

# Содержание

Об авторе .....	7
Предисловие .....	8
<b>Ваше будущее зависит от синергии между вашим мозгом и ИКТ .....</b>	<b>11</b>
<b>Вы должны знать, как работает головной мозг, чтобы получить максимум от синергии между ним и ИКТ .....</b>	<b>21</b>
<b>Пять оков для мозга .....</b>	<b>65</b>
<b>Пять разрушителей оков для мозга .....</b>	<b>95</b>
<b>Заключение .....</b>	<b>121</b>
Книги, которые я рекомендую .....	126
Ссылки .....	126
Комментарии, отзывы и вопросы .....	126



## Об авторе

Тео Компернолле — доктор медицины, в прошлом заведующий кафедрой лидерства и персонального развития в Бизнес-школе Солвей (Швейцария), адъюнкт-профессор в Европейском институте управления бизнесом (INSEAD) (Франция), профессор в Свободном университете Амстердама, адъюнкт-профессор в Европейском центре развития лидерства CeDEP (Франция); Тео Компернолле читает лекции в качестве приглашенного профессора в нескольких бизнес-школах.

Врач-нейропсихиатр и ученый с многолетним опытом, он обладает глубокими знаниями во многих областях науки. В этой книге профессор Компернолле собрал результаты более чем 600 научных исследований.

Как преподаватель и консультант, работающий с очень разными аудиториями, он знает, как сделать эти научные знания понятными и, главное, практически полезными. Его программы неизменно получают максимальные оценки слушателей.

Тео консультирует и обучает профессионалов и руководителей в широком спектре крупных компаний и бизнес-школ на четырех континентах.

Также профессор Компернолле — талантливый писатель и популяризатор науки.

[www.compernelle.com](http://www.compernelle.com)

Больше информации: [www.brainchains.info](http://www.brainchains.info).

Мы ждем ваших отзывов, комментариев, поправок и вопросов по адресу [comments@brainchains.info](mailto:comments@brainchains.info).

## Предисловие

Эта книга представляет собой сокращенную версию моей книги **«Мозг освобожденный. Как предотвратить перегрузки и использовать свой потенциал на полную мощь»\***.

Почему я не спал по ночам, чтобы выжать квинтэссенцию мудрости из полноразмерной версии и уместить ее на страницах этой краткой «инструкции по применению»?

Когда «Мозг освобожденный» стал бестселлером, я столкнулся с неожиданным парадоксом. В той книге я подробно рассказал о том, как добиться максимальной интеллектуальной продуктивности и креативности, а также снизить стресс благодаря синергии между уникальным человеческим мозгом и современными информационно-коммуникационными технологиями (ИКТ).

**Парадокс в том, что у людей, которые больше всего нуждались в этих знаниях, попросту не было времени прочитать ту толстую книгу и узнать, как правильно использовать мозг для повышения продуктивности.**

Между тем, только зная сильные и слабые стороны человеческого мозга, можно добиться наилучших результатов через создание синергии между мозгом и ИКТ и выйти на совершенно новый уровень интеллектуальной продуктивности и креативности за более короткое время и с меньшим стрессом.

Моя тайная цель: снабдить вас знаниями, которые помогут стать гораздо эффективнее буквально во всех сферах жизни, и, таким образом, получить больше свободного времени на чтение книг — как полезных для профессионального и личностного развития, так и просто для удовольствия.

Удачи вам!

*Тео Компернолле*

---

\* Компернолле Т. Мозг освобожденный. Как предотвратить перегрузки и использовать свой потенциал на полную мощь. — М. : Альпина Паблишер, 2018.

**В информационно-коммуникационных технологиях  
нет ничего плохого!**



**Проблема в том,  
как мы используем  
эти замечательные  
технологии**



**Ваше будущее  
зависит от синергии  
между вашим мозгом  
и ИКТ**

## **Что является вашим ГЛАВНЫМ ОРУДИЕМ ТРУДА, от которого зависит ваш профессиональный успех?**

Современные информационно-коммуникационные технологии — потрясающий источник информации. Но информация не равна знанию. Знания, понимание и креативность требуют целенаправленных усилий, сосредоточенности и устойчивой, непрерывной концентрации внимания для поиска и переработки релевантной информации. Информация общедоступна и практически бесплатна; понимание становится все более редким и ценным.

