

Naziv originala:
THE MIND GYM
Wake your mind up

Copyright © by The Mind Gym, 2005
Copyright © za srpsko izdanje Alnari d.o.o. 2008

ISBN 978-86-7710-218-0



Preveo Slobodan Jovanović



Beograd, 2008.

Štampa

- „Šta je sledeće? *The Mind Gym*.“ *Njuzvik*
„Obnovite se za 90 minuta.“ *Fajnenšel tajms*
„Neka vam misli budu kratke, hitre i zabavne!“ *Gardijan*
„Pošaljite um u teretanu!“ *Dejli telegraf*

Pojedinci

„Ovo je pravo otkriće – *The Mind Gym* volim zbog korisnih uputstava koje mi dobro dođu svakog dana, zbog kojih mi je život mnogo jednostavniji i prijatniji; zaista sjajan pronalazak.“ **Kirsti Alsop**, voditeljka emisije *Location, Location, Location*

„S kakvim god nevoljama morali da se suočite, uputstva i metode ove knjige pružiće vam samopouzdanje i veštine s kojima ćete postati pobednik.“ **Dr Sandra Skot**, psihološka savetnica u emisiji *I'm a Celebrity, Get Me Out of Here!*

„Ovu knjigu morate držati na noćnom ormariću kako bi vas stimulirala, dovela u red, oslobodila stresa i konačno pružila spokojstvo; na nju se možete osloniti da će vam pružiti najbolji savet.“ **Emilija Foks**, glumica

„Ovo je savršeno inteligentan i intuitivan vodič za svakoga ko želi moć, bogatstvo i uticaj – a da pri tom ne gazi preko mrtvih.“ **Sajmon Sibag Montefjore**, autor knjige *Staljin: Dvor crvenog cara*

„Sviđa mi se ova vrsta gimnastike: njome se možete baviti gde god želite, rezultati su odmah vidljivi, nikad vam nije dosadno i ne morate pod zajednički tuš u svlačionici.“ **Ričard Rid**, suosnivač kompanije *Innocent*

„Konačno metoda kojom možemo pokrenuti ogroman kapacitet mozga kojeg svi posedujemo, ali se samo retki njime i služe! Imam osećaj da mi je um već sad u boljoj kondiciji – to mi se mnogo sviđa!“
Sahar Hašemi, osnivač firme *Coffee Republic*

„Kad bi svaki menadžer primenjivao metode iz ove knjige, začas bi se poboljšala produktivnost u Velikoj Britaniji.“ **Tim Melvil-Ros**, odlikovan Ordenom reda Britanskog carstva, predsednik upravnog odbora investitora firme *People*, nekadašnji generalni direktor Instituta direktora

„Da li imate išta u glavi? Da li biste želeli da imate više? Uključite se u *The Mind Gym!*“ **Nik Džouns**, osnivač klubova *Soho House*

Profesori

„Najbolja vrsta psihologije oblikovana u privlačne ideje za bolji život. Uverljivo, maštovito i praktično – zar možete da tražite nešto više?“
Profesor Gaj Klakston

„Na mene je snažan utisak ostavila intelektualna ozbiljnost i akademski integritet ove neverovatno zabavne i praktične knjige.“
Penzionisani profesor Piter Robinson

„Knjiga je prepuna svakodnevno korisnih uputstava iz najboljih psiholoških istraživanja u proteklih 50 godina. Preko potrebna svakome ko ozbiljno želi da bolje iskoristi sopstveni um.“ **Profesorka Ingrid Lunt**

„Ispunjena korisnim smernicama za ljude koji se muče s izazovima svakodnevnog života, knjiga *The Mind Gym* primenjuje novu pozitivnu psihologiju i omogućuje nam da živimo snažnim i zdravim životom.“ **Profesor Majkl Vest**

„Sjajno napisana knjiga zasnovana na istraživanjima; sadrži deset puta više informacija od ostalih sličnih knjiga.“ **Profesor Adrijan Furnam**

Prvog septembra 2000. godine u *Dojče bank* održana je prva *The Mind Gym* radionica u trajanju od 90 minuta, u brzom ritmu, ispunjena praktičnim metodama za bolje korišćenje uma.

