

УДК 159.95  
ББК 88.3  
Ц85

**脳が冴える15の習慣 記憶・集中・思考力を高める, 築山節**

Nou ga Saeru 15 no Shuukan-Kioku, Shuuchuu, Shikouryoku wo Takameru  
Copyright © 2006 by Takashi Tsukiyama  
Russian translation rights arranged with NHK Publishing, Inc.  
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Paper Crane Agency

**Цукияма, Такаси.**

Ц85      Как забыть все забывая. 15 простых привычек, чтобы не искать ключи по всей квартире / Такаси Цукияма ; [пер. с японского И. Заболотновой]. – Москва : Эксмо, 2019. – 208 с. – (Японский мозг).

ISBN 978-5-04-089206-8

Если в последнее время вы чувствуете, что иногда мозг дает сбои, вы плохо запоминаете новую информацию, с трудом сосредотачиваетесь, никак не можете вспомнить, куда положили телефон или ключи, обязательно прочитайте эту книгу. Она нужна всем, кто живет в мире информационного шторма, работает в условиях многозадачности, всегда в делах и забывает о себе. Японский нейробиолог и нейрохирург Такаси Цукияма написал о решении этих проблем ясно, просто и доступно. Его советы не потребуют много времени и денег, но положительно повлияют как на работу вашего мозга, так и на качество жизни в целом.

**УДК 159.95  
ББК 88.3**

ISBN 978-5-04-089206-8

© Заболотнова И., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЯПОНСКИЙ МОЗГ

Цукияма Такаси

## КАК ЗАБЫТЬ ВСЕ ЗАБЫВАТЬ

15 простых привычек, чтобы не искать ключи по всей квартире

Директор редакции *Е. Капёв*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *Е. Олейник*  
Художественный редактор *М. Клава-Янат*  
Корректор *Т. Бородоченкова*

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:  
Borja Andreu, LaLoba, tawatchai.m / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

### ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-дуken : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

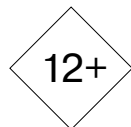
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 18.01.2019. Формат 60х90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,0.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ



ISBN 978-5-04-089206-8



EKSMO.RU  
новинки издательства



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА



***Из этой книги вы узнаете:***

- Как проводить свое утро, чтобы мозг взбодрился
- Почему чтение вслух полезно для мозга
- Что нужно для повышения производительности мозга
- Почему утром хорошие идеи приходят чаще
- Зачем составлять план действий на день
- Как развить в себе способности к творчеству
- Почему новые знакомства активизируют мыслительные процессы

## Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	9
Серьезно изменить работу мозга поможет формирование полезных привычек .....	9

### ПРИВЫЧКА 1

#### *Утро — отправная точка вашей повседневной жизни*

КАК ПРОВОДИТЬ СВОЕ УТРО, ЧТОБЫ МОЗГ ВЗБОДРИЛСЯ. БОЛЬШЕ ДВИГАЕМСЯ И ГОВОРИМ .....	17
Вы бодро чувствуете себя утром? .....	17
Несоблюдение режима ведет к снижению интеллекта .....	21
Мозг ленив. Как заставить его работать .....	22
Мозгу тоже нужна разминка .....	23
Мозг отвечает не только за умственную активность .....	24
Как улучшить приток крови в мозг .....	25
Как я провожу утро .....	25
Обмен приветствиями и пара слов помогут мозгу проснуться .....	27
Почему чтение вслух полезно для мозга .....	27
Приучаем себя еще с утра что-то делать руками .....	28

### ПРИВЫЧКА 2

#### *Повышаем концентрацию*

В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ СОЗДАЕМ СЕБЕ УСЛОВИЯ ЭКЗАМЕНА .....	33
Что нужно для повышения производительности мозга .....	33
Определяем время и объем предстоящей работы .....	34
Как используют свой мозг те, кто быстро справляется с работой .....	35
Сколько раз в день нужно создавать себе условия экзамена? ...	36
Порочный круг, в который попадают люди, слишком серьезно относящиеся к делу .....	37
Тот, кто хорошо справляется с работой, уделяет внимание и другим занятиям .....	39
Производительность окружающих тоже важна .....	41
Ограничение по времени повышает эффективность принятия решений .....	42

