

Антон Могучий

МОЗГ МОЖЕТ ВСЕ!



РАЗВИВАЙ
СВОЙ
МОЗГ

Простые тренировки
для развития
интеллекта

Развивай свой мозг!

Антон Могучий

**Мозг может все.
Простые тренировки
для развития интеллекта**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.9
ББК 88.3

Могучий А.

Мозг может все. Простые тренировки для развития интеллекта /
А. Могучий — «Издательство АСТ», 2021 — (Развивай свой
мозг!)

ISBN 978-5-17-139483-7

Ваш мозг – живая, самообучающаяся и постоянно развивающаяся система. Клетки мозга способны к изменениям и нуждаются в нагрузке и тренировках не меньше, чем ваше тело. Для этих тренировок не нужно специальное оборудование – потребуется лишь ваше желание и пять минут времени ежедневно. В современном мире выигрывает тот, кто постоянно развивает свой мозг, ежедневными тренировками старается максимально раскрыть его потенциал, ведь от уровня развития интеллекта зависит то, насколько полноценной и насыщенной будет ваша жизнь. Используйте приведенные в этой книге тренажеры по методикам Келли и Шульте, дополненные упражнениями для развития интеллекта, памяти, внимания, воображения и интуиции, и результаты не заставят себя ждать! В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-139483-7

© Могучий А., 2021
© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Вступление	6
Обратите внимание на свой мозг! Он заслуживает лучшего отношения	6
Что даст вам тренировка интеллекта?	8
Мозг может учиться сам! А вы можете помочь ему в этом	9
В этой книге вы найдете простую и эффективную программу тренировок для вашего мозга	10
Глава 1	11
Мозг – сложная обучающаяся система	11
Начните эффективнее управлять собственным мозгом	15
Ваша карта мозга уникальна	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Антон Могучий
Мозг может все! Простые
тренировки для развития интеллекта

© Могучий А., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

Вступление



Обратите внимание на свой мозг! Он заслуживает лучшего отношения

Когда вы в последний раз заботились о своем мозге? Тренировали его? Давали ему пищу для размышлений? Радовали его сложными интеллектуальными задачами?

Обратите внимание на свой мозг! Он заслуживает лучшего отношения.

Физкультура и спорт – это прекрасно, но почему-то тренировке мышц уделяется больше внимания, чем упражнениям для мозга.

Может быть, потому, что тренированные мышцы красиво выглядят, их всегда можно продемонстрировать окружающим – а вот тренированный мозг, кажется, менее заметен?

Но это ошибочное представление. На самом деле уровень интеллекта заметен даже больше, чем физическая форма. Его невозможно скрыть. Он проявляет себя во всем – в том, как вы ведете себя в разных ситуациях, как справляетесь с работой, как общаетесь, как говорите и даже как выглядите.

А главное – что от уровня развития интеллекта зависит то, насколько полноценной и насыщенной будет ваша жизнь.

Снижение интеллекта и проблемы с памятью, появляющиеся у множества людей с возрастом, – настоящая беда нашего времени. Люди стали жить дольше, и это хорошо. Но если разум отказывается служить, то долгожительство становится катастрофой и для самого человека, и для его близких.

Но не только в старости может случиться эта беда. Разве мало вокруг молодых людей, которые не способны к полноценному логическому мышлению? Не могут запомнить простую последовательность необходимых действий, которые им нужно совершить в течение дня? Не умеют анализировать жизненные ситуации, выделять главное и второстепенное, формулировать задачи и принимать разумные, обоснованные решения?

Новое поколение – «дети гаджетов» – так и вовсе привыкли больше доверять технике, чем своему собственному мозгу. Зачем что-то запоминать, когда телефон все запомнит за вас?

Да вот только телефон не сможет решить за вас ваши жизненные задачи. Он не подскажет лучший выход из любой ситуации. Он не сможет блестяще выполнить работу и привести вас к успеху. Он не совершит открытия и не создаст шедевры.

Все это можете сделать только вы сами, тренируя свой мозг. И не при помощи гаджетов, а при помощи своего собственного мозга. Который могущественнее любых самых совершенных компьютеров.

Что даст вам тренировка интеллекта?

