Игорь Паламонов

УМНЫЙ МОЗГ

лучшая жизнь



Тренировка мозга и другие способы для увеличения интеллекта, внимания и креативности

18+

Игорь Паламонов

Умный мозг - лучшая жизнь

https://litres.ru/74836148
SelfPub; 2026

Аннотация

Можно ли стать умнее, внимательнее и изобретательнее в любом возрасте? И обязательно ли для этого заставлять мозг работать быстрее?

В этой книге вы познакомитесь с возможностями нейропластичности, узнаете, как обучение, питание, сон, тренировка памяти, медитация и осознанность влияют на работу мозга.

Узнаете популярные способы повышения умственной продуктивности.

Но главное — не количество запомненной информации и не скорость мышления, а способность находить новые связи, менять привычные представления и видеть больше возможностей там, где прежде замечали только ограничения.

Развитие мозга — не подготовка к лучшей жизни. Это и есть жизнь, наполненная новизной, открытиями и выбором.

Книга для тех, кто хочет не просто сохранить интеллект, а продолжать развиваться, независимо от возраста.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

Глава 1. Введение 6
И даже помимо практических и ощутимых преимуществ повышения способностей вашего мозга, вы сможете извлечь выгоду из того, что просто будете больше ценить мир вокруг себя. Вы будете лучше понимать, как всё устроено и работает. Вы повысите способность к обучению и получите больше стимулов для этого. 9
Эта книга 13
Глава 2. Нейронаука интеллекта и как это работает 18
Нейротрансмиттеры - Медиаторы 21
Пластичность мозга 24
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Игорь Паламонов
Умный мозг - лучшая жизнь

Игорь Паламонов

УМНЫЙ МОЗГ
лучшая жизнь

Тренировка мозга и другие способы для увеличения интеллекта, внимания и креативности



Глава 1. Введение



Если бы вы могли увеличить свою мозговую мощь, тогда теоретически вы могли бы достичь почти всего, чего пожелали бы. Хотя здоровое и сильное тело также не помешает, большинство из нас, вероятно, согласится с тем, что наша деятельность более зависит от наших когнитивных способностей, а не от физических.

В современных условиях, когда многие люди работают на

компьютерах, это означает, что им нужно использовать свои мозги для обработки данных, для управления программным обеспечением или для разработки бизнес-стратегий. Большая часть вашего успеха сводится к способности взаимодействовать с другими людьми, что, конечно, очень сильно зависит от развития интеллекта и эффективности мозга. Если вы готовите презентацию, ваш мозг выберет лучшие слова для вашего сообщения, если вы находитесь на важной встрече, ваш мозг поможет быстро найти грамотный и, в то же время, остроумный или смешной ответ на вопрос.

Собственные проблемы, как правило, связаны с финансами, социальными ситуациями или юридическими вопросами. Очень мало проблем, которые вы можете решить своими кулаками или физическими усилиями. В свободное время все также стремятся к более интеллектуальной деятельности. Возможно, вы играете в компьютерные игры (реагируете на противника и решаете головоломки), или, может быть, сидите и читаете.

И даже когда деятельность кажется «физической», на самом деле, очень часто, она такая же познавательная. Возьмите, например, спортивные состязания, которые требуют, чтобы вы знали о позициях своих товарищей по команде и противников, эффективно и точно ориентировали своё тело в пространстве. А как насчёт «физического труда», такого, как ремонт, который почти всегда связан с использованием конкретной техники.

Итак, если вы могли бы стать ещё умнее, или, если бы могли повысить контроль над своими умственными способностями, то вы могли бы:

Сконцентрироваться на задачах и получать лучшие результаты;

Тем самым продвигаясь в выбранной вами карьере и зарабатывая больше денег;

Тем самым, получая больше свободного времени в конце каждого дня и меньше стресса;

Придумать уникальные идеи и новые решения;

Тем самым, делая себя всё более обеспеченным и изменяя мир вокруг себя позитивным образом;

Тем самым, решая проблемы, с которыми сталкиваетесь в своей повседневной жизни;

Улучшить свои физические и спортивные способности;

Производить благоприятное впечатление в разговоре с кем угодно;

Стать лучше в любой поставленной задаче, от сантехники до компьютерных игр;

Стать более самодостаточными и уверенными.

И даже помимо практических и ощутимых преимуществ повышения способностей вашего мозга, вы сможете извлечь выгоду из того, что просто будете больше ценить мир вокруг себя. Вы будете лучше понимать, как всё устроено и работает. Вы повысите способность к обучению и получите больше стимулов для этого. Возможно, вы сможете улучшить своё понимание и уважение самой природы жизни и Вселенной! Станьте «Безграничным»



Это не лёгкая задача, вообразить, что было бы возможно для вас с повышенной эффективностью мозга, если бы вы смогли превзойти свои возможности. И поэтому, возможно, лучший вариант представить это – фантастика, которая позволяет рассмотреть вымышленный пример того, как кто-то внезапно получил невероятные умственные способности.

