

6. Умственная энергия

Концентрация внимания и реалистичный оптимизм

Физическая энергия является фундаментом не только эмоциональных способностей, но и умственных навыков. Ничто так не разрушает эффективность, как неспособность сосредоточиться на стоящей перед вами задаче. Чтобы работать на высшем уровне эффективности, нужно поддерживать концентрацию, свободно переключаться между широким и узким контекстом задачи, между ее внутренним содержанием и внешними обстоятельствами. Кроме того, необходим запас реалистичного оптимизма. Это парадоксальное понятие включает в себя видение мира таким, как он есть, сочетающееся с положительным настроем на достижение желаемого результата. Все, что способствует концентрации внимания и внушает реалистичный оптимизм, служит делу высокой эффективности. Ключевые «мускулы», которые поддерживают оптимальную умственную энергию, — это продумывание задачи, визуализация, положительное проговаривание, управление временем и творческий подход.

Емкость запасов умственной энергии (как и других) увеличивается при соблюдении баланса между расходом и восстановлением энергии. Возможность длительное время сохранять концентрацию и реалистичный оптимизм зависит от периодической смены каналов мышления для отдыха и обновления. Когда сила умственных «мускулов»

недостаточна для достижения высокой продуктивности — то есть если наше внимание слишком быстро рассеивается или мы слишком пессимистично смотрим на свою работу, — мы можем увеличить их силу за счет систематической тренировки.

Запасы физической, эмоциональной и умственной энергии зависят друг от друга. На физическом уровне, например, усталость, возникающая вследствие недостатка сна или низкой тренированности, не позволяет нам сосредоточиться на деле. На эмоциональном уровне такие чувства, как раздражение, разочарование и гнев, разрушают оптимизм — особенно когда требования высоки.

Мы это хорошо поняли, когда работали со спортсменами. Вот один из самых ярких примеров. В конце 1980-х годов к нам обратился боксер, чемпион в среднем весе Рей «Бум-Бум» Манчини. «Я очень озабочен тем, что сегодня на ринге у меня была негативная мысль», — сказал он. «Всего лишь одна негативная мысль?» — недоверчиво переспросили мы. «Да, всего лишь одна. Как раз одной такой мысли достаточно, чтобы пропустить нокаутирующий удар», — ответил Манчини.

Для других видов деятельности верно то же самое, хотя, может быть, и не в такой драматичной форме. Психолог Мартин Селигман несколько лет изучал связь между положительным мышлением и успешными продажами. Он разработал специальную анкету для оценки уровня оптимизма человека и раздал ее агентам одной крупной страховой компании. Когда он сопоставил уровень их продаж с уровнем их оптимизма, оказалось, что те, кто находился в верхней половине списка, за два года продавали в среднем на 37% больше страховок, чем представители нижней половины списка. Более того — первые 10% продавали на 88% страховок больше, чем последние 10%. Агенты, которые находились во второй половине списка, в два раза чаще

увольнялись из компании, а те, кто находился в последней четверти, — в 32 раза чаще.

В наших терминах именно умственная энергия, основанная на положительном мышлении, является основой работы успешного продавца. Конечно, мы не говорим об искусственном оптимизме. Негативные мысли помогают нам обратить внимание на то, что не удовлетворены наши важнейшие потребности — в пище, отдыхе, эмоциональной поддержке или безопасности (когда источник опасности только появляется на горизонте). Эти сигналы играют в нашей жизни важную роль — ровно в той мере, в какой мы к ним прислушиваемся и насколько быстро на них реагируем. Кроме того, очень важно иметь способность точной оценки разных ситуаций, чтобы избегать тех, которые приводят к отрицательным и разрушительным результатам. Этот инстинкт совершенно не похож на пессимизм, который окрашивает собой любое ощущение и направлен на оборону, а не на решение проблем. Когда дело доходит до ежедневного испытания нашей эффективности, энергия отрицательного мышления гарантированно ее разрушает и подрывает. А реалистичный оптимизм позволяет нам справляться с проблемами.

Мышление «на стороне»

Пожалуй, необходимость периодического восстановления недооценивается больше всего в области работы ума. Чаще всего нам дают понять, что мы добьемся большей продуктивности, если будем думать о работе как можно дольше и непрерывнее. Нам не полагается никаких вознаграждений за перерывы и вообще за любой способ работы, кроме низко склоненной головы в течение максимально возможного времени.

