

Порой хорошая история
человеку нужнее, чем пища

DR. MARIE PASINSKI
OF HARVARD MEDICAL SCHOOL

WITH LIZ NEPARENT

Chicken Soup for the Soul®

BOOST YOUR BRAIN POWER!

You Can Improve and
Energize Your Brain
at Any Age



Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC
Cos Cob, CT

ДОКТОР МАРИ ПАСИНСКИ,
ЛИЗ НЕПОРЕНТ

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МОЗГ

Истории о том,
как пробуждать ум
и открывать
новые горизонты

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44
П19

Dr. Marie Pasinski and Liz Neporent
Chicken Soup for the Soul: Boost Your Brain Power!:
You Can Improve and Energize Your Brain at Any Age
© 2012, Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC

Пасински, Мари.

П19 Куриный бульон для души. Удивительный мозг : истории о том, как пробуждать ум и открывать новые горизонты / доктор Мари Пасински, Лиз Непорент ; [перевод с английского О. Б. Снитич]. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Куриный бульон для души).

ISBN 978-5-04-217419-3

Мы используем лишь малую часть возможностей нашего мозга. А он так нуждается в заботе и регулярных тренировках. В новом сборнике «Куриного бульона» собраны трогательные и мотивирующие истории, которые пробуждают интерес к новому, учат тренировать память, развивать мышление и смело расширять границы своих возможностей.

Во время творческого кризиса Кэтти дала себе обещание: писать по одному стихотворению в день. Оказалось, что соревнование с самим собой — хороший способ поймать вдохновение. У Ким были проблемы с памятью: она забывала прополоть сад, собрать детям обед в школу. Но все изменилось, когда Ким решила запоминать по одному новому слову каждый день. В свои 87 лет Анне удастся сохранять прежнюю остроту ума. Секрет вовсе не в медицине, потому что лучшее лекарство для нее — книги, семья и позитивное настроение.

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44

ISBN 978-5-04-217419-3 © Снитич О.Б., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

Введение.	9
----------------	---

Глава 1

ИНВЕСТИРУЙТЕ В СВОЙ МОЗГ

Импровизация — не мой конек. <i>Линди Шнайдер</i>	13
Слово дня. <i>Ева Легато</i>	19
Уроки японского. <i>Патрисия Гордон</i>	24
По одному стихотворению в день. <i>Кэти С. Холл</i>	28
Слово доктора Мари Пасински	
Обогащайте свой разум	32
Чудо нейропластичности	33
Чтобы мозг развивался — общайтесь!	35
Относитесь к жизни как к приключению	37
Увеличение мощности вашего мозга.	39

Глава 2

ВАША УДИВИТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

Столица Делавэра. <i>Шонель Элиасен</i>	45
Всегда хотел играть на банджо. <i>Л. Д. Уитакер</i>	50
Буква «С» больше не нужна. <i>Ким Хакетт</i>	56
Сегодня на завтрак были блинчики. <i>Стивен Д. Роджерс</i> . .	61

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Слово доктора Мари Пасински

Как работает память	66
Сбои в работе памяти	69
Обоснованные опасения по поводу памяти	71
Проверьте свою память.	73
Советы по запоминанию, которые вы не забудете	75

Глава 3

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ЗАЩИТЫ МОЗГА ОТ СТАРЕНИЯ

Нехоженная дорога. <i>Даллас Вудберн</i>	83
Я читаю алфавит задом наперед. <i>Жаклин Зеевальд</i>	88
Используй, или потеряешь. <i>Джон М. Сканлан</i>	93
Не забывайте танцевать. <i>Тереза Эмборд</i>	95
Слово доктора Мари Пасински	
Семь факторов старения мозга	100
Питайте свои нейроны	104
Лучший стимулятор мозга на свете	108
Спасите мозг	113

