

ИНТЕНСИВ-ТРЕНИНГ ПО РАЗВИТИЮ
СУПЕРСПОСОБНОСТЕЙ

МОЗГ

ИНТУИЦИЯ • КРЕАТИВ • ПАМЯТЬ • ИНТЕЛЛЕКТ

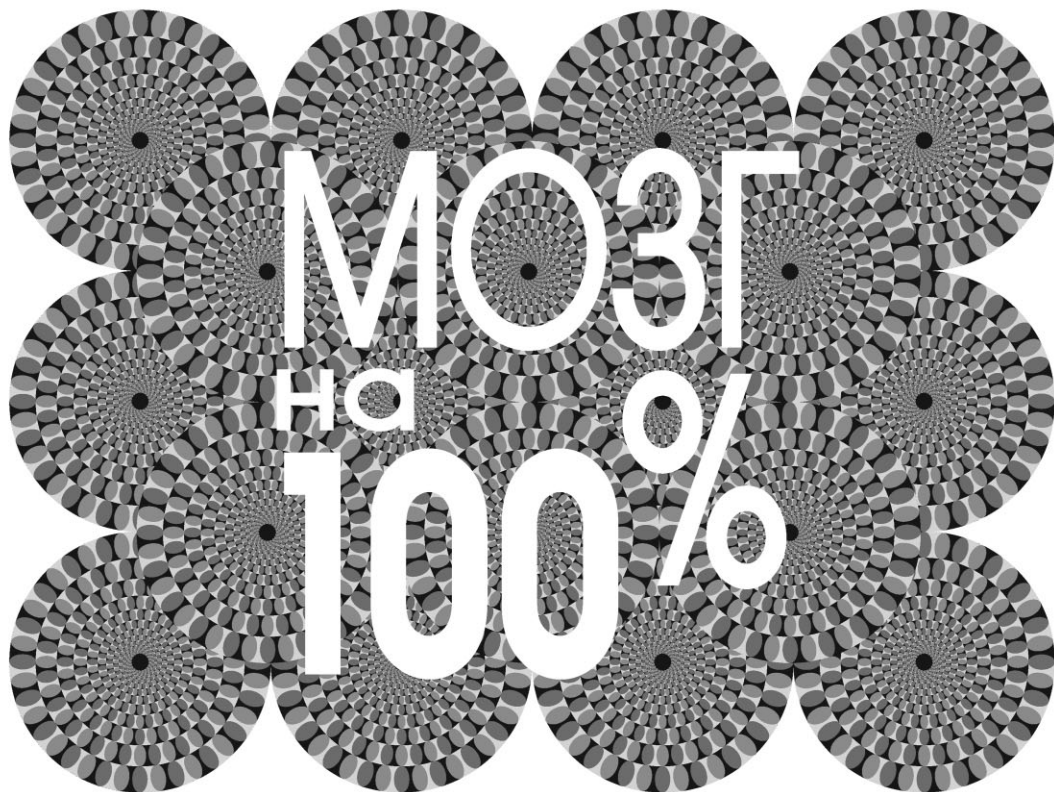
НА 100%

16-е ИЗДАНИЕ,
ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ

МОЗГ
на 100%

ИНТЕЛЛЕКТ
ПАМЯТЬ
КРЕАТИВ
ИНТУИЦИЯ

ИНТЕЛЛЕКТ
ПАМЯТЬ
КРЕАТИВ
ИНТУИЦИЯ



Интенсив-тренинг
по развитию
суперспособностей



МОСКВА
2015

УДК 159.95
ББК 88.3
М74

Мозг на 100 %. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция : интенсив-тренинг по развитию суперспособностей. — Москва : Эксмо, 2015. — 848 с. : ил. — (Энциклопедии про жизнь).

ISBN 978-5-699-49283-1 (оф. 1)

ISBN 978-5-699-82100-6 (оф. 2)

Мозг человека способен творить чудеса — запоминать огромные объемы цифр, текстов, событий, решать сверхсложные задачи, с легкостью находить выход из самой запутанной ситуации. Вы тоже это можете, просто пока не знаете как. Хотите научиться? Перед вами шестнадцатое, улучшенное и дополненное, издание уникального тренинга по развитию интеллекта, памяти, креатива и интуиции. Здесь собраны самые эффективные методики, полезные упражнения, оригинальные задачи и многое другое для всестороннего развития вашего мозга.

Эта книга поможет вам с легкостью проходить самое сложное тестирование, запоминать большие объемы информации, принимать креативные, нестандартные и правильные решения, осознанно использовать интуицию в разных сферах жизни. В результате вы разовьете необходимые навыки для эффективного обучения, многократно повысите свои шансы на успешную карьеру, будете успешно решать любые головоломки, которые подкинет вам жизнь.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-49283-1 (оф. 1)
ISBN 978-5-699-82100-6 (оф. 2)

© ИП Макеев А.В., 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Кинякина О.

I. ИНТЕЛЛЕКТ

Ум человеческий имеет свои пределы, тогда как глупость человеческая беспредельна.

А. Дюма-сын

Интеллект. Что это? Начитанность? Ум?..

Мозг человека способен впитать хотя и большой, но все же ограниченный объем информации. И в определенный момент срабатывает механизм биологической защиты, ограждающий мозг от интеллектуальных перегрузок. Если сопротивляться этому, результаты могут быть очень досадными — потеря заинтересованности к дисциплине и роду деятельности.

Начитанность далеко не решающий фактор в процессе познания. Решающий фактор — интеллект.

Интеллектом называют способность мозга организовать свою деятельность так, что вся содержащаяся в нем информация будет использоваться с максимальной эффективностью.

Если уровень интеллекта достаточно высок, человек и интуитивно способен принимать вполне приемлемые для определенной ситуации решения. Кроме того, он в состоянии отыскать ответы на сложные вопросы даже при очень ограниченном запасе знаний. Другими словами, интеллект можно представить в виде коэффициента полезного действия работы мозга.

Невысокий уровень интеллекта порой представляет нас перед окружающими в невыгодном свете, заставляя чувствовать себя невежей, не в своей тарелке и пр. Без развитого мышления человек не может успешно достигать поставленной цели.

Каждый может его обмануть, ввести в заблуждение, воспользоваться его энергией в своих интересах. Эта мысль побуждает нас задуматься над формированием собственного интеллекта.

Ученые традиционно считают, что гениальность — это самая высокая форма проявления умственных способностей, или интеллекта. Интеллектом в общей сложности можно назвать способность человека социально приспособли-

ваться, а также уметь жить и адаптироваться к довольно сложным изменениям, которые постоянно происходят в нашем меняющемся мире и обществе.

Тем не менее именно это определение интеллекта можно считать одним из самых продуктивных. В России учение об интеллекте развивается чрезвычайно медленно, сталкиваясь с массой трудностей. Препятствия создают и те академики, которые в свое время противодействовали развитию кибернетики и генетики. В настоящее время они не менее яростно ведут борьбу... с интеллектом. Именно это обстоятельство привело к тому, что многочисленные исследования интеллекта человека и множество открытий в данной области миновали официальную отечественную педагогику: здесь прослеживается отставание более чем на 65 лет.

ГЛАВА 1. ЗАЙМЕМСЯ СВОИМ МОЗГОМ

1.1. Мозг и интеллект

Научный мир представляет два центральных смысловых определения термина «интеллект» — эволюционный и дифференциальный. С точки зрения эволюции интеллект свойствен каждому члену определенного вида и имеет способность к развитию. Другими словами, каждый человек имеет в своем распоряжении определенные умственные способности. Они дают возможность отличать людей друг от друга и могут видоизменяться в течение всей человеческой жизни. В смысле дифференциации интеллект — своеобразная характеристика, которая допускает вариации у различных особей внутри определенного вида. Эта точка зрения объясняет, почему люди не походят друг на друга по типу или уровню умственных способностей.

Результатом сложных и бесчисленных реакций между наследственностью и окружением, в котором находится конкретный индивид, являются различия, возникающие в интеллектуальном поле деятельности. Потомственные различия переходят через гены, которые человек получает от родителей. Эти гены несут ответственность за формирование немаловажных для организации интеллекта биологических систем, преимущественно нервной системы. ***Воздействие окружающей среды*** — это стимулы, которые индивид воспринимает с самой минуты зачатия и до момента смерти. Сюда включают пищу, культурную информацию, опыт общественного поведения и пр. Ученые пытались разъединить генетические воздействия и влияние социальной среды, но зашли в тупик, потому что все взаимосвязано. Эстетическая информация формируется под влиянием (или давлением) социальной среды. А факторы среды, в свою очередь, неизменно воздействуют через биологические системы, которые формируются и контролируются согласно заложенным в них генетическим сведениям.

На степень развития умственных способностей влияет множество факторов окружающей среды — физико-химические, а также социальные и культурные условия. Один из них — учеба. У детей, которые бросили обучение, было отмечено понижение IQ. Напротив, у тех детей, которые меняют плохую школу на хорошую, уровень умственных способностей повышается. Разработаны специальные программы, действие которых направлено на то, чтобы шло обогащение среды, окружающей дошкольников из неблагополучных семей, в социальном и

культурном отношении. В результате показатели интеллекта у этих детей часто улучшаются. Тем не менее, если потом они опять оказываются в обычной школе, их IQ может снова понизиться.

Опытным путем было обнаружено, что сознательно созданная обогащенная среда в период младенчества и раннего возраста, как правило, имеет смягченное, но довольно стойкое воздействие на IQ и, что немаловажно, на успеваемость.

Отдельные элементы, которые воздействуют на плод во время внутриутробного развития, также оказывают определенное влияние на дальнейшее развитие мыслительных способностей. Так, употребление алкоголя в период беременности зачастую ведет к развитию алкогольного синдрома у плода: это состояние, которое проявляется у детей как в виде физических патологий, так и в форме умственной отсталости, а также ряде стойких отклонений поведенческого характера. Даже умеренные дозы спиртного могут отразиться на развитии умственных способностей. Невозможно подсчитать безопасную дозу потребления алкоголя для беременной женщины. Более того, было замечено отрицательное влияние на интеллект ребенка различных веществ, которые воздействуют уже после рождения. К примеру, дети, у которых в крови обнаружили высокое содержание свинца (в результате вдыхания воздуха, содержащего соединения свинца, попадания в рот кусочков штукатурки, покрытой свинцовыми красками), обычно имеют низкие показатели IQ. К подобному эффекту приводит и длительное недоедание в детском возрасте, т. е. в каждом из вышеперечисленных случаев ученые установили определенную связь между факторами среды и показателями уровня умственных способностей. И все же механизмы влияния этих факторов изучены наукой недостаточно.

