

Иванцов Д.В

ПЛАНИРУЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ



Дмитрий Иванцов

Планируйте свою жизнь

«Автор»

2025

Иванцов Д.

Планируйте свою жизнь / Д. Иванцов — «Автор», 2025

Книга о постановке целей, планировании и управлении мозгом. Всеми нашими действиями управляет наш мозг. Планирование позволяет управлять мозгом в своих собственных интересах. Как работают цели и планы на физиологическом уровне.

© Иванцов Д., 2025

© Автор, 2025

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
КАК ДОСТИЧЬ ЖЕЛАЕМОГО – ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ДЕЙСТВИЯ И СЛУЧАЙНОСТИ	6 8
КАК МОЗГ РАБОТАЕТ – ЗАЧЕМ НУЖНО ЭТО ЗНАТЬ	9
МОЗГ И СЛУЧАЙНОСТИ	11
КАК У ЛЮДЕЙ ПОЯВИЛСЯ МОЗГ	14
ЧЕЛОВЕК И ЕГО МОЗГ – АНОМАЛИЯ ПРИРОДЫ	16
МОЗГ И ДЕТИ	19
ОШИБКИ МОЗГА	22
МОЗГ И ГЕНИАЛЬНОСТЬ	23
КАК РАБОТАЕТ МОЗГ: ПАМЯТЬ, СОЗНАНИЕ, ПОДСОЗНАНИЕ	27
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Дмитрий Иванцов

Планируйте свою жизнь

ВСТУПЛЕНИЕ

Однажды мы были на лекции одного успешного бизнесмена. Он рассказал о методе, который он использует постоянно, и который помог ему добиться успеха в жизни. Мы на себе опробовали этот метод, и в течение первого же года наши доходы увеличились в 2,5 раза. После этого мы то пользовались методом бизнесмена, то забывали его применять. Через некоторое время заметили, что наша жизнь протекала лучше именно в периоды применения метода.

Тогда мы стали рассказывать об этой технологии всем желающим людям. Некоторые из них тоже ее использовали и потом рассказывали о положительных результатах. Но большинство метод применять не стали, так как мы не смогли точно им объяснить, как он работает.

Потом нам в руки случайно попались научные данные, которые доступно объясняли механизм действия метода бизнесмена. После этого мы стали рассказывать о том, как именно работает технология, и большинство собеседников вдохновлялось нашими словами.

Но следующее затруднение заключалось в том, что объяснять приходилось по три часа. Не каждый день можно выделять столько времени на одного человека, даже очень хорошего. Поэтому было принято решение написать эту книгу, которая нам же и упростит жизнь. «Хочешь изменить жизнь к лучшему простым, быстрым и доступным способом? Вот тебе книга с инструкциями и пояснениями».

Суть в том, что управление жизнью заключается в управлении мозгом. А это делается путем управления мыслями и управления эмоциями. Научитесь управлять собой, то есть своим мозгом – и вы научитесь управлять своей жизнью.

Книгу об этом вы сейчас держите в руках. Читайте, воплощайте советы в жизнь и наслаждайтесь изменениями.

КАК ДОСТИЧЬ ЖЕЛАЕМОГО – ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ

Каждому из нас в жизни не хватает чего-то хорошего. Одному денег, второму машины, третьему квартиры, четвертой мужа, пятому приличного поведения детей и т. д. Всем по-разному. И тут главное, что нужно понимать, – у кого-то уже есть то, что нужно именно вам. Кто-то умудрился эти вопросы решить. Кому-то в этом уже повезло. А это значит, что заполучить желаемое реально и возможно. Конечно, у других ничего отбирать не следует, но нужно по их примеру всего добиться самому. Если кто-то добился успеха, то чем вы хуже? У вас это тоже получится.

Причем добиться желаемого вы можете быстрее и проще, чем это сделали другие. Но при этом нужно использовать технологии и инструменты достижения желаемого. Они для того и предназначены, чтобы все сделать правильно, быстро и с меньшими затратами и усилиями.

Вам привезли строительные материалы. Вы можете их, как попало, свалить в кучу или соединить по технологии. В первом случае у вас получится куча строительных материалов. В ней, конечно, с натяжкой жить можно, но вам в этой куче будет некомфортно. Во втором случае у вас получится дом, в котором вы будете жить и радоваться.

Еще вариант примера. У вас есть строительные материалы, вы знаете технологию, но у вас нет инструментов – забыли привезти коробку с пилами, молотками и лестницами. Скорее всего, построить дом не получится. Или получится, но долго, дорого и некачественно. Гвозди вы будете забивать камнями, а доски пилить маникюрными ножницами.

Инструменты и технология – вот залог успеха в любой области: в строительстве и педагогике, в военном деле и в геологоразведке, в Новосибирске и в Париже. Хороший план, «прямые руки», подходящая технология и нужные инструменты, а дальше – действия и результат.

В этой книге речь пойдет о технологиях и инструментах достижения успеха и привлечения удачи. Под успехом понимается достижение моральных и материальных благ, которые делают нас счастливыми. Под удачей понимается благоприятное стечение обстоятельств, которое мы используем в своих интересах. Под ленью понимается бездействие человека, в результате которого его жизнь проходит не самым удачным образом. Термин, описывающий бездействие или неудачные действия человека при появлении возможностей, вы придумаете сами. По этическим соображениям в книге этот термин использоваться не будет.

Технологий успеха существует много. В любом книжном магазине есть целые полки книг, посвященные им. Но если их все прочесть, то становится понятно, что основных технологий три. И каждая книга на свой лад просто описывает одну из них, полностью или частично. Коротко ознакомимся с этими технологиями успеха.

Технология первая, религиозная. Чтобы достичь желаемого, нужно молиться, немножко поработать, и тогда то, что вы просите, пошлет Бог. Описание технологии дано в Библии и других руководящих книгах соответствующих видов религий.

Технология вторая, эзотерическая. Чтобы достичь желаемого, нужно послать запрос вселенной (космическому разуму, белым братьям или другим сущностям, в которые вы верите), поработать, и тогда то, что вам нужно, вам пошлет то, во что вы верите. Описание технологии дано в эзотерической литературе соответствующей направленности.

Технология третья, научная. Чтобы достичь желаемого, нужно настроить свой мозг так, чтобы он оптимально управлял вашим телом. Благодаря действиям вашего организма под управлением мозга вы сами добьетесь всего, что вам нужно. Описание технологии дано в этой книге, а также другой литературе, посвященной достижению успеха.

Конечно, можно мозг не настраивать и пустить все на самотек, то есть действовать хаотично. Большинство так и делает. Но если применить настройку мозга, то достичь желаемого можно быстрее, проще и с меньшими издержками. Если вам важны скорость исполнения желаний, простота и низкие расходы, то читайте дальше.

Коротко с технологиями успеха ознакомились, пора определиться, какая вам более интересна. Если первые две, то эту книгу вы можете прочитать просто для интереса, чтобы еще раз убедиться, что изложенный в ней путь интеллекта и действий не ваш.

Если третья, то тогда эта книга вам поможет. Сразу сообщим, что технологию придумал совсем не автор книги. Он просто собрал сведения о технологии и представил их в удобной для чтения и осознания форме, а также подкрепил научными данными, полученными в открытых источниках. Кое-что из книги вы и так знали, о чем-то уже догадывались, а что-то будет для вас открытием. Пожалуй, начнем.

Представьте, что у вас есть хороший знакомый, который легко может найти выход в сложной ситуации, показать вам новые возможности, оградить от неудач. Этот знакомый постоянно помогает вам и действует в ваших интересах. Он никогда не предаст вас и все время с вами на связи. Хотелось бы вам иметь такого хорошего и толкового знакомого? Если да, то спешим вас обрадовать – у вас такой знакомый уже есть. Это ваш мозг. Вот о нем мы и будем говорить на протяжении всей книги.

ДЕЙСТВИЯ И СЛУЧАЙНОСТИ

Ваш успех, то есть достижение желаемого, происходит в результате ваших действий (в большей степени, условно на 80%) и в результате случайного стечения обстоятельств (в меньшей степени, условно на 20%).

Для того чтобы ваши действия привели к достижению желаемого результата, нужно делать правильные движения руками и ногами. А также нужно говорить правильные слова правильным людям, смотреть в правильном направлении, слушать правильную информацию. То есть совершать правильные действия всеми или почти всеми органами тела.

Вы строитель, по заказу вы построили дом. При этом вы шли ногами к строительным материалам, брали руками доски, закрепляли их в нужном месте, предварительно осмотрев это место глазами. Вы говорили ртом команды другим строителям, ушами слушали их комментарии. Дом построен, оплата получена, на нее куплен автомобиль, который вы давно желали. Он является результатом активности органов вашего тела. Если бы вы все время строительства просидели в кресле, то вряд ли бы вам оплатили участие в стройке. Также оплаты бы не было, если бы вы все время приседали или совершали другие движения, не имеющие к строительству никакого отношения.

Поэтому в абзаце про действия несколько раз было применено слово «правильные» – правильные движения, правильные слова и т. д. Это слово ключевое. Правильность очень важна, а кто решает, что правильно, а что нет? Да, вы сообразили правильно – это мозг. Кстати, до этого тоже догадался ваш мозг.

Итак, то, как вы будете действовать, на 100% зависит от вашего мозга. Поэтому вся книга о достижении успеха будет рассказывать именно о мозге. В ней вы найдете много интересной информации, которая вам поможет в жизни. А также будут описаны конкретная технология и инструменты, которые помогут вам настроить свой мозг. Это позволит вам быстрее и проще достигать желаемого. Очень многие люди уже тысячелетия ими пользуются. Будете ли использовать их вы, зависит только от вас, вернее, от вашего мозга. Поэтому начнем разговор с того,

КАК МОЗГ РАБОТАЕТ – ЗАЧЕМ НУЖНО ЭТО ЗНАТЬ

В принципе, можно этого и не знать. Большинство из вас вряд ли знает досконально, как работает телевизор. Главное для вас – быть в курсе, как им управлять. Большинство людей не разбирается в работе двигателя автомобиля – познаний в нажимании педали газа для них вполне достаточно.

