

РОМАН ТАРАСЕНКО

Ирина  
Хакамада  
рекомендует

# Метод большого пряника



Как не тратить силы на ерунду и достигать целей с удовольствием

Роман Тарасенко

**Метод большого пряника**

«PushBooks»

2017

УДК 159.923.2  
ББК 88.352

**Тарасенко Р. Ю.**

Метод большого пряника / Р. Ю. Тарасенко — «PushBooks»,  
2017

ISBN 978-5-906084-17-0

Личная эффективность – тема сверхактуальная, но почему-то, несмотря на тысячи книг, семинаров и тренингов на эту тему, многим из нас до сих пор далеко не всегда удается добиваться своих целей. Все время что-то мешает – то сил не хватает, то времени, то непонятно, как до этой цели добираться. Что с этим делать, тоже неясно. Вы попробовали многое, но воз и ныне там. Почему так происходит? Дело в том, что наши внутренние ресурсы ограничены, а на сложные и долговременные действия люди просто неспособны от природы. С точки зрения нейробиологии самый правильный, простой, легкий и приятный способ достигать больших целей – двигаться маленькими шагами, умело управляя своими ресурсами. Какова наша главная движущая сила, где брать время и энергию на достижения и какие знания для этого нужны, вы узнаете из этой книги.

УДК 159.923.2  
ББК 88.352

ISBN 978-5-906084-17-0

© Тарасенко Р. Ю., 2017  
© PushBooks, 2017

# Содержание

От научного консультанта	6
От издателя	7
Предисловие	8
Глава 1. Встреча с монстром	9
1.1 Было страшно	9
1.2 Орган выживания	10
1.3 Найди или придумай	12
1.4 Встроенная защита	13
1.5 Опасно или полезно	15
1.6 Развитие – не приоритет	17
1.7 Дружба с мозгом	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Роман Тарасенко

## Метод большого пряника. Как не тратить силы на ерунду и достигать целей с удовольствием / Роман Тарасенко

© Тарасенко Р.Ю., 2017

© Оформление. ООО «СилаУма-Паблишер», 2017

\* \* \*



*Роман Тарасенко, автор «Метода большого пряника» – молодой и яркий специалист в области маркетинга с обширным опытом работы, успешный тренер, выступающий с обучающими лекциями по всей России и странам СНГ.*

*Будучи химиком по образованию, решил в своей книге зайти на новую «поляну»: популяризировать науку и методы познания личности для успешного продвижения в жизни.*

*Роман проделал колоссальную работу, изучив огромное количество материалов на эту тему и собрав яркие примеры успешного соединения научных знаний о физиологии человека и жизненных мотивационных моделей.*

*Я рекомендую книгу для молодых, любознательных и активных людей. Все, кто не имеет большого опыта, но хочет быстрее докопаться до тайны своего поведения, почерпнут в книге много полезного и интересного. Автор честно и понятно рассказывает о методах, в которые реально верит и использует в своей жизни и практике.*

***Ирина Хакамада***

## От научного консультанта

«Книга «Метод большого пряника» – фейерверк идей и подсказок, коллекция наблюдений и мыслей, глубокое погружение в основы мотивации и принципы эффективности. Как человек, профессионально понимающий химию и биотехнологии, Роман Тарасенко предлагает читателю квинтэссенцию техник и лайфхаков управления собственной эффективностью, и, соответственно, успешностью профессиональных достижений».

*Сергей Морозов, доктор медицинских наук, master of public health, профессор, директор ГБУЗ «Научно-практический центр медицинской радиологии ДЗМ», главный специалист по лучевой диагностике ДЗМ, президент European Society of Medical Imaging Informatics.*

## От издателя

Вы наверняка замечали: одни люди играючи добиваются успеха, а у других, как ни старайся, дело не идет. Меня очень занимал вопрос: что не так с теми, кто раз за разом терпит неудачи?

Вопрос возник не на пустом месте. Я и сама иногда чувствовала себя маленькой лошадкой, которая ходит по кругу. День за днем усталость накапливалась, а отпуск и выходные уже не помогали восстановить силы. Новые проекты стояли в очереди в ожидании, когда ими займутся. Чувство вины за несделанные задачи и мысль «я не справлюсь» мешали спать по ночам. Какие уж тут успехи.

