

Atsauksmes par grāmatu

LIMITLESS

“Džims Kviks zina, kā no manis – cilvēciskas būtnes – izdabūt ārā maksimumu!”

Vils Smits, aktieris

“Karotāji visos laikos gatavojas misijai un koncentrējas. Viņi nepazīst atpūtu. Džims Kviks palīdz jums uzvarēt paša prātu un pasargāt savu teritoriju no traucēkļiem un negatīvām domām. Viņa grāmatu *LIMITLESS* noteikti jāizlasa katram neapturamajam prātam.”

Džerards Batlers, aktieris un producents

“*LIMITLESS* ir lielisks kompanjons ikvienam, kurš vēlas piedzīvot nozīmīgas pārmaiņas. Šajā grāmatā Džims jums parādīs, kā atsvabināt savu prātu, enerģiju un dzīvi!”

Lisa Nikolsa, oratore, uzņēmēja
un *New York Times* bestsellera “Lai tur vai kas!” autore

“Pārmaiņas sākas ar prāta sagatavošanu tām. Kad būsiet izlasījis *LIMITLESS*, jūs sāksiet ticēt savam vēl neatklātajam potenciālam. Ar Džimu Kviku kā ceļvedi var sasniegt jaunus panākumu līmeņus.”

Džeks Kenfilds, godalgots orators,
bestselleru sērijas “Cāļa zupa dvēselei” līdzautors
un *New York Times* bestsellera “Panākumu principi” autors

“Ja esat iedomājies, ka nespējat lasīt ātrāk, atcerieties vairāk un atbrīvojot prātu, šī grāmata ir paredzēta jums. Tā mainīs jūsu domāšanas veidu, motivēs un palīdzēs sasniegt to, kas agrāk nešķita iespējams.”

Deivs Esprijs, uzņēmējs, *Bulletproof 360, Inc.* dibinātājs
un *New York Times* bestsellera *Super Human* autors

“Pētot Alcheimera slimību, es guvu atziņu, ka mums nepārtraukti jācenšas izgudrot jaunus savu smadzeņu nodarbināšanas veidus. [...] Džima Kvika *LIMITLESS* ir atklāsme par to, kā apgūt mācīšanos. Jūs atradīsit jaunas iespējas sava prāta izaicināšanai un dzīvosiet pašu labāko dzīvi.”

Rūdolfo Tanzi, Ph.D.,
Hārvarda Universitātes neiroloģijas profesors,
Masačūsetsas vispārējā tipa slimnīcas Ģenētikas
un novecošanas pētījumu nodaļas direktors
un *New York Times* bestsellera *Super Brain* autors

LIMITLESS
PRĀTS BEZ ROBEŽĀM

LIMITLESS

**UPGRADE YOUR BRAIN, LEARN ANYTHING FASTER,
AND UNLOCK YOUR EXCEPTIONAL LIFE**

JIM KWIK

DŽIMS KVIKS

LIMITLESS

PRĀTS BEZ ROBEŽĀM

KĀ UZLABOT SMADZĒNU DARBĪBU,
ĀTRĀK APGŪT ZINĀŠANAS UN DŽĪVOT IZCILU DŽĪVI



ZVAIGZNE ABC

158 (035)

Kv 001

Jim Kwik
LIMITLESS

Copyright © 2020 Jim Kwik
Published in 2020 by Hay House Inc. USA

Cover design by: Rodrigo Corral
Interior design by: Claudine Mansour Design
Photograph on page 36: 20th Century Fox
Photograph on page 64: Used under license from Shutterstock.com
Photograph on page 68: liliographie © 123RF.com
Diagrams: Jose Alonso
Other illustrations courtesy of the author
Author photo credit: Nick Onken
Indexer: J S Editorial, LLC
All rights reserved.

Šī grāmata ir vienīgi informācijas avots. Tajā ietvertā informācija nekādā gadījumā nevar aizstāt kvalificēta ārsta padomus, tie vienmēr jāuzklausa, pirms sākt jaunu diētu, fiziskās nodarbības vai kādu citu veselības uzlabošanas programmu. Autors un izdevējs neuzņemas nekādu atbildību par jebkādu nelabvēlīgu ietekmi, kas var rasties, izmantojot grāmatā ietverto informāciju.

Džims Kviks
LIMITLESS
PRĀTS BEZ ROBEŽĀM

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA
Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*
Redaktors *Guntis Kalns*
Korektore *Diāna Graudiņa*
Vāka dizainu adaptējusi *Ilze Isaka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra iela 6, Rīga, LV-1010.
Red. nr. R-517.
Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Aleksandrs Ruģēns, 2022
© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2022
ISBN 978-9934-31-070-6

*Maniem lasītājiem un studentiem,
un neierobežotajiem supervaroņiem, kas mīt jūsu prātos.
Paldies par dāvēto laiku un uzticību.
Šī grāmata ir veltīta jums.*



SATURS

<i>Priekšvārds</i>	11
<i>Ievads</i>	17
I DAĻA. ATBRĪVOJIET SAVU PRĀTU	21
1. <i>nodaļa</i> . Neierobežojiet sevi.....	23
2. <i>nodaļa</i> . Kāpēc tieši tagad.....	43
3. <i>nodaļa</i> . Jūsu neierobežotais prāts.....	57
4. <i>nodaļa</i> . Kā lasīt un atcerēties šo (un jebkuru citu) grāmatu.....	73
II DAĻA. NEIEROBEŽOTS DOMĀŠANAS VEIDS: ko darīt	93
5. <i>nodaļa</i> . Priekšstatu sistēmu vara.....	97
6. <i>nodaļa</i> . Septiņi meli par mācīšanos.....	117
III DAĻA. NEIEROBEŽOTA MOTIVĀCIJA: kāpēc ir jārīkojas	137
7. <i>nodaļa</i> . Apņemšanās.....	141
8. <i>nodaļa</i> . Enerģija.....	157
9. <i>nodaļa</i> . Mazi vienkārši soļi.....	177
10. <i>nodaļa</i> . Plūsma.....	197
IV DAĻA. NEIEROBEŽOTAS METODES: kā rīkoties	207
11. <i>nodaļa</i> . Koncentrēšanās.....	211
12. <i>nodaļa</i> . Mācīšanās.....	221
13. <i>nodaļa</i> . Atmiņa.....	239
14. <i>nodaļa</i> . Ātrlasīšana.....	265
15. <i>nodaļa</i> . Domāšana.....	283
<i>Pēcvārds</i>	307
<i>Desmit dienu Kvika starta plāns</i>	311
<i>Ieteicamā literatūra</i>	317
<i>Atsauces</i>	319
<i>Rādītājs</i>	331
<i>Pateicības</i>	345
<i>Par autoru</i>	351



PRIEKŠVārds

Mūsu vērtīgākā dāvana ir mūsu smadzenes.

Tās palīdz mācīties, milēt, domāt, radīt un pat pieredzēt prieku. Smadzenes ir kā vārti uz emocijām, uz spēju pilnībā izjust dzīvi, uz spēju ilgstoši būt tuviem. Tās ļauj pilnveidoties, augt un sasniegt.

Taču tikai retais no mums saprot, ka ar dažu praktisku metožu palīdzību smadzenes var padarīt jaudīgākas, kā arī krietni palielināt to spēju mācīties. Vairums cilvēku zina, ka ar vingrošanu un diētu var uzlabot sirds un asinsvadu veselību, taču lielākā daļa no mums neapzinās, ka tāpat varam uzlabot savas smadzenes un līdz ar to arī visu dzīvi.

Diemžēl mūsdienu pasaule nepiedāvā smadzeņu attīstībai piemērotu vidi. Džims Kviks rāda mums ceļu, pa kuru ejot varam atbrīvot prātu no robežām. Taču, pirms doties tajā, ir svarīgi zināt par četriem “sliktajiem”, kas aizvien vairāk apdraud mūsu spējas domāt, koncentrēties, mācīties, augt un pilnībā izmantot savu cilvēcisko potenciālu.

Pirmais “sliktais” ir *digitālie plūdi* – nebeidzama informācijas straume, kas gāžas iekšā ierobežota laika un nepiepildāmu prasību pasaulē, kurā dzīvojam. Tie izraisa pārslodzi, trauksmi un bezmiegu. Slikdami datus un strauji mainīgajā vidē, esam spiesti meklēt stratēģijas un paņēmienus, kuri vismaz daļēji spētu atjaunot mūsu produktivitāti, panākumus un dvēseles mieru.

Otrs “sliktais” ir *digitālie traucēkļi*. Īslaicīgais apmierinājums, ko rada digitālā dopamīna bauda, ir aizstājis mūsu spēju dziļi un ar pilnu uzmanību iegrimt attiecībās, mācībās vai darbā. Nesen es lekcijas laikā sēdēju līdzās savai paziņai un ievēroju, ka dažu minūšu laikā viņa vairākas reizes paņēma rokās telefonu. Palūdzu iedot man to un atvēru ekrāna laika aplikāciju. Tajā dienā paziņa bija atbloķējusi telefonu vairāk nekā tūkstoš reižu un saņēmusi

tūkstoš paziņojumu. Kaut arī īsziņas, informācija no sociālajiem medijiem, e-pasti un ziņas kādā brīdī un situācijā var būt svarīgi, tie tomēr spēj novērst uzmanību un liek domām novirzīties no tā, kas tobrīd ir svarīgāks.