Наследственность также сказывается на развитии интеллекта. Существует множество заболеваний, генетическая обусловленность которых доказана. Среди них фенилкетонурия и синдром Дауна. Эти патологии инициируют поведенческие или физические аномалии и в результате приводят к низким показателям IQ. Влияние наследственности можно проследить на примере формирования монозиготных (однойяцевых) и дизиготных (разнойяцевых) близнецов. Так как однойяцевые близнецы начинают развиваться из одной яйцеклетки, то их можно считать генетически идентичными.

Разнойяцевые близнецы формируются из разных яйцеклеток, и их генетическая схожесть такая же, как и у обыкновенных братьев и сестер. Если на развитие мыслительных способностей или каких-то других признаков наследственность оказывает влияние, то однойяцевые близнецы должны быть ближе друг другу, чем разнойяцевые. И влияние наследственности будет тем сильнее, чем чаще будет наблюдаться схожесть по этому признаку у однойяцевых близнецов в сравнении с разнойяцевыми.

Генетики пользуются этим методом для того, чтобы изучить, в какой мере наследуются физические или поведенческие качества. Наследуемость h^2 (например, IQ) имеет связь с генетическими факторами в пределах определенной

популяции и в определенных условиях окружающей среды. Причем если h^2 имеет значение:

- 1) около 0, то это свидетельствует об отсутствии генетического влияния;
- 2) до 1, то все индивидуальные видоизменения имеют тесную связь с генетическими различиями, а также с факторами, которые тесно связаны с генетическими различиями.

Несмотря на небольшое расхождение в размере баллов h^2 для IQ, которые были получены в независимых исследованиях, в научном мире существует определенное соглашение, что h^2 приблизительно равно 0,5. Другими словами, около половины различий в индивидуальных IQ обуславливается генетическими факторами. Известно, что h^2 у подростков и взрослых выше, чем у детей. Чем старше человек становится, тем выше его интеллект. Это значит, что роль наследственных факторов усиливается по мере развития индивидуума.

Доказательства существенного или высокого уровня наследуемости служили оправданием дискриминации.

Вот почему важно верно разобраться в этих данных.

Во-первых, **наследуемость** — величина динамическая. Она относится ко всей популяции, а не к определенной особи, т. е. h^2 может способствовать выявлению различий между особями в популяции, но не поможет определить уровень интеллекта каждого человека в отдельности. Таким образом, если $h^2 = 0,5$, то это еще не значит, что умственные способности любого индивидуума наполовину обуславливаются генетическими факторами.

Во-вторых, средний или высокий уровень наследуемости умственных способностей внутри популяции еще не подтверждает заявление, согласно которому различия в IQ среди популяций обуславливаются исключительно генетическими факторами, а никак не средовыми.

В-третьих, значение h^2 имеет отношение строго к той популяции и окружающей среде, для каковых его вычисляли. Это значение может модифицироваться, если решительным образом изменяются обстоятельства. Хотя, по существующим данным, IQ располагает средней степенью наследуемости, качество выполнения заданий из тестов интеллекта, судя по последним данным, в развивающихся странах значительно повысилось, что объясняется произошедшими изменениями в сфере образования.

Так как развитие мыслительных способностей имеет прямую зависимость от массы **генетических и средовых факторов**, то и причину различия IQ у отдельных особей и в отдельно взятых популяциях чаще всего выявить невозможно. Однако уже можно сказать о наличии определенного прогресса в осмыслении ряда характерных эпизодов. Так, низкое качество выполнения задач, для решения которых необходимы вербальные навыки, может быть связано с несовершенством владения языковым материалом (например, у выходцев из Латинской Америки — иностранными языками) или с некоторыми заболеваниями (частыми ушными инфекциями у детей народов Севера). Существуют также подтверждения данных, согласно которым различие уровня способностей к пространственной ориентации мужчин и женщин в некоторой степени являет-

ся следствием влияния мужских половых гормонов на формирующийся головной мозг. Чтобы лучше понять причину стойких отличий в IQ среди групп, которые можно выделить, опираясь на половые, расовые или прочие признаки, нужно продолжить изучение социальных и биологических специфик этих групп, учитывая разницу в уровне получаемого образования.

Мозг — орган, который имеет способность постоянно самоомолаживаться.

Ментальные тренировки направлены на то, чтобы активизировать интеллектуальные процессы, видоизменить личные установки касательно собственного возраста. Эти упражнения помогают развить способность сознательно регулировать свое эмоциональное состояние.

Чтобы мозг работал бесперебойно, его нужно все время тренировать.

Не так давно американские ученые провели научные изыскания. Они предложили медикам и психологам сделать прогноз: какое время смогут прожить довольно немолодые и нездоровые люди в доме для престарелых. Доктора провели различные физиологические обследования, собрали необходимые анализы. Психологи, в свою очередь, обследовали пациентов с помощью различных психологических методов. Спустя некоторое время, когда большая часть испытуемых ушла из жизни, ученые подвели итоги.

Наиболее точный прогноз дали психологи. А самым точным тестовым заданием для оценивания предполагаемой продолжительности жизни был назван тест на интеллект.

Ученые считают **интеллект** самой чуткой к происходящим изменениям и очень ранимой структурой человеческой психики. Именно этот структурный компонент попадает в группу наиболее чувствительных к изменениям — вестникам близкой кончины, каковые еще не оказывают влияния ни на физиологические, ни на биохимические процессы. Уже в начале прошлого века врач **Б. Ланкастер** представил следующее положение: **продолжительность жизни ученых** должна без малого на 10 лет превосходить среднестатистическую. Преждевременному старению (не только психическому, но и физическому) препятствуют следующие факторы:

- 1) сохранение умственной и созидательной активности сознания;
- 2) формирование и тренировка устойчивого внимания, креативного мышления.

Продолжительность жизни непосредственно связана с отношением самого человека к жизни. Тот, кто смотрит на жизнь с творческих позиций, ощущает себя юным и планирует свой завтрашний день, свое будущее, живет намного больше и в меньшей мере страдает от различных заболеваний. Ученый из Японии **Тетсуро Мацузава** выяснил, что у людей, которые заставляют работать свой мозг в полную силу, видимое уменьшение его размеров возникает лишь в период глубокой старости.

Приток крови к голове начинается после различных ментальных тренировок. В итоге улучшается снабжение кровью и питательными веществами нервных клеток. Ученые специально разработали определенные программы, которые содержат методы изучения способов управления своим психическим состоянием. Ими же описаны и различные методы, с помощью которых можно

снять эмоциональное напряжение: всевозможные формы медитации, самовнушения, способы расслабления мышечной массы, а также осознанного управления собственными реакциями.

Суждения о природе умственных способностей со временем подверглись существенным изменениям. Десятилетиями в данной области доминировали убеждения психологов, которые занимались исследованием индивидуальных отличий, полученных в ходе выполнения тестовых заданий. Подобные отличия имеют очень сложный характер, и их толкование можно проводить разными способами. В начале прошлого века, к примеру, британский психолог *Чарлз Эдуард Спирмен* объяснил, что возможные соотношения индивидуальных различий возникают из-за существования двух типов факторов. К ним относятся главный (общий) как основа для успешного выполнения любых тестовых заданий и ряд особых факторов, которые определяют успешность решения задач той или иной категории. Американский психолог *Луис Леон Терстоун* впоследствии использовал другие статистические приемы. Он же высказал суждение о том, что остов интеллекта состоит из нескольких не связанных между собой первичных способностей, а какого-то совокупного фактора первостепенной важности не существует. Остальные ученые-психологи предложили модели интеллекта, отличающиеся еще большей сложностью. Эти традиционные суждения об интеллекте к 1970-м гг. все же стали сдавать свои позиции. Но ни одну из представленных соперничающих между собой моделей не признали оптимальной. А используемые для решения этого вопроса психометрические методы оказались недостаточно компетентными. Но как только в данной области психологии возникли новые методики и оказавшиеся влиятельными концепции, традиционные доктрины ушли на второй план. Новейшие технологии были разработаны в России *Л. С. Выготским* и *А. Р. Лурия*, швейцарцем *Жаном Пиаже*, *Д. Хейббом* из Канады, *Алленом Ньюэллом* и *Гербертом Саймоном* из Соединенных Штатов Америки и другими учеными.

В последней четверти прошлого века психофизиология, а также поведенческая и когнитивная психология приняли на вооружение несколько новых подходов, позволяющих полнее анализировать процессы мышления. Некоторые исследователи пробуют использовать последние новейшие учения и технологии для возможности трактовки индивидуальных отличий уровней интеллекта, которые выявляются при выполнении тестовых заданий. Таким путем были выявлены определенные взаимосвязи между IQ у взрослых и скоростью или организацией специфических когнитивных процессов, применяемых в том случае, когда необходимо быстро сопоставить стимулы или прийти к определенному заключению. Обследование детей показало, что ***скорость, с которой младенцы различают новые стимулы, умеренно коррелирует с уровнем IQ представителей старшего детского возраста.*** Эти результаты позволили с новых позиций подойти к анализу выявленных способностей у младенцев грудного возраста. Другие исследователи соотнесли различия в IQ с теми или иными физиологическими критериями. Так, у взрослых с хорошим уровнем IQ ученые выявили отдельные специфические качества электрической активности мозга. А при помощи томографического исследования специалисты

выяснили, что у взрослых сравнительно низкая скорость процесса метаболизма глюкозы в коре головного мозга. Особенно это заметно при работе над заданиями, похожими на те, что используются для определения уровня IQ.

Некоторые придерживаются мнения, что корреляции, установленные между физиологическими процессами и IQ, помогают пояснить разницу в IQ собственными данными процессами. Тем не менее причинно-следственные связи здесь не так просты, какими кажутся. Специфика физиологических процессов может повлиять на IQ, но настоящий показатель нередко попадает в зависимость и от опыта выполнения аналогичных заданий в прошлом. Кроме того, следует учитывать и то, что отличия в IQ, и в физиологических процессах могут вызываться какими-то иными, не установленными пока факторами.

Отдельные ученые-психологи вкладывают в определение «интеллект» более широкий смысл, чем тот, который доносят в типичные тесты IQ.

Опираясь на результаты, полученные при изучении нормальных и одаренных индивидуумов, а также больных с различными патологиями головного мозга, американский психолог *Говард Гарднер* выявил около семи видов интеллекта. В их число, кроме способностей, которые нужны для выполнения заданий типичных тестов IQ, вошли и такие виды интеллекта, как музыкальный, телесно-кинестетический, немаловажный для занятий различными видами спорта и танцами, и два вида личностного интеллекта. Два последних необходимы для того, чтобы понять самого себя и установить взаимоотношения с окружающими. Американский психолог *Роберт Стернберг* считает, что интеллект содержит в себе не только аналитические способности, показателем которых выступает IQ, но также созидательные и практические способности. Он предложил использовать теорию иерархической системы мыслительных процессов для того, чтобы объяснить способы функционирования интеллекта.

