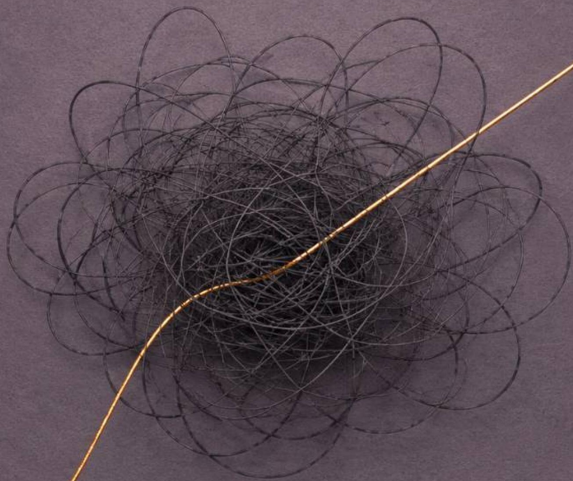




Найдите то, где сильны

Даже если
остальные этого не ценят

Рэн Асахина

Рэн Асахина

Найдите то, где сильны. Даже если остальные этого не ценят

<https://litres.ru/74438797>

SelfPub; 2026

Аннотация

А что, если ваша самая ценная способность именно та, которую вы привыкли считать странностью или пустяком? Эта книга выступает против идеи, что успешный человек обязан быть хорош во всём. Через истории обычных людей, психологию самооценки, целенаправленную практику и примеры неожиданных навыков автор показывает: преимущество часто рождается не из универсальности, а из одной узкой способности, доведённой до высокого уровня. Вы научитесь замечать свои «бесполезные» увлечения, отличать собственные сильные стороны от чужих стандартов, перестать разрушать самооценку сравнением и превращать интерес в специализацию. Это книга для человека, который давно подозревает, что в нём есть что-то сильное — но пока не умеет это назвать, показать и использовать.

Содержание

Предисловие	8
1. Они не гении, просто не соответствуют общепринятым стандартам	13
2. То, что вы считаете «бесполезностью», на самом деле — слепое пятно мира	14
3. Реальные истории о том, как обычные люди добились успеха	15
4. Вашим навыкам не хватает лишь одного — умения «видеть»	16
5. Эта книга даст вам не только вдохновение, но и конкретные методы	17
6. Тем, кто все еще сомневается в себе: вы и так необыкновенны	18
1. Мы, подавленные общепринятыми стандартами	19
2. «Специализация» — это истинная норма для человека	21
3. Источник самосомнения: ловушка сравнения	23
4. Не нужно «уметь всё», достаточно «один особый навык»	25
5. Открытие уникальных навыков начинается с самонаблюдения	26

6. Анализ примеров: обнаружение упущенных талантов	27
7. С точки зрения психологии: как формируется самооценка?	29
8. От «открытия» к «практике»: первый шаг к изменению жизни	30
9. Ты — это ты, и этого достаточно	31
Глава 2. Чудо мозга, стоящее за «Тетрисом»: как обычный человек может стать «игровым гением»	32
1. Путь обычного игрока к триумфу	32
2. Секрет концентрации: когда в мире остаются только кубики	33
3. Мышечная память: от суматохи к автоматическим реакциям	35
4. Предвидение и пространственное мышление: «планировщик будущего» в мозге	36
5. Неудачи и самокорректировка: от поражения к прорыву	38
6. Сила сообщества: прогрессируйте вместе с мастерами	39
7. Расширение навыков в «Тетрисе»: огромная помощь в реальной жизни	40
8. Дополнительная история: от «неудачника» до мирового мастера	41
9. Практические рекомендации: вы тоже можете стать «игровым гением»	42

10. Вы тоже можете стать «мастером» в своём деле	43
Глава 3. Задержка дыхания на 9 минут: упорство и наука, стоящие за экстремальными физическими навыками	44
1. Задержка дыхания — действительно ли это полезно?	44
2. Первая цель: трудный старт — 90 секунд	46
3. Научный анализ физических пределов	48
4. Серьёзное испытание силы воли	50
5. Продвинутое научные методы: интервальные тренировки и восстановление	51
6. Решающий момент: преодоление 3- минутной отметки	53
7. Задержка дыхания на 9 минут — чудо, превосходящее воображение	54
8. Практическое применение навыка задержки дыхания	55
9. Психологический анализ: секрет преодоления самоограничений	56
10. Практические рекомендации: укрепляйте уверенность в себе с помощью упражнений на задержку дыхания	57
1. Заблуждения о гениях устного счёта	58
2. От «математической черной дыры» до мастера устного счёта	59

3. Магия постоянных тренировок	61
4. Ключевое изменение мышления	63
5. Продвинутые тренировки мастера устного счёта	64
6. Неудачи и самокоррекция	65
7. Стать «королём ментального счёта», быстрее компьютера	66
8. Практическое применение навыков устного счёта	67
9. Психологический анализ: повторение и положительная обратная связь	68
10. Практические рекомендации: как с нуля стать мастером устного счёта	69
1. Как человеку с врождённой забывчивостью стать мастером запоминания?	70
2. Заблуждение о памяти: не «зазубривание», а «запоминание с ощущением»	71
3. Дворец памяти: превратите мозг в «суперкнижную полку»	73
4. Метод ассоциаций и метод рассказывания историй: как закрепить информацию в памяти	74
5. «Интервальное повторение»: ключ к преодолению кривой забывания	76
6. Развитие памяти: чудо от одной страницы до целой книги	77
7. Неудачи и корректировки: путь от	79

«беспорядка» к «устойчивости»	
8. Применение суперпамяти в жизни и на работе	80
9. Память и психология: положительный цикл уверенности и действий	81
10. Практические рекомендации: каждый может развить суперпамять	82
1. Наблюдательность — самый недооценённый талант	83
2. «Облачные заметки»: шаг за шагом	84
3. Научные и психологические основы наблюдательности	86
Конец ознакомительного фрагмента.	87

Рэн Асахина

Найдите то, где сильны. Даже если остальные этого не ценят

Предисловие

Написание этой книги стало для меня своего рода диалогом с самой собой, а также путешествием, в ходе которого я встретила бесчисленное количество обычных людей. За эти годы я видела слишком много людей, которые недооценивали себя, считая себя «совершенно обычными», но в какой-то момент, благодаря небольшому увлечению или немного настойчивости, расцветали потрясающим блеском. Эти истории тронули меня и заставили задуматься: что такое настоящий «успех»? Стать гением в глазах окружающих или найти свою маленькую сцену и смело жить своей жизнью?

Я верю, что в сердце каждого человека есть нераскрытое семя. Оно может скрываться в мелодии, которую вы напеваете каждый день, в комнате, которую вы беспечно приводите в порядок, или в вашей необъяснимой страсти к чему-то. Изначальная цель этой книги — помочь вам найти это семя

и научить вас, как с помощью терпения и действий превратить его в высокое дерево.

В процессе написания книги меня больше всего тронули те герои, которые согласились поделиться своими историями. Они не были выдающимися от рождения, но благодаря ежедневным усилиям доказали, что «обычность» — это вовсе не ограничение. Их истории показали мне, что настоящая необычность заключается не в том, насколько ты сильнее других, а в том, сколько ты готов вложить в то, что любишь.

Эта книга — не просто сборник историй, а настоящее практическое руководство. Я надеюсь, что после её прочтения вы не только вдохновитесь историями о том, как другие преодолевали трудности, но и возьмёте в руки ручку, начнёте действовать и приступите к собственным переменам. Возможно, вас ждут неудачи и сомнения в себе, но помните: каждая попытка — это ещё одна краска, добавляющая яркости вашим уникальным талантам.

Спасибо, что открыли эту книгу. Пусть она станет для вас отправной точкой в путешествии к самопознанию и обретению уверенности в себе. Давайте вместе, начиная с сегодняшнего дня, откроем для себя ваш собственный, неповторимый блеск!