Nākamais "sliktais" ir *digitālā demence*. Ja atmiņu salīdzina ar muskuli, tad jāteic, ka mēs tam ļaujam atrofēties. Lai arī superdatora nēsāšana kabatā sniedz zināmas priekšrocības, to var salīdzināt ar elektrisko velosipēdu. Ar tādu ir jautri un viegli braukt, taču tas nepalīdz saglabāt slaidu figūru. Pētījumi pierāda: jo lielāka ir mūsu spēja mācīties – tāpat jo vairāk vingrinām prātu –, jo zemāks ir risks vecumdienās saslimt ar plānprātību. Un tā nu bieži vien gadās, ka pieeja atmiņai kā ārpalpojuma kaitē mums pašiem.

Pēdējais "sliktais", kurš nodara pāri mūsu smadzenēm, ir *digitālā dedukcija*. Dzīvodami pasaulē, kurā informācija ir viegli pieejama, mēs laikam pārāk bieži sākam šo informāciju izmantot ne tā, kā vajadzētu, pat nonākot tik tālu, ka ļaujam tehnoloģijām mūsu vietā veikt kritisko domāšanu un spriešanu. Tiešsaistē var atrast tik daudz secinājumu, ko mūsu vietā izdarījuši citi, ka sākam jau zaudēt spēju paši kaut ko izsecināt. Mēs nekad neļautu citiem cilvēkiem domāt savā vietā, taču datoriem to ļaujam darīt labprāt.

Šo četru "slikto" apvienotais spēks laupa mums koncentrēšanās spējas, vērīgumu, prasmi mācīties un, pats sliktākais, spēju patiesi domāt. Tie atņem mums prāta skaidrību, tās vietā radot nogurumu, uzmanības zudumu, nespēju mācīties un laimes trūkuma izjūtu. Lai gan mūsdienu tehnoloģiskie sasniegumi spēj darīt gan labu, gan ļaunu, veids, kādā sabiedrība tos lieto, var izraisīt pārstrādāšanās, atmiņas zuduma, izklaidības un atkarību epidēmijas. Un viss kļūst tikai sliktāk.

Šis grāmatas galvenā vēsts nāk patiesi piemērotā brīdī. Katrs no mums ir jau piedzimis ar pašu labāko tehnoloģiju savā ķermenī, un nekas nav svarīgāks par smadzeņu veselību, jo tās kontrolē visu mūsu dzīvi. Lai gūtu panākumus 21. gadsimta mulsinošajā informācijas plūdu laikmetā, ir nepārtraukti jāmacās šķirot datus, attīstīt jaunas metodes un prasmes. Mācīšanās, it sevišķi prasme mācīties ātrāk un vieglāk, ļauj dzīvē sasniegt visu pārējo. Tas nozīmē, ka vēl nekad nav bijis piemērotāks brīdis sākt trenēt savas smadzenes,

tāpat kā trenējam ķermeņi. Mēs vēlamies iegūt veselīgu ķermeņi, un mums ir nepieciešamas arī plastiskas, spēcīgas, enerģiskas, veselīgas smadzenes. Un ar šo nepieciešamību Džims arī pelna iztiku – viņš ir privātais prāta treneris.

Četri “sliktie” ir tikai viens no tiem ierobežojošajiem spēkiem, ko iemācīsieties uzvarēt ar šīs grāmatas palīdzību. Kā norāda Džims, lai dzīvotu izcilu dzīvi, galvenais ir atbrīvoties no saviem ierobežojumiem. Ar savu Neierobežotības modeli viņam izdevies atšifrēt personīgās transformācijas slepeno kodu. Ja izmisīgi cenšaties sasniegt nospraustos mērķus kādā jomā, jums vispirms sev jāpaujā: kas mani ierobežo? Tas, visticamāk, ir jūsu domāšanas veids, motivācija vai metode. No tā izriet, ka grūtību iemesls nav jūsu personības trūkumi vai spēju trūkums un, gluži pretēji bieži paustajam uzskatam, neviens mums apkārt nav salicis barjeras. Mēs paši visu pilnībā kontrolējam un jebkurā brīdī varam tikt galā ar šķēršļiem.

Mērķi un vēlmes nekad netiek sasniegti, ja cilvēkam nav tiem atbilstoša domāšanas veida. Ir būtiski apzināties sava prāta dziļumos noglabātos ierobežojošos priekšstatus, stāstus, attieksmi un pieņēmumus par sevi un savām spējām. Šo priekšstatu izrakšana, izpētīšana un atmešana ir pirmais solis ceļā uz prātu bez robežām. Māte mani audzināja, sakot, ka esmu gudrs, spējīgs un varu būt labākais it visā, ko vien daru. Šis dziļi apziņā noglabātais uzskats ir ļāvis man sasniegt dzīvē tādus panākumus, par kuriem nebiju uzdrošinājies pat sapņot. Taču manī bija arī doma par to, ka attiecības ir grūtas un sāpīgas. To es biju guvis, redzot savu vecāku laulību un šķiršanās pieredzi. Pagāja gandrīz piecdesmit gadi, līdz spēju izdzēst šo priekšstatu no apziņas un atrast patiesu laimi laulībā.

Otrs noslēpums ceļā uz dzīvi neierobežotībā ir motivācija. Džims ieskicē trīs galvenos motivācijas elementus. Pirmais ir mērķis. Iemeslam ir nozīme. Es vēlos novecot veselīgi, tāpēc veltu savu laiku smagumu cīlīšanai, kaut arī tā nemaz nav mana mīļākā nodarbe. Mērķis ir svarīgāks par diskomfortu.

Nākamais elements ir spēja darīt to, ko vēlamies. Tam nepieciešama enerģija, savukārt enerģijai vajadzīgs enerģijas menedžments. Lai sasniegtu šo mērķi, ir svarīgi sekot zinātnes ieteikumiem – ēst

neapstrādātu pārtiku, vingrot, kontrolēt stresu, kārtīgi izgulēties un veltīt laiku saziņai un veselīgu attiecību veidošanai (kā arī neveselīgu attiecību pārtraukšanai). Un visbeidzot – lai gūtu panākumus, process jāsadala atsevišķos viegli paveicamos soļos. Iztīriet vienu zobstarpu, izlasiet vienu grāmatas lappusi, vienreiz piepumpējieties, vienu minūti meditējiet. Tas viss kāpinās jūsu pārliecību par sevi un galu galā arī ļaus dzīvē gūt lielākus panākumus.

Pēdējais svarīgais elements ir pareizās metodes izmantošana. Kaut arī dzīvojam 21. gadsimtā, mēs esam mācīti pēc 19. un 20. gadsimta metodēm. “*Limitless*. Prāts bez robežām” ļauj apgūt piecas galvenās metodes, ar kurām var sasniegt visu, ko vēlamies. Tās ir koncentrēšanās, mācīšanās, atmiņas uzlabošana, ātrlasīšana un kritiskā domāšana. Šo progresīvo mācību tehnoloģiju izmantošana ļauj savaldīt mūsu domāšanas veidu un motivāciju, lai varētu vieglāk un efektīvāk īstenot savus sapņus.

Džims pats labi zina, kas ir ierobežojumi. Bērnībā gūtā galvas trauma spēcīgi ietekmēja viņa spējas koncentrēties un mācīties, un reiz kāda nesmarkjūtīga skolotāja pat norādīja uz Džimu ar roku, sakot: “Tas ir tas zēns ar salauztajām smadzenēm.” Džims pavadījis dzīvi, mācīdamies pārvarēt šīs traumas sekas un pārvērst savas problēmas par mācīšanās superspēku. Mums visiem zināmā mērā ir salauztas smadzenes. “*Limitless*. Prāts bez robežām” māca, kā tās salabot, kā pārveidot ierobežojošos priekšstatus un uzlabot savu dzīvi. Prasme mācīties ir pati svarīgākā superspēja, jo tā ļauj īstenot visas pārējās spējas un prasmes. Šīs grāmatas mērķis ir iemācīt jums apgūt mācīšanās prasmi.

Grāmatā “*Limitless*. Prāts bez robežām” Džims Kviks piedāvā sistēmu tieši šī mērķa sasniegšanai. Lielākajai daļai cilvēku neviens nav mācījis paņēmienu, kas vajadzīgi, lai labi mācītos, un Džims šīnī grāmatā devīgi dalās ar mums visā, ko ir apguvis pats. Džims pavadījis trīsdesmit gadus, strādājot kopā ar dažādu profesiju cilvēkiem – studentiem, skolotājiem, slavenībām, celtniekiem, politiķiem, biznesmeņiem, zinātniekiem. Viņš ir sadarbojies ar pasaulē attīstītākajām izglītības sistēmām, mācīdams pasniedzējiem, superintendantiem un studentiem savas metodes. Viņa mācība ir patiešām iedarbīga un var palīdzēt mums visiem.

Iedzerot tableti, par ģēniju nekļūsi, taču par tādu var kļūt, izejot cauri īpašam procesam. Tā aprakstu atradīsiet grāmatas lappusēs. Grāmata “*Limitless*. Prāts bez robežām” ir kā instrukcija savu smadzeņu pilnveidošanai, tā palīdz uzzināt ne tikai to, kā var mācīties ātrāk, labāk un efektīvāk, bet arī to, kā dziedēt savas smadzenes ar pareizu diētu, pārtikas piedevām, vingrinājumiem, meditāciju, miegu un citām metodēm, kas veicina jaunu šūnu un neironu savienojumu veidošanos smadzenēs.