Пожалуй, лучшим примером этого является фильм «Limitless», представленный на нашем экране не в прямом переводе «Безграничный», а по названию первоисточника «Области тьмы». В этом фильме главному герою Эдди Мо достаётся умная таблетка под названием NZT. Эта таблетка представляет собой экспериментальный препарат, который

способен помочь любому человеку использовать «100%» своего мозга. (Конечно, это полная чушь, так как мы уже используем 100% нашего мозга! Но писатели имеют право на вымысел, для усиления представляемой идеи.)

Когда Эдди берет NZT, он мгновенно преображается. Он быстро проходит путь от разгильдяя и писателя неудачника, к преображённой чистотой квартире и собственной внешности, и завершает свою долго лежащую без движения рукопись, которая, конечно же, становится бестселлером. Затем он применяет свои новые возможности на фондовом рынке и практически за день становиться богатым, не выходя из дома. Он без труда соблазняет нескольких женщин, прежде чем возвращает, ушедшую от прежнего неудачника подругу, впечатляя её проявлениями своего интеллекта, такими как, например, его новая способность говорить на нескольких языках. Он переезжает в роскошную квартиру и привлекает к себе внимание инвестиционной фирмы. В конце концов, он использует обретённую силу мозга и созданное с её помощью влияние, чтобы стать сенатором и баллотироваться в президенты.

Все это для него стало возможным, потому что он смог взять под собственный контроль свой мозг. Поэтому он мог видеть то, что другие не могли. Поэтому он «точно знал, что ему нужно делать». И поэтому он приобрёл более острую интуицию и лучшие познавательные способности.

Конечно, это выдумка, и на самом деле такой таблетки

нет. Также нет уверенности в том, что вы сможете увидеть такое огромное влияние на свою жизнь, если увеличите свою мозговую эффективность.

Но это, безусловно, правдоподобная идея, заключающаяся в том, что ваша жизнь может очень сильно измениться.

Эта книга



И что очень интересно, так это то, что действительно есть способы, которыми вы можете повысить свой интеллект, конечно не в такой степени, как в фильме. Есть реальные способы, которые могут принести вам ощутимые улучшения в жизни, увеличивая ваше внимание и креативность.

В этой книге вы точно узнаете, как это сделать. Вы увидите, как можно увеличить свой интеллект и сосредоточиться, как вы можете стать более проницательными, как вы можете быстрее учиться и как вы можете улучшить свой «социальный интеллект». Когда вы закончите читать, вы будете знать, как тренировать свой мозг точно так же, как вы обычно тренируете или хотите тренировать своё тело. А результаты бу-

дут превосходными.

Преимущества быстрой работы?


60
55
5
50
10
45
15
40
20
35
25
30
50
10
40
20
30

Прежде чем двигаться дальше, мы обратимся к ещё одной теме: в чём преимущества быстрой работы.

Некоторые источники утверждают, что возможность концентрироваться и думать быстрее позволит непременно иметь успех практически во всех сферах жизни.

Позволю себе не согласиться с этим утверждением. Конечно, нет сомнения, что концентрация и скорость мысли приводит к тому, что такой человек в текущей ситуации опередит всех своих однокашников, сослуживцев и конкурентов. Именно в текущей! Именно в данный момент!

В перспективе такой результат практически всегда становится очередной проблемой, если не в данной области, то обязательно в других областях жизни.

Причина в том, что концентрация внимания приводит к тому, что человек не видит взаимовлияния многих факторов, которые в первом приближении кажутся второстепенными, а на самом деле имеют просто отсроченное влияние. Тем более, трудно в состоянии концентрации заметить влияние на решаемую задачу других сфер жизни. И как мы увидим далее, концентрация – антипод креативности.

Такое же не однозначное влияние на результат в будущем имеет способность быстро мыслить. Вы где-нибудь видели учёного, который бы быстро делал научные открытия? А всё потому, что любому эффективному решению должен предшествовать анализ составных частей задачи, их функциони-

рования и взаимовлияний, условий и многого другого.

Конечно, бывают ситуации, когда нужно быстро принять нужное решение. Но поверьте моему опыту, что, развивая возможности своего мозга в направлении поиска причинно-следственных связей в различных сферах вашей жизни, вы и в экстремальных ситуациях с большей вероятностью примите адекватное решение.



Глава 2. Нейронаука интеллекта и как это работает



Давайте начнём с изучения неврологии интеллекта и точно, как вы можете увеличить его с теоретической точки зрения.

