

МАРИ САКСОН


# МОЗГ

[ БУДЬ В ТЕМЕ! ]



*Аванта*







**В**ы когда-нибудь смотрели на ночное небо, поражаясь бескрайнему количеству звёзд?

Надеюсь, да!

Возможно, вы чувствовали себя очень маленькими по сравнению с огромным небом над головой и той Вселенной, в которой вы находитесь.

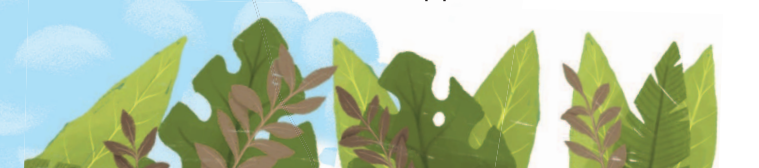


А что, если я скажу, что прямо внутри вас находится кое-что посложнее самой Вселенной?



Это ваш мозг! То, что вы видите, как двигаетесь, как думаете, как говорите, чего желаете — всё это результаты процессов, проходящих в вашем мозге.

От мозга зависит, как вы учитесь и как запоминаете информацию, насколько вы активны и готовы действовать.



Сегодня некоторые учителя, родители и даже учёные любят говорить, что наш мозг ленив и ничего не хочет делать.

Говорят, что раньше было лучше: все были умнее и работоспособнее. Говорят, люди больше учились и трудились, а сейчас «никто ничего не хочет делать — все ленятся».

Чаще всего, если нас замечают за ленью, то рекомендуют «что-то сделать»: заставить себя, взять силу воли в кулак, бороться с собой, покорить свой мозг, включить свой мозг и даже побороть свой ленивый мозг.

Из этой книги вы узнаете, нужно ли бороться с собой и своим мозгом. Ленивый ли ваш мозг на самом деле? И как обращаться с мозгом так, чтобы у вас было хорошее настроение, вы были внимательны, учёба давалась легко, и память не подводила. А ещё, чтобы вы становились всё умнее и счастливее.

Для этого начнём с фундамента:  
с устройства мозга  
и мышления.



