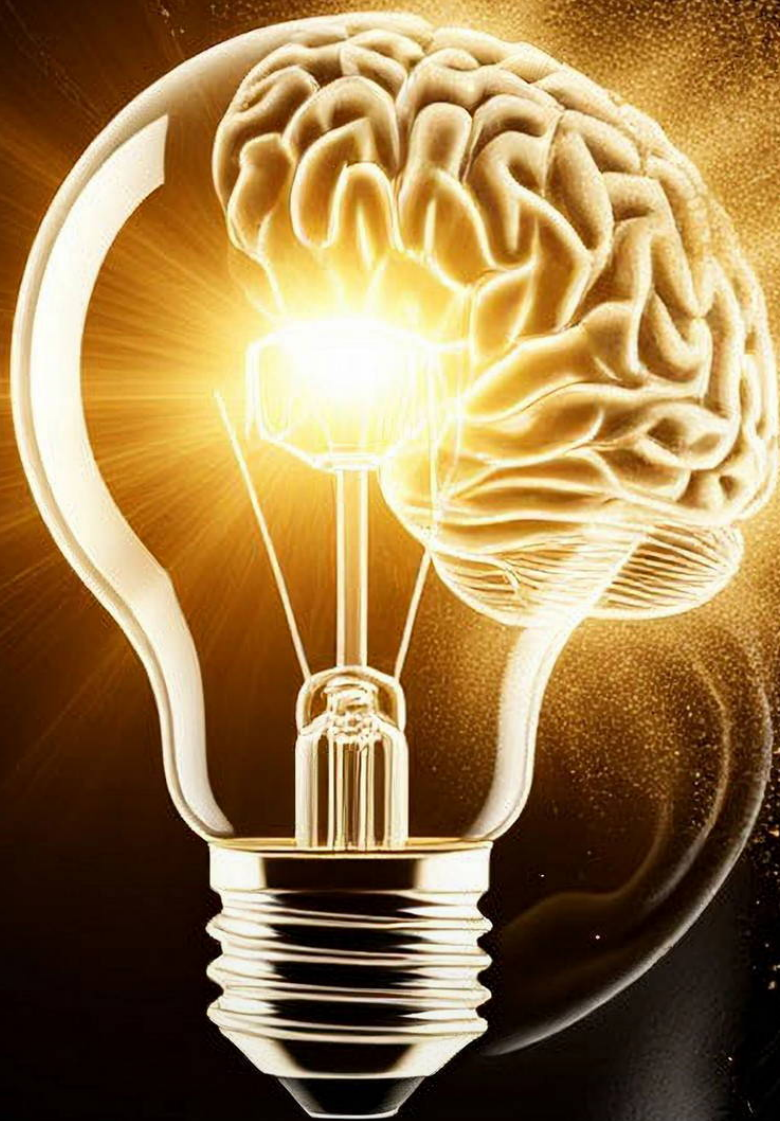




Уильям Уокер Аткинсон

Ваш УМ

И КАК ИМ
ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Уильям Уокер Аткинсон

**Ваш ум и как им
пользоваться. Руководство
по практической психологии**

«АРДИС»

Аткинсон У.

Ваш ум и как им пользоваться. Руководство по практической психологии / У. Аткинсон — «АРДИС»,

Книга Уильяма Уокера Аткинсона «Ваш ум и как им пользоваться» (1911) – классика ранней практической психологии, написанная простым и ясным языком. Автор последовательно объясняет, как устроены основные способности ума: восприятие, внимание, память, воображение, чувства, эмоции, интеллект, рассуждение и воля. Вы узнаете, почему эмоции часто управляют мыслью, как внимание усиливает или ослабляет внутренние состояния, почему привычки становятся «рельсами» поведения и каким образом волю можно тренировать ежедневными действиями. Аткинсон соединяет психологические наблюдения с практическими правилами самоуправления – так, чтобы читатель мог применять их в учёбе, работе и повседневной жизни. Эта книга будет полезна всем, кто хочет собрать ум, мыслить яснее, контролировать импульсы и укреплять дисциплину.

Содержание

Глава I. Что такое ум?	6
Глава II. Механизм психических состояний	8
Глава III. Главные нервные центры	10
Глава IV. Сознание	13
Глава V. Внимание	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Уильям Уокер Атkinson
Ваш ум и как им пользоваться.
Руководство по практической психологии
©&(P) Ардис, перевод, 2026

* * *

Глава I. Что такое ум?

