

Оглавление

Предисловие	3
Введение	11
ГЛАВА 1. Рождение идеи	25
ГЛАВА 2. Сколько вам суждено прожить	33
ГЛАВА 3. Чтобы жизнь была длиннее	45
ГЛАВА 4. Мандат Мафусаила: раскройте свой потенциал (сколько бы времени на это ни потребовалось)	61
ГЛАВА 5. Формула Гёте: самосовершенствование через вызов самому себе	93
ГЛАВА 6. Первое испытание	101
ГЛАВА 7. Секс и возраст	111
ГЛАВА 8. В здоровом теле здоровый ум	133
ГЛАВА 9. Интеллект-карты: секретное оружие	151
ГЛАВА 10. Уравнение Эйнштейна: новый вызов	161
ГЛАВА 11. Совершенство памяти	171
ГЛАВА 12. Кто стареет, не старея	191
ГЛАВА 13. Насколько здоров и тренирован ваш мозг?	209
ГЛАВА 14. Вперед, к победе! Что день грядущий нам готовит?	233
Заключение	243
Рекомендуем прочитать	249
Об авторе	253

Предисловие

Джин Бьюзен

Вы не стареете. Вы только улучшаетесь.

Многие из нас до сих пор пребывают во власти распространённого заблуждения, будто наши умственные способности с возрастом якобы увядают. Может быть, вы тоже полагаете, что клетки вашего мозга отмирают каждый день на протяжении всей жизни? И что с течением времени мыслительные способности ослабевают, поэтому, если вы проживёте достаточно долго, в конце концов вас настигнет «слабоумие»?

Многие годы я думала именно так. Если и вы тоже — добро пожаловать в клуб, где нас таких миллиарды.

И ведь дело не в том, что знатоки вопроса нарочно ввели нас в заблуждение — они и впрямь верили в то, что говорили. Началось все много лет назад, когда два молодых доктора, проводивших вскрытия, обнаружили, что мозг молодого человека, как правило, весит чуть больше, чем мозг умершего постарше. «Это потому, что угасают умственные способности», — заметил один из этих врачей. Со временем это вполне понятное, но весьма далекое от науки предположение превратилось в общеизвестный «факт».

Быть может, эта история вымышленная, однако теория, согласно которой человек постоянно теряет миллионы клеток мозга, получила широкое распространение и бытовала

не одно десятилетие. И до сих пор она популярна гораздо больше, чем хотелось бы.

Измените свою жизнь

Однако недавно выяснилось, что все совсем не так плохо, и это открытие способно изменить всю вашу жизнь.

Стоит отметить, что ум/интеллект/разум не зависит от количества клеток мозга, которые ежедневно отмирают и уже не восстанавливаются. Поразительные способности вашего внутреннего компьютера весом в три с половиной фунта (1,6 килограмма) обусловлены бесчисленными взаимосвязями между этими клетками. А этих связей может быть бесконечное множество, поскольку постоянно формируются все новые и новые.

Но почему же вес мозга пожилого человека при вскрытии оказался меньше, чем вес мозга молодого? Возможно, все дело в снижении количества жидкости в организме, что обычно происходит с возрастом. А может быть, причина в том, что многие из нас не следуют рекомендациям выпивать по восемь стаканов воды в день.

Широкое распространение этого заблуждения имеет, кстати, и более серьезную подоплеку. С появлением IQ-тестов психологи занялись исследованием и сравнением групп людей разных возрастов и «доказали», что более молодые из них гораздо умнее. Следовательно, по мнению этих специалистов, с возрастом умственные способности угасают.

Однако такие межгрупповые эксперименты были устроены чересчур просто. Психологи предложили пройти IQ-тест двум группам участников (в одну входили люди постарше, в другую, наоборот, помоложе), ограничив время на ответ. Более молодые отвечали намного быстрее, чем испытуемые постарше, и в итоге был сделан вывод, что умственные способности человека с возрастом ослабевают.

В продолжение эксперимента один из психологов убрал ограничение по времени. В этом случае участники в группе постарше выполняли тест по-прежнему чуть дольше, но качество ответов оказалось гораздо более высоким, чем у тех, кто был помоложе. Почему же им требовалось дополнительное время? По двум причинам: во-первых, в отличие от молодых испытуемых, они впервые сталкивались с тестами, а во-вторых, имели больше опыта, поэтому для получения ответов на вопросы им приходилось обрабатывать больший объем информации.

