

ТРЕНИНГ ИНТЕЛЛЕКТА

**ПРОКАЧАЙ МОЗГ  
МЕТОДОМ  
СТИВА ДЖОБСА**

АСТ  
Москва

**УДК 159.95**  
**ББК 88.3**  
**П78**

*Автор-составитель – Светлана Мотылькова*

**П78 Прокачай** мозг методом Стива Джобса / авт.-сост. С. Мотылькова. – Москва: АСТ, 2015. – 224 с. – (Тренинг интеллекта).

ISBN 978-5-17-086807-0

Пожалуй, среди наших современников трудно выделить более харизматичную, яркую и неординарную личность, нежели Стив Джобс. В настоящее время интерес к его персоне крайне высок, и это неудивительно. Еще при жизни миллионы людей по всей планете поклонялись Стиву, буквально «молились» на него. Стоит ли говорить, что после его смерти всеобщая «стивомания» только набирает обороты?

Можно ли изменить себя и научиться думать, как Стив? Можно!

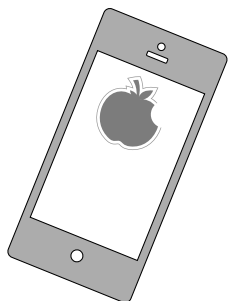
Сборник, который вы держите в руках, призван помочь вам освоить азы креативного мышления. В него включены упражнения, с помощью которых вы сможете прокачать центры головного мозга, в совокупности отвечающие за креативность. Да-да, тренировать можно не только мышцы! Мозг тоже должен быть в тонусе. Говорят, сам Стив Джобс не пренебрегал подобными заданиями, ведь даже «самый совершенный в мире мозг ржавеет без дела», как говорил еще один небезызвестный гений (правда, литературный) Шерлок Холмс.

Вооружитесь ручкой, карандашами, ластиком, фломастерами, а еще временем и желанием – и вперед, к ясности ума и сознания! Едва приступив к решению предложенных в книге задач, вы вряд ли сможете остановиться. Поверьте, это затягивает!

**УДК 159.95**  
**ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-086807-0

© ООО «Издательство АСТ»



Пожалуй, среди наших современников трудно выделить более харизматичную, яркую и неординарную личность, нежели Стивен Пол Джобс, или, проще говоря, Стив Джобс. В настоящее время интерес к его персоне крайне высок, и это неудивительно. Еще при жизни миллионы людей по всей планете поклонялись Стиву, буквально «молились» на него. Стоит ли говорить, что после его смерти всеобщая «стивомания» только набирает обороты? О нем пишут книги, выходящие огромными тиражами, снимают фильмы, имеющие колоссальные сборы... Фигура Стива окутана неким ореолом таинственности. Мы знаем довольно много фактов о его жизни, но до сих пор доподлинно неизвестно, какие из них правда, а какие — вымысел чистой воды. Стив далеко не всем нравится как человек: зачастую его критикуют за сложный характер и жесткий, «командный» стиль управления, однако его гениальность не подвергается никаким сомнениям. Продукция компании Apple, которую возглавлял Стив, всего за несколько лет покорила мир. Мы уже не можем представить нашей жизни без iPod, iPhone, iPad и Mac или подобных им устройств.



## Тренинг интеллекта

Что же позволило простому американскому парню достичь таких невиданных высот? Нет, вовсе не грамотная организация работы, не окружение и уж тем более не воля счастливого случая. Главный секрет его успеха — особый способ думать. Стив мыслил логически и творчески одновременно. Он смотрел на вещи не под прямым углом, а с разных ракурсов. Он воспринимал мир не плоско, а объемно, и не боялся сочетать несочетаемое. Более того, он умел просчитывать ситуацию на несколько шагов вперед.

«Все гениальное просто» — фраза избитая, банальная, но в данном случае трудно подобрать более точное высказывание. Стив мыслил простыми категориями. Он умел взглянуть на мир чистым, неиспорченным взглядом ребенка. Наверное, поэтому маленькие дети, которые едва научились ходить и держать ложку, осваивают его изобретения с невероятной легкостью, не подвластной их мамам и папам. В наше сложное время очень сложно ничего не усложнять. Подавляющее большинство из нас попросту не умеют этого делать. Мы привыкли жить в запутанном мире. Зачастую мы бьемся над задачей, которая кажется нам ужасно трудной, и даже не принимаем в расчет, что решение может лежать на поверхности. Мы не замечаем очевидного, тратим время, силы и эмоции понапрасну и в конечном счете терпим неудачу и впадаем в депрессию.

Можно ли изменить себя и научиться думать как Стив?



## Прокачай мозг методом Стива Джобса

«Нет, нет и нет, — скажете вы. — Чтобы стать Стивом Джобсом, нужно родиться Стивом Джобсом». Что ж, вы правы, но только отчасти. Дарование, бесспорно, играет важную, но далеко не единственную роль для достижения результата. Если бы все дело было в природных данных, то талантливые художники и писатели создавали бы свои лучшие произведения только в раннем возрасте, а потом стремительно уходили бы со сцены, а спортсмены, показав высочайшие результаты, сразу завершали бы карьеру. Однако в жизни, как правило, все по-другому. Достоевский не стал Достоевским в 16 лет — чтобы написать «Преступление и наказание», ему потребовалось накопить жизненный опыт и набить руку в писательском мастерстве. Точно так же и многие атлеты устанавливают мировые рекорды не в молодости, а лишь под занавес спортивной жизни.