Но все-таки минимальные знания о работе мозга иметь нужно. Тогда вам будет проще им управлять. Если знать, как что-то работает, то и пользоваться этим станет легче. К тому же, когда вы начнете применять технологию и инструменты настройки мозга, над вами начнут смеяться. И над нами смеялись. Но мы все равно свою технологию применяли и соответствующие инструменты использовали. В результате мы добились того, о чем мечтали, жизнь стала меняться к лучшему. После этого над нами смеяться перестали. Но вам стойкости может и не хватить, и вы пойдете на поводу тех, кто не хочет, чтобы вы жили лучше. Знание о том, как мозг и его настройка работает, повысит вашу стойкость.

Еще пример о полезности знаний механизма действия. Если вы долго жили в советское время, то помните о навязанной всему населению страны вере в коммунизм. В него было положено верить по факту. И в него верили, и поклонялись ему. Теми же, кто не верил и других разубеждал, занимались компетентные органы. А их представители тоже верили в коммунизм на слово.

Хотя если знать, как работает механизм, то количество его сторонников поубавится, что в итоге и произошло. Главный принцип коммунизма – это когда «от каждого по способностям, а каждому по потребностям». Иными словами – ты работаешь, как можешь, а зарплату получишь, какую тебе надо. Хочешь миллион, хочешь десять. Тут не надо быть семи пядей во лбу, чтобы поинтересоваться: «Я наработал на тысячу, а получил миллион. Кто же наработал для меня остальные 999 000 рублей? И как он согласился ими со мной поделиться?»

Как-то я дискутировал на эту тему с одним коммунистом, который убеждал меня в правильности главного принципа. Я ему привел следующий довод: «Вы приглашаете бригаду строителей, они делают по способностям, то есть заливают только фундамент, а оплату требуют по потребностям, как за весь дом. Сколько вы им заплатите?» Коммунист тут же впал в ступор, потому как заплатить за залитый фундамент, сколько причитается по расценкам, он готов. А вот оплачивать полную стоимость невыполненной работы ему стало почему-то жалко. То есть теоретически он за коммунизм, но на практике – за что-то другое. Иногда, правда, говорят, что коммунизм – это отсутствие частной собственности на средства производства. Тогда спрашиваем, где бы вы лучше работали: на личном садовом участке или на участке, принадлежащем садовому обществу?

Так что знание механизма действий очень полезно – это поможет вам сделать оптимальный выбор. Но не будем сильно отвлекаться, даже по теме. Давно заметил следующее: раньше многим рассказывал о технологии настройки мозга, но не объяснял, почему нужно делать именно так. В результате люди не понимали, как это работает, и не делали ничего. Поэтому в книге вы получите основную информацию о работе мозга, которую вам желательно знать. Вообще, вы можете по жизни не знать, как работает телевизор и двигатель внутреннего сгорания. Откуда берется бензин на АЗС, и как образуется нефть. Из чего делают цемент, и почему самолет летит, а стул нет. Но вот минимальные сведения о работе мозга и влиянии его на вашу жизнь иметь нужно каждому адекватному человеку. А если вы заинтересованы в успехе ваших детей, то и им об этом следует рассказать. Или дать почитать эту книгу.

Представьте, что вы попали в числе других людей на необитаемый остров. Надо как-то налаживать быт, решать вопрос с питанием. Вы находите на острове то, что можно было бы съесть. И другие тоже находят, но не все. Часть лежит на пляже и ведет неспешные беседы о социальной справедливости: «У одних есть все бананы, а у нас их нет». А на ваши предложения пойти, сорвать бананы и поесть они отвечают: «Ты ведь знаешь, что мы потерпели кораблекрушение, и что нам плохо, и что на пальмы лезть опасно, и что потом бананы нужно чистить. Ты лучше поделись с нами, ты же сорвал много».

Сомневаюсь, что вы будете с ними делиться бананами, которые вы срывали с риском для жизни. Лучшее, что вы можете для них сделать, – показать им пальмы и научить, как на них забираться. Вот эта книга как раз об этом. Пальмы (возможности) вокруг вас, а как залезть на пальмы (воспользоваться возможностями), вы узнаете из книги.

МОЗГ И СЛУЧАЙНОСТИ

Но прежде, чем продолжить разговор о мозге, закроем тему случайного стечения обстоятельств, которые определяют нашу жизнь на 20%. Случайности влияют на нас очень сильно. Люди часто случайно знакомятся с другими людьми, которые впоследствии становятся их женами или мужьями. Они случайно находят работу, хорошие варианты квартир, нужную им вещь в магазине. Их случайно спасают или наоборот. Большинство хороших событий в нашей жизни происходит именно в результате случайностей и неожиданностей. Сами проанализируйте свою жизнь, и вы тоже придете к такому выводу.

Вот одна история: «Вся моя жизнь – это сплошная случайность. Я никогда не мечтал быть летчиком. Если бы не пришли в 9-м классе агитаторы и не сказали: «Приходите в аэроклуб, кто смелый!», то неизвестно, кем бы я стал».

Есть один ливанец-математик, который благодаря выдающимся способностям своего мозга стал мультимиллионером. Часть своей жизни он посвятил исследованию влияния случайностей на жизнь людей, благо финансы ему это позволяли. По результатам исследований он написал две толстые книги, которые большинству людей читать достаточно сложно. Во время исследований он пришел к выводу о том, что случайности на нас и нашу жизнь оказывают громадное влияние.

Жили динозавры, не тужили, и тут грянула случайность в виде здорового метеорита. И сейчас динозавры существуют только в виде ископаемых костей. Жили люди в СССР и умеренно тужили, на первом и единственном общесоюзном референдуме дружно большинством проголосовали за сохранение СССР. А тут случайность – в соответствии с результатами референдума союз был упразднен тремя людьми. Росчерк пера – и страны нет.

Эти же люди в СССР и потом в России жили и платили кучу денег на отопление. А что тут сделаешь, если наша страна самая холодная в мире. Но вдруг случилось глобальное потепление, и на отопление стало уходить денег меньше, да и урожаи повысились. Гражданам России это «сильно понравилось», и поэтому они стали активно бороться с глобальным потеплением, то есть за холод в своей стране.

На бытовом уровне со случайностями мы сталкиваемся на дню по многу раз. Планируем сделать днем одно, но тут начинают сыпаться вводные – заболела собака, и ее надо везти к ветеринару. Вы весь день ждали дома бригаду отделочников, а у них сломалась машина. Список случайностей вы сами можете продолжить на много страниц.

А ливанец по итогам своих исследований сделал два важных вывода, которыми мы стараемся руководствоваться в своей жизни. Первый вывод – позитивные случайности, то есть возможности, появляются на горизонте достаточно редко. Большинство случайностей либо негативные (они нарушают ваши планы), либо нейтральные (например, в соседнем городе прошел дождь).

Второй вывод – если возможность приходит, ею надо либо пользоваться, либо хотя бы с ней ознакомиться. Когда приходят какие-то интересные варианты, то их нужно изучить – следующий вариант может прийти только через несколько лет. Нужно отодвинуть значительно менее важные дела (просмотр телесериала, хоккейный матч, гулянку или наблюдение за филином) и уделить время на знакомство с этой возможностью. Кстати, эта книга, вполне вероятно, является такой возможностью.

Если вы думаете, что все или большинство людей не дураки, и свои возможности они точно не упустят, то вы немного заблуждаетесь. У вас наверняка были случаи в жизни, когда возможности приходили, а вы ими по разным причинам не воспользовались и сейчас периодически себя за это ругаете.

Ну а про других людей приведем пару примеров. Один попроще. Несколько лет назад семья из Уфы пришла возможность в виде многомиллионного выигрыша в лотерею. Эта семья была не совсем благополучная, и эти миллионы она быстро прогуляла. Сейчас семья живет на съемной квартире, а одного из скончавшихся в результате запоев членов семьи хоронили на занятые деньги. Если вам не лень – почитайте в интернете истории людей, которые в лотерее выигрывали крупные денежные суммы. Абсолютное их большинство не сумело удачно воспользоваться деньгами и в короткое время осталось ни с чем.

Пример посложнее. Одного не хватавшего с неба звезд предпринимателя знакомые пригласили работать директором фирмы, потому как сами основатели фирмы в управлении бизнесом не разбирались. А из числа знакомых, которые могли бы разбираться, он был один. Предприниматель возможностью воспользовался и стал получать солидную зарплату и процент с прибыли. Его личные доходы были весьма приличные, на них он мог покупать в месяц по трехкомнатной квартире. Но в развитии фирмы он сам особо не разбирался, а результаты владельцам нужно было показывать. Поэтому он воспользовался другой возможностью – как раз в это время знакомый толковый маркетолог искал работу. Маркетолог в короткие сроки «раскрутил» фирму, и ее прибыль повысилась более чем в два раза. Также выросли и доходы предпринимателя. Но уже этой возможностью он оптимально не воспользовался и вложил деньги в девять других видов бизнеса, в которых не разбирался. А потом послушал своего руководителя складского отдела, который наговорил ему много плохого про маркетолога. После этого он, возможно, подумал так: «От маркетолога зависит развитие фирмы, и он ее прибыль повысил. От складского работника развитие фирмы никак не зависит, и он прибыль не увеличил. Поэтому уволью-ка я маркетолога». Так он и поступил. Через год после этого складской работник обманым путем завладел фирмой и уволил предпринимателя, который вместе с еще несколькими десятками сотрудников остался без средств существования.

Подобных историй, когда люди не используют возможности (положительные случайности), я знаю много. Причина этого всегда одна – у людей не оптимально работает мозг, то есть с ним не все в порядке. Иными словами, он не работает, как должен.

Еще про возможности нужно знать то, что иногда они, на первый взгляд, таковыми не кажутся. Не нужно их ждать в виде праздничной колонны с оркестром и транспарантом «Мы несем возможность Иванову Ивану Ивановичу». Часто просто происходит какое-то рядовое, нейтральное событие, в котором разглядеть что-то интересное бывает сложно. А иногда такие возможности приходят через негативные случайности.

Как-то раз я в одной книге прочитал про такую историю. В американской школе работал уборщик. Он выполнял свою работу качественно, и руководство школы его ценило. Но тут поступил приказ, что в школе должны остаться только сотрудники с образованием не ниже среднего. А уборщик закончил лишь несколько классов, и поэтому его уволили. Огорошенный и огорченный, он шел по улице и наткнулся на своего знакомого, которому рассказал о своих бедах. Тот знакомый предложил ему делать периодические уборки в его офисе. Уборщик согласился, хотя ему, конечно, была нужна постоянная работа. Некоторое время он раз в неделю проводил уборку в офисе, и это заметили в соседних фирмах. Они тоже пригласили уборщика наводить чистоту в их офисах. Через некоторое время мужчина был полностью загружен такими заказами. А количество заказов продолжало расти, и их он выполнить физически не мог. Тогда он создал свою фирму и нанял сотрудников. Потом накопил денег и стал приобретать машины для вывоза мусора. Его бизнес рос, и бывший уборщик стал миллионером. Однажды он выступал со своей историей на конференции, куда были приглашены многие успешные люди. Ведущий сказал, что он мог добиться еще большего, если бы у него было хотя бы среднее образование. На что миллионер ответил так: «Если бы у меня было среднее образование, то я сейчас бы работал уборщиком в школе».