Психологию обычно называют наукой об уме, хотя точнее было бы сказать: это наука о **психических состояниях** – мыслях, чувствах и волевых актах.

Раньше авторы психологических книг часто начинали с попытки определить, **что такое ум по своей природе**, прежде чем переходить к описанию разных форм психической деятельности. Но более современные исследователи восстали против этого требования и заявили: так же нелепо требовать от психологии объяснить «сущность ума», как от физики – объяснить «сущность материи». Попытка понять окончательную природу и того, и другого – бесплодна, и для практической науки в этом нет необходимости. Физика может изучать явления материи, а психология – явления психики, не решая вопрос о том, что «на самом деле» такое материя или ум.

Физика прекрасно развивалась целое столетие, хотя теории о строении материи за это время не раз менялись радикально. Факты остаются фактами даже тогда, когда меняется объясняющая их теория. Наука держится за факты, а теории рассматривает как рабочие гипотезы – в лучшем случае.

Кто-то остроумно заметил: теории – это всего лишь «пузырьки», которыми взрослые дети науки развлекают себя. Например, существуют разные, даже противоположные теории природы электричества – но в реальных явлениях и практическом применении электричества учёные согласны между собой.

Так же и в психологии: факты психических состояний можно признавать и использовать, развивая умственные способности, независимо от того, считаем ли мы ум продуктом мозга – или мозг инструментом ума. Все согласны, что мозг и нервная система участвуют в процессах мышления – и этого достаточно, чтобы строить практическую психологию.

Споры о «конечной сущности» ума всё чаще оставляют философам и метафизикам. А психология направляет силы на другое: изучать законы психической деятельности и находить методы **умственного развития**. Даже философия, устав от бесконечного «почему», всё чаще обращается к вопросу «как». Современная психология в целом прагматична: ей важно не рассуждать о природе ума, а учиться управлять его работой.

Иными словами, психология всё меньше занимается тем, *что такое ум в абсолюте*, и всё больше – тем, **как ум действует**, и как сделать эту работу точнее, сильнее и продуктивнее.

Определение ума

Ум можно определить как способность, благодаря которой мыслящее существо **ощущает, думает и желает (проявляет волю)**. Определение выходит неполным и чуть «круговым», но это почти неизбежно: ум можно описать лишь через его собственные проявления.

Сэр Уильям Гамильтон формулировал яснее всего: ум – это то, что **воспринимает, мыслит, чувствует, желает, стремится**. Уберите эти проявления – и «ум» превращается в пустую абстракцию, слово без живого содержания.

«Подумай о том, что думает»

Один немецкий преподаватель психологии начинал курс так: просил студентов подумать о каком-нибудь предмете – например, о столе. А затем говорил: **«А теперь подумайте о том, что думает о столе»**. И добавлял: вот это «нечто», которое думает о столе (и о котором вы теперь думаете), и есть предмет психологии. Этим он объяснял больше, чем можно было бы объяснить долгими лекциями.

Что мы реально можем изучать

Некоторые авторы прямо говорят: мы почти ничего не можем узнать о «вещи, которая думает», если пытаться представить её как предмет, находящийся где-то в пространстве (например, «в мозге» как карандаш в кармане). Если понимать буквально, то это сделало бы ум чем-то материальным – но в реальном опыте это не так.

Поэтому разумнее считать психологию наукой не о загадочной «сущности ума», а о **фактах сознания**: мыслях, чувствах, волевых актах – и условиях, при которых они возникают и работают.

И именно так автор собирается действовать в этой книге: не спорить о том, «что такое ум в последней глубине», а заниматься тем, что действительно полезно: **законами психических процессов** и методами их развития и использования в «делах жизни».

План книги

Дальше выстраиваем материал так:

1. **Механизм психических состояний** – мозг, нервная система, органы чувств.

2. **Сознание** и его уровни.

3. **Психические процессы (функции):**

- ощущение и восприятие;
- представление: память и воображение;
- чувства и эмоции;
- интеллект: понимание и разум;
- воля: волевой акт.

Какова бы ни была «истинная природа» ума, психические состояния проявляются через тело, и их можно изучать и тренировать – а значит, ими можно учиться пользоваться лучше.