Был как раз такой период, когда мне прислали рукопись этой книги. Начинаю читать и понимаю: автор описывает ровно то, что со мной происходит. И не просто описывает, но еще и с научной точки зрения объясняет причины происходящего. А самое главное – рассказывает, что я делаю не так и как делать правильно!

Эту книгу обязательно нужно прочитать всем, кто хочет достигать своих целей и получать при этом удовольствие от жизни и работы. Вы поймете, что вам мешает добиться своего. И сделаете это.

*Елена Чуланова, директор издательства Pushbooks*

## Предисловие

О личной эффективности написаны тысячи книг, но люди по-прежнему не знают, как добиваться своих целей. Мы не делаем того, что нужно, чтобы получить то, чего мы хотим. Иногда делаем, но быстро бросаем. Иногда обнаруживаем, что делали не то. Иногда хотим делать, но нет времени. Иногда есть время, но нет сил. Иногда есть силы и время, но непонятно, что делать, а когда становится понятно, оказывается, что снова нет времени или сил. Почему так получается?

Краткий и простой ответ: причина личной неэффективности – ограниченные внутренние ресурсы. Развернутый ответ: мы не умеем управлять ограниченными внутренними ресурсами так, чтобы получать желаемое легко и просто, а на сложные и долговременные действия люди просто неспособны. С пещерных времен генетически человек почти не изменился. Мы все еще рассчитаны на слабые долговременные и сильные кратковременные нагрузки. Когда мы нагружаем себя сильно и надолго, энергия быстро заканчивается – и продуктивность падает почти до нуля.

Знания, энергия и время – три главных ограничения личной эффективности. Знания существенно экономят энергию и время, поэтому были, есть и будут на первом месте. Наличие энергии (внутренних ресурсов организма) важнее, чем наличие времени, ведь времени больше, поэтому энергия на втором месте по важности, а время – на третьем. Хотя знания и энергия важнее всего, время – это единственный невозполнимый ресурс, поэтому он всегда будет замыкать тройку главных ограничений.

Высокая личная эффективность – это успешное управление личными ограничениями. Каждый раз вас ограничивает что-то одно: или знания, или энергия, или время. Самая большая проблема в конкретный момент состоит либо в том, что вы чего-то не знаете, либо в том, что у вас нет сил сделать то, что нужно, либо вам не хватает времени – объективно или потому, что вы плохо планируете дела. Устраняя самое большое ограничение на текущий момент, мы движемся вперед и тем самым расширяем свои возможности.

Эта книга научит вас быть эффективным в условиях ограниченных знаний, сил и времени. Вы узнаете, как достигать больших целей, двигаясь маленькими шагами, и почему с точки зрения нейробиологии это самый правильный, простой, легкий и приятный способ получить желаемое.

*С уважением, Роман Тарасенко, маркетолог, спикер, бизнес-тренер*

# Глава 1. Встреча с монстром

## 1.1 Было страшно

*Зрение важнее других чувств, на него расходуется добрая половина ресурсов мозга.*

© Джон Медина, биолог-эволюционист

Однажды я увидел монстра. Настоящего страшного монстра. Я шел поздно вечером по улице и вдруг заметил, как он прячется в тени дерева. Я остановился и несколько секунд не мог поверить своим глазам: в десятке метров от меня стояло уродливое сторбленное существо выше меня на несколько голов. Я отчетливо видел его длинные конечности. Его пасть была приоткрыта и издали напоминала собачью. Мне показалось, что чудовище медленно движется в мою сторону, хотя в темноте было трудно понять, так ли это, и я замер на месте.

Сердце начало бешено колотиться. Кажется, я перестал не только двигаться, но и дышать. В тот момент я осознал, что не понимаю происходящее. Я, взрослый 25-летний человек, не верящий в монстров, не увлекающийся наркотиками и алкоголем, смотрел на чудовище. Неужели они и правда существуют? Мысли в моей голове пролетали одна за другой с бешеной скоростью. Что делать? Стоять, бежать, лежать, кричать?

Секунды тянулись как часы, и мне становилось все больше не по себе: с одной стороны, я отказывался верить в увиденное, но с другой – вот оно, чудовище, стоит в нескольких метрах от меня. Я не знал, что делать. Боясь двигаться, чтобы монстр не набросился, если я шевельнусь или начну удирать, я просто стоял и продолжал пристально в него всматриваться.

