

Роджер Сайп
Развитие мозга. Как читать
быстрее, запоминать лучше
и добиваться больших целей

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6723943

*Развитие мозга. Как читать быстрее, запоминать лучше и добиваться больших целей / Роджер Сайп: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2014
ISBN 978-5-00057-121-7*

Аннотация

В книге Роджера Сайпа, тренера и консультанта в области самосовершенствования, вы найдете целый арсенал идей, стратегий и конкретных методик, которые помогут вам лучше запоминать, более разумно читать и бить рекорды в любой области.

Эта книга заменит собой сразу несколько изданий, посвященных развитию памяти, интеллекта, скорочтению и управлению энергией. Читайте ее с карандашом в руке, записывайте свои мысли и выполняйте все упражнения, предлагаемые автором, и вы станете сверхэффективным профессионалом.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Эту книгу хорошо дополняют:	5
Предисловие	6
Введение	7
Первая особенность мышления: успех дает подсказки	9
Вторая особенность мышления: что видите, то и получаете	10
Третья особенность мышления: что ищете, то и видите	11
Плохая новость: зона комфорта сковывает вас	12
Хорошая новость	13
Прекрасная новость: небольшие изменения приносят огромную пользу	14
Как пользоваться этой книгой	15
Раздел I	16
Первая основа обучения	16
Глава 1	16
Как вы когда-то научились учиться	17
Индекс обучаемости	18
Начальная оценка вашей памяти	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Роджер Сайп

Развитие мозга. Как читать быстрее, запоминать лучше и добиваться больших целей

Roger Seip

Train Your Brain for Success

Read Smarter, Remember More, and Break Your Own Records

Издано с разрешения John Wiley & Sons International Rights Inc. и Alexander Korzhenevski Agency

© Freedom Personal Development, 2012 All rights reserved. This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

* * *

Эту книгу хорошо дополняют:

Помнить все

Артур Думчев

Правила мозга

Джон Медина

Жизнь на полной мощности!

Джим Лоэр и Тони Шварц

Цельная жизнь

Лес Хьюитт, Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен

Предисловие

Люди не реализуют свой потенциал полностью.

Почти все (и уж точно те, кого заинтересовала эта книга) хотят значительно улучшить свои результаты: расти, преуспевать и влиять на мир. Но большая часть данного им Богом потенциала остается незадействованной.

Стремясь расти и развиваться как личность, большинство делают две прискорбные ошибки. Во-первых, они ищут ответы не в себе, а вовне. Они уверены, что кто-то уже создал чудо-средство, нужно только его разыскать – и все в их жизни изменится.

Конечно, никто не признается, что ищет волшебное средство. Но в глубине души большинство и в самом деле надеются, что в один прекрасный день оно появится.

Смирившись наконец с тем, что такого средства нет, люди совершают вторую ошибку: чрезмерно усложняют процесс роста. Рьяно взявшись за дело и пытаясь взвалить на себя личную ответственность, все, кроме немногих мудрецов, чересчур усложняют те простые шаги, благодаря которым достигается огромный личностный рост.

В этой великолепной книге нет чудодейственных средств. Она проста без чрезмерных упрощений. Вы найдете в ней основные навыки и непреложные истины, существующие уже тысячи лет, но все равно отсутствующие в жизни большинства людей. Они увлекательны в освоении, интересны для изучения и поразительно легки в применении.

Я более двадцати лет знаю Роджера Сайпа, работаю и путешествую с ним. Я вижу, как он сам *делает* то, чему учит в этой книге. Самой своей жизнью Роджер доказывает: понимая и применяя изложенные здесь основные принципы, вы побеждаете.

И хотя волшебных средств нет, результаты *кажутся* чудом. Запоминать информацию в три раза лучше! Читать в два, три или даже четыре раза быстрее! Формулировать цели так, чтобы облегчить путь к ним, и распоряжаться временем, чтобы его хватало на все действительно важное!

Правда, со стороны кажется, будто это невозможно?

Это впечатление обманчиво. Здесь даны только основы, которые освоит каждый, кто серьезно подойдет к изучению этой книги. И это только начало!

Принципы и утверждения, изложенные здесь, действительно работают. Они оказались эффективными для тысяч людей – таких же, как вы. Нужно иметь смелость поверить, что вам тоже под силу создать нечто выдающееся, что у вас хватит способностей для усвоения этой гениально простой информации и ответственности для ее применения. Будьте свободными!