Проблема состоит в том, что мышление требует огромных затрат энергии. Вес нашего мозга составляет всего 2% от веса тела, но требуется ему четверть потребляемого

кислорода. Последствия недостаточного восстановления умственной энергии — рост количества ошибок при принятии решений, снижение творческих способностей и неспособность принять на себя осмысленный риск.

В своей провокационной книге «Как мыслить как Леонардо да Винчи» Майкл Гелб предлагает задуматься над таким вопросом: «Где вы находились, когда к вам пришли ваши лучшие идеи?». Гелб задавал этот вопрос много лет тысячам людей, и самыми распространенными ответами были — в ванной, в кровати, во время прогулки на природе, во время прослушивания музыки. «Почти никто не сказал, что его лучшие идеи пришли к нему на рабочем месте», — пишет Гелб.

Гелб отмечает, что Леонардо имел привычку делать регулярные перерывы в работе. Вместо того чтобы долго спать ночью, Леонардо несколько раз «отключался» в течение дня. Когда он работал над «Тайной вечерей», он иногда днем по нескольку часов проводил в дреме. Когда же его заказчик, приор монастыря Санта-Мария делле Грации, начинал требовать от него более усердной работы, Леонардо отвечал: «Великие гении иногда добиваются большего, когда работают меньше». В своем «Трактате о живописи» Леонардо писал: «Это очень хорошая идея — немного расслабиться... Когда вы вернетесь к работе, ваши суждения будут увереннее. Если же вы работаете без перерывов, вы потеряете способность правильно судить о своей работе».

Творчество и восстановление

Наши биологические ритмы позволяют нам активировать разные части мозга. Уже давно установлено, что два полушария мозга обрабатывают информацию разными способами. Левое полушарие отвечает за речь и работает последовательно, выполняя одну операцию за другой, контролируя время

и приходя к выводам на основании логических заключений. Правое же полушарие отвечает за зрение и пространственную ориентацию и может рассматривать предмет или вопрос целиком. Поскольку правое полушарие менее линейно и меньше «заботится» о времени, оно приспособлено к решению проблем при помощи интуитивных озарений.

Все это и помогает объяснить, почему лучшие идеи приходят к нам не тогда, когда мы сознательно работаем над решением проблем. Кроме того, периодическое доминирование правого полушария является мощной формой отдыха от рационального, аналитического левополушарного способа мышления, который занимает большую часть нашего рабочего времени.

Процесс творчества сам по себе ритмичен. Немецкий физиолог конца XIX века Герман Гельмгольц разбивал его на пять последовательных этапов: интуиция, насыщение, вызревание, озарение и подтверждение. Профессор искусств Бетти Эдвардс замечательно написала о том, как творческий процесс циклически перемещается между правым и левым полушариями мозга.

Два этапа творчества явно зависят от логических и аналитических способностей левого полушария. На стадии насыщения информация собирается методично, шаг за шагом, из разных источников. Заключительный этап — подтверждение — основан на анализе, классификации и переводе творческого прорыва на рациональный, понятный язык. Остальные три этапа — интуиция (начальное вдохновение), вызревание (обдумывание идей) и озарение (прорыв) — связаны с правым полушарием. Все они чаще происходят тогда, когда мы, как это сформулировала Эдвардс, «мыслим на стороне» — то есть не ищем активно ответов и решений. «На каждом из этих этапов творческая работа происходит по большей части на бессознательном уровне, чаще всего, когда левое полушарие истощено сознательным, рациональным поиском решения», — пишет она. Говоря

короче, высшая форма творчества зависит от ритмичного включения и отключения, обдумывания и отвлечения, активности и отдыха. Необходимы обе части уравнения, но ни одна из них не достаточна по отдельности.

Пластичность мозга

Мы получаем все больше и больше доказательств того, что мозг сам по себе работает подобно мускулам — атрофируясь при недостаточном и наращивая силу при активном использовании, даже в почтенном возрасте. Исследователи в медицинском колледже Бейлора наблюдали почти сотню физически здоровых человек в возрасте более 64 лет. Треть из них продолжала работать. Другая треть была на пенсии, но оставалась активной в физическом и умственном плане. Остальные были на пенсии и были по большей части неактивны. Через четыре года наблюдений последняя треть отстала от первых двух — и не только по показателям IQ, но и по объему крови, поступающей в мозг. Невролог Ричард Рестап написал об этом так: «Неважно, сколько вам лет сейчас. Никогда не поздно улучшить работу вашего мозга. Мозг отличается от любого другого органа. В то время как легкие, почки или сердце изнашиваются с течением времени, мозг работает тем лучше, чем больше он используется».