Вы считаете себя абсолютно нетворческим человеком? Что ж, у вас есть реальный шанс изменить такое нелестное представление о себе. Сборник, который вы держите в руках, призван помочь вам освоить азы креативного мышления. В него включены упражнения, с помощью которых вы сможете «прокачать» центры головного мозга, в совокупности отвечающие за креативность. Да-да, тренировать можно не только мышцы! Мозг тоже должен быть в тонусе. Говорят, сам Стив Джобс не пренебрегал подобными заданиями, ведь даже «самый совершенный в мире мозг ржавеет без дела», как говорил еще один небезызвестный гений (правда, литературный) Шерлок Холмс.



## Тренинг интеллекта

Любая спортивная тренировка включает в себя три этапа – подготовительный (разминка), основной и заключительный. Тренируя мозг, нет нужды отходить от этой привычной схемы. Решение несложных математических примеров, приведенных вначале, не займет много времени и поможет мозгу настроиться на дальнейшую работу. В основной части вы найдете комплексы упражнений, направленных на «прокачку» разных групп «серых клеток». Вы сможете потренировать логику и сообразительность (логические и математические задачи), способность к нестандартному видению ситуации (чтение и написание слов и предложений в обратном порядке), воображение (рисование и работа с готовым иллюстративным материалом), что в совокупности и составляет креативное мышление. Это наиболее энергозатратные упражнения, выполнение которых потребует довольно много времени и сил, зато и эффект превзойдет все ожидания. В заключение вновь приводятся не такие трудные задания, которые призваны расслабить мозг, снять напряжение и подготовить его к следующей тренировке. Помимо всего прочего, они еще и развлекут вас.

Вы можете делать только те упражнения, которые вам нравятся (скажем, решать логические задачи или читать цитаты в обратном порядке), а можете составить для себя индивидуальный план и включить в него упражнения из всех групп. Предпочтительнее остановиться на последнем варианте, но окончательный выбор за вами.



## Прокачай мозг методом Стива Джобса

Вообще эта книга потребует достаточно серьезного включения с вашей стороны. Это как театр абсурда, где зритель становится активным участником действия. Так вот и в данном случае вы, читатели, будете играть активную роль, поэтому заранее настройтесь на серьезную работу. Вооружитесь ручкой, карандашами, ластиком, фломастерами, а еще временем и желанием — и вперед, к ясности ума и сознания! Едва приступив к решению предложенных в книге задач, вы вряд ли сможете остановиться. Поверьте, это затягивает!

## ЭТАП ПЕРВЫЙ

# РАЗМИНКА

Итак, с чего обычно начинается тренировка? Конечно же, с разминки. Любой атлет скажет вам, что прежде чем переходить к более серьезной нагрузке, сперва нужно хорошенько разогреть мышцы. Мозг тоже нуждается в предварительном разогреве, поэтому вначале обязательно решите несложные математические задачи, приведенные ниже. Они не потребуют от вас значительных усилий (а кому-то и вовсе покажутся примитивными), но зато отлично подготовят мозг к серьезной работе. Эти упражнения отлично развивают внимание и быстроту реакции, не обладая которыми, невозможно в полной мере освоить искусство креативного мышления. Эти упражнения нужно выполнять на время. Засеките необходимые временные диапазоны на своем айфоне – и поехали!



## СРАВНЕНИЕ

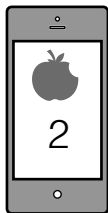
На выполнение каждого задания отводится 10 секунд.



Какое число больше?

**151922** или  
**151932**

---



Какое число больше?

**356489** или  
**358489**

---



Какое число больше?

**3586489** или  
**3587489**

---



## Тренинг интеллекта



Какое число меньше?

**1235548** или  
**2235548**

---



Какое число больше?

**3586489** или  
**3587489**

---



Какое число больше?

**45638769** или  
**45648779**

---



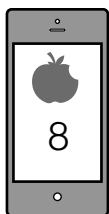
Какое число больше?

**3245673890** или  
**3235673890**

---



Прокачай мозг методом Стива Джобса



Какое число больше?

**56748976509** или  
**55758976509**

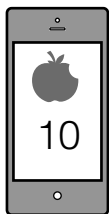
---



Какое число больше?

**675490765** или  
**675490875**

---



Какое число меньше?

**7645903278** или  
**7636903278**

---



Какое число меньше?

**875649034** или  
**874649035**

---



## Тренинг интеллекта



Какое число больше?

**674359809** или  
**673459809**

---



Какое число меньше?

**5345678889** или  
**5435687889**

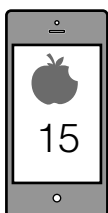
---



Какое число больше?

**76453987** или  
**67543987**

---



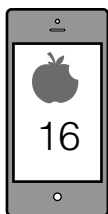
Какое число больше?

**4955640188** или  
**4985640188**

---



Прокачай мозг методом Стива Джобса



Какое число меньше?

**753908770056** или  
**759308770056**

---



Какое число больше?

**106983456** или  
**108983453**

---



Какое число меньше?

**5639076547** или  
**5639176547**

---



Какое число больше?

**45398560** или  
**43398561**

---



## Тренинг интеллекта



Какое число меньше?

**537689230** или  
**536789230**

---

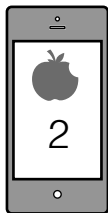
## ОСНОВНЫЕ АРИФМЕТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

На выполнение каждого задания отводится 15 секунд.



$$3 + 12 + ? = 40$$

- а) 25    в) 15  
б) 35    г) 20



$$17 + 17 + ? = 72$$

- а) 89    в) 10  
б) 38    г) 50



$$1 + 10 + ? = 31$$

- а) 19    в) 20  
б) 28    г) 10