Dzīms mums dāvina trīs grāmatas vienā. Ja jūsu tagadējais domāšanas veids, motivācija un metodes ierobežo spējas īstenot savus sapņus, jums palīdzēs “*Limitless*. Prāts bez robežām”, ko var uzskatīt par lietotāja rokasgrāmatu labāku, gudrāku, izcilāku smadzeņu iegūšanai un labākas nākotnes sasniegšanai. Jūsu mācības un dzīve nekad vairs nebūs tāda, kā līdz šim.

Dr. Marks Haimens,
Klīvlendas Funkcionālās medicīnas klīniskā centra
Stratēģijas un jauninājumu departamenta vadītājs,
divpadsmit *New York Times* dižpārdokļu autors
2019. gada decembrī

“Vai atceries bērnību,
kad tev bija
neierobežota iztēle un
tu tiešām ticēji maģijai?
Es domāju, ka man
bija superspējas.”



MIŠELA FENA

IEVADS

Kāda ir jūsu vienīgā vēlēšanās? Es jautāju nopietni: ja džins jums piedāvātu īstenot vēlēšanos, bet tikai vienu, ko jūs vēlētos?

Protams, iespēju izteikt neierobežoti daudz vēlēšanos!

Tagad iedomājieties, ka es esmu jūsu mācīšanās džins un varu izpildīt vienu jūsu vēlēšanos – iemācīt jebkuru mācību priekšmetu vai prasmī. Kas būtu tā viena lieta, ko jūs gribētu iemācīties? Kurš priekšmets vai prasme varētu atbilst vēlmei iegūt neierobežoti daudz vēlēšanos?

Prasme mācīties, vai ne?

Ja tiešām zināsi, kā mācīties gudrāk, ātrāk un labāk, tad varēsiet šo prasmī piemērot jebkurai jomai. Varēsiet iemācīties, kā iegūt labāku domāšanas veidu vai motivāciju vai arī apgūt ķīniešu valodu, mārketingu, mūziku, kaujas mākslas, matemātiku, – nekam nebūs robežu! Jūs kļūsiēt prāta supervaroņi! Būs sasniedzams pilnīgi viss, jo jūs vairs neaizkavēs nekādas robežas!

Mana misija, sarakstot šo grāmatu, ir piepildīt tieši šo vēlēšanos. Vispirms atzišos, cik ļoti es jūs cienu un aprbrinoju. Tikai tāpēc vien, ka esat nopircis šo grāmatu un tagad to lasāt, jūs jau esat krietni priekšā lielākajai daļai populācijas, kuri vienkārši pieņem savu esošo situāciju tādu, kāda tā ir, – ar visiem tās ierobežojumiem. Jūs piederat pie nelielas indivīdu grupas, kuri ne tikai grib gūt no dzīves vairāk, bet arī ir ar mieru darīt to, kas vajadzīgs, lai sasniegtu rezultātus. Citiem vārdiem sakot, jūs esat šī stāsta varoņi, kas atsaukušies aicinājumam doties piedzīvojumā. Manuprāt, labākais piedzīvojums, kādā katrs no mums var piedalīties, ir visa sava potenciāla atklāšana un īstenošana, kā arī citu iedvesmošana darīt tāpat.

Man nav ne mazākās jausmas, kādu dzīves pavērsienu dēļ jūsu rokās tagad ir šī grāmata. Izteikšu pieņēmumu, ka viens no iemesliem varētu būt savu trūkumu apzināšanās: jums neizdodas lasīt tik

ātri, lai apgūtu pilnīgi visu, kas jums jāzina, jūsu prāts nav pietiekami ātrs, lai tiktu galā ar visiem darbiem, jums pietrūkst motivācijas, lai izdarītu visu līdz galam, vai arī pietrūkst enerģijas sasniegt savus mērķus. Un tā tālāk...

Šīs grāmatas sūtība ir padarīt jūs izcilu – izbeigt to pusapziņas stāvokli, kam raksturīga masu hipnoze un meli, ko esam dzirdējuši no saviem vecākiem, citiem, kuri mēģinājuši mūs programmēt, medijiem un mārketinga cilvēkiem, un kas liek domāt, ka esam ierobežoti un nespējam dzīvot, darīt, radīt, īstenot vai piedalīties.

Domās par saviem ierobežojumiem varbūt ir atturējušas jūs no savu lielāko sapņu īstenošanas – vismaz līdz šim brīdim. Taču es apgalvoju, ka neviena no šīm domām patiesībā jūs neierobežo. Katrā no mums slēpjas milzīgs potenciāls, nerasniegti spēka, prāta un koncentrēšanās līmeņi, un atslēga šo superspēju atbrīvošanai ir savu robežu pārvarēšana. Vairāk nekā divdesmit piecus gadus es strādāju ar visu vecumu, tautību, rasu, sociāli ekonomiskā stāvokļa un izglītības līmeņa cilvēkiem. Esmu pārliecinājies, ka neatkarīgi no izcelsmes un izaicinājumiem, ar kuriem jātiek galā, katram cilvēkam piemīt neticami liels potenciāls, kas to vien gaida, lai tiktu likts lietā. Ikviens cilvēks neatkarīgi no vecuma, izcelsmes, izglītības, dzimuma vai dzīves gājuma dzīvē spēj tikt tālāk, nekā, viņaprāt, ir pelnīti vai iespējami. Tas pats attiecas arī uz jums. Kad būsīm pastrādājuši kopā, aptversiet, ka jūsu ierobežojumi ir novecojis koncepts.

Šajā grāmatā es bieži pieminu supervaroņus un superspējas. Kādēļ tā? Pirmkārt, tādēļ, ka šī joma ir mans jājamzirdziņš. Bērībā guvu galvas traumu, pēc kuras izjutu mācīšanās grūtības, tādēļ meklēju glābiņu komiksu grāmatās un filmās, lai gūtu iedvesmu izturēt. Es sapratu, ka visi mani mīļākie stāsti ir veidoti pēc viena un tā paša šablona – Varoņa ceļojuma. Džozefa Kempbela klasiskā sižeta struktūra parādās gandrīz visos slavenākajos stāstos, tostarp “Oza zemes burvī”, “Zvaigžņu karos”, Harija Potera piedzīvojumos, “Ēd, lūdzies, mīli”, “Bada spēlēs”, “Rokijā”, “Gredzenu pavēlniekā”, “Alises piedzīvojumos Brīnumzemē”, “Matriksā” un daudzos citos.

Iedomājieties savu mīļāko stāstu vai arī kādu no filmām vai grāmatām, kuras tikko minēju. Vai atpazīstat vienu un to pašu pamatsižetu? Varonis (piemēram, Harijs Poters) dzīvo savā parastajā pasaulē, kuru pazīst jau kopš dzimšanas. Tad varonis saņem aicinājumu uz piedzīvojumu. Viņam ir izvēle – neatsaukties un palikt

parastajā pasaulē, kur nekas nemainīsies, vai arī paklausīt aicinājumam un doties nezināmajā pasaulē. Ja varonis atbildēs aicinājumam (kā “Matriksā” to izdarīja Neo, izvēlēdamies sarkano tableti), tad satiks savu gidu vai skolotāju (kā misters Mijagi “Karatē puikā”), kurš viņu apmācīs un sagatavos turpmākajiem šķēršļiem, kā arī jauniem sevis īstenošanas līmeņiem. Varonim ierāda jaunus spēkus un prasmes, kā arī iedrošina izmantot jau esošās prasmes jaunos veidos. Viņš pārsniedz savus iedomātos ierobežojumus, apgūst jaunu dzīvesveidu un beigu beigās stājas pretī pārbaudījumiem. Atgriezoties parastajā pasaulē (kā Doroteja, kas atgriežas Kanzasā), viņš līdzī nes savu galveno dāvanu – dārgumus, emocijas, spēku, skaidrību un gudrību, ko atklājis piedzīvojumu laikā. Visbeidzot varonis dalās iegūtajā ar visiem citiem.

Varoņa ceļojums ir perfekts šablons, kas piešķirs spēku un mērķi jūsu Varoņa ceļojumam. Šajā grāmatā supervaroņi esat jūs.

Mans uzskats ir šāds: viens no retajiem patiesi neierobežotajiem resursiem, kas sastopami šajā pasaulē, ir cilvēciskais potenciāls. Lielākā daļa visu pārējo resursu kādreiz beigsies, taču cilvēka prāts ir vislielākā superspēja – nekas neaptur mūsu radošumu, iztēli, apņemšanos, kā arī spējas domāt, lasīt vai mācīties. Taču šis ir arī viens no mazāk izmantotajiem resursiem. Mēs visi varam būt paši savu stāstu varoņi, varam smelt no sava potenciāla akas katru dienu, un tā nekad neizžūs. Taču tikai retais savā dzīvē izmanto šo iespēju. Tāpēc arī es uzrakstīju šo grāmatu, lai palīdzētu jums saprast, ka neatkarīgi no tā, kur esat vai kur bijāt, jūs pilnīgi noteikti spēsi atbrīvoties un pāriet no ierobežojumiem uz brīvību. Šī grāmata varētu būt vienīgā “ekstra”, ko vajadzētu, lai pārietu no ikdienišķās pasaules uz izcilo pasauli.