*Эрик Плантенберг,
президент Freedom Personal Development,
создатель Abundant Living Retreat¹*

¹ Подразделение Freedom Personal Development, занимающееся вопросами реализации человеческого потенциала в разных областях жизни. *Прим. ред.*

Введение

Как бить рекорды

Первое в своей взрослой жизни выступление мотивационного оратора я услышал в возрасте 19 лет – в мае 1989 года в Нэшвилле, в конце тренинга для продавцов, который проводила Southwestern Company². Оратора звали Морт Атли, и он сделал одно из самых расхолаживающих заявлений на моей памяти.

«Большинство людей не получают от жизни того, чего хотят».

«Ну и тоска», – подумал я. Морту платят кучу денег за то, чтобы он мотивировал людей, а он выходит на сцену и заявляет, что большинство не получают от жизни желаемого. В моем 19-летнем мозгу пронеслось: «Спасибо за совет, Морт. А сейчас ты, наверное, заявишь, что во Франции говорят по-французски. Большинство не получают от жизни того, чего хотят, – да ну? *А зачем я, по-твоему, вообще тебя слушаю?*»

Я не хотел быть в таком большинстве, и вы наверняка тоже. Если бы вы желали быть середнячком – с финансовыми проблемами, недомоганиями и нехваткой времени, мешающими получать удовольствие от жизни, – то не читали бы эту книгу. Однако нужно понимать, что в вашем мозге есть много неосознанных схем мышления и поведения, которые вам мешают. Вот одна из них.

У вас есть сильное стремление быть посредственным.

Начиная с младших классов, из-за системы обучения и присущего нашему мозгу стремления к безопасности у нас появляется сильное неосознанное желание быть как все. Мы хотим слиться с толпой, стать посредственными.

Почему я начинаю с этого? В основном потому, что, если вы серьезно настроены жить так, как действительно хотите, для начала нужно понять: даже в самом процветающем и продвинутом с точки зрения технологий обществе в истории человечества *быть посредственностью паршиво!*

Но, как я уже говорил, вы же не хотите быть середнячком. Поздравляю! Читая эту книгу, вы уже показываете, что посредственность не для вас. Вы хотите бить рекорды! Из моей книги вы узнаете основные принципы, которые за много веков доказали свою эффективность, помогая людям и компаниям достигать постоянного роста во всех областях: профессиональной, финансовой, физической, эмоциональной, духовной, – а также во всех видах отношений. У успеха есть прекрасная особенность: его просто достичь. Не легко, но просто. Усвойте основы, старательно применяйте их, и вы точно добьетесь желаемого.

Итак, прежде чем мы пойдем дальше, выполните небольшое упражнение. Подумайте, что сейчас вы считаете своей важнейшей целью, и запишите ее.

Я серьезно: не читайте дальше, пока не выполните это упражнение. Запишите цель, которая для вас важнее всего.

А теперь перечитайте ее и представьте, что желаемое уже сбылось. Вообразите, будто заработали нужную сумму, получили повышение по службе, избавились от лишних 9 кг или встретили свой идеал.

Как вы себя чувствуете? Здорово, правда? Полагаю, это неплохой старт. Книга объяснит вам, как взять зернышко идеи и прорастить его так, чтобы оно принесло не просто

² Southwestern Company (сейчас Southwestern Advantage) – американская частная компания, занимающаяся обучением студентов методам прямых продаж (учебная литература, программное обеспечение, подписки на интернет-рассылки). Основана в 1855 году. *Прим. ред.*

мигомлетное ощущение радости, а плоды в виде *реального результата*, причем эффективно, радостно и увлеченно.

Начнем с трех особенностей мышления, влияющих на успех. Понимая эти идеи и применяя их, вы автоматически начнете движение к своим целям. Чем лучше вы их понимаете, тем быстрее и легче достигнете своих целей.

Первая особенность мышления: успех дает подсказки

Это значит, что достижение целей зависит не от волшебства, удачи или обстоятельств, а от вашего *образа мышления и действий*. Перечитайте цель, которую записали. Кому-нибудь уже удавалось добиться результатов, которые вы хотите повторить или превзойти? Трудно найти человека, который ответит «нет». Чего бы вы ни хотели достичь, у кого-то это уже получалось, и для вас это прекрасная новость. Кто бы ни добился желаемого результата, можете быть уверены: он сделал это не потому, что в чем-то лучше или удачливее вас, а благодаря определенному образу мышления и неким действиям. Если вы разовьете такие же модели мышления и привычки, то вам практически гарантированы подобные результаты. Успех дает подсказки. Следовательно, какими бы ни были ваши стартовые позиции, вы способны прийти к финишу. При этом, чтобы быстрее всего добраться до финиша, лучше всего найти того, кто это сделал, и подражать его действиям.