### ПРИВЫЧКА 3

#### *Для чего нужен сон*

НОЧЬ — ВРЕМЯ СОХРАНЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ. ИСПОЛЬЗУЕМ СПОСОБНОСТЬ МОЗГА УПОРЯДОЧИВАТЬ ИНФОРМАЦИЮ ВО СНЕ ...	47
Мозг работает и во время сна .....	47

## Содержание

Почему утром хорошие идеи приходят чаще .....	48
Учеба перед сном: остановитесь на полпути .....	49
Спим как минимум 6 часов .....	50
Что поможет легче заснуть .....	50
Хорошее решение не приходит, если не выспаться .....	54
Берем на заметку идеальный режим дня .....	55

### ПРИВЫЧКА 4

#### *Повышаем выносливость мозга*

ДОМАШНИЕ ДЕЛА — ОТЛИЧНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ МОЗГА.	
АКТИВНО ЗАНИМАЕМСЯ РАБОТОЙ ПО ДОМУ .....	59
Лобные доли — командир нашего мозга .....	59
О тех, кто мог бы, но не делает .....	60
Современным людям не хватает выносливости мозга .....	61
Научиться делать полезные бытовые дела в молодости — залог будущего успеха .....	62
Противостоим нежеланию заниматься рутинной .....	63
Ключевые слова — выбор, решение, систематизация .....	65
Работа по дому — идеальная тренировка для мозга .....	67
Распределение домашних дел .....	68
Небольшие хитрости намного повышают эффект интеллектуальных тренировок .....	70

### ПРИВЫЧКА 5

#### *Улучшаем навык решения задач*

СОЗДАЕМ ДЛЯ СЕБЯ ПРАВИЛА И ПЛАН ДЕЙСТВИЙ .....	73
Наводим порядок в документах по определенным правилам .....	73
Составляем план действий на день .....	75
Пошагово расписываем план решения задач .....	76
Человек не может справиться одновременно более чем с семью задачами .....	77
Как заставить лобные доли действовать лучше .....	78
Как жить в эпоху навигации .....	79

### ПРИВЫЧКА 6

#### *Мышление: порядок в голове*

КОГДА ВЫ СИЛЬНО ЗАГРУЖЕНЫ РАБОТОЙ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НАДО НАВЕСТИ ПОРЯДОК НА РАБОЧЕМ СТОЛЕ .....	85
Проблем со скоростью мышления нет, но человек часто забывает свои вещи .....	85
Порядок в голове отражается на порядке в ваших вещах .....	87
Сообразительные люди иногда пренебрегают наведением порядка .....	89
Порядок на столе — хороший руководитель .....	90

## Содержание

### **ПРИВЫЧКА 7**

#### ***Повышаем внимательность***

ДВИГАЕМ ГЛАЗАМИ. ВОСПРИНИМАЕМ ИНФОРМАЦИЮ НА СЛУХ . . . . .	97
Вы слишком долго смотрите на небольшую плоскую поверхность . . . . .	97
Из-за чего ухудшается интеллект . . . . .	98
Если делать гимнастику для глаз, то мозг будет работать . . . . .	99
Какие симптомы появляются у тех, кто пренебрегает движением глаз . . . . .	100
Используем способность мозга фокусироваться . . . . .	103
Тренируем мозг с помощью радио . . . . .	104

### **ПРИВЫЧКА 8**

#### ***Улучшаем память***

АКТИВНО ПИШЕМ ОТЧЕТЫ, ОБОБЩЕНИЯ, БЛОГИ . . . . .	109
Проверяем, как мозг работает с информацией: получение, сортировка, воспроизведение . . . . .	109
Воспринимаем информацию, как если бы мы потом собирались кому-то ее передать . . . . .	110
Сохраняем информацию в мозге . . . . .	112
Интерпретируем полученную информацию: осознали, превращаем в зрительные образы . . . . .	112
Почему я рекомендую писать отчеты . . . . .	114
Ведем блог, учитывая некоторые правила . . . . .	116

