

# Как перестать «тормозить», вернуть концентрацию и улучшить память



# Быть вечным студентом

Что общего у Илона Маска (Tesla, SpaceX), Стива Джобса (Apple) и Арвинда Кришны (IBM)? Один скажет — деньги, и будет прав, другой — технологии, и тоже окажется близок к истине. Но это следствия и результат общих действий.



Объединяет этих людей — **обучение, которому нет конца**

Постоянное обучение (life-long learning) — это образ мышления. Это интерес, любопытство и желание пробовать. В этом энергия, стремления и жажда жизни.

**Мы можем освоить:** hard skills, soft skills, когнитивные навыки

## hard skills

умения для конкретных профессий (как работает Photoshop)

## soft skills

способности распознавать эмоции, находить общий язык с людьми, умение задавать вопросы и другие (как вести переговоры)



## КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ

познавательные умения мозга (память, внимание, воображение, речь, возможность логически рассуждать и другие)



И все по умолчанию не статичны. За hard skills — наука, технологии, изобретения, за soft — опыт и тренировка, за когнитивными — потенциал вашего мозга, который мы задействуем только на 1-16% в зависимости от задач.

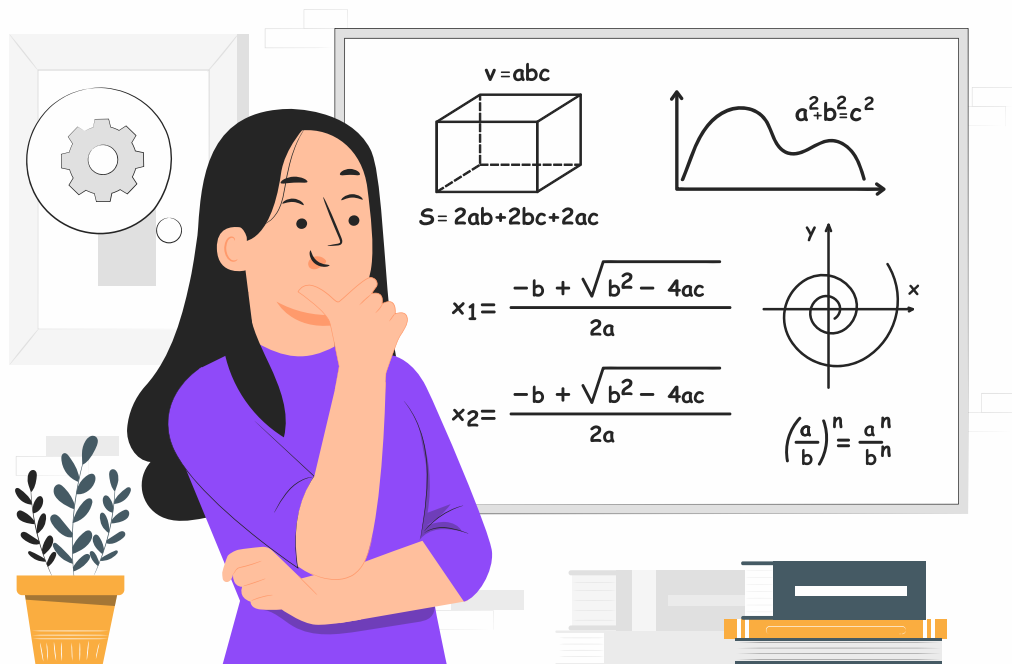


Чем фундаментальнее навыки, тем больше область, где их можно применить, тем более качественные результаты у развития и обучения.

И познавательные способности при этом определяют. Невозможно знать всё, но всему можно научиться. Насколько легко — зависит от вашего внимания, мышления и других когнитивных навыков.

Вы можете круто использовать штучер, но хорошая память снимет тревогу перед неизвестным, поможет сориентироваться и пригодится абсолютно везде: от подготовки рабочих отчётов до воскресных походов по магазинам.

# Обучение и интеллект



Учиться — важно, и будущее именно за когнитивными навыками и soft skills.

## При этом интеллект — это не:

- » умение решать тесты на скорость,
- » знания и навыки, которыми вы пользуетесь каждый день.

## Интеллект — это:

- » ориентация в меняющихся условиях,
- » способность решать незнакомые задачи, применяя свои знания.

