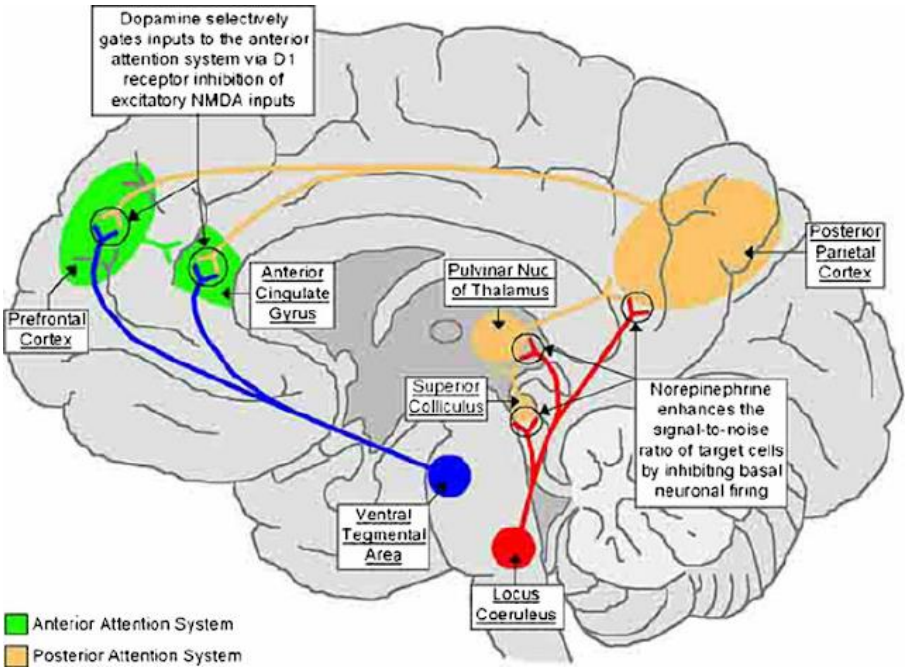
КОГНИТИВНАЯ ГИБКОСТЬ, ДОФАМИН И ВЕЗЕНИЕ



Каждый день по всему миру люди начинают множество проектов, но лишь малая часть из них становится успешными. Это кажется удивительным, ведь вокруг нас много успешных бизнесов, которые как кажется очень легко взять и скопировать, много готовых секретов успеха, много схем, планов и стратегий – бери и делай. Почему же это не работает? Ответ на это заключается в особенностях работы мозга удачливых людей и неудачников. То, как работает ваша поясная извилина, влияет на успешность и везение, независимо от уровня образования, мотивации или капитала.

Современные ученые не боятся исследовать такие неопределенные сферы как удача. Профессор Ричард Вайсман на протяжении многих лет изучал как работает мозг людей, считающих себя удачливыми и неудачниками. Например, он раздавал испытуемым газету и просил их подсчитать количество фотографий в ней. Но на второй странице газеты было большими буквами напечатано, что в газете 43 фотографии, можно дальше не читать. В других опытах, они вставляли надпись о том, что если вы это читаете, то скажите экспериментаторами и вы получите 250 фунтов. Везунчики замечали эти надписи, а вот неудачники продолжали считать все фотографии до самого конца газеты.

О чем это говорит? Фактор удачи связан с тем, что везучие люди имеют намного более широкий фокус внимания и не зацикливаются на текущем задании. Это позволяет им быть гибкими, быстро перестраиваться и оптимальным образом использовать имеющиеся ресурсы. Удачливые люди чаще стремятся к неопределенности и с удовольствием пробуют новое и непривычное, расширяют свой круг общения. Интересно, но везучие и успешные люди достоверно чаще, чем неудачники, ошибаются, но очень быстро восстанавливаются после ошибок.

А вот у неудачников фокус внимания очень узкий и они игнорируют и не замечают ничего, кроме их текущего задания. Такая фиксация делает их тревожными, зацикленным, целью действия их становится избегание ошибок. Они пренебрегают альтернативными возможностями и не могут изменить свое поведение, отказываются от всего непривычного,

сужают круг знакомств, выбирая «стабильность», «быть как все» и «что же скажут люди?». Неудачники ищут «идеальное» решение, некое «чудо», секрет от гуру, которое будет способно сразу решить все их проблемы в один подход. Когда очередной рецепт не срабатывает, неудачник не делает выводов, а просто переключается на другой «рецепт успеха». Подобная когнитивная ошибка называется «ошибкой выжившего» и объясняет, почему не работают чужие секреты успеха.

А что работает? Работает широкий фокус внимания, стремление к новому опыту и умственная гибкость. Такая способность переключать свой фокус внимания и обдумывать несколько явлений одновременно, называется когнитивной гибкостью. За когнитивную гибкость отвечает поясная извилина мозга. По сути это коробка передач мозга, которая помогает переключаться между разными режимами. Она располагается между префронтальной корой и подкорковыми процессами, поэтому там практически сходятся сознательный и эмоциональный компоненты.

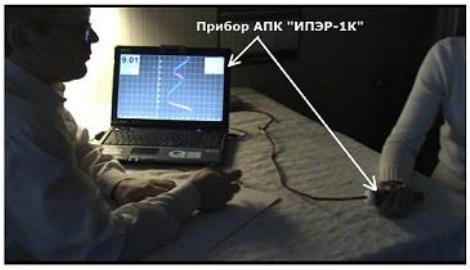
Чем выше ваша когнитивная гибкость, тем меньший уровень стресса испытывает человек. Высокая гибкость позволяет эффективно перестраиваться, адаптироваться к новым условиям, заводить отношения с новыми людьми, подстраиваться под разные ситуации и правильно справляться с переменами. Люди с хорошей когнитивной гибкостью легче планируют, ставят разумные цели и легко переключаются между различными вариантами будущего (Han H. D. et al. Performance enhancement with low stress and anxiety modulated by cognitive flexibility // Korean Neuropsychiatric Association. — 1998. — Vol. 7. — P. 221–226.)

