



ЧАСТЬ 1

**ЭФФЕКТИВНОЕ  
МЫШЛЕНИЕ**

# 1 ПРОДУКТИВНОСТЬ МОЗГА

---

Господство над мышлением  
дает власть над телом и жизнью.

**Будда**

Где мысль, там и могущество.

**В. Гюго**

## МОЗГ НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬ

Счастье и успех в жизни зависят в первую очередь от процессов, которые нас направляют и руководят нами изнутри. Процессы эти происходят в нашем мозге.

В последние годы опубликованы результаты большого количества исследований головного мозга, в области психологии открыто много нового. Для каждого из нас это очень важно. Воспользовавшись новыми знаниями, можно совершенствовать себя и помочь в этом своим близким.

Когда человек мало тренирует свой мозг, существующие связи слабеют, мозг получает меньше кислорода, начинает хуже работать.

Чем больше человек упражняет свой мозг, тем больше нервных связей создается в нем. Чем выше активность мозга, тем больше попадает в него крови, обогащенной кислородом.

Интеллектуальное здоровье человека непосредственно зависит от того, в каком состоянии находится нейронная сеть мозга. Именно она отвечает за объединение нервных клеток в эффективно действующий механизм. Ее можно развить упражнениями. Каждое новое раздражение оказывает содействие появлению новых связей — этот процесс не имеет возрастной зависимости.

В периоды детского и подросткового возраста, а также юности процесс обучения в школе, вузе и свойственная молодости любознательность стабильно поставляют мозгу свежие впечатления. С годами в поле деятельности восприятия начинает господствовать рутина. Поэтому очень важно загрузить мозг интересными задачами и, решая их, выработать навыки

нестандартного мышления, научиться разрешать проблемы новыми методами.

Для того чтобы облегчить процесс тренировки мозга, сделать его с самого начала приятным, я предложу вам во второй части книги увлекательные задачи различной степени сложности и направленности.

## ФОРМУЛА ЭФФЕКТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Формула эффективного мышления такова:

$$\text{Сила мысли} = \text{Запись цели} + \text{Концентрация мысли} \times \\ \times \text{Время размышления} + \text{Запись промежуточных} \\ \text{результатов.}$$

Формула достаточно проста, но эффективна, поскольку действительно отображает процесс продуктивного мышления решения даже самых сложных проблем. Простота формулы делает ее легко реализуемой.

Почему многие выдающиеся ученые рассеянны? Потому что их ум постоянно настроен на решение научной проблемы. И, следовательно, не остается места для бытовых вопросов. Так что между выдающимися достижениями ума и длительной концентрацией мысли есть тесная связь.

Запись цели имеет двоякое предназначение. Во-первых, формулировка в процессе записи конкретизируется. И во-вторых, когда формулировка цели перед глазами, это облегчает концентрацию на ней и служит дополнительным препятствием возникновению отвлеченных мыслей.