

МОЗГОВОЙ ШТУРМ 

50

ГОЛОВОЛОМОК ДЛЯ ПРОКАЧКИ МОЗГА

ТРЕНИРУЙ МЫШЛЕНИЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.95
ББК 88.3
П99

П99 **50 головоломок** для прокачки мозга. — Москва : Эксмо, 2026. — 128 с. — (Психология. Мозговой штурм).

ISBN 978-5-04-234397-1

Физиологи и нейропсихологи установили: мозг решает задачи комплексно, задействуя разные зоны в зависимости от их характера. Именно поэтому по-настоящему острый ум — это не один хорошо развитый навык, а несколько типов мышления, работающих в связке.

Этот сборник из 50 тщательно подобранных головоломок поможет прокачать мозг, развивая сразу пять типов мышления: быстрое, нестандартное, логическое, тактическое и образное. Каждое задание активирует определенную зону мозга, постепенно делая мышление острее, гибче и выносливее. В основу сборника легли головоломки Чарльза Филлипса — признанного мастера интеллектуальных задач. Книга подойдет и тем, кто только начинает тренировать мышление, и тем, кто давно ищет достойный интеллектуальный вызов.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-234397-1

© Образцов П.А., составитель, 2026
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
<hr/>	
Примеры решения головоломок	19
<hr/>	
1. 19 головоломок легкого уровня для развития быстрого, нестандартного, логического, тактического, образного и креативного мышления	23
<hr/>	
2. 19 головоломок среднего уровня для развития быстрого, нестандартного, логического, тактического, образного и креативного мышления	49
<hr/>	
3. 12 головоломок высокого уровня для развития быстрого, нестандартного, логического, тактического, образного и креативного мышления	75
<hr/>	
Ответы и решения головоломок легкого уровня	95
<hr/>	
Ответы и решения головоломок среднего уровня	105
<hr/>	
Ответы и решения головоломок высокого уровня	117
<hr/>	

ВВЕДЕНИЕ

В 1957 году американскими археологами было сделано очень важное открытие — в иракской пещере Шанидар они нашли скелет нашего двоюродного предка неандертальца, которого так теперь и называют — Шанидар 1. Там же обнаружилось еще несколько подобных останков, однако этот скелет оказался очень необычным. Еще при жизни у мужчины была ампутирована правая рука и серьезно деформированы нижние конечности, к тому же, как показали подробные исследования, неандерталец был слеп на левый глаз и глух. Такие увечья и ограничения легко сделали бы его добычей хищников, однако он прожил около 45 лет, хотя средняя продолжительность жизни этого вида древнего человека составляла не более 23 лет.

Ученые сделали вывод, что это было возможным исключительно благодаря помощи и заботе соплеменников. Другими словами, он был своему племени чем-то очень полезен. Очевидно — своими знаниями и умственными способностями, ведь больше-то у него ничего не было! Можно считать, что он и был по-настоящему гомо сапиенсом (*Homo Sapiens*), человеком разумным. Кстати, неандертальцев сейчас так и называют — гомо сапиенс неандерталенсис (*Homo Sapiens Neanderthalensis*).

Этот разумный неандерталец жил 50 тысяч лет назад, и очевидно, что уже тогда, а наверняка и намного раньше, у наших предков возник интерес к сравнению умствен-

ных способностей своих соплеменников. И как простейший ответ на этот вопрос во всех древних цивилизациях появились *головоломки*. Сейчас некоторые головоломки называют тестами для определения умственных способностей.

Самые первые «ломающие голову» тесты были не задачами на сообразительность, а механическими играми или устройствами. В Древнем Египте такой игрой с фишками был *сенет*, в Древнем Китае — *го*, в нее играют и сейчас. Известна также древнегреческая игра *танграм*. Это игры, но были и просто трехмерные механические головоломки, которые нужно было каким-то (умным!) образом разобрать — или собрать.

Некоторые из них дошли до нашего времени, иные созданы недавно, самая известная такая головоломка — знаменитый кубик Рубика.

Но практически одновременно с механическими головоломками появились и тестовые испытания для измерения различных умений и навыков, требуемых для исполнения каких-либо функций и обязанностей. Такими были испытания для писцов в Древнем Вавилоне, которые должны были знать арифметику, грамотно записывать постановления начальства и даже музицировать. Тесты применялись для оценки умений и навыков будущих жрецов в Древнем Египте, очень непростые задачи ставились для оценки способностей кандидатов на

госдолжности в Древнем Китае. И тогда же появились своеобразные сборники типичных задач для подготовки к таким экзаменам — типа современных пособий для поступающих в вузы.

И наконец, уже в наше время такие головоломки стали использоваться и психологами для изучения и развития мозговой деятельности испытуемых. Ими увлеклись и любители решать разнообразные задачи — для собственного развлечения и получения удовольствия. В нашей стране особенным и непроходящим успехом пользуются кроссворды, которые публикуются практически ежедневно во множестве газет и журналов.

В данном сборнике головоломок мы опишем классические задачи, которые помогут читателю убедиться, что их решение — от более простых к более сложным, приводит к несомненному улучшению работы собственного мозга. И главное, доставляют огромное удовольствие и заражают оптимизмом.

МЫСЛЮ, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, СУЩЕСТВУЮ. И РЕШАЮ

Для улучшения работы мозга, самого процесса мышления прежде всего следует разобраться, что это такое и что мы понимаем сейчас под мышлением. Существует популярная точка зрения, что мозг — это мышца, в том смысле, что его нужно постоянно тренировать, как какой-нибудь бицепс или пресс. Но на самом деле мозг — это орган,

главный орган центральной нервной системы, который действительно нужно тренировать для сохранения и улучшения его работы. А работой мозга является мышление.

