



Сады Версаля

КОНЦЕНТРАЦИЯ

Т. Вьюжек

ФИЗИЧЕСКИЕ ПОЗЫ: НЕ БОЛЕЕ ОДНОЙ СРАЗУ

Если вы понаблюдаете за тем, как гранильщик алмазов шлифует драгоценный камень или дирижер руководит симфоническим оркестром, то заметите, что человек, сконцентрированный на какой-то серьезной задаче, не делает лишних движений. И, наоборот, глядя на человека, который суетится, ерзает, постоянно переминается с ноги на ногу или без нужды держит мышцы напряженными, можно сделать вывод, что одним из признаков рассеянного внимания являются бессмысленные движения. Когда вам требуется сконцентрироваться, примите позу, в которой легко сфокусировать внимание. Расслабьте ваши мышцы,

мысленно нарисуйте на теле двойной крест, проходящий через лопатки и ягодичы, и избегайте ненужных движений. Если вы работаете за столом, опустите ноги на пол, сядьте прямо, слегка наклонитесь вперед и сконцентрируйтесь на том, что находится перед вами. Посидите в таком положении несколько минут и ваше внимание станет более сфокусированным. Когда вы расслаблены и в то же время внимательны, возникает тенденция к большему ослаблению и большей концентрации. Когда физическая поза располагает к концентрации, ментальные «мышцы» работают эффективнее и с большей отдачей.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПОЗЫ: ПОИСК СТИМУЛОВ

Чем сильнее вы принуждаете свой мозг, тем сложнее становится концентрироваться. Порой такие усилия напоминают понукание упрямого осла. Вы тянете и толкаете, а осел упорно отказывается идти. Чем сильнее вы толкаете, тем больше он сопротивляется, и в конце концов получается, что вы боретесь сами с собой. Секрет здесь в том, что осла можно сдвинуть с места не силой, а поощрением. Повесьте перед его носом морковку, и он последует за вами куда угодно.

Интерес – это эмоциональный компонент внимания. Вам не нужно заставлять свой мозг сконцентрироваться на детективном романе или последнем голливудском блокбастере. То же самое можно сказать и о тех случаях, когда вам нужно сфокусировать внимание на чем-то таком, что имеет для вас большое значение. Интерес усиливает ваши ментальные «мышцы». И поскольку вполне естественно оказывать повышенное внимание тому, что для вас особенно важно, один из способов привлечь внимание к чему-то малозначительному – это заинтересовать свой ум. Когда есть интерес, не возникнет проблем с концентрацией. Интерес порождает естественное внимание.

Интерес к окружающему миру поддерживают любознательность и пыливость ума. Представьте, что вы прогуливаетесь вдоль берега моря. Если вы любознательны, то ваше внимание привлекает морская галька. Вы подмечаете в ней различия и сходство. Некоторые камни большие и грубо скатанные, другие маленькие и гладкие. Вы подбираете камешек и видите на нем тонкие прожилки кварца. Вы замечаете маленькие, едва заметные щербинки, ровные блестящие поверхности и внезапно открываете для себя ранее скрытый от вас мир трещин и извилин, асимметричных граней и приятных глазу округлостей. Чем дольше вы рассматриваете, тем больше видите. Чем больше вы видите, тем дольше вам хочется рассматривать.

Чтобы пробудить в себе интерес к повседневным делам – таким, как мытье посуды, стрижка газона, работа над очередным финансовым отчетом, – необходимо привлечь на помощь наблюдательность. Вы заставляете себя увидеть интересные аспекты в стоящей перед вами задаче. Вы ищете в ней что-то необычное. Вы сравниваете то, что вы знаете, с тем, что вы не знаете. По мере того как вы позволяете своему мозгу устанавливать связи, у вас меняются позиции восприятия, и, в результате,