Un grāmata piedāvā šādu iespēju. Turpmākajās lappusēs jūs atradīsiet vairākas metodes, kas palīdzēs izmest no prāta pašu iedomātos ierobežojumus. Jūs iemācīsieties atbrīvot no ierobežojumiem savas smadzenes un savu enerģiju. Iemācīsieties atbrīvot savu atmiņu, savu koncentrēšanās spēju un savus ieradumus. Es esmu skolotājs jūsu varoņu ceļojumā, un šī grāmata ir kā instrukcija, ar kuras palīdzību varat uzlabot savu prātu, motivāciju, kā arī metodes, kas ļaus iemācīties mācīties. Un, kad būsiet to izdarījuši, jūsu prāts kļūs neierobežots.

Durvis ir šeit; jūs zināt, kas aiz tām atrodas. Speriet soli!

“Ja olu saplēš ārējs
spēks, dzīve beidzas.

Ja to saplēš iekšējs
spēks, dzīve sākas.

Dižas lietas vienmēr
sākas no iekšpuses.”



DŽIMS KVIKS

I DAĻA

ATBRĪVOJIET SAVU PRĀTU



“Nav vajadzīga
burvju vara, lai
pārvērstu pasauli.
Viss nepieciešamais
spēks mums jau ir.”



DŽ. K. ROULINGA

NEIEROBEŽOJIET SEVI

“Esmu pilnīgs nejēga.”

“Es neko nesaprotu.”

“Esmu par stulbu, lai kaut ko iemācītos.”

Bērnībā šos vārdus atkārtāju kā mantras dienu no dienas, pārmetot sev, cik lēnīgs un dumjš esmu un ka nekad neiemācīšos lasīt. Ja vien būtu tāda brīnumtablete, ko norijot es kļūtu gudrāks! (Līdzīgi kā tajā 2011. gada filmā ar Bredliju Kūperu galvenajā lomā, kuras nosaukums ir *Limitless*). Es būtu gatavs darīt jebko, lai iegūtu tādu tabletīti, kas vienā paņēmienā spētu ielādēt manās smadzenēs zināšanas un padarītu mani gudrāku.

Arī citi par mani domāja tāpat. Ja būtu iespējams atgriezties pagātnē, lai pajautātu kādam no sākumskolas skolotājiem, vai, viņuprāt, esmu spējīgs sarakstīt grāmatu, viņi noteikti priecātos, dzirdot, ka esmu spējīgs grāmatu vispār izlasīt. Kur nu vēl sarakstīt!

Tā visa cēlonis bija nelaimes gadījums, kad vēl gāju bērnudārzā. Tas pilnībā pārvērta manu turpmāko dzīvi. Todien dzirdēju gaudojam sirēnas, un tās, protams, dzirdēja arī citi manas grupiņas bērni. Skolotāja paskatījās ārā pa logu un redzēja lejā stāvam vairākas ugunsdzēsēju mašīnas. Kā jau bērni tādā vecumā, mēs visi klupšus krišus metāmies logu virzienā. Es biju īpaši satraukts. Tolaik ugunsdzēsēji man šķita visistākie supervaroņi, jo jau tad biju kā

apsēsts ar supervaroņiem (un tas nav mainījies!). Tāpēc man pēc iespējas ātrāk vajadzēja tikt līdz logam.

Bija tikai viena bēda – augumā nebiju padevies pietiekami garš, lai spētu saredzēt lejā esošos ugunsdzēsējus. Kāds no bērniem aizskrēja pēc krēsla, uz kura pakāpties, un pārējie sekoja viņa piemēram. Es skriešus devos pie sava galda, paņēmu krēslu un piestūmu to cieši pie dzelzs radiatora, kas stiepās visas sienas garumā. Uzkāpis uz krēsla, beidzot ieraudzīju ugunsdzēsējus un jutos kā septītājās debesīs. Ar aizmācētu elpu un mirdzošām acīm vēroju, kā šie varoņi, ģērbusies izturīgos aizsargtērpos, pie spilgti sarkanajām mašīnām glābj citus.

Tāču tad kāds no grupiņas bērniem izrāva krēslu, uz kura stāvēju. Es zaudēju līdzsvaru un nogāzos, atsitoties ar galvu tieši pret radiatoru. Trieciens bija tik spēcīgs, ka sākās asiņošana. Mani no bērnudārza nekavējoties nogādāja slimnīcā. Ārsti darija visu, kas bija viņu spēkos, bet vēlāk mammai bez aplinkiem pateica, ka iegūtā smadzeņu trauma ir smaga.

Viņa stāstīja, ka pēc tās dienas es vairs nebiju tāds kā agrāk. Pirms tam biju dzīvespriecīgs, pārliecināts un zinātkārs bērns, bet pēc traumas pārlietu noslēdzos sevī, un man pēkšņi vairs nepadevās mācības. Nācās ļoti piepūlēties, lai noturētu uzmanību, bija grūti koncentrēties, un atmiņa kļuva pavisam vāja. Kā jau noprotat, mācības skolā bija kļuvušas par mocībām. Skolotāji centās paskaidrot, vairākkārt atkārtodami uzdevumu, līdz es iemācījos izlikties, ka esmu visu sapratis. Kad citi bērni jau mācījās lasīt, es vēl īsti nepazinu burtus. Vai jums kādreiz lasīšanas stundās bija jāsež aplī un citam pēc cita skaļi jālasa grāmata? Man tās bija elles mokas. Jo tuvāk man virzījās grāmata, jo satrauktāks kļuvenu. Kad beidzot bija pienākusi mana kārtā, es konstatēju, ka nesaprotu ne vārda (manuprāt, tieši šī iemesla dēļ pirms katras uzstāšanās mani vēl arvien pārņem lampu drudzis). Lasīt iemācījos tikai pēc trim gadiem. Turklāt vēl ilgi pēc tam biju spiests saskarties ar lasīšanas grūtībām.

Ja uz pasaules nebūtu komiksu žurnālu, kur var satikt un ieraudzīt supervaroņus, neesmu pārliecināts, vai vispār būtu iemācījies lasīt pats. Lasot parastu grāmatu, man nekādi neizdevās noturēt

uzmanību. Taču aizraušanās ar komiksiem mudināja izlasīt tos bez citu palīdzības. Ar kabatas lukturīti zem segas lasīju līdz vēlai naktij, un manī radās pārliecība, ka viens cilvēks var paveikt neieespējamo.

Mani iecienītākie supervaroņi bērnībā bija X cilvēki. Ne jau tāpēc, ka viņi bija visspēcīgākie – nebūt ne, bet gan tādēļ, ka viņi bija atstumtie un nesaprustie dīvaiņi. Es viņos saredzēju sevi. Tie bija mutanti, kuri neiederējās sabiedrībā. Ļaudis, kuri X cilvēkus nesaprata, vienkārši vairījās no viņiem. Ar mani bija tieši tāpat. Vienīgais izņēmums – man nebija superspēju. X cilvēki bija izstumtie, un tāds biju arī es. Jutos piederīgs pasaulei, kurā dzīvo viņi.

Es uzaugu Vestčesteras grāfistē, kas ir Ņujorkas piepilsēta. Kādu nakti komiksu žurnālā izlasīju, ka profesora Ksavjēra “Skola apdāvinātajiem jauniešiem” atrodas pavisam netālu. Es biju kā spārnos, kad to uzzināju! Būdams deviņgadīgs zēns, gandrīz katrā nedēļas nogalē sēdos uz divriteņa, krustu šķērsu braukādams pa tuvējām ielām un meklēdams komiksos aprakstīto skolu. Es biju kā apmāts. Iedomājos – ja man izdosies atrast šo skolu, tad beidzot būšu tur, kur es iederos; tur, kur var justies drošībā arī tad, ja atšķiries no citiem; tur, kur var uzzināt par savām superspējām un attīstīt tās.



ZĒNS AR SALAUZTAJĀM SMADZENĒM

Bet reālā dzīvē bija skarba – vecmāmiņai, kura tolaik dzīvoja ar mums un palīdzēja mani audzināt, parādījās simptomi, kas norādīja uz strauju demences tuvošanos. Ir grūti aprakstīt sajūtu, kad redzi, kā cilvēks, kuru tu ārkārtīgi mīli, tavu acu priekšā zaudē gan saprātu, gan atmiņu. Līdz pat viņas nāves dienai reizēm šķita, ka viņa jau neskaitāmas reizes būtu paspējusi nomirt. Es vecmāmiņu bezgalīgi mīlēju, tāpēc, atceroties viņu un arī paša pieredzētās mācīšanās grūtības, tik ļoti rūpējos par smadzeņu veselību un prāta treniņiem.

Skolas gados mani bieži apsmēja. Ne tikai skolas pagalmā, bet arī klasē. Atceros, kā pamatskolā kāda no skolotājām kļuva neiecietīga manas nesaprašanas dēļ. Viņa norādīja uz mani, sakot: “Lūk, tas ir tas zēns ar salauztajām smadzenēm.” Jutos satriekts, jo pēkšņi sapratu, ka viņa un, visticamāk, arī pārējie redz mani tieši tādu – salauztu.