Не знаю, у кого как, но в нашей семье подобное случалось несколько раз, когда новые возможности приходили под видом неудачи. И сейчас если случаются какие-то неприятности, то мы первым делом начинаем разбираться, а не новые ли это возможности.

И еще мы с вами делаем один важный вывод. Процесс изучения возможностей (позитивных случайностей, удачи) и использования их в своих интересах на 100% является работой мозга. Кстати, процесс нейтрализации вредного действия негативных случайностей также является работой мозга. Так что можно уверенно сказать, что ваш успех, ваша удача почти на 100% зависят от вас и вашего мозга.

Однажды на улице случайно услышал разговор двух женщин. Одна рассказывала другой, что ее дочь завела породистую кошку и купила много разных книг об этой породе и о кошках вообще. Я не стал у нее спрашивать, но убежден, что у ее дочери на полке нет книги о людях. Мы от животных отличаемся развитым мозгом и интеллектом – именно эти факторы сделали нас разумными. Вот в первую очередь о мозге ей и любому другому человеку нужно иметь книги на полке.

Вы наверняка периодически приобретаете в магазинах бытовую технику. К каждому прибору прилагается паспорт (гарантийный талон) и инструкция по применению. В вагонах метро, автобусах, поездах, самолетах есть правила пользования. Чтобы получить водительские права, нужно отучиться на курсах подготовки. Перед тем, как начать управлять самолетом, нужно также пройти обучение. Даже чтобы ездить на моторной лодке, необходимо окончить курсы судоводителей.

Но чтобы управлять своим телом, обучаться не нужно. Когда мы рождаемся, мы получаем только паспорт, вернее, свидетельство о рождении. Инструкцию по применению нам в роддоме не дают. Оно и понятно – мы же люди, а не приборы какие-нибудь! Это духовкой нужно знать, как правильно пользоваться, а вот своим собственным организмом можно управлять, как придется.

Результаты нарушений правил управления автомобилем вы каждый день видите на дорогах в виде аварий. Результаты нарушений правил управления организмом вы видите вокруг себя, на страницах газет, слушаете об этом по радио, смотрите по телевизору. Большинство негативных новостей имеет причину неправильного управления чьим-то телом.

В момент сдачи книги в печать по всем телеканалам прошла очередная новость с пометкой «срочно». В Волгограде произошел взрыв бытового газа, погибли люди, и много семей осталось без квартир, а часть – и без имущества. Взрыв случился из-за того, что в одной из квартир были баллоны с газом и канистры с бензином. Почему они там находились? Причина заключалась в том, что жильцы квартиры не понимали, к чему это может привести. То, что они не думали головой, является нарушением самого главного раздела «Инструкции по применению человеческого тела». С этим разделом вы ознакомитесь дальше. Вся книга как раз о том, как правильно думать головой, чтобы в вашей жизни было много позитива и мало негатива.

А еще через пару дней другое событие – авиакатастрофа 2013 года в Казани произошла из-за ошибок пилотирования. Все наши ошибки и достижения являются результатом работы мозга. И чем лучше мы умеем им управлять, тем меньше мы совершаем ошибок, тем больше у нас достижений.

КАК У ЛЮДЕЙ ПОЯВИЛСЯ МОЗГ

И начать изучать мозг нужно с того момента, как, собственно, он у человека появился, потому что, зная прошлое, мы можем прогнозировать будущее и грамотно действовать в настоящем. Если вы знаете, что овощи растут на грядках, то вы поступаете одним образом. Если вы думаете, что овощи каждое утро сами собой материализуются в супермаркете, то вы поступаете другим образом. А однажды знания о том, откуда берутся овощи, могут спасти или облегчить вам жизнь. Так же и с происхождением человечества. Очень желательно знать, откуда мы с вами со своим мозгом появились.

А сейчас про эволюцию жизни на Земле очень коротко.

Поверхность нашей планеты на 71% покрыта водой, поэтому ей скорее подошло бы название Море или Вода. В воде появились первые одноклеточные организмы, которые впоследствии превратились в многоклеточные организмы, а те, в свою очередь, стали меняться, в зависимости от местных условий. Из многоклеточных организмов появились первые грибы, растения и животные. При изменении условий жизни погибали те, кто был к этому не приспособлен, то есть большинство. Единицы выживали, так как имели соответствующие особенности организма – отличались от других, то есть были мутантами. Эти особенности единицы передавали по наследству, и они распространялись на потомков. Далее вся популяция существ вида стала отличаться от предков и была приспособлена к жизни в местных условиях. Кстати, мутации у организмов происходят постоянно и во множестве, но сохраняются из них только те, которые помогают выжить. Например, длинная шея жирафа или хобот слона помогают им питаться.

Вот пример действия эволюции. В сафари-парке в Приамурье живет тигр Амур, которого регулярно кормят козами. Выпускают в вольер, он на них охотится и, естественно, съедает. В конце ноября 2015 года тигру отдали на съедение козла Тимура. Козел был с отклонением в поведении, то есть мутантом. Он совершенно не испугался тигра, хотя должен был, и дал ему отпор. После этого он занял лежанку тигра. В результате тигр с козлом подружились, и целые дни они проводят вместе. Козел назначил тигра вожаком стаи и следует за ним по пятам. Тигра, чтобы не провоцировать, стали кормить кроликами, и тот даже начал учить козла на них охотиться. Руководство сафари-парка приняло решение рассаживать животных по разным вольерам на ночь. Так решили из-за того, что козел оккупировал спальню тигра, и хищнику приходилось спать на улице.

Однако животным не понравилась идея проводить ночи отдельно: козел отказывался идти спать к себе в вольер и все ночи дежурил возле тигра. К еде козел подходил тоже только утром и только вместе с тигром. Амур, в свою очередь, постоянно ревел в отсутствие козла.

Вот так некоторые отклонения помогают выжить и эволюционировать. Если теперь от козла получить потомство, то некоторые его дети не будут бояться тигров. И через какое-то время на планете расплодится вид «безбашенных» козлов. А в новосибирском институте подобным образом провели направленную эволюцию лис и вывели их домашнюю породу.

У одного из видов живых существ – приматов – появились мутанты с чуть большим объемом мозга, чем обычно, с чуть более развитым интеллектом. А что делает более толковый организм? Он лучше, чем другие, находит пищу, он надежнее спасается от опасности и лучше находит подход к самке (или соблазняет самца). В итоге в этом виде живых существ стали выживать и передавать особенности своих организмов по наследству самые умные. Их потомки начали рождаться с более крупным мозгом и более развитым интеллектом. Мы с вами в лице всего человечества являемся промежуточным результатом этого процесса.

Но есть одна очень существенная особенность эволюции. У природы нет цели, процесс эволюции идет автоматически. Перед любым живым организмом планеты стоят две задачи:

самосохраняться и размножаться. Вид, который эти задачи не выполняет, прекращает существование на планете. Так 98% живых организмов вымерло еще до появления человека, а за всю историю планеты с нее исчезло 99,99% видов. По данным Комитета по окружающей среде ООН, каждый год на нашей планете исчезает 25 тысяч видов животных, растений, грибов и бактерий – примерно три вида в час! Они просто не сумели приспособиться к постоянно меняющимся условиям жизни. Исходя из этого, Красная книга вымирающих видов неактуальна. Мы не сможем спасти все виды, когда они вымирают каждые двадцать минут. Мы физически можем спасти пару видов в год. А для природы нет важных или неважных видов. Поэтому кампания по спасению леопардов – это популизм.

Так вот, мозг и у нас, и у других существ предназначен исключительно для управления организмом (так, чтобы он самосохранился и размножился). Животные так и поступают – только посмотрите на своего кота. Он проснулся, поел, убежал от собаки, а весной подался на поиски кошки. Но люди строят дома, шьют одежду, создают произведения искусства, делают машины. И это является аномалией природы, потому что этого больше никто в таких масштабах не делает!

ЧЕЛОВЕК И ЕГО МОЗГ – АНОМАЛИЯ ПРИРОДЫ

Мозг человека занимает 2% от объема тела (у женщин 3,5%) и потребляет до 20% получаемой с питанием энергии. Если бы мозг забирал больше энергии, то тогда бы другие наши органы не смогли нормально работать. В лучшем случае человек бы потерял сознание, в худшем бы просто умер. Кстати, случаи потери сознания при сильных стрессах как раз имеют энергетическую причину. Человек попадает в сложную ситуацию, мозг активизируется и начинает искать способы решения свалившихся проблем. При этом иногда он по каким-то индивидуальным причинам забирает слишком много энергии, что создает опасность гибели всего организма. Поэтому мозг сам себя выключает, а его носитель падает в обморок на глазах у озадаченной публики.

По энергетическим причинам в любой момент времени в мозге работает только 3% его клеток. Если бы их работало 6%, то это значило бы, что мозг забирает 40% энергии, что недопустимо. Поэтому в мозге работают все его участки, но попеременно. В один момент времени одни (3%), в другой – другие. Широко известное утверждение, вызывающее во многих комплекс неполноценности, что мозг человека задействован всего на три процента, не соответствует действительности. Вернее, это правда, но только ее часть. Происходит так – в каждый момент времени организмом используются разные три процента участков мозга. Также в разные моменты времени в нас работают разные группы мышц, и мы по этому поводу не комплексуем.

Так вот, возвращаемся к работе мозга человека, когда он вместо того, чтобы заниматься исключительно самосохранением и размножения (как все другие существа), еще и проявляет созидательную активность. Под влиянием этой активности носитель мозга занимается, с точки зрения природы, абсолютно ненужными вещами. Например, рисует бизонов на стене пещеры, создает смартфоны, летает в космос. Созидательные наклонности мозга требуют дополнительных расходов энергии, что для организма весьма напряжно. Поэтому в самом мозге есть участки, единственным назначением которых является препятствие излишней созидательной активности организма. То есть они склоняют человека к тому, чтобы избежать лишней работы, то есть к лени. При чтении этих строк большинство обрадуется и даст их прочитать своим родителям, женам, мужьям, начальникам и партнерам. «Лень заложена у человека в генах и эволюционных процессах!» Но результатом может стать то, что партнеры вас бросят, начальники уволят, жены и мужья уйдут к другим, а родители накажут.