Постояв еще несколько секунд как истукан, я наконец смог отвести взгляд, и вдруг силуэт чудовища странным образом изменился. На секунду-другую я снова замер, потом отвел взгляд в сторону еще раз. Чем больше я отводил взгляд, тем больше монстр продолжал меняться, пока полностью не превратился в корягу, которую кто-то прислонил к дереву.

Я облегченно вздохнул, улыбнулся и сделал несколько шагов вперед, чтобы рассмотреть «монстра» вблизи. Вот это да! Меня испугала коряга! Еще минут пять я подходил к дереву с разных сторон, но монстр больше не показывался – рядом с деревом была только коряга.

## 1.2 Орган выживания

*Мозг – самый сложноорганизованный орган выживания.*  
© Джон Медина, биолог-эволюционист

Вспоминая историю с монстром, я раз за разом приходил к выводу, что должен был поведи себя иначе, ведь я – человек разумный, начитанный, образованный и не раз попадал в сложные жизненные ситуации. Нельзя торчать на одном месте, представляя собой легкую добычу. Монстр стоял ко мне боком, не видел меня и не мог учуять мой запах. Мне следовало понизе пригнуться к земле и, не совершая резких движений, уползти куда-нибудь, чтобы спрятаться. Поступить так было бы разумнее всего, но мозг выдал не самую разумную реакцию «притворись мертвым, и, может быть, тебя не сожрут».

Сначала мой мозг, которому я доверяю решение самых сложных задач, принял корягу за монстра, а потом заставил меня застыть на месте посреди дороги, где этот монстр мог меня заметить. Я считаю, что мог действовать разумнее, но почему-то я так не действовал. Во многих случаях, по нашему мнению, мы могли бы поведи себя умнее, хитрее, выгоднее, достойнее, но мозг принял решение, которым мы в той или иной степени недовольны.

Как так получилось, что великий и совершенный человеческий мозг иногда оказывается неспособным отличить корягу от монстра, пугая нас до чертиков и вынуждая принимать решения, которыми мы не гордимся?

Человеческий мозг формировался постепенно. Самые старые мозговые структуры, которые достались нам от рептилий, обычно называют мозгом ящерицы. Части мозга, отвечающие за эмоции и чувства, называют мозгом белки, потому что они есть у всех млекопитающих. Самые новые мозговые структуры, отвечающие за рациональное мышление, которые есть только у высших приматов, называют мозгом обезьяны. У человека есть и такие части мозга, которых нет у других млекопитающих, и это позволяет нам считать себя уникальным и самым умным видом на планете.

Человеческий мозг – не конечный продукт эволюции. Развитие мозга продолжается. Он несовершенен и часто делает ошибки: в частности, принимает коряги за монстров. Впрочем, ученые считают, что природа не стремится к совершенству. Она создает то, что способно выживать – этого достаточно. Иногда ее создания прекрасны, иногда ужасны, поскольку новое часто появляется на основе старого, просто наслаиваясь сверху.

Когда около 2,5 млн лет назад появился первый представитель человеческого рода – человек умелый (лат. *Homo habilis*), у него были все части мозга, которые есть у современных людей – от мозга ящерицы до мозга обезьяны. Большую часть мозга человека умелого занимала затылочная доля (мозг ящерицы). Со временем доли перераспределились: затылочная часть уменьшилась, а лобные, теменные и височные доли (мозг обезьяны) увеличились. Самые старые части мозга не исчезли и не перестали влиять на наше поведение, просто поверх них выросли более новые мозговые структуры, позволяющие мыслить более рационально, и даже появились новейшие, которые есть только у людей.

Исследователь эволюционной биологии Гари Маркус считает, что человеческий мозг – это клудж, и я подозреваю, что поначалу вам не очень понравится, как он объясняет это понятие: «Клудж – это нелепое, неуклюжее, но удивительно эффективное решение проблемы». Как вам такое? «Нелепое и неуклюжее»! Да он с ума сошел! Хотя... каким-то образом я принял корягу за монстра. К тому же, если «нелепое и неуклюжее», но «удивительно эффективное решение проблемы», значит, все не так плохо.