Глава 4

ФОРМИРОВАНИЕ ВАШИХ МЫСЛЕЙ И ЭМОЦИЙ

Игра в числа. <i>Дайана Сэвидж</i>	117
Клуб Балбесов. <i>Кристин Кэтлин</i>	123
Шалость с носовым платком. <i>Гарретт Бауман</i>	129
Просто остановись. <i>Стефани Дэвенпорт</i>	134
Слово доктора Мари Пасински	
Физический путь мысли.	137
Что говорит вам ваш внутренний голос?	139

- СОДЕРЖАНИЕ -

Забота о вашем мозге	141
Вы то, что вы думаете	143
Оптимизируйте свой внутренний голос	145
Пятиминутная мини-медитация	147

Глава 5

РАЗБУДИТЕ СВОЙ МОЗГ

Всего лишь час для чтения. <i>Пэт Уильямс</i>	151
Выбирайся из этой колеи! <i>Дженни Айви</i>	155
Наш мир в порядке. <i>Бет Като</i>	157
Головоломка. <i>Дебби Эклун</i>	162
Мне просто нужно было выспаться. <i>Марла Х. Турман</i>	165
Слово доктора Мари Пасински	
Спите, чтобы помнить	169
Что вы теряете, если не спите	172
Сколько часов сна нам необходимо?	175
Советы для улучшения сна	178

Глава 6

НЕ СДАВАЙТЕСЬ

Восстань и сияй. <i>Саймон Льюис</i>	183
Путешествия, которые я выбираю. <i>Анна (Бетти) Брэк</i>	189
Осталось совсем немного. <i>Джен Келлер</i>	192
Дети рассчитывают на нас, Боб! <i>Энн Мэри Б. Тейт</i>	198
Занятие на всю жизнь. <i>Филлис У. Зено</i>	203
Слово доктора Мари Пасински	
Обычное на самом деле необыкновенно	211
Необычные компромиссы	213
Никогда не сдавайтесь	215

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Возраст — это просто цифра.....	217
Преодоление ограничений.....	219
Множественный интеллект.....	221
Встречайте наших рассказчиков.....	223
Встречайте наших авторов.....	231
Благодарности.....	234

Введение

«**Н**ет, это сердце».
«Дорогой, Я ЗНАЮ, что это МОЗГ».

Мы с мужем часто спорим о том, какой орган считать самым важным. Мой муж — терапевт, и он считает, что главное — сердце. По его словам, если сердце не работает, кровь не циркулирует, клетки не получают кислород, то очень скоро все остальное тоже перестает работать. Но я, как невролог, ни на секунду не сомневаюсь, что главное — это мозг. В конце концов, ваш мозг — это ваша сущность, это он делает вас тем, кто вы есть. Если мозг не функционирует, тогда в чем смысл? Время от времени я заставляю мужа признать мою правоту.

Ваш мозг — это чудо и ваше самое драгоценное достояние. Он весит всего три фунта, но вмещает более ста миллиардов нейронов, соединенных между собой сотней триллионов синапсов, определяющих ваше сознание и каждую вашу мысль, настроение и действие. Современные исследования в области нейробиологии кардинально изменили восприятие мозга. Одним из открытий, которые

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

я нахожу наиболее захватывающими, является наше новое понимание способности мозга перестраивать себя. Раньше мы думали, что мозг статичен, но теперь понимаем, что он невероятно динамичен и постоянно развивается. Словно произведение искусства в процессе создания, он непрерывно формируется и трансформируется под воздействием проживаемого нами опыта.

Я не могу придумать лучшего способа подчеркнуть потенциал человеческого мозга, чем объединить истории о том, как изобретательные люди творчески используют свой разум, с простыми научными объяснениями того, что происходит в этот момент в их мозге. Как красноречиво показывают эти истории, можно изменить направление мыслей, эмоций и поведения, что, в свою очередь, изменит мгновение, день или даже всю жизнь. Мне очень приятно поделиться с вами объяснениями из области нейробиологии.

Я надеюсь, что по мере того, как вы будете читать эту книгу, истории, рассказанные в ней, а также объяснения происходящего с научной точки зрения вдохновят вас на то, чтобы активнее использовать свой мозг. Верю, что с его помощью каждый способен раскрыть свой потенциал.