На своих семинарах и консультациях я всегда задаю профессионалам вопрос: «Какое ваше главное орудие труда, от которого зависит профессиональный успех?» 99% отвечают: «Мой мозг». Когда же я спрашиваю «Что вы знаете о своем мозге такого, что помогло бы вам использовать его потенциал на полную мощь?», эти 99% честно отвечают «Ничего» — или пересказывают распространенные мифы.

Не зная, как устроен и как функционирует мозг, как можно использовать его потенциал? Как создать синергию между мозгом и ИКТ для максимального повышения интеллектуальной продуктивности и креативности? Как снизить стресс, добиться успеха и благополучия?

В этой сокращенной версии бестселлера «Мозг освобожденный» я объясню вам основные принципы работы мозга, а именно:

- как и почему постоянная подключенность серьезно вредит вашей интеллектуальной продуктивности;
- почему режим многозадачности увеличивает время выполнения каждой задачи в 4–10 раз, при этом значительно снижая качество и креативность;
- почему ваш архивирующий мозг может работать только во время перерывов и сна... и многое другое.



## **Мы все РАБОТНИКИ УМСТВЕННОГО ТРУДА и должны быть хозяевами, а не рабами ИКТ.**

Машины заменили физический труд. Компьютеры захватывают сферу умственного труда. Что остается людям? Работа, требующая уникальных, присущих только человеку интеллектуальных способностей и социальных навыков. Сегодня все мы стали **«работниками умственного труда»!** Я не использую термин «информационные работники», поскольку тот обычно не применяется по отношению к офисным и административным сотрудникам, хотя они и тоже работники умственного труда. Ваша ключевая формула успеха — умный мозг плюс знание того, как правильно использовать этот умный мозг плюс социальные навыки для правильного общения с другими работниками умственного труда.

Существует два способа использовать ИКТ: как успешный профессионал и как зависимый потребитель.

Успешный профессионал использует ИКТ для целенаправленного поиска, обработки и производства новой и нужной информации. **Вы решаете**, что вы делаете, почему, когда и как. Вы ставите перед собой конкретные задачи и решаете их.

Если вы зависимый потребитель, то не вы используете ИКТ, а **ИКТ используют вас**. Они завладевают вашим вниманием и заставляют бесцельно и бездумно потреблять бесконечный поток интересной, но ненужной информации. **ИКТ решают**, что вы делаете, почему, когда и как долго. Поставщики ИКТ намеренно разрабатывают «липкие» приложения, цель которых — обеспечить успех им, а не вам.

Не следует смешивать эти два способа использования ИКТ. Нет ничего более пагубного для вашей интеллектуальной продуктивности.



## **НАШЕ БУДУЩЕЕ за синергией между уникальным человеческим мозгом и фантастическими технологиями**

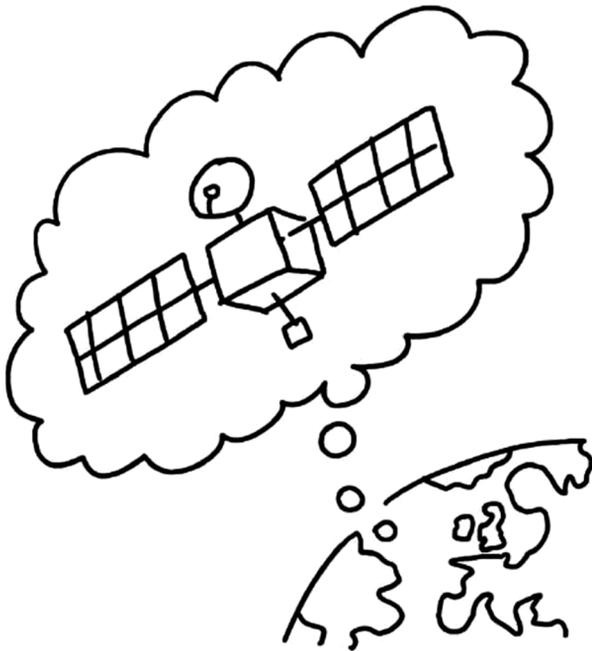
2 марта 2004 года Европейское космическое агентство, один из моих клиентов, запустило космический аппарат «Розетта» к комете Чурюмова–Герасименко. Комета представляет собой кусок льда диаметром около 4 км, летящий со скоростью примерно 40 000 км/ч через Млечный Путь по траектории недалеко от Юпитера. По словам ученых, посадить зонд на комету было ничуть не проще, чем мухе сесть на летящую пулю.

