



ДОКТОР ФИЛ | @dr.philipp

более 90 000 подписчиков

МОЗГО ВОДСТВО

ПУТЬ К СЧАСТЬЮ
И УДОВЛЕТВОРЕНИЮ



МОСКВА
2019

УДК 159.92
ББК 88.52
К89

Оформление обложки *С. Власова*

Оформление макета *О. Лёвкина*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

© Unitone Vector, fad82, ImageFlow, taratorkin, Amado Designs,
amasterphotographer, Designua, ilusmedical, bogadeva1983,
Anastasia Lembrik, MicroOne, VRVector, sliplee / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Irina_Strelnikova, filitova, colematt, Vector Artist, Jenyk, ttsz, colematt,
vectortatu, primipil / iStock / Gettyimages.ru

Кузьменко, Филипп Григорьевич.

К89 Мозговодство: путь к счастью и удовлетворению / Доктор
Фил. — Москва : Эксмо, 2019. — 288 с.

ISBN 978-5-04-103233-3

Продуктивный человек прежде всего должен быть счастлив! Ведь невозможно хорошо выполнять поставленные цели, если что-то грызет тебя изнутри (или снаружи). Но сделать человека счастливым — задача не из легких.

С другой стороны, если понимаешь, как работает мозг, то нельзя сказать, что задача невыполнимая.

Прочитав эту книгу, вы получите в руки инструмент, который в состоянии изменить вашу жизнь на 180 градусов, ведь когда вы понимаете механизмы работы мозга, вы можете им управлять.

Мне никогда не нравилось, как люди дают советы вслепую. Иди и сделай то-то и то-то. Когда не видишь конечной цели, сложно заставить себя делать хоть что-то! Но когда ты понимаешь, ради чего ты работаешь, выполнять цели становится значительно легче.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-103233-3 © Кузьменко Ф.Г., 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Оглавление

Предисловие	11
Вступление	18

Часть 1. Кто мы?

Что такое эволюция?	25
Базовый принцип	35
Современный человек	43

Часть 2. Познакомьтесь — я ваш мозг

Строение мозга	83
Пластичность нервной системы	93
Центры мозга	99
Система вознаграждения	110
Система наказания	122
Память	126
Кора больших полушарий и префронтальная кора	128
Зефирный тест (<i>информация к размышлению</i>)	142
Доминанта	146
Кто принимает решение: вы или ваш мозг?	150
Так почему мы несчастны?	154
Вселенная-25	160

Часть 3. При чем здесь медитация?

В поисках счастья	165
Как медитация может улучшить мозг?	169
В чем суть?	181
Постоянная осознанность	188
Как правильно медитировать?	191

Часть 4. Влияние внешней среды на ПФК

Что вредит работе префронтальной коры?	199
Стресс и способы борьбы с ним	209
Плохой сон и способы улучшить его	228
Голод	243
Что улучшает работу префронтальной коры	248
Эпилог	267
Благодарности	277
Список источников	279

Если первые научпоп-издания с доказательной медициной были фаталистическими: «Медицина в СНГ средневековая, мы все умрем!», то данное издание уже относится к новой волне за счет оптимизма автора: «Будете думать, сможете контролировать свою жизнь». Такой оптимистичный настрой может быть дискутабельным, но думаю многим людям книга сможет добавить спокойствия относительно своего организма. Главное: придерживайтесь критического мышления: «Мозговодство: путь к частью и удовлетворению» — это всё же не инструкция, а хорошая книга с обзором многих мифов и предрассудков.

Никита Жуков

*Создатель Расстрельного Списка Лекарств
и автор серии книг «Медицина»*

...Ясен предо мной
Конечный вывод мудрости земной:
Лишь тот достоин жизни и свободы,
Кто каждый день за них идет на бой!
Всю жизнь в борьбе суровой, непрерывной
Дитя, и муж, и старец пусть ведет,
Чтоб я увидел в блеске силы дивной
Свободный край, свободный мой народ!
Тогда сказал бы я: мгновенье,
Прекрасно ты, продлись, постой!
И не смело б веков теченье
Следа, оставленного мной!
В предчувствии минуты дивной той
Я высший миг теперь вкушаю свой.

Гёте. Фауст

перевод Н. Холодковского

Все началось с того, что я планировал написать статью, где был бы ответ на вопрос: есть ли реально работающие механизмы, которые могут повысить нашу продуктивность? Я хотел найти практические советы, при помощи которых мозг начинает работать лучше и можно более эффективно справляться с повседневными задачами. Прежде всего я сам хотел найти ответ на этот вопрос, потому что в конечном итоге хотел быть успешным, богатым и в итоге — счастливым. Т.е. я надеялся при помощи денег обрести душевный покой и счастье. Сейчас я понимаю, каким же я был наивным, но таков был изначальный замысел. Как это часто бывает, поиски ответа привели меня совершенно не туда, куда я изначально намеревался попасть. Но мне кажется, я нашел нечто более важное и хочу поделиться этим с вами.

На полках в магазинах сейчас полно различной литературы, призванной сделать нас успешными и богатыми. Но обычно книги про продуктивность пишут не врачи и

даже не биологи. Их пишут обычные люди, которым (в лучшем случае) удалось чего-то добиться в жизни, и они считают, что их советы помогут всем.

