



АЛЕКСЕЙ ГОЛЬДМАН

**МОЗГ:
ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**

Алексей Гольдман

**Мозг: Инструкция
по эксплуатации**

«Издательские решения»

Гольдман А.

Мозг: Инструкция по эксплуатации / А. Гольдман —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-678101-6

Устали от «тумана» в голове, упадка сил и рассеянности? Эта книга — ваш понятный гид в мир мозга без сложной науки! Узнайте, как ваш «внутренний город» из клеток-жителей и дорог-связей реально работает, почему тупит и как им управлять. Откройте его «Волшебное Свойство» меняться в любом возрасте! Практичные «кнопки» пульта управления (вода, движение, микро-паузы) помогут сразу: больше ясности, энергии и контроля. Берите инструменты Архитектора — и постройте мозг мечты!

ISBN 978-5-00-678101-6

© Гольдман А.
© Издательские решения

Содержание

Алексей Гольдман	6
Глава 1: Введение: Твой самый крутой гаджет (и почему ты не читал инструкцию?)	6
Глава 2: Из чего сделан Мозг? (Не супергерой, а команда!)	8
Глава 3: Режимы работы: Когда город спит, работает или гуляет?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Мозг: Инструкция по эксплуатации

Алексей Гольдман

© Алексей Гольдман, 2025

ISBN 978-5-0067-8101-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Алексей Гольдман

МОЗГ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Глава 1: Введение: Твой самый крутой гаджет (и почему ты не читал инструкцию?)

Привет! Представь: у тебя есть самый невероятный гаджет на свете. Он мощнее любого суперкомпьютера. Он управляет твоими мыслями, чувствами, движениями, памятью, мечтами. Он создает твою реальность каждую секунду. Без него ты просто не был бы собой.

Что это за чудо-устройство? Правильно, твой мозг!

А теперь честный вопрос: когда ты в последний раз заглядывал в его «инструкцию по эксплуатации»?

Не переживай, ты не один. Большинство из нас так и делает: пользуется мозгом на автопилоте, надеясь, что он «просто работает». Как с новым телефоном – пока не возникнет проблема («Почему так быстро садится батарея?», «Где тут настройки?»), мы редко копаемся в меню.

Но мозг – это не телефон. Он – ты сам. И понимание того, как он устроен и как им управлять – это, пожалуй, самый важный навык, который ты можешь освоить. Почему?

Хочешь больше энергии? Перестать чувствовать себя «выжатым лимоном» к обеду?

Устал от «тумана в голове»? Когда мысли вязнут, как в болоте?

Хочешь лучше концентрироваться? Перестать отвлекаться на каждую «белку» в соцсетях?

Мечтаешь о более стабильном настроении? Чтобы мелкие неприятности не рушили весь день?

Хочешь просто лучше себя чувствовать? Быть более собранным и спокойным?

Вот в чем секрет: Все эти состояния – энергия, туман, фокус, настроение – это прямые результаты работы твоего мозга. И как любой сложный механизм, он работает лучше, когда ты знаешь его базовые принципы и потребности.

Эта книга – твоя простая, понятная и практичная «инструкция». Мы не будем грузить тебя тоннами сложных терминов и формул из учебников нейробиологии. Забудь про «гиппокамп», «нейротрансмиттеры» и «фронтальную кору» (пока что!). Вместо этого мы будем использовать простые аналогии (мозг как город, как сад, как суперкомпьютер) и говорить о том, что ты можешь почувствовать и сделать прямо сейчас.

Какой будет результат? Ты начнешь:

Понимать свои состояния: «Ага, это не я тупой, это мой мозг просто устал/хочет пить/перегружен!»

Иметь простые «рычаги управления»: узнаёшь, как маленькими действиями (попить воды, подышать, встать и потянуться) можно быстро улучшить самочувствие и ясность ума.

Относиться к себе добрее: перестанешь ругать себя за «леность» или «рассеянность», а начнешь помогать своему мозгу работать лучше.