Nakon toga:

- razvijeno je 66 različitih oblika vežbi uključujući „Spremni za stres“, „Vaš uticaj na druge“, „Kako se setiti nečijeg imena“ i „Šuma za stabla“
- 100.000 ljudi učestvovalo je u našim radionicama, a 93 posto njih tvrdi da nameravaju da primenjuju ono što su naučili
- radionice su održane u 270 organizacija, od BBC-ja i Londonske poslovne škole do *Pret A Mangera* i Ginisa
- radionice na pet jezika u više od 20 zemalja vode kvalifikovani treneri sa sedištem u Velikoj Britaniji, Sjedinjenim Američkim Državama, Australiji, Irskoj, Francuskoj, Španiji, Italiji i Austriji
Ali, to su samo brojevi.

Važnije je to što mesec ili dva nakon učestvovanja u radionici, učesnici najčešće mogu navesti primere drukčijeg ponašanja na poslu i u privatnom životu: „Prestao sam da pušim (nakon 16 godina) i počeo sam da se zdravo hranim (zasad sam izgubio šest kilograma). Možda za to nije zaslužna samo *The Mind Gym*, ali je svakako imala određeni uticaj“, oduševljen je jedan učesnik. „Moje kolege na poslu neprestano su se svađale, ali ja sam se poslužio metodama *The Mind Gyma* i sad je situacija mnogo pozitivnija i konstruktivnija“, objasnio je drugi. „Naučio sam da verujem u sebe i bavim se onim što mogu da kontrolišem“, primetio je treći.

„Pravi sam preobraćenik... Izuzetno me je iznenadilo to što vrlo dobro pamtim sve što sam naučio u *The Mind Gymu*“, izjavio je Stiv

Krab, industrijski stručnjak i urednik časopisa *Pipl menadžment*. „Ono što je Fosberi* napravio sa skokom uvis, to je *The Mind Gym* napravila za učenje“, rekao je dr Bil Lukas dok je bio glavni izvršni direktor Kampanje za učenje.

Akademski odbor *The Mind Gyma* sastoji se od četiri profesora psihologije (svi su članovi Britanskog psihološkog udruženja, a jedan je bivši predsednik udruženja) i brine o povezanosti sadržaja *The Mind Gyma* i o njenoj aktuelnosti. Između ostalog, dodeljuju nagradu *The Mind Gym* za nove uvide utemeljene na istraživanjima o efikasnijem korišćenju ljudskog uma – odnosno, bave se najnovijim mislima o razmišljanju.

The Mind Gym: wake your mind up prepuna je popularnih uputstava, saveta i metoda iz vežbi te predstavlja prvu knjigu metode *The Mind Gym* (prva u nizu, izdavača *Time Warner Books*). *The Mind Gym Online* takođe je nova pustolovina, pokrenuta istovremeno s objavljivanjem ove knjige.

* Fosberi, Dik (1947-), američki atletičar, osvojio zlatnu medalju u skoku uvis na Olimpijskim igrama u Meksiko Sijetu 1968. godine; iste godine potpuno je promenio taj sport osmisivši novu metodu skakanja, poznatu pod nazivom Fosberijev pad (prim. prev.).

Zahvalnice

Knjigu *The Mind Gym (Gimnastika uma)*: probudite sopstveni um napisali su Oktavijus Blek i Sebastijan Bejli, suosnivači Gimnastike uma.

Međutim, nikada je ne bi napisali da nije bilo uvida, podrške i energije mnogih drugih ljudi.

Predsednik akademskog odbora je profesor Gaj Klakston*, a tu su još i profesor Majkl Vest*, profesorka Ingrid Lunt** i penzionisani profesor Piter Robinson*.

U užu krug Gimnastike uma, kojeg predvodi nepobedivi Sem Aspinal (posebno dok su se Oktavijus i Sebastijan bavili pisanjem ove knjige), a kojem pripada i moćni Sem Skot (koji je od samog početka moćna i pozitivna sila), spadaju sledeći članovi: Puj-Vaj Juen, Jona Serkomb, Ben Oksnam, Džo Mekluin, Karolina Smit, Debi Tejlor, Rejčel Njuton, Puj-Kej Čen, Džo Jejts, Nikol Evans, Daz Oldridž, Džordži Selek, Azim Kan, Semi Desijena, Kamila Džukson, Sara Pirs, Sezan Hej, Megan Korsman, Tanja Stjuart, Elis Džekson, Elizabet Vivijen-Right, Lora Herod, Rebeka Megvajer-Snikus, Geri Skot, Džema Ficdžon-Sajks.