Являясь врачом и зная особенности строения организма и мозга, я понимаю, что универсальных советов просто нет. Мы все разные, и те советы, которые могут помочь одному человеку, совершенно не подойдут другому. Потому что рекомендации, созданные на основании личного опыта, никогда не могут быть полезны для всех. Личный опыт — это вообще опасная штука, ведь он учитывает небольшое количество данных. Например, кто-то лечит простуду, держа ноги в тазу с горячей водой. Значит ли это, что прогревание ног помогает победить вирус? Нет, не значит. Просто люди не знают, что в нашем организме есть иммунная система, которая прекрасно справляется с недугом самостоятельно. Проблема в том, что человеческий мозг постоянно ищет закономерности (зачастую там, где их нет) — так он устроен. Потому что когда-то это помогало нам выжить. Из-за этого многие до сих пор лечат вирусное заболевание горячей водой, горчичиками, каплями с луком и прочими интересными вещами. И это в современном мире науки и технологий.

Из-за такой особенности мозга люди начинают путать «после» и «вследствие». Добившись успеха, человек считает, что нашел ту самую секретную формулу, и хочет ей поделиться за умеренную плату. Это работает и в обратную сторону: погорев на ошибке, например неудачно вложившись в какое-то предприятие, люди обобщают и

советуют всем своим знакомым «никогда с этим не связываться», потому что там «одни мошенники» и вообще дело гиблое. И те и другие упускают из виду важное обстоятельство: они не видят картину в целом. Кто-то мог вложиться в «гиблое дело» и выиграть, получив профит, а кто-то использовал формулу успеха действительно успешного человека и проиграл с треском.

Личный пример — это как взгляд через замочную скважину: информация поступает, но в итоге вы можете неверно истолковать то, что увидели, и допустить ошибку. Обычно именно на таком принципе строятся сюжеты ситкомов: люди попадают в комичные ситуации из-за недостатка информации. Поэтому, чтобы понять, что на самом деле происходит, нужно открыть дверь и внимательно во всем разобраться.

Этим мы и займемся, ведь строение мозга у всех одинаковое. А если так, то можно выделить механизмы, которые будут хорошо работать у всех. Или хотя бы у большинства. Но для этого нужно знать принципы работы мозга, что невозможно, если вы не врач или биолог.

К счастью, чтобы во всем разобраться, в современном мире не обязательно проводить сотни часов в лаборатории, рассматривая мозг под микроскопом, пытаясь понять, как он работает. Интернет дает нам доступ ко всей информации мира.

Я начал более плотно изучать наш центральный процессор, делать заметки, данных накапливалось все больше. В какой-то момент стало ясно, что для одной статьи материала слишком много. Хватило бы для небольшой монографии. Поэтому, чтобы полностью понять и осознать всю суть процесса, требовались знания из смежных дисциплин.

В наши дни, особенно в России, стало очень популярно обучение через интернет (онлайн-образование). Возможно, это связано с тем, что высшее образование сильно скомпрометировано (больше 60% выпускников вузов работают не по специальности). В связи с этим я подумал: а почему бы не сделать курс для людей, пройдя который они получат рабочий инструмент по улучшению качества своей жизни.

Тогда я начал создавать тренинг по продуктивности. Но чем больше погружался в устройство мозга, тем больше понимал: продуктивный человек прежде всего должен быть счастливым! Ведь невозможно хорошо выполнять поставленные цели, если что-то грызет тебя изнутри (или снаружи). Но сделать человека счастливым — задача не из легких. С другой стороны, если понимаешь, как работает мозг, то нельзя сказать, что задача невыполнимая. Как говорил Черчилль: «Безнадежное дело — единственное, за которое стоит браться». И я взялся. Так родился курс «Я — Машина», который мы создали с моим другом. Он представлял собой 21 лекцию и 21 практическое занятие, которые нужно было проходить каждый день. Все вместе это давало хороший результат: сотни людей, прошедшие

курс, писали восторженные отзывы. Многие признавались мне, что знания и техники, которым я их обучил, серьезно изменили их жизнь в лучшую сторону.

Тогда у меня родилась идея: а почему бы не написать книгу, ведь не всем подходит формат онлайн-курса? К тому же уже после создания курса я еще больше углубился в изучение работы мозга и узнал много нового, что не попало в «Я — Машину». Результат моих трудов вы сейчас держите в руках.

Но я всего лишь человек и могу ошибаться, поэтому ни в коем случае не хочу претендовать на истину в последней инстанции. Возможно, выводы, к которым я пришел, покажутся вам спорными. Но они хотя бы нашли подтверждения в большом количестве исследований, а не являются плодом моего «личного опыта».

Прочитав данную книгу, вы получите в руки инструмент, который в состоянии изменить вашу жизнь на 180 градусов, ведь когда вы понимаете, как работает ваш мозг, вы можете им управлять. Мне никогда не нравилось, как люди дают советы вслепую. Иди и сделай то-то и то-то. Когда не видишь конечной цели, сложно заставить себя делать хоть что-то. Но когда ты понимаешь, ради чего ты работаешь, выполнять цели становится значительно легче.

Поэтому я делаю очень большой упор на то, чтобы объяснить, как именно работает наш центральный про-