Прочие ученые исследуют мыслительные процессы, сопоставляя их с искусственным интеллектом компьютера или с компьютерными программами, которые обрабатывают данные и предлагают нам одно из решений сложных заданий.

В Анатомическом музее Военно-медицинской академии в Санкт-Петербурге уже на протяжении долгого времени ученые проводят исследования, о которых мало кто знает. Они связаны с деятельностью головного мозга человека. В этом же музее содержится редкое анатомическое собрание мозгов гениев. Инициатором организации подобной коллекции можно считать академика *Владимира Михайловича Бехтерева* (1857 — 1927). Он известен как выдающийся морфолог и физиолог, психиатр и невролог. Своими исследованиями он внес огромный вклад в изучение мозга. Силами В. М. Бехтерева в России были организованы первый Психоневрологический институт (1908 г.) и Институт по изучению мозга (1918 г.). Жизнь распорядилась так, что первым экспонатом музея стал мозг самого В. М. Бехтерева. Есть версия, что ученый скоропостижно скончался не просто по причине пищевого отравления, как было официально заявлено в печати, а что он был отравлен по указанию И. Сталина после того, как диагностировал у него паранойю. Всем известно, какое количество жизней уни-

тожила психопатия «отца всех народов». В музее представлен большой ряд особенных сосудов из стекла, где в спиртовом растворе находятся полушария мозга гениальных людей: музыканта *Н. И. Рубинштейна*, химика *Д. И. Менделеева*, композитора *А. П. Бородина*, создателя Петербургской математической школы академика *П. Л. Чебышева*, героя русско-турецкой войны генерала *М. Д. Скобелева*, выдающейся женщины-математика *С. В. Ковалевской*, писателя *М. Е. Салтыкова-Щедрина*, поэта *В. Я. Брюсова* и многих других. Специалисты, которые работают в организованном *В. М. Бехтеревым* Институте мозга, «от корки до корки» изучили мозг каждого из следующих вождей компартии: *В. И. Ленина*, *И. В. Сталина*, *С. М. Кирова*, *Л. Б. Каменева*, *К. Цеткин*. Тем же операциям подвергся мозг всемирно прославленного тенора *Л. В. Собинова*, композитора *М. М. Инполитова-Иванова*, поэта *В. В. Маяковского*, писателя *А. М. Горького*, режиссера *С. М. Эйзенштейна* и многих других известных деятелей науки и искусства.

В этом же институте была разработана методика личностного дифференциала.

Бланк ЛД и ключ

(фамилия, имя, отчество)

пол _____ возраст _____

О	+ 1	Обаятельный	3 2 1 0 1 2 3	– Непривлекательный
С	– 2	Слабый	3 2 1 0 1 2 3	+ Сильный
А	+ 3	Разговорчивый	3 2 1 0 1 2 3	– Молчаливый
О	– 4	Безответственный	3 2 1 0 1 2 3	+ Добросовестный
С	+ 5	Упрямый	3 2 1 0 1 2 3	– Уступчивый
А	– 6	Замкнутый	3 2 1 0 1 2 3	+ Открытый
О	+ 7	Добрый	3 2 1 0 1 2 3	– Эгоистичный
С	– 8	Зависимый	3 2 1 0 1 2 3	+ Независимый
А	+ 9	Деятельный	3 2 1 0 1 2 3	– Пассивный
О	– 10	Черствый	3 2 1 0 1 2 3	+ Отзывчивый
С	+ 11	Решительный	3 2 1 0 1 2 3	– Нерешительный
А	– 12	Вялый	3 2 1 0 1 2 3	+ Энергичный
О	+ 13	Справедливый	3 2 1 0 1 2 3	– Несправедливый
С	– 14	Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	+ Напряженный
А	+ 15	Суетливый	3 2 1 0 1 2 3	– Спокойный
О	– 16	Враждебный	3 2 1 0 1 2 3	+ Дружелюбный
С	+ 17	Уверенный	3 2 1 0 1 2 3	– Неуверенный
А	– 18	Нелюдимый	3 2 1 0 1 2 3	+ Общительный
О	+ 19	Честный	3 2 1 0 1 2 3	– Неискренний
С	– 20	Несамостоятельный	3 2 1 0 1 2 3	+ Самостоятельный
А	+ 21	Раздражительный	3 2 1 0 1 2 3	+Невозмутимый

Необходимо заметить, что исследованием мозга занимались не только российские ученые. Подобные изыскания проводили и нейробиологи других стран. Большинство лауреатов Нобелевской премии бесплатно завещали свой мозг различным анатомическим музеям. Так, в соответствии с желанием *Альберта Эйнштейна* его орган мышления после кончины ученого был досконально изучен американским доктором из Америки *Томасом Гарем*, специалистом кафедры патологии университета Нью-Джерси. Эйнштейн вряд ли был бы доволен результатами этих исследований. Оказалось, что его выдающийся орган мышления по виду никак не отличался от мозга обыкновенного человека.

Существуют такие феномены, которые уже с детства оперируют сложными формулами из разных областей высшей математики, которым под силу найти решение хитроумных задач из квантовой механики. Но, как это ни странно, строение их мыслительного органа соответствует мозгу школьников, занимающихся подгоном решения задач под заранее известные ответы. По словам ученых-нейрохирургов, человека можно считать достаточно одаренным, если его мозг привлекает для работы около 10% всех нейронов. А вот гением считается тот, кто заставляет работать приблизительно 20% нейронного потенциала. Американские исследователи считают, что в мозговом «компьютере» нынешнего индивидуума началась активизация генетической программы, которая ставит перед необходимостью применять собственный потенциал в полном объеме. Благодаря ее влиянию человечество на глазах умнеет от одной ступени своего развития к другой. И можно надеяться на то, что через пару сотен лет невозможно будет сделать и шага без того, чтобы не наступить на очередного гения! В это трудно поверить, но еще сравнительно недавно (в историческом понимании времени) некоторые ученые считали, что все зависит от веса (массы) головного мозга. Даже предполагали, что чем больше весит орган мышления, тем выше уровень мыслительных способностей человека. Вес мозга среднестатистического человека составляет приблизительно 1400 г, а у большого количества уникалов превосходит норматив. Так, мыслительный орган владельца, как принято считать, очень сильного разума — немецкого математика *К. Гаусса* — имел массу 2400 г. В списке выдающихся персон за ним стоит известный политик английской буржуазной революции XVII в. *О. Кромвель* (2300 г), далее следует английский поэт-романтик *Д. Байрон* (2238 г), за ним — русский писатель *И. С. Тургенев* (2012 г), потом — первый рейхсканцлер Германской империи *О. Бисмарк* (1965 г), поэт *С. А. Есенин* (1920 г), зоолог из Франции *Ж. Кювье* (1785 г), немецкий поэт *Ф. Шиллер* (1785 г), немецкий мыслитель *Э.И. Кант* (1600 г), «отец» Периодической системы элементов ученый *Д. И. Менделеев* (1571 г), политик *Л. Д. Троцкий* (1568 г), почетный селекционер *И. В. Мичурин* (1522 г), русский режиссер *К. С. Станиславский* (1505 г). Как только выяснилось, что мозг национального героя Америки, поэта и реформатора *У. Уитмена* имел массу всего лишь в 1250 г, американцы выступили против идеи измерения интеллектуальных способностей. Вслед за ними взбунтовались французы. Им стало неприятно, что обладателем мозга с самым маленьким весом среди гениальных людей стал писатель *А. Франс*, его мыслительный орган имел вес лишь 1072 г!

Самый тяжелый из известных науке человеческих мозгов принадлежал вовсе не гению, а совершенному глупцу.

Вот тогда-то и была поставлена точка в этих изысканиях. И уж совсем неожиданные результаты получили советские ученые, проводившие исследования мозга **В. И. Ленина**. Оказалось, что левое полушарие его головного мозга утратило приблизительно около двух третей общей массы. Внутри того, что осталось от мозга, были обнаружены множественные очаги размягчения, разрушенные нервные клетки, а все незанятое пространство заполнила спинномозговая жидкость. Как свидетельствуют медики, указанные симптомы присущи возрастным атеросклеротическим изменениям и являются последствиями инсульта. Следует заметить, что при посягательстве на жизнь **В. И. Ленина** пули его мозг не зацепили. Но самое интересное в том, что данных о весе мозга **В. И. Ленина** невозможно нигде найти. То же самое можно сказать о результатах исследования мозга **И. В. Сталина**. Выяснилось, что при характеристике мозговой деятельности человека большую роль играет не масса этого органа: очень важно учитывать ее отношение к общему весу тела. Но не нужно забывать и о том, что мыслительный орган человека не просто черепная коробка, заполненная нейронами и их волокнами. Энергией для мозга является еще и мысль, хотя это и не регистрируется приборами. Великий русский физиолог **И. М. Сеченов** говорил, что **«мысль — это и задержанное дыхание, это и готовность всего тела к действию, мысль — это все тело»**.

Можно, не сомневаясь, присовокупить к вышесказанному то, что мысль — результат взаимоотношения человека с окружающим миром, своеобразный энергетический поток, который программирует будущие поступки и деяния. Мысль можно считать основой бытия.

Ученые, официально утверждая это, вовсе не отвергают теории материальности мира, а также его развития в процессе эволюции. Бесспорно, все знакомы с библейской фразой: «В начале было слово».

Но самоочевидным является то, что одно не исключает другое.

Если существует мозг, то, хотим мы того или нет, слово дает начало всему.

Это можно доказать любой творческой деятельностью, которую по праву считают проявлением высшей способности нервной деятельности человека. Сочинение музыки или стихов, научное открытие или изобретение всегда признаются великими достижениями.

Таким образом, как уже было сказано, для определения уровня умственных способностей нужно учитывать не вес мозга, а **отношение веса мозга к общему весу всего тела**. Проведенные исследования, в частности, обнаружили следующее: то, что находится в черепной коробке кашалота, весит 9 кг. А это всего 0,02% от веса его тела. Масса мыслительного органа взрослого слона равна 5 кг, но это всего лишь 0,1% от веса его туловища. И наконец, вес органа мышления человека приблизительно равен у мужчин 2% веса тела, а у женщин — на

1,5% больше, причем по количеству извилин дамы тоже обгоняют мужчин, хотя, несмотря на это, не забыты еще те времена, когда ученые мужи считали умственные способности сильного пола непревзойденными, не требующими каких бы то ни было подтверждений.