### **ПРИВЫЧКА 9**

#### ***Улучшаем умение рассказывать***

СОСТАВЛЯЕМ ДЛИННЫЙ РАССКАЗ, ИМЕЯ ПОД РУКОЙ ШПАРГАЛКИ И ФОТОГРАФИИ . . . . .	121
Побуждаем собеседника говорить дольше, задавая ему вопросы . . . . .	121
Рядом с хорошим рассказчиком всегда есть те, кто хорошо умеет поддерживать разговор . . . . .	124
Свадебная речь — отличная интеллектуальная тренировка . . . . .	125
Умение рассказывать, вспоминая зрительные образы событий . . . . .	126
Тренируем искусство рассказа при помощи фотографий . . . . .	128

### **ПРИВЫЧКА 10**

#### ***Делаем свою речь выразительнее***

ПРЕДСТАВЛЯЕМ СЕБЯ НА МЕСТЕ СОБЕСЕДНИКА, ИСПОЛЬЗУЯ СРАВНЕНИЯ . . . . .	133
Можно ли сделать рассказ длиннее? . . . . .	133
Попробуем составить устный рассказ . . . . .	134

## Содержание

Не обвиняйте собеседника в том, что вы не можете донести до него свою мысль .....	135
Попробуем встать на позицию собеседника .....	136
Стараемся избегать специальных терминов .....	136
Если в речи часто использовать сравнения, то интеллект снижается меньше .....	137

### ПРИВЫЧКА 11

#### *Еда, которая помогает сохранить здоровье мозга*

НЕБОЛЬШИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И УМЕРЕННОСТЬ	
В ЕДЕ ВАЖНЫ И ДЛЯ МОЗГА .....	143
Мозг и заболевания, связанные с определенным образом жизни .....	143
Высокое кровяное давление ухудшает работу мозга .....	144
Как важно двигаться .....	145
Как есть, но не толстеть .....	146

### ПРИВЫЧКА 12

#### *Обследование мозга*

ПЕРИОДИЧЕСКИ ПРОХОДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ МОЗГА .....	151
Проекции мозга в разных плоскостях .....	151
О функциях мозга можно судить по форме его зон .....	152
Нет ли у вас проблем с сосудами мозга? .....	154
Результаты обследования можно сопоставить с данными позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ) .....	156

### ПРИВЫЧКА 13

#### *Улучшаем способность мозга к самоконтролю*

ВЕДЕМ «ТЕТРАДЬ НЕУДАЧ». ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИМСЯ К ЗАМЕЧАНИЯМ В СВОЙ АДРЕС .....	159
Неудачи — это предостережения, которые посылает нам мозг .....	159
Начинаем анализ с мелких неудач .....	161
Обычно мелкие бытовые неудачи случаются в одно и то же время .....	162
Записываем замечания, которые нам делают другие .....	163

### ПРИВЫЧКА 14

#### *Совершенствуем творческие способности*

ОЗАРЕНИЕ КРОЕТСЯ В «ЛИШНИХ» ВЕЩАХ. РАЗНООБРАЗИМ СЕРЫЕ БУДНИ .....	167
Способность к творчеству — в умении мозга сопоставлять информацию .....	167
Для кого эта идея? .....	169
Всегда ищем подсказки в окружающем мире .....	169

## Содержание

Слово — серебро, записанное слово — золото .....	170
Расширяем круг друзей и сферу деятельности .....	171
Сон очень важен для стройности мыслей .....	173

### **ПРИВЫЧКА 15**

#### ***Тренируем волю***

ВАША КРИТИКА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ ДОЛЖНА БЫТЬ БЛАГОЖЕЛАТЕЛЬНОЙ. ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ ОШИБАТЬСЯ .....	177
Воля — это и газ, и тормоз .....	177
Хвалим за небольшие успехи .....	178
А вы мотивируете свою семью и подчиненных? .....	180
Малосоциализированные люди .....	181
Порочный круг, в который часто попадают любители жаловаться .....	182
Люди, хорошо умеющие хвалить других, очень наблюдательны .....	184
Обмен положительными оценками .....	184
Станьте самым слабым учеником .....	185
Эффект от посещения курсов фотографии .....	186
Новые знакомства активизируют умственные процессы .....	188