Глава II. Механизм психических состояний

Механизм психических состояний – то есть «психическая машина», благодаря которой мы **чувствуем, думаем и совершаем волевые акты**, – состоит из **мозга, нервной системы и органов чувств**. Какой бы ни была «истинная природа» ума, и какие бы теории о ней ни существовали, приходится признать: ум зависит от этого механизма, когда проявляет то, что мы называем психическими состояниями.

Удивительный ум, каким бы тонким он ни был, нуждается в физическом аппарате, чтобы выражать свою деятельность. И эта зависимость относится не только к мозгу: важна **вся нервная система целиком**. Большинство авторитетов сходятся в том, что самые высокие и сложные психические состояния – это развитие (эволюция) простого **ощущения**, и что именно ощущения дают «сырьё» для чувств и мыслей. Поэтому логично начинать с рассмотрения **механизма ощущений**. А для этого сначала нужно понять, что такое **нервы**.

Нервы

Тело пронизано сложной системой нервов, которую часто сравнивают с **огромной телеграфной сетью**. Нервы передают ощущения от разных частей тела в главный «приёмный пункт» – мозг. А также они передают из мозга **двигательные импульсы** к частям тела – и это приводит к движению. Есть и другие нервы, которые нас сейчас почти не интересуют: они обеспечивают физиологические функции – пищеварение, выделение, кровообращение и т. п. Здесь же главное – **чувствительные (сенсорные) нервы**.

Сенсорные нервы несут в мозг впечатления от внешнего мира. Мозг – центральная станция этих нервов, а по всему телу находятся их «передающие станции», причём множество окончаний выходит в кожу. Когда нервные окончания раздражаются или возбуждаются, они отправляют в мозг сигнал, как бы требуя внимания. Это верно не только для осязания, но и для зрения, слуха, обоняния и вкуса. Более того, многие учёные считают, что все пять чувств – это развитие первичного чувства **прикосновения/ощущения**.

Осязание

Нервные окончания осязания расположены во внешней оболочке тела – в коже. Они сообщают нам о контакте с предметами. Благодаря этим сигналам мы узнаём не только о самом касании, но и о свойствах предмета: например, насколько он твёрдый или шероховатый, а также какой он температуры.

Некоторые области очень чувствительны (кончик языка, кончики пальцев), а другие – заметно менее (например, спина). Одни нервные окончания передают в основном **давление и прикосновение**, а другие отвечают главным образом за **температуру**.

Причём часть нервов реагирует сильнее на тепло, часть – на холод. И разные участки тела по-разному чувствительны к температуре: например, щёки довольно хорошо улавливают тепловые впечатления.

Зрение

Нервы зрения заканчиваются в сложной оптической системе, которую мы называем **глазом**. «Сетчатка» – это тонкая и очень чувствительная нервная оболочка на внутренней задней стенке глаза; именно в ней заканчиваются волокна зрительного нерва. Оптический аппарат глаза собирает и фокусирует световые вибрации и направляет их на сетчатку, а оттуда импульс передаётся в мозг.

Но нервы глаза сами по себе **не измеряют расстояния** и не делают выводов – это уже работа ума. Зрительные нервы “сообщают” в мозг главным образом **цвет и силу (интенсивность) световых волн**.

Слух

Нервы слуха заканчиваются во внутренней части уха. Барабанная перепонка принимает звуковые вибрации, усиливает и «подготавливает» их, а затем передаёт к окончаниям слухового нерва во внутреннем ухе. Слуховой нерв доставляет это ощущение в мозг.

Слуховой нерв сообщает мозгу о **высоте, силе, качестве и гармонии** звука.

Также отмечается: существуют звуковые вибрации слишком низкие и слишком высокие для человеческого слуха – их человек не слышит, но приборы могут зарегистрировать. Кроме того, некоторые животные, вероятно, воспринимают звуки, недоступные человеческому уху.

Обоняние

Нервы обоняния находятся в слизистой оболочке носа. Чтобы запах был воспринят, нужно реальное соприкосновение мельчайших частиц вещества со слизистой. Это происходит только тогда, когда через нос проходит воздух, несущий эти частицы. Просто «быть рядом» недостаточно.

Большая часть таких частиц – это очень тонкие газообразные соединения. Некоторые вещества гораздо сильнее воздействуют на обоняние, чем другие – в зависимости от их химического состава. Обонятельные нервы передают сообщение в мозг.