Эффективность человеческого мозга очевидна: все, что в живой природе работает неэффективно, умирает. Все, что работает достаточно эффективно, чтобы выжить, выживает.

И, конечно, это не значит, что вокруг одни клуджи. Природа может создать и нечто прекрасное, и нечто ужасное. Ей главное, чтобы оно работало, то есть приносило результат – выживание живого организма. Мозг – это решение проблемы выживания или, как говорит биолог Джон Медина, орган выживания.

Поскольку люди не вымерли, как 99,9 % видов живых существ на Земле, а напротив, сильно размножились, к тому же создали чрезвычайно разнообразную культуру, влияющую на эволюцию мозга, мы можем быть уверены, что наш мозг достаточно хорошо и эффективно работает. А еще потому, что я все-таки не удрал от воображаемого монстра. Мозг принял корягу за чудовище, потому что для выживания лучше ошибочно счесть, что коряга – это монстр, чем решить, что монстр – это коряга. Поэтому, да, мозг заботится о нашем выживании – нелепо и неуклюже, но эффективно.

Понимание особенностей работы мозга (необходимость дальнейшего совершенствования и главная цель – обеспечить выживание) позволяет нам понять как мозг обрабатывает информацию, как распределяет энергию, что нам мешает, а что помогает быть эффективными. Вы не можете эффективно управлять собой, не зная, как вы устроены, а начать изучение себя нужно с изучения работы мозга, ведь он управляет всеми ресурсами организма: силой, восприятием, памятью, мотивацией. Благодаря ему, мы думаем и принимаем все до единого решения.

## 1.3 Найди или придумай

*Наш мозг ищет привычные шаблоны. Более того, не найдя, он придумывает их сам. Чем более расплывчат сигнал, тем проще приложить к нему тот или иной шаблон.*

**© Рольф Добелли, предприниматель и писатель**

Когда я увидел непонятно что, мой мозг мгновенно решил, что это монстр, а не безобидный объект возле дерева. Ведь если подумать, после того как я начал разглядывать «монстра» с разных сторон и с разного расстояния, иногда я видел не корягу, а тень непонятной формы. После некоторого размышления, можно согласиться с тем, что я видел нечто, очень похожее на монстра, но мозг уверенно выдал ответ, что передо мной стоит именно чудовище, а не нечто, похожее на него.

Обнаружив что-то новое в окружающей среде, мозг пытается понять, что это такое. Он запрограммирован искать и выводить закономерности. Если вы сто раз видели, как выглядят монстры в фильмах, то будьте уверены, что мозг успел вывести закономерность, согласно которой в ситуации, когда вы одни в темноте и видите что-то похожее на длинные конечности и огромную собачью пасть, то это – монстр, охотящийся по ночам на людей.

В условиях недостатка информации для формирования правильного вывода, заметив нечто, похожее на такое чудовище, мозг вполне может решить, что это и есть монстр. Мозг просто не может оставить увиденное без ответа. Как пишет популяризатор науки Леонард Млодинув, «человеческий ум устроен определенным образом – для каждого события он ищет вполне определенную причину».

Мозгу настолько важно найти ответ на любой возникший вопрос, что, если ему не хватает данных, чтобы сделать правильный вывод, он просто додумывает ответ, выбирая самый вероятный. К примеру, если вы никогда не видели белку, зато много раз видели пушистых рыжих котов, то, увидев днем беличий хвост, торчащий из-за ствола дерева, ошибочно можете решить, что там прячется рыжехвостый котяра. Если дело будет ночью, то к этому хвосту воображение легко может дорисовать какого-нибудь монстра.

Неправильный ответ для нашего мозга предпочтительнее отсутствия ответа, поскольку «хоть какой-то ответ» дает больше шансов на выживание. Найденное объяснение может быть рациональным или иррациональным, правильным или ошибочным, но оно будет. Мозг находит множество ответов ежесекундно и автоматически. Это и прекрасно, и опасно: если вопрос по какой-то причине возник, то мозг будет искать ответ, пока его не найдет, поскольку только ответ снимает тревожную неопределенность и дает ощущение контроля над ситуацией. Это важно для органа, который озабочен выживанием более всего остального. Такая настойчивость в поиске ответа достойна восхищения. С другой стороны, поскольку мозг несовершенен, а информации для формулирования правильного вывода не всегда хватает, нет гарантии, что найденный ответ будет правильным.

