

УДК 159.92
ББК 88.52
Ц85

Takashi Tsukiyama
脳と気持ちの整理術

NOU TO KIMOCCHI NO SEIRIJUTSU

Copyright © 2008 Takashi Tsukiyama Russian translation rights arranged
with NHK Publishing, Inc. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

Цукияма, Такаси.

Ц85 Это просто ступор какой-то! Как избавиться от тумана в голове, обрести ясность мыслей и начать действовать / Такаси Цукияма ; [пер. с яп. И. Заболотновой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 192 с. — (Японский мозг).

ISBN 978-5-04-102085-9

Когда каждый день до предела забит делами, встречами и заботами, когда многочисленные задачи требуют пристального внимания и немедленного решения, когда кажется, что жизнь зашла в тупик, вы не можете сосредоточиться и не знаете, как выбраться из этого лабиринта, наступает ступор. Именно в тот момент, когда так важно сосредоточиться, вас охватывает паника и уходит способность здраво рассуждать. Решить эту проблему предлагает японский нейробиолог Такаси Цукияма. В своей книге он рассказывает о том, как взять себя в руки, обрести ясность мыслей и направить все ресурсы мозга в нужное русло.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Заболотнова И., перевод на русский язык, 2019
ISBN 978-5-04-102085-9 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЯПОНСКИЙ МОЗГ

Такаси Цукияма

ЭТО ПРОСТО СТУПОР КАКОЙ-ТО!

**Как избавиться от тумана в голове,
обрести ясность мыслей и начать действовать**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Е. Олейник*
Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *М. Клава-Янат*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Mr Twister, VikiVector, suns07butterfly, CK2 Connect Studio / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Flat.Icon, gst, aklionka, Songkram Chotik-anuchit, Vectorchoice,

ekler, NokHoOkNoi / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-н, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 10.07.2019. Формат 60x90^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,0.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-102085-9



9 785041 020859 >

16+

В электронном виде книги и аудиокниги вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
Сделайте свой выбор



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru



Из этой книги вы узнаете:

- Как «освежить» мозг перед выполнением сложной работы
- Почему многозадачность — самый неэффективный способ использования ресурсов мозга
- Как начать выполнять однообразную работу с удовольствием
- Почему порядок на столе помогает сортировке информации в мозге
- Как сделать так, чтобы отложенная на потом работа не накапливалась

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	16
----------------	----

ГЛАВА 1

Как сохранять мотивацию

1. БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ...	23
Самое важное — это здоровье. Затем — желание, принятие и умеренное эмоциональное возбуждение	23
Чем вы успешнее в каком-либо занятии, тем больше оно вам нравится	26
Если решение задачи состоит из пяти шагов, сначала определите, каким должен быть первый шаг	28
Способность помогать себе, необходимая современному человеку	30
Некоторые этапы совершенствования мозга проходят стремительно	31
2. КАК БЫТЬ, ЕСЛИ НЕТ МОТИВАЦИИ	34
Воодушевление связано с желанием действовать	34

Это просто ступор какой-то!

Можно начать с простых задач	35
Как повысить эффект от «стимуляции действием»	36
Порочный круг, в который попадают те, кому доверяют сложную работу	38
Сложная работа требует «разгона»	40
3. КАК «ОСВЕЖИТЬ» СВОЙ МОЗГ	42
От однообразной работы человек быстро устает	42
Изменение подхода поможет взяться за решение задачи с новыми силами	43
Нужно сдать работу, даже если она не идеальна	44
4. ЧЕТКО ОПРЕДЕЛИТЕ, НА ЧТО МОЗГ БУДЕТ ТРАТИТЬ ЭНЕРГИЮ	47
Как у вас распланирована первая половина дня?	47
Запишите вечером планы на завтра	49
Чем вы старше, тем важнее готовиться заранее и предварительно изучать материал	50
5. СНАЧАЛА РЕШИТЕ, ДЛЯ КОГО ВЫ ЭТО ДЕЛАЕТЕ ...	52
Какую роль вы играете для других	52
Оценки и благодарность, полученные от других людей, — источник энергии, повышающей ваше желание действовать	53
Эгоцентризм — это непросто для мозга	54

ГЛАВА 2

Организация мышления.