Bieži vien, piešķirot kādu apzīmējumu vai nosaukumu personai vai lietai, tiek izveidota robeža – šis apzīmējums kļūst par ierobežojošu faktoru. Pieaugušajiem jābūt īpaši piesardzīgiem, nosaucot bērnu tā, kā viņi redz viņu, jo izteiktie vārdi ātri vien iesēžas bērna prātā, kļūstot par viņa paša domām. Dzirdot skolotājas teikto, ar mani notika tas pats. Ikreiz, kad bija grūti saprast

uzdoto, kad saņēmu sliktu atzīmi kontroldarbā, kad sporta stundas laikā neviens nevēlējās mani aicināt piedoties savai komandai vai kad paliku pēdējais skrienot, es attaisnoju sevi, sakot, ka man ir salauzta smadzenes. Kā gan lai varu cerēt, ka esmu tikpat spējīgs kā citi, ja esmu bojāts? Mans prāts nebija tāds kā pārējiem. Manās atzīmēs nekad neatspoguļojās ieguldītais darbs, lai gan mācībām es veltīju daudz vairāk laika nekā klasesbiedri.

Biju pārāk stūrgalvīgs, lai padotos, un man izdevās turpināt skolas gaitas klasi pa klasei, kaut arī atzīmes bija ļoti viduvējas. Ar gudru un spējīgu draugu palīdzību man ļoti labi veicās matemātikā. Tomēr pārējos priekšmetos – it īpaši angļu valodā, lasīšanā, svešvalodās un mūzikā – atzīmes bija šausmīgas. Pirmajā vidusskolas gadā situācija kļuva tik bēdīga, ka man draudēja nesekmība angļu valodā. Skolotāja izsauca manus vecākus, lai pārrunātu iespējamus risinājumus, kā es varētu tikt pārcelts uz nākamo klasi. Viņas piedāvājums bija šāds: lai iegūtu papildpunktus, man jāuzraksta referāts, kurā jāsalīdzina divu ģēniju – Leonardo da Vinči un Alberta Einšteina – dzīves gaitas, kā arī zinātniskie sasniegumi. Viņa teica: ja darbs būs uzrakstīts labi, es iegūšu papildpunktus, kas ļaus pārcelt mani nākamajā klasē.

Uzskatīju to par lielu pretimnākšanu, par iespēju restartēt neveiksmīgi uzsāktās vidusskolas gaitas. Es pilnībā iegrimu šī darba rakstīšanā. Pēc skolas stundām ilgi sēdēju bibliotēkā, pētīdams visu, ko vien varēju atrast par šiem ģēniju, lai uzrakstītu nevainojamu referātu. Mani ļoti ieinteresēja fakts, kas tika pieminēts vairākkārtīgi – abiem izcilajiem vīriem bērnībā ir bijušas mācīšanās grūtības.

Pēc vairāku nedēļu pētījumiem es pabeidzu referāta tīrrakstu. Es tik ļoti lepojos ar paveikto, ka papīra lapas aiznesu uz iesiešanas darbnīcu. Šis referāts bija pierādījums tam, ka es patiešām esmu, apliecinājums pasaulei, ka es varu.

Referāta nodošanas dienā es to ieliku mugursomā, sajūsmināts par paveikto, un biju vēl lielākā sajūsmā, iztēlojoties skolotājas sejas izteiksmi brīdī, kad darbu nodošu. Biju nolēmis to viņai atdot stundas beigās, tāpēc centos visu uzmanību veltīt tās dienas tēmai. Tomēr domas vijās tikai ap to, cik skolotāja būs priecīga, saņemot manu darbu.

Bet notika kas pavisam negaidīts, kas nāca kā sitiens zem jostasvietas. Bija pagājusi tikai puse no stundai atvēlētā laika, kad skolotāja paziņoja, ka ir sagatavojusi visiem pārsteigumu. Viņa citiem pastāstīja, ka man bija uzdots referāts, lai varētu iegūt papildpunktus gala vērtējumā, un viņa vēlas, lai es to prezentēju klases priekšā. Tūlīt.

Stundās vienmēr biju centies slēpties, lai mani neizsauktu pie tāfeles. Tā biju darījis jau kopš skolas sākuma. Ja zini, ka esi salauzts, negribas ticēt, ka esi spējīgāks par citiem. Es biju ārkārtīgi kautrīgs un nevēlējos, lai man pievērs uzmanību. Skolas laikā mana super-spēja bija būt neredzamam. Man arī bija nāvīgas bailes uzstāties citu priekšā. Es nudien nepārspilēju. Ja tobrīd kāds pievienotu man elektrokardiogrammas aparatūru, tā, visticamāk, sadegtu. Turklāt es gandrīz nevarēju paelpot. Doma par uzstāšanos klases priekšā, prezentējot savu referātu, bija nepanesama. Tāpēc redzēju tikai vienu vienīgu iespēju, kā izkļūt no šīs situācijas.

“Piedodiet, skolotāj. Es to neuzrakstīju,” es ar grūtībām izdvesu šos vārdus.

Skolotājas sejā atspoguļojās sarūgtinājums, un tas bija pilnīgs pretstats tam, ko vēl pirms mirkļa biju iztēlojies. Redzot skolotājas sejas izteiksmi, gandrīz sāku raudāt, bet es nevarēju izdarīt to, ko viņa no manis sagaidīja. Kad stunda bija beigusies un pārējie klasesbiedri bija aizgājuši, es savu referātu ielidināju papīrgrozā, un tam līdzī aizlidoja arī liela daļa manas pašvērtības un pašcieņas.

JŪS ESAT TUVĀK SAVAM MĒRĶIM, NEKĀ ŠĶIET

Par spīti grūtībām, man izdevās pabeigt vidusskolu un iestāties vietējā koledžā. Biju nolēmis, ka līdz ar pirmo kursu sākšu visu no jauna – tā būs mana pēdējā iespēja. Vēlējos, lai ģimene ar mani lepotos. Vēlējos parādīt visai pasaulei (un vēl jo vairāk sev), ka *varu* sasniegt iecerēto. Biju jaunā vidē. Koledžas pasniedzēji mācīja citādi nekā skolotāji vidusskolā. Turklāt šeit nevienam nebija zināma mana iesauka. Lai arī mācījos cītīgāk nekā jebkad agrāk, manas sekmes bija vēl sliktākas nekā skolā.

Pēc pāris mēnešiem es ieskatījos patiesībai acīs. Šķita bezjēdzīgi lieki tērēt gan laiku, gan naudu, kuras man nebija. Nolēmu, ka izstāšos no koledžas. Par savu nodomu pastāstīju vienam no draugiem,

un viņš piedāvāja pirms galīgā lēmuma pieņemšanas nedēļas nogalē doties pie viņa vecākiem. Draugs domāja, ka došanās ārpus koledžas teritorijas man varētu sniegt kādu cerību.

Kad ieradāties drauga vecāku mājās, viņa tēvs pirms vakariņām izrādīja man apkārtni. Pa ceļam viņš pajautāja, kā sokas ar studijām. Tobrīd šāds jautājums mani tik ļoti sāpināja, ka – esmu pārlicināts – reakcija uz to drauga tēvu šokēja. Es sāku raudāt. Nevis klusi šņukstēt, bet skaļi gaudot. Viņš nepārprotami izskatījās izbrīnīts. Šis šķietami vienkāršais jautājums, kā izrādās, manī bija atrāvis slūžas, kas bija turējušas sprostā ilgi apspiestās emocijas.

Izstāstīju visu savu stāstu par “zēnu ar salauztajām smadzenēm”, un drauga tēvs klausījās manī, ne reizi nepārtraucot. Kad viss bija pateikts, viņš man cieši ieskatījās acīs.

“Džim, kāpēc tu studē?” viņš jautāja. “Par ko tu vēlies kļūt? Ko tu vēlies darīt? Ko tu vēlies iegūt? Ar ko tu vēlies dalīties?”

Tajā mirklī nespēju atbildēt ne uz vienu no šiem jautājumiem. Lai gan neviens man tos agrāk nebija uzdevis, jutu, ka man nekavējoties ir jāatrod atbilde uz katru no tiem. Es mēģināju kaut ko teikt, bet drauga tēvs mani pārtrauca, izņēma no kabatas piezīmju grāmatiņu, izrāva dažas lapas un lūdza, lai uzrakstu savas atbildes. (Šajā grāmatā es minēju piemērus, kādi jautājumi jums būs jāuzdod sev, lai spētu ātrāk mācīties un sasniegt izvirzītos mērķus.) Nākamo minūšu laikā uzrakstīju savu vēlmju sarakstu un, kad biju beidzis, sāku locīt lapas, lai tās ieliktu kabatā. Vēl nebiju to paspējis izdarīt, kad drauga tēvs izrāva lapas man no rokām. Mani pārņēma milzīgs satraukums. Es nebiju domājis, ka uzrakstīto lasīs kāds cits, turklāt tas būs pilnīgi svešs cilvēks. Viņš atlocīja lapas un sāka lasīt, savukārt es izmisumā nezināju, kur likties.