Заложить основу для больших изменений: Эта книга – первый шаг. Понимая основы, ты будешь гораздо эффективнее применять советы из книг про фокус, память или сон.

Давай начнем с малого – с самонаблюдения.

Практика: Твой мозг сегодня – Солнце или Туча?

Прямо сейчас ответь на несколько простых вопросов. Не нужно долго думать, отмечай первое, что приходит в голову. Будь честен с собой – здесь нет «правильных» ответов, только твои ощущения сейчас или в последние дни.

Энергия: как часто ты чувствуешь упадок сил, особенно днем?

Редко, обычно бодр

Иногда, после обеда или к вечеру

Часто, почти постоянно чувствую усталость

Ясность ума: как часто у тебя бывает ощущение «тумана в голове», сложности сосредоточиться?

Почти никогда, мысли ясные

Иногда, особенно при стрессе или недосыпе

Довольно часто, сложно «собраться»

Фокус: Легко ли тебе удержать внимание на задаче, не отвлекаясь?

Да, обычно могу сконцентрироваться

Бывает по-разному, часто ловлю себя на отвлечениях

Очень сложно, постоянно что-то «дергает»

Настроение: насколько стабильно твое настроение в течение дня/недели?

В основном ровное и позитивное

Бывают перепады, но в целом нормально

Часто скачет или в основном подавленное

Любопытство: часто ли тебе интересно узнавать что-то новое, пробовать необычное?

Да, постоянно! Люблю новизну

Иногда, зависит от темы и настроения

Редко, предпочитаю привычное и понятное

(Можно добавить простую инфографику здесь: ряд смайликов от солнечного до тучного для каждого вопроса)

Что это дало? Этот маленький опрос – твоя первая «точка на карте». Он помогает осознать, как ты сейчас чувствуешь свой мозг и его работу. Не нужно сразу что-то менять! Просто отметь для себя: «Интересно, у меня больше солнца или туч?» Сохрани эти ответы в уме или кратко запиши.

Обещание книги: К концу этой «Инструкции» ты не только узнаешь, почему иногда в голове «пасмурно» или «нет энергии», но и получишь простые, реальные инструменты, чтобы чаще «включать солнце». Ты станешь более осознанным «пользователем» самого главного своего органа и поймешь, что влиять на его состояние – проще, чем кажется. И это только начало увлекательного путешествия!

А в следующей главе... Мы заглянем «под капот» и очень просто узнаем, из чего же сделан этот удивительный «гаджет» – наш мозг! (Подсказка: там нет микросхем, зато есть целые города и дороги!).

Глава 2: Из чего сделан Мозг? (Не супергерой, а команда!)

Привет! В прошлой главе мы договорились, что твой мозг – это невероятный гаджет или целый город-управленец. Но из чего же он состоит? Неужели там одна волшебная пыль? Секрет в том, что мозг – это не один супергерой, а огромная, слаженно работающая команда.

Представь себе большой, живой город. Небоскребы, парки, дороги, фабрики... Но что делает город городом? Люди! Его жители. Именно они строят дома, водят машины, учат детей, готовят еду, общаются друг с другом. Без людей город – просто пустые здания.

Так и в твоей голове. Главные строители и работники твоего «города» – это крошечные клеточки. Их миллиарды! Давай назовем их просто «Жители». Каждый такой «Житель» – маленький труженик. Его главная работа – принимать сообщения от соседей и передавать их дальше.

Думаешь о чашке кофе? Одни «Жители» активизируются.

Чувствуешь запах свежей выпечки? Другие «Жители» тут как тут.

Вспоминаешь смешной случай? Целая группа «Жителей» оживляет эту память.

Решаешь, что надеть? «Жители» взвешивают варианты.

Но как же эти «Жители» общаются между собой? Как передают свои сообщения? Вот тут начинается самое интересное.

Представь дороги. В городе без дорог был бы хаос. Люди не могли бы попасть на работу, доставить продукты, встретиться с друзьями.

