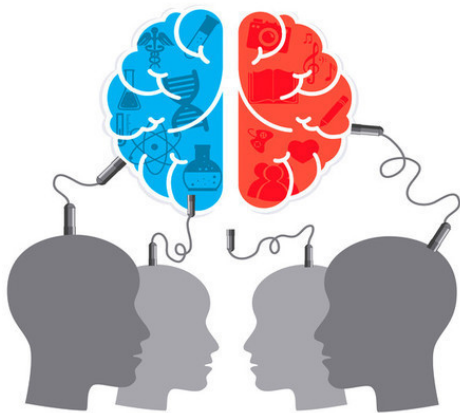


# Мозг 2.0

## Саморазвитие в XXI веке



Серия "Библиотека делового человека"

# Роб Шервуд

## Мозг 2.0. Саморазвитие в XXI веке

Серия «Библиотека делового человека»

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9547220](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9547220)

### **Аннотация**

В современном мире постоянно приходится куда-то спешить. Не успеваешь оглянуться, как полжизни уже скрылось за поворотом. Хочется припомнить высказывание классика на эту тему, да вот беда – не получается! Как же так? Куда пропали эти знания? Почему с годами решение простых заданий становится таким сложным? Неужели с возрастом наши способности мыслить ухудшаются? К сожалению, это действительно так! Чем старше мы становимся, тем хуже нам удается мыслить. Мозг как будто начинает деградировать. Этот процесс неизбежен, если регулярно не заниматься развитием мозга. В этой книге представлен набор методов для развития умственных способностей мозга. Они не только помогут сохранить ясность ума на долгие годы, но и позволят открыть новые грани ваших возможностей.

# Содержание

Глава первая. Мозг	5
1.1. Строение мозга	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Роб Шервуд**

# **Мозг 2.0. Саморазвитие**

# **в XXI веке**

© Шервуд, Р., 2015

© Издательство АВ Publishing, 2015

ООО «Креатив Джоб», 2015

# Глава первая. Мозг

Мозг – это самый важный орган в теле человека. Это удивительно, но в небольшом органе весом не более двух килограммов таится сила, которая руководит всем организмом. Его строение настолько гениально, что не поддается полному осмыслению. Каждая мышца, клетка или нервное волокно нашего тела полностью зависит от работы мозга. Он как суперкомпьютер – всецело контролирует процессы в организме человека.

Мы даже не задумываемся, как мы дышим, кушаем, чувствуем или двигаемся, за всем этим неустанно следит мозг. Руководить организмом – это огромная работа, но все эти процессы даются ему настолько легко, что он даже оставляет массу возможностей для духовной жизни.

Мозг человека может думать, чувствовать и развиваться на протяжении всей своей жизни. Его способности феноменальны. Он может одновременно хранить в себе тысячи книг, сотни тысяч картин, миллионы звуков, неисчислимое количество мыслей и воспоминаний. Если всю информацию, которую способен хранить и обрабатывать наш мозг, попытаться поместить на жесткий диск компьютера, то потребовалось бы около ста терабайтов памяти! Согласитесь, это немыслимая цифра, а мозг между тем не только хранит такое количество информации, но и сортирует ее, используя

ет, формирует логические связи. Для подобного рода работы еще не придуман компьютер.

## 1.1. Строение мозга

Если посмотреть на мозг человека со стороны, то внешне он напоминает ядро грецкого ореха. Он имеет такие же два полушария, покрытые большим количеством извилистых бороздок, но, конечно, в отличие от ореха, его структура более мягкая и сложная.

Мозг живого человека имеет желтовато-розовый цвет. Это обусловлено наличием огромного количества тонких кровеносных сосудов, питающих клетки мозга. После смерти, когда приток крови прекращается, мозг обретает серовато-желтый цвет.

В среднем мозг человека имеет вес от тысячи двухсот до тысячи девятисот граммов. Это составляет два – два с половиной процента от общей массы тела. У мужчин мозг примерно на 150 граммов больше, чем у женщин, но это абсолютно не говорит о том, что мужчины умнее. Научно доказано, что масса мозга не отражает умственные способности. Например, мозг Эйнштейна весил всего лишь 1230 граммов, что значительно меньше, чем у обычного мужчины. Зато у слона или кита вес мозга в разы больше, но это не делает их умнее.

Мозг – это режиссер всей нервной деятельности человека. Он отвечает за работу каждой клетки в нашем организме. Его работа слаженная и бесперебойная. Получая нерв-

ный импульс от каждой клетки, мозг за доли секунды дает ей команду для исполнения. Даже когда человек спит, мозг продолжает работать.