Возникает вопрос: если в мозге заложена программа на лень, то откуда взялись города, самолеты и картины? Да все из той же эволюции, генов и наследственности. Как-то группа наших далеких предков попала в место с суровыми климатическими условиями. Большая часть участников группы зимой замерзла, а один, с отклонениями от нормального поведения (мутант), соорудил перед наступлением холодов шалаш. Понятно, что во время строительства остальные над ним смеялись, так как он строил то, чего до него никто не делал. Пришла зима, остальные участники группы замерзли, а «отклонист» оказался в тепле, да еще и женщину с собой прихватил – для делегирования ей полномочий приготовления пищи и размножения. Почему он построил шалаш? Просто в результате мутаций у него в мозге возникли новые участки, которые дали организму такую необычную команду.

Вполне возможно, что у него и у других членов племени были разные мутации мозга. Кто-то стал выть на луну по ночам, другой исполнил танец Макарена, третий вымазался в глине. Но от наступившей зимы спасла только мутация «шалаш». Она закрепилась в генах и передалась потомству. В свою очередь, у одного из представителей потомства появилась новая мутация «нарисуй на скале кабана». От мороза эта мутация не спасала, зато на художника обратила внимание одна из женщин. Ей как раз пришло время выбирать пару, и она не могла определиться.

Благодаря своим случайно возникшим художественным способностям наш предок обратил на себя внимание женщины, и у них появились дети с закрепившейся программой «нарисуй картину». Тут и другие стали рисовать картины и строить шалаши, и это стало обыденностью.

Таким образом, постепенно в наших генах накопились следующие программы мозга: «запрет лишней активности», «построй шалаш», «нарисуй картину», «проложи дорогу», «повесь на бедра бусы» и другие. Что произошло дальше, понять легко. По индивидуальным особенностям организма, которые произошли от наследственности и мутаций, у разных людей по-разному работают разные программы (участки мозга). У кого-то мощный «запрет активности», и он вечера и даже дни проводит на диване возле телевизора. У другого программа творчества мощнее программы запрета, и он ночами напролет пишет роман. Вот поэтому в любой случайной группе людей будут те немногие, которые станут работать с утра до вечера. Кроме них есть часть сторонников умеренной активности и группа генетических лодырей. Но программа «запрета активности» более сильная, так как она действует во всем животном мире, и она более древняя. Поэтому если вы предложите сделать что-то значительное случайной группе людей, то за вами пойдут лишь единицы.

Еще немного важной информации о созидательной активности. В течение долгого времени наши предки особо от других животных не отличались. Если бы вы посетили планету в это время, то вам бы они ничем не приглянулись. Бегают двуногие племена, охотятся, рыбачат, защищаются – но так поступают и другие стадные и нестадные виды. И вдруг в короткий по историческим меркам период люди стали заниматься созиданием, чего в таких масштабах на планете не делал ни один вид живых существ. Появились украшения, статуэтки, рисунки на скалах, примитивные музыкальные инструменты. Этот период появления произведений искусства был 40-50 тысяч лет назад, и ученые ему дали название «творческий Большой взрыв».

Что тогда случилось? Просто произошла специализированная мутация в головном мозге наших предков. До нее в мозге было четкое разделение хранящейся информации. Упрощенно говоря, там находились группы сведений о природе, об орудиях труда, о способах общения и т. д. В результате мутации эта информация «перемешалась», и это привело к определенным последствиям. Информация о природе и способах общения смешалась, и люди стали представлять элементы природы (деревья, реки, горы) живыми. Они стали обращаться ко всему, что их окружало. Это привело к появлению мифов и ритуалов, а также к созданию скульптур и рисунков. А главный результат этой мутации, который создал на планете человека разумного, – это появление у людей воображения. В основе любого созидательного действия лежит воображение, то есть способность придумать (представить) то, чего нет или чего до этого не видел. У животных такой способности нет, поэтому они не строят корабли. Так что поблагодарим ту мутацию, которая сделала нас людьми. Хотя в момент возникновения она квалифицировалась как патология.

Объясним «на пальцах», чтобы было понятно. Мутации – это ошибки копирования. Вы наверняка хоть раз в жизни пользовались услугами копировального аппарата. И замечали, что копия документа всегда отличается от оригинала (более светлая или темная, не весь текст читается, появляются черные полосы) – это и есть мутация. В природе мутации происходят по ряду причин: из-за радиоактивности, некачественной воды и пищи, стресса, вспышек на солнце и т. д. Вполне возможно, что есть специальный ген, который вызывает мутации и который появился в процессе эволюции, потому как без мутаций жизни на планете бы не было, или она была бы очень скудной. Причем процесс мутации генов идет достаточно быстро. Не так давно ученые провели эксперимент: три группы людей кормили разной пищей. Одна группа ела пищу предков, то есть, в основном, мясную с небольшим добавлением овощей, вторая занималась сыроедением, а третья ела фастфуд и пищу из супермаркетов с различными искусственными добавками. За две недели эксперимента у участников третьей группы наблюдались серьезные изменения генотипа, которые однозначно передадутся детям в случае их появления.

Итак, подводим промежуточный итог. В нашем мозге по наследственно-генетическо-эволюционным причинам есть программы (участки мозга), которые побуждают нас и к дополнительной активности, и к ее запрету. Во втором случае вы будете действовать так, чтобы добыть или заработать на пропитание, на защиту организма (одежду, жилье, коммунальные услуги, орудия труда) и на размножение (дополнительные атрибуты, которые привлекут внимание противоположного пола). В первом случае вы будете стараться изо всех сил, чтобы добиться большего, то есть дополнительного: поехать в Таиланд, стать владельцем завода, окружить дом пятиметровым забором, повстречаться с папой римским, прославиться и много другого.

Тем, у кого программа запрета активности сильнее, отчаиваться не нужно. Есть очень простой способ эту программу обойти. Его применяет многие века себе на пользу достаточно много людей, но все же меньшинство. Поэтому меньшинство всегда процветает. Об этом способе вы узнаете дальше. Способ является частью общей технологии изменения жизни к лучшему. Но чтобы о нем рассказать, нужно сообщить некоторую полезную информацию об основах

МОЗГ И ДЕТИ

Человек – это вид из царства животных, отличительной особенностью которого является образовавшийся в условиях эволюции гипертрофированный, то есть излишне развитый мозг и вытекающий из этого высокий уровень интеллекта. Есть люди, которым не нравится, что их классифицируют, как животных. Они считают человечество венцом живого, к животным и насекомым отношения не имеющим. Они думают, что человек – изначально божественное существо, способное щеголять своим интеллектом в любых условиях. Это не так. Можно привести пример – разрушивший Новый Орлеан ураган, стерший в одночасье налет цивилизованности со многих жителей города нации «первого сорта».

Но лучше сообщим о другом, чего многие явно не знают. Вспомните книгу Р. Киплинга «Маугли». Ребенок жил в волчьей стае, потом победил своего врага-тигра, стал предводителем волков и затем вернулся к людям на равных. Это хорошая книга, но подобные реальные истории проходят совсем по-другому. Случаев, когда дети по разным причинам жили среди животных, не так уж мало. Эти случаи ученые исследовали досконально и сделали следующие наблюдения.

Если ребенок с рождения провел среди зверей меньше двух лет, то есть шанс обучить его части человеческих навыков поведения. Если же ребенок с рождения провел среди зверей более двух лет, то из него человека сделать уже не удастся. Он не овладевает речью, соответственно, не может читать и писать. Он ведет себя, как зверь: с людьми не общается, человеческую пищу есть не может. Ни о какой профессиональной деятельности и семейной жизни, понятно, речь уже не идет.

Один мальчик, которого воспитывала собака, не мог ходить на двух ногах, ел только руками или лакал из чашки. У него не было обнаружено ни одного из 120 разновидностей интеллекта, зато в нем присутствовал собачий интеллект. А ребенок, воспитанный пантерой, бодрствовал только ночью и занимался при этом исключительно охотой. Ни одному из этих и других подобных детей доктора не смогли передать черты поведения человека.

В Туркменистане геологи нашли 10-летнего мальчика, некоторое время жившего среди волков. Шесть лет у взрослых ушло на то, чтобы обучить его не есть сырое мясо, не выть и не ходить на четвереньках. Он умер в 35 лет, научившись только слесарным работам и чтению. В Уганде нашли подростка, жившего среди бабуинов более трех лет. Докторам понадобилось целых пять лет, чтобы научить его говорить хотя бы несколько слов.

Пять лет – и несколько слов! Ученые несколько раз проводили эксперименты по обучению обезьян языку глухонемых, так как особенности устройства гортани не позволяют этим животным произносить слова. Еще в шестидесятых годах прошлого века они обучили самку шимпанзе, и она знала 130 знаков, к месту употребляла их, объединяла слова в небольшие предложения, придумывала новые знаки, шутила и даже ругалась. Другая обезьяна сама изучила язык жестов и научила ему своего детеныша. А знаменитого самца обезьяны-бонобо Канзи удалось научить понимать на слух около 3000 английских слов и активно употреблять более 500 слов при помощи клавиатуры с лексиграммками (геометрическими знаками). Это вам не пять лет и несколько слов. А между собой, кстати, обезьяны часто общаются с помощью своего языка жестов.

А в другом эксперименте ученые внедрили в стаю обезьян рыночную экономику. Они поставили в клетке рычаг и давали обезьянам жетоны за количество его нажатий. В обмен на жетоны обезьяны могли получить разные вкусности. После этого серая однородная масса обезьян превратилась в разноцветное и красочное общество. В нем появились трудоголики, готовые за жетоны нажимать рычаг с утра до вечера. Не обошлось без бандитов, которые отнимали жетоны. Там же было несколько попрошайек, которые хотели получить вкусности, но им

было лень самим дергать рычаг. Через некоторое время обезьяны стали активно использовать жетоны между собой за разные услуги. А некоторые самки начали промышлять древнейшей профессией.