В твоём мозгу между «Жителями» тоже есть «дороги». Эти пути связи – основа всего! Чем больше «дорог» и чем они лучше «проезжие», тем быстрее и эффективнее работает вся команда твоего мозга.

Когда ты учишься чему-то новому (например, водить машину или играть на гитаре), твои «Жители» начинают активно общаться. Они буквально прокладывают новые «дороги» между собой для передачи нужных сигналов. Сначала это узкие тропинки – навык дается трудно. Но чем больше ты практикуешься, тем шире и надежнее становятся эти «дороги». Со временем действие становится автоматическим – сигналы летают по «скоростным магистралям».

Если ты долго не пользуешься каким-то навыком или знанием (скажем, забыл школьный французский), «дороги», ведущие к этим «Жителям», могут зарости или стать хуже. Сигнал проходит с трудом – вспомнить сложно.

Вот главный секрет, который меняет все: Эти «дороги» в твоём мозгу не высечены в камне навсегда! Они постоянно меняются. Новые появляются, старые могут расширяться, сужаться или даже исчезать, если ими совсем не пользоваться. Твой мозг-город постоянно перестраивается в ответ на твой опыт, твои мысли и твои действия! Это его суперспособность.

Почему это так важно для тебя сейчас? Потому что понимание этого дает тебе огромную силу. Ты не заложник своей «врожденной»сообразительности или забывчивости. Ты можешь влиять на то, какие «дороги» строятся и укрепляются в твоём мозгу!

Практика: Стань Строителем Новых Дорог!

Давай сделаем маленький, но очень показательный эксперимент. Мы попробуем построить новую «тропинку» в твоём мозгу. Это займет всего пару минут.

Выбери простое действие: Что-то, что ты обычно делаешь своей ведущей рукой (правой, если ты правша, левой, если левша). Например:

Чистить зубы.

Держать ложку или вилку во время еды (не за обедом, а просто потренироваться).

Писать свое имя или простую фразу.

Открывать дверь ручкой.

Расчесываться.

Сделай это другой рукой! Да, именно так. Возьми зубную щетку в непривычную руку и попробуй почистить зубы. Или возьми ручку и попробуй написать свое имя не ведущей рукой.

Сосредоточься на ощущениях:

Насколько это неудобно и непривычно?

Какие мышцы напрягаются больше?

Требуется ли тебе больше усилий и концентрации?

Получается ли хоть немного?

Повтори пару раз: Сделай это действие 2—3 раза подряд непривычной рукой.

Что произошло? Ты только что дал своему мозгу задание, к которому он не привык! Твои «Жители», отвечающие за управление непривычной рукой, получили сигнал: «Эй, ребята, тут новая работа! Надо срочно наладить связь!» Они начали прокладывать и укреплять новые «дорожки» в твоём мозгу. Это не магия, а реальная работа твоих клеточек.

Наблюдение в ближайшие дни: Попробуй делать это маленькое действие непривычной рукой хотя бы раз в день (например, чистить зубы утром или вечером). Через 2—3 дня задай себе вопросы:

Стало ли немного легче?

Появилось ли чуть больше уверенности?

Движения стали чуть менее неловкими?

Не страшно, если изменения пока едва заметны! Главное – ты почувствовал сам процесс. Ты ощутил, как мозг сопротивляется новому (неудобно!), и как он начинает адаптироваться. Ты стал строителем новых путей в своём собственном «городе».

Запомни: Твой мозг – это не статичный камень, а живой, перестраивающийся город. И ты – его главный архитектор. Каждое новое впечатление, каждая выученная мелочь, каждый раз, когда ты пробуешь что-то непривычное (как сейчас!) – все это добавляет новые «дома» или прокладывает новые «дороги» в твоём самом главном городе.

А в следующей главе... Мы узнаем, в каких разных «режимах» работает твой мозг-город днем и ночью, и почему ему так важен не только труд, но и отдых!

Глава 3: Режимы работы: Когда город спит, работает или гуляет?

Привет! Теперь ты знаешь, что твой мозг – это большой, живой город с миллиардами трудяг-«Жителей» и сетью «дорог» между ними. Но город не может постоянно работать на полную катушку. У него, как и у тебя, есть разные состояния – режимы работы.