Тренированный мозг – это:

- ◆ умение ставить перед собой цели и задачи, которые гарантированно приведут вас к успеху;
- ◆ высвобождение огромного количества времени и сил, которые вы не будете больше тратить на бесперспективные затеи, ошибочные решения и исправление их последствий;
- ◆ способность приходить к своим жизненным целям кратчайшим, самым эффективным путем;
- ◆ способность находить даже не один, а несколько возможных выходов из так называемых «безвыходных» ситуаций;
- ◆ раскрытие полного потенциала ваших талантов и способностей;
- ◆ умение быстро соображать и эффективно действовать в любой сложной ситуации;
- ◆ высокий уровень профессионализма, карьерный рост;
- ◆ способность постоянно учиться, развиваться, осваивать новые для себя области знаний;
- ◆ умение отличать правду от лжи, распознавать намерения других людей;
- ◆ неослабевающий интерес к жизни;
- ◆ хорошая память в любом возрасте;
- ◆ улучшение самочувствия и настроения;
- ◆ профилактика болезней Альцгеймера, Паркинсона, различных видов потери памяти и старческого слабоумия.

Мозг может учиться сам! А вы можете помочь ему в этом

Есть несколько мифов относительно мозга, памяти и интеллекта: что умственные способности неизбежно слабеют с возрастом, что учиться чему-то новому можно только в детстве и юности, что нервные клетки не восстанавливаются.

Современная наука опровергает эти устаревшие представления.

Способности мозга снижаются с возрастом? Неправда. Они снижаются только тогда, когда мы перестаем учиться, тренировать мозг, ставить перед ним новые задачи.

Учиться чему-то новому поздно, если вам больше тридцати пяти? Неправда. Наш мозг запрограммирован природой так, чтобы учиться всю жизнь. Если мы лишим его такой возможности, он будет деградировать.

Нервные клетки не восстанавливаются? Тоже неправда! Они способны не только восстанавливаться, но и осваивать новые функции, брать на себя новые задачи, расширять свои возможности.

И вот в этом состоит, пожалуй, самое удивительное открытие нашего времени в области наук о мозге: нервные клетки постоянно учатся и переучиваются! Они могут повышать свою «квалификацию» и даже осваивать новые навыки. Это хорошо видно на примере людей, восстановившихся после болезни или травмы головного мозга. Даже если повреждены большие участки мозга и множество нервных клеток погибло – их функциям постепенно обучаются другие группы нервных клеток.

И вот человек заново учится говорить, видеть, слышать, ходить – благодаря тому, что его мозг постепенно восстанавливает эти функции: нервные клетки переобучаются, образуя между собой новые связи.

Способность мозга учиться и переобучаться ученые назвали **нейропластичностью**. Это означает, что наш мозг представляет собой живую, самообучающуюся и развивающуюся систему. Это вовсе не что-то застывшее и неподвижное! Мозг меняется постоянно, потому что клетки мозга пластичны – то есть способны к изменениям.

Но вот в какой степени мы воспользуемся этой удивительной способностью мозга – зависит только от нас самих.

Надо только прекратить ограничивать себя мыслями о том, что вам уже поздно, что учиться надо было раньше, или что развить интеллект и улучшить память невозможно. Надо только поверить, что ваш мозг уникален, что он таит в себе такие возможности, о которых вы и не подозревали, и что в ваших силах – раскрыть эти возможности и начать ими пользоваться в полной мере.

Мозг еще не изучен до конца. Не все механизмы его работы ясны ученым. А потому никто не может сказать, где заканчиваются возможности мозга. Не исключено, что они безграничны, хоть еще и не познаны.

Ясно одно: выигрывает тот, кто развивает свой мозг, кто ежедневными тренировками старается максимально раскрыть его потенциал. Результаты не заставят себя ждать, и они могут оказаться удивительными даже для вас самих.

Вы все еще ищете какую-то волшебную таблетку или чудо-технику, которая изменит вашу жизнь к лучшему? Не нужно искать: чудо всегда с вами, и это ваш мозг.

В этой книге вы найдете простую и эффективную программу тренировок для вашего мозга

Для тренировки мозга потребуется лишь ваше желание – и пять минут времени ежедневно.