КОЕ-ЧТО О МОЗГЕ

Как стареть – выбирайте сами

Старение нельзя считать предопределенным; каждый из нас сам конструирует процесс своего старения.

Пол Б. и Маргарет М. Болтс, «Успешное старение: что сулят нам поведенческие науки» (Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences)

В конце концов психологи организовали лонгитюдное исследование интеллекта и ежегодно на протяжении многих лет обследовали одних и тех же людей, сравнивая полученные данные только с более ранними результатами каждого конкретного человека. И что же? Не единожды оказывалось, что с возрастом наблюдается позитивная динамика.

Это замечательная новость. Она означает, что, если верить в себя и постоянно стимулировать свой ум, вы и в самом деле будете не стареть, а улучшаться!

Сила свободной воли

Генетик Университета Британской Колумбии профессор Дэвид Судзуки (ныне пребывающий на пенсии) убедительно доказал, что, хотя характер человека действительно зависит в первую очередь от генов, «важнее всего не те гены, которые говорят нам, что делать, а те, которые дают нам возможность изменить поведение в соответствии с условиями окружающей среды».

Иными словами, существуют гены, в которых закодировано то, что мы называем свободой воли. С точки зрения Судзуки, вся эволюция высших млекопитающих — это история того, как гены передавали контроль мозгу, давая людям все больше и больше возможностей самим формировать свое поведение и не зависеть в этом вопросе от генетики.

Дилемма свободы воли и предопределенности с давних пор и до наших дней проходит красной нитью через разнообразные философские дебаты, всякий раз приобретая новый смысл. Так, философ XVII века Барух Спиноза в своем труде под названием «Этика» доказывал, что свободы воли не существует, что все сущее управляется абсолютной логической необходимостью: все происходящее является проявлением природы Бога и может быть лишь таким, каким является, поскольку иное логически невозможно. Впрочем, далеко не всем философам понравилась эта жесткая детерминистская конструкция, в которой наша Вселенная представляет собой нечто вроде часового механизма, который «бог» завел в самом начале времен, и с тех пор все мы кое-как движемся по назначенному пути до того момента, пока не кончится завод.

Та же самая дилемма, но под другим углом проступает в спорах о том, что первично — гены или воспитание. Что мы такое? Нечто лишь немногим большее, чем собрание генетического материала наших предков, или же мы способны принимать новую форму под влиянием тех воздействий, кото-

рым подвергает нас окружающий мир? Склонные к детерминизму, вероятно, будут утверждать, что генетические карты, полученные человеком при зачатии, — самый надежный показатель его потенциала, так что едва ли нам под силу тут что-то изменить. Что ж, действительно, гены — это важный фактор, особенно если речь идет о физическом развитии: вряд ли у родителей среднего роста родится ребенок, которому суждено будет стать знаменитым баскетболистом. Но, говоря об умственном развитии, следует помнить о том, что мозг способен усваивать невероятный объем информации, а значит, чем активнее его стимулировать, тем большего он может достичь, причем в любом возрасте. Так, в главе 4 мы расскажем о такой важной концепции, как формула ПЕРСИК, в которой акцент в первую очередь делается на способности человека меняться и приспосабливаться.

Сегодня появляется все больше данных в поддержку теории о том, что мозг лучше всего чувствует себя в процессе его стимулирования, и авторы книги, которую вы держите в руках, рассмотрят именно эту информацию. Чем больше мы занимаем свой мозг, тем активнее он развивается независимо от того, на каком этапе нашей жизни это происходит.

Потенциальные Леонардо

В каждом из нас кроется потенциальный Леонардо да Винчи!

Сам Микеланджело, великий скульптор эпохи Возрождения, говорил, что его работа — это попросту «высвобождать из камня образ, который в нем уже заключен». То же самое можно сказать и о непрерывном развитии человека.

Если вы используете мозг как должно (а в этой книге мы познакомим вас с подходящей стратегией), то развивать скрытые в нем возможности сможете до бесконечности.

КОЕ-ЧТО О МОЗГЕ

Как стареть с достоинством

История знает немало примеров гениальности на закате жизни — от Микеланджело до Марты Грэм. Что для этого нужно в первую очередь?