Вкус

Нервы вкуса заканчиваются на языке – точнее, в микроскопических образованиях, которые называют **вкусовыми почками**. Вещества, попадая в рот, химически воздействуют на эти клетки, сигнал передаётся по вкусовым нервам – и ощущение поступает в мозг.

Считается, что вкусовые ощущения можно свести к пяти основным категориям: **сладкое, горькое, кислое, солёное и “жгучее/острое”**.

Глава III. Главные нервные центры

Главные нервные центры, которые играют важную роль в возникновении и проявлении психических состояний, – это **мозг** и **спинной мозг**.

Спинной мозг

Спинной мозг – это «шнур» или «канат» нервного вещества, заключённый внутри позвоночного столба (то есть **внутри позвоночника**). Он выходит из нижней части черепа и идёт вниз внутри позвоночника примерно на **18 дюймов** (около 45 см). При этом он непрерывно связан с головным мозгом, и бывает трудно точно определить, где заканчивается один и начинается другой. Он состоит из массы **серого вещества**, окружённого оболочкой **белого вещества**.

От спинного мозга по всей его длине отходят **31 пара спинномозговых нервов**, которые расходятся по обе стороны тела и соединяются с более мелкими нервами, идущими ко всем частям организма. Спинной мозг – это своего рода **главный центральный кабель** всей нервной «телеграфной системы». Поэтому любое повреждение или препятствие в нём приводит к ослаблению или параличу тех областей тела, нервы которых входят в спинной мозг **ниже** места повреждения.

Такие повреждения не только блокируют **чувствительные сигналы** из поражённой зоны, но и мешают **двигательным импульсам** из мозга, которые должны управлять движением рук, ног или других частей тела.

Ганглии – “маленькие мозги”

То, что называют **ганглиями** (это маленькие «узелки» нервных клеток), встречается во многих частях нервной системы, включая спинномозговые нервы.

Иногда их прямо называют «**маленькими мозгами**», и они выполняют важную роль в механизме мышления и действия. Спинальные ганглии могут принимать сенсорные сигналы и выдавать моторные команды **без участия главного мозга**. Именно это называется **рефлекторной нервной деятельностью**.

Рефлексы

Рефлекторное действие – одна из самых удивительных форм работы нервно-психического механизма. И большинство людей даже не подозревают, насколько это масштабно: они думают, что такие реакции возможны только через «центральный мозг».

Но дело в том, что у человека есть не только центральный мозг (который сам по себе не «один», а целая система), но и множество «маленьких мозгов» по всей нервной системе – и они тоже способны принимать ощущения и отдавать команды движению.

Примеры рефлекса:

- в глаз попадает соринка → сигнал уходит в ганглий → тут же даётся моторный импульс → **веко закрывается**
- если к глазу резко приближается предмет – срабатывает тот же механизм
- человек осознаёт это *уже после* того, как действие произошло

Точно так же работает отдёргивание руки от ожога или укола, движение щекочущей ноги и многое другое. И ещё важнее: многие действия, которые сначала были **произвольными**, со временем превращаются в **приобретённые рефлексы** – или «двигательные привычки». Нервные центры запоминают: на какой сигнал как отвечать. Так мы начинаем автоматически делать массу привычных вещей: ходить, пользоваться ножом и вилкой, писать, работать с машинками и механизмами и т. д.

Если взять жёсткие примеры из физиологии (движения обезглавленных животных), показывая идею: некоторые действия выполняются системой рефлексов даже без участия «большого мозга». Простой вывод: какой бы ни была природа ума, в этих процессах задействованы не только структуры главного мозга, но и другие части нервной системы.

Три “мозга” человека

Дальше важная вещь: то, что обычно называют «мозгом», – это не один орган, а как бы **троица**:

1. **продолговатый мозг (medulla oblongata)**

2. **мозжечок (cerebellum)**

3. **большой мозг (cerebrum)**

Если считать «ум» только сознательным интеллектуальным мышлением, тогда действительно можно условно назвать мозгом именно **cerebrum**, но в целом система шире.