Любопытно, что скептически относился к умственным способностям женщин даже страстный их обожатель — *А. С. Пушкин*. Он даже посвятил женскому полу в романе «Евгений Онегин» следующие строки:

Не дай мне Бог сойтись на бале
Иль при разъезде на крыльце
С семинаристом в желтой шали
Иль академиком в чепце.

Будем считать, что поэт таким образом не отрицал существования женского разума, а всего лишь выражал неприязненное отношение к образованным дамам. Стихотворец наверняка был бы весьма удивлен точкой зрения профессора *Льва Ефимовича Этингена*: «Характерные особенности строения нервной системы указывают на интеллектуальное преимущество представительниц прекрасного пола». И многие другие ученые мужи убедительно доказывают, что это вполне возможно.

Ученые убеждены, что настоящее тысячелетие оборвет мужское преобладание в списке гениев человечества.

Принимая во внимание успехи науки при исследовании головного мозга, можно утверждать, что механизм его деятельности целиком и полностью еще не изучен. Каких бы успехов ни достигли нейрохирурги, психиатры и прочие ученые, эксперименты по исследованию мозга остаются весьма ограниченными. Но наука, безусловно, движется вперед. То, что в прошлом называли вымыслом, сегодня становится собственностью всего человечества.

Современный вид человека возник на нашей планете около 100 тыс. лет назад. О структуре же его головного мозга сказать так невозможно: она намного древнее. В «строительстве» человеческого мозга миллионы лет принимали участие все живые создания, населявшие Землю. Именно этот орган, постоянно формировавшийся в качестве орудия познания, позволил всем многочисленным животным, так называемым предкам человека, приспособиться к изменениям окружающего мира. По словам американского орнитолога *Карла Сагана*, нуклеиновые кислоты передавали информативный материал в каждое поколение птиц о том, каким образом выстроить гнездо, сведения о том, как страшно падение. От них же новое поколение узнало об ужасе темноты, о том, как опасны змеи.

Нуклеиновые кислоты проинформировали и о том, что зимой необходимо улетать на юг. Мозг оставил в памяти сведения о течении процесса адаптации, механизм которой сформировался при жизни какого-то одного живого создания.

Разные типы животных обладают сейчас тем, что в нашем обществе носит название «разум». И среди них особое место занимает человек.

Человек не только применяет на практике информацию, которую приобрел преемственным образом или используя жизненный опыт, но и добывает ее негенетическим путем — с помощью процесса обучения, литературы. Именно это в большей мере, нежели какая-либо другая причина, помогло ему занять исключительное положение на Земле. Тем не менее память о былых временах не пропала. Множество мыслей и эмоций, которые появляются у человека, его приближает к далеким предкам. Карл Саган выделил в структуре мышления индивидуума три основополагающих уровня:

- 1) уровень пресмыкающихся (ему отвечают древнейшие системы мозга);
- 2) уровень млекопитающих (ему соответствует лимбическая система);
- 3) уровень людей (кора головного мозга — мыслительный орган человека).

Разум динозавров все еще существует в мозговых структурах человека, ему отвечают и древнейшие инстинкты: мы по-прежнему стремимся захватить территорию, которая богата пищей. Человеку также не чуждо желание безопасности и порядка.

Лимбическая система награждает нас интуицией животных. Как и у зверей, у людей возникает желание гнаться за противником, добить его. Если посмотреть по-другому, то именно отголоски звериной сущности позволяют нам не обращать внимания на ничтожные проявления раздражения.

Ведь когда внимание человека захвачено каким-то делом, он старается не отвлекаться по мелочам, а, экономя силы, идти к успеху.

В этот момент в нем как бы открывается дорога для второго («звериного») дыхания. Со временем кора головного мозга развивалась, и постепенно человек стал эмоционально более чутким. Кроме того, у него появилась склонность к рефлексии и тяга к экстравагантным опытам и пробам.

Древние структуры органа мышления время от времени играют с человеком злые шутки. В миг серьезной опасности он может впасть в оцепенение, как это делают рептилии. Садясь за руль автомобиля, человек с алчностью, присущей хищникам, догоняет едущую перед ним машину и в результате не вписывается в поворот. Только с помощью коры головного мозга люди научились держать под контролем естественные реакции организма и останавливать свой выбор на подходящих формах проявления инстинктов. Зато в настоящее время дух ведет спор с телом, а колебания, как ржа железо, разрушают действие.

И все же рассмотренная эволюционная череда имеет один, но главный провал. Исследуя цепочку животных инстинктов, специалисты не могут разобраться, в какое время и каким образом она пополнилась чем-то непостижимым, а именно — сознанием. Этот вопрос не давал покоя американскому неврологу *Колину Макгинну*: «Похоже, что с появлением сознания во Вселенной родилась новая реальность, которую нельзя создать, комбинируя существовавшие прежде реалии. И нас мучит все тот же вопрос: как в материи зародилось сознание? Как эволюция превратила воду биологической ткани в вино сознания?»

Около 2 млн лет назад по планете бродил *Homo habilis* — «человек умелый». Дело в том, что он не имел никаких шансов пораскинуть умом, как мы это можем сделать в настоящее время. Несчастный пращур не мог похвалиться богатыми умственными способностями, ведь его мозг весил приблизительно в 2 раза меньше, чем орган мысли современного человека, т. е. менее 700 г.



Из-за чего же в дальнейшем мозг так быстро набрал вес?

Не длина рук или ног возросла вдвое, не количество зубов вдвое увеличилось, а именно данное **устройство для генерации мыслей превратилось в крупный, таинственно действующий агрегат**. Ученые приводят несколько обстоятельств. Попробуем разобраться.

Обратимся сначала к причинам географическим — рассмотрим смену климатических условий. Климат с течением времени делался суше и суше. Район, который занимали африканские тропические леса, сжимался — их сменяла саванна. Вслед за этим круто менялся образ жизни гоминидов. Их золотой век становился прошлым. Совсем недавно недостаток пищи был им неведом, потому что в лесах Африки, в буквальном смысле стоя на месте, можно было кормиться целыми днями плодами и небольшими зверьками. А саванна так легко пищу не отдаст — за добычей приходилось побегать.

Как настичь быстрогозверька? Может, метнуть в него какой-нибудь тяжелый предмет? Но попробуйте бросить палку или камень — это чрезвычайно сложно. Для его выполнения необходимо четко скоординировать движения пальцев и работу мышечной массы руки. Человекообразные обезьяны, между прочим, так и не научились прилично бросать тяжелые предметы, тогда как первобытные люди очень хорошо с этим справлялись. Контролируют точные броски те же самые участки головного мозга, которые несут ответственность за процессы планирования и мышления. Эти отделы формировались, а строение мозга выходило на сложный уровень.

Проходило время, и камни достигали своей цели, добыча поджаривалась на вертеле — осуществлялось еще одно из условий быстрого формирования отделов головного мозга. Речь идет о мясной диете. Английские ученые *Лесли Айелло* и *Питер Уиллер*, сотрудники Ливерпульского университета, замечают, что систематическое употребление мяса в пищу — благодатная почва для активизации работы мозга.

Без малого 90% всей энергии, которую получает организм человека, потребляют главные органы тела — сердце, печень, почки, кишечник и головной мозг. Величина сердца, печени и почек зависит от размеров тела и никоим образом не связана с объемом мозга. Таким образом, чтобы мозг мог принять излишек энергии, обязан уменьшить свои габариты кишечник, потому что после головного мозга этот отдел пищеварительного тракта забирает большее количество энергии. Тем не менее длина кишечного тракта может стать короче, как только организм начнет употреблять высококалорийные продукты. Есть и иной способ приспособиться — переваривать пищу до определенного уровня (до того момента, как она попадет в желудок).

Австралопитеки были владельцами относительно длинного кишечного тракта. А современный человек имеет кишечник весом приблизительно на 900 г меньше, чем должно быть в соответствии с нормальной массой тела. Находки археологов говорят о том, что уменьшение кишечника отмечалось еще у первых

гоминидов. В это же время началось увеличение объема головного мозга человека. Лесли Айелло и Питер Уиллер допускали версию о том, что вышеописанные изменения в анатомии объясняются явной приверженностью человека к продуктам животного происхождения: мясу и костному мозгу.

Древние племена употребляли в пищу преимущественно падаль, находя ее в том месте, где пировали хищники. Но со временем человек и сам начал охотиться.

Следующий этап **«кулинарной революции»**, произошедший приблизительно около 1 млн лет назад, оказал положительное влияние на развитие мозга. Люди придумали способ отчасти переваривать продукты питания еще до того момента, как начинали ее пережевывать: в процессе приготовления они стали использовать огонь. Чтобы переварить приготовленную таким образом пищу, желудочно-кишечный тракт расходовал незначительный объем энергии.

Однако все эти заключения можно оспорить. Отчего сокращение длины кишечного отдела должно было вызвать увеличение веса мыслительного органа человека? Каким образом на формирование отделов головного мозга оказали влияние общественные факторы? В конце концов, какое из следующих ниже утверждений все же правильно: «Человек научился изготавливать орудия труда, потому что у него увеличился мозг» или «Мозг у человека увеличился от того, что он стал изготавливать орудия труда»?

Наблюдая за обезьянами, **Роберт Данбар** из Ливерпульского университета выяснил, что существует определенная положительная корреляция между объемом коры головного мозга и числом животных, входящих в стаю, т. е. ее сложной социальной структурой. Особенно это касается объема лобной и височной долей. Так, павианы и шимпанзе обитают группами, в которые входит приблизительно по 50 особей. Все жители стаи хорошо знают друг друга. Они по-дружески друг к другу относятся, вступают в тесные взаимоотношения, а бывает и враждуют. Прославленный исследователь класса приматов **Франс де Валь** заявляет даже о существовании политики шимпанзе и приводит примеры «дикой дипломатии».

Беря за основу размер мозга человека разумного (*Homo sapiens*), Роберт Данбар установил оптимальное количество членов людского коллектива: не больше 150 индивидуумов. Эти цифровые данные можно применить ко всевозможным сообществам:

- 1) племенам, состоящим из охотников и собирателей;
- 2) поселениям, которые основывали предки земледельцев;
- 3) общинам, организованным церковью;
- 4) отрядам, состоящим из воинов;
- 5) определенным тайным организациям;
- 6) коллективам, созданным на основе профессиональных интересов.