Когда я «увидел» монстра, мой мозг дорисовал к непонятной тени недостающие детали. После того как я определил объект как корягу, эти недостающие детали исчезли навсегда, и к непонятной тени мозг начал дорисовывать корягу. Стоило мне один раз понять, что я вижу на самом деле, и у меня уже никаким способом не получалось снова увидеть монстра. Чем больше вы знаете, тем меньше ошибок вы сделаете.

## 1.4 Встроенная защита

*Крокодилий мозг очень разборчив и не расположен к познанию, его первейшая задача – обеспечение выживаемости.*

© *Орен Клафф, финансист*

При встрече с «монстром» страх быстро смешался с удивлением (монстры существуют?!). Смешанные чувства несколько секунд не давали думать рационально, но потом страх ушел, а удивление сменилось удовольствием от решения загадки. Когда я понял, что произошло на самом деле, мне стало смешно, и я расслабился. После этого я даже вспомнил рассказы других людей, как они пугались страшных теней от веток деревьев и подозрительного шороха в кустах, какими умными бы ни были. То, что со мной произошло то же самое, забавляло меня еще сильнее.

Сначала страх, потом смех над страхом, оказавшимся беспричинным. С нами такое случается регулярно. Последовательность реакций предсказуема. Человеческий мозг состоит из нескольких частей, которые эволюционно появились в разное время и работают как одно целое, но информация в разные мозговые структуры попадает не одновременно, а поочередно.

Сигналы из внешней и внутренней среды в головной мозг передаются через спинной мозг. Точка «входа» находится в области затылка, где расположена самая старая часть мозга, которую называют мозгом ящерицы или рептильным мозгом, потому что аналогичные мозговые структуры есть у всех рептилий.

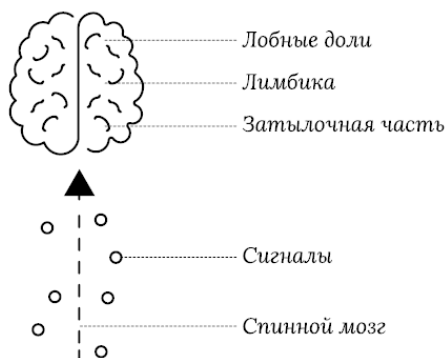


Рис. 1. Очередность попадания сигналов через спинной мозг в головной мозг

Дальше сигналы попадают в лимбическую систему, отвечающую за эмоции и только после этого – в самую новую часть мозга, неокортекс («новый мозг»), отвечающий за осознанное мышление и самоконтроль. Процесс может занять доли секунды, но все же мы сначала реагируем, потом испытываем эмоции и только после этого думаем рационально.

Мозг ящерицы отвечает за функционирование организма. Он выполняет такие же функции, как мозг обычной ящерицы или крокодила: дыхание, сердцебиение, сон, бодрствование и основные реакции (бей, беги, замри). Эта часть мозга работает всегда. Когда человек спит или получает наркоз, его тело продолжает функционировать.

Сначала информация (любая!) попадает в рептильный мозг. Я не удраг от монстра, хотя такая мысль первой пронеслась в моей голове, потому что моя внутренняя ящерица приняла решение замереть на месте еще до того, как я осознал, что оказался в ситуации, когда нужно решать, как реагировать на монстра. Я остановился автоматически. Далее я осознанно остался стоять на месте, потому что монстр не набросился на меня и у меня было время подумать, что делать дальше.

Рептильная часть мозга самая древняя, самая быстрая и самая пугливая. Воистину, как ящерица, которой главное – выжить. О высшем смысле бытия и благородстве риска она не задумывается. Хотя люди сильно отличаются от рептилий, мозг устроен так, что именно рептилия стоит на входе. Иногда это пугливая ящерица, иногда кровожадный крокодил. От этого существа зависит, какая информация попадет в более новые структуры мозга.

Все непонятное рептильный мозг по умолчанию считает опасным. Если вдруг окажется, что опасности нет, значит, все в порядке, а вот ошибка может обойтись очень дорого. Выбирая из нескольких вариантов (это монстр или коряга?) рептильный мозг на всякий случай выбирает худший: это монстр, спасайся! То есть посылает сигнал выше, в лимбическую систему, чтобы та быстро подготовила организм к борьбе за выживание.

