зависимости от сложности привычки)⁷.

И когда мы пытаемся сформировать у себя новые привычки, например на новогодних каникулах, то дней на десять сил у нас хватает, а дальше возвращается привычная рутина, рабочие или учебные дела — и от грандиозных планов остается легкий шлейф воспоминаний. Сначала один пропуск, потом другой — и новая привычка так и не успевает укорениться.

А что, если пойти через силу маленьких шагов? Давайте посмотрим, что станет с копеечкой за 31 день.

- На 5-й день сумма достигнет всего 16 копеек. Если сравнивать с миллионом — выходит не густо.
- На 15-й день это уже 163 рубля. Уже что-то, согласны? Но все равно выглядит так, будто бы поставили не на ту лошадь.
- На 20-й день в кармане будет 5242 рубля.
- А вот к 27-му дню сумма подрастет до 671088 рублей. Я же говорил, что миллион сразу — это хороший выбор? — Ладно, одну секунду, пожалуйста.
- На 31-й день одна-единственная копейка принесет 10 737 418 рублей.

Так работает сила маленьких шагов и накопительного эффекта. Это более реальная и «долгоиграющая» стратегия, чем «в омут с головой». Поэтому в ближайшие восемь недель вас ждут *небольшие* ежедневные упражнения (утренние и вечерние), которые в сумме могут занимать около 15 минут в день.

Ежедневный маленький шаг к цели — это ежедневная помощь своему величию.

Робин Шарма

Утренние упражнения: разминка и поддержание формы

В 2019 году, когда я готовился к чемпионату по запоминанию, заметил одну любопытную вещь: если утром делать *интеллектуальные разминки*, то просыпаешься

быстрее и чувствуешь больше энергии, чем если ограничиться только физическими упражнениями.

По словам японского нейробиолога и нейрохирурга Такаси Цукиямы, после пробуждения мозгу в среднем требуется около двух часов, чтобы выйти на активный уровень работы. Но если выполнять «зарядки для ума», можно «разогнать» мозг и начать утро активнее⁸. Это дает конкурентное преимущество: пока остальные зевают и пьют первый кофе, вы уже разгоняетесь, чтобы уверенно войти в рабочий ритм.

Такие упражнения — своего рода «включатели» для мозга. Вот вы сонные и вялые, нет никакого настроения покорять мир. «Щелк!» — и вот уже начинает пробуждаться энергия, пока кофе еще даже не успел завариться. Звучит как магия? Но это та магия, к которой может прикоснуться каждый.

К тому же, выполняя *утренние упражнения*, вы будете держать в тонусе *рабочую память*, которая задействована почти во всех наших действиях:

- в общении (нужно одновременно внимательно слушать собеседника и удерживать в голове свою мысль);
- в обдумывании и принятии решений;
- в планировании и следовании инструкциям;
- даже просто при чтении этого текста (когда важно помнить предыдущую фразу, чтобы уловить общий смысл).

Для тех, кто захочет дополнительной нагрузки по утрам, в книге я предлагаю «Монстров» — задания повышенной сложности. Если утром будете понимать, что совсем не успеваете их выполнить, можно сделать это и в обеденный перерыв.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru