

Тео Компернолле

ОСВОБОДИ МОЗГ

Что делать,
когда слишком

Дел
го много много много много мн
дел дел дел дел дел д

Тео Компернолле

Освободи мозг

«Альпина Диджитал»

2018

Компернолле Т.

Освободи мозг / Т. Компернолле — «Альпина Диджитал», 2018

Автор данной книги – Тео Компернолле – врач-нейропсихиатр, доктор медицины, профессор и ученый. Он собрал результаты более 600 научных исследований и, самое главное, изложил эту информацию доступным и понятным языком. Компернолле делится знаниями, как стать эффективнее во всех сферах жизни, правильно организовать свое время и быть продуктивнее. Зная сильные и слабые стороны мозга, становится легче предотвращать перегрузки и использовать собственный потенциал на полную мощность. Что является главным орудием труда, от которого зависит успех в профессии? Какие когнитивные системы определяют наши мысли и решения? Все ответы – внутри книги «Освободи мозг».

© Компернолле Т., 2018

© Альпина Диджитал, 2018

Содержание

Об авторе	7
Предисловие	8
Ваше будущее зависит от синергии между вашим мозгом и ИКТ	10
Что является вашим ГЛАВНЫМ ОРУДИЕМ ТРУДА, от которого зависит ваш профессиональный успех?	10
Мы все РАБОТНИКИ УМСТВЕННОГО ТРУДА и должны быть хозяевами, а не рабами ИКТ.	12
НАШЕ БУДУЩЕЕ за синергией между уникальным человеческим мозгом и фантастическими технологиями	13
ТО, КАК МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ИКТ, ПОДРЫВАЕТ потенциал как мозга, так и ИКТ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Тео Компернолле

Освободи мозг: Что делать, когда слишком много дел

Переводчик *Ирина Евстигнеева*

Редактор *Ирина Зубкова*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректор *Е. Аксёнова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

© Theo Compernelle and Compuplications

© 2018, Lannoo Publishers.

For the original Edition.

Original title: Zoo haal je meer uit je brein.

Translated from the English language www.lannoo.com

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2019

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

Наш Мозг – пространнее Небес.

Вложите – купол в купол,

И Мозг вместит весь небосвод

Свободно – с вами вкупе.

Наш Мозг – глубиннее Морей.

Пучину лей в пучину –

И он поглотит океан –

Как губка – пьет кувшин.

Эмили Дикинсон (1830–1886)¹

За день можно многое успеть, если заниматься делами по одному и по порядку. Если же вы выполняете по два дела сразу, то не закончите ни одно из них и за год. Пристальное и сосредоточенное на чем-то одном внимание – верный признак личности незаурядной. А спешка, волнение и суетливость – характерные черты человека легкомысленного и слабого.

Лорд Честерфилд (1694–1773)

Дело не в том, что я такой умный. Просто я дольше других не сдаюсь при решении задачи.

Альберт Эйнштейн (1879–1955)

Самый великий ум низводится до уровня ординарного, когда занятие, которым он поглощен, прерывается, когда внимание отвлекается от размышлений над тем или иным вопросом. Ведь мощь ума зависит от интенсивности его сосредоточения – от концентрации всех его сил на одной теме, подобно тому, как линза фокусирует все лучи света в одной точке.

Артур Шопенгауэр, эссе «О помехах», 1851 г.

¹ Перевод В. Марковой и И. Лихачева. Цит. по: Дикинсон Э. Лирика. – М.: Эксмо-Пресс, 2004.

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 CeDER (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

Больше информации: www.brainchains.info.

Мы ждем ваших отзывов, комментариев, поправок и вопросов по адресу comments@brainchains.info.

Предисловие

Эта книга представляет собой сокращенную версию моей книги **«Мозг освобожденный. Как предотвратить перегрузки и использовать свой потенциал на полную мощь»²**.

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 личного развития, так и просто для удовольствия.

Удачи вам!

Тео Компернолле

² 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.

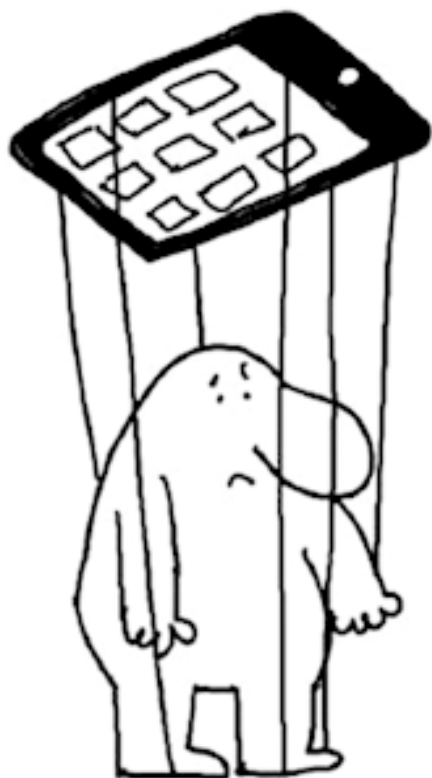
Машины заменили физический труд. Компьютеры захватывают сферу умственного труда. Что остается людям? Работа, требующая уникальных, присущих только человеку интеллектуальных способностей и социальных навыков. Сегодня все мы стали **«работниками умственного труда»**! Я не использую термин «информационные 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.

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.