Предисловие

Вы когда-нибудь чувствовали, что в вас «нет ничего особенного»? В нашу эпоху, когда так много внимания уделяет-

сы успеху, СМИ постоянно воспевают ореол гениальности, а общество продвигает стандарты всесторонней одаренности, что заставляет многих тихо задаваться вопросом: «Неужели я никогда не смогу догнать других?» Но я хочу сказать вам: это всего лишь общее заблуждение. Ваша ценность никогда не должна определяться другими; ваши таланты, возможно, скрываются в привычной повседневной жизни и ждут, когда вы их откроете.

Эта книга посвящается каждому из вас, кто когда-либо сомневался в себе. С помощью реальных историй я хочу показать вам, как люди, которых называют «обычными», превращают небольшие увлечения и незначительные привычки в навыки, способные изменить жизнь. Это могут быть ваши коллеги, соседи, друзья или даже вы сами. У них нет ореола славы, но своими действиями они доказывают: если внимательно наблюдать и постоянно практиковаться, каждый может стать «мастером» в какой-то области.

В книге вы найдете не только истории, но и конкретные методы. Вы узнаете, как психология объясняет наши сомнения в себе и как с помощью «целенаправленной практики» можно совершенствовать навыки; вы научитесь, как, отталкиваясь от своих интересов, найти свои сильные стороны; вы также откроете для себя, как с помощью простых инструментов, таких как «дневник достижений» и «интервальное повторение», сделать прогресс частью повседневной жизни. Эти методы не требуют от вас врождённой одарённости —

нужно лишь желание начать и настойчивость.

Прочитав эту книгу, вы почувствуете тёплый импульс, подталкивающий к действию. Она не принуждает вас стать первым, а вдохновляет стать лучшей версией себя. Вашей специализацией может стать блюдо, рассказ, навык в игре или даже особый взгляд на жизнь. Возможно, это кажется незначительным, но именно это — ваш уникальный язык общения с миром.

Давайте начнём прямо сейчас и вместе раскроем ваш потенциал. Переверните следующую страницу, и вы отправитесь в путешествие, где откроете себя и обретёте уверенность. Ваш уникальный навык ждёт вас совсем рядом!

Предисловие — Каждый заслуживает свою медаль

Вы когда-нибудь сомневались в себе? Поздно ночью, когда вокруг тихо, в голове мелькает мысль: «Может, я вообще ни на что не годен?» «Неужели я ничего не стою?» Те критерии «успеха», которые диктует общество — высокое образование, престижный вуз, годовой доход в миллион, высокая должность — словно огромная стена, которая не пускает внутрь большинство людей. Вы молча трудитесь, но всегда чувствуете, что не достаточно хороши, не достаточно особенны. Иногда вам даже приходит в голову: «Неужели я ни на что не годен?»

Но на самом деле это всего лишь общее заблуждение. Эта книга написана именно для тебя — для тебя, который, воз-

можно, является тем самым обычным человеком, которого всегда упускают из виду, но каждая твоя уникальная черта заслуживает того, чтобы её заметили и ценили.

1. Они не гении, просто не соответствуют общепринятым стандартам

Мы привыкли восхищаться теми «гениями», которых прославляют СМИ: вундеркиндами-пианистами, победителями математических олимпиад, олимпийскими чемпионами. Однако за этими ослепительными титулами скрываются миллионы других блестящих талантов, которые остаются незамеченными, потому что не соответствуют общепринятым стандартам. Задумывался ли ты когда-нибудь, как были открыты и признаны мастера «Тетриса», мастера задержки дыхания, эксперты по распознаванию облаков или мастера оригами?

Иногда ваши способности остаются незамеченными просто потому, что никто не сказал вам: «Это тоже талант». Может быть, вы с первого взгляда запоминаете лица людей, может быть, вы с лёгкостью переключаетесь между диалектами, а может быть, на кухне вы можете по запаху различить пять видов специй. Эти, казалось бы, обыденные мелкие навыки, скорее всего, и являются доказательством вашей уникальности.

2. То, что вы считаете «бесполезностью», на самом деле — слепое пятно мира

Психология говорит нам, что самооценка человека в значительной степени зависит от окружающей среды. Если вы находитесь в кругу, где ценятся только определённые достижения, ваши таланты в других областях останутся незамеченными. Например, в школе всегда в первую очередь хвалят ученика, занявшего первое место на экзамене, но редко обращают внимание на того, кто организует классные мероприятия так, что всё проходит как по маслу.

Такое предубеждение, основанное на «едином стандарте», со временем заставляет нас постепенно усомниться в своей самооценке. Вы начнете задаваться вопросом: «Неужели только те способности, которые считаются «самыми выдающимися» и «самыми заметными», заслуживают внимания?» Но на самом деле у каждого есть свои сильные стороны. Просто мир еще не достаточно внимателен и не научился их замечать.

3. Реальные истории о том, как обычные люди добились успеха

В этой книге собраны 30 реальных историй о мастерстве, доведённом до совершенства. В ней нет легендарных гениев, только группа людей, которые изначально были «обычными». Это могут быть рядовые офисные сотрудники, домохозяйки, обычные студенты. У них нет ореола славы, но каждый по-своему довел какое-то умение до совершенства.

Кто-то с детства считался «неудачником», но благодаря искусству оригами стал чемпионом международного конкурса; кого-то высмеивали за «затворничество», но он вошел в мировой рейтинг по игре «Тетрис»; кого-то называли «просто геймером», но он стал авторитетом в области прохождения игр; а кто-то, благодаря любви к наблюдению за облаками, стал звездой метеорологического форума.

Их истории говорят нам: любой навык, если его усердно изучать и постоянно практиковать, может стать силой, способной изменить жизнь.

4. Вашим навыкам не хватает лишь одного — умения «видеть»

Помните ли вы, как в детстве вас особенно увлекали какие-то вещи? Может быть, вы любили собирать пазлы, складывать оригами, считать звёзды или запоминать названия улиц. Эти, казалось бы, бесполезные увлечения на самом деле были зачатками вашего таланта. Жаль только, что, повзрослев, мы оказались под гнетом стандартов «как должно быть» и забыли о своей изначальной страсти.

На самом деле так называемые «уникальные навыки» — это зачастую не врождённый талант, а результат настойчивого накопления мелких увлечений. Если вы готовы заново взглянуть на свою повседневную жизнь и внимательно наблюдать за моментами, которые дарят вам уверенность, радость и чувство полной вовлечённости, вы обязательно найдёте своё «природное призвание».

5. Эта книга даст вам не только вдохновение, но и конкретные методы

Помимо историй, мы также разберем путь развития этих мастеров: как они обнаружили свои навыки? Как они тренировались, преодолевали препятствия и не сдавались? Как они меняли свой настрой, когда сталкивались с сомнениями в себе? Мы предоставим вам самые практичные инструменты и методы с точки зрения психологии, теории обучения и планирования действий.

Вы узнаете, как:

как определить свои интересы и сильные стороны

как составить реалистичный план тренировок

как преодолеть неуверенность в себе и страх перед трудностями

как по-настоящему раскрыть потенциал своих навыков

6. Тем, кто все еще сомневается в себе: вы и так необыкновенны

В заключение я хочу сказать тебе: ты не «неудачник». Просто ты ещё не обнаружил свои уникальные навыки и тебе ещё не позволили в них поверить. В своей жизни тебе не нужно гнаться за чужими стандартами успеха и сравнивать себя с кем-либо. Каждая твоя сильная сторона достойна того, чтобы ты с гордостью её продемонстрировал.

Эта книга поможет тебе вернуть уверенность в себе и принять свою уникальность. Давай начнём с первой главы и вместе откроем твои «уникальные навыки», чтобы превзойти 99 % людей — и, что самое важное, вернуть веру в себя.