Когда же количество членов общества становится больше, у человека возникает ощущение того, что он здесь посторонний. У него пропадает способность держать под наблюдением все, что творится внутри коллектива. В результате последний теряет первоначальную значимость, и происходит распад на несколько группировок. Чтобы править подобным коллективом, необходимо

прибегнуть к услугам помощников, — так происходит рождение структур власти.

Ученые-археологи дают неандертальцам такую характеристику: не только умные люди, но и прекрасные охотники, тонкие знатоки природного окружения. Если нужно было изготовить орудия труда, они пускались в путь за необходимыми материалами иногда за несколько километров от своего поселения.

Неандертальцы всегда планировали свои поступки и никогда не тратили время и силы бессмысленно.

А американский археолог *Николас Конард* с сожалением отмечает: «Вот только искусства они не создали».

Прародителями прекрасного считаются люди современного вида — кроманьонцы. Периоду появления произведений искусства (40 — 30 тыс. лет до н. э.) многие ученые дали имя «творческий Биг бэнг — Большой взрыв» (астрономический термин).

Тут следует обратить внимание на следующее: многие ученые-археологи полагают, что древние люди создавали свои творения и раньше, просто материалы были нестойкими (древесина или кожа). Вполне возможно. Но если верить фактам, то в Центральной Европе в поселениях, возраст которых более 40 тыс. лет, археологи раскапывали непривычные для этого времени находки. В их числе были украшения из костей и зубов животных, а также вырезанные из слоновой кости замечательные статуэтки коней и львов, мамонтов и быков, медведей и леопардов. Вот возраст некоторых примечательных находок:

- 1) флейта возраста 34 — 35 тыс. лет, которую древние люди изготовили из кости лебедя; сегодня этот музыкальный инструмент считается самым древним из всех известных;
- 2) 32 тыс. лет — столько пробыл в земле человеколев; так назвали небольшую фигурку, голова которой напоминала животное семейства кошачьих (может быть, и льва), ее обнаружили в пещере Холенштайн-Штадель (Южная Германия);
- 3) 31 тыс. лет — таков, по мнению ученых, возраст первых рисунков, которые были найдены на стенах пещеры во Франции в местечке Шове; в общей сложности обнаружили здесь более 300 рисунков, которые были созданы 27 — 31 тыс. лет назад.

Ничего похожего прежде не находили. Что же случилось с древними людьми? Что вынудило их рьяно заняться «ничегонеделанием» — рисовать, ладить фигурки, исполнять мелодии? Существует множество гипотез. Одна из них, которая была предложена ученым из Англии *С. Митеном*, выглядит примерно так: «Они сошли с ума!»

Нелишне будет сказать, каким *С. Митен* рисует себе мыслительный орган древнейшего человека. Его можно сравнить с набором компьютерных файлов. Эти файлы широки, хранят в себе много нужной информации, которая, однако, не имеет возможности переходить из одного файла в другой. Каждый раз чело-

век может воспользоваться каким-то одним из данных файлов. Перед вами их приблизительный комплект.

Социальный файл: он отвечал за способность общаться с другими людьми.

Лингвистический файл: своеобразный словарь, который содержал некоторые звуки и обеспечивал их трактовку.

Технический файл: здесь хранилась вся бесценная информация о том, из чего можно изготовить орудия труда, как их использовать, как добыть огонь.

Природный файл: он содержал информацию о повадках зверей, о растениях, которые были пригодны для еды, о явлениях живой и неживой природы, о приметах погоды.

Через некоторое время в органе мышления человека разумного случился сдвиг: как будто какой-то вирус повредил «компьютер», скрытый внутри черепной коробки. Все сведения стали свободно переходить из «файла в файл». В голове у бедняги все смешалось, или, словами искусствоведов, в его взглядах и суждениях все обрело поэтический оттенок. Деревья и реки вдруг стали живыми (оказывается, природный файл присоединился к социальному). И отзвук этого вздора докатился до Средних веков: произведения тех времен кишмя кишат наядами и дриадами, русалками и ундинами. Человек полюбил птиц и животных так, как любил своих ближних, всех остальных людей. Он стал произносить определенные звуки, когда обращался к огню, горевшему в очаге в пещере (это уже лингвистический файл начал сотрудничать с техническим). У него появились мечты, его фантазии привели к созданию мифов и ритуалов. Человек повсюду в окружающем его мире чувствовал существование Бога. И ко всему прочему еще просто так, без какой-либо цели, занимался вырезанием, ваял, что-то изображал на стенах пещеры, на бивнях мамонта. У него началось формирование символического мышления. По сравнению со своими современниками человек приобретал образ сумасшедшего. Именно этот сумасшедший, одержимый выдумками и ненормальными идеями, — прародитель многих современных людей.

Ученый-археолог *Ричард Кляйн*, сотрудник Стэнфордского университета, определил обстоятельство, которое повлияло на этот переворот в мышлении, следующим образом. Самопроизвольная генетическая мутация на генетическом уровне в ДНК человека разумного принесла определенную выгоду: так называемый мутант обеспечил потомство множеством преимуществ над всеми остальными людьми.

На протяжении долгого времени Ричард Кляйн руководил раскопками в Южной Африке и, опираясь на личный опыт, определил другие сроки вышеупомянутого Большого взрыва — 40 — 50 тыс. лет назад. «Тогда за считанные тысячелетия спектр археологических находок изменился разительнее, чем за предшествующий миллион лет». В течение этого тысячелетия образ жизни «сумасбродных гомо сапиенс» из Африки решительно преобразуется.

Потихоньку они осваивают территорию Ближнего Востока и Европы. Например, люди, населявшие Палестину в тот исторический период почти в 50 тыс. лет, жили рядом с неандертальцами, не притесняя и не выгоняя их с территории. Ведь до начала этой мутации, по мнению Кляйна, человек разумный по уровню

развития своих умственных способностей был очень близок к неандертальцам. Около 40 тыс. лет назад их материальная культура претерпевает резкие изменения, и в истории человечества начинается закат неандертальского периода.

Сотрудник Оксфордского университета *Тим Кроу* заинтересовался тем фактом, что после того, как в своем развитии гоминиды и шимпанзе пошли разными путями, ДНК гоминидов подверглась интересной форме мутации: небольшая часть наследственной информации X-хромосомы была «по ошибке» скопирована в Y-хромосому.

На данном участке с дефектом в 2000 г. ученые обнаружили ген, которому дали название «*протокадерина*». Он держит под контролем формирование и развитие отделов головного мозга, собственно синтезирование молекул-указателей, которые намечают пути формирования нейронов, а также контролируют связи нейронов между собой.

Возможно, мутация и привела к патологии во внутренних структурах головного мозга. Итогом стало то, что некоторые «файлы», содержащиеся в мозге, совместились, «проросли один в другой» и тем самым весьма усложнили процесс восприятия мира.

Но, с другой стороны, резко уменьшилось время для обработки информации. Мутацию также можно назвать и *толчком к формированию речевого аппарата*. А до этого момента люди общались наподобие животных, лишь с помощью отдельных, наполненных смыслом звуков.

Вопрос в том, в какое время совершилась эта мутация? Может, 5 млн лет назад, а может, 50 — 40 тыс. лет назад, когда человеку пришлось в голову завести разговор с птицей на ветке дерева, завязать знакомство с русалками в реках. В конце концов эти безумные идеи и мечты довели его до «сумасбродных» прозрений. Так кто же мы: жертвы мутации или ее удачные произведения?.. Может, вы найдете ответ на этот вопрос?

1.2. Чем кормить свой мозг

Каждый человек может развить свои умственные способности. Преодолеть умственные недостатки возможно, ибо с ними человек не рождается. И здесь очень важно верить в свои силы, не впадать в излишнюю самокритичность. Противоположное самокритичности качество — самодовольство. Оно играет роль своеобразного тормоза в формировании умственных способностей, обеспечивает пассивное состояние вашего интеллекта. Важное свойство ума — его глубина, т. е. способность вскрывать суть явлений, отбрасывать ложное, находить новое и оригинальное. Это то, что называют творческим характером ума. Для этого свой мозг нужно кормить.

Источник энергии для мозга — глюкоза. Она поступает в организм человека при употреблении продуктов, в которых очень много углеводов: к ним относят хлопья для завтрака, хлеб, макароны. Мозг хранит энергию в виде незначительных порций. Вследствие этого необходимо стабильное пополнение запасов глюкозы, чтобы он функционировал в полную силу.

И интеллектуальные (память, внимание, мышление), и эмоциональные (чувства, настроение) процессы проходят без каких-либо осложнений, если контроль над ними осуществляется нейромедиаторами. Такое название носят особые химические элементы, расположенные в коре головного мозга. А чтобы исключить ухудшение памяти, появление быстрой утомляемости, плохого настроения, головной боли, необходимо придерживаться рациональной диеты. Для этого человеку необходимо отдавать предпочтение продуктам питания, которые содержат витамин В: к ним можно отнести горох, кожуру овощей. Не забудьте и о дрожжах, орехах, томатах, зелени, молочных продуктах, апельсинах.

Улучшению памяти и внимания способствуют продукты питания, богатые белком: мясо, молоко, яйца. Не следует забывать и об источниках калия и кальция. К ним можно отнести курагу, изюм, блюда из печеночного картофеля, запеченные в духовом шкафу яблоки.

Народная медицина предлагает добавлять к первым и вторым блюдам приправу из хрена. Как считают фитотерапевты, отвар из свежих сосновых почек, собранных ранней весной, способствует обострению памяти, оберегает организм от раннего старения. А можно просто съедать несколько раз в сутки до еды немного почек.

Для приготовления и хранения пищи лучше всего использовать эмалированную или керамическую посуду, посуду из огнеупорного стекла. А вот алюминиевые изделия не подойдут. Как считают ученые, связываясь с составляющими пищи, данный металл способен привести к хронической интоксикации продуктов, употребление которых ведет к ухудшению памяти. Не нужно чрезмерно увлекаться продуктами, которые запекали в фольге: она тоже алюминиевая.

Укреплению умственных сил мозга и мощи интеллекта в первую очередь содействуют следующие продукты: **лецитин и аргинин**.

Присутствие лецитина в клетках головного мозга играет важную роль при строительстве мембран нервных клеток, а также и при формировании ацетилхолина — основного нейромедиатора, который помогает осуществлять передачу сигналов от одной нервной клетки к другой. Необходимо сказать и о том, что в состав лецитина входит **холин**.

Студенты Технологического института штата Массачусетс США получали холин дозой по 3 г в день. В итоге у испытуемых было замечено значительное повышение уровня способностей при тестировании памяти: необходимо было запомнить и повторить определенный словарный список. Обычно через небольшой промежуток времени после начала приема холина наступает заметное улучшение мыслительных процессов.