- **Сохранять социальные связи.** Среди людей преклонных лет быстрее всего сдают те, кто в старшем возрасте отстранился от жизни.
- **Активная умственная деятельность.** Образованные люди, у которых всегда есть интересы и задействован интеллект, как правило, сохраняют вербальный интеллект и в старости.
- **Пластичность характера.** Исследователи обнаружили, что те, кому в среднем возрасте лучше других удавалось переносить неопределенность и получать удовольствие от нового опыта, и в старости сохраняют остроту ума.

Новый взгляд на старение подкреплен массой данных, в свете которых идея радикального ослабления мозга с возрастом выглядит крайне сомнительно. Даже широко распространенное убеждение, согласно которому мозг человека к пожилому возрасту успевает потерять массу клеток (а также связанное с ним мнение о том, что каждый глоток алкоголя убивает целую кучу клеток мозга), ныне развенчано. Нейрофизиолог Мэрион Даймонд (университет в Беркли) попыталась выяснить, на чем основано это убеждение, но не нашла ни единого исследования, которое подтвердило бы сей факт.

International Herald Tribune

**Возраст скорости не помеха:
пловцы-рекордсмены**

Согласно данным Всемирной федерации плавания на декабрь 2021 года, среди мужчин 35–39 лет рекорд на дистанции 50 метров в свободном стиле составил 22,76 секунды; среди мужчин 55–59 лет – 24,45 секунды, а среди мужчин 80–84 лет – 31,96 секунды. Невероятно, но факт: с возрастом физические возможности снижаются довольно незначительно. Женщины покрывают ту же дистанцию на 3–5 секунд медленнее мужчин, однако и у них снижение столь же невелико.

Введение

*Не позволяется читать мою книгу никому, если ему
еще не исполнилось сорока лет.*

Моисей Маймонид (1135–1204) о своей книге
«Путеводитель растерянных»

*Всячески рекомендуем нашу книгу всем
от восьми до 118 и старше.*

Тони Бьюзен и Рей Кин

Эта книга предназначена в первую очередь тем, кому сейчас от сорока до шестидесяти — представителям так называемых поколений X и Y, которые составляют сегодня огромную долю населения всех развитых стран мира. Вместе с тем мы обращаемся и к людям шестидесяти лет и старше — всем, кто по-прежнему всерьез намерен добиться успеха. И конечно, любая книга, содержащая советы о развитии мозга, будет полезна и в восемь, и в восемьдесят, и даже в сто восемнадцать лет. Начинать никогда не рано... и никогда не поздно.

Главное в этой книге — практические советы, подготовленные специально для вас, читатель, и призванные помочь вам понять, к чему вы стремитесь и чего боитесь, а также принять наилучшее решение. Вам, конечно, хочется знать, как в полной мере сохранить свои физические и умственные способности даже во второй половине жизни, как выстоять перед натиском молодых поколений и вывернуть наизнанку неприятные стереотипы, с которыми приходится иметь дело тогда, когда, например, говорят, что «молодежь энергична и хорошо приспосабливается к чему угодно и этого не заменишь никаким опытом». Короче говоря, вам наверняка хочется максимально увеличить свой потенциал и не быть выброшенными на свалку истории лишь потому, что за плечами у вас немало лет.

Мы будем иллюстрировать наши советы блестящими примерами из жизни тех, кто достиг невероятных высот в позднем возрасте, и пусть эти рассказы станут острой приправой к тексту и вдохновят вас.

Наша книга выполняет три задачи:

1. Она резонирует с процессом старения населения, который происходит во всем мире. Если вы печалитесь о старении, книга бросается на помощь с боевым кличем, который невозможно не услышать и в котором вы вдруг узнаете собственный голос.
2. Она предлагает массу идей, касающихся стимуляции мозга, и дает вам мотивацию на то, чтобы сохранить здоровье и оставаться в форме. Помните: чем больше вы стимулируете мозг, тем большего сможете достигнуть.
3. Она подкрепляет все сказанное примерами из реальной жизни и показывает, чего может достичь тот, кто начал свой путь к успеху в зрелые годы: например, по-настоящему научился учиться или думать своей головой лишь