





Амиши Джа

# ПИК РАЗУМА

СФОКУСИРУЙ | ИНВЕСТИРУЙ  
ВНИМАНИЕ | В СЕБЯ  
НА ПРОДУКТИВНОСТИ | 12 МИНУТ В ДЕНЬ

УДК 159.952  
ББК 88.3  
Д40

Amishi Jha  
PEAK MIND

Copyright © 2021 by Amishi P. Jha.

**Джа, Амиши.**

Д40 Пик разума. Сфокусируй внимание на продуктивности. Инвестируй в себя 12 минут в день / Амиши Джа ; [перевод с английского О. Джангольской]. — Москва : Эксмо, 2023. — 416 с.

ISBN 978-5-04-162052-3

Нам очень трудно удержать внимание на чем-то одном. Мы пропускаем 50% своей жизни из-за того, что не замечаем ее. Возможно, даже сейчас вы думаете о чем-то своем, не вчитываясь в этот абзац.

Профессор психологии и спикер TED Амиши Джа уверена, что многозадачность — зло. Она не позволяет получить тот максимум от работы или встречи, который бы вывел вашу продуктивность на новый уровень. Но это можно исправить.

С помощью простых техник и знаний о своем внимании вы можете научиться эффективно концентрироваться в любых условиях и начать видеть жизнь на все 100%.

УДК 159.952  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-162052-3

© Джангольская О., перевод на русский язык, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

*Майклу, Лео и Софи*



# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Вступление. «Позвольте минуточку вашего внимания!»</i> .....	9
1. Ваша суперспособность — внимание .....	30
2. ...Но есть и криптонит .....	57
3. Отжимания для мозга .....	81
4. В поисках концентрации .....	113
5. Оставайтесь в игре .....	154
6. Нажмите запись .....	190
7. Откажитесь от историй .....	221
8. Играйте по-крупному .....	249
9. Установите связь .....	276
10. Напрягите разум .....	307
<i>Заключение. Пик разума в действии</i> .....	341
<i>На пике разума: практическое руководство.</i>	
Ключевые тренировки для мозга .....	349
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ .....	354
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ .....	358
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ .....	362
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ .....	365
НЕДЕЛИ С ПЯТОЙ И ДО БЕСКОНЕЧНОСТИ .....	369
<i>Благодарности</i> .....	372
<i>Примечания</i> .....	379



## **«ПОЗВОЛЬТЕ МИНУТОЧКУ ВАШЕГО ВНИМАНИЯ!»**

Ежедневно мимо вас проходит пятьдесят процентов жизни. Однако вы в этом не одиноки: от этого страдает абсолютно каждый.

Уделите минутку тому, чтобы представить ее — я имею в виду вашу жизнь. Мысленно пролистайте различные события, взаимодействия и моменты, из которых складываются дни, недели, месяцы, годы и *вся наша жизнь*. Представьте себе их словно лоскутное одеяло, в котором каждый квадратик — небольшой отрезок времени. Вот вы наливаете чашечку кофе. А вот читаете вслух своему ребенку. Отмечаете повышение на работе. Гуляете в своем районе, покоряете горы или плаваете с акулами. Повседневное и необычное тесно сплетено вместе, взаимодействует, образуя историю вашей жизни.

А теперь возьмите и вырвите половину из этих лоскутов. У вас останется порванное одеяло, составленное из обрывков и пестрящее дырами, — это та часть вашей жизни, в которой вы присутствовали ментально. Остальное исчезло, вы не переживали те моменты на самом деле. И скорее всего, вы их даже не помните.

Почему? Вы не обращали на них внимания.

Удалось ли мне сейчас привлечь ваше внимание? Надеюсь, что да. Сама мысль, что мы столько упускаем в своей жизни, может вызывать тревогу. Но несмотря на то что мне удалось обратить на этот момент ваше внимание, мне не удастся удерживать его достаточно

долго. Читая это вступление, вы, вероятно, пропустите и половину сказанного мной. И более того, вы закончите читать, пребывая в абсолютной уверенности, что не упустили ни слова.

Я могу спокойно утверждать подобное, даже не зная, кто вы и чем ваш мозг может отличаться от того, который мы тестировали в моей лаборатории в университете Майами, где я занимаюсь исследованиями такого явления, как внимание, и преподаю предметы, связанные с когнитивной нейробиологией. А все потому, что на протяжении моей карьеры, связанной с исследованиями мозга, я увидела ряд *универсальных* закономерностей в том, как функционируют наши мозги: и как они способны сосредотачивать всю свою мощь, и как невероятно уязвимы к отвлекающим факторам. Эти закономерности работают вне зависимости от того, кто вы и чем вы занимаетесь. У меня была возможность заглянуть внутрь человеческого мозга в действии при помощи самых продвинутых технологий, и я знаю, что в любой момент времени существует огромная вероятность, что ваш разум находится где-то далеко. Вы планируете что-то, что должны сделать в будущем, размышляете о проблеме, которая давно вас беспокоит, заставляет тревожиться или сожалеть. Или вы думаете о чем-либо, что может случиться завтра, послезавтра — или никогда. Как ни крути, вы не находитесь *здесь*, проживая этот момент. Вы где-то далеко.

Может, это часть нашего бытия? Побочный эффект человеческой сущности, нечто, с чем нам просто стоит смириться? Да и настолько ли это важно?

Посвятив двадцать пять лет исследованию механизмов работы внимания, я нашла ответ на эти вопросы. Да, это *действительно* одна из составных частей нашего бытия. Во многом из-за того, что эволюцию мозга подталкивали вперед определенные потребности выживания, наше внимание крепло и ослабевало, подарив нам склон-

ность отвлекаться. Умение отвлекаться играло нам на руку, когда хищники могли прятаться за каждым кустом. Но тем не менее в наше технологически насыщенное время, где все торопится и меняется, мы ощущаем свою рассеянность все сильнее, а также сталкиваемся с другими новыми хищниками, которые рассчитывают на недостаток нашего внимания. И нет, это не явление, с которым стоит просто смириться: мы можем натренировать свой разум *по-другому* распределять внимание. Наконец (и это самое важное), да, это действительно *настолько* важно.

## Невероятное влияние внимания

Скажите, насколько следующие утверждения вас описывают. Иногда вам невероятно сложно сосредоточиться на чем-либо. Вы разрываетесь: вам словно скучно, но при этом информации слишком много. Мышление как будто затуманено, а холодный рассудок, который вам так нужен, словно испарился. Вы легко раздражаетесь. Нервничаете. Замечаете ошибки, которые совершаете: опечатки, пропущенные слова или их повторения (заметили?). Сроки горят, но вы не можете отвлечься от пролистывания новостей и ленты социальных сетей. Вы сидите, уткнувшись в телефон, открывая одно приложение за другим, а затем через некоторое время отвлекаетесь, задаваясь вопросом, что вы вообще хотели сделать. Много времени вы проводите, погружившись в собственные мысли, выпав из потока реальной жизни вокруг вас. Вы понимаете, что снова и снова прокручиваете в голове события: надо было ответить так, а вот это *не стоило* говорить, стоило поступить иначе.

Возможно, вы удивитесь, но все это связано с *одним и тем же* аспектом: с вашим вниманием.

- Если вам кажется, что ваш разум затуманен: *недостаток внимания*.
- Если вам тревожно, вы чувствуете беспокойство или чувствуете, что эмоции вас захлестывают: *захваченное внимание*.
- Если вам кажется, что вы не можете сосредоточиться достаточно, чтобы начать действовать или приступить к срочной работе: *рассеянное внимание*.
- Если вам кажется, что вы отдалены от окружающих: *оторванное внимание*.

В моей исследовательской лаборатории университета Майами мы с командой исследуем и обучаем людей самых нервных профессий с самыми высокими требованиями. Мы исследуем медиков и специалистов в области бизнеса, пожарных, солдат и профессиональных спортсменов, а также многих других. Им приходится прилагать все усилия для концентрации внимания — и успешно справляться с этим — в обстоятельствах, где ставки крайне высоки: в ходе жизненно важных операций, смертельных лесных пожаров, спасательных операций, в процессе военных действий. Момент, когда от действий человека зависит вся его карьера или даже человеческая жизнь. Для некоторых из них то, как они умеют распределять свое внимание, это в прямом смысле вопрос жизни и смерти. А для всех нас внимание — могущественная сила, которая влияет на нашу жизнь гораздо больше, чем кажется.

Внимание определяет:

- что вы воспринимаете, учите и запоминаете;
- как вы реагируете на те или иные стимулы;
- какие решения вы принимаете и как действуете;
- как вы взаимодействуете с окружающими;
- и наконец, ваше чувство удовлетворенности и ваши свершения.

В некоторой степени мы уже можем это почувствовать: подумайте о словах, которые мы выбираем, рассуждая о внимании. Мы *требуем внимания* или *оставляем что-то без внимания*. Спрашиваем: «Не уделите мне минутку внимания?» Говорим: «Украду минуту вашего внимания». В этих словосочетаниях проявляется то, что мы понимаем инстинктивно: внимание можно получить или остаться без него, его можно украсть и так далее — это невероятно ценный и конечный ресурс.

В последнее время коммерческая ценность внимания выходит на передний план. Как говорят о приложениях социальных сетей: «Если вы не платите за товар, вы *и есть* товар». А если быть более точным, ваше внимание — товар, продукт, который можно продать тому, кто предложит самую высокую цену. Сейчас есть торговцы вниманием и рынки внимания. Все это предсказывает дивную новую утопию, в которой фьючерсы на человеческое внимание будут важным ресурсом наряду со скотом, нефтью и серебром. Но внимание нельзя накапливать и одалживать, его нельзя отложить, чтобы использовать позже. Внимание можно распределять только здесь и сейчас, в *настоящий* момент.

## Что же такое внимание?

*Системы внимания* существуют, чтобы решить одну из самых серьезных проблем нашего мозга — в окружающем мире слишком много информации, чтобы он мог обработать ее всю. Чтобы избежать перегрузки, мозг использует *внимание* с целью отсеять ненужный шум вокруг, а также устранить посторонние мысли и отвлекающие факторы, которые постоянно всплывают у нас в голове.

Каждый день ваш мозг использует системы внимания. Вы сидите в переполненной кофейне, пытаетесь сосредоточиться на экране ком-

пьютера и на своей работе, а разговор за соседним столиком или шум кофемашины кажется приглушенным. На детской площадке вы рассеянно блуждаете взглядом по всем детям в разноцветных курточках, катающимся с горки и качающимся на качелях, но вы быстро можете найти среди них собственного ребенка. Болтая с коллегой, вы держите в голове то, что собираетесь сказать сами, при этом слушая и воспринимая все, что говорит она. Когда вы переходите дорогу с оживленным движением, вы замечаете машину, которая приближается к вам слишком быстро, несмотря на то что существует множество других отвлекающих факторов: неспешно прогуливающиеся пешеходы, мигающий светофор и гудки автомобилей.

Без внимания вы были бы брошены на произвол судьбы нашего мира. Вы бы либо ослепли, не имея возможности увидеть и отреагировать на события вокруг, либо были бы парализованы огромной несвязной массой информации, навалившейся на вас разом. Добавьте к этому стремительный поток собственных мыслей, которые генерирует ваш мозг, и это вовсе выведет вас из строя.

Для изучения механизмов работы внимания человеческого мозга моя исследовательская команда применяет огромный набор методов: функциональную магнитно-резонансную томографию, электрофизиологические записи, поведенческие задачи и многое другое. Мы приглашаем людей в лабораторию и следуем за ними в их мир — то, что мы называем «полевой вылазкой». Нам удалось провести десятки масштабных исследований и опубликовать огромное количество рецензированных статей в профессиональных журналах об их результатах. И мы обнаружили три ключевых аспекта.

Во-первых: **внимание крайне мощественно**. Я называю его «начальником мозга», так как именно внимание отвечает за то, как работает обработка информации. То, на что мы обращаем внимание, словно *усиливается*. Оно ощущается ярче, громче и четче всего

остального. Явления, на которых вы фокусируетесь, становятся самыми важными в вашей реальности настоящего момента, вы чувствуете соответствующие эмоции и видите мир через эту призму.

Во-вторых: **внимание неустойчиво**. При некоторых условиях его достаточно легко растратить, и к сожалению, именно такие обстоятельства нас и окружают чаще всего. Когда мы нервничаем, ощущаем угрозу или просто находимся в плохом настроении (эти три фактора я называю «криптонитом» внимания), этот ценный ресурс истощается.

И в-третьих: **внимание можно развивать**. Возможно изменить то, как работают наши системы внимания.

Это новое открытие невероятной важности — не только из-за того, что мы *упускаем* половину собственной жизни, но и потому, что за половину внимания, ради которой мы здесь, нам часто приходится с трудом бороться. Но тренируясь, мы можем развить свою способность в полной мере проживать моменты настоящего и наслаждаться ими, пускаться на поиски новых приключений и справляться с вызовами, встающими на нашем жизненном пути, более эффективно.

**Внимание можно получить или остаться без него, его можно украсть и так далее — это невероятно ценный и конечный ресурс.**

## **У нас кризис внимания... но это не то, о чем вы думаете**

У нас кризис внимания. Мы истощены и разбиты, наш разум затуманен, мы действуем неэффективно и берем от жизни далеко не все. Частично это системный кризис, связанный с *экономикой внимания*, при которой соблазнительные и вызывающие зависимость механизмы, поставляющие нам контент (в форме новостей,