Да, даже пятиминутных занятий достаточно, чтобы почти сразу получить заметные результаты! Вы на своем опыте почувствуете, как улучшились ваши способности к запоминанию информации, сосредоточению и четкому эффективному мышлению.

Заниматься больше пяти минут – можно, но только старайтесь не доводить дело до переутомления. Меньше пяти минут – нет смысла, результат будет не слишком заметен.

Из **первой главы** вы получите интересную и полезную информацию о том, как устроен мозг, каковы принципы его работы, и каким образом происходит процесс его тренировки, обучения и переобучения.

Вторая глава – это уже начало программы тренировок. Здесь вы сможете освоить известные и проверенные на практике тренажеры мозга – таблицы Шульте и методику Келли, узнаете о принципах их работы и выполните серию практических упражнений по ним.

Третья глава направлена на развитие интеллекта, сообразительности, скорости мышления, а также повышение IQ.

Четвертая глава содержит задачи, которые помогут вам искать и находить новые идеи в любой интересующей вас области.

Пятая глава поможет вам улучшить память и, независимо от вашего возраста, восстановить те ее параметры, которыми она обладала в молодости, а может, даже превзойти эти параметры.

В шестой главе вы найдете множество практических советов о том, как наладить такой образ жизни, который поможет вам ежедневно беречь, развивать ваш мозг и заботиться о его здоровье – ведь позитивный образ мыслей, повышение стрессоустойчивости, правильное питание, физические упражнения и дыхание, режим сна, отдыха и бодрствования для него тоже чрезвычайно важны!

Важное условие: заниматься нужно ежедневно, не пропуская ни дня, даже если у вас отпуск, праздник или выходной день!

Занимайтесь с удовольствием. Настройтесь на то, что вы делаете что-то очень хорошее и полезное для себя.

Вы и в самом деле сможете превзойти самого себя. Обрести сверхвозможности, о которых и не подозревали. Начать мыслить суперэффективно. Добиваться большего и жить гораздо ярче.

Сейчас для вас самое время начать!

Глава 1

Удивительные возможности вашего мозга



Мозг – сложная обучающаяся система

Человеческий мозг часто сравнивают с компьютером. Но где вы видели такой компьютер, который постоянно менял бы свою конфигурацию в зависимости от поставленных перед ним задач? Компьютер не может самопроизвольно меняться в поисках наиболее эффективных решений, а мозг – может. Значит, мозг имеет огромные преимущества перед любым самым современным и мощным компьютером!

Учеными предпринимаются попытки создавать компьютеры, работающие по аналогии с нейронными сетями головного мозга человека, но и они не могут соревноваться с человеческим разумом, и вряд ли когда-нибудь будет создан такой компьютер, которому это по силам.

Наш мозг призван постоянно учиться. Учиться – значит, менять себя. Учиться – значит, становиться более развитым, более сложным, способным к решению все более непростых задач. И если мы помогаем мозгу в обучении, то работаем во благо самим себе!

Пока мозг учится – он молод, а следовательно, молоды и мы. Пока мозг учится, развивается, усложняется и становится все более эффективным инструментом – он здоров, он активен и способен к саморегуляции, то есть к поддержанию молодости и здоровья на высоком уровне.

Давайте рассмотрим, какие же качества нашего мозга делают его мощной, эффективной, обучающейся системой.

Всем известно, что основные составляющие элементы нервной системы человека – это нервные клетки, или **нейроны**. Нейрон чем-то похож на звездочку с множеством «лучиков»-ответвлений, которые называются **дендритами**, так как сильно ветвятся подобно веткам дерева. Кроме дендритов, у каждого нейрона есть еще и **аксон** – это длинный неветвящийся отросток. При том, что сам нейрон микроскопически мал, длина аксона может составлять до двух метров. Посредством аксонов мозг связан со всем телом, ведь каждый наш нерв – это не что иное, как множество аксонов, помещенных внутри особого миелинового волокна, словно кабель внутри изоляции!

