



Телефонная будка

УПРАВЛЕНИЕ ВАШИМ ВНИМАНИЕМ

Т. Вьюжек

*Спокойный ум охватывает все.
Роберт Бартон, философ XVII века*

ИГРА ВНИМАНИЯ

Представьте себе, что в вашем распоряжении имеется сто вольт внимания. Всякий раз, когда ваш мозг занят решением какой-либо задачи, вы расходуете эту психическую энергию. Однако если вы отвлекаетесь или вас что-то беспокоит, часть энергии тратится впустую. Предположим, вы работаете за письменным столом над важным проектом и ваше тело при этом занимает несколько неудобное положение, из-за чего некоторые мышцы испытывают напряжение. Когда такое происходит, нравится нам это или нет, часть внимания рассеивается. Хотя вы можете и не замечать физического напряжения, все равно оно незаметно пожирает вашу психическую энергию. Таким образом, вы теряете, скажем, двадцать пять вольт внимания, или четверть всего вашего запаса.

Теперь представьте себе, что, работая за столом, вы начинаете испытывать легкую скуку. Вы уже смотрите на свой проект как на рутинную обязанность, и у вас назревает внутреннее раздражение. Одна ваша половина требует работать, а другая не хочет. Еще двадцать пять вольт улетучились в никуда.

Предположим еще, что ваши мысли постепенно оставляют проект, и в уме всплывают другие темы: приближающийся отпуск, невыплаченный кредит в банке, новый фильм или гора грязной посуды. По мере того, как незавершенный проект растворяется где-то на заднем плане вашего сознания, вы теряете еще двадцать пять процентов внимания. Итого, три четверти внимания уже потрачено.

Представьте себе, что из дальнего угла вашего дома до вас доносится слабый ритмичный звук каплюющей из крана воды. Если это бу-

дет продолжаться достаточно долго, ваш запас внимания будет полностью исчерпан!

Большую часть времени мы идем по жизни, используя лишь малую долю нашей психической энергии. Поскольку мы склонны заниматься своими делами, уйдя в себя – планировать, прогнозировать, анализировать, беспокоиться, – наши мысли становятся беспорядочными. Временами у нас в голове словно бы образуется несколько независимых активных областей мышления. Одна часть нашего мозга думает о будущем. Другая часть вспоминает прошлое. Третья поддерживает диалог с еще одной частью мозга. Наше мышление постоянно загружено непрерывным потоком слов и образов. Наши мысли скачут, как теннисные мячи, в самых непредсказуемых направлениях. Мы теряем большую часть своего внимания, отвлекаясь на разные мелочи и беспокоясь по пустякам. В результате мы не можем работать с максимальной эффективностью. Поэтому, прежде чем начать упражнять свой мозг, совсем неплохо провести психологическую разминку.

Разминка является важной частью любой тренировки – она подготавливает ваши мышцы к нагрузке. Разогреваясь перед бегом на мило, вы сгибаете и разгибаете руки, ноги, спину. Это вызывает прилив крови к вашим конечностям, раскрепощает мышцы и снижает вероятность их последующего онемения. Точно так же, когда вы разминаете ваши ментальные «мышцы» перед психической нагрузкой, вы повышаете свою продуктивность.

Неудивительно, что раскованность является составной частью хорошего самочувствия. Когда вы раскованны, ваши мышцы работают не друг против друга, а вместе, друг