Пройдя через рептильный мозг, информация попадает в лимбическую систему. Большая часть информации до сознания так никогда и не доходит. Причина проста: возможности сознания очень малы, а мозгу ежесекундно нужно обрабатывать информацию, чтобы иметь самые актуальные сведения о том, что происходит вокруг. Нам не нужно осознавать большую часть его работы, поэтому мозг работает быстро и эффективно. Бессознательный ум обрабатывает около 11 000 000 бит информации в секунду, а сознательный – от 16 до 50 бит. Некоторые исследователи приводят цифры до 120 бит, но разница, как видите, по-прежнему в миллионы раз.

Как пишет Леонард Млодинов: «Эволюция снабдила нас бессознательным умом, потому что именно благодаря ему можно выжить в мире, требующем принимать и усваивать информацию с такой скоростью. Сенсорное восприятие, память, ежедневные решения, оценки и деятельность – все это дается нам будто бы без всяких усилий, но лишь потому, что необходимые усилия прикладывает часть мозга, находящаяся за пределами осознанности».

Сознательные решения принимаются при помощи самой новой части мозга, но важная информация, которая может нам помочь, как опасная или полезная оценивается рептильным мозгом. Потом его оценка передается в лимбический мозг, и только после этого у нее есть крошечный шанс попасть в новый мозг и быть осознанной.

Мы безнаказанно (то есть без угрозы для выживания) можем игнорировать большинство информации, поступающей извне. Поэтому мы так и делаем. Нет угрозы? Игнорируем. Ничего интересного? Игнорируем. Чтобы новая информация дошла до сознания и задержалась там, она должна привлекать внимание, возбуждать интерес и в то же время быть безопасной. Как монстр, но не возле дерева вечером, а в клетке и днем.

Часто рептилия помогает выжить (физически или социально) или избежать травмы (физической или душевной). Иногда мы говорим: «спинным мозгом почуял», чего нельзя делать или что нужно сделать, но, поскольку мозг склонен преувеличивать угрозы и на всякий случай нагонять страху, мы склонны упускать шансы получить желаемое. Что делать? Приручить свою ящерицу!

## 1.5 Опасно или полезно

*Минимум опасности, максимум удовольствия – основополагающий принцип работы мозга.*

*© Эвиан Гордон, нейробиолог*

Главный принцип работы мозга: избегание опасного и привлечение полезного. Поскольку его главная цель – обеспечить выживание организма в постоянно меняющейся среде, всю информацию он сначала проверяет на опасность и, только убедившись, что она безопасна, – на полезность.

Какую информацию мозг считает опасной? Все, что может повредить вашему физическому, психическому и социальному здоровью. Вред может выражаться в физических увечьях, в публичном унижении, сорванной сделке, ссоре с близкими, конфликте с коллегами, сложной информации – во всем, что требует много энергии для исправления ситуации, восприятия информации или созидания нового.

Что может быть полезно? Что-то новое, ведь чем больше вы знаете, тем больше шансов выжить. Что-то доставляющее удовольствие, ведь вы не будете делать то, что приносит боль, значит, мозгу нужно искать «пряник», которым можно вас поманить и заставить шевелить ногами. Полезной также считаются новая информация средней сложности и нечто дающее энергию: еда, питье, движение, сон, отдых. Нечто улучшающее отношения: секс, разговор, игра, хорошая работа. Нечто продвигающее нас выше по социальной лестнице: высшая должность, новая компетенция, удачная сделка, даже рождение детей. Все это мозг считает полезным и поощряет чувством удовольствия, радости, счастья. Если мозг считает, что вы делаете что-то опасное, то тут же пошлет сигнал боли или сигнал другого дискомфорта, и вы получите «кнутом», чтобы впредь не повадно было делать то, что мозг оценил как опасное.

Если есть опасность, мозг пытается ее устранить: избежать, убежать, уничтожить, проигнорировать. Если информация не опасна, но полезна, то, пройдя через рептильный мозг и лимбическую систему, она получит высший допуск – в неокортекс. Только тогда вы ее осознаете и сможете максимально эффективно использовать. Неокортекс – как самый главный босс, поэтому далеко не каждый посетитель мозга попадает к нему на прием.