Pioniri prekomorske ekipe Gimnastike uma su Šon Klemit (Australija) i Džonatan Lo (Irska).

U klijente koji su bili dovoljno hrabri i isprobali neproverena načela te bez kojih Gimnastika uma ne bi preživela prve nemirne godine spadaju: Antonija Kaudri (*Deutsche Bank*); Dejvid Lavarak (*Barclays*); Toni Šo (tada je bio u kompaniji TDG); Nik Viner i Ričard Stark (BCG); Brajan Lou (tada je bio u firmi *Scottish Provident International*); Su Rajan (GCI); Suzan Kulson (*T-Mobile*); Šoun Orpen (tada je bio u kompaniji *Microsoft*); Brus Robertson (tada je bio u kompaniji

* saradnici Britanskog psihološkog društva;

** bivša predsednica Britanskog psihološkog društva

Pret A Manger); Dejvid Kin (*Omnicom*); Čarls Saton (koji nas je uveo u firmu *Guinness*), kao i svi oni koji su od samog početka ozbiljno shvatili načelo Gimnastike uma, postavši naši pridruženi članovi; mnogo puta radili su s nama, a među njima su Sajmon Linares, Kler Sempl i Dženi Moris (*Diageo*); Liza Dej i Ketrin St Džon-Smit (*United Biscuits*); Noel Haden i Majk Molinaro (*Deutsche Bank*); Piter Vilkinson i Sara Holing (*Royal Mail*); Kris Pek i Sara Leonard (GSK); Hju Spalding i Pem Rolins (*Hewlett-Packard*); Antonela Milana (BBC); Nil Klark i Ket Alen (3); Šejla Vederbrn (*Norwich Union*); Megi Hart (*National Grid Transco*).

Gimnastika uma ima i svoje trenere koji su u 270 kompanija održali radionice u 20 različitih zemalja. Posebno izdvajamo Džona Nikolsona, Ketrin Hoar, Žila Forda, Fionu Hauslip, Endrua Pirsona, Stef Erton, Natašu Oven, Endrua Maleta, Džejn Palmer, Patrika Meda, Eni Ingram, Helen Vandenberg, Mišel Mekintoš, Sajmona Rolingsa, Lindu Stouks, Tonija Planta, Grega Harisa, Lori Kerik, Žaklin Farington, Fionu Tordof, Dejvida Rufa, Bena Ejverija, Pita Engliša, Denija Istona, Meri Gregori, Pola Bartona, Anet Kurer, Džesiku Čivers, Skota Kisera, Nila Parka, Pola Mekgija, Rubena Milnea i Denija da Kruza.

Imamo i čitav niz savetnika, a mnogi od njih su nam davali savete besplatno ili po veoma umerenim cenama.

Iz oblasti informacijskih nauka to su bili: Fil Lia; Luis Kolins; Vil Loden; Oli Grimvud; Dejv Votkinson; Nik Tejlor; Najdžel Kolvert; Džordž Sanders.

Iz oblasti dizajna: Džuli Darber, *Attik*; firma *Now Wash Your Hands*; Deni, Mark i njihova ekipa iz firme *MJ Impressions*; firma *Two by Two*.

Iz oblasti obrazovanja: Bil Lukas; Ben Kenon; Majk Lajbling; Suzi Parsons; Džonatan Braun; Peni Egan; Pol Krejk; Dženi van Hul.

Iz oblasti poslovanja: Keti Valton; Marej Pul-Konor; Majkl Anderson; Brinsli Blek; Martin Forman; Martin Tejlor; Rita Klifton; Džon Smit; Džon Nikolson; Majkl Bilevic; Majkl Birkin; Selina Hejstings; Ričard Vingfield; Kerolajn Tejlor; Poli Hejvard, Dejv Koban; Lin Vajt.

Urednici i novinari koji su radili za nas ili pisali o Gimnastici uma su Rufus Olins; Džon-Pol Flintof; Suzan Elderkin; Tifani Dark; Ket Ostler; Majkl Gav; Kler Mekdonald; Džon Mekron; Kejt Riridon; Metju Gviter; Stiv Kreb, Anabel Katler; Merin Somerset Veb.

