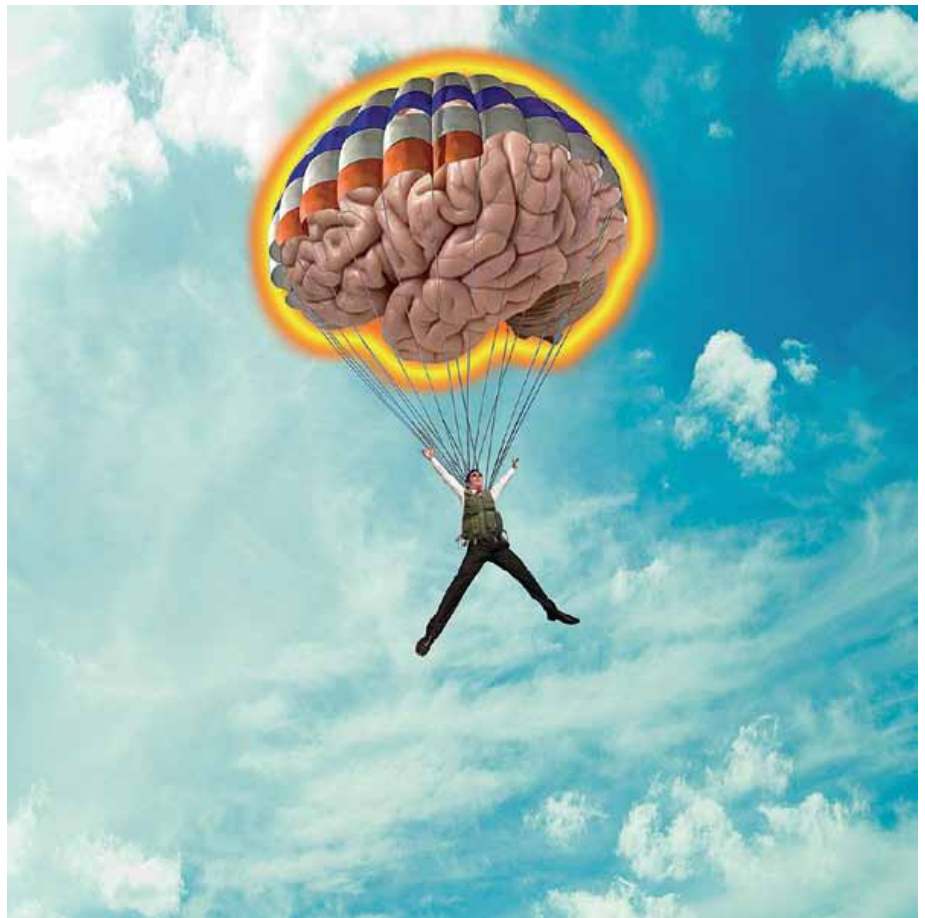


сети в том, что без получения внешней похвалы, когда результат работы ещё не достигнут, организм поддерживает себя сам через внутреннюю похвалу и выделение гормона удовольствия. Люди, которые врождённо имели более развитую данную нейронную сеть или которые формировали её самостоятельно и/или благодаря воспитанию, при прочих равных факторах становились более успешными, прожили более долгую жизнь.

## ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, КАКОЙ ЧЕЛОВЕК СЕЙЧАС, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА ОН ИМЕЕТ ПРАВО И СИЛЫ ИЗМЕНИТЬСЯ, ЕСЛИ ЗНАЕТ, КАКИМ ОН ХОЧЕТ СТАТЬ

В то же время выявлено: человек, который растёт, слишком часто получая награду, имеет меньше шансов на успех, так как вышеуказанная нейронная сеть не имеет условий для формирования. Нет внешней награды, исчезает мотивация, человек переключается на то, что приносит быстрый результат. Однако, получая эти знания, мы получаем возможность сознательной тренировки упорства, формирования нейронной сети, отвечающей за это качество. Подтверждением этого феномена были результаты исследования, смысл которого заключается в лейтмотиве «не ешьте сразу весь мармелад». Те дети, которые были способны отложить награду на более позднее время, были более успешными в дальнейшей, взрослой жизни.

Кого взять в помощники по тренировке упорства? Кого можно назвать гением упорства? Без сомнения, к таким людям относился Томас Эдисон! Его упорству можно удивляться, восхищаться им: для того чтобы создать щелочной аккумулятор, он провёл около 50 тыс. опытов. Его никогда не выводили из равновесия провалы бесчисленного количества экспериментов. Когда приятель попытался поддержать Эдисона после очередного фиаско с аккумулятором, он сказал: «Никаких неудач не было. Я просто открыл десять тысяч неработающих способов!» Тренируя какой-то навык, в полной готовности воскликнуть «опять ничего не получается!», вспомните Томаса Эдисона: даже если это ваша 20-тысячная попытка, то вы ещё в самом начале пути! Тренируйтесь!



Через неосознанную тренировку упорства человек научился ходить, говорить, писать, работать на компьютере. Задайте себе вопрос, чему вы ещё хотите научиться, куда зовёт вас ваша мечта? Вне зависимости от возраста составьте список на активизацию всех семи граней интеллекта, встаньте на путь учёного, исследователя своих способностей! Включите в индивидуальный список интеллектуального развития и здоровья получение очередного высшего образования, изучение иностранных языков, вождение транспортных средств от автомобиля до самолёта, тренировку спокойствия и равнове-

мулятором, он сказал: «Никаких неудач не было. Я просто открыл десять тысяч неработающих способов!» Тренируя какой-то навык, в полной готовности воскликнуть «опять ничего не получается!», вспомните Томаса Эдисона: даже если это ваша 20-тысячная попытка, то вы ещё в самом начале пути! Тренируйтесь!

шности в конфликтных и стрессовых ситуациях, бальные танцы, игру на музыкальных инструментах, вышивку и т. д. И, не забывая о законе 50 тыс. попыток на пути достижения цели, впредь — на отработку навыка и параллельно с этим упорства.

Давайте помнить, что главными критериями, которые определяли долгую и счастливую жизнь по результатам исследования команды доктора Термана, были сочетание благоразумия, упорства и организованности. Именно эти черты характера позволяли выстроить правильный жизненный маршрут, оптимальную траекторию жизни. Вне зависимости от того, какой человек сейчас, вне зависимости от возраста он имеет право и силы измениться, если знает, каким он хочет стать. Подмогой и опорой на этом пути будут современные знания особенностей функционирования головного мозга!

Подготовила Карина Турбовская