1) Продолговатый мозг

Продолговатый мозг – это расширение спинного мозга у основания мозга. Его задача – управление **непроизвольными** функциями организма: дыханием, кровообращением, усвоением пищи и т. п. По смыслу это похоже на очень сложные и развитые рефлексы. Он проявляет свою работу главным образом через **симпатическую (вегетативную) нервную систему**, которая контролирует жизненно важные функции. Обычно ему не нужно подключать «большой мозг» – он справляется сам, **вне уровня обычного сознания**.

2) Мозжечок

Мозжечок, «маленький мозг», расположен чуть выше продолговатого мозга и ниже задней части большого мозга.

Он как бы соединяет два мира:

- с одной стороны – рефлексy
- с другой – **привычки и автоматизм** (“ум привычки”)

Мозжечок – орган многих приобретённых двигательных навыков: ходьбы и множества движений, которые сначала делаются осознанно, а потом становятся автоматическими.

Например, хороший конькобежец, велосипедист, машинист, печатник выполняют движения «не думая» именно потому, что мозжечок взял это под контроль.

Навык считается действительно освоенным только тогда, когда мозжечок полностью «подхватил» задачу и разгрузил сознание. Техника доводится до совершенства именно так: импульсы идут из уровня ниже обычного сознания.

3) Большой мозг

Большой мозг (cerebrum) занимает основную часть черепной полости и разделён на **два полушария**. Современная наука считает, что в большом мозге есть зоны специализированной работы: одни принимают сенсорные сигналы от органов чувств, другие посылают моторные команды, вызывая произвольные движения. Часть таких зон уже была известна науке, а часть ещё не определена, и мы предполагаем, что со временем удастся правильно определить область каждого класса ощущений и двигательных импульсов.

Кора (cortex)

Область мышления, памяти и воображения являются ещё не до конца локализованной, но предполагается, что она связана с **корой мозга** – тонким наружным слоем серого вещества, покрывающим мозг. Также вероятно, что более высокие процессы рассуждения связаны

с корой **лобных долей**. Интересная деталь: если бы развернуть кору среднего человека на плоскости, она заняла бы примерно **4 квадратных фута** (примерно 0,37 м²).

Нельзя не отметить общую закономерность: чем выше интеллект животного или человека, тем больше площадь коры относительно объёма мозга, и тем более она **извилистая** (много складок и борозд). Мозг по рисунку складок напоминает внутреннюю часть грецкого ореха.

Внутренние области полушарий, по его мнению, состоят в основном из соединительных нервных путей, которые помогают сохранять **единство психической работы**.

И в конце главы напрашивается вывод: физиологическая психология многое объяснила в механике простых процессов, но к более высоким психическим явлениям она пока только подступает – они «сопротивляются» объяснениям на языке физиологии.

Глава IV. Сознание

Факт **сознания** – это, пожалуй, главная загадка психологии. Его трудно даже точно определить, хотя любой человек примерно понимает, что имеется в виду.

Словарь Вебстера определяет сознание как: **«знание о собственном существовании, ощущениях, умственных операциях и т. п.; непосредственное знание или восприятие любого объекта, состояния или ощущения; осведомлённость; понимание»**. Другая формулировка говорит: **«состояние осознания своих ощущений; способность или состояние ума, при котором человек осознаёт своё существование, своё состояние в данный момент, свои мысли, чувства и действия»**. А Халлек выражается так: **«неопределимое свойство психических состояний, благодаря которому мы осознаём их»**.

Из всех определений видно, что ключевое слово здесь – **осознание**, “awareness”. Но в конечном счёте мы вынуждены признать: сознание невозможно определить строго, потому что оно **уникально**, и у нас нет других слов, полностью равных ему. Поэтому его приходится описывать почти “в его же собственных терминах”. И так же трудно объяснить, **почему и как** сознание вообще возникает.

Хаксли очень точно сказал, что объяснить появление сознания от раздражения нервной ткани – так же загадочно, как появление джинна после того, как Аладдин потёр лампу. Всё, что мы можем реально узнать о сознании, мы узнаём только одним способом: направляя сознание на самого себя – наблюдая свои психические процессы **изнутри**, методом интроспекции.

Когда мы смотрим внутрь внимательнее, мы можем заметить поток мыслей: как он поднимается из “подсознательных глубин”, некоторое время держится в поле ясности – и затем снова уходит туда же.

Мы не “видим мир напрямую”

Нельзя не упомянуть распространённую ошибку: многие думают, будто мы непосредственно осознаём внешние предметы. Но это невозможно – потому что у нас нет **прямого знания** объектов “вне нас”.