Нельзя не вспомнить про **селен**. Он защищает организм от наплыва вредных элементов, которые выделяются во время распада токсинов. Селен взаимодействует с такими тяжелыми металлами, как ртуть и кадмий. А после взаимодействия селена с витаминами Е и С улучшается мышление, снижается риск возникновения депрессии, исчезает усталость.

Аргинин известен такими особенностями, которые способствуют получе-

нию человеком наслаждения от секса. Именно он известен как источник оксида азота или окиси азота (NO). Оксидом азота называют молекулярное соединение, которое обладает множеством функций. Под воздействием оксида азота происходит расширение сосудов. Это, в свою очередь, приводит к кровенаполнению половых органов женщин и мужчин.

А томаты, в свою очередь, придут на выручку излишне застенчивому человеку. В их составе в большом количестве обнаружен 5-гидрокситриптамиин, действие которого подобно действию «вещества света» — серотонина. Помидорам даже дали название «яблоки любви». К месту сказать, не одни только томаты поддерживают влюбленных. Сильным эротическим стимулятором признана корица.

Оксид азота как важный нейромедиатор необходим для организации мыслительных процессов в структурах головного мозга. Особую роль он играет в организации процессов памяти, которые составляют основу интеллекта. В 1991 г. несколько научных групп (сотрудники Колумбийского университета *О. Делл* и *О. Орансио*, ученые *Э. Шуман* и *Д. Мадисон* из Стэнфордского университета, *П. Чанман* и его коллеги из медицинской школы Миннесотского университета, *Г. Беме* и его коллеги из Франции) установили, что окись азота контролирует процессы, происходящие в структурах долговременной памяти, в качестве нейромедиатора. Таким образом, аргинин представляет собой источник для образования оксида азота.

«Истощение мозга», «усталость мозга», «заторможенность мозга», «вялость мозга» и т.д. — многие знакомы с этими понятиями. Утомление мозга и забывчивость возникают прежде всего у таких людей, которые много размышляют, которым по роду своей деятельности приходится принимать те или иные немаловажные решения. Это относится к руководителям, творческим работникам, ученым, предпринимателям, журналистам и т.п.

Особенно хорошо они известны тем, кто постоянно сталкивается с непомерными умственными и эмоциональными нагрузками. Такие ситуации часто появляются в процессе подготовки к экзаменационным испытаниям. Срочное выполнение большой по объему и требующей определенной ответственности работы также чревато эмоциональным напряжением.

Дефицит каких-либо нейромедиаторов ведет к состоянию хронической заторможенности и вялости всего организма.

Ученым известны две аминокислоты, которые оказывают сильное воздействие на организм при состоянии мозга, которое характеризуется как «вялость — бодрость». Их называют тирозин и фенилаланин.

Тирозин или L-тирозин являются источником для образования адреналина и норадреналина. Эти нейромедиаторы тонизирующе воздействуют на мозг. Заторможенность и вялость, депрессия и чувство умственной усталости — перечисленные симптомы возникают при дефиците адреналина и норадреналина в организме человека.

Немногим известно, что отдельные продукты питания вполне могут сделать жизнь человека безоблачной. Одни способны развеселить, другие улучшают расположение духа, придают смелость и стимулируют любовное настроение.

Так, к примеру, съев банан, человек ощущает, что его самочувствие стало намного лучше. Депрессия куда-то исчезла. А виной тому алкалоид харман, который содержится в бананах и является основой «гармона счастья» — мескалина. Дарует чувство счастья стручковый перец, в особенности чили. Это происходит потому, что основа чили — капсаicin, а стручковый перец содержит пиперин. Именно поэтому мы ощущаем во рту «костер». То, что нами воспринимается как чересчур острое, на деле сдерживает боль и тонизирует. А употребив сыр, вы развеселитесь. Настроение поднимется благодаря содержащимся в нем аминокислотам: тирамину, триптамину, фенилэтиламину.

Пребывая в стрессовом состоянии, вы начинаете с большой скоростью расходовать норадреналин. Быстрее, чем происходит его формирование в вашем организме. В итоге наступает глубокое истощение организма. Не просто физическое. Происходит нарушение и интеллектуальных, и эмоциональных процессов. Можно сказать, что тирозин отдает организму человека команду «проснись и пой».

Ученые выяснили, отчего и дети, и взрослые обожают мороженое: оказывается, с его помощью можно избежать стресса. В молоке и сливках содержится триптофан — действенный природный транквилизатор. Он успокаивает нервную систему, поднимает настроение, помогает преодолеть бессонницу. А шоколад, которым покрывают молочное лакомство, активизирует мыслительные процессы. В его состав входит успокаивающий элемент серотонин, задача которого состоит в регуляции биохимического баланса мозга.

Сегодня интеллектуалы в западных странах, так и не поймав синюю птицу, перестали употреблять наркотические вещества. Брать приступом горы деловых бумаг, а потом отплясывать все ночи напролет на дискотеках можно и принимая фенилаланин.

Когда силы на исходе, человек чаще всего ищет спасение в чашке кофе. Мало кому известно, что кофеин уменьшает запасы норадреналина. А употребив 5 — 10 чашек в день, вы почувствуете себя опустошенными, раздражаетесь по пустякам. Аминокислота фенилаланин помогает человеку сохранять работоспособность в течение долгого времени. Наличие ее в организме поможет благополучно избежать стрессовых ситуаций, сгладит чувство опасности и возбуждения.

ПОДКОРМИТЕ СВОЙ МОЗГ

Каждый день головной мозг перерабатывает огромный поток информации, координирует работу всего организма человека. В результате ему просто необходима энергетическая поддержка. Нужно заметить, что мозгу вовсе не безразлично, чем питается человек: он нуждается в постоянном обеспечении необходимыми веществами.

Дело в том, что обмен информационным материалом между нервными клетками происходит с помощью предназначенных для этого веществ-передатчиков. Число этих передатчиков и структура имеют прямую зависимость от питания.

Специалисты советуют выпивать в день не меньше 2 л жидкости. Этим советом не стоит пренебрегать: жидкость является основой процесса обмена веществ между тканевыми и клеточными структурами живого организма.

Если по роду деятельности вы часто привлекаете к работе головной мозг, то его необходимо систематически подкармливать всевозможными питательными элементами.

Если раздумья носят затяжной характер, мозг просто необходимо поддерживать в рабочем состоянии.

Это можно сделать в интервалах между завтраком, обедом и ужином. В указанные промежутки неплохо принимать в пищу продукты, содержащие углеводы.

Можно подумать, что многие продовольственные продукты как будто нарочно придуманы для питания нервных клеток головного мозга. В бананах, например, ученые обнаружили большое количество серотонина: он необходим для нормального течения процесса трансляции импульсов между клеточными структурами.

Лецитин, кремниевая кислота и селен в большом количестве содержатся в кунжуте. Магний можно найти в сухофруктах, орехах, миндале. Ростки и зародыши обеспечат мозг разнообразными витаминами и минеральными веществами.

В ЧЕМ НУЖДАЕТСЯ ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Вещества	Действие	Источники
Аминокислоты	Повышают работоспособность	Молочные продукты, орехи, бобовые
Сложные углеводы	Дают энергию	Цельнозерновой хлеб, макароны, картофель
Витамины А, С, Е, группы В	Действие, подобное действию антиоксидантов. В результате укрепляются нервы, улучшается кровообращение	Фрукты и овощи, дрожжи, растительное масло
Минеральные вещества, микроэлементы (кальций, магний, железо, бор)	Управление обменными процессами, участие в кроветворении	Овощи, фрукты, молочные продукты, орехи, семена

Процессу запоминания в особенности способствует морковь — если вам необходимо выучить что-нибудь наизусть, призовите на помощь этот продукт. Она окажет вам заметную помощь, потому что активизирует течение обмена веществ в мозге.

Небольшая рекомендация: перед тем как приступить к умственному труду, съешьте порцию тертой моркови, заправленной растительным маслом.

Репчатый лук придет на выручку при признаках явного умственного переутомления, в том числе и психической усталости. Этот овощ содействует разбавлению крови, помогает улучшению снабжения мозговых структур кислородом. Рекомендуемая доза — как минимум половина луковицы каждый день.

Орехи в особенности хороши, если в недалеком будущем вас ожидает интеллектуальный марафон (сообщения, доклады, зачеты). Этот продукт укрепляет нервную систему и оказывает стимулирующее влияние на работу головного мозга.

Если предстоит грызть гранит науки, одновременно начинайте грызть и капусту. Она поможет справиться с нервозностью: чтобы прекратился мандраж накануне экзамена или зачета, специалисты советуют съесть салат из капусты. Спокойная обстановка на время подготовки вам обеспечена.

Лимон, содержащий приличную дозу витамина С, поможет обновить мысли и нейтрализует затруднения, которые возникают в процессе восприятия информации. Накануне занятий совершенно необходимо выпить немного лимонного сока.

Ну а чтобы хорошее расположение духа никогда не покидало вас, ешьте бананы, ведь в них содержится серотонин. С помощью этого вещества ваш мозг будет сигнализировать, что все просто замечательно.

В настоящее время довольно актуальна проблема дефицита йода в организме. Это приводит к печальным результатам: приблизительно у 20 000 000 населения земного шара диагностируют умственную отсталость. Ее причина — **нехватка в их пище и воде йода**.

Если в организме не хватает йода, то формируется недостаточное количество гормона щитовидной железы. Достаточное же количество этого гормона — одно из основных условий нормального формирования мозга в подростковом периоде.

Для взрослых людей это своеобразный гормон интеллекта, основа работоспособности. Когда-то в качестве профилактических действий в детских учреждениях и школах детвору поили антиструмином, каждая таблетка которого покрывала недельную потребность организма в йоде. Раньше данный препарат доставляли с Украины. В настоящее время, после прекращения существования СССР, Украина стала суверенным государством, и распространение препарата среди детей прервалось.

На помощь пришли врачи-диетологи. Они советуют употреблять в пищу морскую капусту, морскую рыбу. Ведь эти продукты содержат самое большое количество йода.

Не забудьте также про хурму, финики, черноплодную рябину, чернослив. Клюкву, морковь, капусту, огурцы, помидоры, чеснок и свеклу тоже необходимо включить в свой рацион. И все же непрерывное употребление вышеперечисленных продуктов не в состоянии восполнить суточную потребность организма в йоде, потому что взрослому человеку его требуется 200 мг в день!

Неужели эта ситуация безвыходная? Ничего подобного: просто нужно чаще употреблять йодированную соль. Необходимо выделить ей место на обеден-

ном столе. Все жители цивилизованных стран давным-давно используют в приготовлении пищи исключительно йодированную соль. Всемирной организацией здравоохранения разработана комплексная программа «XXI век — без йодного дефицита».