Šķiet, aizritēja vesela mūžība, kamēr viņš lasīja manis rakstīto, bet īstenībā droši vien bija pagājusi viena vai divas minūtes. Kad drauga tēvs bija visu izlasījis, viņš pacēla abu roku rādītājpirkstus aptuveni trīsdesmit centimetru atstatumā vienu no otra, sacīdams: “Skaties – tev nepieciešams tieši *tik daudz*, lai piepildītu jebkuru vēlmi, ko esi šeit uzrakstījis.”

Viņa apgalvojums šķita absurds. Teicu, ka sarakstā minēto nerasniegšu pat tad, ja desmit reižu augšāmcelšos. Bet, nemainot

attālumu starp rādītājpirkstiem, viņš pielika tos abpus maniem deniņiem. Šis attālums, ko viņš minēja, atbilda manu smadzeņu lielumam.

“Nāc, gribu parādīt, kas palīdzēs tavām vēlmēm piepildīties,” viņš sacīja.

Mēs atgriezāmies mājās un iegājām istabā, kādu es savu mūžu nebiju redzējis. Pie visām istabas sienām no grīdas līdz griestiem bija plaukti, pilni ar grāmatām. Jāņem vērā, ka tobrīd, studiju laikā, es nebiju grāmatu mīlotājs. Atrodoties šajā istabā, jutos kā krātiņā, kurā mudž čūskas. Tad notika kas vēl ļaunāks – drauga tēvs citu pēc citas izņēma šīs čūskas no plauktiem un deva tās man. Kad ieskatījos grāmatu nosaukumos, redzēju, ka vairākas no tām bija slavenu cilvēku biogrāfijas. Tur bija arī dažas senas personības izaugsmei veltītas grāmatas, piemēram, “Kā domāt plašākā mērogā”, “Pozitīvās domāšanas spēks”, “Domā un kļūsti bagāts”.

“Džim, es vēlos, lai tu katru nedēļu izlasi vienu no šīm grāmatām,” viņš teica.

Es gribēju protestēt, un pirmā doma, kas ienāca prātā, bija: “Vai tu vispār mani klausījies?”, tomēr neteicu to skaļi un atbildēju: “Nezinu, vai man izdosies. Ziniet, man ar lasīšanu iet grūti, turklāt mācībās jau ir ļoti daudz uzdotā.”

Viņš ziņoši pacēla rādītājpirkstu, sacīdams: “Neļauj mācībām traucēt tavai izglītībai!” Vēlāk uzzināju, ka viņš bija aizņēmis šo citātu no Marka Tvena.

“Saprotu, ka šīs grāmatas būtu noderīga lasāmviela, bet es negribu neko solīt.”

Neko neatbildējis, viņš no kabatas izvilka manu vēlmju sarakstu un nolasīja to skaļi.

Dzirdot, ka manus sapņus lasa kāds cits, iekšā kaut kas sagriezās – it kā dvēsele sāktu cikstēties ar prātu. Patiesībā savā vēlmju sarakstā biju uzrakstījis galvenokārt to, ko vēlējos sniegt ģimenei, vecākiem. To, ko viņi nekad nevarētu atļauties vai neizdarītu, arī ja varētu atļauties. Negaidīju, ka dzirdētais mani tik ļoti saviļņos. Tas bija kā mudinājums, kā grūdiens. Tas iedvesa gan spēku, gan apņēmību. (Trešajā daļā iemācišu, kā atbrīvot motivāciju.) Kad drauga tēvs bija ticis līdz saraksta beigām, es piekritu viņa ierosinājumam

un apsolīju, ka grāmatas izlasīšu. Tikai man nebija ne jausmas, kā spēšu to izdarīt.

KĀ UZDOT PAREIZO JAUTĀJUMU

Pēc nedēļas nogales atgriezpos koledžā ar aizdoto grāmatu kalnu. Tagad uz mana galda atradās divas grāmatu kaudzes: vienā bija mācību grāmatas, bet otrā – tās, kuras apsolījos izlasīt. Apjauzdams, ko esmu apņēmis, es kritu izmisumā. Kā to izdarīšu, ja lasīšana vienmēr sagādājusi īstas mocības? Jau pirmā grāmatu kaudze sagādāja raizes. Kur atrast laiku, lai tiktu ar visu galā?

Nolēmu, ka neēdišu, negulēšu, nesportošu, neskatīšos televīziju un nepavadīšu laiku kopā ar draugiem. Tā vietā sēdēju bibliotēkā no agra rīta līdz vēlai naktij. Tad kādu vakaru, kāpjot lejā pa trepēm, no pārguruma un pārlietu lielās mācību slodzes zaudēju samaņu un sasitos tā, ka ieguvu jaunu smadzeņu traumu.

Pēc divām dienām es pamodos slimnīcā. Man šķita, ka esmu jau miris. Iespējams, daļa no manas būtības to arī vēlējās. Tobrīd sastapos ar dzīves vistumšākajiem mirkļiem. Es biju izkāmējis, svēru 53 kilogramus, un organisms bija tik ļoti atūdeņojies, ka mani nācās pievienot intravenozajai sistēmai.



Lai gan atrados nožēlojamā stāvoklī, mani nodarbināja tikai viena doma: “Ir jāatrod cita, labāka pieeja.” Tieši tobrīd palātā ienāca medmāsa. Rokās viņa turēja lielu kafijas krūzi ar Alberta Einšteina foto. Pamatskolā taču biju rakstījis referātu par viņu. Referātu, ko tik centīgi biju izstrādājis un iedziļinājies. Uz krūzes blakus viņa fotogrāfijai bija uzraksts: “Uzdevumu nevar atrisināt tajā pašā apziņas līmenī, kurā tas ir uzdots.”

Un tad prātā ienāca doma: “Bet varbūt es sev uzdošu nepareizo jautājumu?” Sāku prātot par to, kas man *patiesībā* kaiš. Sapratu, ka man lēni padodas zinību apgūšana. Tā es biju domājis gadiem ilgi. Taču atskārtu, ka ne jau manī ir vaina. Es sapratu, ka mēģinu atrisināt savas mācību problēmas, domājot tā, kā man tika mācīts, – ir jābūt centīgākam. Bet varbūt izdotos atrastu citu, labāku metodi, kā iemācīt sev mācīties? Varbūt mācības var padarīt produktīvākas, efektīvākas un, iespējams, arī patīkamākas? Varbūt es iemācītos mācīties ātrāk?

Un es apņēmos atrast šo citādo pieeju. Šī apņemšanās mainīja manu domāšanas veidu.

Tā kā atrados universitātes slimnīcā, palūdzu medmācai, vai viņa varētu atnest informatīvo bukletu par koledžā apgūstamajiem mācību priekšmetiem. Cītīgi meklēdams, pēc pārsimt lappusēm konstatēju, ka visur tiek piedāvāts, *ko* mācīties. Bija minēta spāņu valoda, vēsture, matemātika, dabaszinības u.c., bet nebija neviena priekšmeta, kurā studentiem iemācītu, *kā* mācīties.

IEMĀCĪTIES MĀCĪTIES

Kad atlabu un tiku ārā no slimnīcas, biju tik ļoti aizrāvies ar domu, kā iemācīties mācīties, ka atmetu studijām ar roku un visu uzmanību veltīju grāmatām, kuras man bija aizdevis drauga tēvs. Bibliotēkā atradu grāmatas par pieaugušo apmācības teoriju, prāta daudzveidību, neirozinātni, ātrlasīšanu un pat par mnemoniku, jo ārkārtīgi vēlējos uzzināt, kā mūsu senči paaudžu paaudzēs nodeva savas zināšanas, pirms tika radīti tādi ārējie informācijas glabāšanas un kopēšanas rīki kā iespiedmašīnas vai datori. Man bija jāatrod atbilde uz jautājumiem: “Kā darbojas manas smadzenes, un kas jādara, lai tās iedarbinātu?”

Pēc pāris mēnešu ilgas, cītīgas pašmācības šķita, ka mani ir noklikšķējis kāds slēdzis. Es beidzot varēju izprast jaunu informāciju, jo spēju koncentrēties, un manu uzmanību vairs nevarēja tik viegli novērst. Es bez īpašas piepūles sāku labāk atcerēties to, ko biju iemācījies pirms vairākām nedēļām. Bija radusies jauna enerģija un zinātkāre. Pirmo reizi mūžā spēju acumirkli izprast lasīto. Līdz ar jaunapgūtajām prasmēm manī radās nekad neizjuts lepnums par sevi, kā arī pārliecība par savām spējām. Mainījās arī mana ikdiena – es pamodos, jau skaidri zinādams, kas jādara, lai sevi attīstītu, un atklāju motivācijas sniegto nemainīgo un spēcīgo izjūtu. Šo pārmaiņu rezultātā mainījās arī mans domāšanas veids, un es sāku ticēt, ka viss ir iespējams.

Tomēr mani sadusmoja tas, ka skolās neizmanto šo mācīšanās metodi (kā iemācīties mācīties), jo tad man nebūtu nācies ne sevi šautīt, ne apšaubīt savas spējas. Atceros, kā skolotājas man nenogurdamas atkārtoja, ka ir jābūt uzcītīgākam, vairāk jākoncentrējas. Ja bērnam saka, lai viņš “koncentrējas”, to var salīdzināt ar lūgumu spēlēt ukuleli. Ir grūti kaut ko paveikt, ja tas nav iemācīts.