Отличный пример этой идеи я нашел в интервью с очень успешным профессиональным рыбаком, который специализировался на ловле окуня. Он не раз выигрывал турниры, каким бы плохим ни был клев: он всегда ловил рыбу, даже когда другие терпели неудачу. Репортер спросил его: «Как вам это удается? В чем секрет вашего успеха?» Ответ рыбака подтверждает, что успех дает подсказки.

Рыбак:—«Большинство людей считают, будто в ловле окуня главное – удача. Мол, если оказаться в нужном месте в нужное время с правильной приманкой, то поймашь рыбу, а если не повезет – уйдешь с пустыми руками. Но я узнал, что на самом деле клев окуня можно предсказать на научной основе. Если взять конкретный водоем, то по сезону и погоде можно примерно определить, где будет рыба. Тогда проще решить, какие способы подачи приманки сработают, и я нахожу рыбу и экспериментирую с блеснами и способами подачи, пока не найду эффективную. Это просто. Иногда легче, иногда труднее, но всегда лучше всего срабатывает систематический подход».

Журналист:—«Звучит так легко, будто это каждому под силу».

Рыбак:—«Да, наверное, так».

Журналист:—«Почему же тогда не у всех такой регулярный улов, как у вас?»

Рыбак:—«Вспомните, что я сказал в самом начале. Большинство считают, будто в ловле окуня главное – удача. Они просто не понимают, что могут так сильно влиять на результат, и поэтому никогда не пытаются найти эффективные схемы действий. Они просто не знают об этом».

В жизни все так же. Да, есть обстоятельства, и зачастую непростые, которые нужно преодолевать. Но ваш успех – производное не от обстоятельств, а от вашего поведения. Да, к большинству людей не приходит успех; достаток, отношения, здоровье так и остаются для них мечтой. Они считают, что им просто не везет. А вы находите успешных людей – ставших тем, кем хотите быть вы, добившихся нужных результатов – и подражайте их действиям. Успех дает подсказки. Это то, что можно и нужно создавать по чужому образцу.

Вторая особенность мышления: что видите, то и получаете

Говоря «что видите, то и получаете», люди чаще всего имеют в виду отсутствие «подводных камней», возможность верить человеку на слово или принимать ситуацию такой, какой она кажется. Я же о другом: картины, которые вы рисуете в своем воображении, обычно воплощаются в жизни. Чем занимаются спортсмены высокого класса перед самым выступлением? Они представляют себе желаемый результат: как мяч влетает в ворота, как они идеально выполняют программу. Каким бы видом спорта они ни занимались, мысленно они видят образцовый результат.

А поступают так спортсмены потому, что знают: *это работает*. Они понимают: чем яснее они представят желаемый результат, тем скорее выступят так, чтобы добиться его. И опять-таки, это верно и в обычной жизни: чем четче вы представите желаемые результаты, тем выше вероятность, что ваши действия приведут к ним.

Третья особенность мышления: что ищете, то и видите

Вероятно, чаще всего в вашем воображении будут возникать картины, к которым вы приучите свой мозг. Одна из его частей, очень важная, может работать на вас или против вас. Это активирующая ретикулярная система (АРС), выполняющая роль «фильтра». Она обращает ваше внимание на то, что вы научите ее замечать, и отсеивает почти все остальное. Вы уже знакомы с работой этой части мозга, если, например, выбирали новую машину. Как только вы останавливались на определенной марке, где вы начинали видеть именно такие автомобили? Правильно – везде! И не потому, что они вдруг стали кучковаться вокруг вас; просто вы наконец повернули переключатель, который позволил вам их замечать. И не видеть их вы уже не могли. А теперь хорошая новость: вы можете применять АРС, чтобы достигать своих целей гораздо быстрее и легче. Позже я еще не раз вернусь к АРС; эта система очень полезна, если применять ее с толком.