Итак, добро пожаловать в свой мозг. Здесь у вас массив-

ная взаимосвязанная сеть нейронов, которую в совокупности называют вашим коннектом (англ. connectome) — полное описание структуры связей в нервной системе организма. Подумайте об этом, как о самой большой в мире карте разума, кроме этого, она сделана из миллиардов соединений.

Каждый из этих нейронов представляет собой опыт, действие, память и всё, что мы ощущаем в этом мире.

Так, например, у вас есть визуальная кора (обозначаемая V1), которая содержит все нейроны, ответственные за ваше зрение. Если бы вы открыли заднюю часть черепа и стимулировали эти нейроны индивидуально с помощью электрода (кстати, это было проверено на самом деле), тогда смогли бы увидеть, что в вашем видении появляются точки света, соответствующие конкретному нейрону!

Точно так же, если бы вы стимулировали нейроны в двигательной части коры, то это заставило бы вашу руку или ногу двигаться, или это могло бы заставить вас почувствовать ощущение на ухе.

У других нейронов другая работа. Например, есть те, которые выполняют роль хранения воспоминаний. Они активируются, когда вы вспоминаете то, что случилось с вами в прошлом. Другие могут сделать вас счастливыми или грустными. Некоторые могут представлять аспекты вашей личности или ваши идеи.

Они сгруппированы в кластеры в областях мозга, поэтому повреждение головного мозга может в конечном итоге нару-

шить очень специфические способности или изменить ваши личности.

И в любой момент времени, несколько областей мозга находятся в активном состоянии, представляя тот способ, которым в этот момент используется ваш мозг. Таким образом, у вас может быть активность в зрительной коре, потому что вы обрабатываете ту информацию, что вокруг вас, но у вас также может быть активность в гиппокампе, связанная с воспоминаниями, вызванными тем, что вы видите, и у вас может быть активность в префронтальной коре, когда вы строите планы относительно того, что вы собираетесь делать с тем, что увидели.

Нейротрансмиттеры - Медиаторы



Нейроны связаны длинными связями и ветвями, называемыми аксонами и дендритами. Они не вступают в физический контакт друг с другом, а очень близки к такому контакту и оставляют очень небольшой промежуток, называемый синапсом. Когда срабатывает один нейрон, он заставляет все окружающие нейроны становиться более возбуждёнными. И когда нейроны проходят определённый «порог» возбуждения, они тоже срабатывают.

Таким образом, например, вы можете увидеть утку, и это может регистрироваться как представление утки в вашем во-

ображении. Это приводит к тому, что определённая структура нейронов срабатывает, и эти «потенциалы действия» (технический термин для этих электрических зарядов) затем перемещаются вниз по аксонам к понятиям, которые «связаны» с первичным. К ним относятся такие понятия, как воспоминания и мнения об утках, факты об утках, блюда из утки, приходит на ум мультфильм о Дональде Даке и тому подобное.

Но только тогда, когда достаточная активность окружает ваш кластер нейронов «Дональд Дак», они действительно активируются, и только тогда вы испытаете воспоминания или мысль об этом персонаже.

Нейроны могут возбуждаться, но в действительности у них есть только два состояния: включено или выключено. Но сигнал, который они посылают и получают, не двухкомпонентный. Здесь появляются нейротрансмиттеры, называемые также медиаторами.

Нейротрансмиттеры – это химические вещества, которые существуют в мозге, которые эффективно добавляют окраску и нюансы в коммуникации, происходящие в вашем мозгу. Они действуют как гормоны и способны изменить ваше настроение и изменить то, что вы чувствуете по поводу чего-либо. Но они имеют короткий срок службы и действуют на мозг конкретно.

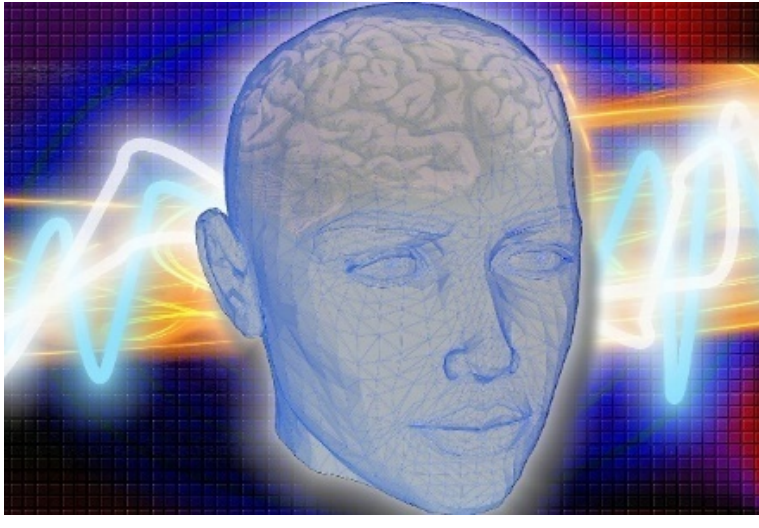
Среди прочего, нейротрансмиттеры делают нейроны, окружающие их, более или менее склонными к срабатыва-