Zahvaljujemo i Džulijet Bejli na izuzetnoj strpljivosti koju je pokazala kad se krajnji rok za objavljivanje knjige poklopio s danom njenog venčanja.

Posebno smo zahvalni neobuzdanom Tifu Lojnisu iz firme *Jan-klow & Nesbit*, koji nam je bio agent i više od dve godine nas podsticao da svoj rukopis nudimo izdavačima, kao i hrabroj ekipi izdavačke kuće *Time Warner Books*, koja je od samog početka imala vere u naš rad, a predvodila ju je sjajna Džo Koen uz pomoć oštroumnog Toma Bromlija.

Najviše zahvalnosti osećamo prema desetinama hiljada ljudi koji su učestvovali u našim radionicama i koji nam svakog dana govore šta im se sviđa, a šta im se ne sviđa. Njihovi otvoreni (ponekad stvarno jako otvoreni) stavovi jesu temelj u skladu s kojim neprestano prerađujemo, osvežavamo i poboljšavamo Gimnastiku uma. Nadamo se da ćete nam i vi, koji čitate ovu knjigu, takođe poslati svoje mišljenje i tako se pobrinuti da se Gimnastika uma neprestano poboljšava i da vam uvek pruža ono što vam je potrebno. Barem koliko je to moguće.

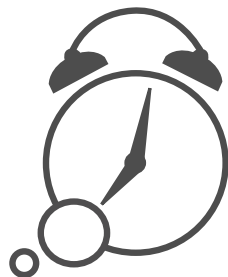
Sadržaj

Probudite sopstveni um	15
Ne čitajte knjigu	21
Preuzimanje kontrole	35
Ⓐ Kakav ste vi srećnik	36
Ⓑ Najozbiljnija rasprava	48
Ⓒ Novo poglavlje	62
Ⓓ Uzde u sopstvenim rukama	77
Ⓔ Nagli početak	85
Ispravan utisak	97
Ⓕ Učinak	98
Ⓖ Uticaj	111
Ⓗ Povezivanje	127
Ⓘ Prisutnost duha	139
Teški razgovori	157
Ⓙ Otklanjanje otrova iz sukoba	158
Ⓚ Moje iskreno mišljenje	174
Ⓛ Loše vesti	192
Stres i opuštanje	205
Ⓜ Radost stresa	207
Ⓝ Isterivači stresa	219
Ⓞ Dubok udah	234
Ⓟ Spokojstvo	239

Stvaralački sokovi	249
Ⓚ Neka sokovi teku	251
Ⓡ Stvaralaštvo za logičke mislioce	262
Ⓢ Stvaralaštvo za slobodne mislioce	274
Ⓣ Stvaralaštvo za sanjare	282
Početak	291
Bibliografija	307
Indeks pojmova	313

Za kraći opis svakog poglavlja pogledajte 32–34. stranicu.

Probudite sopstveni um



Kad nešto nije u redu s telom, odlazite dok doktora. Kad ste savršeno zdravi, ali želite da imate bolju kondiciju, budete pokretniji, zdraviji, vitkiji ili savitljiviji, možda odete u teretanu.

Kako s telom, tako i s umom.

Gimnastika uma je za sve one koji žele da otkriju kako se efikasnije možemo služiti umom, tako da dobijemo više od života i da više pružamo drugima.

I, šta ja tu mogu da učinim?

Mnogo je psiholoških spoznaja koje bi mogle da nam poboljšaju život, samo kad bismo znali za njih. Ali, ogromna većina takvih prosvetljujućih činjenica sakrivena je u komplikovanim naučnim raspravama i specijalističkim knjigama. Tamo ima, naravno, mnogo lako čitljivog štiva o tome kako možemo poboljšati sopstveni um, ali veliki deo više se temelji na hiru ili ispraznim iluzijama, nego na ozbiljnom istraživanju.