1.3. Несколько советов по обращению с мозгом

Вам, скорее всего, когда-то приходилось заниматься каким-нибудь видом спорта — в школе или любом другом учебном заведении. Кроме того, вы, конечно, видели, как готовятся спортсмены к спортивным соревнованиям. Все преследуют одну **цель** — тренироваться, развивая тем самым мышцы.

Предположим, человек только что приступил к тренировкам и показал первый результат. Занимаясь каждый день, спортсмен понемногу совершенствует свой результат. При этом становятся крепче мышцы рук и ног, возрастает объем легких, а сердечная мышца крепнет. Стоит только прекратить тренировки и сознательно избегать физических нагрузок, как мышцы опять станут мягкими и дряблыми.

То же самое ждет и ваш мозг, хоть он и отличается от мышц рук или ног. Его нельзя растянуть, он не сокращается подобно мышцам ног при ходьбе. Он следит за тем, чтобы посланные им электрические и химические сигналы прошли по нервным путям и дошли до цели. Чем больше человек упражняет свой мозг, тем больше нервных связей в нем создается.

Чем выше активность мозга, тем больше в него попадает крови, обогащенной кислородом.

Два полушария, которые соединяются между собой мозолистым телом, образуют основу нашего мозга. Полушария контролируют работу противоположных им частей тела, они отвечают за различные жизненно важные процессы в организме. Все мыслительные процессы протекают в коре головного мозга, в состав которой входят от 10 до 15 млрд нейронов. Они связываются между собой посредством электрических и химических сигналов. Когда человек появляется на свет, все нейроны коры головного мозга уже находятся в сформированном виде. Тем не менее вес мозга увеличивается вместе с ростом и развитием самого человека. Это происходит из-за того, что постоянно увеличивается количество соединений между нервными клетками.

Если человек мало привлекает свой мозг к работе, существующие связи слабеют, мозг получает меньше кислорода, начинает хуже работать.

Масса мыслительного органа взрослого индивидуума составляет приблизительно 1400 г. В течение всего жизненного пути человека, а именно в возрасте от 20 до 70 лет, вес головного мозга становится меньше ориентировочно на 200 — 300 г. Это вполне естественный процесс. Он происходит из-за отмирания нервных клеток.

Не нужно опасаться того, что этот процесс приведет к патологиям в умст-

венной деятельности. Так как число нейронов огромно, подобная утрата будет незаметной.

Интеллектуальное здоровье человека непосредственно зависит от того, в каком состоянии находится информационная сеть. Именно она отвечает за объединение нервных клеток. И ее можно упражнять.

Каждое свежее раздражение оказывает содействие появлению новых связей — этот процесс не имеет возрастной зависимости.

Жизнь идет. Число прожитых лет растет. И теперь человеку необходимо специально активизировать мыслительные процессы коры головного мозга свежими впечатлениями. В период детского и подросткового возраста, а также в период юношества процесс обучения в школе, институте и свойственное этой поре любопытство стабильно поставляли мозгу свежие впечатления. С годами в поле деятельности восприятия начинает господствовать рутина. Поэтому очень важно приобрести навыки нестандартного мышления, учиться решать проблемы современными методами.

Ученые выяснили, что строение головного мозга мужчин и женщин существенно различается.

Научно доказано, что именно поэтому женщины более эмоционально восприимчивы, обладают способностями к изучению языков, умеют слушать. А у мужчин, в свою очередь, хорошо развито абстрактное мышление и пространственное воображение. Они лучше справляются с математическими вычислениями, без труда выстраивают логические цепочки.

У множества представителей сильного пола левое полушарие превалирует над правым. А у прекрасной половины человечества левое и правое полушария задействованы в равной мере. У женщины прекрасно сформировано мозолистое тело, намного лучше, чем у мужчин. И поэтому информационный обмен между полушариями проходит очень стремительно. Таким образом, можно сделать вывод, что у мужчин явно выражена склонность к специализации. Женщины же гораздо более эффективно способны привлекать к работе свой мозг. Это дает им возможность понять суть нескольких областей знаний.

Мыслительные процессы принесут больший эффект, если задействовать и правое, и левое полушария. Сильной половине человечества именно этого и не хватает — им просто необходимо равновесие. В помощь им создан комплекс упражнений на координацию и целенаправленное расслабление.

Образовать базу для формирования высокой умственной активности можно несколькими способами.

1. Энергичные движения будут являться стимулом для активного кровообращения, обеспечат приток кислорода в мозг.

2. Питательные вещества создадут основу для надежного информационного обмена между клетками серого вещества.

Упражнять способности мозга можно, действуя в двух направлениях.

1. Тренировка:

- а) упражнения на координацию являются своеобразным стимулом для совокупной работы левого и правого полушарий головного мозга;
- б) при помощи нейробики вы сломаете стереотипные взгляды на мир;
- в) упражнения на движение превратят мозг в работоспособный орган;
- г) тренировки памяти поднимут творческие способности на новый уровень.

2. Релаксация:

- а) для интеллектуального здоровья просто необходимо настроиться на позитивное восприятие окружающего мира;
- б) сопротивление стрессу и напряжению приведет к повышению концентрации внимания;
- в) процесс дыхания, контролируемый человеком, способствует усилению сосредоточенности.

Питание. Что же творится в структурах головного мозга? Как уже было сказано, там беспрестанно функционирует более 100 млрд нервных клеток. Каждая, в свою очередь, имеет связь еще с 10 тыс. прочих. В любое мгновение между нервными клетками происходит обмен информацией, и в то же время они передают огромное количество сигналов. Для того чтобы данное сложнейшее устройство действовало без особых проблем, клетки серого вещества мозга затрачивают немалую долю энергии. Им требуется около 20% всего объема энергии, который организм получает в процессе приема пищи.

Следовательно, то, что человек употребляет в пищу, играет большую роль — от продуктов питания зависит работоспособность головного мозга:

1) при полноценном питании и тело, и мыслительная структура получают все те витамины и минеральные вещества, которые крайне необходимы для непрерывного обмена информационным материалом, находящимся в нервных клетках;

2) для полноценного обмена полезными веществами между клетками и другими органами необходимо выпивать около 2 л жидкости в день.

Как было отмечено выше, активное движение поможет избежать стрессовых ситуаций и предупредит застойные явления в мозге. Тренировка координации считается одной из своеобразных форм движения. Среди множества положительных аспектов этих упражнений выделяют и целенаправленное повышение работоспособности головного мозга. Одновременная работа и правого, и левого полушарий достигается при помощи упражнений, которые построены на движениях, связанных с перекрещиванием рук и ног. Выполнение этих упражнений приводит к расслаблению внимания, которое, в свою очередь, помогает добиться наивысшего пика работоспособности.

Итак, предлагаем вам выполнить комплекс упражнений, направленных на развитие координации и умственных способностей¹.

¹ 15 минут в день для здоровья. Эксклюзивная программа «Ридерз Дайджест».

Комплекс упражнений

Упражнение «Сведение пальцев рук и ног»

1. Сесть на высокий стул или стол, спину держать прямо, ноги должны качаться свободно.

2. Растопырить пальцы рук и приложить кончики пальцев друг к другу, держа руки перед собой.

3. Выполнять руками быстрые маховые движения в стороны — назад и вперед. Помните, что кончики пальцев должны снова встретиться.

Чтобы усложнить себе задание, соедините пальцы ног. Совершая мах руками вперед и сведя ладони, нужно широко развести ноги. А когда расходятся руки, сводите ноги.

Упражнение «Скрещивание рук и ног»

1. Выполняйте перекрестные маховые движения руками перед туловищем на высоте плеч в горизонтальной плоскости. При этом сначала правая рука проходит над левой, потом наоборот. Ладони обращены к полу. После того как вы некоторое время помашете руками перед корпусом, начните перекрещивать руки позади корпуса примерно на уровне ягодиц. Продолжите выполнение упражнения, присоединив к движению рук перекрещивание ног. Ведите левую ногу перед правой при движении вправо и соответственно правую ногу перед левой при движении влево.

2. Теперь двигайтесь вправо и выполняйте перекрестные движения ногами. Сделайте шаг в сторону, заведите левую ногу за правую, сделайте еще один шаг правой и приставьте левую ногу. Затем повторите движения в обратную сторону. Чем больше будет тренировок, тем увереннее вы будете себя чувствовать.

Упражнение «Марионетка наоборот»

1. Нужно встать прямо, ноги поставить вместе, руки сложить над головой. В прыжке сделать мах руками в стороны назад, одновременно расставляя ноги. Так же прыжком вернуться в исходное положение.

2. Ногами выполнять те же движения, что и раньше, а руки вытянуть перед туловищем и по очереди двигать вверх-вниз.

3. Затем выполнять руками уже привычное движение в стороны, а ногами — прыжки вперед-назад, переступая с ноги на ногу, как при ходьбе.

Упражнение «Великий дирижер»

Представьте себе, что вы дирижируете оркестром. Включите свою любимую музыку, подайте знак оркестрантам и не выпускайте из рук дирижерскую палочку.

1. Поднимите обе руки приблизительно на высоту плеч. При этом одну руку расположите несколько выше другой.

2. Рисуите обеими руками в воздухе лежащие восьмерки. От середины восьмерок левая рука должна выписывать круги влево вверх, правая — вправо вверх.

После того как руки описали внешнюю дугу восьмерок и снова встретились, рисуйте перекрещенными руками внутреннюю дугу. Повторите движения в противоположном направлении.

Упражнение «Путаница»

1. Возможно, эта детская забава еще осталась в вашей памяти. Положите правую ладонь на голову, левую — на живот. Затем слегка похлопывайте по голове, а живот поглаживайте круговыми движениями.

2. Теперь поглаживайте левой рукой область вокруг пупка движениями по часовой стрелке, а правой рукой — область под левой ключицей против часовой стрелки.

Упражнение «Рисование носом»

1. Нужно представить себе, что к кончику вашего носа прикреплен карандаш или шариковая ручка. «Нарисуйте» этим воображаемым инструментом несколько восьмерок в воздухе.

2. Когда эта техника будет освоена, попробуйте «написать» в воздухе несложные слова или имена.

Упражнение «Пережат с лимоном»

Для выполнения этого упражнения необходимы лимон и стул.

1. Нужно лечь на спину на пол, а за головой поставить стул. Зажмите лимон ступнями. Затем нужно медленно поднять ноги и отвести их за голову так, чтобы положить лимон на стул. После чего снова возьмите ногами лимон и вернитесь в исходное положение. Дыхание должно быть равномерным.