Поскольку мозг и тело так сильно связаны, даже умеренные занятия физкультурой могут улучшить мозговую деятельность — хотя бы улучшив снабжение мозга кислородом и кровью. Кроме того, физические упражнения стимулируют производство химических веществ — нейротропных факторов, которые помогают «ремонттировать» клетки мозга и предотвращают их разрушение. В одном исследовании женщины в возрасте 60–75 лет, не занимавшиеся ранее физическими упражнениями, через полгода ежедневных прогулок быстрым шагом в течение часа показали улучшение

показателей умственной деятельности на четверть. В другом исследовании группа молодых людей после трех месяцев полчасовых пробежек два-три раза в неделю показала значительное улучшение при прохождении тестов памяти. Важно отметить, что это улучшение исчезло практически сразу после прекращения пробежек.

Баланс между стрессом и восстановлением является критическим фактором для максимизации мощности нашего мышления. Например, во время краткосрочного стресса вырабатывается адреналин, который улучшает память. Когда стрессовая ситуация продолжительна и постоянна по уровню напряженности, гормоны стресса циркулируют в мозгу длительное время, и это может привести к снижению функций гиппокампа. Как и всем остальным органам, мозгу требуется время для восстановления после напряженной работы. После того как мы получили новую информацию или освоили новый опыт, мозгу требуется время на то, чтобы переработать и закодировать все, чему он научился. При отсутствии времени на снижение активности и восстановление обучения не происходит.

Ухудшение памяти — это самая распространенная жалоба, с которой приходят к неврологу люди в возрасте за сорок. И самое частое объяснение этому — не какие-либо болезни, а неспособность поддерживать мозг в активном состоянии и, как результат, атрофия «мускулов» памяти. Как и в случае с физической энергией, отсутствие нагрузки провоцирует дальнейшую атрофию. Когда мы молоды и наш мозг достаточно пластичен, нам довольно легко дается освоение самых сложных навыков, например изучение иностранных языков. Когда мы взрослеем и меньше упражняем эти «мускулы», освоение нового дается нам все труднее и труднее, нередко принося только разочарование. Чтобы избежать дискомфорта (и в некоторых случаях унижения), мы склонны сдаваться. Результат этого один — дальнейшее снижение наших резервов.

«Каждый раз, когда вы изучаете что-то новое, в вашем мозгу создаются новые связи между нервными клетками, — говорит профессор психологии Марджери Силвер. — Теперь, даже если некоторые клетки мозга по каким-то причинам окажутся разрушенными, у вас все равно останется запас таких связей с участием других клеток». Иначе говоря, заставляя наш мозг работать, мы защищаем его от возрастного упадка. Подобно тому, как при освоении нового вида спорта нам приходится нагружать новые мускулы и использовать наше тело по-новому, изучение какого-нибудь нового предмета — освоение компьютера или даже выучивание каждый день хотя бы нескольких иностранных слов — позволяет нам развивать наши умственные «мускулы», нужные для достижения максимальной эффективности.

Запомните

- Умственные способности позволяют организовать нашу жизнь и сконцентрировать внимание на решении важнейших проблем.
- Умственная энергия лучше всего служит включению полной мощности в форме реалистичного оптимизма, то есть видения мира таким, как он есть, и положительного отношения к достижению желаемого результата.
- Ключевые «мускулы», которые поддерживают оптимальную умственную энергию, — это продумирование задачи, визуализация, положительное проговаривание, управление временем и творческий подход.
- Смена каналов мышления позволяет активировать разные части мозга и тем самым поддерживает творчество.

- Физические упражнения стимулируют мозговую деятельность.
- Максимальная мощность мышления достигается при правильном балансе между расходом и восстановлением умственной энергии.
- Если силы наших умственных «мускулов» недостаточно для достижения максимальной продуктивности, мы должны их систематически тренировать, выходя за пределы зоны комфорта и потом восстанавливаясь.
- Продолжая нагружать свой мозг, мы защищаем его от возрастного ослабления.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