Как пишет Орен Клафф: «Была бы у вас возможность взглянуть на систему фильтров, вы бы увидели что-то подобное:

1. Если ситуация неопасна, игнорируй ее. Если в ситуации нет ничего нового и увлекательного, игнорируй ее. Если это что-то новенькое, извлеки суть как можно быстрее и забудь о деталях.

2. Ничего не посылай в неокортекс для решения проблемы, пока не возникнет реально непредвиденная или экстраординарная ситуация.

Вот основные принципы и процессы происходящего в нашем мозге».

Когда мы заметили опасное или полезное, мозг вознаграждает нас за это чувством удовольствия (ура, какой я умный, удачливый, смелый, быстрый!). Таким образом мозг удерживает нас от опасного поведения и мотивирует на полезное. Поскольку опасного мы только избегаем, стремимся мы всегда к тому, что приносит удовольствие. По этой причине главной движущей силой человека ученые считают удовольствие.

Успех (удовольствие) нас мотивирует, а неуспех (боль) демотивирует. Почему? Потому что мозг не хочет, чтобы мы продолжали делать то, что вредит выживанию (а то, что причиняет боль, – вредит выживанию). Если человек не выживет, то уже ничего не сможет сделать, поэтому выживание для мозга всегда на первом месте. Кроме случаев, когда защитные механизмы мозга «перегорели» или «сломались», и человек вредит сам себе. Такое бывает в случае

зависимостей: наркотики, чрезмерное потребление алкоголя и кофе. Даже занятие экстремальными видами спорта часто является зависимостью. В любую зависимость человек попадает в погоне за удовольствием, поэтому даже уровень удовольствия нужно контролировать.

Мозг вынуждает нас ускоряться, убегая от опасности или потенциальной опасности, но к удовольствию мы движемся медленно. Что нужно было делать быстро в древние времена? Только убегать от хищников. Человеческий мозг с тех времен почти не изменился, поэтому от всего, что мозг считает опасным, мы все так же бежим быстро, а все, что мозг считает полезным, мы получаем постепенно. Это разумно: и от тигра, и от автомобиля нужно увернуться быстро, а читать газету или готовить ужин можно и два часа.

Медлительность в обычной повседневной жизни экономит наши силы для рывка в случае экстремальной ситуации. Делая что-то на пределе сил, когда в этом есть необходимость или когда ее нет, мы быстро выдыхаемся и долго восстанавливаемся, некоторое время оставаясь более уязвимыми. Понимая такие особенности работы своего организма, можно научиться эффективно управлять ограниченными физическими и умственными силами.

## 1.6 Развитие – не приоритет

*Любая обезьяна может достать банан, но только люди могут достичь звезд.*

© Вилейанур Рамачандран, биолог

Выживание – приоритет для мозга. В том, что мозг заботится только о выживании, очень легко убедиться: вам никогда не бывает настолько лень поесть, чтобы вы не сделали это хотя бы раз в день. Но вам может быть лень хотя бы час в неделю изучать иностранный язык или читать научные статьи.

Для жизни нам бы хватило одной почки, одного легкого и вдвое меньшей печени. Мы прекрасно можем жить без селезенки и даже без части мозга, но живой организм в целях выживания любит делать запасы, поэтому в нашем организме почти всего с избытком. Более того: если одна часть мозга теряет свои функции, другая может ее подменить, делая «чужую» работу. Мозг настолько озабочен выживанием, что посылает сознанию сигнал усталости уже тогда, когда у нас остается еще много энергии, и мы могли бы работать еще несколько часов.

В рамках данной книги эта информация нас интересует из-за ее важности для развития и поиска путей увеличения личной эффективности. Выживание – приоритет, поэтому на личностное и профессиональное развитие энергия тратится по остаточному принципу. Как бы прискорбно это ни звучало, но наш мозг не считает, что развитие личных качеств, карьеры или бизнеса – это залог выживания и преуспевания в современном мире. Он продолжает действовать так, будто мы все еще бродим полями и лесами в поисках пищи, чтобы после ужина лечь спать в пещере, и нам нужно только найти еду, избежать хищника и нравиться соплеменникам.