Представь свой город в разное время суток:

Утро, будний день: Улицы заполнены людьми, спешащими на работу. Машины сигнализируют в пробках. На фабриках гудят станки. В офисах кипит работа – звонки, встречи, отчеты. Это Режим Фокуса. Город целенаправленно решает конкретные задачи. Твои «Жители» мобилизованы, «дороги» загружены важными сигналами. Ты используешь этот режим, когда:

Работаешь над сложным проектом.

Учишь что-то новое, требующее внимания.

Водишь машину в сложных условиях.

Решаешь головоломку.

Ведете серьезный разговор.

Вечер, тихий переулочек: Люди вернулись домой. Кто-то готовит ужин на автомате, кто-то смотрит знакомый сериал, не особо вдумываясь. Движения привычные, мысли текут спокойно, без напряжения. Это Режим Автопилота. Город выполняет рутинные, хорошо знакомые дела. «Дороги» для этих действий – широкие магистрали, сигналы идут легко, без особых усилий. Ты в этом режиме, когда:

Идешь знакомой дорогой домой.

Чистишь зубы или моешь посуду на автомате.

Едешь на работу по одному и тому же маршруту.

Выполняешь привычные, отработанные действия.

Ночь: Улицы пустеют. Фонари горят тускло. Но внутри домов и под землей кипит невидимая работа: уборщики вывозят мусор, ремонтные бригады чинят дороги и коммуникации, библиотекари наводят порядок в архивах. А еще... где-то в мастерской художник дописывает картину, вдохновленный ночной тишиной. Это Режим Отдыха/Мечтаний. Город не решает срочных задач, но занят крайне важными делами: уборкой, ремонтом, переосмыслением и творчеством. Твои «Жители» переключаются на фоновые процессы. Ты попадаешь в этот режим, когда:

Мечтаешь, глядя в окно.

Нежишься в ванной, отпуская мысли.

Лежишь в кровати перед сном, и в голову приходят неожиданные идеи.

Гуляешь в одиночестве без цели.

Спишь (самая интенсивная фаза этой работы!).

Почему все три режима ОЧЕНЬ важны?

Режим Фокуса: без него не сделать сложную работу, не выучить новое. Но он очень энергозатратен! Долго в нем не проработаешь – «Жители» устают, «дороги» забиваются.

Режим Автопилота: позволяет экономить силы на рутине, освобождая ресурсы для важного. Но если только в нем – город застывает, ничего нового не строится.

Режим Отдыха/Мечтаний: абсолютно критичен! Здесь происходит самое главное для долгосрочного здоровья и эффективности твоего «города»:

«Уборка мусора»: выводятся ненужные продукты жизнедеятельности (реальный «туман» в голове часто от его избытка!).

«Ремонт дорог»: укрепляются важные связи, ослабляются ненужные.

«Переработка опыта»: Дневные впечатления сортируются, важное отправляется в долгосрочное хранилище (память!), ненужное удаляется.

«Генерация идей»: когда шум фокуса стихает, могут проявиться неожиданные связи между разными «районами» города – вот откуда берутся озарения!

Проблема современного мира: Мы часто застреваем между Фокусом и Автопилотом, забывая про жизненно важный Режим Отдыха/Мечтаний. Мы боимся «ничегонеделания», считаем его ленью. Мы заполняем каждую свободную минуту соцсетями, музыкой, подкастами – не давая мозгу просто побродить по своим тихим переулкам. И потом удивляемся туману в голове, усталости и отсутствию свежих идей.

Практика: Улови свой Режим + Микро-Пауза

Давай научимся замечать, в каком режиме сейчас работает твой мозг-город, и дадим ему немного ценного времени в Режиме Отдыха/Мечтаний.

Часть 1: Наблюдение (В течение дня, 2—3 раза)

Выбери случайные моменты в течение дня (например, утром за кофе, после обеда, вечером). Спроси себя:

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.