Например, в школе вы освоили таблицу умножения, и дальше эту логику используете для более крупных чисел, а затем и сложных выражений и уравнений.

## 5 ВЕСКИХ ПРИЧИН УСИЛИВАТЬ СВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Ещё раз: что общего у Илона Маска, Стива Джобса и Арвинда Кришны? Это активные деятельные люди с установкой на рост и высоким уровнем осознанности, люди с высоким интеллектом.

### Интеллект позволяет:

- » Раскрывать свои способности. Нет абсолютно талантливых людей, но есть те, кто хочет ими стать.
- » Становиться успешным и получать удовольствие от того, что вы делаете.
- » Собрать вокруг себя таких же талантливых и заряженных людей.
- » Жить ярко.
- » Быть благодарным и счастливым.

Мы напрасно перестаём спрашивать во взрослом возрасте. Тим Феррис составил [список из 17](#) неловких вопросов, которые, как он утверждает, изменили его жизнь. Многие из них помогают настроиться на то, чтобы заняться собой:

- »» Что, если бы 48 часов я делал всё наоборот?
- »» Как я действовал бы, если бы на работу у меня было всего 2 часа в неделю?
- »» Что я мог бы сделать, чтобы запросто отключиться от телефона и почты на 4–8 недель?
- »» Как я могу потратить деньги на улучшение качества своей жизни?



Хорошая новость в том, **что интеллект можно развивать.** То есть с ним не рождаются, и это возможно благодаря нейропластичности.



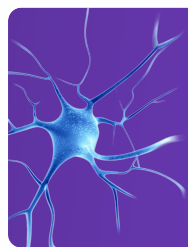
# Нейропластичность мозга

Тело растёт и развивается до определённых пределов, а дальше медленно увядает. Мы можем замедлить своё старение, но не остановить. Это закон и физическое ограничение. Вы не станете выше после 25 лет, даже если очень захочется.

Единственный орган, который не теряет способности увеличиваться в размерах и развиваться — **головной мозг**. Он удивительный: в 1,5 кг массы помещается >86 млрд нейронов. Что сильно плотней всех других представителей животного мира и делает нас людьми.

## НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ

Мозг может восстанавливаться после травм и даже серьёзных заболеваний (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, когнитивное расстройство, дислексия, СДВГ, бессонница у детей и взрослых). И эта способность не теряется от возраста и времени.



**Единица мозга — нейрон.** Миллиарды нейронов общаются с помощью синапсов. Любое знание и впечатление создаёт новую связь между ними. Это делает мозг плотней, а пути передачи информации — более короткими и быстрыми.

В 50-х годах открыли нейрогенез: стволовые клетки могут делиться и образовывать нейроны. Последние позже «мигрируют» туда, где их «уже вовсю ждут». Это поддерживает дееспособность мозга. А запускает процесс — новое.



### Это могут быть:

- >>> факты о мире,
- >>> лекции на иностранных языках,
- >>> творческие занятия,
- >>> механические действия,
- >>> звуки и запахи,
- >>> маршруты,
- >>> еда и так далее.



То есть для тонуса мозга полезны и приседания, и теории Эйнштейна. Но особое место занимают **КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ**.

Активнее всего они формируются в детстве. Поэтому и говорят, что новое учить легче в школе (те же иностранные языки, например).

С возрастом же ухудшается память, нам становится сложнее обрабатывать информацию. После 30 лет мировоззрение уже сформировано, мы становимся более консервативными, а опыт оберегает от ошибок.

В течение многих лет мы живём в цикле «кортизол + дофамин» (симпатическое состояние), пренебрегая окситоцином (парасимпатическое состояние). Проще говоря, нам всегда не хватает времени на себя и на отдых.

И становится всё трудней отключать уведомления, закрывать ноутбук, а страх и тревога входят в привычку. И это ловушка — думать, что нужно выбирать: либо жизнь, либо работа, либо энергия, либо успех, либо радость, либо результаты творческой реализации.



Гибкий мозг позволяет **успевать больше, делая меньше**

Во многом поэтому непрерывное обучение **по отчету** Международного экономического форума «The Future of Jobs», остаётся самыми востребованным навыком в наши дни. Запрос на обучение позволяет контролировать естественное снижение когнитивных способностей.