Глава 1. Разрушим предвзятое мнение о том, что «человек полезен только тогда, когда он универсален», и с точки зрения психологии разберем, что у каждого есть уникальные навыки, просто они пока не обнаружены

1. Мы, подавленные общепринятыми стандартами

В эту эпоху информационного перенасыщения и жесткой конкуренции «универсальность» словно стала целью, к которой должен стремиться каждый. С самого детства в школе от нас требуют «быть хорошими во всём» — не отставать по математике, свободно владеть английским, не проваливаться в спорте, а также иметь навыки в музыке и искусстве. Вступительные собеседования, резюме при устройстве на работу и даже круг общения неявно подсказывают нам: «Ты должен уметь всё, иначе ты недостаточно хорош».

Но задумывались ли вы когда-нибудь, что такой критерий «универсальности» на самом деле совершенно несправедлив по отношению к большинству людей? Психолог Говард Гарднер (Howard Gardner) в своей теории множественного интеллекта отмечает: таланты человека многогранны. Кто-то силен в языках, кто-то — в логике, кто-то — в межличностном общении, а кто-то обладает острым восприятием пространства, музыки или природы. Так называемый стандарт «универсальности» — не что иное, как чрезмерное превозношение обществом нескольких видов способностей, при этом игнорируя бесчисленные таланты, которые заслуживают внимания.

Небольшой тест: есть ли у вас эти «скрытые навыки»

ки»?

Вы можете с первого взгляда запомнить лицо незнакомого человека, но часто забываете математические формулы?

Вы с лёгкостью выбиваете пальцами сложные ритмы, но не можете запомнить английские слова?

Вы можете с первого взгляда найти отличие среди множества предметов, но не умеете выражать свои мысли?

Все это, на самом деле, является вашими уникальными навыками. Просто они никогда не признавались общепринятыми стандартами.

2. «Специализация» — это истинная норма для человека

Замечали ли вы, что настоящие мастера в мире — это, по сути, «специалисты в одной области»? Чемпион по гимнастике не обязательно умеет играть в шахматы, математик не обязательно умеет плавать, а кулинарный мастер может даже не уметь пользоваться мобильным телефоном. Человеческий мозг изначально способен концентрировать ограниченные ресурсы на определённой области, и именно это приводит к появлению различных профессионалов.

Психолог Эрикссон (Ericsson), выдвинув теорию «целенаправленной практики», подчеркнул: способности человека можно значительно повысить с помощью планомерных и повторяющихся тренировок, но человек может сосредоточиться только на одном деле за раз. Когда вы требуете от себя всестороннего мастерства, это, напротив, рассеивает вашу энергию, в результате чего все ваши способности остаются посредственными.

Только сосредоточившись на одном, можно заставить алмаз сиять

Запомните: «углубленное изучение одной области» — это не недостаток, а отправная точка на пути к профессионализму. Тот навык, на изучение которого вы готовы потратить время, и есть канал, связывающий вас с миром. Когда вы го-

Товы вложить в какую-то область больше энтузиазма и времени, чем обычный человек, вы уже превосходите 99 % людей.

3. Источник самосомнения: ловушка сравнения

Многие говорят: «В мне нет ничего особенного, все лучше меня». Такое неуверенность в себе часто проистекает из ловушки «горизонтального сравнения». Социальные сети, круг общения и даже ожидания близких заставляют нас, не замечая того, сравнивать свои достоинства с достоинствами других.

Но задумывались ли вы когда-нибудь, что те, кому вы завидуете, возможно, втайне завидуют вам? Вы запоминаете имена людей, благодаря чему они чувствуют себя уютно; вы выращиваете дома сотни видов цветов и растений, поднимая настроение своим близким; вы рассказываете истории на диалекте на дружеских вечеринках, заставляя всех хохотать до слез. Эти, казалось бы, незначительные мелочи для некоторых людей являются недостижимыми способностями.

История из практики: «бесполезный» талант Сяофэнь

Сяо Фэнь всегда считала, что у неё «нет никаких сильных сторон». У неё были средние оценки, она плохо занималась спортом и не умела играть на музыкальных инструментах. Но однажды, когда друг переезжал и все суетились, она за десять минут рассортировала и промаркировала все коробки, благодаря чему переезд прошел организованно и упоряд-

доченно. После этого подруга с удивлением сказала: «Как ты смогла так быстро до этого додуматься?» И только тогда Сяо Фэнь впервые обнаружила, что её «способность к организации и планированию» — это уникальный талант, которым многие люди не обладают.

4. Не нужно «уметь всё», достаточно «один особый навык»

Вы до сих пор переживаете из-за того, что не являетесь «универсалом»? Психологические исследования показывают, что обладание одним навыком на высшем уровне часто приносит больше уверенности в себе и чувства достижения, чем «умение всего понемногу». Согласно «теории сильных сторон» психолога-позитивиста Селигмана (Seligman), когда человек может проявить свои сильные стороны, он испытывает больше радости и чувства собственной значимости.

Эксперимент: найдите свой «поток таланта»

Вспомните прошедшую неделю: делали ли вы что-нибудь, в чем были особенно увлечены и при этом забывали о времени?

Кто-нибудь особо хвалил вас за что-то?

Какому навыку вы готовы посвятить время и повторять упражнения, даже если никто вас об этом не просит?

Эти ответы — подсказки, указывающие на ваши уникальные таланты.

5. Открытие уникальных навыков начинается с самонаблюдения

Зачастую мы «не можем найти» свои навыки просто потому, что не наблюдаем за собой и не фиксируем свои впечатления. Попробуйте каждый вечер уделять пять минут тому, чтобы записывать три мелочи, которые приносят вам радость, уверенность в себе или чувство признания. Со временем вы заметите, что некоторые способности или интересы повторяются — именно в этом и заключается ваша уникальность.

Рекомендуемый инструмент: «Дневник навыков в три шага»

Записывайте достижения дня: что сегодня принесло вам особое чувство удовлетворения?

Записывайте отзывы других: кто-нибудь сегодня поблагодарил вас или похвалил за то, что вы сделали?

Записывайте моменты полного погружения: что сегодня заставило вас полностью забыть о времени?

Продолжайте так в течение месяца, и вы обнаружите свою собственную «карту навыков».

6. Анализ примеров: обнаружение упущенных талантов

Пример 1: Мастер игры «Тетрис» — предел концентрации и реакции

Ахуэй с детства любил играть в «Тетрис», но родители всегда считали это «бесполезным» увлечением. Пока он не принял участие в онлайн-турнире, прошел все этапы и вошел в десятку лучших игроков Азии. Концентрация внимания и зрительно-моторная координация, развитые им в игре, позволяют ему быстро справляться со сложными задачами на работе. «Тетрис» — это не просто развлечение, а ключ к его становлению как высококлассного специалиста.

Пример 2: Мастер задержки дыхания — исследование пределов человеческого тела

Сяо Цзе, увлечённый плаванием, специально тренировал свою способность задерживать дыхание и может задержать дыхание на девять минут. Этот навык позволяет ему с лёгкостью справляться с различными водными видами спорта, а также развил в нём поразительную силу воли и психологическую стойкость. Задержка дыхания может показаться бесполезной, но она помогает ему сохранять хладнокровие в стрессовых ситуациях.

Пример 3: Мастерница чайного искусства с тонким вкусом — как превратить увлечение в профессию

Хсуэй изначально просто любила дегустировать чай, но позже обнаружила, что может различать сотни сортов чая по вкусу. Она записалась на курсы чайного искусства, прошла систематическое обучение и в итоге стала известным мастером чайного искусства. Её врождённый талант к дегустации помог ей найти своё место в высококонкурентной профессиональной среде.

7. С точки зрения психологии: как формируется самооценка?

Психолог Роджерс (Rogers) считает, что чувство собственной ценности проистекает из разницы между «истинным я» и «идеальным я». Когда вы постоянно оцениваете себя по внешним стандартам, вы попадаете в ловушку постоянного самоотречения. Только осознав и приняв свою уникальность, можно обрести устойчивую уверенность в себе.

Небольшое упражнение: примите свою «непохожесть»

Напишите три черты, в которых вы больше всего отличаетесь от других.

Подумайте, в каких ситуациях эти черты когда-либо помогали вам?

Скажите себе: «В этом и заключаются мои сильные стороны».

8. От «открытия» к «практике»: первый шаг к изменению жизни

Обнаружение своих уникальных навыков — это только начало. Готовность уделять время постоянным тренировкам — вот ключ к превращению таланта в реальную силу. Каждый мастер своего дела прошел через бесчисленные часы терпеливых тренировок и неудач. Вы тоже сможете.

Практическое руководство: создайте свой собственный путь развития

Выберите навык, который вам наиболее интересен

Поставьте перед собой небольшие и конкретные цели для тренировок

Каждую неделю давайте себе возможность проанализировать и осмыслить проделанное

Иницилируйте общение с людьми из соответствующей сферы, чтобы учиться у них

Фиксируйте каждый прогресс, независимо от его масштаба

9. Ты — это ты, и этого достаточно

Миру не нужны одинаковые «универсалы», а нужны самые разные люди со своими особенностями и историями. Тебе не нужно заставлять себя соответствовать чужим стандартам. Твоя уникальность — это самый ценный дар.

У каждого человека есть своя «суперспособность», которая ждёт, когда ты её откроешь, отработаешь и раскроешь.

Глава 2. Чудо мозга, стоящее за «Тетрисом»: как обычный человек может стать «игровым гением»

1. Путь обычного игрока к триумфу

Вы когда-нибудь, играя в «Тетрис», восхищались молниеносной реакцией и безупречным расположением фигур у мастеров? Среди множества игр «Тетрис» одновременно прост и жесток — в момент падения каждого блока пути назад уже нет, и здесь проверяется не только скорость рук, но и способность мозга мгновенно принимать решения и предсказывать развитие событий.

Аю — обычный офисный работник, днём занимающийся рутинной бумажной работой, а по вечерам любящий поиграть в игры, чтобы снять стресс. Однажды он случайно наткнулся в интернете на видео с международного турнира по «Тетрису» и испытал огромное любопытство к участникам с «молниеносной скоростью рук» и «точным предвидением». Тогда он решил начать систематически тренироваться, чтобы проверить, сможет ли «обычный человек» войти в ряды мастеров.

2. Секрет концентрации: когда в мире остаются только кубики

В начале тренировок Аю, как и все остальные, часто терялся и складывал кубики криво. Но он заметил, что настоящие мастера во время соревнований как будто погружаются в состояние «потока» — независимо от того, как быстро падают кубики, их мысли всегда остаются ясными. Психолог Михали Чиксентмихайи (Mihaly Csikszentmihalyi) назвал это состояние «потоком», то есть ощущением предельного удовольствия, возникающим у человека при высокой концентрации.

Аю начал практиковать принцип «сосредоточиваться только на одной небольшой цели за раунд»: сначала он старался сократить количество ошибок, затем — предсказывать положение следующего кубика, и только в конце — стремился набрать как можно больше очков. Каждый день он выделял себе 30 минут на тренировку, а по окончании анализировал свои результаты за день. Постепенно он обнаружил, что его способность к концентрации улучшилась не только в игре, но и на работе: теперь он быстрее входил в нужный ритм при выполнении рутинных задач.

Практический совет: тренируйте «одноточечную концентрацию»

Каждый раз во время тренировки ставьте перед собой

только одну небольшую цель (например: не допускать ошибок, сделать три подряд удачных хода, правильно предсказать положение следующего кубика).

По окончании тренировки записывайте свои ощущения и моменты прогресса за день.

Постепенно повышайте уровень сложности, чтобы мозг привык к ритму «сосредоточения на одной задаче».

3. Мышечная память: от суматохи к автоматическим реакциям

Скорость пальцев мастеров «Тетриса» поражает воображение; это кажется чудом, но на самом деле за этим стоит огромный объем тренировок «мышечной памяти». Мышечная память — это процесс, при котором мозг сохраняет повторяющиеся движения в нервной системе, позволяя телу автоматически реагировать на стимулы без необходимости думать.

Аю многократно отрабатывает наиболее распространённые «комбинации», например, сочетание вертикальных блоков с «Т»-образной комбинацией, или то, как быстро поворачивать блоки за короткое время. Он разбивает эти действия на «фрагменты движений», ежедневно отрабатывает их по частям, постепенно формируя рефлекторные движения.

Практический метод: разбиение движений на части и многократное повторение

Разбейте сложное действие на простые шаги.

Ежедневно сосредоточивайтесь на отработке одного фрагмента движения, пока он не станет «бессознательной» реакцией.

Сочетайте упражнения с ритмом (например, используйте метроном), чтобы синхронизировать движения пальцев и визуальную оценку.

4. Предвидение и пространственное мышление: «планировщик будущего» в мозге

В «Тетрисе» важна не только быстрота рук, но и «быстрота ума». Мастера ещё до падения блока уже прокрутили в голове несколько вариантов действий. Эта способность к предвидению неразрывно связана с пространственным мышлением.

Чтобы улучшить способность предвидения, Аю начал практиковать «многопоточное мышление»: когда падает один блок, он одновременно просматривает правую часть экрана, предвидя положение следующего и даже двух следующих блоков. Он также пытается закрыть глаза и просчитать в уме траекторию движения блоков, тренируя пространственную память мозга.

Практический метод: тренировка многопоточного прогнозирования

Тренируйтесь одновременно наблюдать за блоком, который вот-вот упадет, и за блоком, который находится в резерве.

Попробуйте «проиграть» в уме движение блоков, чтобы развить пространственное воображение.

С помощью бумаги и ручки нарисуйте различные вариан-

ты расположения, чтобы укрепить способность мозга к «пространственному планированию».

5. Неудачи и самокорректировка: от поражения к прорыву

В мире «Тетриса» неудачи — обычное дело. Когда Аю только начинал, черед «Game Over» заставила его усомниться в себе: «Может, я просто не создан для таких игр?» Но после каждой неудачи он спокойно анализировал ситуацию: в чём была ошибка? В неверном прогнозировании, слишком медленной реакции или отвлечении внимания?

Он научился рассматривать каждую неудачу как «обратную связь», а не как «отрицание». Такое изменение отношения помогло ему избавиться от самосомнений и сосредоточиться на том, «как улучшить свои действия в следующий раз». Психолог Кэрол Двек (Carol Dweck) называет такой подход «мышлением роста» (Growth Mindset): вера в то, что усилия могут изменить текущую ситуацию, а неудача — лишь часть процесса обучения.

Практический метод: дневник неудач

После каждой тренировки записывайте причины неудач и способы их исправления.

Ставьте перед собой «цель обучения», а не «цель по баллам».

Столкнувшись с трудностями, попробуйте попрактиковаться по-другому или обратитесь за советом к другим.

6. Сила сообщества: прогрессируйте вместе с мастерами

Конечно, можно прогрессировать и в одиночку, но при соединении к сообществу единомышленников позволяет добиться вдвое большего результата с меньшими усилиями. Аю начал участвовать в онлайн-сообществе Tetris, где обменивался опытом и обсуждал стратегии с игроками со всего мира. Они делились методами тренировок, опытом участия в соревнованиях и даже «странными, но эффективными» хитростями.

Под руководством мастеров Аю освоил более сложные стратегии: как «оставлять пустое место» для удаления четырёх строк, как сохранять хладнокровие в стрессовой ситуации и даже как регулировать яркость экрана, чтобы уменьшить утомляемость глаз. Он также начал участвовать в небольших турнирах, получая таким образом больше практического опыта.

Преимущества участия в сообществе

Можно быстро получить «внешнюю обратную связь» и освоить новые приёмы.

Благодаря поддержке товарищей легче продолжать тренироваться.

Наблюдая за играми других, можно выявить свои недостатки и найти новые направления развития.

7. Расширение навыков в «Тетрисе»: огромная помощь в реальной жизни

Став мастером «Тетриса», Аю обнаружил, что его жизнь незаметно изменилась —

Повышение эффективности работы: при выполнении нескольких задач одновременно он может быстро расставить приоритеты.