### **ДОПОЛНЕНИЕ**

#### ***Профилактическое обследование высших мозговых функций***

ПРОВЕРИМ, НЕ ОСЛАБЛЕНЫ ЛИ ФУНКЦИИ МОЗГА .....	193
Случаи, когда у здорового на первый взгляд человека обнаруживались расстройства высших психических функций .....	193
Попробуйте решить самостоятельно .....	194
Какой у вас словарный запас? .....	197
Проверяем, может ли ваш мозг вовремя затормозить .....	199
Не совершайте ненужные с точки зрения здравого смысла действия .....	201
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ .....	204
Думаем о состоянии мозга во время пассивных и во время активных периодов в жизни .....	204



## ***Предисловие***

### ***Серьезно изменить работу мозга поможет формирование полезных привычек***

В последнее время вам кажется, что иногда мозг работает не так хорошо, как хотелось бы...

Вы не можете быстро отреагировать, когда к вам внезапно с чем-то обращаются. С трудом воспринимаете смысл услышанного или прочитанного. Бывает, что никак не можете вспомнить что-то хорошо вам известное. Мысли прерываются. Светлые идеи в голову не приходят. Вы не можете ни на чем надолго сосредоточиться. Проводите время, витая в облаках, а это плохо влияет на работу и решение повседневных задач.

Моя книга задумана как инструкция для самостоятельного избавления от этих проблем, а также для улучшения памяти, способности мыслить и сосредотачиваться, занимать активную жизненную позицию.

У меня не было задачи написать о чем-то особенном. Я накопил большой опыт лечения различных когнитивных (умственных) расстройств и поделюсь с вами методами, которые считаю самыми эффективными.

В большинстве случаев современные люди, у которых наблюдается ослабление мыслительных способностей, упускают из виду вполне понятные, базовые вещи. Но сами они не замечают этого и продолжают вести образ жизни, который еще сильнее ухудшает работу мозга.

Чтобы восстановить нормальное состояние, важны не столько тренировки ума (хотя и это, конечно же, делать надо), сколько эти базовые вещи, основы. Иными словами, нужно формировать полезные для мозга привычки.

Это похоже на выращивание дерева. У него может быть пышная и красивая крона, но в плохих условиях листья начнут опадать. (В случае с мозгом это проявляется в ухудшении его работы и снижении когнитивных возможностей.) Можно придумать какие-то экстренные способы остановить опадание, но эффект не будет долгосрочным. Если причина кроется в состоянии окружающей среды и неправильном уходе, то через некоторое время дерево снова засохнет.

Важно выявить и устранить саму причину. Человек в состоянии пересмотреть и изменить образ жизни. Это не значит, что нужно кардинально все переделать, достаточно лишь придерживаться нескольких важных правил. Возможно, эффект от их соблюдения не будет моментальным и ошеломляющим, но зато продлится всю жизнь. Это даст возможность медленно, но постоянно повышать работоспособность мозга, сохраняя его молодым и готовым к выполнению любых задач. В этой книге приведены инструкции, которые помогут достичь этой цели.

Я постарался изложить их понятно, иначе самостоятельно следить за их соблюдением не получится.

**Конечно, выполнение всех действий не должно быть обременительным. Этим я руководствуюсь в своей врачебной практике, а в самой книге соблюдаю следующие принципы:**

- ◇ **Я рекомендую то, что не потребует много времени и денег.**
- ◇ **Положительные изменения произойдут не только в работе мозга. Улучшится и качество жизни.**

При этом станет успешнее профессиональная деятельность, расширится кругозор и улучшатся отношения с окружающими. Кому-то это покажется необычным, но существуют некоторые приемы более эффективного использования мозга. Их незнание может повлечь за собой проблемы на работе, трудности в выражении своих мыслей и тому подобные явления. Если усилием воли вы измените ситуацию, то ваша жизнь наверняка станет гораздо лучше.