Nedavno je mojim komšilukom prolazio kombi na kojem je pisalo: „Vodoinstalateri *Patel & Patel* – isprobali ste kauboje, sad isprobajte Indijance“. Većina ljudi će se osmehnuti na ovaj drski humor, ali i na poznatu istinu koja se iza njega skriva. Kad poželimo da poboljšamo svoj život, suočavamo se s gotovo istim izazovima kao i kad želimo da popravimo vodovodnu cev. Postoji naizgled beskonačan niz knjiga koje nam obećavaju razotkrivanje tajne razumevanja muškaraca (ili žena), koje nam garantuju uspeh na poslu, način na koji možemo ispuniti svoj život i još mnogo toga. Međutim, gotovo je nemoguće razlučiti dobre od loših knjiga.

Gimnastika uma želi da nam pruži kartu lavirinta psihološkog i ličnog razvoja tako što će nam omogućiti pristup psihološkom razvoju, a u lični razvoj uneti disciplinu.

Šta je gimnastika uma?

Originalna zamisao o gimnastici uma izronila je tokom razgovora uz večeru. Neko je pitao: Ako su osamdesete godine XX veka bile u znaku brige o telu (teretane, vegetarijanstvo itd.), a devedesetih je došlo do naglog razvoja duhovnih sklonosti (joga, feng šui i slično tome), o čemu je reč u prvih deset godina XXI veka? Neko je spomenuo trojstvo uma, tela i duše, pa je grupa sa žarom, koji najčešće pripada istinskoj bezazlenosti, zaključila da je tema sledeće decenije, bez ikakve sumnje, poboljšavanje čovekovog uma.

Ta je priča na tome mogla i da se završi, ali se ideja o gimnastici uma zadržala, uprkos teškoj glavobolji sledećeg jutra. Zaverenici su se okupljali nakon posla i vikendima, skicirajući kako bi mogla izgledati gimnastika uma.

Izvorna namera bila nam je da u obične zdravstvene i fitness centre uvedemo vežbe za um. Bilo bi to nešto slično minijturnim radionicama koje ne bi trajale duže od 90 minuta. Svaka radionica bavila bi se drugim predmetom, kao što su sukob ili odugovlačenje, i obuhvatala bi praktična uputstva koja bi ljudi mogli primenjivati odmah nakon radionice, na poslu, kod kuće ili gde god bili. Dizajn vežbi pridržavao bi se izreke Alberta Ajnštajna: „Sve bi trebalo biti što jednostavnije, ali ne jednostavnije od toga“; sadržaj bi se temeljio na primenjenoj psihologiji ili njoj srodnim naukama; same vežbe trebalo bi da budu podjednako zabavne kao i izlazak na večeru s prijateljima (pomalo naivna i iluzorna ideja).

Nakon razgovora s različitim vlasnicima gimnastičkih dvorana uskoro nam je postalo jasno da Gimnastika uma neće moći funkcionisati u tom obliku. Bez obzira na to, nije prestala da nas privlači zamisao o vežbama u trajanju od 90 minuta, koje bi bile praćene praktičnim uputstvima za efikasnije razmišljanje i komunikaciju. Izvorni plan od početka je obuhvatao ideju da bi se radionice održavale u firmama. Da li bi poslodavci uspeli da prepoznaju vrednost kratkotrajnih radionica koje bi pomogle njihovim zaposlenima da se bolje koriste sopstvenim umom?

Odgovor glasi: „Da.“

Dosad je više od 100.000 radnika učestvovalo u vežbama gimnastike uma u trajanju od 90 minuta koje su se održavale u njihovim kancelarijama, fabrikama ili na nekom drugom radnom mestu. Čini se da se ogromnoj većini sviđaju: 93 posto učesnika izjavilo je da namera-



vaju da primenjuju ono što su naučili, a 88 posto je reklo da će te vežbe preporučiti i drugim ljudima.

Gde se uklapa ideja o vežbanju?

Često govorimo o povezanosti fizičkog blagostanja i mentalne snage: „Ako dobro izgledaš, dobro se i osećaš“; „U zdravom telu zdrav duh“. Ali, kako gimnastika uma može da se uporedi s poznatijom gimnastikom za telo?

Među njima je šest sličnosti.

1. Svi mi vežbamo zbog nekih ličnih, različitih razloga

Ako odete u teretanu, verovatno će vas trener pitati šta želite da poboljšate. Želite li da smršate, postignete izdržljivost ili postanete brži? Tada će osmisliti program vežbi koje će vam najbolje pomoći u ostvarivanju vašeg cilja.