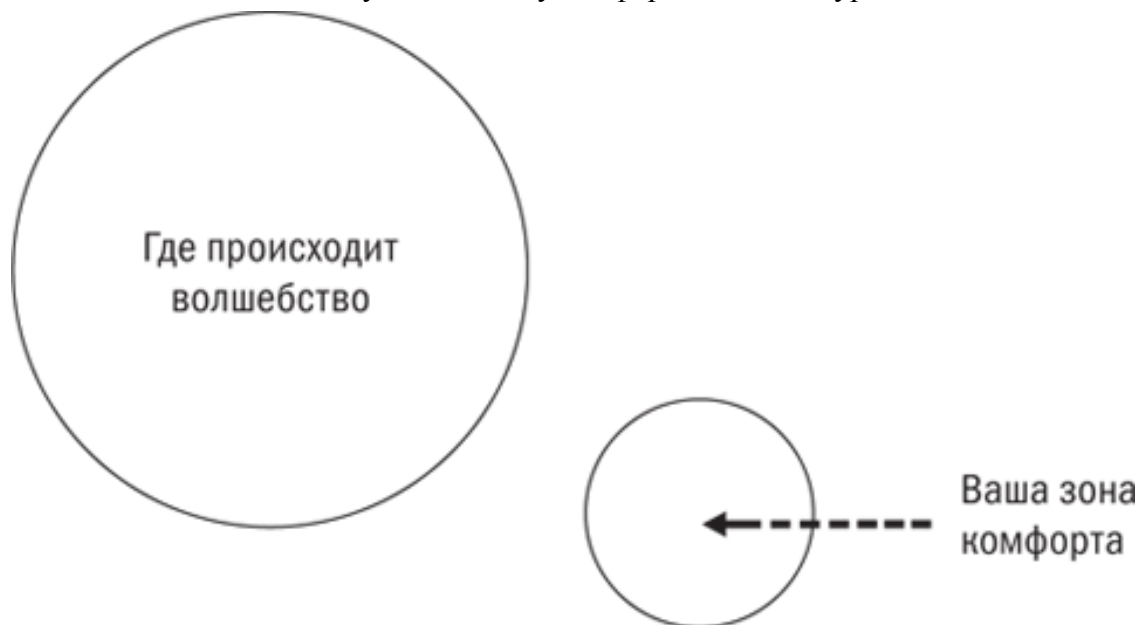
Вот крайне важная идея: ваш мозг работает всегда. На вас или против вас, но постоянно. И необходимо понять: «по умолчанию» он работает так, что это не всегда помогает вам в достижении желаемых результатов. В его деятельности имеются естественные тенденции, и здесь для вас есть три новости: плохая, хорошая и прекрасная.

Плохая новость: зона комфорта сковывает вас

Одна из самых сильных тенденций работы мозга называется *гомеостатическим импульсом*; это желание сохранять нынешнее положение дел. Я подробнее вернусь к этому позже, а пока подчеркну, что в результате эволюции мозг приобрел сильную способность к выживанию; ему исключительно хорошо удается оберегать вашу жизнь. Может быть, вам не нравится, в какой ситуации вы сейчас находитесь, но факт остается фактом: она пока не привела к вашей гибели. В результате ваш мозг счел ее безопасной и будет прибегать к странным уловкам, чтобы вы и дальше в ней оставались. Знакомы ли вам случаи, когда человек похудел на 9 кг, набрал их снова и опять похудел, и так 4–5 раз? Погасил все задолженности по кредитам, а потом снова нахватал долгов? Или раз за разом вступал в отношения с представителями одного типажа? Все это примеры гомеостатического импульса, широко известного под названием «зона комфорта».

Это плохая новость, потому что рост в зоне комфорта невозможен; расти можно только за ее пределами. Мне очень нравится иллюстрация этой идеи (рис. 1).

Рис. 1. Вы можете сдвинуть свою зону комфорта на новый уровень



Если вам нужны изменения, которые приведут к долгосрочным результатам, то необходимо заняться зоной комфорта: она удерживает вас с невероятной силой.

Хорошая новость

А теперь, когда я убедил вас, что вы можете навсегда застрять в нынешней ситуации, вы должны понять: такой судьбы можно избежать. Вам, несомненно, по силам перенести свою зону комфорта туда, куда вы захотите, и вот почему.

Вы сами выбрали свою зону комфорта, понимаете вы это или нет.

Пусть неосознанно, но вы все-таки выбрали ее. Это внушает оптимизм: вы контролируете свой выбор и, следовательно, можете сознательно отказаться от нынешней зоны комфорта и выбрать другую. А главное, когда вы сдвигаете свою зону комфорта на новый уровень, ваша жизнь улучшается! Вы можете навсегда переставить свой «внутренний регулятор» на более высокую отметку. Вам придется серьезно заниматься этой задачей, учиться и получать небольшую помощь со стороны, но это вполне осуществимо.

Прекрасная новость: небольшие изменения приносят огромную пользу

Вам не нужно становиться на 100 % лучше, чтобы достичь повышения результатов на 100 %; достаточно стать немного лучше. Здесь действует принцип *минимального перевеса*: небольшое нужное изменение сильно влияет на конечный результат. Возьмем, например, игру в гольф: если изменить наклон головки клюшки на 1 мм, мяч не приземлится в нужном месте на поле, а улетит непонятно куда. На скачках победитель зачастую опережает соперника на считанные миллиметры, но они обычно означают четырехкратное увеличение призовой суммы. В продажах мельчайшее заметное различие между конкурентами может означать, что один получит все заказы, а другой – ни одного.