Вы легко можете забыть, что еще вчера планировали научиться программированию, пойти в спортзал, сменить работу или начать бизнес. Без этого можно прожить, как считает наш мозг, ведь до этого дня вы дожили, а ничто так не убеждает мозг в правильности выводов, как личный опыт, который он тщательно «записал». Поэтому наш мозг всячески помогает нам выжить, но самыми неожиданными способами мешает нам развиваться, в том числе учиться мыслить и действовать эффективно.

Самый простой пример: еда нужна для выживания, поэтому неприятные сигналы тела очень быстро напомнят вам, как важно поесть. Мозг быстро пошлет телу сигнал боли, если вы сделаете нечто, вредящее физическому или социальному выживанию: не сходите вовремя в туалет, пропустите обед, поссоритесь с важным для вас человеком.

Изучение иностранного языка важно для развития, поэтому вы очень легко забываете, что обещали себе начать учить английский. Без знания иностранного языка можно выжить и даже неплохо жить. Возможно, изучить английский или испанский вам нужно как раз для выживания в новой стране, но мозгу это не очевидно, потому что прямой связи между «учить язык» и «выживание» нет. Что делать? Для начала нужно лучше покопаться в мозге, то есть понять, как он работает и как его правильно использовать, ведь, хотя на развитие мозг тратит энергию организма по остаточному принципу, люди сумели не только выжить, но и достичь звезд.

## 1.7 Дружба с мозгом

*Префронтальная кора – биологический инструмент вашего сознательного взаимодействия с окружающим миром.*

*© Дэвид Рок, бизнес-консультант*

Личная эффективность зависит от эффективной работы мозга. Частично он работает по «стандартным настройкам», частично – учится на основе опыта. Как пишет один из самых известных в мире ученых и популяризаторов науки Вилейанур Рамачандран: «Человеческий мозг, в отличие, скажем, от человеческой печени или сердца, действительно уникален и отделен от мозга приматов огромной пропастью». Совершенно неудивительно, что мы сначала автоматически реагируем, а потом думаем – мы так устроены, но «базовые настройки» можно изменить или усовершенствовать.

Важно осознать, что у нас есть выбор: пользоваться «стандартными настройками» или менять их на свое усмотрение. Вы можете управлять своим мозгом: учить, переучивать, ставить задачи. К примеру, вы можете научить свой мозг избавляться от вредных привычек, любить, ценить и искать разнообразие, пробовать новое, чтобы расширить возможности. Мозг чрезвычайно пластичен, нужно только уметь с ним правильно обращаться.

Как пишет Дэниел Амен, нейрофизиолог и нейропсихолог: «Вы не можете стать тем, кем хотите, если ваш мозг функционирует неправильно. От работы мозга зависит, насколько вы счастливы, насколько ощущаете себя эффективным и работоспособным, как строите свои взаимоотношения с окружающими». Чем лучше вы узнаете, как работает ваш мозг, тем эффективнее вы сможете управлять собой, в том числе развивать себя, чтобы каждый день радоваться жизни и достигать больших целей.

Во-первых, нужно знать и понимать, что максимально эффективен тот, кто максимально эффективно использует возможности префронтальной коры – части головного мозга, отвечающей за сознание, планирование, решение задач, самоконтроль и волю. Поскольку ее работа очень энергоемка и потому ограничена, без понимания того, как эффективно использовать самую новую часть мозга, никак не обойтись.

Во-вторых, важно понимать, что мотивацию запускает не префронтальная кора, а древние структуры мозга, которые нас побуждают чего-то хотеть и что-то делать. То есть мотивацию запускают рептильный мозг и лимбическая система, которые совместно работают в бессознательном режиме. Следовательно, в планировании, решении задач и использовании воли работают одни правила, а в мотивации – другие.

В-третьих, важно осознать, что мозг постоянно создает и использует шаблоны. После трех повторений какого-то действия базальные ядра в головном мозге начинают усматривать в них потенциальный шаблон. Все, что часто повторяется, они запоминают и воспроизводят уже без участия сознания. Все стандартные реакции на происходящее и все навыки – это шаблоны, но на навыках далеко не уедешь: нужны знания и открытый разум для того, чтобы заметить и изучать новое, для творческого мышления и достижения поставленных целей.

## **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.