Slično je i u slučaju gimnastike uma. Vaš „trener“ se nalazi u sledećem poglavlju i pomoći će vam u donošenju odluke o tome gde da usmerite svoj trud. Naravno, možda ćete poželeti da radite sve vežbe, ali ipak ćete neka područja odabrati kao prioritete.

2. Rad na jednom području može pomoći drugom

Želim čvršće trbušne mišiće. Zato radim program s različitim vrstama trbušnjaka. Jedna od propratnih pojava je i nestanak bolova u leđima. Želim da više utičem na druge ljude. Zbog toga otkrivam kako drugi ljudi posmatraju svet i prilagođavam svoj pristup da bi odgovarao njihovom. Zato postajem popularniji.

3. Vežbanjem postajemo jači za sve ono što bi život mogao da nam donese

Ako treniramo za maraton, imamo sve bolju kondiciju. To verovatno znači da se možemo brže oporaviti nakon neočekivane besane noći. Kad uspemo lakše da se nosimo sa stresom na poslu, bolje podnosimo i napetost kod kuće.

4. Bez muke nema nauke (kakva šteta)

Ali, plašim se da je ipak tako. Neke od vežbi i metoda su jednostavnije od drugih, ali da biste postigli maksimalnu korist, morate ih primenjivati i potruditi se.

5. Vežbe su za svakoga

Svi mi možemo poboljšati rad svog uma. Svi su dobrodošli na gimnastiku uma, bez obzira na uzrast, pol, inteligenciju, kondiciju, religijska uverenja, zanimanje ili bilo šta drugo. Možemo vežbati kad god to želimo: u ovom programu ne postoji najbolje vreme za vežbu.

6. Tokom vežbanja možete da gledate najnovije spotove pop muzike i TV programe

Dobro, to sam izmislio.

Uverenja gimnastike uma

Slede pretpostavke koje leže u temelju svega što se radi u okviru gimnastike uma. Možda će s vremenom morati da se promene ako dođe od novih otkrića, ali zasad izgleda da dobro funkcionišu.

- Možemo odabrati način sopstvenog razmišljanja. Nismo unapred programirani da svet posmatramo na određen način, nego uglavnom možemo slobodno da odlučimo kako razmišljamo i komuniciramo.
- Svi možemo napredovati. Kao što odlaskom u teretanu možemo steći bolju telesnu kondiciju, tako svi možemo proširiti sopstveni mentalni kapacitet. To ne znači da možemo da se pretvorimo u Alberta Ajnštajna ili Leonarda da Vinčija, kao što nas ni povremeni odlazak u teretanu neće, nažalost, pretvoriti u Mariju Šarapovu ili Ronalda.
- U svom najširem smislu inteligencija obuhvata mnogo više od apstraktnog rešavanja problema (ili koeficijenta inteligencije). Osim sistemskog razmišljanja, inteligencija obuhvata fizičke i društvene veštine, kao i sposobnost opažanja, maštu, emocije i mnoge druge vidove ličnosti. Sve ih je moguće poboljšati.
- Skloni smo da potcenjujemo činjenicu da je ono što radimo stvar navike, a ne nepromenjiv oblik ponašanja, te da odražava mentalno „standardno stanje stvari“ koje možemo da promenimo, iako smo to zaboravili. Otkrivanjem sve većeg broja mogućnosti koje su nam na raspolaganju postaje nam lakše da se oslobodimo svojih navika uobičajenog stanja stvari.
- Ponekad je nova „standardna mogućnost“ bolja od stare. Korisno je zameniti pogrešan način prisećanja tuđih imena s pouzdanim sistemom. Ali, mnogo je korisnije pamtili čitav opseg mogućnosti, jer različite okolnosti zahtevaju različit pristup. Zato gimnastika uma ne propisuje skup recepata, nego predlaže čitav niz mogućnosti.



Hoćemo li igrajući video-igru SuperMario postati superpametni?

