



СУПЕРМОЗГ:

тренируем правое, развиваем
левое полушарие!

Новые интеллектуальные задачи

+ эксклюзивные лабиринты



Издательство АСТ
Москва

УДК 82-84
ББК 94.8
С89

Иллюстрации Елизаветы Козочкиной

С89 Супермозг: тренируем правое, развиваем левое полушарие! Новые интеллектуальные задачи / ил. Е. Козочкина. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 160 с.: ил.

ISBN 978-5-17-100077-6.

Хотите стать обладателем Супермозга? Конечно, да! Тогда его надо тренировать так же, как и мышцы, – каждый день и с полной отдачей. «Тренажером» вам послужит эта книга. В ней вы найдете новые интеллектуальные задачи, любопытные тесты и лабиринты, которые помогут вам начать использовать свой мозг правильно и на всю мощь вашего интеллекта.

Вы узнаете, какое из полушарий вашего мозга доминирует, и, соответственно, выясните, к какому типу личности вы относитесь: к «технарям» или «гуманитариям». Научитесь развивать способности обоих полушарий. Определите вид своей памяти, познакомьтесь со специальными методами запоминания, и навсегда избавитесь от забывчивости. А оценив свои способности с помощью универсальных анкет, наконец, узнаете – гений ли вы!

**УДК 82-84
ББК 94.8**

ISBN 978-5-17-100077-6.

© ООО «Издательство АСТ»

ВСТУПЛЕНИЕ. «НАШ МОЗГ ИСПОЛЬЗУЕТ ДРУГОЙ ТИП МАТЕМАТИКИ...»

«Мозг до сих пор остается самой большой загадкой для науки», – однажды призналась на одной из своих лекций крупнейший специалист по проблемам мышления, биолог, лингвист и психолог, профессор Санкт-Петербургского государственного университета Татьяна Черниговская.

И это, действительно, так. Только представьте, что у каждого человека в голове находится сложнейшая нейронная сеть. Если нейроны вытянуть в одну ниточку, то получится 2,8 миллионов километров. Это достаточно, чтобы 68 раз облететь вокруг Земли или 7 раз слетать на Луну. А у человеческого плода нейроны образуются с бешеной скоростью — почти 30 миллионов в час. Каждый нейрон имеет до 10 000 или больше возможных связей с другими нейронами. Так и получается нейронная сеть, по которой, как по проводам, течет информация. И там же обрабатывается. Если посчитать все эти цифры, то получается квадриллион синапсов, то есть связей в мозгу. Квадриллион — это феерическая цифра. Это больше, чем звезд во Вселенной!

«Принято говорить, что наш мозг — это компьютер, – рассуждала Татьяна Владимировна. – И у нас нет другой метафоры, потому что его ни с чем другим сравнить нельзя. Если собрать все компьютеры Земли плюс интернет, то получится мощность одного человеческого мозга. И мы точно знаем сейчас, что «компьютер» в нашей голове отличается от любого из тех, который человечеству известен. В нашей черепной коробке, конечно, также происходят вычисления. Но это не единицы и не нули, он работает по другому принципу. Возможно, что он использует другой тип математики... И этот тип



Супермозг: тренируем правое, развиваем левое полушарие!

передается из поколения в поколение. Поэтому кому-то может повезти, и по наследству от бабушки с дедушкой ребенок получит замечательный мозг, который хорошо обучается и у которого быстрые биохимические процессы. Но если ребенка при этом плохо учат, то толку от его замечательного мозга, который ему от предков достался, нет никакого. Какой бы «инструмент» ни появился у вас в голове, на нем нужно научиться играть».

Эта книга как раз и призвана научить вас виртуозно «играть» на вашем «инструменте»-«компьютере»-мозге, то есть использовать его правильно и на полную мощность, чтобы он выдавал не отдельные звуки, а целые симфонии. Хотите стать обладателем Супермозга? Пройдите все тесты, решите все задачи и раскрасьте лабиринты, представленные в этой книге.

ЗА ЧТО ОТВЕЧАЮТ ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЯ И ПОЧЕМУ ИХ НАДО ТРЕНИРОВАТЬ?

