

Kam jsme došli, kdo to ví?

Zajímavé články z mé oblíbené webové stránky sharpbrains se zabývají mýty o tréninku mozku a také pokrokem, který udělaly neurovědy za posledních 25 let. Fungují magická čísla – mýtů je deset jako božích přikázání a objevů 25 stejně jako let. O řadě z nich jsem již psal, shrňme si je přehledně.

Pojďme nejprve k **mýtům**.

Geny předurčují osud našeho mozku.

Jen do jisté míry, plasticita mozku ovlivněná životním stylem, chováním a okolím dokáže vytvořit trvalé změny.

Jsme to, co jíme.

To, jak myslíme a co cítíme, je důležitější.

Medikace a farmaka jsou základní nadějí pro udržení kognitivních schopností.

Pro trvalejší neinvazní a návykové postupy si nemusíme chodit k „lékaři a do lékárny“ (Toltéci a Čtyři Dohody).

Alzheimerově nemoci a úpadku kognitivních schopností nelze zabránit bohužel je to do-
sud pravda, ale nemusíme podlehnout tak záhy.

Mozek má jen jediné specifické centrum na řadu činností.

Mozek má obrovskou redundanci a dovede nahradit poškozené nebo omezené funkce.

Náš mozek může díky tréninku omládnout o řadu let.

Bohužel, některé kognitivní funkce přirozeně upadají, jiné lze naopak udržet a dokonce rozvíjet, mozek nemusí respektovat číslo v občance, nicméně stárne s námi.

Trénink mozku nefunguje.

Pokud se orientujete na šamany a restarty, pak je to asi pravdivé tvrzení, ale objektivní výzkumy založené na faktech nikoli subjektivních pocitech potvrzují pozitivní vliv kvalitních prověřených tréninků.

Budme efektivnější!

V této kapitole rozebereme několik metod, umožňujících nám hledat efektivně správná řešení problémů a respektovat přitom stavbu a funkci našeho mozku.

Informace v dnešní době jsou **komoditou**, jsou přístupné každému. Dostaneme se k nim mnohými kanály tištěnými, audiovizuálními vstupy a samozřejmě přes internet. Rozlišit, co jsou informace a co jsou pouhé bajty, není jednoduché. Ještě těžší je se na základě informací rozhodnout, zahájit a úspěšně dokončit nějaký proces, ať je to nový výrobek, služba, naše kariéra, napsání knihy, příprava přednášky...

Diferenciátorem tedy není, jak se dostat k informacím, ale využít ty smysluplné a něco s nimi udělat. Není jím ani schopnost analyzovat informace z různých úhlů pohledu, to už za nás často obstarají počítače. Ty ovšem nejsou schopny reagovat na současné dynamické prostředí plné změn. **Změna je prostě život** a je třeba toto klišé akceptovat. Zopakujme si tři zásadní předpoklady úspěchu v našem století: schopnost se rozhodnout, schopnost se učit a obnova kreativity. Zabývejme se tím třetím.

Vše, o čem budu teď psát, má přesah do kreativity, souvisí s ní. Naše levá hemisféra – analytická a logická nemůže mít uloženy všechny vzorky chování v prostředí plném změn. To ovšem neznamená, že ji nepotřebujeme. Lineární, logické a analytické schopnosti nepřestaly mít důležitou roli. Jen okřídlené rčení byznys guru Edwarda Deminga: „In God we trust, the others must bring the data“ už neplatí jen samo o sobě. Znalost dat sama o sobě řešení problému nepřináší, byť je podporována naší nebo počítačovou analýzou. Problémy je třeba řešit kreativně, nejen analyticky, hledat nová spojení a alternativy.

Chris Griffith, spoluautor knihy *GRASP*, definuje kreativitu jako „inkubátor a kultivátor nových myšlenek pocházejících z existujících znalostí kombinovaných tak, že vytvářejí nové neuronové spoje v mozku a vedou k novým myšlenkám“. Úspěch není v tom, co víme, ale **jak myslíme**. Kreativita vede k inovacím. Americký profesor a ekonom Theodore Levitt řekl: „Kreativita vede k vymyšlení nových věcí, inovace spočívá v tom, že je uděláme.“

Na cestě ke kreativitě

Už víme, co **kreativní myšlení** je. Víme, že mozek nás všech obsahuje mentální bloky, které jsou třeba ke geniálním myšlenkám. Jsme na tom téměř všichni stejně. Jak se tedy vydat na cestu, která kreativitu uvolňuje, místo aby ji zabíjela? Není to složité a nemusíme se bát, že ji nezvládneme. Nestane se to ovšem úderem blesku, náhlým momentem překvapení, musíme se připravit. Moment „heuréka“ nepřijde sám a zřídka kdy jej zažijí nepřipravení.

Cesta se vyplatí. Pomůže nám být úspěšní ve své práci, kariéře, sladit osobní a pracovní život, efektivně se učit, hledat a najít neotřelá řešení mnohých problémů, dělat správná a uvážená rozhodnutí. Vše, co je k nastoupení **cesty ke kreativitě** třeba, se dá shrnout do několika bodů:

- klást otázky,
- učit se,
- dívat se kolem sebe,
- povzbudit představivost,
- samozřejmě přemýšlet,
- hledat souvislosti,
- umět si vybrat z alternativ,
- nalezené řešení implementovat.

Tyto činnosti, přestože na sebe zdánlivě jen navazují, probíhají v řadě případů **parallelně**. Kladení otázek nebo hledání souvislostí samozřejmě vyžaduje přemýšlení, učit se nelze bez kladení otázek a alternativy je těžké vybírat bez představivosti. Cesta ke kreativitě vlastně nikdy nekončí, nelze ji hledat příležitostně, když jsme v koncích. Není také jediná předem určená, k cíli vede často nebo téměř vždy více cest. Důležité je ji nastoupit, protože, jak již bylo řečeno, nelze čekat u cesty, až nás zázračné řešení přepadne.

Pokud se chcete otestovat, máte-li cestu nastoupit a jak jste připraveni, vypůjčil jsem si pár otázek z knihy: R. Keith Sawyer *Zig Zag, Suprising Path to greater Creativity*:

- Nejsem nikdy spokojen, všechno může být vždycky uděláno lépe.

Pár testů na závěr

Testujeme se rádi, zvláště když výsledky testů nemusíme nikomu ukazovat. Seznámím vás teď alespoň v principu s dvěma standardními testy. Testy lze získat na internetu, jsou ovšem zpoplatněné.

Prvním testem je **test kognitivních schopností** – Addenbrookský kognitivní test. Testuje se v něm několik oblastí:

Orientace:

otázky na kalendářní datum, roční období, stát, město, kraj, budovu a poschodí.

Paměť:

- opakování několika slov,
- odečítání od stovky po 7,
- znovuvybavení předchozích slov,
- zopakování jména s adresou,
- několik otázek na současnou a historickou skutečnost.

Zvládnutí slov:

maximum slov začínajících zvoleným písmenem, ne osobních, ne se stejným základem, časový interval 1 minuta,

totéž s vyjmenováváním zvířat.

Porozumění jazyku:

- vykonání složitějšího pokynu,
- zápis jednoduché věty,
- opakování posloupnosti slov, jednoduchých vět,
- pojmenování předmětů na obrázku,
- přiřazení obrázků do jednotlivých kategorií,
- čtení jednoduchého textu.