Увеличилась стрессоустойчивость: в условиях высокого давления он может сохранять хладнокровие и не паниковать.

Улучшение навыков разбиения задач на составные части: в сложных ситуациях умение разбивать процесс на этапы, как в игре, и решать задачу шаг за шагом.

Эти навыки, изначально развитые исключительно для «игр», принесли неожиданные преимущества в реальной жизни.

8. Дополнительная история: от «неудачника» до мирового мастера

Аю — не единичный случай. На Тайване есть Агуан, обладатель мирового рекорда по игре в «Тетрис», которого в старшей школе считали «безнадежным» из-за плохих оценок. Благодаря ежедневным упорным тренировкам он произвел фурор на международных соревнованиях. Некоторые компании даже приглашают его проводить лекции, где он делится секретами «абсолютной концентрации» и «методов обучения».

Его история вдохновила бесчисленное количество молодых людей — даже если вас не признают по существующим стандартам, если вы готовы усердно работать над чем-то одним, в конце концов у вас обязательно найдётся своя сцена.

9. Практические рекомендации: вы тоже можете стать «игровым гением»

Если вы тоже хотите попробовать «Тетрис» или другие игры, требующие концентрации и предвидения, попробуйте выполнить следующие шаги:

Поставьте перед собой чёткие небольшие цели : сначала научитесь играть без ошибок, а затем стремитесь к высоким результатам.

Тренируйте отдельные фрагменты действий по частям: пусть каждый шаг станет автоматической реакцией.

Тренируйте предвидение и пространственное мышление: думайте на несколько шагов вперед, планируйте заранее.

Фиксируйте неудачи и корректируйте свой настрой : каждая неудача — это питательная почва для роста.

Найдите единомышленников, чтобы учиться друг у друга: сообщество откроет перед вами больше возможностей.

10. Вы тоже можете стать «мастером» в своём деле

«Тетрис» — лишь один из множества уникальных навыков. Вам не обязательно становиться чемпионом мира или соответствовать общепринятым стандартам. Если вы готовы посвятить себя своему увлечению и верить в свой прогресс, любой человек может стать «игровым гением» в своей области. Жизнь — это не соревнование в универсальности, а способность сосредоточиться и довести одно дело до совершенства.

Глава 3. Задержка дыхания на 9 минут: упорство и наука, стоящие за экстремальными физическими навыками

1. Задержка дыхания — действительно ли это полезно?

Когда речь заходит о задержке дыхания, вам, возможно, на ум приходят детские соревнования в бассейне или изображения дайверов, грациозно скользящих в синих глубинах океана. Но задумывались ли вы когда-нибудь, как долго человек может задерживать дыхание? И почему по всему миру существуют «мастера задержки дыхания»? Задержка дыхания, кажущаяся на первый взгляд странной, на самом деле представляет собой искусство, сочетающее в себе экстремальную физическую выносливость и силу воли, а также является символом преодоления собственных ограничений.

Главный герой этой главы, А-Чжэ, изначально был обычным офисным работником со средними спортивными способностями. Однажды случайно он увидел в интернете видео, на котором фридайвер пытался задержать дыхание на

9 минут, и это произвело на него огромное впечатление. В тот момент у него в голове возникла мысль: «Если я тоже смогу это сделать, разве это не докажет, что я не обычный человек?»»

2. Первая цель: трудный старт — 90 секунд

Когда А-чжэ начал тренироваться, ему было трудно задержать дыхание даже на 1 минуту. Он обнаружил, что в задержке дыхания, в отличие от бега или плавания, нет такого явного ощущения прогресса; напротив, его часто отпугивало неприятное ощущение «удушья». Каждый раз во время тренировки в голове звучал голос: «Ты уже не выдержишь, дыши!»

Чтобы преодолеть этот психологический барьер, Ачжэ изучил опыт тренировок многих международных спортсменов по фридайвингу. Он освоил «метод поэтапного дыхания»: сначала 10 раз глубоко вдохнуть, затем постепенно замедлить дыхание, а в конце сделать глубокий вдох через нос, закрыть глаза и сосредоточиться. Он понял, что задержка дыхания — это не только физический вызов, но и процесс «диалога со своими страхами».

Практический метод: базовые тренировки по задержке дыхания в три этапа

Брюшное дыхание: делайте глубокие вдохи животом, наполняя лёгкие кислородом.

Расслабление мышц: во время тренировок по задержке дыхания расслабляйте всё тело, чтобы снизить расход кислорода.

Поэтапные цели: сначала достигните отметки в 60 секунд, затем постепенно увеличивайте время до 90, 120 секунд.

3. Научный анализ физических пределов

Тренировка задержки дыхания — это, по сути, совместная работа тела и мозга. Обычно в организме человека запаса кислорода хватает на 4–5 минут, но настоящим препятствием становится накопление углекислого газа и «сигнал тревоги» мозга, связанный с выживанием. Международные тренеры по фридайвингу отмечают, что «ощущение удушья» при задержке дыхания в большинстве случаев вызвано не недостатком кислорода, а повышением концентрации углекислого газа в организме, которое стимулирует дыхательный центр и вызывает сильный импульс к дыханию.

А-Чжэ начал практиковать «тренировку по выносливости к углекислому газу». Во время задержки дыхания он сознательно наблюдал за реакциями тела — учащенным сердцебиением, сдавливанием в горле, желанием вдохнуть, возникающим в голове — и напоминал себе: «Это не опасно, это просто защитный механизм мозга».

Практический метод: тренировка толерантности к CO_2

Задерживая дыхание, наблюдайте за реакциями тела и научитесь мириться с дискомфортом.

Практикуйте «притворство, что ничего не чувствуете», чтобы продлить время задержки дыхания.

Еженедельно фиксируйте прогресс, постепенно увеличивая предел выносливости.

4. Серьёзное испытание силы воли

Процесс задержки дыхания — это огромное испытание силы воли. Когда тело посылает волны сигналов о том, что «скоро задохнешься», А-Чжэ научился отвлекать внимание с помощью медитации. Он представляет себе, как плывет по лазурному морю, или повторяет позитивные фразы: «Я могу продержаться ещё 5 секунд».

Такой «внутренний диалог» стал для него ключом к преодолению пределов. Психологи уже давно обнаружили, что когда человек достигает физического предела, «психика сдаётся первой». Создание позитивных самоутверждений позволяет отсрочить момент «капитуляции».

Практический метод: сочетание медитации и самоуверения

Перед задержкой дыхания проведите 1-минутную медитацию, чтобы успокоить мысли.

Про себя повторяйте: «У меня ещё есть силы», «Я смогу продержаться ещё немного».

Отвлекайте внимание с помощью музыки, воображения и других способов, чтобы ослабить ощущение удушья.

5. Продвинутые научные методы: интервальные тренировки и восстановление

Чтобы увеличить продолжительность задержки дыхания, Ачжэ начал заниматься «интервальной тренировкой задержки дыхания». Он задерживал дыхание на 1 минуту, затем дышал в течение 1 минуты, повторяя это 5–6 раз. Такая тренировка не только увеличивает жизненную ёмкость лёгких, но и постепенно приучает организм к среде с высоким содержанием CO_2 и низким содержанием O_2 .

Что ещё более важно, он научился «восстанавливать дыхание»: после каждого задерживания дыхания он сначала делал несколько глубоких и коротких вдохов, а затем постепенно возвращался к нормальному ритму дыхания, чтобы избежать головокружения из-за слишком быстрого восстановления дыхания.

Практический метод: пятиэтапная интервальная тренировка

Задержка дыхания на 60 секунд → дыхание в течение 60 секунд, повторить 5–6 раз.

Еженедельно увеличивайте время задержки дыхания на 5 секунд, действуя постепенно.

Записывайте данные каждого сеанса, чтобы отсле-

живать прогресс.

Уделяйте внимание восстановлению дыхания, научитесь регулировать ритм.

При необходимости обратитесь к профессиональному тренеру, чтобы обеспечить безопасность.