Так что у вас есть повод для оптимизма: небольшие улучшения в нужной области приведут к серьезному повышению конечного результата. Вот некоторые примеры, которые я наблюдал на практике – среди своих клиентов:

- Руководитель компании начал составлять график на неделю немного иначе, и чистая прибыль компании выросла на 125 тыс. долларов.
- Эксперт по банковской деятельности изменила один элемент в своих привычных утренних действиях, и ее доход за полгода утроился.
- Торговый представитель просто стал уделять больше внимания своей мимике, и его результаты резко выросли.
- Учитель применил самую простую форму «чтения с умом», и его ученик, раньше почти не понимавший текст, начал вникать почти во все.

И таких примеров множество. Главное то, что в конечном итоге вы сами выбираете, как использовать свой мозг. Эта книга предлагает вам конкретные инструменты и навыки, чтобы вы, применяя возможности своего мозга, уверенно шли вперед.

Как пользоваться этой книгой

Это не просто интересная книга для пассивного отдыха. У нее есть две цели.

1. Стать инструментом вашего постоянного развития.
2. Дать вам доступ к системе ускоренного обучения и получения рекордных результатов.

В первом разделе мы отрегулируем ваши основные навыки обучения – мгновенное восприятие информации, хранящейся в памяти, и умение «читать разумно». Вы сможете учиться так, чтобы ваш мозг был активнее задействован и вы усваивали любую информацию быстрее и на более длительный срок. Обе части этого раздела оптимизированы для запоминания (Memory Optimized™); в конце каждой главы есть ссылки на интерактивные видеопражнения. Memory Optimized™ означает, что вас шаг за шагом проведут через увлекательный и легкий процесс закрепления основных положений в вашей долговременной памяти. Просто следуйте указаниям, зайдите на сайт www.planetfreedom.com/trainyourbrain и введите код доступа из раздела «О Planet Freedom».

Сначала прочтите этот раздел, а главное, выполните упражнения для оптимизации запоминания. На это уйдет немного больше времени, чем на обычное чтение? Да, но в результате вы усвоите остальную информацию гораздо эффективнее и лучше запомните ее. Лучшие методы обучения не принесут вам пользы, если не применять усвоенное, а для этого нужно помнить, что вы выучили. Так что подойдите к обучению серьезно и активно.

Далее рассматриваются четыре компонента, позволяющие бить рекорды. Когда человек или компания поднимает свои результаты на новый уровень, вы можете заметить, что они используют следующие четыре метода, и тоже применить их.

1. Ставить цели, заряжающие энергией.
2. Действовать осознанно и правильно распоряжаться временем.
3. Опирайтесь на основные ценности.
4. Заботиться о своем разуме.

Главы 7–17 посвящены тому, как с помощью этих четырех компонентов поднимать свои навыки на новый уровень. Вы разработаете конкретные планы, которые докажут свою эффективность: они помогут быстро добиться долгосрочных результатов в любой важной сфере жизни. Опять-таки к этим главам прилагаются упражнения и инструменты. Читая, делайте заметки, а потом закрепите усвоенное, прежде чем переходить к следующей главе. *Подходите к этой книге с активной позиции: читайте ее с карандашом в руке и записывайте свои мысли.*

Несомненно, вы можете стать кем угодно, делать что хотите и получить все желаемое, но с вашим нынешним мышлением это не выйдет.

Если вы хотите перейти на новую ступень, то должны научиться мыслить на более высоком уровне. Многие книги по самосовершенствованию обещают некий «ключ» или «секрет», а потом просто заявляют: «Вам это по силам!» Это, конечно, хорошо, но мы идем на шаг дальше. Мы научим вас, как добираться из пункта А в пункт Б быстро, эффективно и весело!

Раздел I

Основы вашего обучения

Первая основа обучения

Мгновенное воспроизведение информации, хранящейся в памяти

Глава 1

Раскройте возможности вашей памяти

Как я говорил во «Введении», первые шесть глав книги посвящены основам вашей способности обучаться, усваивать и воспроизводить информацию, нужную для личностного роста. Из этой части вы узнаете, каким должен быть процесс обучения, чтобы ваш мозг работал оптимально. Начнем с одного из самых популярных направлений: улучшение памяти.

Подумайте, как часто и как по-разному вы каждый день используете свою память. Если вы затрудняетесь ответить на этот вопрос, попробуйте дать ответ на другой: «Если бы вы полностью потеряли память, что вы могли бы делать?»