Мы осознаём **только свои ощущения** или **умственные образы**, связанные с внешними вещами. Всё, что мы способны прямо осознавать, – это наши собственные психические переживания и состояния. Мы не можем быть непосредственно сознательными по отношению к чему-то вне нашего ума.

Мы не осознаём “дерево само по себе”, которое видим. Мы осознаём нервное ощущение, возникающее от световых волн, несущих изображение дерева. Мы не осознаём “дерево само по себе”, когда трогаем его – мы осознаём сигнал, который пришёл от нервов пальцев, соприкоснувшихся с деревом. И даже своё тело мы осознаём тем же образом – через ощущения. Поэтому ум должен **пережить** что-то, чтобы стать сознательным по отношению к этому. И сознание относится лишь к двум вещам:

1. к тому, **что ум переживает сейчас**;
2. к тому, что ум пережил раньше и сейчас “переживает заново” через **память**, или “перебирает” через **воображение**.

Подсознательные уровни

Но важно понимать: не всё психическое содержание находится в поле сознания. Эта ошибка была опровергнута уже давно. Сейчас признано, что поле сознания **очень узкое и ограниченное**, а огромная часть психической активности протекает **вне его пределов**.

За границей нашего маленького “светового круга” сознания лежит большое подсознательное хранилище памяти, где сохраняется опыт прошлого. Он может вернуться в сознание

либо усилием воли (когда мы вспоминаем намеренно), либо автоматически через ассоциации (когда что-то “вспомнилось само”).

В этой же большой области происходят многие важные процессы:

- там “созревают” эмоции и чувства, которые часто начинают проявляться как смутное беспокойство ещё до того, как поднимутся в ясное сознание;
- там рождаются идеи, чувства и образы, которые потом всплывают вверх и дают то, что люди называют “**гениальностью**”;
- там воображение делает значительную часть своей работы и может неожиданно “выдать готовый результат” сознанию;
- там идёт скрытая “умственная переработка”: пережёвывание, переваривание и усвоение материала – знакомый процесс всем, кто много работает головой. Ум берёт сырой материал, разделяет его, усваивает и спустя время возвращает в сознание уже преобразованным.

Нельзя не дать оценку: **как минимум около 85 %** всей нашей умственной активности происходит ниже уровня сознательного поля. И современная психология всё больше обращает внимание на эту прежде игнорируемую область ума – а психология будущего будет обращать ещё больше.

Многие лучшие современные авторы считают: именно в подсознательной сфере можно найти объяснение огромному количеству вещей, которые иначе кажутся необъяснимыми. И вполне возможно, что со временем сознание начнет понимать как **фокусировку внимания на психических состояниях**, а содержанием сознания будут называть лишь то, что попадает в “поле внутреннего зрения”, когда внимание собрано и направлено.

Глава V. Внимание

Внимание тесно связано с тем, что попадает в поле нашего сознания. Обычно внимание определяют как **«направление ума на определённое психическое состояние»**. Его часто называют **«сознанием, собранным в точку»**. Некоторые психологи даже высказывали смелую мысль: возможно, **само сознание – это результат внимания**, а не наоборот. В любом случае ясно одно: то, насколько мы осознаём что-либо, во многом зависит от того, **сколько внимания** мы этому даём.

Люди обычно думают: мы автоматически чувствуем, видим, слышим, ощущаем вкус и запах каждый раз, когда раздражитель касается органов чувств. Но это лишь половина правды. На самом деле мы осознаём отчёт наших чувств **только тогда**, когда внимание направлено на ощущение – добровольно или само собой.

Например: часы могут громко пробить, но ты этого “не услышишь”, если весь погружён в чтение. Или ты можешь есть отличную еду и почти не чувствовать вкуса, потому что внимательно слушаешь собеседника. Даже что-то неожиданное может произойти прямо перед глазами – а ты не заметишь, если мысли далеко. Бывает и так, что сильная увлечённость делом снижает бдительность: писатели забывают о ней за работой, мать – когда ребёнку срочно нужна помощь, а оратор – когда его захватывает собственная речь.

Психологи делят внимание на два вида:

1. **произвольное** (управляемое волей)
2. **непроизвольное** (рефлекторное)

Произвольное внимание

Произвольным вниманием называется внимание, которое направляется **волей**

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.