6. Решающий момент: преодоление 3-минутной отметки

После трёх месяцев тренировок А-Чжэ наконец преодолел отметку в 3 минуты. Это число стало не только доказательством физических возможностей, но и огромным подъёмом самоуверенности. Он начал посещать курсы по фридайвингу и познакомился с другими мастерами задержки дыхания.

Он обнаружил, что у каждого мастера есть свой «ритуал»: кто-то перед задержкой дыхания занимается йогой, кто-то обливается холодной водой, а кто-то мысленно считает ритм. Эти «ритуалы» становятся «переключателем», позволяющим войти в оптимальное состояние и раскрыть свой максимальный потенциал.

7. Задержка дыхания на 9 минут — чудо, превосходящее воображение

Наконец, спустя полгода тренировок А-Чжэ преодолел отметку в 9 минут задержки дыхания. В этот момент он не испытал такого волнения, как предполагал, а напротив, почувствовал необычайное душевное спокойствие. Он понял, что истинный смысл этого экстремального испытания заключается не в том, чтобы «поразить окружающих», а в том, чтобы «доказать себе, что он способен победить собственные сомнения».

Он вспомнил все те неудобства и неудачи, с которыми сталкивался в самом начале: если бы тогда он решил сдать-ся, сегодняшнего достижения не было бы. История А-чжэ говорит нам, что за экстремальными навыками на самом деле скрываются три основных принципа: «настойчивость», «дисциплина» и «саморегулировка».

8. Практическое применение навыка задержки дыхания

Вы, возможно, спросите: какая польза от задержки дыхания на 9 минут в реальной жизни? На самом деле тренировки по задержке дыхания не только увеличивают жизненную ёмкость лёгких и улучшают работу сердца и лёгких, но и повышают способность справляться со стрессом и регулировать эмоции.

В случае внезапного стресса вы сможете быстро восстановить ровное дыхание и сохранить хладнокровие.

В напряженных ситуациях достаточно сделать несколько глубоких вдохов, чтобы войти в оптимальное состояние.

Повышение физической выносливости делает повседневные тренировки более эффективными.

Эти «побочные эффекты» позволяют А-Чжэ чувствовать себя более уверенно и спокойно как на работе, так и в повседневной жизни.

9. Психологический анализ: секрет преодоления самоограничений

Психологи отмечают, что люди часто оказываются в плену «самоограничений» — мы всегда думаем, что способны достичь только определённого уровня, не подозревая, что наши пределы на самом деле гораздо шире, чем мы себе представляем. Тренировка задержки дыхания — это процесс «перенастройки границ мозга», и каждый раз, когда вы преодолеваете предел, вы говорите себе: «Я могу быть сильнее, чем думал».

Небольшое упражнение: преодолите свои «психологические пределы»

Попробуйте задержать дыхание на 30 секунд, затем на 1 минуту. Не спешите преодолевать пределы, а просто почувствуйте их границы.

После каждой тренировки записывайте свои внутренние ощущения и мысли.

Распространите эту привычку «постепенного преодоления» на другие жизненные вызовы.

10. Практические рекомендации: укрепляют уверенность в себе с помощью упражнений на задержку дыхания

Вам не нужно становиться рекордсменом мира и не стоит сравнивать себя с кем-либо. Тренировка задержки дыхания — это процесс диалога с самим собой и укрепления уверенности в себе. Вы можете ежедневно уделять несколько минут наблюдению за своим дыханием и ощущениями в теле, постепенно укрепляя в себе убеждение: «Я могу это сделать».

Каждый раз, когда вы выдерживаете чуть дольше, вы утверждаете себя. Этот опыт «перехода от невозможного к возможному» станет вашей самой прочной внутренней опорой при решении различных задач в будущем.

Глава 4. Устный счет быстрее компьютера: путь развития «математического гения» без врождённого таланта

1. Заблуждения о гениях устного счёта

«Он наверняка от природы умный?» — так думают многие, когда видят по телевизору чемпионов по устному счёту, способных за считанные секунды вычислять сложные числа. На самом деле истории большинства мастеров устного счёта не начинаются с того, что они с детства знали таблицу умножения наизусть или от природы мыслили быстрее других, а с того, что они шаг за шагом преодолевали свои «трудности с математикой».

Сяо Чэн — яркий тому пример. В начальной школе он всегда был одним из худших по математике, не испытывал интереса к цифрам и не был уверен в своих силах. Каждый раз на уроке математики в его голове возникала полная пустота, он ошибался даже в простых действиях сложения, вычитания, умножения и деления, и в душе всегда думал: «Может, я просто от природы не способен к математике?»

2. От «математической черной дыры» до мастера устного счёта

Перелом в истории наступил в пятом классе. Во время классного конкурса по устному счёту Сяо Чэн совершенно не поспевал за остальными и показал самый плохой результат. В тот день учитель математики не стал его ругать, а, напротив, похлопал его по плечу: «На самом деле ты просто ещё не нашёл подходящий для себя метод. Дай себе немного времени, не торопись».

Эти слова стали для Сяо Чэна поворотным моментом. Он начал активно обращаться за помощью к учителю и одноклассникам и обнаружил, что «устный счёт» — это вовсе не механическое зазубривание, а множество способов разбивать и упрощать задачи. Он научился вычислять с помощью «десятичного дополнения», использовать «метод разбиения» для сложения и вычитания и даже выучил таблицу умножения до девяти в виде рифмовки.

Небольшое упражнение: метод умного счёта с разбиением и перегруппировкой

Сложение: $48 + 37$

Разбиваем на $48 + 2 = 50$, затем прибавляем $35 = 85$

Умножение: 12×13

Разбиваем на $12 \times 10 = 120$, затем прибавляем $12 \times 3 = 36$, итого 156

3. Магия постоянных тренировок

То, что действительно помогло Сяо Чэну добиться прогресса, — это ежедневные неустанные тренировки. Он делил свои ежедневные карманные деньги на несколько частей и тренировался в сдаче сдачи; с помощью таймера соревновался сам с собой в скорости решения задач в уме; во время прогулок мысленно складывал цифры в номерных знаках автомобилей. Эти повседневные «игровые» упражнения сделали устный счет увлекательным и естественным.

Теория «целенаправленной практики» психолога Эриксона (Ericsson) подчеркивает: повторение упражнений укрепляет нейронные связи, что в конечном итоге приводит к формированию «интуитивной реакции». Сяо Чэн прошел путь от того, что мог решать всего десять задач в день, до того, что впоследствии смог без ошибок вычислить сто задач за один присест. В этом процессе нет никаких коротких путей — есть только постоянные усилия.

Практический совет: игровые упражнения по устному счёту

Ставьте ежедневные цели (например: ежедневно решать 20 задач на сложение и вычитание двузначных чисел)

Проверяйте скорость с помощью таймера и фиксируйте прогресс

Совмещайте устный счёт с повседневной жизнью (напри-

мер, при расчёте на кассе в супермаркете или при запоминании номерных знаков автомобилей)

4. Ключевое изменение мышления

По мере совершенствования навыков Сяо Чэн перестал бояться цифр и, напротив, начал получать удовольствие от вызовов. Он обнаружил, что чаще всего ошибался в тех задачах, где на него влияла тревога, вызванная «предвзятыми представлениями». Каждый раз, сталкиваясь со сложными числами, он автоматически говорил себе: «Эту задачу я точно не решу».

Однажды учитель математики сказал: «Сначала ты должен поверить, что сможешь вычислить ответ, и тогда он сам придет к тебе». Эти слова пробудили в Сяо Чэне новое понимание. Перед каждым ответом он стал делать глубокий вдох и про себя подбадривать себя: «Я могу не торопиться, не нужно бояться ошибиться».

Такое «мышление, ориентированное на рост» помогло ему перестать бояться ошибок и даже начать получать удовольствие от решения задач. Психологические исследования доказывают, что когда человек уверен в себе, скорость и точность вычислений его мозга значительно повышаются.