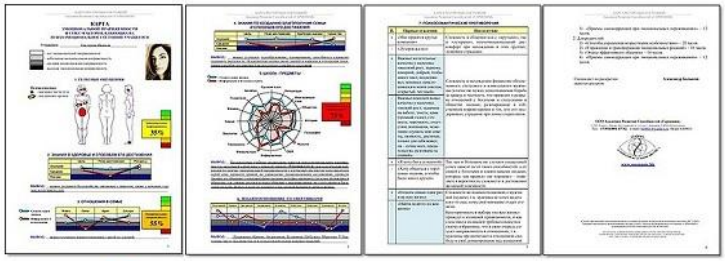
Упражнения по управлению вниманием - https://www.youtube.com/watch?v=iQ5Zs31xV9I

Но если ваш поясная извилина работает плохо, то ваш мозг словно на ручники, вы как заевшая пластинка, воспроизводит одну и ту же модель, несмотря на разные ситуации, с агрессией к тем, кто не согласен и с неспособностью сотрудничать. Чем меньше ваша когнитивная гибкость, тем сильнее вы зацикливаетесь, хуже справляетесь с переменами, испытываете тягу к прошлому, и страх перед будущим, которые вы неспособны увидеть (A Novel Neural Prediction Error Found in Anterior Cingulate Cortex Ensembles Neuron 95(2) · July 2017).

Передняя поясная извилина модулируется дофамином, там достаточно высокая плотность дофаминовых рецепторов. Интересно, что именно поясная извилина участвует в принятии решений, связанных с волевым усилием.

Как же сделать свой ум гибким? Конечно, универсального рецепта, как вы уже поняли, здесь не бывает. Но кое-что можно посоветовать. Прежде всего, избегайте зацикливания на одной мысли или варианте что-то сделать. Важно детально рассмотреть все идеи, способы, включая те, которые вам и не нравятся. Если вы чувствуете, что зацикливаетесь на чем-то, то важно вовремя переключится, отдохнуть. Практикуйте многовариантность и стимулируйте креативность: всегда имейте альтернативные способы достижения цели. Для этого можете использовать диагностику на «ИПЭР» причин блокирующих вашу успешность:





1 При помощи прибора измеряющего нейроактивность (АПК "ИПЭР-1К") проводится поиск первичных случаев с полученной в прошлом болью.

2 После диагностики создается Карта личностного ресурса, в которой отображаются стимулы, которые приводят к неадекватным реакциями.

3 В Карте ресурса отображены стимулы, приводящие к нежелательным реакциям и мешающие достигать желаемого. Внизу приведены примеры из разных областей жизни:

Все пункты обведенные красным кругом являются стимулами, которые приводят к неадекватности.

Если синяя и красная линии не совпадают, это значит, что человек не осознает причину своей проблемы.

www.osoznanie.biz

Будьте легче. Удивительно, но чрезмерные старания ухудшают вашу эффективность. Закон оптимума мотивации Йеркса-Додсона гласит, что наилучшие результаты достигаются при среднем уровне мотивации. При этом чем сложнее ваша задача, тем более низкий уровень мотивации нужен для продуктивности. Т.е. высокая мотивация и напряжение

помогут вам быстрее выкопать канаву, но вот никак не помогут улучшить работу компании. Быть легче вам поможет юмор, абсурдизация, парадокс, игра и спонтанность.

Помогайте людям. Интересно, что сфокусированность на личных достижениях подавляет работу поясной коры, а вот альтруизм, сострадание, сопереживание и благодарность активируют переднюю часть поясной извилины. Помогайте тем, кому хуже, чем вам и вы станете эффективнее в своем деле.

Практикуйте осознанность. Разумеется, можно обойтись и без оранжевых одежд, ведь практика осознанности по сути лишь обозначает управление фокусом внимания намеренно, в настоящем времени и без оценочно. Вы можете медитировать или с упоением заниматься танцами или другими хобби – вы все равно практикуете осознанность и состояние потока.

Вместо поиска готового универсального решения, нужно быть внимательным к происходящему и иметь много альтернативных вариантов и быть открытыми новому опыту. Ищите нестабильность, ведь именно она открывает новые возможности здесь и сейчас. Как и любое другое изменение, улучшение когнитивной гибкости начинается с осознания проблемы. Как только мы перестанем воевать с реальностью, она развернет перед нами огромное поле возможностей. И чем гибче наш мозг, тем легче нам к этим возможностям дотянуться.

Рекомендую для дополнительного ознакомления:

1. «как Прошлое - убивает ваша Будущее»
2. «Упражнения по управлению вниманием и мышлением»
3. «Анализ эффективности менеджера и его команды»
4. «Диагностика личностного ресурса женщины»
5. «Как проходит программа развития способностей»

С уважением, Александр Иванович Балыкин.
автор изобретения в области психологии «Способ гармонизации психоэмоционального состояния человека».

Академия Развития Способностей «Гармония» (ООО)
Россия, 127051, Москва, Бульвар Цветной д.30, стр.1, эт.3, пом.I, ком.14, офис 2 (для писем)
Телефоны: +7(916)801-17-32; +7(916)801-17-18; e-mail: b2000s@yandex.ru Skype:b2000s1

www.iper1k.ru **www.osoznanie.biz**