Космическому аппарату потребовалось 10 лет, чтобы преодолеть расстояние 6,5 млрд км, выйти на орбиту кометы и посадить спускаемый зонд «Филы» на ее поверхность с точностью до 100 м.

Что я хочу сказать? А то, что люди — две тысячи профессионалов — никогда бы не смогли реализовать эту фантастическую миссию без помощи компьютеров, как и все компьютеры мира не смогли бы сделать нечто подобное без помощи двух тысяч лучших человеческих мозгов.

Суть технологической революции в том, что сочетание современных средств ИКТ и уникальных способностей человеческого мозга может вывести нас на новый уровень знаний, понимания и технического прогресса. На тот уровень, который был бы недостижим при отдельном использовании технологий и человеческого разума.

*Будущее — за тесной синергией между человеческим мозгом и технологиями, когда они усиливают сильные и компенсируют слабые стороны друг друга. Мы находимся в самом начале этого пути, для которого даже небо — не предел.*



## **ТО, КАК МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ИКТ, ПОДРЫВАЕТ потенциал как мозга, так и ИКТ**

Наш способ использования ИКТ в повседневной жизни вместо того, чтобы помогать мозгу, мешает его работе и существенно снижает интеллектуальную продуктивность, эффективность и креативность. Это подтверждается многими исследованиями, о чем вы наверняка уже знаете.

Может ли хирург делать сложную операцию, постоянно отвлекаясь на то, чтобы ответить на телефонный звонок, набрать SMS, проверить электронную почту или ленту новостей в Facebook? Разумеется, нет. И то же самое касается пианистов, игроков в гольф, менеджеров, офисных работников, автомехаников и всех остальных.

Постоянная подключенность и сопутствующий ей режим многозадачности серьезно вредят вашей интеллектуальной продуктивности, креативности и безопасности.

Проблема не в самих технологиях, а в том, как мы их используем, игнорируя особенности и потребности самого фантастического инструмента, имеющегося в нашем распоряжении, — мозга.

ИКТ-революция произошла так быстро, что нам еще предстоит научиться правильно использовать эти технологии, создавая продуктивную синергию между ИКТ и мозгом.

Между тем поставщики ИКТ ловко пользуются вашим невежеством в корыстных целях, конкурируя между собой в «липкости» своих приложений. А вы — по незнанию — расплачиваетесь за это собственной интеллектуальной продуктивностью.





**Вы должны знать,  
как работает головной мозг,  
чтобы получить максимум  
от синергии между ним  
и ИКТ**

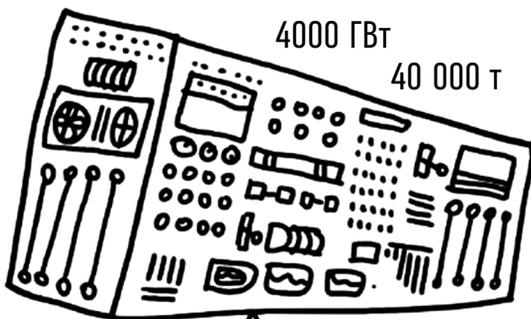
## **ВАШ МОЗГ в мириады раз МОЩНЕЕ любой существующей сегодня технологии**

Чтобы с помощью современных технологий смоделировать кору человеческого мозга на самом примитивном уровне, потребуется компьютер размером с ангар для гигантского аэробуса, который будет весить 40 000 тонн и потреблять столько мегаватт электроэнергии, сколько вырабатывается четырьмя мощными АЭС.