Наш мозг, конечно, не похож на бицепс. Однако ему требуются такие же усиленные тренировки. И если «верховного главнокомандующего», как называют его ученые, не загружать различными задачами и мыслительными процессами, он начнет лениться, «тупеть», и, в конце концов, перестанет выполнять свои познавательные и креативные функции. А в итоге, на уровне физиологии, уменьшаться сначала связи между нейронами, потом начнут отмирать сами нейроны, что в большинстве случаев может привести к слабоумию.

Итак, вспомним школьный курс биологии. Мозг человека состоит из двух полушарий – правого и левого. Эти части разделены корой головного мозга, однако обмен информацией происходит через так называемое мозолистое тело. Если говорить кратко, то левое полушарие мозга отвечает за анализ и логику, а правое – за интуицию и образы. У каждого человека обе части мозга должны функционировать равномерно, однако всегда одно из полушарий будет работать более активно, а другое – как вспомогательный элемент. Поэтому главенство левой или правой половины нашего мозга определяет тип личности. И в общих чертах люди делятся на мыслителей с преобладанием активности «технического» левого полушария, и художников – с «гуманитарным» правым. Правда, в чистом виде такие типы встречаются редко. Большинство имеют качества, как физиков, так и лириков. Но все же преобладание одних качеств над другими проявляется, так или иначе, в неповторимых предпочтениях, особенностях характера, склонностях, взглядах на жизнь, определенном поведении, влечении к конкретным знаниям и занятиям, в выборе профессии, наконец.



Супермозг: тренируем правое, развиваем левое полушарие!

Эти закономерности, утверждают специалисты, и диктует доминирование одного из двух полушарий мозга.

Поэтому для того чтобы начать интеллектуальные тренировки, надо выяснить, какое полушарие головного мозга у вас ведущее. Тогда вы будете знать, какое из них больше загружать, чтобы выжать из него все заложенные таланты и развить их. Или, если вы хотите переквалифицироваться, заставить работать на полную катушку другое, пассивное полушарие.

«Полушарие головного мозга — это самостоятельная познавательная система, которая по-своему воспринимает, размышляет, запоминает, рассуждает и реагирует, — писал американский нейропсихолог, профессор психобиологии, получивший в 1981 году Нобелевскую премию по физиологии и медицине «за открытия, касающиеся функциональной специализации полушарий головного мозга» Роджер Сперри. — Оба полушария могут одновременно обрабатывать информацию об окружающем мире, но в совершенно разных, даже взаимно противоречивых умственных переживаниях, которые идут параллельно».

За что отвечает левое полушарие

- * Логическое мышление.
- * Анализ всех фактов.
- * Языковые способности.
- * Контроль речи.
- * Способности к чтению и письму.
- * Запоминание фактов, дат, имен и написание последних.
- * Понимание только буквального смысла слов.
- * Обработка информации последовательно, по этапам.
- * Распознавание чисел и символов.
- * Решение математических задач.

* Контроль за движениями правой половины тела. Когда вы поднимаете правую руку или ногу, это означает, что команда ее поднять поступила из левого полушария.



За что отвечают левое и правое полушария

Характер левополушарных. Эти люди любят порядок и организованность: всегда соблюдают все сроки и графики. Легко воспринимают информацию на слух. Все их действия подчинены здравому смыслу, а не порывам души, поэтому они быстро достигают всех поставленных целей. Им чужды абстракции и недосказанности. Для них в приоритете – форма и смысл. Они могут смело прогнозировать будущее. Очень активны. В сложных ситуациях проявляют исключительную изобретательность и холодную рассудительность. Поэтому крайне редко принимают ошибочные решения и избегают нежелательных последствий. Они умеют по-настоящему радоваться жизни. Им присущи оптимизм и бодрость.

Также доминирование левого полушария стимулирует: стремление к надежному, известному, проверенному; желание избежать нового; замкнутость; скованность; жесткость; упрямство; буквальность; окаменевшее «я».

К левополушарным, как правило, относятся ученые, инженеры, архитекторы, конструкторы, программисты, а также руководители. Кстати, людей с доминирующим левым полушарием – всего 30 процентов.