Чтобы мозг развивался сбалансированно, важно разнообразить свои занятия и активно общаться с окружающими. Попытка сделать свою жизнь насыщеннее и интереснее положительно отразится на состоянии вашего мозга и повлечет за собой серьезные и благоприятные изменения. Именно для этого я и написал эту книгу.

Не обязательно применять все 15 методов, о которых пойдет речь в этой книге. Если покажется, что какой-то из них вам точно не подходит, то можете его пропустить. Но если читать все подряд с самого начала, то вы гораздо лучше поймете свойства мозга. Книгу стоит освоить и тем людям, которые хотят узнать, чем полезны уже имеющиеся у них привычки.

Вот краткое описание структуры всех разделов.

### **Привычки 1—3**

Эти привычки помогут стабилизировать работу мозга, повысить скорость мышления и умение сосредотачиваться. Особенно рекомендуется тем, кто не может долго останавливаться на чем-либо и работает слишком медленно. Здесь мы коснемся и того, зачем мозгу нужен сон.

### **Привычки 4—6**

Эти привычки хороши для тренировки лобных долей мозга, которые являются центром мыслительной деятельности. Здесь приведены подсказки для тех, у кого снижена мотивация и способность контролировать свои действия.

### **Привычки 7—8**

Эти привычки для улучшения восприятия и запоминания информации. Особенно полезны для тех, кто не может сразу отреагировать, если к нему внезапно обратились, и для тех, кто постоянно забывает где-то свои вещи.

## Привычки 9—10

Это привычки помогут лучше воспроизводить информацию, а значит, улучшить навыки общения. Особенно рекомендуется тем, кому трудно долго рассказывать и у кого часто возникают сложности с донесением своей мысли до собеседника.

## Привычки 11—12

Мозг как орган: из этих разделов вы узнаете, как сохранить мозг здоровым. На эту главу стоит обратить внимание тем, кто не слишком заботится о своем здоровье и не проходил специального обследования (сканирования) мозга.

## Привычки 13—15

Здесь мы поговорим о практике. В тринадцатом разделе объясняется, как мозг способен контролировать себя. В четырнадцатом рассказано, что нужно для озарения. Из пятнадцатого можно узнать, как побороть апатию и возродить желание действовать.

Условия жизни у всех людей различаются. Я не буду сильно вдаваться в детали, а те некоторые не смогут использовать мои советы. Поэтому я рассказываю о каждой из пятнадцати привычек в общем виде, хотя там есть и более конкретные детали и рекомендации. Вы можете сами придумать привычки, идеально подходящие именно вам, или скомбинировать советы из всех разделов. Самое важное — понять суть рекомендаций и следовать им в течение длительного времени.

Я очень надеюсь, что эта книга поможет моим читателям улучшить состояние мозга.



この点に関しては「その気になれば大丈夫」と考えてはいけません。これは私が専門医として確信している、脳の基本的な性質です。特に会社や学校に属していない方は、生活の原点をつくる以前に、どこかにいうような習慣を持った方がいいと思います。

## 脳にもウォーミングアップが必要

生活の原点をつくるこの次に大事な脳のウォーミングアップをすることです。

朝一定の時間に起き、脳の光を浴び、内臓を整える一つの手がかりにしています。

す（人間も生物の一種です）。しかし、それだけ「二時間前には起き

きなどに「脳は活発に動き始める」という話を聞かせるかから、試験の二時間前には起き

ていなければいけない」という話を聞かせるかから、試験の二時間前には起き

二時間、寝ているのと同じような生活をしていても、二時間後には脳がぼんやり目覚め

る、というわけではありません。体と脳に準備体操が必要で、脳にも準備体操が必要で、

スポーツの準備体操をするとき、いきなりシュート練習や高度な連係プレイから始め

# ПРИВЫЧКА 1 Утро — отправная точка вашей повседневной жизни