Postoji ideja koja nam nudi zavodljivo obećanje: ako često ponavljamo vežbe pri kojima moramo da razmišljamo, mozak nam bolje radi. Te se vežbe nazivaju neurobičke vežbe ili mentalne ritmičke vežbe; ako, na primer, pre isteka vremena rešimo mentalnu zagonetku na Internetu, to će poboljšati našu reakciju u vožnji automobila ili pri donošenju odluka; a ako naučimo da jedemo špagete kineskim štapićima levom rukom (ili desnom, ako ste levoruki), mentalno ćemo biti brži. Nažalost, jako je malo nezavisnih naučnih dokaza koji bi potvrdili da te vežbe bilo šta poboljšavaju (osim što bismo mogli spretnije da jedemo špagete štapićima). Ozbiljni naučnici na tu novu prevaru reaguju sumnjičavo, ali i s prezirom.

Kad nezavisna istraživanja dokažu da često igranje video-igrice ima ikakve druge koristi osim što postajemo bolji u igranju igrice, mi ćemo to ponovno razmotriti. Dotad jednostavno uživajmo u igricama ne zavaravajući se da su nam korisne.

Šta je novo?

Da li je sadržaj Gimnastike uma originalan ili je to samo skup mnoštva ideja pozajmljenih od drugih ljudi? I jedno i drugo.

Za razvoj sadržaja Gimnastike uma istražen je čitav vek psiholoških istraživanja. Različite teorije prilagođene su i kombinovane kako bi bile primerene današnjim potrebama. Isprobano je stotine saveta i metoda, u početku interno, a kasnije – kad smo otkrili da su delotvorne – na desetinama hiljada ljudi koji su učestvovali u jednoj od radionica Gimnastike uma. Rezultat je čitavo bogatstvo praktičnih saveta i metoda o efikasnijem razmišljanju i komuniciranju. Temelje se na onome šta su otkrili drugi ljudi, ali su velikim delom osvežene, modernizovane i prilagođene našim savremenim potrebama. Pa ipak, stare ideje nismo menjali ako su same po sebi bile odlične.

Uzmimo primer stresa. O stresu je napisano više nego što bi jedan čovek mogao da pročita tokom života. Veliki deo napisanog materijala samo je ponavljanje. Pristup Gimnastike uma crpi iz razmišljanja sad već uglavnom zaboravljenih psihologa Jerksa i Dodsona, koji su pisali počet-

kom XX veka, a njihove ideje kombinuje s idejama austrijskog Kanadana Hansa Silija (koji je svoja dela objavljivao šezdesetih godina) te s idejama novijih psihologa, Amerikanaca Ričarda Lazarusa i Sju Folkman.

Ideje tih autora jako su dragocene. Gimnastika uma temelji se na njihovim idejama i dodaje im novu svežinu. Rezultat je čitav niz praktičnih načina na koje se možete uhvatiti u koštac sa stresom XXI veka (vidi poglavlja o stresu).

Da li želim veći mozak?

Istraživanja sprovedena 2000. godine pokazala su da je deo mozga koji se bavi dugotrajnim pamćenjem (nazvan zadnjim delom hipokampus) veći kod londonskih taksista nego kod ostalog dela stanovništva. Budući da ti vozači moraju da polože komplikovan test u kojem im je potrebno obuhvatno pamćenje londonskih ulica, to nije ništa čudno, a istraživanje je takođe pokazalo da je zadnji deo hipokampus kod taksista veći što se čovek duže bavi tim poslom. Mnogi komentatori su iz toga zaključili da su vozači zbog toga pametniji. To je pogrešan zaključak iz dva razloga. Prvo, istraživanje je isto tako otkrilo da je zbog tog povećanja jedan drugi deo njihovog mozga manji i zato ukupna veličina njihovog mozga ne odskoče od nacionalnoga prosjeka.

Drugo, fizička veličina mozga ne utiče na inteligenciju osobe. Ako uzmemo u obzir prosečnu visinu ili površinu tela, mozak muškarca je 16 posto teži od ženskog mozga, ali bi muškarac (ili žena) koji bi zaključili da su muškarci zato 16 posto pametniji bili prilično glupi.

Gde sad?

Sada ste član Gimnastike uma. Slobodni ste da dolazite i odlazite kad vam se sviđa. Sledeće poglavlje iznosi različite načine na koje možete da se koristite ovom knjigom i predstavlja vam *The Mind Gym Online*, ali ako odmah želite da se bacite na posao, samo izvolite.

Samo još jedan savet pre nego što počnete: Kao što je rekao Tomas Djuar: „Um je poput padobrana – funkcioniše samo kad je otvoren.“