Так что если вы думаете, что животные являются глупыми существами, то вы заблуждаетесь. Они общаются между собой и еще как! Ученые обнаружили у дельфинов 180 коммуникционных знаков, с помощью которых они между собой общаются. Причем в общении дельфины используют имена, которые дают детенышам еще при рождении.

Киты используют для общения 660 знаков, которые объединены в 34 смысловые группы. Муравьи общаются друг с другом с помощью запахов. Если муравей находит пищу, то он возвращается в муравейник, выделяет набор запахов, и по его информации за добычей отправляется группа других муравьев. Причем в группе их ровно столько, сколько нужно, – ни больше, ни меньше. И с собой они несут именно те инструменты, которые им понадобятся.

Пчелы между собой также общаются, но используют язык движений. Пчела-разведчица находит кормовую поляну, возвращается в улей и исполняет информационный танец. В нем содержатся данные о направлении на поляну, расстоянии и ветре. Получив сведения, группа рабочих пчел вылетает точно по указанным координатам.

Вывод из этого простой. Человек венцом творения не является. Его делает человеком окружающая информация, то есть записываемая программа поведения. Причем эта программа внедряется в мозг именно в первые два года жизни. То, что ребенок слышит, видит и ощущает, откладывается (записывается) в его памяти, становится установкой на поведение и используется в процессе всей жизни.

Об усиленном программировании мозга именно в раннем возрасте говорят еще два факта. Первый – годовалый ребенок затрачивает на работу мозга до 70% энергии (взрослые, для сравнения, до 20%). Второй – в младенческом возрасте слух ребенка в 2,5 раза лучше, чем у взрослого.

Поэтому в первые два года жизни ребенка нужно создать обогащенную информационную среду. Для этого ребенок весь день должен находиться в обществе взрослых, даже когда спит. Не нужно его изолировать в специальную комнату, в том числе и на сон. Он должен видеть и слышать родителей. Вся поступающая во время разговоров взрослых информация записывается в памяти. Нужно больше общаться с ребенком именно в этот период. Не обращайтесь внимания на то, что младенец не ведет с вами разговор на равных. Чем больше вы будете разговаривать с ребенком, тем более высоким у него будет интеллект. Проводились исследования по обучению детей чтению и другим предметам в возрасте до двух лет. Впоследствии эти дети оказались более развитыми, чем их сверстники, имели более высокий уровень интеллекта.

Конечно, развитость мозга ваших детей отразится, в основном, на их жизни. Но чем выше их интеллект, тем большего они добьются, и тем меньше будет забот у вас, как у родителей, и больше времени на свою жизнь.

Ну а раз уж мы затронули вопрос уровня развития мозга у детей, то вот еще несколько интересных сведений. Чем больше возраст у родителей на момент рождения ребенка, тем выше показатели его интеллектуального развития. А самый низкий результат у детей матерей-подростков.

Кроме этого, на уровень умственных способностей большое влияние оказывает размер семьи, ее количественный состав и очередность рождения детей. Чем больше детей в семье, тем ниже уровень развития их мозга. А самый высокий IQ всегда у старшего ребенка.

Уровень развития интеллекта в многодетной семье, тем не менее, может быть высоким, если промежутки между рождением детей составляют не менее трех лет. В семье с двумя детьми промежутков может быть меньше трех лет.

Почему так происходит? Причина простейшая, и заключается она в количестве времени и внимания, уделяемом воспитанию детей в первые годы жизни. Более старшие родители отво-

дят на это больше времени, и качество их воспитания выше. Первому ребенку достается максимум внимания. На второго ребенка, родившегося через год, сил уже не хватает. Поэтому на него времени тратят меньше, в его памяти откладывается меньше информации (программы поведения), и уровень интеллекта у него будет ниже.

По этому поводу даже анекдот есть: первый ребенок уронил соску – родители кидаются ее кипятить. Второй ребенок уронил соску – родители вытирают ее о рукав и отдают обратно. Третий ребенок уронил соску – пусть он сам и отбирает ее у собаки.

Поэтому – уделяйте больше времени общению с детьми в раннем возрасте. В этот период они впитывают в себя информацию и на ее основе строят программу своего поведения на последующие долгие годы жизни. И взять им такую информацию больше не от кого. Поэтому мама в первые два (а лучше – дольше) года жизни ребенка сидит дома и больше с ним общается. Ее главная работа по воспитанию нового человека высокого интеллектуального уровня находится по месту жительства. А папа после работы со всех ног бежит домой и усиленно общается с мамой и ребенком. Выходные он проводит не с друзьями, а с семьей, хотя бы первые два года жизни ребенка. Это интеллектуально развивает детей. Чем выше уровень развития мозга, тем больше вероятность, что дети добьются в жизни большего.

И еще – у вас не должно быть домашних животных, пока дети не подрастут. В начальный период жизни детей вы должны заниматься только ими и не расходовать даже часть своего внимания и любви на животных. Среди моих знакомых масса дочерей, у которых еще нет детей, и которые испытывают сильнейшее желание обзавестись домашними питомцами. У них просто работает женский ген необходимости заботы о ком-то. В этой ситуации нужно держать себя в руках и не идти на поводу инстинктов. Решите, что для вас важнее: или домашнее животное, или здоровые и воспитанные дети с высоким уровнем интеллекта. Если второе, то кошкам, хомячкам, кроликам и крокодилам пока не место в вашем жилище.

ОШИБКИ МОЗГА

Мозг нам не только помогает, но и периодически мешает. Это проявляется в виде недостоверной информации, которую он нам предоставляет. Самый простой пример – когда мы что-то забываем или запоминаем искаженную действительность. «Я точно помню, что ключи от машины положил вот в этот ящик» – и два часа пытаемся найти ключи в ящике. «Я хорошо запомнил, что их было четверо» – а их было трое, причем один из них – енот. Разного рода оптические иллюзии тоже являются примером ошибок мозга.

Другой крайний пример – когда человек отчетливо видит пять зеленых человечков на рабочем столе. И никто не может его разубедить, что их там нет. Понятно, что тут уже нужна помощь специалиста в области психиатрии.

А в промежутке между этими крайними проявлениями «сбоев» в работе мозга находятся другие виды обмана мозга. Ученые долго изучали контактеров с инопланетным разумом. У них у всех нашли некоторые отклонения в работе одного и того же участка мозга. Свет в конце тоннеля при клинической смерти видит только одна категория людей, имеющих одинаковые отклонения в другом из участков мозга. У кого таких отклонений нет, те, сколько бы ни умирали, не видят никакого тоннеля и, соответственно, света в его конце.

Вопрос религиозности и ее связи с работой мозга давно изучен. Это чувство зависит от активности одного из участков коры головного мозга. Были случаи, когда глубоко верующий человек получал травму мозга, и этот участок снижал свою активность. А человек в одночасье становился атеистом и с недоумением размышлял о том, чего ради он раньше верил в то, чему нет доказательств.

Но, в основном, сюрпризы мозга являются результатом специфики работы нашей памяти и индивидуальных особенностей восприятия информации. Однажды проходила конференция по восприятию информации среди специалистов-психологов. После перерыва, когда все участники конференции собрались в зале, на сцену вышел сотрудник сервисной службы и налил воду в кувшин. Следом за ним вышел ведущий и попросил каждого описать то, кто и что делал перед его появлением на сцене. Вариантов того, что происходило на сцене, было столько же, сколько описавших это участников. Фигурантами описаний были и мужчины, и женщины, и дети. Все были одеты по-разному. Занимались они разными делами, а воду в графин наливали только в небольшой части описаний. А ведь в зале сидели специалисты, и собрались они как раз по поводу внимания.

Далее в книге будет описание механизма работы мозга, и вы поймете, почему наш мозг ошибается. И как сделать так, чтобы таких ошибок было меньше.

Но факты не всегда оптимальной работы мозга не являются поводом для паники, просто это надо учитывать в своей жизни. На Земле жило около ста миллиардов людей и ничего, как-то справлялись. А некоторые даже стали гениями. Вот о них и поговорим.

МОЗГ И ГЕНИАЛЬНОСТЬ

Над изучением природы гениальности ученые работают давно. Вначале они думали, что степень интеллекта и одаренности зависит от размера мозга. Так полагали, потому что размер мозга человека просто сравнили с другими животными. У нас он больше. Но тут измерили массу мозга слонов и китов, и у них она оказалась больше, чем у людей.

После этого начали изучать другие факторы интеллекта. Тут ученые зашли в тупик, так как однозначно сказать, чем мозг человека отличается от мозга других животных, они не смогли. Единственное, что было четко замечено, – то, что у людей самое высокое соотношение объема мозга к объему всего тела – оно составляет 2%. Вот этот фактор сейчас и признан определяющим.

Далее – почему одни люди умнее других? Прямая зависимость степени интеллекта от веса мозга есть, но она действует в целом на популяцию, и из этой зависимости есть неожиданные исключения. Один талантливый человек имел мозг весом около 2 кг (в среднем, мозг человека весит 1,4 кг), а другой, не менее талантливый, всего 1 кг. Тогда встал вопрос – может быть, дело в извилинах? Но они оказались у всех обычных людей одинаковыми, только у Эйнштейна были отклонения.

После дальнейших исследований ученые пришли к следующим выводам. В потенциале участки мозга, отвечающие за разные функции, практически у всех людей развиты одинаково. То есть каждый человек является потенциальным гением или талантом, причем во всем. Были проведены опыты по искусственной стимуляции творческих участков мозга, и обычные люди начинали после этого рисовать шедевры. Руководители некоторых лабораторий изучения мозга заявляют, что они уже сейчас могут из любого человека сделать второго Толстого, Эйнштейна или Микеланджело. Но они этого не делают, так как пока неясно, к чему все это может привести.

Почему же не все мы гении, если потенциал мозга это позволяет? Да по простой энергетической причине. Мозг потребляет до 20% энергии и больше позволить сам себе не может. Все участки мозга работают у него одинаково на среднем уровне, потребляют среднее количество энергии. Природе это нужно для того, чтобы человек мог делать в меру все понемногу – ходить, охотиться, размножаться, спасаться, общаться. Поэтому он ограничивает все возможности людей на среднем уровне.

Когда один участок мозга по какой-то причине начинает работать выше ограничительного уровня, то человек становится гением в той области, за которую этот участок мозга отвечает. Но при этом участок мозга начинает потреблять больше энергии. Соответственно, мозг снижает количество энергии для других участков. Поэтому у человека начинают снижаться другие его способности. Он становится гением в математике, но не может ориентироваться в городе. Он пишет гениальные картины, но в бытовых вопросах – полный профан. Он создает успешные романы, но семьей заправляет его жена, так как ему никаких других вопросов доверить нельзя.