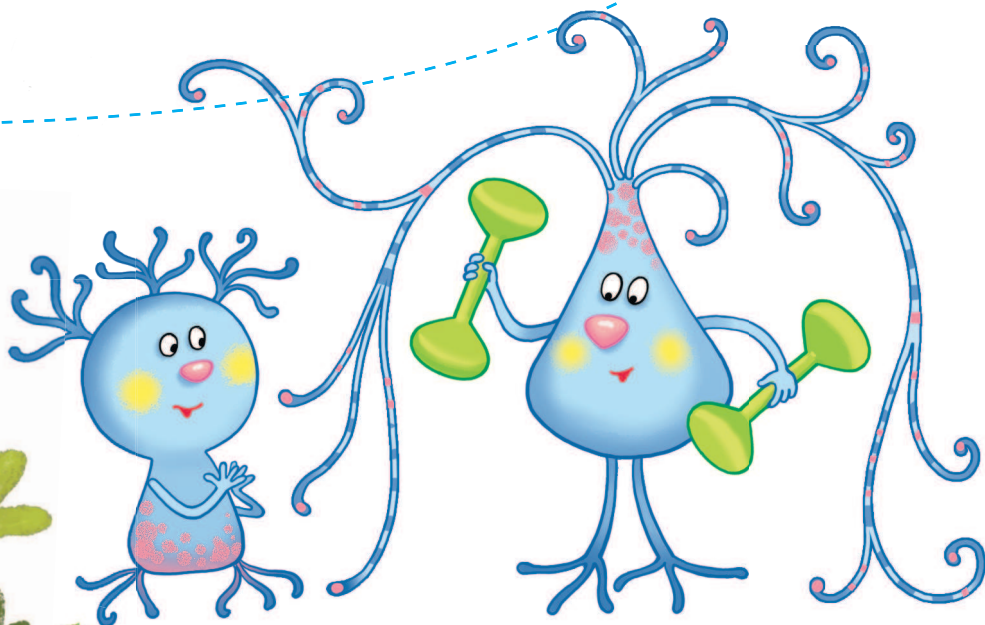


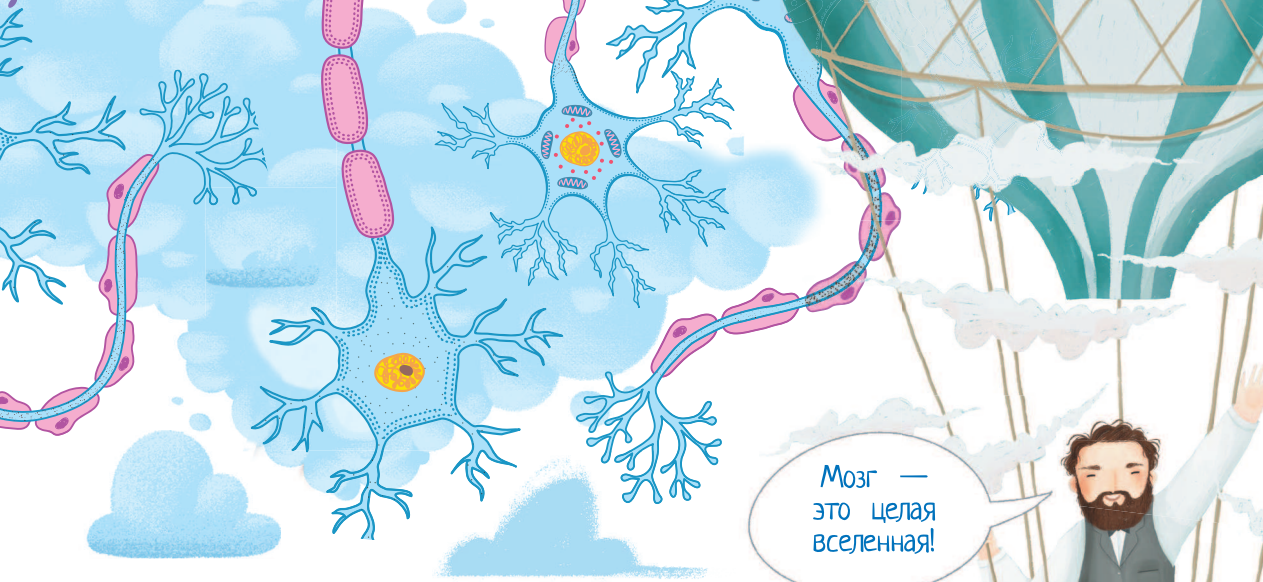
Как устроен мозг?

**М**озг состоит из самых разных частей — структур мозга и особенных клеток, которые называются нейроны.

Нейроны — это такие клетки, которые могут хранить, обрабатывать и передавать информацию друг другу через короткие и длинные нейронные отростки: дендриты и аксоны.

Специальное устройство нейронов делает людей такими умными (конечно, если человек обучает свои нейроны с помощью определённых тренировок).



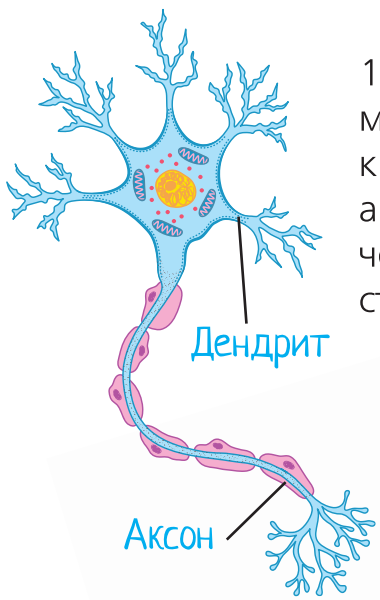


Мозг — это целая вселенная!

Учёные подсчитали, что мозг человека содержит 86 млрд нейронов.

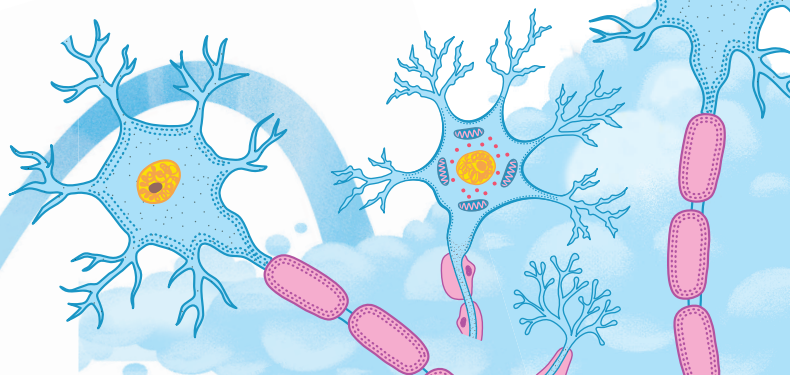
Для сравнения на всей планете Земля живут семь миллиардов шестьсот миллионов людей. Это почти в 12 раз меньше количества нейронов в мозге одного человека.