5. Продвинутые тренировки мастера устного счёта

К моменту поступления в среднюю школу Сяо Чэн уже был известным в школе мастером устного счёта. Чтобы поставить перед собой более сложные задачи, он начал изучать «методы быстрого счёта» — такие как «горизонтальный устный счёт», «метод быстрого запоминания таблицы умножения» и «метод разложения на кратные». Он также посещал кружок по устному счёту, где обменивался опытом с другими мастерами.

Но что ещё важнее, он научился «визуализировать» цифры. Каждый раз, решая задачу, он в уме рисует расположение цифр, группирует их и даже представляет, как они «танцуют», объединяясь. Такие «цифровые образы» в голове позволяют с первого взгляда понять даже сложные вычисления.

Практический метод: упражнения по визуализации чисел

Представляйте в уме расположение и группировку цифр
Проводите пальцами по воздуху цифры, чтобы усилить запоминание

Практикуйте «рисование» в уме, разбивая и перегруппировывая цифры

6. Неудачи и самокоррекция

Даже став мастером устного счёта, Сяо Чэн по-прежнему часто сталкивался с трудностями. Иногда во время соревнований он терял форму, и в голове наступала полная пустота; иногда во время тренировок он снова и снова ошибался в вычислениях и начинал сомневаться, не отстал ли он в мастерстве. Он научился фиксировать причины каждой неудачи и разрабатывать упражнения, направленные на устранение слабых мест.

Но что ещё важнее, он научился «отказаться от перфекционизма» — больше не требовать от себя безошибочного решения каждой задачи, а наслаждаться процессом прогресса. Такая самокоррекция и терпимость к себе стали для него главной движущей силой, позволяющей постоянно совершенствоваться.

7. Стать «королём ментального счёта», быстрее компьютера

В старшей школе Сяо Чэн представлял свою школу на национальном конкурсе по устному счёту. В финале задачи были чрезвычайно сложными, и компьютеру требовалось несколько нажатий, чтобы вывести ответ. Но он уже натренировал в себе способность «сразу видеть ответ», и почти сразу же, как только видел задачу, мог назвать ответ.

По окончании соревнований учитель-судья с удивлением спросил: «Как тебе это удалось?» Сяо Чэн с улыбкой ответил: «На самом деле я просто тренировался каждый день, не боясь ошибиться, и постепенно дошёл до такого уровня!»

8. Практическое применение навыков устного счёта

Навыки устного счёта пригодятся не только на соревнованиях, но и помогают Сяо Чэну добиваться успеха в повседневной жизни и на работе:

при расчетах в супермаркете он может быстро проверить сдачу

при подсчёте статистических данных и их анализе он тратит меньше времени и сил

при ведении бизнеса и ведении переговоров он может быстро оценивать затраты и прибыль

решать повседневные задачи (например, распределять бюджет, разбивать сложные проблемы на части)

Эти «суперспособности в повседневной жизни» позволяют ему выделяться среди сверстников и укрепляют его уверенность в себе.

9. Психологический анализ: повторение и положительная обратная связь

Психологические исследования показывают, что ключ к формированию навыков заключается в «повторении» и «положительной обратной связи»: каждый раз, когда ты решаешь задачу или добиваешься прогресса, ты испытываешь чувство удовлетворения. Этот положительный цикл стимулирует желание тренироваться дальше.

Каждую неделю Сяо Чэн соревнуется с одноклассниками, они поддерживают друг друга и помогают друг другу совершенствоваться. Даже если иногда случаются неудачи, он не унывает благодаря «поддержке товарищей». Сила такого «позитивного сообщества» помогает ему продвигаться всё дальше и дальше.

10. Практические рекомендации: как с нуля стать мастером устного счёта

Ставьте перед собой небольшие ежедневные цели: например, решать по 10 задач в уме каждый день

Превратите устный счет в игру: соревнуйтесь с друзьями и родственниками, чтобы сделать процесс увлекательнее

Фиксируйте свои успехи и ошибки: выявляйте слабые места и целенаправленно работайте над ними

Практикуйте позитивный внутренний диалог: верьте в свои силы

Присоединяйтесь к сообществу любителей устного счёта: общайтесь с другими, помогайте друг другу и развивайтесь

Необязательно быть гением от природы или уметь с самого начала. Достаточно желаний повторять упражнения и смело принимать вызовы — тогда любой сможет стать «гением устного счёта», который считает быстрее, чем калькулятор.

Глава 5. Запомнить детали из десятков тысяч книг: суперпамять — это не врождённый дар, а метод

1. Как человеку с врождённой забывчивостью стать мастером запоминания?

«У меня плохая память, я ничего не могу запомнить». Вы когда-нибудь произносили эту фразу? В эпоху цифровых технологий, когда мы сталкиваемся с информационным взрывом и огромным объёмом данных, способность запоминать огромные объёмы информации кажется сверхспособностью, данной от природы. На самом деле память не является врождённой особенностью, а представляет собой навык, который можно значительно улучшить с помощью определённых методов и практики.

Герой этой главы, Арно, когда-то считал, что его «плохая память» — это судьба. В школьные годы ему никогда не удавалось запомнить английские слова, даты в истории путались в голове, а перед экзаменами, несмотря на усердную подготовку, он всегда упускал мелкие детали. Но однажды в библиотеке он случайно встретил «мастера памяти» — человека, способного мгновенно запоминать целые главы книг с мельчайшими деталями и даже повторять их в обратном порядке. С того момента он твердо решил раскрыть секрет «улучшения памяти».

2. Заблуждение о памяти: не «зазубривание», а «запоминание с ощущением»

Большинство людей при запоминании информации чаще всего используют метод «механического зазубривания». Однако психологические исследования показывают, что люди с хорошей памятью, как правило, умеют «запоминать с эмоциями» — то есть преобразовывать информацию в образы, истории и эмоции, чтобы мозг «участвовал» в этом процессе.

Арно начал пробовать «метод ситуативного запоминания»: каждый раз, когда ему нужно было запомнить отрывок текста, он представлял себе в уме определенную ситуацию, превращая абстрактные слова в яркие образы. Например, запоминая исторические события, он представлял, что переносится в ту эпоху и ощущает атмосферу того времени; запоминая слова, он ассоциировал их с конкретными предметами из повседневной жизни.

Небольшое упражнение: преобразование ситуации запоминания

Исторические эпохи: представьте, что вы стоите на месте исторических событий, и наблюдайте за деталями вокруг.

Английские слова: связывайте слова с предметами из повседневной жизни (например, при слове «apple» представь-

те, как откусываете кусочек яблока).

Математические формулы: связывайте их с интересными историями (например, «π» превращается в круглую вечеринку).

3. Дворец памяти: превратите мозг в «суперкнижную полку»

Один из наиболее часто используемых приёмов чемпионов мира по запоминанию — это «метод дворца памяти» (Memory Palace): информация, которую нужно запомнить, помещается в знакомые пространственные образы в уме, такие как дом, школа, офис и т. д., а каждая единица информации «размещается» в определённом месте.

Во время тренировок Арно разбивал книгу на десять глав, представлял, как входит в дом, и, проходя мимо каждой комнаты, запоминал содержание одной из глав. В сочетании с «гиперболическим воображением» — превращением абстрактного содержания в яркие образы — это помогало мозгу не забывать информацию.

Практический совет: создайте свой «Дворец памяти»

Представьте себе пространство, которое вам очень хорошо знакомо (например, дом или школу).

Разделите информацию, которую нужно запомнить, на части и «разместите» их в разных комнатах и уголках.

Усиьте запоминание с помощью преувеличенных, юмористических или эмоционально насыщенных образов.

Несколько раз «пройдите» это пространство в мыслях, чтобы закрепить впечатление.

4. Метод ассоциаций и метод рассказывания историй: как закрепить информацию в памяти

Помимо пространственной памяти, Арно освоил также «метод ассоциаций» и «метод рассказов». Он связывал разрозненную информацию в увлекательные истории или «скреплял» данные с помощью ярких образов. Например, заучивая ряд сложных для запоминания слов, он придумывал абсурдную историю, в которой каждое слово становилось главным героем.