Причем чем выше степень талантливости гения, тем ниже степень его психического состояния. Многие гениальные люди были психопатами и шизофрениками, значительная их часть наблюдалась у психиатров или являлась пациентами психбольниц.

Обычно же гениям очень трудно давались контакты с другими людьми по одной простой причине – участки мозга, отвечающие за социальное общение, являются самыми энергоемкими. Поэтому мозг «распоясавшиеся» талантливые участки питал в первую очередь за счет экономии именно на функции социального общения. Во время исследований среди одаренных в математике детей ученые обнаружили прямую зависимость между уровнем математических знаний и одиночеством.

Один из случаев такой гениальности вы можете увидеть в фильме «Девушка с татуировкой дракона». Героиня фильма обладала мощной визуальной памятью; прочитав один раз текст, она его тут же полностью запоминала. У нее были исключительные интеллектуальные данные, связанные с логическим мышлением. Однако ее контакты с другими людьми протекали весьма своеобразно, и с ней предпочитали не общаться.

Не так давно ученые обнаружили участок в мозге, который отвечает за то, чтобы другие участки работали на среднем уровне. То есть он выдает «запрет» на гениальность. Но периодически работа этого участка нарушается, и обладатель такого мозга становится очень талантливым и гениальным в ущерб чему-то другому.

Такие проявления передаются по наследству. При слабых отклонениях работы «предохранителя» дети просто рождаются с интеллектом выше среднего, то есть на уровне или выше родителей и предков. При сильных отклонениях на свет появляется талант или гений. Причем отклонения происходят по случайным законам, и они могут возникнуть в обычной семье. Поэтому у талантливых родителей рождаются обычные дети (как говорится, «на детях гениев природа отдыхает»), а в обычной семье – суперталанты.

У нас по соседству некоторое время жила многодетная семья алкоголиков. Двое детей пошли по стопам родителей, а старшая дочь была их полной противоположностью. С золотыми медалями она закончила и школу, и институт. Сейчас она работает главным бухгалтером, очень ценится как специалист и прилично зарабатывает.

Кстати, больше всего гениев рождается зимой (максимум в феврале) и в регионах с суровым климатом. Похоже, что в суровых климатических условиях при образовании плода природа повышает уровень интеллекта. А вообще гениальные дети рождаются один на десять тысяч, но становятся таковыми только один на пять-десять миллионов. И дело тут уже во внешних обстоятельствах: воспитании, обучении, питании и т. д.

Делаем выводы: если вы не талант и не гений, то волноваться не нужно – с неба звезд хватать не будете, ничем не прославитесь, зато жить вам будет проще. Если вы общаетесь по работе или в семейной жизни с талантом, то многого от него не в области его таланта не требуйте. Он не будет таким, как все, ни в плохом, ни в хорошем смысле. Если вы сам гений, то реально оцените свои способности социального общения. И если они не на высоте, то старайтесь аккуратнее взаимодействовать с другими людьми.

А вообще хорошо, что человечество делится на гениев и обычных людей. Гении придумывают великое, а обычные люди эти задумки внедряют в повседневную жизнь.

Кстати, стать талантливым, возможно, не так трудно, как кажется. Однажды провели исследование среди студентов академии музыки. Их разделили на три группы: талантливые, перспективные и обычные музыканты, а потом начали разбираться, в чем суть. Оказалось, что разница между участниками групп заключалась только в количестве времени на занятия музыкой. Обычные музыканты к 20 годам нарепетировали 4000 часов, перспективные – 8000 часов, а талантливые отзанимались 10 000 часов.

Интересно, что ученые не нашли ни одного музыканта, который стал бы талантливым, упражняясь меньше других. Также не было выявлено никого, кто занимался бы изо всех сил, но не стал бы талантом. Количество времени, затраченного на тренировки, – вот что отличает талантливых людей. Кроме того, ученые определили, что требуется 10 000 часов занятий, чтобы стать специалистом мирового класса.

Например, Моцарт написал свой первый великий концерт к 21 году, наработав до этого эти самые 10 000 часов. «The Beatles» перед тем, как крупно прославиться, в течение десяти лет выступали в ночных клубах Гамбурга. Семь дней в неделю по восемь часов. До своего первого успеха они дали 1200 живых концертов.

Но прежде, чем принять решение, что вы хотите быть гением, надо знать следующую особенность. Вы наверняка где-то слышали, что очень часто те, кто в школе учился

на «отлично» (гении, таланты и кандидаты в них), в жизни не особо преуспевают. А вот основная масса успешных людей состоит из троечников. Говорят, что часто троечники становятся начальниками, а отличники – их подчиненными. Правда это или нет? В данном вопросе частично разобрался Всероссийский центр изучения общественного мнения. Он обнаружил, что среди безработных отличников и хорошистов значительно больше, чем троечников и двоечников. В цифрах это 66 и 11 процентов. Разница в шесть раз – это существенно.

Троечниками и двоечниками из наших соотечественников являлись Мандельштам, Тарковский, Збруев, Гоголь и много других деятелей (как вы наверняка обратили внимание) искусства и культуры. Конечно, можно сказать так: чтобы быть отличными артистами и писателями, необязательно иметь высокий интеллект. Однако нобелевский лауреат Эйнштейн очень плохо учился в школе, учителя считали его чуть ли не идиотом. До конца жизни он пользовался шпаргалкой с таблицей умножения. Кстати, а вы знаете, за что Эйнштейну присудили Нобелевскую премию? Если думаете, что за теорию относительности, то вы глубоко ошибаетесь.

Так почему вероятность преуспеть отличником значительно меньше, чем троечником? Наука в этом разбиралась и пришла к следующим выводам. Вспомните своих одноклассников-отличников. Чем они занимались в школе и дома? Правильно: в школе – уроками, дома – домашними заданиями. Чем занимались троечники? Правильно: носились по школе, после нее – по улице. Отличники большую часть времени занимались собой, накоплением знаний и частичным их применением внутри процесса обучения. Троечники большую часть времени активно проводили со сверстниками и участвовали в разных групповых мероприятиях: играх, спорте, шалостях. Упрощенно можно сказать, что отличники становились «справочными бюро», а троечники – организаторами. Отличники научились вычислять логарифмы, а троечники – общаться с людьми, то есть социализации.

А теперь давайте зададимся вопросом, что важнее в достижении высокого социального статуса во взрослой жизни? Глубокие знания, которые легко можно почерпнуть и в интернете? Или умение налаживать контакты и организовывать, которые из кармана не вытащишь? Понятно, что активность и общительность в большинстве случаев важнее, чем начитанность.

Один знакомый директор фирмы организовал оптовую фирму и набрал в нее выпускников института, имеющих красные дипломы. Они были высококлассными специалистами в области маркетинга. С утра до вечера в фирме эти отличники занимались аналитическими изысканиями. Их отчеты и справки были верхом совершенства и венцом гениальности. Только вот дела в фирме шли не очень хорошо, и поэтому зарплата аналитиков не росла. Они уволились, а директор набрал первых попавшихся выпускниц института с синими дипломами. Девушки совершенно не ориентировались в акциях, фьючерсах и прочей высшей материи. Они не могли составить отчеты и написать справки. Зато они с утра и до вечера «мурлыкали» по телефону с потенциальными клиентами фирмы. Количество заказов стало увеличиваться, дела в фирме пошли в гору, и зарплата сотрудниц-троечниц стала существенно выше, чем у сотрудников-отличников.

Вообще весь бизнес, все предпринимательство строится на контактах с покупателями, потому что абсолютно весь бизнес занимается продажами. От успешной работы отдела, работающего с покупателями, зависит все предприятие. В этом же отделе больше требуется умение общаться с людьми, чем способность вычислить цену на нефть.

А почему одни становятся отличниками, а другие троечниками? В основном, это связано с индивидуальными особенностями организма, то есть повышенным интеллектом, доставшимся от родителей и предков. Но немалую роль в становлении отличников сыграли родители, которые «нависали» над детьми: «Учись на отлично, делай домашние задания, а то не куплю мороженое». В результате под страхом родительской кары дети были вынуждены тратить все свободное время на развитие одного вида интеллекта.

У отличников есть еще одна временная трудность – они пытаются быть на высоком уровне по всем предметам. А троечники хорошо изучают только то, что им интересно. Результат упрощенно можно представить следующим образом. У отличника пять мер таланта, он их равномерно распределил по пяти предметам и по каждому имеет по одному таланту. Троечник обладает тремя мерами таланта, он все затратил на один интересный ему предмет и только в нем имеет три таланта, а по четырем другим нули. Причина также и в методологическом подходе. Родители отличника счастливы, что он талантлив в пяти делах. А родители троечника не обращают внимания на нулевую талантливость чада в четырех делах. Они радуются тому, что он в три раза талантливее отличника в одном деле.

Во взрослой жизни отличники слишком долго просчитывают варианты, ищут единственно правильное решение. Троечники долго не раздумывают, а сразу начинают решать проблему. И даже если большую часть проблем устраняют не оптимальным образом, то по законам статистики (чем больше раз выстрелишь, тем больше раз попадешь) все равно у них бывают случаи успеха, которые их «поднимают». Если же все время тратить на поиск лучших вариантов и ничего не делать, то тогда гарантированно не будет никакого результата – ни плохого, ни хорошего.

Если вы в школе и институте были отличником, то отчаиваться не нужно. Выше сказано о тренде, о вероятности. Соответственно, в любом деле бывают свои исключения, вернее, нетипичные случаи.

Автор книги в школе был твердым хорошистом, в техникуме ему не хватило одной пятерки до красного диплома, в военном училище ему светила золотая медаль, но он неудачно выступил на партсобрании и остался с синим дипломом.

Сейчас с позиций этой статьи автор оценил свою учебу в трех заведениях и пришел к следующим выводам. В школе под действием внутреннего настроя и руководства матери (она была моим классным руководителем, «огонь» я прошел сразу в детстве) большую часть времени я уделял учебе. Но каждый год также приходилось заниматься организаторскими делами. На 23 февраля прекрасная половина класса готовила нам подарки и делала представление. За два дня до 8 марта я каждый год обнаруживал, что для организации поздравления девочек ничего никем не делается, и добровольно взваливал этот процесс на свои плечи. Поэтому некоторую порцию организационных качеств я получил уже в школе.