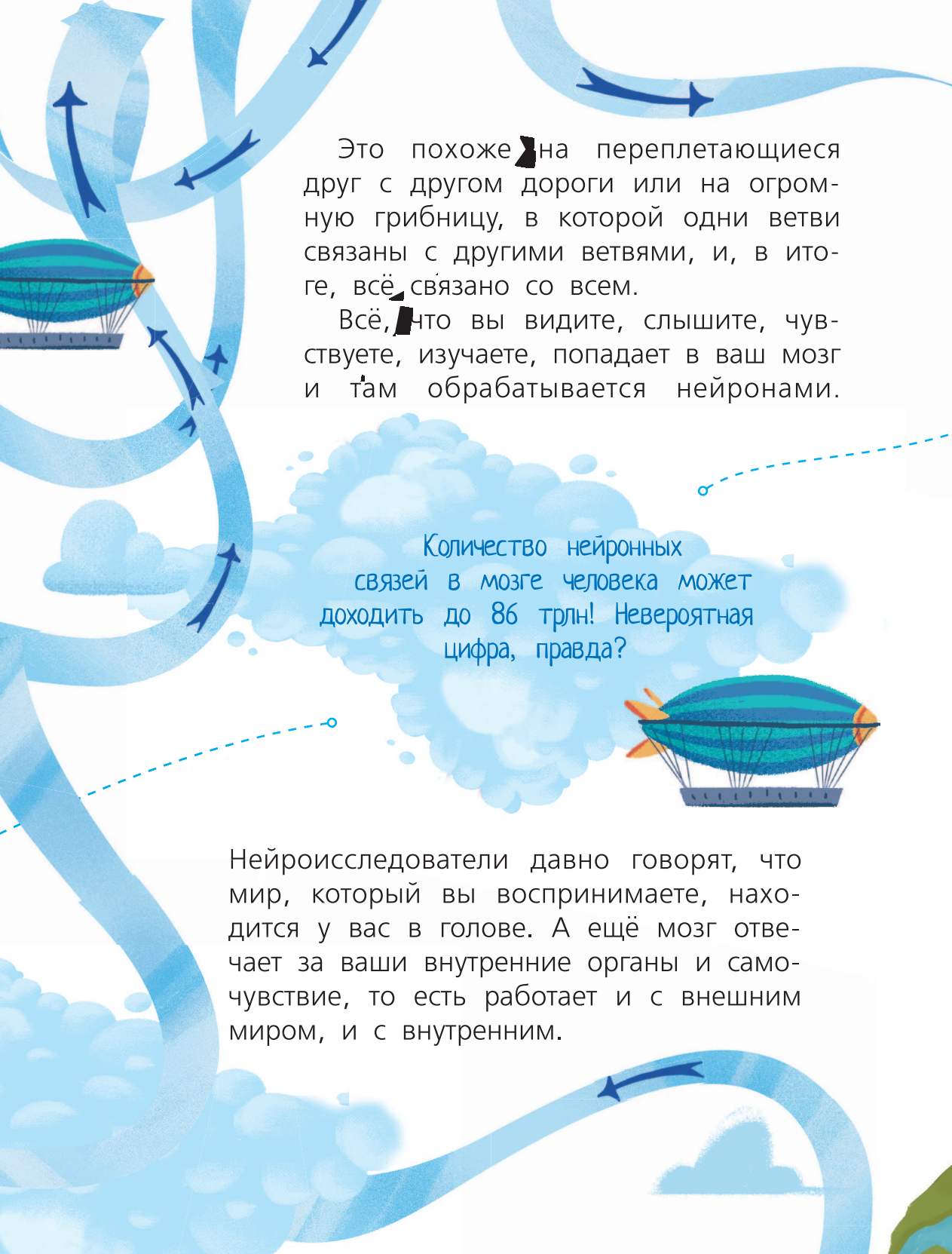
Каждый наш нейрон имеет от 1000 до 10 000 связей с другими нейронами в мозге. Отростки нейронов, которые называются аксоны и дендриты, соединяются через специально устроенное место, которое называется синапс.



Дендрит

Аксон





Это похоже на переплетающиеся друг с другом дороги или на огромную грибницу, в которой одни ветви связаны с другими ветвями, и, в итоге, всё связано со всем.

Всё, что вы видите, слышите, чувствуете, изучаете, попадает в ваш мозг и там обрабатывается нейронами.

Количество нейронных связей в мозге человека может доходить до 86 трлн! Невероятная цифра, правда?

Нейроисследователи давно говорят, что мир, который вы воспринимаете, находится у вас в голове. А ещё мозг отвечает за ваши внутренние органы и самочувствие, то есть работает и с внешним миром, и с внутренним.