Сравнение с электрическим кабелем не случайно. Некоторым людям кажется, что мозг – это некая неподвижная масса. Ничего подобного! Нейроны, составляющие головной мозг, постоянно движутся, вступают в контакты друг с другом, посылают друг другу импульсы, посредством своих отростков создают новые связи и разрывают старые. Нейроны делятся информацией путем передачи электрических импульсов! Нейроны реагируют на эти импульсы, передают их дальше, для чего соединяются с другими клетками.

В мозгу постоянно происходят электрические разряды, которые можно представить в виде множества вспышек, мигания гигантского количества лампочек безмерно сложного работающего на полную мощность прибора. Количество этих «лампочек» невозможно себе представить, ведь нервные импульсы в виде электрического разряда создаются каждой нашей мыслью, каждым движением, каждой единицей поступающей извне информации, каждой попыткой сделать что-то новое, каждым сигналом от органов чувств.

Как только вы что-то увидели или услышали, от рецепторов к нервным клеткам мгновенно поступает сигнал, и нервные клетки активизируются, приходят в движение, изменяется их биохимия и электропроводность, сигнал начинает передаваться от одного нейрона к другому, и в итоге миллионы нейронов способны включиться в этот процесс.

Каждый нейрон – это сложная система, настроенная на прием и передачу информации. И работает эта система с огромной производительностью. Каждый нейрон способен принимать сотни тысяч импульсов в секунду от других нейронов. В итоге мозг реагирует абсолютно на все!

И если вы хотите усвоить что-то новое, что-то понять, чему-то научиться, миллионы нейронов будут помогать вам в этом. Причем с каждым повтором, с каждой тренировкой вам

будет удаваться это все легче и легче – потому что нейроны будут легче устанавливать связи между собой.

Например, вы хотите усвоить какое-то знание, и поначалу вам это дается с трудом. Нейроны проводят эту информацию от одного к другому, но что-то как будто сопротивляется установлению связей между ними. Это похоже на то, как если бы вы прокладывали дорогу через джунгли. Чтобы пройти по ней в первый раз, нужно прилагать усилия, преодолевать сопротивление ветвей и лиан, застилающих ваш путь. Точно так же и нейронам нелегко оборвать старые связи и создать новые. Но в следующий раз вам уже будет легче идти по этой дороге и расчищать ее, потом еще легче, еще... И, наконец, дорога становится проторенной, вы идете по ней без труда.

Вот так же от тренировки к тренировке, от занятия к занятию вы все лучше усваиваете новую информацию, потому что связи между нейронами становятся все более прочными и устойчивыми.

Возьмем такой пример: вы учитесь кататься на велосипеде. Ваш мозг еще не знает, как это делается. Но вы пытаетесь удержать равновесие и одновременно крутить педали. Вам это дается с трудом, но ваш мозг посредством нервных импульсов, идущих от ваших конечностей и вашего вестибулярного аппарата, начинает понимать, чего вы от него хотите. Нервные импульсы передаются от одного нейрона к другому, нейроны связываются между собой и образуют целую нейронную сеть в определенной зоне мозга, которая и «запоминает» все навыки, необходимые для езды на велосипеде.

Когда вы в следующий раз сядете на велосипед, соответствующие связи между нейронами станут еще сильнее и мозг сам начнет руководить вашими движениями и положением тела.

Чем больше вы тренируетесь, тем крепче связи между нейронами, тем лучше мозг руководит вами, и постепенно ваши навыки оказываются доведены до автоматизма – вам больше не нужно думать, как двигаться, как удерживать равновесие, как координировать движения, так как соответствующая программа уже записана в вашем мозгу и мозг руководит вами даже без участия вашей воли. Вы сделали это – вы обучили свой мозг новому навыку, и теперь мозг позволяет вам без труда справляться с задачей, которая еще недавно казалась неразрешимой!

Совет

Между физической и умственной активностью существует очень тесная связь! Когда мы двигаемся, в мозг поступают сигналы от наших мышц, от чего нейроны активизируются и начинают создавать и укреплять нейронные сети. Когда мы – осваиваем какие-то новые движения, мозг активно обучается запоминать их и руководить ими.