Правильный ответ – «ничего». Мы приходим в этот мир с работающей вегетативной нервной системой, которая обеспечивает правильное дыхание, сердцебиение и другие функции организма. Еще у нас есть врожденные рефлексы – например, когда врач стучит по коленной чашке резиновым молоточком, чтобы увидеть, сократятся ли мышцы. И больше ничего. Все остальное приходится учиться. Даже такие элементарные вещи, как знание собственного имени и умение есть, приобретаются в результате обучения. Так что практически все в жизни требует использования памяти.

Подумайте о пользе памяти в вашей жизни сегодня. На семинарах, которые проводит наша компания, Freedom Personal Development, мы часто спрашиваем участников: «Как улучшение памяти помогло бы повысить вашу эффективность или снизить стресс?» Вот несколько ответов, которые мы часто слышим.

От квалифицированных специалистов:

- «Мне хотелось бы лучше запоминать имена!»
- «Хочу проводить презентации, не подглядывая в заметки!»
- «Мне хотелось бы скорее запоминать характеристики продуктов!»
- «Я хочу запоминать даты и время встреч!»

От студентов:

- «Мне нужно запоминать лексику иностранного языка!»
- «Хотелось бы помнить математические формулы и уравнения!»
- «Я хочу помнить, например, преамбулу к Конституции США, имена всех президентов, названия всех штатов и их столиц».
- «Хотелось бы меньше нервничать на контрольных».

Честно говоря, я мог бы всю главу посвятить разнообразным примерам того, как воспоминания становятся инструментами, с помощью которых мы строим свою жизнь, но ограничусь лучшей для вас новостью.

С какой бы целью и в какой бы области знаний вы ни хотели улучшить свою память, у вас есть абсолютно все, чтобы добиться своего. Результаты многих исследований подтверждают, что ваша память на самом деле идеальна; вы никогда ничего не «забываете». Может, вы подумали: «Роджер, что-то я вас не понимаю. Я же чувствую, что *все время что-то забываю!* Зачем я, по-вашему, вообще купил эту книгу?» Я понимаю, почему у вас возникло такое ощущение. Но ваш мозг фактически фиксирует все: каждую прочитанную книгу, все разговоры, всех людей, которых вы встречали. И проблема на самом деле не в *запоминании*, а в *воспроизведении* сохраненной информации.

Вспомните последний случай, когда вы встретили знакомого (и были уверены, что знаете его), но не могли припомнить его имя. Это распространенная ситуация: так бывает с каждым. Мысленно восстановите ее. Наверное, вы нормально поговорили с этим человеком? Несколько минут перебрасывались фразами вроде «как дела, как работа, как семья» и т. д. А чем при этом занимался ваш мозг? Напрягался в поисках ответа на вопрос: «Как же его зовут, черт возьми?» Но имя вспомнилось не во время разговора, а *позже*. Видите: вы не забыли его, а просто не смогли *вспомнить* в нужный момент.

Я мог бы привести много примеров, но достаточно сказать, что ваша память на самом деле превосходна, а проблема, возможно, в воспроизведении информации. И это хорошо: улучшить его вполне вам под силу. Если вы не можете вспомнить какую-то единицу информации, то потому, что изначально сохранили ее случайно, необдуманно, бессистемно и бессознательно.

Как вы когда-то научились учиться

Скорее всего, вы входите в те 99 % людей, которые в школе научились учиться с помощью процесса механического запоминания. Это обучение с помощью простого повторения. Вы получали информацию (от учителя или из книги) и затем повторяли ее снова, снова и снова, пока она не запечатлевалась в вашем мозгу (как вы надеялись). Знакомый процесс?

Как он служит вам сейчас? Полагаю, не очень хорошо. Чтобы это доказать, я предлагаю простой тест из двух вопросов.

Вопрос 1. Вы когда-нибудь изучали биологию?

Вопрос 2. Никуда не подглядывая, назовите все типы царства животных.

На наших семинарах все участники отвечают на первый вопрос «Конечно», а второй загоняет их в тупик. И это нормально: не обязательно знать типы животного царства. Но, изучая биологию, вы точно проходили это. И если спросить: «Вы ее действительно выучили?» – ответ, скорее всего, будет отрицательным. Вы не *выучили* эту информацию, а *вызубрили*. На контрольной изрыгнули ее на бумагу, и на этом все закончилось. В школе этот метод вам помогал, но теперь вы понимаете, в чем проблема?

Во время обучения в школе и вузе вы постоянно прибегали к этому приему, и у вас выработалась привычка учить так все. Наверняка теперь она оказывает вам плохую услугу. Да, механическое запоминание может обеспечить приличную оценку за контрольную, но жизнь не состоит из контрольных, о которых вы узнаете заранее. Поэтому нужен метод обучения, который принесет вам немного больше пользы. Именно о нем вы узнаете из первых шести глав этой книги, если будете готовы осваивать нечто новое и необычное...