Мари Пасински, доктор медицины

Глава 1



ИНВЕСТИРУЙТЕ В СВОЙ МОЗГ

Chicken Soup
for the *Soul*®

Импровизация — не мой конек

Я застыла посреди сцены, как олень в свете автомобильных фар. «Мама? — подталкивал меня Кевин. — Не молчи, говори все, что приходит тебе в голову!» Но единственное, о чем я могла сейчас думать, так это о том, как побыстрее убраться со сцены.

Идея записаться на курсы импровизационного актерского мастерства принадлежала моему сыну Кевину. Он уверял, что эти курсы научат меня соображать быстрее и дадут необходимую уверенность. В тот момент я пыталась вернуться в деловой мир после многих лет работы на полную ставку в качестве мамы и однажды пожаловалась сыну, что я стала не такой сообразительной, как раньше. Я рассказала ему, как трудно мне было на недавнем корпоративном обеде поддерживать разговор с коллегами. Это была ошибка. Вместо того, чтобы проявить ко мне сочувствие, на которое я надеялась, Кевин отправил меня на курсы.

Кевин по профессии актер. В перерывах между съемками он преподает актерское мастерство на

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

студии в Финиксе. Его конек — импровизация. Это форма комедии, в которой актер должен спонтанно создавать сцены, основываясь на предложениях зрителей. В результате получается динамичное представление, заставляющее зрителя покатываться со смеху и восхищаться остроумием, которое извергается по первому требованию. Кевин сказал, что именно импровизация помогает ему сохранять остроту ума во время прослушиваний, когда приходится моментально вживаться в любую роль. Освоение этого навыка, по мнению Кевина, могло бы помочь и мне. Я попала на удочку.

Мое первое занятие было ужасным. Оно началось довольно легко — с простых упражнений, во время которых мы учились смотреть партнерам прямо в глаза и реагировать на любые их сигналы. Мы играли в игры, направленные на тренировку быстроты реакции, и осваивали специальные техники для развития навыков слушания и запоминания. Все это не казалось мне слишком сложным — более того, я с радостью чувствовала, как просыпается мой мозг.

Потом разминка закончилась, и наступило время новой игры под названием «Да, и...». Кевин разбил нас на пары подобно тому, как поступил Ной со своими животными, но повел отнюдь не в ковчег, а в самое страшное из всех мест — на сцену. Там мы должны были вести непрерывный диалог, соглашаясь со всем, что говорит партнер, и выстраивая ответы так, чтобы сценка продолжала развиваться

дальше. Это оказалось гораздо более сложной задачей, чем предыдущие упражнения, и очень скоро я обнаружила, что заикаюсь и что у меня заплетается язык.

— Я не могу этого сделать, — сказала я Кевину уже по пути домой. Я чувствовала себя взволнованной и униженной. Тот факт, что я была самой старшей ученицей в классе, только добавлял мне отчаяния. Моя неспособность реагировать так же быстро, как все остальные, заставляла меня чувствовать себя старой и беспомощной. Я ожидала, что мой сын произнесет мотивационную речь, скажет, что я справилась лучше, чем думала, но он этого не сделал. Вместо этого Кевин спросил:

— Почему ты думаешь, что не сможешь этого сделать?

— Потому что не умею быстро соображать! — выпалила я в отчаянии.

— Знаешь, как можно научиться делать это лучше? — спокойно спросил он.

— Да, — с вызовом ответила я, — мне просто нужно стать моложе!

На мгновение отведя взгляд от дороги, чтобы взглянуть на меня, Кевин улыбнулся:

— Ничего подобного. Ты можешь сделать это при помощи практики.

Теперь я была зла и расстроена. На глаза навернулись слезы, я молча смотрела в боковое окно на пролетающие мимо фонарные столбы. Что 24-летний парень мог знать об этом? Знает ли он, что