Если хотите, чтобы ваш мозг тренировался, а интеллект развивался и укреплялся, ежедневно уделяйте внимание физической нагрузке. Например, осваивайте каждый день комплекс упражнений и делайте это до тех пор, пока не доведете его выполнение до автоматизма. После этого приступайте к освоению нового комплекса, так вы дадите новое задание своему мозгу.

А для разнообразия добавляйте к вашей физической нагрузке что-то новое каждый день: например, ежедневно меняйте маршрут прогулки, либо выполняйте ежедневно новые танцевальные движения, а может быть, вам

захочется сегодня поиграть в мяч, завтра поплавать, послезавтра прокатиться на велосипеде и т. д.

Вы заметите, что после физической нагрузки ваш мозг работает лучше!

Вы можете более интенсивно заниматься умственным трудом, меньше уставать и достигать более весомых результатов, чем прежде. Если вы занимаетесь творческой деятельностью, то вдохновение более охотно посетит вас, если вы побегаете, поплаваete, выполните комплекс упражнений или просто прогуляетесь.

Начните эффективнее управлять собственным мозгом

Итак, когда мы учимся чему-то новому – мы таким образом обучаем наш мозг, помогаем ему устанавливать новые нейронные связи, создавать новые нейронные сети.

Да, мозг управляет всеми процессами нашей жизнедеятельности – но при этом мы можем управлять мозгом, обучать его, показывать ему, как именно он должен нами управляться!

Представляете, как активен мозг ребенка? Он ежедневно воспринимает огромное количество новой информации, все время чему-то учится и благодаря этому развивается. Существует ошибочное мнение, что, когда мы взрослеем, мозг теряет способность развиваться. Но это не так! Мозг взрослого человека перестает развиваться лишь тогда, когда сам человек не дает ему достаточно работы. А мы устроены так, что, если не развиваемся, то деградируем. Понимаете?

Мозг деградирует не от возраста, не от старости. Мозг, а вместе с ним и весь организм, деградирует от нашей лени – от нежелания учиться, тренироваться, развиваться.

Да, с годами у нас вырабатываются устойчивые привычки, от которых бывает трудно отказаться. Мы привыкаем к месту, где живем, к одному и тому же привычному маршруту, которым добираемся на работу, к раз и навсегда заведенному образу жизни, к чтению определенной литературы и просмотру определенных телепередач, к общению с одними и теми же людьми, к одним и тем же способам проведения досуга и решения каждодневных задач...

С годами мы начинаем бояться хоть что-то поменять. Мы все чаще говорим: «Поздно мне уже учиться чему-то новому». Может быть, вы сталкивались с примерами, когда трехлетний ребенок легко осваивает планшетный компьютер, тогда как его шестидесятилетняя бабушка боится даже близко подойти к современной технике. Почему? Неужели у трехлетнего ребенка более развит интеллект? Нет, конечно. Просто учиться чему-то новому для него естественно. И он не боится ошибиться, сделать что-то не так, не боится, что у него не получится. Тогда как у взрослого, а тем более пожилого человека за его жизнь могло накопиться множество предубеждений и страхов, и он предпочитает вообще не учиться новому, чем снова почувствовать себя новичком, чего-то не умеющим и не знающим.

Страх снова почувствовать себя учеником, беспомощным, неумелым – вот преграда, которая не дает людям развивать свой мозг! Но задумайтесь, не слишком ли большую плату требует от вас этот страх? Вы отказываете себе в развитии – а значит, неминуемо деградируете. Вы даже не замечаете, как ваш мозг требует работы. Ему необходима нагрузка. Ему необходимо тренироваться в чем-то, чего вы раньше не делали. Это необходимо ему – а значит, и вам – для здоровья.

Не будем забывать, что мозг – это командный пункт, управляющий центр для всего организма. Значит, от работы мозга зависит и жизнедеятельность всех органов и систем.

Чем выше электромагнитная активность, тем лучше идут биохимические реакции, налаживается кровоснабжение мозга, насыщение его кислородом, а значит, тем больше у него шансов на долгие годы сохранить здоровье и активность, свойственные молодости. И что для этого нужно? Только одно: ставить перед мозгом как можно больше новых задач, не ограничиваться привычной деятельностью, учиться, усваивать новую информацию, как можно чаще делать что-то новое и по-новому!