В техникуме первые два года я вел себя как стандартный отличник. Потом, похоже, это мне наскучило, и на третьем курсе я прямо с осени активно занялся спелеотуризмом. Каждые два месяца в течение двух лет я постоянно ходил в походы и школу общественных практических навыков получил в них хорошую. К тому же спелеосекция находилась в Академгородке, и ее участниками были студенты университета и ученые из НИИ. У них был высокий уровень интеллекта, и мне было, к чему стремиться.

В военном училище все пошло правильно с самого начала. Меня назначили командиром отделения (10 человек), и я им пробыл все четыре года. Причем из 17 младших командиров роты в течение всего периода обучения ими оставались только три курсанта, остальные поменялись не по одному разу. А в армии я четко заметил, что больших высот добиваются однозначно троечники-хулиганы.

Рекомендации из всего этого понятны. Родители отличников! Сделайте так, чтобы ваши дети процессу обучения посвящали только часть своего времени. Другую часть пусть больше общаются со сверстниками, организуют разные мероприятия. И обязательно установите для них ограниченное время для работы с компьютером – допустим, час в день. Это связано не с вредным влиянием компьютера на здоровье, а с его отрывом ребенка от коллектива.

Гениев мы разобрали и осудили, вернее, обсудили, теперь продолжим разбираться.

КАК РАБОТАЕТ МОЗГ: ПАМЯТЬ, СОЗНАНИЕ, ПОДСОЗНАНИЕ

Сначала обрадуем тем, что наука хорошо разобралась в том, из чего мозг состоит, но она пока не в курсе, как это все работает на клеточном уровне. Тем не менее, наука знает о работе мозга достаточно много, чтобы уже делать выводы и давать рекомендации по его оптимальному применению.

Мозг немного похож на компьютер, вернее, наоборот – компьютер похож на мозг. Вот только мозг человека по мощности равен всем компьютерам мира. И одним из его главных звеньев является память. Если памяти нет, то мозг (как и компьютер) работать не будет – ему нужно оперировать какой-то информацией.

Существует три уровня памяти мозга: мгновенная, кратковременная и долговременная.

Мгновенная память удерживает воспринятую органами чувств информацию в течение 0,1-0,5 секунд. Мозг ее оценивает и важную информацию передает в кратковременную память. Там она сохраняется порядка 20 секунд, и происходит ее дальнейшая обработка. Если информация важна (к примеру, повторяется), то она записывается в долговременную память.

Долговременная память бывает двух типов. Упрощенно для лучшего понимания мы назовем их ДП сознания и ДП подсознания. В память сознания информация записывается путем волевых усилий, когда мы неоднократно повторяем материал. Или без усилий, но только если информация «замешана» на эмоциях. Например, вы пять раз сказали ребенку: «Не трогай плитку, обожжешься». Ребенок может это забыть и через пару дней опять начать трогать плитку. Но если он обжегся, то информация о том, что плитка может быть горячей, прочно запишется в его долговременной памяти.

Доступом к долговременной памяти сознания мы пользуемся по своему желанию и находим там нужную нам информацию. Номера, пароли, явки, имена детей, дату собственного дня рождения. К долговременной же памяти подсознания мы сознательного доступа не имеем! Это новость плохая, но, как обычно, есть и хорошая новость.

Наш мозг оперирует всей информацией, содержащейся в ДП подсознания на бессознательном уровне. Мозг использует эту информацию в интересах всего организма. Кроме этого, ДП подсознания практически бесконечна. В ней хранится вся полученная нами когда-либо информация, там содержится каждая прожитая нами секунда.

Именно так – все, что человек видел, слышал и ощущал в течение всей своей жизни, находится в его долговременной памяти! Невероятно? Вам кажется, что такой объем информации в наш мозг никак не записать?

Делаем очень упрощенные подсчеты. Допустим, мозг делает снимок изображений, поступающих из глаза, каждую секунду. Предположим, что этот снимок занимает объем 1 Мбайт. В компьютере одно фото может «весить» и 10 Кбайт, и 5 Мбайт, мы возьмем среднее – 1 Мбайт. Далее этот мегабайт умножаем на количество секунд, минут, часов и получаем, что все снимки шестнадцатичасового дня занимают 57 Гбайт. Всю эту информацию можно записать на 14 DVD-дисков.

За год набирается 21 Тбайт снимков жизни. Текст этой книги набирается на компьютере пятилетней давности, в нем два жестких диска общей емкостью 4 Тбайт. Значит, нужно пять таких компьютеров, чтобы записать снимки жизни человека за год. За 70 лет набирается 1470 Тбайт визуальной информации. Для их хранения потребуется 367 четырехтерабайтных компьютера или 360 000 DVD-дисков.

Но в реальности объем визуальной информации в память записывается в значительно меньшем объеме, потому что мозг не помещает в нее изображение предметов, которые он

уже видел. Настенные часы в вашу память записаны только один раз. Это сделано природой по энергетическим причинам, чтобы не хранить миллионы изображений сторублевых купюр и не тратить на это место в памяти, а энергию на запись, хранение и считывание. Так что возможности нашей памяти очень большие.

Понятно, что выше были подсчеты дилетанта, который может что-то напутать. Но вот оценки науки. По данным ученых, в одной клетке содержится 1,5 Гбайт генетического года. Чтобы хранить снимки жизни за семьдесят лет, нужен один миллиард клеток. А в мозге их 86 миллиардов.

Объем информации, хранящейся в 2007 году на всех цифровых и аналоговых носителях, составил 295 экзбайт (это число с 20 нулями) или же 295 триллионов мегабайт. Этот гигантский объем составляет менее одного процента информации, содержащейся во всех молекулах ДНК одного человека.

Но это все в теории, а на практике, может быть, такого и нет, и в клетку много информации не запишешь? Наука провела такой опыт и вот по какой причине. В настоящее время известно 60 способов хранения информации, и у всех из них разная долговечность. Секретное сообщение, высеченное на камне, сохранится порядка 10 000 лет. Информация на диске просуществует от 2 до 50 лет, в зависимости от качества диска. Срок годности жесткого диска до 10 лет.

Важные научные и иные данные сейчас, в основном, хранятся в дата-центрах на серверах в жестких дисках. Одна копия данных резервируется на другом сервере. Жесткие диски в дата-центрах периодически по мере истечения срока годности меняют.

Это все очень затратно и ненадежно. А принимая во внимание, что ежегодно количество производимой информации увеличивается на 30%, затраты на ее хранение будут существенно возрастать. К этому добавляется еще одна проблема, связанная с устареванием способа хранения информации. Пятнадцать лет назад информация еще записывалась на дискеты, и на всех компьютерах стоял специальный привод. Представьте, что кто-то все свои данные записал на эти дискеты и хранил их в банковском сейфе, а сейчас решил ознакомиться с ними. Он ведь замучается искать дисковод!

Однозначно когда-то исчезнут из употребления флешки и жесткие диски. Поэтому нужны такие способы хранения информации, которыми можно будет воспользоваться хоть через тысячу лет. При этом информация на таких носителях должна сохраниться, и должны быть устройства ее считывания при любом развитии событий.

Сейчас успешно проведены опыты по двум таким способам. Первый – это когда информация в двоичном коде записывается послойно внутри кварцевой пластины. Гарантийный срок хранения информации составляет от трехсот миллионов до миллиарда лет. Считывание осуществляется с помощью обычного микроскопа. Скорее всего, при любом уровне развития науки и техники микроскопы в ходу будут всегда.

Второй способ касается темы книги. Ученые из европейского биоинститута провели опыт по записи информации в ДНК. Они химическим способом записали в живую клетку научный текст, фотографию своей лаборатории и видеофайл со звуком. Большую часть времени у них занял перевод информации из двоичного компьютерного вида в четверичный код ДНК. Затем живую клетку с записанной информацией (микроскопическая точка в пробирке) передали ученым в другой лаборатории. Они считали информацию, перевели ее в двоичный код (на это ушло две недели) и отослали обратно. Авторы эксперимента сравнили данные с оригиналом и зафиксировали стопроцентное сходство.

Технология «живой» записи работает, только пока она очень дорогая. По мнению ученых, машины для расшифровки данных из ДНК будут всегда, поэтому прочитать информацию, записанную в живых клетках, смогут наши потомки в любом, хоть тысячном поколении.

Но нам больше интересен объем информации, который можно записать в живых клетках. Расчеты ученых таковы. Если взять всю информацию, произведенную человечеством в 2003 году, записать на диски и сложить их в стопку, то высота колонны составит 1 километр. Колонна дисков с информацией за 2011 год уже дотянется до Луны. А диски с информацией, созданной в ближайшие 5 лет, протянутся от солнца до Марса.

Если же записать в ДНК всю информацию, созданную человечеством за всю свою историю, то объем живых клеток с этими данными составит всего два кубических метра! Это объем пары шкафов. Вот и представьте себе, сколько и какой информации способно вместиться в мозг человека. Уж все, что он видит и слышит за свою жизнь, в черепной коробке поместится элементарно.

Так почему мы не можем пользоваться этой информацией? Вот было бы здорово вспомнить полное содержание учебника по математике во время экзамена. Или то, что ты делал неделю назад, когда потерялся кошелек. Но такого не бывает, мы можем вспомнить максимум 5% нашей жизни, а то и меньше.

Почему? Все очень просто – это природе и нашему организму нужно для того, чтобы не отвлекаться по пустякам. Если бы мы могли сознательно извлекать из памяти всю имеющуюся в ней информацию, то мы бы постоянно «зависали» в воспоминаниях о прошлом вместо того, чтобы жить настоящим и выполнять три главные функции любого живого организма – питаться, сохраняться и размножаться. Вполне возможно, в истории человечества и были те, кто мог сознательно вспоминать всю свою жизнь. Только они, похоже, умерли, вовремя не поев или не убежав от врага. И, вполне вероятно, им не хватило времени размножиться и передать эту способность детям по наследству.

Но главное – это энергетическая причина. Содержимое долговременной памяти сознания нужно мозгу для оперативного пользования. В любой момент времени нам может понадобиться вспомнить информацию, там содержащуюся. Поэтому все сведения в памяти сознания находятся в состоянии готовности для считывания, на что мозг тратит энергию. Соответственно, он не заинтересован в том, чтобы хранить там много информации. Мозг стремится экономить на ее хранении. По эволюционным причинам ему совершенно не нужно помнить таблицу умножения. К тому же при запоминании большого объема информации мозг стремительно теряет глюкозу, а ее восстановление идет с большим трудом. Поэтому мозг противится тому, чтобы слишком много всего помнить. В принципе, забывание – это биологически выгодно.