Индекс обучаемости

Для получения любого результата существует конкретный образ мышления и действий. Наша обязанность – быть восприимчивыми и гибкими, чтобы перенимать эти способы мышления и действия.

Билл Харрис, основатель компании Centerpointe Research Institute

Польза, которую вы извлечете из этой книги или любой обучающей ситуации, во многом зависит от ваших индивидуальных особенностей. Этот материал изменит вашу жизнь, но только при соблюдении обязательного условия: если вы усвоите материал и будете применять его. А для этого нужно знать свой индекс обучаемости. Это показатель вашей готовности к обучению. Осознаете вы это или нет, индекс обучаемости вступает в игру каждый раз, когда вы пытаетесь овладеть новым навыком или лучше что-то понять. В нем два компонента, и каждый из них легко оценить по шкале от 1 до 10 (10 – высший балл).

Первый компонент – ваше *желание учиться*. Это логично: чтобы извлечь максимум пользы из обучающей ситуации, вы должны хотеть усвоить то, что вам предлагается. И следующая новость должна обрадовать вас как ученика: ваше желание учиться – на очень высоком уровне, 9–10 баллов по этой шкале. Поздравляю! Я могу уверенно заявлять об этом, даже не зная вас: мне точно известно, что вы уже потратили что-то на себя. Вероятно, вы отдали деньги за эту книгу (спасибо!) или как минимум уделили ей какое-то время, чтобы дойти до этого этапа. Вы не пошли бы на это, не имея сильного желания учиться. Итак, оцените свое нынешнее желание учиться по шкале от 1 до 10.

Запишите свой ответ.

Со вторым компонентом индекса обучаемости дело обстоит немного сложнее. Это ваша *готовность изменяться*, и ее ни в коем случае нельзя переоценивать. Любому, кто читает эту книгу, присуще сильное желание учиться. Но никому не свойственна большая готовность изменяться. Причина – зона комфорта, о которой говорилось во введении: в нас от природы заложено стремление сохранять существующее положение дел и продолжать делать одно и то же, даже если это не приносит желаемых результатов. Я не отрицаю, что у вас может быть высокий показатель готовности к изменениям. Но если вы хотите повысить ее, придется действовать сознательно и целенаправленно. Это не произойдет по счастливой случайности. Итак, как вы оцениваете свою нынешнюю готовность изменяться?

Запишите свой ответ.

А теперь, имея на руках цифры, вы можете измерить свой индекс обучаемости, перемножив эти два показателя. Самый высокий возможный балл – 100 (10 × 10). Сделайте это сейчас и посмотрите, что получится.

Оценка желания учиться × оценка готовности изменяться = общий индекс обучаемости.

Заметьте: даже если ваше желание учиться тянет на 10 баллов, но готовность изменяться нулевая, то общий индекс обучаемости тоже равен нулю. Чтобы вы действительно чему-то научились, высокими должны быть оба показателя. Недостаточно выражать желание учиться – нужно учиться на самом деле! Вы взяли эту книгу, потому что хотите улучшить свою жизнь, правда? Конечно, и если вы действительно хотите этого, то должны начать меняться. Как говорят китайцы, безумие – «делать одно и то же снова и снова, ожидая другого результата»³.

³ Авторство этой фразы также приписывается Альберту Эйнштейну. *Прим. ред.*

Многие говорят, что это полезное упражнение, когда стоит цель выучить нечто новое. Индекс обучаемости – не повод для осуждения или расстройств, а просто полезный ориентир. Если у кого-то он выше вашего, это не значит, что тот человек лучше вас; это значит, что он будет достигать успехов быстрее.

И я дам вам советы, которые помогут извлечь максимальную пользу из этих глав о тренировке памяти.

Первый совет: не оценивайте процесс; оценивайте результат.

Метод, которому вы здесь научитесь, точно дает результаты, но отличается от привычного. Поэтому у вас, скорее всего, возникнет мысль: «Как-то это странно». Все, кто учится тренировать свою память, переживают минимум один период, когда им кажется, будто все это только набор странноватых приемов. Это не так. И когда вы это поймете, рекомендую вам посмотреть на свой индекс обучаемости, избавиться от негативных мыслей и двигаться дальше. Не тратьте зря время и силы, пытаясь провести критический разбор или анализ этого процесса, – у вас будет достаточно времени на это потом, если такое желание сохранится. Вы научитесь гораздо быстрее, если не *будете оценивать процесс*.

Но при этом *вы должны оценивать свои результаты*. Ведь так вас оценивают на работе, правда? Делайте то же самое: используйте этот процесс, выполняйте мои указания и посмотрите, что у вас получится. Думаю, вы будете поражены, увидев, как быстро можете улучшать свои способности.