Человек просто не представляет, какой объем информации ежедневно и ежеминутно обрабатывает наш мозг: циркуляция крови, температура тела, обмен веществ, пищеварение, работа желёз и многие другие процессы, которые мозг ежесекундно контролирует. Для него это обыденная работа. К слову сказать, это его основная функция, так же, как и у других животных на нашей планете. Умственная деятельность – это своего рода побочный эффект деятельности мозга, который и отличает нас от других живых существ на Земле.

Мозг человека состоит из ствола мозга, переднего мозга, мозжечка и больших полушарий.

Ствол мозга является продолжением спинного мозга. В нем проходит главная артерия, снабжающая мозг кровью и питательными веществами. Его отделы отвечают за жизненно важные процессы в организме.

Ствол мозга в свою очередь разделяется на продолговатый, задний и средний мозг.

Продолговатый мозг – это переходный отдел, соединяющий спинной и головной мозг. Зрительных разделений между спинным и продолговатым мозгом нет. Считается, что место, в котором заканчиваются корешки нервных волокон спинного мозга, и является началом продолговатого мозга.

Внешне продолговатый мозг напоминает небольшую луковицу. Он отвечает за работу основных жизненных функций организма, таких как регулирование дыхательной системы, пищеварение, сердечная деятельность, защитные рефлексy, например, кашель, чихание.

Задний мозг подразделяется на два отдела: мозжечок и варблиев мост. Мозжечок внешне напоминает головной мозг. Он также имеет два полушария с большим количеством бороздок. Его вес у взрослого человека достигает 150 граммов.

Мозжечок отвечает за работу всех рефлексов в организме. От его работы также зависит координация движений, распределение мышечного тонуса определение тела в пространстве и его равновесие. Кстати, мышечная память тоже относится к деятельности мозжечка.

Варблиев мост отвечает за передачу информации из спинного мозга в отделы головного мозга и наоборот.

Средний мозг отвечает за ориентирование тела в пространстве, за слух, зрение, рефлексy жевания и глотания, автоматическое сокращение мышц при движении. Именно сюда поступает первичная информация от органов слуха и зрения.

Самой большой частью мозга является передний мозг. Он составляет 80 процентов массы всего мозга. Передний мозг включает промежуточный мозг, два больших полушария, покрытых корой, а также мозблистое тело, полосатое тело и обонятельный мозг.

Если ствол мозга отвечает больше за основные функции жизнедеятельности, то передний мозг – за высшую нервную деятельность. Он является самой совершенной частью мозга человека.

Промежуточный мозг представляет собой сборный пункт, в котором обрабатывается информация, поступающая ото всех органов тела. Именно в нем расположены центры боли и удовольствия, жажды и голода, отделы, регулирующие сон и бодрствование. Кроме этого, он отвечает за способность организма человека приспосабливаться к внешней среде, за работу иммунной системы и терморегуляцию.

В центре промежуточного мозга располагается тала́мус. В этот отдел собираются все слуховые и зрительные сигналы, импульсы от рецепторов кожи, лица, конечностей, туловища, а также от вкусовых рецепторов и нервных окончаний внутренних органов. Обработывая полученные данные, тала́мус определяет только самую важную информацию, которая будет передана в кору полушарий.

Самая большая часть переднего мозга – это большие полушария. Они, как панцирь, закрывают все остальные отделы. Полушария являются венцом всей нервной системы человека. Вся важная информация, чувства, личностные качества и интеллект содержатся в них, а точнее, в коре, которая их покрывает.

Полушария четко разделены на левое и правое. Они соединены небольшим участком – мозолистым телом. Каждое

из полушарий отвечает за работу противоположной стороны тела человека. Правое полушарие контролирует левую половину тела, а левое – правую.

Кора представляет собой тонкий слой серого вещества, покрывающего большие полушария. Ее толщина в зависимости от участка варьируется от полутора до четырех миллиметров. Кора располагается неравномерно и имеет огромное количество извилин. За счет них площадь коры увеличивается в разы и составляет до 45 процентов от всей площади переднего мозга. В ней содержится более 10 миллиардов нервных клеток, которые непрерывно сообщаются друг с другом посредством импульсов.

Каждое полушарие разделено на доли: лобную, теменную, височную, затылочную и островок. Доли разделены крупными бороздками на коре полушарий. Каждый из участков отличается друг от друга строением клеток, расположением волокон и функциональным значением.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.