Как развивать левое полушарие. Физические нагрузки на организм тесно связаны с работой мозга. Максимально задействуйте сторону тела, контролируемую полушарием. Например, для развития левого полушария необходимо работать правой частью тела: вы можете прыгать на правой ноге или жонглировать только правой рукой.

Решайте математические задачи. Начните с простых, постепенно переходя к все более сложным. Разгадывайте кроссворды. Пазлы, головоломки, загадки и задачи на логику являются отличным способом развития этого полушария



Супермозг: тренируем правое, развиваем левое полушарие!

мозга. Пройдите специализированные, разработанные психологами тесты, которые помогают активизировать и развить левое полушарие.

За что отвечает правое полушарие

- *Интуиция.
- *Обработка невербальной информации, которая выражается не в словах, а в символах и образах.
- *Обработка информации не поэтапно, а параллельно.
- *Восприятие месторасположения и пространственной ориентации.
- *Составление мозаичных картинок-головоломок.
- *Музыкальные способности, а также способность воспринимать музыку.
- *Понимание метафор.
- *Понимание результатов работы чужого воображения.
- *Понимание не только буквального смысла того, что слышим или читаем. К примеру, фразу «Он висит у меня на хвосте» поймет правое полушарие.
- *Мечты и фантазии.
- *Сочинение различных историй.
- *Способности к изобразительному искусству.
- *Одновременная обработка большого количества разнообразной информации.
- *Рассмотрение проблемы в целом, не применяя анализа.
- *Распознавание лиц, восприятие совокупности разных черт как единое целое.
- *Секс.
- *Мистика, вера в чудеса и высшие силы.
- *Контролирует движения левой половины тела. Когда вы поднимаете левую руку или ногу, это означает, что команда ее поднять поступила из правого полушария.



За что отвечают левое и правое полушария

Характер правополушарных. Эти люди относятся к чувственному типу: они чрезмерно эмоциональны. Способны к глубокому сочувствию, состраданию, частым душевным порывам. Готовы к самопожертвованию в борьбе за справедливость. Очень близко к сердцу переживают неудачи. Настроение часто неустойчивое: склонны и к депрессиям, и к беспричинному оптимизму. Сравнивают объекты в таких понятиях как хорошее или плохое, злое или доброе, верное или неверное и часто не способны к компромиссам. Находясь во власти эмоций, не способны логично думать. В правом полушарии «живут» грусть, разочарования и сожаления. Поэтому у всех пессимистов и скептиков доминирует правое полушарие.

Также доминирование правого полушария стимулирует: принятие неопределенного; желание исследовать новое; открытость; непринужденность; гибкость; уступчивость; меняющееся «я».