Как эффективнее планировать и выполнять задуманное

1. «НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» ПУТАЕТ НАШ МОЗГ	59
Добиться баланса, прибавив к чувствам рациональное мышление	59
Самое страшное — иметь смутное представление	60
Плохие привычки, крадущие у нас способность хладнокровно рассуждать	62
2. СОЗДАЙТЕ СПИСОК ТОГО, ЧТО ВАС БЕСПОКОИТ	64
Запишите на листе бумаги информацию, отделенную от эмоций	64
Организация мышления предполагает избавление от лишнего	65
Важно уметь поручать выполнение задач другим	69
3. МНОГОМЕРНОЕ ВОСПРИЯТИЕ РАБОТЫ И СВОЕГО «Я»	72
Упуская из виду течение времени, вы легко поддаетесь панике	72
Распределять работу для «себя в тот день» и «себя в то время»	74
Нельзя слишком увлекаться планированием	75
Записывайте, что вы в итоге сделали	77

Это просто ступор какой-то!

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ. ПОРЯДОК В ВЕЩАХ ВЛИЯЕТ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ	79
Когда что-то не выходит из головы	79
«Бывший возлюбленный» и «дела, которые не выходят из головы»	81
Когда мы наводим порядок в вещах, информация в мозге тоже упорядочивается	82
Наводить порядок в вещах будет проще, если заранее подготовить емкости, куда все убирать	83
5. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОТЛОЖЕННАЯ НА ПОТОМ РАБОТА НЕ НАКАПЛИВАЛАСЬ	85
Когда накопилось много работы, до которой не доходят руки	85
Мозг реагирует на изменения	86
Создавайте себе подсказки для решения проблемы	88

ГЛАВА 3 ***Как улучшить память***

1. ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ ИНФОРМАЦИИ НУЖНО ПРИЛАГАТЬ УСИЛИЯ	93
Знания «в чужом мозге»	93
Получение информации ограничивается только ее получением. Воспроизведение — это воспроизведение + повторное получение	95
Мозг по своей природе склонен забывать	97

Оглавление

2. ПОМНИТЕ О «МАЛЕНЬКОМ СТОЛИКЕ» В ВАШЕМ МОЗГЕ	99
«Маленький столик кратковременной памяти» и «хранилище долговременной памяти»	99
Когда «столик кратковременной памяти» переполняется	101
Когда у вас вроде бы много идей, но нет никакой конкретики	102
«Сортировка по папкам» и «резюме» для памяти	103
Уникальная проблема мозга, характерная для информационного общества	106
3. СОЗДАВАЙТЕ СЕБЕ ПОДСКАЗКИ, ЧТОБЫ ПОТОМ ВСПОМНИТЬ ИНФОРМАЦИЮ	107
Повторение в тот же день — ключ к закреплению информации в памяти	107
Чтение с подбором ключевых слов ускоряет понимание	109
Важно обращать внимание на различия	110
Сохранять мнения с обоснованиями	113
4. ЗАПОМИНАЙТЕ ОБРАЗЫ И КАРТИНЫ	115
Количество информации, которую можно запомнить с помощью одних только слов, ограничено	115
Связывайте информацию со своим опытом	119
Используйте ассоциации, даже когда читаете инструкции	119

Это просто ступор какой-то!