Zināšanas, ko ieguvu, uzskatīju par tik lielu vērtību, ka vēlējos ar tām dalīties. Tāpēc sāku mācīt šīs metodes citiem studentiem. Es negaidot atradu dzīves jēgu laikā, kad apmācīju kādu pirmā kursa studentu, kura vēlējās apgūt ātrlasīšanu, uzlabot savas izpratnes spējas, kā arī metodes izlasītās informācijas iegaumēšanai. Cītīgi strādājot, viņa sasniedza iecerēto mērķi – izlasīt 30 grāmatas 30 dienās. Es, protams, zināju, *kā* meitenei tas izdevās, jo pats biju viņai to iemācījis (šīs grāmatas 14. nodaļā es to iemācīšu arī jums), tomēr vēlējos uzzināt, kāpēc viņai tas bija nepieciešams. Uzzināju, ka viņas mammai bija diagnosticēts vēzis pēdējā stadijā, un meita bija apņēmusies izglābt mammas dzīvību, tāpēc lasīja literatūru par veselību, medicīnu, kā arī par veselīgu dzīvesveidu. Pēc vairākiem mēnešiem viņa man zvanīja un ar prieka asarām balsi pastāstīja, ka mammas vēzis ir remisijas stadijā.

Un šajā brīdī es sapratu: “Ja zināšanas ir spēks, tad mācīšanās ir superspēja.” Mēs varam iemācīties, ko vien vēlamies. Vajag tikai kādu, kurš mums iemācītu, kā tas darāms.

Uzzinot, kā bija mainījusies šīs meitenes dzīve, es savam darbam saredzēju jēgu. Es sapratu, kam būtu jāklūst par manas dzīves misiju, proti, ar paša izstrādātajām metodēm iemācīt citiem domāšanas veidu, motivāciju un metodes prāta uzlabošanai un mācīšanās ātruma palielināšanai, lai cilvēki beidzot varētu sākt baudīt savu lielisko dzīvi.

Vairāk nekā divdesmit gadu ilgā pieredze ļāvusi man izveidot praktiski pielietojamas, iedarbīgas un pārbaudītas metodes, kas palīdz uzlabot mācīšanos, un daudzas no tām tiks pieminētas šajā grāmatā. Es ne tikai izpildīju solījumu, ka ik nedēļu izlasīšu vienu grāmatu, bet arī turpināju darbu, sniedzot palīdzību un atbalstu ikvienam – gan bērnam, kurš ticis nodēvēts par “nespējīgu mācīties”, gan vecāka gadagājuma cilvēkam ar atmiņas traucējumiem. Godinot vecmāmiņas piemiņu, mana komanda finansiāli atbalsta Alcheimera slimības izpēti. Mēs uzskatām, ka katram bērnam ir tiesības iegūt izglītību, tāpēc līdzfinansējam skolu izveidi visā pasaulē – no Gvatemalas līdz Kenijai. Ar labdarības organizāciju, piemēram, *WE Charity* un *Pencils of Promise*, starpniecību mēs gādājam, lai skolēniem būtu pieejama medicīniskā aprūpe, dzera- mais ūdens un mācības. Lūk, kāda ir mūsu misija: radīt spēcīgus un gaišus prātus. Un neviens nepaliks atstumts.

Ar lieliskiem panākumiem biju apmācījis citus, tāpēc esmu vadījis seminārus, kuros katru gadu mani uzklausā vairāk nekā 150 tūkstoši interesentu. Turklāt viņi pārstāv neiedomājami atšķirīgas nozares. Esmu kļuvis par prāta treneri slaveniem sporta un izklaides industrijas pārstāvjiem. Esmu lasījis daudz lekciju gan pasaules vadošo uzņēmumu darbiniekiem, gan arī pasaules prestižāko augstskolu studentiem. Es arī vadu izglītojošu tīmekļa vietni, kurā mācās studenti nu jau no 195 pasaules valstīm, un populāru tiešsaistes pārraidi “*Kwik Brain*”. To ir lejupielādējuši desmitiem miljonu klausītāju, un tiešsaistes video skatījumi ir mērāmi simtos miljonu. Šajā grāmatā ir daudz treniņuzdevumu un praktisku padomu, kurus pats esmu apguvis gadiem ilgās pieredzes laikā, kā arī citāti un viedas atziņas, ar ko dalījušies daudzi mana raidījuma viesi.

Kāpēc es to visu stāstu? Tāpēc, ka esmu veltījis savu dzīvi, pētot un mācot citiem, kā neierobežot prātu.

Es zinu, kas ir šajā grāmatā. Bet pats galvenais – es zinu, kas ir jūsos un uz ko jūs esat spējīgi.

KĀ ES ATRADU PROFESORA X SKOLU

Manā dzīvē notika kas negaidīts. Kā jau minēju, mani bieži uzaicina strādāt par prāta treneri lielu uzņēmumu augstākā ranga vadītājiem un viņu darbiniekiem. Pirms pāris gadiem filmu studijas *Twentieth Century Fox* izpilddirektors Džims Džianopuloss uzaicināja mani vadīt semināru visai viņa komandai. Piektdienas rītā devos uz filmu studiju, kur vairākas stundas apmācīju vadošos darbiniekus. Viņi bija ārkārtīgi pretimnākoši, un mēs ātri sastrādājāmies.

Pēc apmācību beigām pie manis pienāca Džims un teica: “Paldies! Tās bija vienas no labākajām apmācībām, kādās esmu piedalījies!” Man, protams, bija ļoti patīkami to dzirdēt – kuram gan nepatīk uzslavas? Vēlāk, kad Džims iepazīstināja ar pārējām uzņēmuma telpām, pie sienas pamanīju reklāmas plakātu filmai *Wolverine*, kurai bija jānāk klajā tā gada nogalē. Es norādīju uz plakātu, teikdams: “Nevaru sagaidīt, kad varēšu to noskatīties! Man ļoti patīk šis žanrs.”

“O, tev patīk supervaroņi?” jautāja Džims.

“Es tos dievinu! X cilvēki man ir ļoti palīdzējuši.” Sāku stāstīt par bērnībā iegūto smadzeņu traumu, kā, pateicoties komiksu žurnāliem, iemācījos lasīt un kā es nenoguris centos atrast profesora X skolu. Viņš man uzsmaidīja, sacīdams: “Klau, mums vēl ir atlikušas 30 filmēšanas dienas, lai pabeigtu darbu pie filmas ar X cilvēkiem. Tas notiks Monreālā, varbūt vēlies mums uz nedēļu pievienoties? Domāju, ka aktieriem patīktu tavas apmācības.”

Atteikties no šāda piedāvājuma būtu neprāts! Nekad neesmu bijis filmēšanas laukumā. Turklāt ne jau parastas filmas, bet gan filmas par X cilvēkiem!

Nākamajā rītā iekāpu reaktīvajā lidmašīnā, kuru sauca *X-Jet*. Pārējie pasažieri bija aktieri, kas atveidoja galvenos filmas varoņus.

Un kā nu gadījās, kā ne, bet es sēdēju starp Halli Beriju un Dženeru Lorensu. Biju kā septītajās debesīs.

Gan lidmašīnā, gan arī nākamās nedēļas laikā filmēšanas laukumā dažiem aktieriem un filmēšanas komandas locekļiem iemācīju vairākas prāta asināšanas metodes – gan ātrlasīšanai, gan teksta iegaumēšanai. Ziniet, kas notika pēc tam? Pirmā filmēšanas vieta, ko redzēju, bija nekas cits kā profesora X skola! Tā pati ēka, kuru bērnībā tik izmisīgi biju meklējis un kurā tik ļoti vēlējos mācīties. Izjūtas tobrīd patiešām bija sirreālas.

Pasakiet, kāds ir jūsu sapnis? Tāds sapnis, kas visu laiku ir jūsu prātā, kas ne uz mirkli nepazūd. Iztēlojieties katru tā vissīkāko detaļu! Vizualizējiet šo sapni! Izjūti to! Ticiet, ka tas piepildīsies! Un diendienā strādājiet pie tā.

Šim brīnumainajam stāstam ir vēl pārsteidzošāks turpinājums. Kad atgriezos no Monreālas, ieraudzīju, ka man pienācis sūtījums. Kastē, kas izmēra ziņā līdzinājās lielam platekrāna televizoram, atradās milzīga ierāmēta fotogrāfija. Tajā bija redzami visi aktieri, kas atveidoja X cilvēkus, un viņu vidū atrados es. Bija pievienota arī kartīte, ko rakstījis pats valdes priekšsēdētājs:

*Džim, paldies, ka dalījies ar savām superspējām!
Zinu, ka visu bērnību esi centies
atrast supervaroņu skolu.
Šī ir tavas klases fotogrāfija.*



NOJAUKSIM ROBEŽAS KOPĀ

Prāta robežu nojaukšana –

darbība vai process, kura laikā tiek atnesta nepareiza un ierobežojoša savu spēju apzināšanās un pieņemta realitāte – izmantojot pareizu domāšanu, motivāciju un metodes, cilvēka prātam nav robežu.