Второй совет: получайте удовольствие от работы над мозгом!

Одно мы знаем наверняка: обучение в идеале – увлекательный процесс. У него есть две особенности.

Во-первых, вспомните об удовольствии, которое вы ощущаете, когда учитесь чему-то новому. Вы когда-нибудь катались на водных лыжах? Сноуборде? Играли в нарды? Учились продавать? Преодолевали страх? Вам было приятно, когда это начало получаться, правда? Вашему мозгу нравится учиться новому, даже если вы не любили школу!

Во-вторых, нам точно известно, что реакция мозга на стресс – «бей или беги» – дает самое неблагоприятное состояние для того, чтобы учиться чему-то новому. Эта реакция очень эффективна, если вы уже чему-то научились и достигли уровня неосознанной компетентности. Но она же отключает вашу способность приобретать новые умения или усваивать новую информацию. Вы вспомнили имя того знакомого позже только потому, что после его ухода *глубоко вздохнули и расслабились*. Пока вы ломали голову, общаясь с ним, ваш мозг испытывал то же, что солдаты в бою! Конечно, в более мягкой форме (в продуктовом магазине обстановка не такая напряженная, как на поле боя), но по сути химические процессы и мозговые волны такие же.

Стресс – главный убийца ваших умственных способностей. Так что снизьте градус напряжения. Если вы на чем-то забуксовали или зашли в тупик, просто глубоко вздохните, скажите себе: «Вспомню позже», – и идите дальше. Вернитесь к этой проблеме позже. Зачастую этого хватит, чтобы заставить нейроны взаимодействовать нужным образом и привести вас к желаемому результату.

Будьте готовы учить и осваивать новое и непривычное. Вы способны сделать намного больше, чем думаете. Итак, вперед и с удовольствием!

Начальная оценка вашей памяти

Прежде чем переходить к следующей главе, оценим ваши начальные данные. Ниже приведен список из 20 пунктов. Вам нужно изучить его как можно медленнее и тщательнее, но не дольше 5 минут. Постарайтесь уложиться в срок. Записывать его нельзя, вся работа

должна проводиться в уме. Когда вы закончите, перейдите к тесту и, не подглядывая, запишите эти 20 пунктов по порядку, как можно лучше постаравшись воспроизвести его. Готовы? Вперед!

единорог
электророзетка
трехколесный велосипед
внедорожник
рука
банка пива
хоккейная клюшка
паук
воздушный шарик
червонец (монета в 10 рублей)
палочки для еды
тарелка
черная кошка
золото
знак доллара
свеча
волшебник
снеговик
сауна
мишень для дартс

Повторю: изучайте список не дольше 5 минут. Потом запишите эти 20 пунктов в первоначальном порядке, не подглядывая на этот список. Начинайте.

Ну, как результат? Если вы похожи на большинство других людей, то не очень. Когда участники наших семинаров проходят этот тест, их средний балл – около 6 (из 20). Если у вас вышло больше, поздравляю! Если нет – не беспокойтесь. Этот балл нужен только для оценки исходных данных. Но из средних результатов теста нужно извлечь два важных урока относительно тенденций работы вашего мозга, которые можно *обернуть себе на пользу*.

Первая тенденция: правило «7 ± 2»

В отсутствие четкой системы мозг способен справляться максимум с 5–7 единицами информации одновременно (а скорее с 3–5). Если вы пытались выучить этот список из 20 пунктов путем механического запоминания, то, наверное, поняли одну закономерность: первые 5–7 пунктов запомнились хорошо, а потом начались трудности. Если это так, не беспокойтесь: проблема не в вас, а в том, что вы действовали бессистемно. Вас ограничивала способность памяти справляться с небольшим числом единиц информации.

Кстати, если вы все-таки запомнили больше 7 пунктов, то наверняка не ограничились простой зубрежкой. Некоторые участники наших семинаров получают в тесте оценку в 10 или больше баллов, и никто из них не прибегает к механическому запоминанию. Они придумывают аббревиатуру или какую-то историю с участием этих объектов либо замечают в списке некую закономерность – о ней я вскоре расскажу. Будьте уверены, что без метода или системы ваш мозг способен эффективно справляться примерно с 7 единицами информации (плюс-минус две).

Вторая тенденция: первичность и недавность

Одна из самых частых закономерностей, которые мы наблюдаем в результатах исходного теста, называется *первичность и недавность*. Если вам нужно запомнить ряд данных, мозг обычно эффективно фиксирует информацию в начале и конце, а в середине возникают трудности. Опять же это не значит, что с вами что-то не так: первичность и недавность – естественная особенность работы мозга.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.