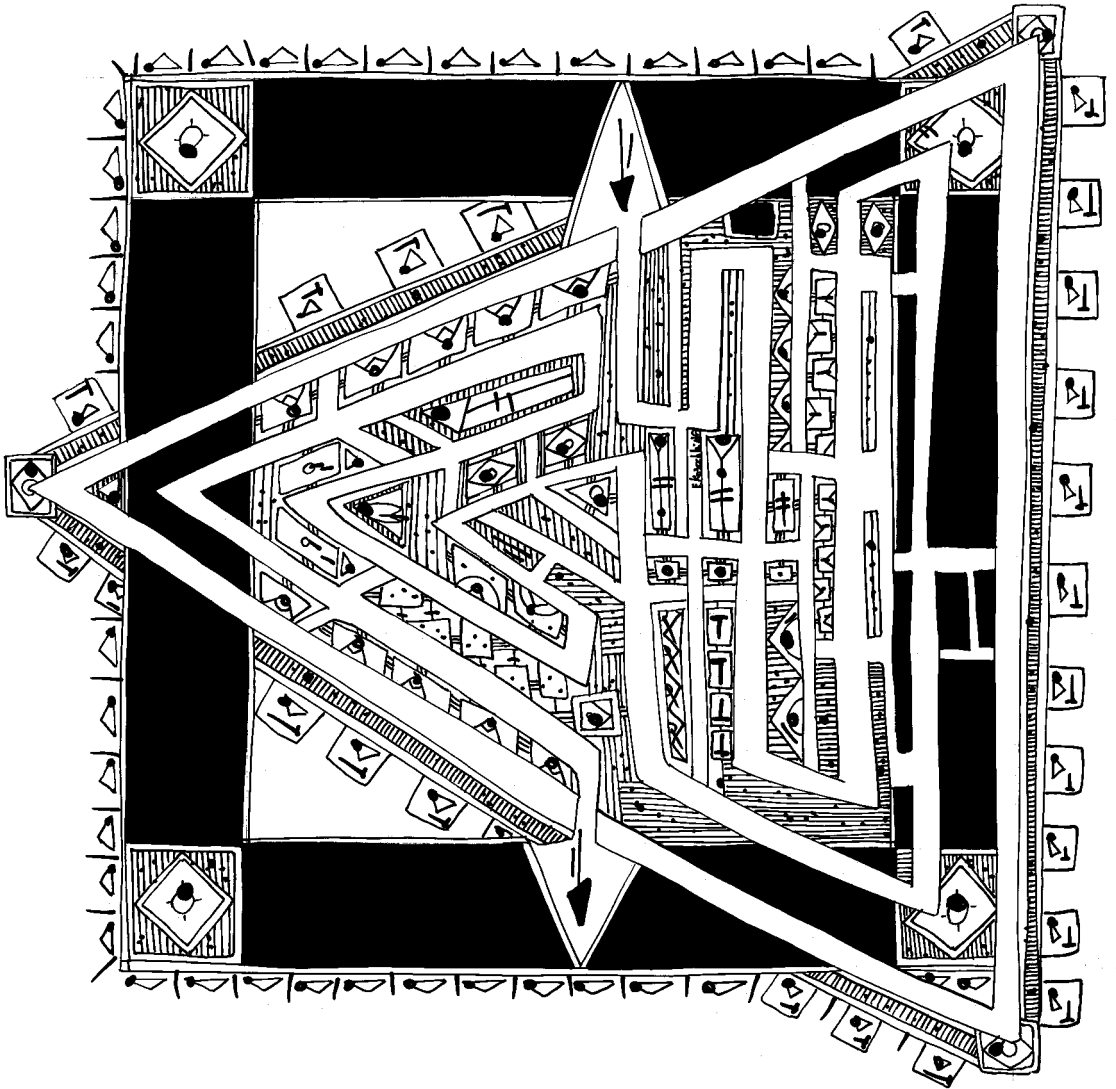
К правополушарным, как правило, относятся художники, скульпторы, поэты, певцы, артисты, в конечном счете, все романтики.

Как развивать правое полушарие. Также прибегайте к физическим нагрузкам. Для развития правого полушария необходимо работать левой частью тела. Например, вы можете рисовать левой рукой, прыгать на левой ноге, жонглировать только левой рукой. Для развития воображения посещайте художественные выставки. Пробуйте заниматься разными видами искусств. Музицируйте, пишите картины, сочиняйте и заучивайте стихи, много читайте. Чтение великолепно стимулирует человеческий мозг и развивает фантазию.