Знаете ли вы, что наш мозг насчитывает около 160 млрд клеток, участвующих в обработке информации? Их так много, что точно подсчитать их число невозможно. Для сравнения: на Земле живет около 7,5 млрд человек, а галактика Млечный Путь насчитывает 100–400 млрд звезд. Обработка и запоминание информации происходит не столько в самих клетках, сколько в постоянно меняющихся соединениях между ними, называемых синапсами.

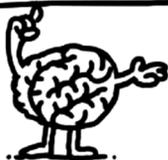
Знаете ли вы, что каждый нейрон (так называются нервные клетки мозга, играющие основную роль в обработке информации) соединен с другими нейронами числом от 1000 до 400 000? Даже при минимуме в 1000 соединений это дает нам в общей сложности 80 трлн соединений. Только представьте себе возможное число потенциальных комбинаций при 80 трлн соединений. Оно почти бесконечно!

Находящиеся в синапсах везикулы — крошечные пузырьки, наполненные химическими веществами, которые называются нейромедиаторами, — работают как своего рода транзисторы на чипе. В среднем в синапсе около 50 везикул, а это значит, что мозг содержит 400 квадриллионов активных «транзисторов». И вся эта почти бесконечная вычислительная мощность уместается в «портативном» мозговом компьютере размером вдвое меньше футбольного мяча, весящем около 1,5 кг и потребляющем 30 Вт энергии. Напомню: компьютер, моделирующий наш мозг на *самом примитивном* уровне, будет весить 40 000 тонн и потреблять 4000 ГВт электричества.



4000 ГВт

40 000 Т



1,5 кг

30 Вт

## **ТРИ МОЗГА в одной черепной коробке определяют ваши мысли и действия**

Головной мозг имеет три различные когнитивные системы, которые определяют наши мысли, решения и действия.

**1. Рефлексирующий, или мыслящий, мозг.** Этот мозг самый молодой в эволюционном отношении. Из всех живых существ только люди способны думать об абстрактных вещах, которые не воспринимаются органами чувств. Он отвечает за речь, язык, которая делает возможной передачу постоянно накапливающихся знаний между людьми и между поколениями. Только люди способны размышлять о прошлом и, опираясь на прошлый опыт, принимать решения в настоящем и строить планы на будущее. Мы способны мыслить в режиме «что, если?..», делать прогнозы, обдумывать решения с разных сторон, откладывая их принятие, изобретать что-то совершенно новое и придумывать целые миры, существующие только в нашем воображении.

Ключевой спойлер относительно остальной части этой книги:

### **ВАШ МЫСЛЯЩИЙ МОЗГ СПОСОБЕН КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ ВСЕГО НА ОДНОМ ДЕЛЕ ЗАРАЗ.**

**2. Рефлекторный мозг.** Старейший из всех трех систем. Даже у самых примитивных животных есть рефлексы. Этот мозг анализирует лишь информацию, поступающую от всех наших органов чувств в текущий момент, поэтому для него существует только здесь и сейчас. Для него нет прошлого и нет будущего. То, что не воспринимается нашими органами чувств, для рефлекторного мозга не существует.

**3. Архивирующий мозг.** Этот мозг сортирует, упорядочивает и сохраняет мириады байт информации, которая поступает из внешнего мира и генерируется самим мозгом. Одна важная особенность: он конкурирует за «вычислительную мощность» с мыслящим мозгом, поэтому может работать только тогда, когда мыслящий мозг отдыхает, особенно во время сна.

**Рефлекторный мозг**  
Только здесь и сейчас

**Мыслящий мозг**  
Абстрактное мышление



**Архивирующий мозг**  
Нуждается в периодах покоя

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)