Сейчас считают, что мышление — процесс восприятия всех проявлений внешнего мира, создание собственного представления о наблюдаемых предметах и происходящих событиях, это процесс поиска связей между этими предметами и событиями. И наконец, что самое для нас важное — это процесс решения разнообразных задач, в том числе головоломок.

Исследователи мышления — психиатры, психологи, нейропсихологи, физиологи выделяют различные виды или стили мышления, причем для решения любых задач и головоломок наш мозг использует в основном какой-то один из них. Однако совершенно точно установлено, что мозг работает комплексно, и все остальные стили также присутствуют в этом процессе.

Обычно выделяют следующие стили мышления:

1. Быстрое мышление

Предлагаемые в этой книге головоломки надо решать за определенное время, иначе это развлечение теряет смысл — в конце концов, любую головоломку можно решить, если потратить на это не минуты, а часы своего свободного времени. Поэтому нам необходимо ускорять свое мышление с помощью тренировок,

а решение головоломок как раз и помогает научиться мыслить гораздо быстрее. Мы обладаем гигантским потенциалом, позволяющим изменять себя и постоянно осваивать новое. Это достигается укреплением старых и установлением новых связей между миллиардами нейронов нашего мозга.

Очень важно, что среди них, как установили специалисты по нейронаукам, имеется столь же огромное количество особо «быстрых» нейронов. Скорее всего, они и отвечают за такое таинственное свойство человеческой психики, как интуиция. Недаром мы часто уже на первой встрече можем понять, нравится нам человек или нет, стоит ли нам доверять сообщаемой информации, правду ли нам говорит по телефону представитель авторитетной организации, или это мошенник. Интуиция позволяет обойтись без переработки большого количества информации и принимать быстрое решение — к сожалению, иногда ошибочное. Но интуиция тоже поддается тренировке с помощью решения задач и головоломок.

2. Нестандартное мышление

Мы привыкли действовать по раз и навсегда установленным схемам поведения и мышления, и это вовсе не плохо. Так мы удачно выпутываемся из рутинных неприятных или сложных ситуаций. Эти схемы поддерживаются давно сложившимися связями между одними и теми же миллиардами наших нейронов. Однако и с необычными ситуациями и задачами нам приходится в жизни сталки-

ваться не единожды, и в таких случаях важно научиться мыслить нестандартно, т. е. установить новые, оригинальные связи между нейронами.

Для этого, как это ни покажется странным, нужно расслабиться и подойти к задаче или головоломке более легкомысленно. Нейропсихологи утверждают, что мы наиболее эффективно мыслим, когда увлечены проблемой и получаем удовольствие от работы над ее разрешением. Именно так и происходит, когда любитель головоломок берет в руки сборник задач и начинает их разгадывать.

3. Логическое мышление

Рассуждая логически, мы сначала делаем некоторое утверждение, которое называется предпосылкой, затем выстраиваем логическую цепочку рассуждений (если А — то В, а если В — то С, и так далее), и, наконец, приходим к выводу. Тут важно не споткнуться. Например, классической ошибкой в рассуждениях является причинно-следственное утверждение «после этого — значит из-за этого». Не является ли такой подменой современная теория о глобальном потеплении из-за увеличения концентрации углекислого газа в атмосфере? Может быть и наоборот: из-за потепления увеличивается выброс углекислого газа из океанов в атмосферу.

Поэтому прежде всего надо попытаться установить правильность выбранной предпосылки. Мы можем выдвигать идеально выверенные аргументы, но если исходить из

ложной предпосылки, то и вывод обязательно окажется неверным. Сами же аргументы бывают дедуктивные, когда исходная предпосылка полностью подтверждает вывод. Так действовал Шерлок Холмс, и мы можем использовать дедуктивный метод, решая наши головоломки.

Другая аргументация называется индуктивной, в этом случае предпосылка подтверждает вывод не полностью. Практикуя решение головоломок, нам приходится использовать и этот метод.

4. Тактическое мышление

Тактическое мышление — это способность быстро анализировать ситуацию, принимать обоснованные решения и действовать эффективно в условиях определенного времени, иногда в состоянии стресса. Но в нашем случае стресс исключен, ведь мы решаем головоломки для собственного удовольствия, а если нам что-то мешает, то можно легко бросить это занятие. Тактическое мышление отличается от стратегического, потому что оно направлено на решение конкретных задач, как в нашем случае, а не на долгосрочные цели.

Тактическое мышление и в обычной жизни способствует правильному и своевременному решению насущных проблем.

Большинство из предлагаемых здесь задач предполагают их решение за определенное, ограниченное время, однако есть и такие, когда можно будет позволить себе не

следить за временем и даже отложить книгу в сторону, если решение никак не приходит.

5. Образное или визуальное мышление

Давно известно, что увиденное гораздо лучше запоминается, чем рассказ о нем. Самый простой способ передачи информации, гарантирующий ее мгновенное восприятие, — это картинка, фотография, рисунок или любое другое изображение. Причем визуальное мышление вполне можно тренировать, просто мысленно представляя себе свою мечту — загородный дом с бассейном или вспоминая картины своего недавнего путешествия по Волге или отдыхе в Анталье.

Сейчас уже строго доказано, что в решении любой проблемы участвуют практически все отделы мозга, хотя и установлено, что каждый из таких отделов отвечает преимущественно за какую-то одну физиологическую функцию. И за зрение отвечает почти половина мозга, и эти области одновременно используются и в процессе воспоминаний об увиденном в прошлом, и для визуального представления будущего. Эта способность мозга к визуализации применяется для фокусировки внимания и повышения творческих способностей. Именно это качество можно и нужно использовать при решении головоломок из этой книги, тем более, что значительная часть из них представляет собой как раз картинки, которые требуется мысленно переворачивать в пространстве или сравнивать друг с другом.