И ваш возраст тут совершенно ни при чем. Пока мы живы – наш мозг хочет развиваться. Так давайте предоставим ему такую возможность! Ведь когда мы обучаем свой мозг, в нем включаются механизмы самоомоложения. Мозг омолаживается, когда он активен, когда нейроны трудятся и устанавливают новые связи.

А если мы не учимся чему-то новому, не тренируем свой мозг, он не только стареет и деградирует, но и порой помимо нашей воли создает совершенно не те нейронные сети, которые служат нам во благо.

Ведь что такое любая **вредная привычка**? Та самая «проторенная дорога», созданная устойчивыми связями между нейронами, которые и провоцируют нас вновь и вновь делать что-то вредное для себя, только потому, что это просто и привычно, что в мозгу уже заложена соответствующая программа, «записанная» в нейронной сети.

Но мы теперь знаем, что наш мозг может меняться! Это значит, мы можем «стереть» ненужные и вредные нейронные связи и создать другие, идущие нам во благо – например, заменить вредную привычку на полезную. И другого пути здесь нет, как только тренироваться и тренироваться, отучать мозг от старого неконструктивного поведения и приучать к новому, полезному.

С каждым повторением действия, соответствующего полезной привычке (например, ежедневной гимнастики, прогулки, здорового питания) в мозгу укрепляются соответствующие нейронные связи, создается все более прочная нейронная сеть, и вам день ото дня все легче даются эти полезные занятия! А связи, соответствующие вредной привычке, слабеют и в конце концов исчезают, если вы перестаете ей следовать.

Совет

Возьмите за правило ежедневно вносить в вашу жизнь хоть немного разнообразия. То, что привычно нашему мозгу, очень быстро начинает казаться нам скучным. Начните заниматься тем, чем вы раньше не интересовались. Если что-то привлекает ваше внимание – какая-то новая информация, новые для вас вещи – обязательно уделите время, чтобы узнать об этом побольше. Если мы на что-то реагируем эмоционально, это сигнал от мозга: здесь есть чем заняться, что изучить, о чем подумать. Не пропускайте такие сигналы, и вы будете давать пищу вашему мозгу постоянно, а значит, он постоянно будет развиваться.

Ваша карта мозга уникальна

Итак, в результате активности нейронов создается целая нейронная сеть, которая принимает сигналы от тела и внешнего мира, и передает сигналы обратно, от мозга к телу, руководя таким образом нашим поведением. Таким образом в мозгу создаются целые системы, отвечающие за то или иное действие или функцию. Эти системы формируют то, что ученые называют **картой мозга**.

К примеру, способность воспринимать звук закреплена за одной зоной мозга, а свет – за другой и т. д. Долгое время в науке господствовало мнение о неизменности карты мозга. Но опыт и практика опровергают это научное представление!

Сегодня ученые уже убеждены: карта мозга может меняться. Иначе как объяснить тот факт, что человек, у которого в результате травмы или болезни поврежден участок мозга, отвечающий за восприятие звука, через некоторое время может снова научиться слышать? Другой участок взял на себя функции поврежденного, так как там сформировались новые связи между нейронами взамен отсутствующих. Карта мозга изменилась, мозг заново обучился нарушенной функции.

Наш мозг пластичен – вот о чем это говорит. Пластичен – значит, способен меняться, развиваться, приобретать новые функции, устанавливать новые связи между нейронами и создавать новые нейронные сети.

Более того, карта мозга способна меняться не только у больного, но и у совершенно здорового человека. Причем меняться она может ежедневно! Например, вчера вы решали задачи по математике, а сегодня начали еще и прогнозировать изменения курса валюты. В нейронной сети, отвечающей за математические действия, начали устанавливаться новые связи, новые нейроны активизировались и вступили в работу – ваша карта мозга стала гораздо богаче!

Запомните: ваша карта мозга уникальна, как и у каждого человека. Даже одинаковая информация хранится у разных людей в разных отделах мозга. Когда вы учитесь чему-то новому, то ваш мозг меняется совсем не так, как у других! Вот почему мы все по-разному воспринимаем мир, обладаем разными способностями, по-разному учимся, иначе, чем другие люди, усваиваем один и тот же материал.

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.