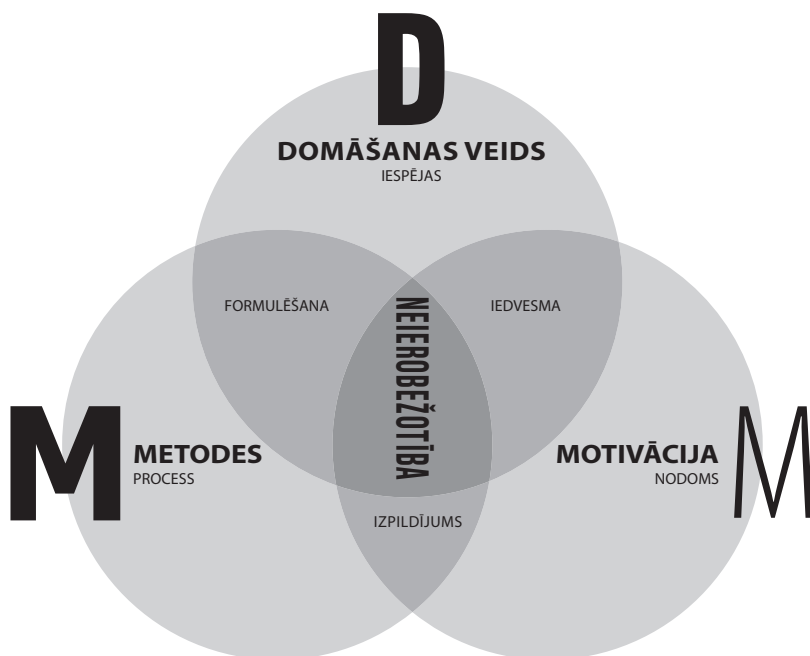
Lielu dzīves daļu sevi uztvēru tieši tā, kā redzēju no malas, – ierobežotu. Es uzskatīju, ka bērnībā manā dzīvē ir noticis liels lūzums, kura dēļ nākotne nebūs īpaši rožaina. Taču ar dažu man ļoti svarīgu cilvēku palīdzību sapratu, ka mana ierobežotā pašuztvere patiesībā nav nekāds ierobežojums. Tas ir tikai šķērslis, kurš jāpārvar, vai iemācīta, ierobežota domāšana, kas būtu vienkārši jāaizmirst. Kad man tas izdevās, katru jaunu dienu varēju gan mācīties, gan darīt visu, ko vēlējos, jo es biju kļuvis neierobežots.

Neierobežota prāta iegūšana nav saistīta tikai ar ātrāku mācīšanos, ātrlasīšanas prasmes uzlabošanu vai neiedomājami labas atmiņas iegūšanu. Nenoliedzami, jūs apgūsiet to visu un ne tikai to vien. Taču būt brīvam nenožīmē būt perfektam. Iegūstot prāta brīvību, var sasniegt vairāk, nekā šobrīd šķiet iespējams.

Ierobežojumus, ko esat pieņēmuši kā normu, piemēram, ģimenē, apkārtējā kultūrā vai savas dzīves pieredzē, patiesām ir iespējams aizmirst. Tie ir tikai pagaidu šķēršļi, kurus var iemācīties pārvarēt. Gadu gaitā esmu novērojis, ka lielākā daļa manu semināru dalībnieku sevi ierobežo un pieskaņo sapņus saviem pašreizējiem dzīves apstākļiem. Mēs ieslogām sevi priekšstatos, ka apstākļi, kuros dzīvojam, uzskati, kurus esam pieņēmuši, un dzīves ceļš, pa kuru ejam, nosaka to, kas mēs esam un kas būsīm. Taču jums ir izvēle. Jūs varat iemācīties mainīt, atbrīvot un paplašināt savu domāšanas veidu, motivāciju un metodes neierobežotas dzīves radīšanai. Jūs varat dzīvot tā, kā nespēj citi, jo izvēlaties darīt to, ko citi neizvēlas. Ja sākat lasīt šo grāmatu, jūs esat spēruši nopietnu soli savas nākotnes labā. Atcerieties, ka virzība uz labo var pilnībā mainīt jūsu dzīves uztveri.

Lai spertu nākamos soļus, ir nepieciešama karte – panākumu shēma. Ja tai sekosiet, kļūsiet neapturams. Lūk, kā izskatās shēma, kas jūs atbrīvos.

Neierobežotības modelis



PRĀTA ATBRĪVOŠANAS SHĒMA

Jūs varat iemācīties neierobežot sevi tajā, ko darāt, kas jums pieder un ar ko vēlaties dalīties. Ja dzīvē vai mācībās neizmantojat visas savas spējas, ja vide, kurā šobrīd atrodaties, atšķiras no vēlamās, iemesls ir pavisam vienkāršs: jūsu prāts ir jāatbrīvo vienā (vai vairākās) no šīm trim jomām.

- Domāšanas veids – jūs sevi vērtējat par zemu, neticat savām spējām, nejūtaties kaut ko pelnījuši un domājat, ka tas nav iespējams.
- Motivācija – jums trūkst dzinuļa, apņēmības vai enerģijas, lai darbotos.

- Metodes – jūs darāt tā, kā jums mācīja, taču nerasniedzat vēlamo, jo darbošanās ir neefektīva.

Šīs trīs jomas var attiecināt gan uz katru no mums personīgi, gan uz mūsu attiecībām ģimenē vai darbā. Katram no mums ir savas stiprās un vājās puses. Lai arī kādā situācijā šobrīd atrodaties, ticiet man – jūs neesat viens. Es palīdzēšu jums kļūt neierobežotam savā neatkarījamā veidā trīs jomās, kuras apgūsiet: neierobežotā domāšanā, neierobežotā motivācijā un neierobežotās metodēs. Pastāstīšu par katru no šīm jomām sīkāk.

- Domāšanas veids (KAS?) – spēcīgi iesakņojušies uzskati, attieksme un pieņēmumi par sevi, par pasaules kārtību, par savām spējām, par to, ko esat pelnījuši, par to, kas būtu iespējams.
- Motivācija (KĀPĒC?) – apņemšanās rīkoties, enerģija, kas nepieciešama, lai veiktu noteiktas darbības.
- Metode (KĀ?) – konkrēta darbība, lai sasniegtu rezultātu, izmantojot secīgu, loģisku vai sistemātisku pieeju.

Mazliet paskaidrošu shēmu, kas attēlota iepriekšējā lappusē. Laukumā, kur domāšanas veida aplis pārklājas ar motivācijas apli, rakstīts vārds *iedvesma* – jūs esat iedvesmots un apņēmības pilns, taču nezināt, kādas metodes lietot un kā jēgpilni izmantot spēku pieplūdumu. Savukārt laukumā, kas veidojas, pārklājoties motivācijai un metodēm, atrodas *izpildījums* – jūsu sasniegumus ierobežotā domāšanas veida dēļ ietekmē izjūtas par savu vērtību un spējām. Savukārt tur, kur domāšanas veids mijas ar metodēm, atrodas *formulēšana* – idejas paliek tikai domu līmenī, jo jums pietrūkst enerģijas, lai tās realizētu. Visbeidzot tur, kur krustojas visi trīs apli, ir neierobežotības stāvoklis jeb *pilnība*.

Šajā grāmatā ir daudz vingrinājumu, pētījumu aprakstu un prāta treniņu. Tajā apskatīti pārsteidzoši kognitīvās psiholoģijas zinātnes speciālistu pētījumu rezultāti, kā arī senču gudrības (piemēram, kā agrāko civilizāciju pārstāvji spēja atcerēties

paaudzēm krātās zināšanas, pirms tika izgudrotas tādas ārējās informācijas uzglabāšanas ierīces kā iespiedmašīna).

Grāmatā citu pēc citas apskatīsim trīs galvenās jomas.

- II daļā iepazīsim neierobežotu domāšanas veidu: atbrīvojuši savu prātu no ierobežojošiem uzskatiem, jūs uzzināsi, kas ir *iespējams*.
- III daļā aplūkosim neierobežotu motivāciju: jūs izpratisiet, kāpēc jūsu *apņemšanās* ir jūsu spēks, un iemācīsieties atbrīvot savu enerģiju un ierosmi.
- IV daļā apgūsīm neierobežotas metodes: jūs atklāsi, kā visproduktīvāk mācīties ar pārbaudītiem paņēmieniem – rīkiem un metodēm, kuras virzīs pretī tādai dzīvei, kādu jūs vēlaties un esat pelnījuši.

Grāmatas beigās atradīsi 10 dienu plānu, lai bez liekas kavēšanās varētu doties ceļā uz neierobežotu dzīvi.

Pēc grāmatas izlasīšanas varēsi neierobežoti izpausties jebkurā jūsu interesējošā sfērā, lai kāda tā būtu, – studijās, veselībā, karjerā, attiecībās vai personīgajā izaugsmē. Kaut arī man pašam neizdevās iet skolā, kurā tika apmācīti X cilvēki, esmu izveidojis tiešsaistes skolu – Kvika Mācīšanās akadēmiju (*Kwik Learning Academy*). Šobrīd tajā mācās dažāda gadagājuma studenti no 195 pasaules valstīm, un mēs ik dienas kopā trenējamies veiksmīgāk atklāt sava prāta superspējas. Lasiet šo grāmatu kā skolas mācību grāmatu. Jutišos pagodināts, ja uzskatīsi mani par profesoru X, un man tiešām ir liels prieks, ka piekritāt būt mans ceļabiedrs. Stunda var sākties, un jūs esat ieradušies tieši laikā.