Такие упражнения не только облегчают усвоение информации мозгом, но и делают процесс запоминания увлекательным и нескучным. Психологические исследования подтверждают, что запоминание информации, сопровождаемой эмоциями, визуальными образами или юмором, улучшается в несколько раз.

Небольшое упражнение: соткайте свою историю из воспоминаний

Соедините пять несвязанных между собой слов в одно интересное предложение.

Используйте этот метод для запоминания телефонных номеров, номеров удостоверений личности и важных дат.

Каждый раз, когда вы что-то забываете, вспомните ход ис-

тории — это естественным образом вызовет нужную информацию.

5. «Интервальное повторение»: ключ к преодолению кривой забывания

Заученное забывается через несколько дней? Это естественное явление, известное как «кривая забывания». Еще в XIX веке немецкий психолог Эйвингхаус обнаружил, что без интервального повторения информация очень быстро удаляется из мозга.

Арно использует «метод интервального повторения»: каждый раз, когда он усваивает новую информацию, он повторяет её через день, через три дня, через неделю, через две недели и так далее. Такой научно обоснованный ритм повторения позволяет превратить кратковременную память в долговременную и по-настоящему усвоить знания.

Практический совет: составьте личный «график интервального повторения»

После первого изучения материала повторите его один раз в тот же вечер.

Через день повторите ещё раз.

Третье повторение — через три дня, четвёртое — через неделю.

В дальнейшем повторяйте материал каждые две недели или раз в месяц.

При каждом повторении заново «воссоздавайте» картинку или сюжет.

6. Развитие памяти: чудо от одной страницы до целой книги

Сначала Арно мог запомнить содержание всего одной страницы, но он упорно тренировался каждый день, постепенно увеличивая объем с одной страницы до трех, затем до десяти, и в конце концов осмелился взяться за целую книгу. Он обнаружил, что, разбивая большой объем информации на небольшие части и используя «дворец памяти» и ассоциативные методы, можно прочно запомнить даже самые сложные материалы.

На более продвинутом этапе он изображал структуру книги в виде «ментальной карты» (Mind Map), где каждая ветвь соответствовала одной теме, а под темой детализировались, образуя в его голове «карту знаний». Это позволяло ему быстро извлекать информацию из памяти при сдаче экзаменов, выступлениях и рабочих презентациях.

Практический метод: сочетание ментальных карт и методов запоминания

Сначала разделите всю книгу на основные темы (например, пять глав).

Каждую главу разместите в отдельной «комнате» «дворца памяти», а детали свяжите между собой с помощью образов или историй.

Неоднократно повторяйте интеллект-карту, чтобы прочно

закрепить информацию в памяти.

7. Неудачи и корректировки: путь от «беспорядка» к «устойчивости»

Арно тоже сталкивался с неудачами. Когда он только начинал осваивать технику запоминания, он часто помещал информацию не в те комнаты «дворца памяти» или создавал слишком сложные истории, что приводило к путанице. Он научился «упрощать» и «сосредотачиваться»: каждый раз запоминать только самую суть информации, а второстепенные детали обозначать простыми символами или ключевыми словами в качестве подсказок.

Ещё важнее то, что он научился «терпеливо относиться к забыванию» — даже если по ходу дела он забывал часть содержания, он не винил себя, а просто восполнял упущенную информацию и заново выстраивал связи. Такой подход, основанный на «гибкой корректировке», позволил ему учиться всё увереннее, а его память с каждым днём становилась всё лучше.

8. Применение суперпамяти в жизни и на работе

Методы запоминания Арно позволили ему добиться выдающихся результатов в учебе, работе и повседневной жизни —

во время экзаменов он может быстро вспомнить детали из учебников

во время рабочих презентаций не нужно смотреть в текст, вы излагаете мысли четко и логично

даже после прочтения большого количества книг он может перечислить все ключевые моменты

в социальных ситуациях запоминает большое количество имен и информации

Эта способность, благодаря которой его «голова похожа на книжную полку», наполняет его уверенностью в себе и вызывает восхищение у друзей и коллег.

9. Память и психология: положительный цикл уверенности и действий

После освоения техник запоминания самым большим изменением для Арно стало не то, что он «запоминает больше», а то, что он «больше верит в свои силы». Каждый раз, когда ему удавалось запомнить содержание книги, выступления или встречи, его внутренняя уверенность и чувство достижения непрерывно нарастали, формируя положительный цикл.

Психология подтверждает: когда человек уверен в своих силах, его мотивация к обучению и способность к постоянным усилиям значительно возрастают. Память — это не просто накопление информации, но и повышение самооценки.

10. Практические рекомендации: каждый может развить суперпамять

Научитесь преобразовывать ситуации и ассоциации, чтобы информация обретала образы и эмоции.

Создайте свой личный «дворец памяти», используя пространство и образы для укрепления памяти.

Используйте метод «создания историй», чтобы связать разрозненные данные в увлекательный сюжет.

Используйте интервальное повторение, чтобы преодолеть кривую забывания.

Используйте интеллект-карты, чтобы структурировать и визуализировать знания.

Смиритесь с забыванием, гибко корректируйте свои знания, не бойтесь ошибок и постоянно совершенствуйтесь.

Применяйте память во всех сферах жизни и наслаждайтесь уверенностью, которую даёт «суперпамять».

Независимо от того, насколько плоха у вас память, если вы знаете методы и готовы практиковаться, каждый может обрести суперспособность «запоминать тысячи книг».

Глава 6. Распознавание тысячи видов облаков: тонкое наблюдательность, позволяющая увидеть различные уровни мира

1. Наблюдательность — самый недооценённый талант

Вы когда-нибудь останавливались, чтобы полюбоваться облаком? Помните ли вы, как в детстве лежали на спортивной площадке, замороженно глядя на облака в небе, и представляли, что это корабль, лошадь или замок? По мере взросления наша жизнь становится всё более насыщенной, и мы привыкаем к деталям, окружающим нас повсюду. Однако именно навык наблюдения является ключом, позволяющим многим «обычным людям» выделиться из толпы.

Главная героиня этой главы, Сяо Юнь, с детства была ребенком, который легко погружался в свои мысли. Ей нравилось смотреть в небо, и она с любопытством наблюдала за формами, цветами и изменениями облаков. Семья и учителя всегда считали её «рассеянной» и даже беспокоились, что она не сможет сосредоточиться на учебе, но не могли и представить, что это «бесполезное увлечение» в конечном итоге станет её самым ярким талантом.

2. «Облачные заметки»: шаг за шагом

Наблюдательность Сяо Юнь не была врождённой, а стала результатом многолетнего труда. Начиная с третьего класса начальной школы, она приучила себя ежедневно записывать свои наблюдения за небом в тетрадь. Всякий раз, когда она видела необычную форму облаков, она рисовала их, записывала время, погоду, направление, а иногда даже добавляла свои чувства и фантазии.

Благодаря такому «дневнику облаков» у неё постепенно накопилось более тысячи рисунков облаков и записей. В средней школе она начала изучать литературу и обнаружила, что существует более десяти основных типов облаков (таких как кучевые, перистые, слоистые, грозовые и т. д.), каждый из которых можно подразделить на различные подтипы. Совместив свои наблюдения с знаниями из книг, она постепенно создала «свою собственную систему классификации облаков».

Небольшое упражнение: ведите дневник наблюдений

Каждый день выбирайте определенный промежуток времени, наблюдайте за небом и записывайте форму, цвет и изменения облаков.

Попробуйте фиксировать свои наблюдения с помощью рисунков, текста или фотографий.

Через неделю просмотрите свои записи и найдите связи между различными типами облаков и погодой.

3. Научные и психологические основы наблюдательности

Наблюдательность — это не просто «видение», а способность к тонкому анализу, обобщению и ассоциациям. Психологи считают, что люди с развитой наблюдательностью часто быстрее замечают детали, закономерности и отклонения от нормы; эта способность чрезвычайно важна в научных исследованиях, художественном творчестве и даже при решении повседневных задач.

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.