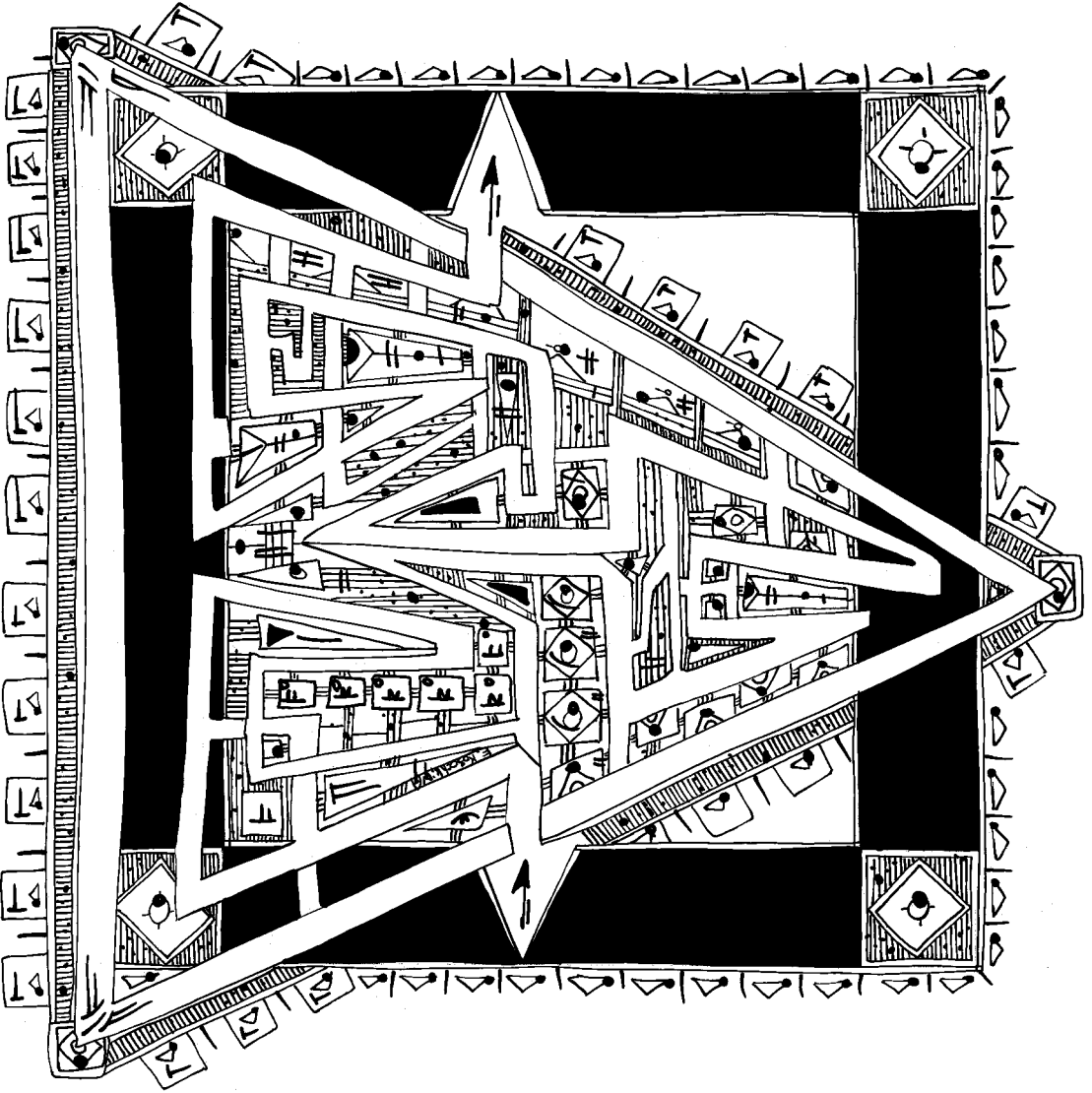
Так же мы можем целенаправленно работать над развитием правого полушария, тренируя например левую руку. Даже есть специальные упражнения для детей, которые можно использовать и для взрослых. Когда берется карандаш сначала в правую, а затем в левую руку



Пройдите лабиринт



Пройдите лабиринт





Супермозг: тренируем правое, развиваем левое полушарие!

и выполняется графическое задание. А затем двумя руками одновременно рисуются образы: сначала одинаковые, а затем (усложняем) разные – одна рука рисует круг, а другая треугольник. Причем вместе начинают и вместе заканчивают!

Вообще, если человек регулярно нагружает мозг, то, независимо от возраста, в мозгу возрастает количество новых нейронных связей, что влияет на психологическую гибкость человека и на его способность адаптироваться к разным условиям, которые нам диктует жизнь.

* * *

А сейчас пройдите тесты, которые позволят выявить ваше ведущее полушарие с помощью простых, объективных методов, а, соответственно, и свой тип характера, и свой вид памяти.

Тест. Определите, какая половина мозга вами командует

Задание N 1.

Переплетите пальцы рук, и вы заметите, что сверху всегда оказывается один и тот же палец, если левый – вы человек эмоциональный, правый – у вас преобладает аналитический склад ума.

Задание N 2.