## ОБРАТНАЯ СТОРОНА ПЛАСТИЧНОСТИ

«Пластичность мозга» имеет не только позитивные смыслы. Изменения легко могут быть дегенеративными.

» возрастные изменения

» заболевания

» дисфункции и расстройства



### В Университете Калифорнии поставили эксперимент:

пожилые люди 15 часов в неделю (нагрузка бакалавра) изучали испанский язык, фотографию, рисование, музыку и функции iPad. За три месяца у них улучшилась кратковременная память и гибкость ума до уровня 30-летних и более молодых участников. Выходит, что с возрастом учиться особенно полезно. Образование позволяет развивать когнитивные навыки, а когнитивные навыки помогают эффективнее учиться.

**Успех — это более гибкий и связанный мозг.** Привычки пробовать новое, учиться и рисковать формируют способность замечать новые пути. Когда вы развиваетесь, вы:

» мыслите быстрее    » смотрите нестандартно

» расширяете пространство вариантов

Это чувствуют окружающие, ваши партнёры вам доверяют, а руководители ценят и стараются удержать. Когнитивная нагрузка и успех взаимосвязаны.

Но без неё даже уникальный и пластичный человеческий мозг не сможет сохранять тонус и постепенно начнёт увязать.

# Как развить свой интеллект?

Айзек Азимов приводит неожиданный, но правильный вывод:



**Здоровый кишечник — здоровый мозг**

Микробиота человека и удовлетворение базовых физиологических потребностей — первый шаг в любом действии для развития. Поэтому достаточно и качественно спите, питайтесь сбалансированно и двигайтесь на свежем воздухе.

Но что делать дальше? Напрягать мозги! Точно так же, как это делают спортсмены в тренажёрном зале, чтобы нарастить мышцы в нужных местах.

## Способы развития интеллекта



### Постоянное обучение

Вы следите за мировыми трендами в своей профессии? Углубите свои знания, расширьте круг профессиональных знакомств, осваивайте зарубежную экспертизу. Или пробуйте абсолютно новое. Например, есть корреляция между IQ и музыкальными способностями человека. Пойте, играйте на инструментах, танцуйте под национальные ритмы — всё будет во благо.

### Игры и занятия для развития интеллекта

Не важно, что вы выберете: шахматы, sudoku или кубик Рубика. Быть может, вам понравится ходить на встречи вроде «Что? Где? Когда?» — главное, что игра всегда принесёт удовольствие.





## Чтение познавательных книг

Информация сейчас более чем доступна. И люди стали меньше читать. Но именно с чтением вы узнаете, как обрабатывать информацию, находить причинно-следственные связи и быстро использовать свои знания в жизни. Читайте, чтобы в экстремальных условиях не лезть в поисковик.

## Фиксирование и анализ информации

Информация лучше усваивается и запоминается благодаря повторению и активизации нескольких участков мозга. Поэтому интерпретируйте, смотрите и слушайте, делайте конспекты и рисуйте схемы, чтобы закреплять знания как можно дольше.





## ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТОНУСА МОЗГА

(1)

Руки держите перед собой. Большим пальцем левой руки коснитесь мизинца правой руки, а большим пальцем правой руки — мизинца на левой руке. По очереди пройдите все пальцы по схеме: большой палец — мизинец, большой палец — безымянный, большой палец — средний, большой палец — указательный. Пальцами правой руки касайтесь пальцев на левой руке и наоборот.

(2)

Соедините указательные пальцы обеих рук. Большими пальцами делайте круговые движения по часовой стрелке. Затем поменяйте направление движения. Одним пальцем крутите по часовой стрелке, а вторым — против часовой стрелки.

(3)

Вытяните руки перед собой. Правой рукой нарисуйте в воздухе квадрат, левой — круг. Меняйте направление движения и руки.

(4)

Правую руку приложите ко лбу козырьком, большой палец при этом прижмите к ладони, левой рукой покажите «лайк». А теперь поменяйте руки, постепенно наращивая темп.

(5)

Устройте день наоборот: все действия выполняйте левой рукой, если вы правша и правой, если — левша.

(6)

Берите лист бумаги и рисуйте или пишите двумя руками сразу. Начните с геометрических фигур, закончите более сложными формами (животное, цветок, лицо).