5. ВОСПРОИЗВОДИТЕ ИНФОРМАЦИЮ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ	121
У памяти есть «срок годности» свободного использования	121
В начале трактата «Лунь Юй» о Конфуции есть фраза, связанная со способом эффективного запоминания	122
Воспроизведение усвоенных знаний разными способами повышает их эффективность	123
Обновлять усвоенные знания, чтобы они были актуальны для общества	125

ГЛАВА 4

Искусство генерировать идеи

1. КАК ЖИТЬ И ДУМАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ КРЕАТИВНЕЕ	129
Почему идеи приходят внезапно	129
Материал для идей мы получаем из окружающего мира	131
Хорошие идеи приходят именно в условиях ограничений	131
2. СОЗДАЕМ «ЦЕПЬ ОЗАРЕНИЙ»	134
Не пренебрегайте абсурдными идеями	134
Рациональный способ давать мозгу хорошие стимулы	135

Оглавление

3. МОЗГ НЕ СПОСОБЕН МАСШТАБНО МЫСЛИТЬ БЕЗ ОТДЫХА	139
«Не ведите грустных разговоров в поздний час». Над идеями тоже лучше не думать в позднее время	139
Прогулка позволяет глазам и мозгу отдохнуть	142
4. ЧТО ВАЖНО ДЛЯ ПОНИМАНИЯ НУЖД ОБЩЕСТВА	144
Отличное от уже существующего приобретает новую ценность	144
Чтобы семечко нового замысла проросло	145
Отталкивайтесь от мысли «помочь хотя бы одному человеку»	147
5. ЕСЛИ ПО МЕРЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ НАД ВОПРОСОМ ВЫ ТОЛЬКО БОЛЬШЕ ЗАПУТЫВАЕТЕСЬ	150
На какие вопросы сложно отвечать?	150
Когда вы не приходите к пониманию в беседе	152
Баланс между субъективным взглядом и реальным положением дел	153

ГЛАВА 5

Как контролировать эмоции

1. РИСК-КОНТРОЛЬ НАД ЭМОЦИЯМИ, ДАЮЩИЙ МОЗГУ СТАБИЛЬНОСТЬ	159
Постараться снизить число отрицательных стимулов ...	159

Это просто ступор какой-то!

Очень неприятное плюс очень приятное не равно балансу	161
Контроль над эмоциями как сбалансированное соотношение «6 к 3 к 1»	162
Мозг стремится минимизировать трудозатраты	162
Всегда будет что-то, что нам не нравится или не хочется делать	163
2. КАК СМЯГЧИТЬ ДИСКОМФОРТ, ИЗМЕНИВ ИНТЕРПРЕТАЦИЮ	166
Эмоции содержатся в интерпретации событий в нашей памяти	166
«Думать чужой головой»	167
Думать об эмоциональном балансе общества	169
Что бы сделал Мацумото Коносукэ?	169
Расширьте временные рамки и обратите внимание на то, что вы приобрели за это время	170
Всегда быть в роли победителя — плохо	172
3. ПОЧЕМУ СИЛЬНЫ ЛЮДИ, У КОТОРЫХ ЕСТЬ ЦЕЛЬ?	174
Чтобы пережить шторм жизни, встаньте у штурвала корабля своей судьбы	174
Печали и огорчения — способ закалиться	175
Цель рождается из воспроизведенных слов	177

Оглавление

Цели проще достичь, когда определены промежуточные пункты	179
Важно быть полезным другим каждый день	180
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ	182
Почему важно уметь ждать	182

Введение

«Как привести в порядок мозг и чувства» — так следует понимать название этой книги. В ней я поделюсь своими соображениями о том, как сохранить позитивный настрой в трудные периоды; как собраться с мыслями, когда перед вами стоит слишком много задач; чего вам может не хватать для генерации хороших идей и что важно для рационального контроля над собой.

У Сэмюэля Смайлса есть работа под названием «Помощь себе». Это моя настольная книга. И хотя это звучит немного дерзко, я бы назвал свою книгу «Помощь своему мозгу» — по аналогии с трудом Смайлса. В ней рассказывается, как поддерживать работу мозга, когда вам приходится преодолевать трудности и наводить порядок в своей жизни.

В последнее время жалобы моих пациентов изменились. Людей с серьезными симптомами снижения интеллекта и потерей памяти (или с ее значительным ухудшением) стало сравнительно немного, но все чаще люди жалуются на хаос в мыслях и неумение справиться со своими чувствами.