Кстати, вы наверняка слышали об историях, когда в минуту смертельной опасности у человека «пролетела вся жизнь перед глазами». Вот это тот самый случай, когда человек подсознательно получает неуправляемый доступ к долговременной памяти подсознания. Мозг человека судорожно ищет в опыте прошлых лет способ самосохранения от конкретной опасности. При этом иногда срабатывает какой-то предохранитель, и процесс поиска человек наблюдает с помощью сознания, в «прямом эфире».

В минуту смертельной опасности подсознание человека активизируется и часто находит выход из сложной ситуации. Вот пример – история летчика-испытателя: «Я ввел самолет в штопор, но когда я попытался вывести его, то никакие движения рулем не приводили ни к каким изменениям. Вводил самолет в штопор я на высоте 11 км, при этом по инструкции катапультироваться полагалось на высоте 4 км. До этой высоты я борюсь за самолет. В тот раз ничего уже не помогало, и тут, как говорится, ангел небесный потянул мою руку к тумблеру системы улучшения устойчивости, хотя этот тумблер категорически запрещается трогать во время полета. Я отключил систему, и это позволило вывести самолет из штопора».

В моменты опасности наш мозг, помимо обращения к глубинам памяти, также иногда запускает механизм контроля психологического состояния организма. Во время стресса часть людей либо начинает паниковать, либо перестает сопротивляться, их шансы выжить стано-

вятся нулевыми. В такой ситуации, чтобы настроить человека на правильные действия, его мозг создает фантом, который люди ощущают в виде «постороннего присутствия». Человеку кажется, что рядом кто-то есть, и этот «кто-то» его успокаивает, а то и говорит, что нужно делать. Иногда человек даже начинает видеть конкретное помогающее существо. Религиозно настроенные люди ощущают или видят святых или ангелов-хранителей. Другие – умерших родителей, родственников, знакомых. Понятно, что никаких посторонних существ рядом не появляется, а действует фантом мозга. Его присутствие успокаивает человека, и он становится способен действовать в опасной ситуации.

Фантом мозга – это не фантастика, с этим ежедневно сталкиваются хирурги в любой сельской больнице, когда их пациенты физически ощущают удаленные после операции конечности. Мозг еще не настроился на отсутствие какой-то части тела, продолжает ее ощущать и посылает сигналы для работы удаленных органов.

Более того, ощущение фантома легко создается искусственно. Один европейский ученый проделал простейший опыт. Он сделал ящик с внутренней наклонной зеркальной стенкой. С одной стороны в отверстия в ящик помещал обе руки испытуемый. Он видел только одну руку реально и ее зеркальное отображение, которое находилось на месте второй руки. Ученый с другой стороны также помещал свои руки в ящик и трогал только видимую руку. При этом испытуемый видел, как трогают обе его руки, и он это ощущал физически.

Если вы хотите запоминать больше информации (задействуя долговременную память сознания), то тренируйте свое внимание. Потому что внимание – это центральное звено в цепи процессов запоминания. Рассеянная личность постоянно отвлекается на посторонние предметы и явления. Она не выделяет главного для нее на данный момент времени, поэтому мозг всю информацию записывает в долговременную память подсознания. Если же сконцентрировать внимание на одном, то поток информации о нем мозгом отмечается как приоритетный, и он записывается в ДП сознания.

Как сконцентрировать внимание? Самый простой способ – это делать то, что хочешь запомнить, потому что действия запоминаются легче, чем мысли. Действие – это и есть длительная концентрация на одном. Причем из всех действий лучше всего запоминаются те, которые связаны с преодолением препятствий. Поэтому-то и говорят, что на негативе (на препятствиях) учатся лучше, чем на позитиве. Решать проблемы приходится дольше, и при этом присутствуют эмоции, поэтому информация лучше запоминается, и ее объем больше, чем в обычном состоянии.

А теперь, прежде чем продолжить изучать вопрос, зачем мозг хранит массу информации и не дает его владельцу ей пользоваться, мы разберемся в том, что такое сознание и подсознание. Упрощенно, сознание – это то, как человек мыслит в режиме онлайн, то есть в «прямом эфире». И главное здесь то, что человек мыслит медленно, потому что он мыслит или словами, или образами, а эти процессы идут не быстро.

Представьте: вам поставили задачу выкопать траншею под теплую грядку. Любой нормальный человек в такой ситуации сначала все обдумает, а потом сделает. Так вот, вы подходите к месту работы и начинаете думать словами: «Лопату я возьму у соседа, его как раз нет на месте, нужно взять колышки и бечевку для разметки. Колышки я забью топором, он у меня всегда в руках. Бечевку пусть сын привязывает. Копаю на такую-то глубину, землю выбрасываю на цветник, оттуда перевезу и высыплю на улицу ...». Как видите, процесс сознательного размышления достаточно долгий. Ряд людей мыслит образами. Они не проговаривают словами свои действия, они их представляют картинками. Это быстрее, но ненамного.

Почему сознательное мышление медленно? Да по тем же самым энергетическим причинам. Чем быстрее процесс раздумий, тем больше мозгу нужно энергии. Многие из вас сталкивались с тем, что ничего руками не делали, сидели и думали над проблемой, а проголода-

лись так, как будто три дня не ели. Досадно, правда? Вычислительные мощности одного мозга равны всем компьютерам мира, а мыслим медленно!

Но не надо так расстраиваться: в мозгу у нас еще есть и подсознание. В нем мыслительный процесс идет многократно быстрее, и вот именно для него наш мозг хранит всю поступившую информацию в долговременной памяти подсознания. Основные вычисления, основная работа мозга идет именно в подсознании.

Но если процесс мышления энергозатратен, то как он может так быстро идти в подсознании, ведь энергии же не хватает? Вопрос правильный и имеет такой же правильный ответ. Подсознание у нас, в основном, работает в два периода. Первый и главный период – это ночь. Когда мозг не занимается сознательными размышлениями, эту энергию он направляет на работу подсознания. Но ее все равно мало, ведь сознание работает медленно и энергии получает не так много. Поэтому организм выделяет подсознанию энергию тела. Человек лежит пластом, мышцы выключены, энергию не расходуют. А ужин куда-то девать нужно, вот он и идет на работу подсознания. Поэтому-то многие великие открытия, многие решения безнадежных и сложных ситуаций у людей появлялись утром! «Утро вечера мудренее» – это из этой оперы.

Можно еще продолжить: солдат спит – служба идет, организм спит – подсознание работает. Кстати, а вы не задумывались, зачем вообще мы спим? Чтобы дать отдых мышцам? Не факт. Можно просто посидеть или полежать восемь часов, чтобы отдохнуть. Но мы же отключаемся на всю ночь. Зачем организму это нужно? В том числе и для того, чтобы перенаправить энергию мозгу для работы подсознания. Для этого он отключает наши мышцы, а в мозге – участки, отвечающие за сознание. Их порция энергии идет на работу части мозга, в котором действует наше подсознание. К тому же во сне происходит восстановление связей между нейронами мозга и окончательное закрепление в памяти полученной за день информации.

Второй период, когда подсознание также работает на наше благо, – это период расслабления и минимума мыслительной активности. Многие удачные решения, открытия были сделаны днем, когда человека просто либо ничего не думал, либо «витал в облаках». Процесс сознательного мышления был на минимуме, и сэкономленную энергию организм потратил на работу подсознания в дневной период.

Весь этот процесс еще называется интуицией. Раньше тот факт, что человек без особых размышлений неожиданно находил самое оптимальное решение, объяснялся по-разному. Крайний случай трактовки интуиции – это божественная благодать Создателя. Потом стали описывать процесс чуть более атеистически – голосом Вселенной.

А ведь все существенно проще и уже научно объяснено. Интуиция – это когда оптимальное решение находится мозгом в процессе работы его подсознания на основе накопленной информации, содержащейся в долговременной памяти. Человек спит или «витают в облаках», а часть мозга в виде подсознания работает на его благо – занимается вычислениями.

Человек спит, чтобы обеспечить работу подсознания, которое выдаст ему правильные решения разных проблем и ситуаций. Эти проблемы и ситуации появляются в результате аномальной работы мозга, отличной от трех важных функций живого организма (питание, сохранение, размножение). Все остальные живые организмы этой аномалии не имеют, как и связанных с ней проблем. Им не нужно решать вопросы пенсионных накоплений, выбора модели смартфона и места проведения отпуска. Значит, им подсознание не нужно, значит, им можно не спать, достаточно отдыха с открытыми глазами, что попутно упрощает самосохранение?

Подсознание животным нужно по простой причине. Им нужно жить и выживать. Если они травоядные, то еды полно, но и опасностей много. Если они плотоядные (например, волки), то их никто не съест, но им надо уметь найти и догнать добычу. Для этого нужно уметь ориентироваться в окружающей среде, в сложившихся условиях. Причем ориентироваться быстро, иначе или тебя съедят, или добыча убежит. Сознание с быстрой принятием решения не справится, для этого нужны мощности подсознания.

К тому же условия жизни постоянно меняются. Появляются новые опасности, новые возможности питания и сохранения, новые особенности климата. Это все требует «записи» в генетическую память, которая передастся по наследству. И потомки уже будут знать, что лягушка с желтой спинкой ядовитая. Вот подсознание во время сна этим и занимается – записью архивов для потомков животного.

Приведем еще один образный пример необходимости наличия «связки» сознание-подсознание. Если вы работали в электронных таблицах типа «Excel», то тогда этот пример поймете. Допустим, вам нужно сложить большое количество многозначных чисел. Это можно сделать последовательно на калькуляторе, но процесс займет много времени. Поэтому лучше воспользоваться электронной таблицей. В ней вам нужно каждое число занести в одну ячейку столбца, а затем нажать на кнопку «суммирование». В результате программа моментально вычисляет сумму чисел. Так вот, процесс внесения чисел в ячейки – это как работа сознания. А процесс вычисления суммы – это работа подсознания. Определение, какие числа вам нужно сложить, требует участия личности. А вычисление суммы – это уже технический процесс, который делегируется подсознанию. Причем без одной составляющей процесса результата не будет. Если сознание не определит, какие числа нужно суммировать, то и суммы не будет. Если сознание числа определило, но подсознание вычислением не занимается, то и сумма тогда останется неизвестной.

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.