Попробуйте «прицелиться», выбрав себе мишень и глядя на нее через своеобразную мушку – карандаш или ручку. Поочередно закрывайте глаза. Ведущим является тот глаз, при закрывании которого картинка смещается. Правый ведущий глаз говорит о твердом, настойчивом, агрессивном характере, а левый – о мягком и уступчивом.



За что отвечают левое и правое полушария

Задание N 3.

Если при переплетении рук на груди наверху оказывается левая рука, то вы способны к кокетству, притворству, хвастовству, если правая – склонны к простоте и простодушию.

Задание N 4.

Когда вы аплодируете, то одна рука сверху хлопает по другой. Если удобнее хлопать правой рукой, можно говорить о решительном характере, левой – вы часто колеблетесь, прежде чем принять решение.

Для более точной характеристики, можно объединить результаты этих четырех заданий в общую формулу, где П будет означать правое полушарие, Л – левое.

ПППП – для вас характерен консерватизм, ориентация на общепринятое мнение, стереотип. Вы не любите конфликтовать, спорить и ссориться.

ПППЛ – определяющая черта вашего характера – нерешительность.

ППЛП – для вас характерны кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. Очень контактный тип характера. Встречается наиболее часто у женщин.

ППЛЛ – редкий, мягкий тип характера. Наблюдается некоторое противоречие между нерешительностью и твердостью характера.

ПЛПП – тип характера, сочетающий аналитический склад ума и мягкость. Чаще свойственен типу «деловой женщины». Отличительные черты: медленное привыкание, осторожность,



Супермозг: тренируем правое, развиваем левое полушарие!

в отношениях с окружающими – терпимость и некоторая холодность.

ПЛПЛ – слабый и самый редкий тип характера. Его обладатели беззащитны, подвержены различному влиянию. Встречается, как правило, у женщин.

ЛППП – такое сочетание встречается очень часто. Основная черта – эмоциональность, сочетающаяся с недостаточной настойчивостью.

ЛППЛ – для вас характерны мягкость, наивность. Требуете особого, внимательного отношения к себе. Относитесь к типу «маленькая королева» или «маленький принц».

ЛЛПП – вам присущи дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов, склонность к самоанализу.

ЛЛПЛ – в вашем характере преобладают простодушие, мягкость, доверчивость. Редкий тип характера, практически не встречается у мужчин.

ЛЛЛП – вы эмоциональный, энергичный и решительный человек, но часто наспех принимаете решения, которые приносят серьезные осложнения. Очень важен дополнительный тормозной механизм.

ЛЛЛЛ – у вас характер реформатора. Способны на старые вещи взглянуть по-новому. Характерны эмоциональность, эгоизм, упрямство, иногда переходящие в замкнутость.

ЛПЛП – самый сильный тип характера. Вас трудно в чем-либо убедить. Вы с трудом меняете свою точку зрения. Но в то же время вы энергичны, упорно добиваетесь поставленных целей.



За что отвечают левое и правое полушария

ЛПЛЛ – вы настойчивы в достижении поставленных целей. Часто неуступчивы, переубедить вас порой оказывается невозможно. Склонны к самоанализу, с трудом находите себе новых друзей. Однако часто меняете свои увлечения.

ПЛЛЛ – вам присущи непостоянство и независимость, желание все сделать самому. Способность анализировать помогает вам успешно решать сложные задачи. Обычно вы кажетесь мягким, но становитесь требовательным и даже жестоким, когда доходит до дела.

Тест. Выясните, вы «Художник» или «Мыслитель»

1. У меня преобладает хорошее настроение.

- Нет, это точно не про меня. – 0
- Скорее нет. – 2
- Чаще да, чем нет. – 5
- Да, так бывает почти всегда. – 8
- Абсолютно точно. – 10

2. Я помню то, чему учился несколько лет назад.

- Нет, это точно не про меня. – 0
- Скорее нет. – 2
- Чаще да, чем нет. – 5
- Да, так бывает почти всегда. – 8
- Абсолютно точно. – 10

3. Прослушав раз-другой мелодию, я могу правильно воспроизвести ее.

- Нет, это точно не про меня. – 0
- Скорее нет. – 2
- Чаще да, чем нет. – 5