нию и тем самым приводят мозг в общее более возбуждённое или более подавленное состояние. В то же время они могут также увеличить вероятность формирования новых соединений, и могут увеличить кажущуюся «важность» определённой деятельности, тем самым сконцентрировав ваше внимание.

Примером может служить допамин. Допамин является возбуждающим нейротрансмиттером, а это означает, что он делает вас более возбуждёнными и бодрыми, и это увеличивает шансы срабатывания нейронов. Когда допамин высвобождается в части мозга, это заставляет вас больше сосредоточиться на том, что происходит прямо сейчас, говорит вам, что вещь важна и заслуживает вашего внимания. В то же время допамин увеличивает вероятность запоминания вами этого события, потому что он скорее активирует связи в мозге. Наконец, допамин позволяет вам с большей вероятностью вспоминать то, что произошло, и с большей вероятностью оставаться мотивированными. Допамин часто описывается как «нейротрансмиттер вознаграждения», но было бы более точно сказать, что он скорее в ожидании вознаграждения.

Существуют и другие нейротрансмиттеры, такие, как серотонин («хороший гормон»), кортизол («гормон стресса») и окситоцин («гормон любви»). Все они меняют то, как мы субъективно переживаем окружающий мир и происходящие в нём события, они влияют на природу физических изменений, происходящих в мозге.

Пластичность мозга



Область, которая в последние годы была широко изучена психологами и нейробиологами, – это «пластика мозга» или «нейропластичность». Она относится к врождённой способности мозга изменять форму связей в ответ на стимуляцию и активность.

Так ранее, многие полагали, что мозг окончательно сформирован, когда человек достигал совершеннолетия и что далее он не изменяется. Теперь известно, что мозг продолжает

расти и адаптироваться по мере взросления и что он постоянно формирует новые связи и даже рождает новые нейроны.

В исследованиях было показано, что неоднократное вовлечение человека в конкретную активность приводит к изменению формы соответствующей области его мозга. Например, если вы научитесь играть на виолончели, то области в вашей моторной коре, которые отвечают за ощущение и ловкость в ваших кончиках пальцев, станут более крупными и сложными. Точно так же, если вы будете постоянно играть в компьютерные игры, то области мозга, которые несут ответственность за вашу способность отображать мелкие детали на горизонте игровой ситуации, улучшатся. Водители такси имеют физически более мощные мозги, чем другие специалисты, потому что они меняют форму, чтобы разместить все новые маршруты и места назначения, которые они фиксируют в памяти.

Существует простая рифма, которую вы можете запомнить, чтобы понять, как работает пластичность, а именно:

«*нейроны работают одновременно, когда соединены непременно*».

Другими словами, если вы постоянно повторяете одно и то же действие снова и снова, то в конечном итоге соответствующие нейроны будут подключаться так, чтобы вы совершили эту последовательность движений автоматически.

Если вы едите лимон каждый раз, когда видите опреде-

лённую картину, то в конечном итоге вы соедините изображение и лимон, и тогда изображение спровоцирует у вас вкус лимона во рту. Соответствующие нейроны активировались в одно и то же время так часто, что теперь у них есть связь, и теперь активность в одном нейроне повысит шансы на активность в другом.

Более того, повторение этого соединения укрепит его со временем ещё больше. Это происходит благодаря процессу, называемому миелинизацией, который представляет собой экранирование аксонов, чтобы защитить их от повреждений и наводок и помочь сигналу быстрее и эффективнее проходить от одного нейрона к другому.

Именно так все люди начинают изучать новые темы, получать новые знания, осваивать новые навыки. И даже те люди, у которых имеется серьёзная потеря памяти, иногда могут выполнять такие задачи, как воспроизведение сложных фортепианных концертов. Они просто повторяют движения так много раз, что связи в их мозге становятся сильно миелинизированными и защищёнными.

Что делать со всей этой информацией



Это много информации, чтобы пользоваться ей? И вам, вероятно, должно быть интересно, для чего это все? Будьте уверены, что вся эта информация важна, и мы сможем использовать её не просто так. Потому что знание того, как работает ваш мозг, – это то, что позволит вам увеличить свою интеллектуальную мощь, а вместе с ней здоровье, за счёт

обучения, определённого питания и многого другого.

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.