2. Если вы находитесь в хорошей физической форме, можно положить лимон не на стул, а на пол за головой. Нужно заметить, что такие позы, как березка и стойка на голове, также стимулируют мозговое кровообращение.

Упражнение «Дыхание йогов»

1. Нужно сесть, расслабиться и выпрямить спину. Положить указательный и средний пальцы правой руки на переносицу.

2. Безмянным пальцем слегка закрыть левый носовой ход и медленно вдохнуть на 8 счетов через правую ноздрю. Теперь задержите дыхание на 4 счета, а затем, слегка надавив большим пальцем, закройте правый носовой ход и сделайте выдох на 8 счетов через левую ноздрю. Задержите дыхание на 4 счета и снова сделайте вдох на 8 счетов, но на этот раз через левую ноздрю. Напомним, что дыхательные упражнения взбудрят мозг.

Упражнение «Расслабление и концентрация»

1. Необходимо сесть по-турецки и закрыть глаза.

2. Затем сделать несколько вдохов, тщательно контролируя дыхание и направляя воздух глубоко вниз живота. Нужно заставить работать диафрагму.

3. Сконцентрируйте внимание на дыхании. При вдохе мысленно произнесите «ом», при выдохе — «ах».

4. Можно произносить эти звуки вслух, не сбиваясь с ритма дыхания.

ГЛАВА 2. ЧТО ТАКОЕ ИНТЕЛЛЕКТ И У ВСЕХ ЛИ ОН ЕСТЬ

2.1. Как работает мозг человека

Прежде чем начинать обстоятельно обсуждать проблемы развития интеллекта, давайте взглянем на собственный мозг.

Головной мозг человека представляет собой 1,1 — 1,4 кг нервных клеток, особую массу розового цвета. Нервные клетки представлены в основном нейронами, которые в реальности обладают серым цветом, и белыми глиальными клетками. Розовый цвет мозгу придают присутствующие там кровеносные сосуды. Этот орган можно сравнить с большим грецким орехом, который поместили в черепную коробку. Череп представляется нам большой единой твердой костью. Но в действительности в его состав входят 23 отдельные кости, которые очень плотно соединяются между собой. Место соединения выглядит как зигзагообразный шов. Кости черепа новорожденного примыкают не так плотно, и это, в свою очередь, дает возможность голове расти. Постепенно кости срастаются. Собственно крепкую черепную коробку формируют 8 расположенных в верхней части головы костей. Она и защищает головной мозг, который находится внутри нее.

Головной мозг соединяется со **спиным мозгом**. Последний представляет собой довольно объемный пучок, состоящий из нервных клеток: этакий белый шнур диаметром около 1 см. Он расположен внутри всего позвоночного столба. В состав спинного мозга входит 31 — 33 сегмента. Нервные клетки, размещенные повсеместно на нашем теле, напрямую связаны со спинным мозгом, который доносит полученную от них информацию до головного мозга.

Головной и спинной мозг составляют центральную нервную систему человека.

Головной мозг «одет» в три оболочки. Около черепа расположена твердая оболочка, основа которой — соединительная ткань. Далее следует паутинная оболочка, плотно обволакивающая мозг. Завершает все сосудистая оболочка, в точности копирующая каждую бороздку головного мозга. Пространственный промежуток между паутинной и сосудистой оболочками заполнен прозрачной спинномозговой жидкостью. Эта система исполняет роль своеобразного амортизатора.

В результате многочисленных исследований мозга и его функций ученые-физиологи разделили его на множество участков, присвоив каждому определенное название.

После шейного участка спинного мозга начинается отдел, который был назван стволовой частью мозга. Собственно, этот отдел и считается началом головного мозга. Стволовая часть состоит из продолговатого мозга, варолиева моста, мозжечка и среднего мозга.

Продолговатый мозг отвечает за немаловажные регуляторные функции головного мозга. Именно здесь находятся центры, которые регулируют кровяное давление, ритм сердца, процессы дыхания и глотания. Интересно то, что многими процессами можно управлять совершенно сознательно. Для примера возьмем функцию дыхания. На бессознательном уровне этот процесс контролируется продолговатым мозгом. Но стоит нам задуматься о том, как мы дышим, мы сами начинаем сознательно регулировать эту функцию организма. Мы можем начать дышать глубже или чаще, задержать дыхание. Стоит заметить, что задержка дыхания возможна лишь минуты на две. Затем человека просто заставит сделать вдох система, которая регулирует дыхание. Хотя ловцы жемчуга в Японии и другие ныряльщики без водолазного снаряжения способны задерживать дыхание более чем на 5 мин. Но для этого необходимо долго тренироваться.

Многие знают, что левое и правое полушария мозга управляют противоположными половинами тела: правая часть находится под контролем левой половины головного мозга, и наоборот.

Варолиев мост, бесцветный пучок из нервных волокон длиной 2,5 см, является продолжением продолговатого мозга. Именно здесь проходят нервные пути, связывающие передний и средний мозг с продолговатым и спинным. Отсюда идут лицевые и слуховые нервы. Кроме того, варолиев мост тесно связан с мозжечком.

Средний мозг, также имеющий длину около 2,5 см, держит под контролем немаловажные рефлекторные процессы, а именно — реакцию зрачка на силу света.

Мозжечок (или маленький мозг) располагается в затылочной части головного мозга и занимает немногим более 10% от его совокупного объема. Он принимает участие в регулировании тех движений тела, которые совершаются рефлекторно.

Мозжечок позволяет нам принимать пищу, прыгать через скакалку, идти в определенном направлении.

В этом ему содействуют базальные ганглии — анатомически обособленные скопления нервных клеток, волокон и сопровождающей их ткани, которые передают информацию от мозжечка и обратно, а также помогают координировать сложные движения.

Стоит сказать о том, что акулы, а также некоторые птицы и рыбы также имеют хорошо развитый мозжечок. Пеликану он помогает схватить из воды рыбу, лишь слегка коснувшись поверхности воды, а соколу — настигнуть свою добычу прямо в воздухе. Когда футболист проводит мяч в обход полузащитника, а фигурист выполняет тройной тулуп, они не подозревают о том, что за это должны благодарить свой мозжечок.

В состав лимбической системы, расположенной на самом верху мозгового ствола, входят: миндалина, мозолистое тело, свод, гиппокамп, маммилярное тело, обонятельная луковица, подмозолистая извилина и некоторые ядра таламу-

са и гипоталамуса. Уже на ранних этапах эволюции у человека присутствовала лимбическая система. Многие ученые дали ей название «**древний мозг млекопитающих**».

Когда вы испытываете блаженство, гнев, обожание, любовь, волнение и иное — этот результат работы лимбической системы организма. Стимулом для работы этой системы является состояние человека: вы радуетесь чему-то приятному или, наоборот, чем-то раздражены. Но иногда недостаток каких-либо веществ, оказывающих влияние на работу головного мозга, может привести к различным негативным последствиям: дефицит, например, серотонина порождает депрессивное состояние.

Кора больших полушарий похожа на большой шлем, который покрывает остальные части головного мозга. Продольная борозда разделяет кору на две равные части: правое и левое полушария головного мозга. В каждом из них выделяют несколько долей.

1. **Лобная** отвечает за усвоение навыков общественного поведения, а также за такие черты характера, как любознательность и страсть к планированию.

2. **Теменная** трактует информацию, которую получает от определенных органов чувств (кроме органов обоняния).

3. **Затылочная** обрабатывает зрительную информацию, которая поступает от органов зрения. Здесь расшифровывается информация о величине, конфигурации, окраске, расстоянии, поверхности, ходе. В итоге с помощью полученных данных формируется цельный образ.

4. **Височная** обрабатывает информацию, поступающую от органов слуха.

Французский врач *П. Брока* в 1861 г. принял пациента, который не мог говорить. После смерти пациента Брока занимался исследованием его головного мозга. В итоге ученый выявил поврежденный участок в левой лобной доле и пришел к заключению, что данный участок контролировал речевые навыки. В настоящее время эту область называют зоной Брока.

Таким образом:

- 1) мозг контролирует движения тела, мысли и различные чувства человека;
- 2) ствол головного мозга, мозжечок, лимбическую систему и кору больших полушарий можно считать основными составляющими головного мозга;
- 3) мозжечок отвечает за правильность движений;
- 4) эмоции находятся под контролем лимбической системы.

Ваш словарь¹

Нейроны — клетки, которые передают информацию по всему телу.

Глиальные клетки — клетки, обеспечивающие поддержку, защиту и питание нейронов.

¹ Полный справочник школьника. 5—11 классы. Ростов-на-Дону: Издательский дом «Владис», 2005.

Продолговатый мозг — часть ствола головного мозга, которая внизу переходит в спинной мозг, а сверху — в варолиев мост.

Варолиев мост служит мостом для обмена информацией и командами между спинным и головным мозгом.

Средний мозг — расположен на вершине ствола головного мозга.

Нейробиолог — ученый, который занимается исследованиями мозга.

Мозг: цифровые данные

Масса человеческого мозга составляет всего 2% от массы тела.

Как мы уже говорили, мыслительный орган взрослых людей для полноценной деятельности затрачивает примерно 20% всей энергии, которую организм человека получает вместе с продуктами питания. У годовалого ребенка этот орган затрачивает около 60 — 70% той энергии, которую получает его организм. Кроме того, в мозг человека поступает 15% кислорода, который он вдыхает.

Объем мозга у человека в 9 раз больше, чем у братьев наших меньших, имеющих аналогичную комплекцию.

Если взять прошедшие 4 млн лет, то масса мыслительного органа гоминидов увеличилась в 3 — 4 раза¹:

- 1) мозг австралопитека весил 450 г;
- 2) мозг Homo habilis — 600 — 700 г;
- 3) мозг Homo erectus — 800 — 1000 г;
- 4) мозг неандертальца — 1100 — 1800 г;
- 5) мозг современного человека — 1400 — 2000 г;
- 6) средний показатель — 1300 — 1400 г.

2.2. Можно ли измерить интеллект

Одним из подходов к анализу индивидуальных различий стала разработка тестов интеллекта, которые теперь широко используются в разных странах. Результаты тестирования испытуемым, как правило, представляют в виде IQ (коэффициента интеллектуального развития).

Тестами интеллекта зачастую пользуются психологи и психиатры, которые проводят анализ умственных способностей пациентов. К ним прибегают и педагоги для того, чтобы оценить способности детей к учебе. Служба персонала организаций с помощью тестов интеллекта отбирает перспективных работников.

При грамотном применении тесты интеллекта дают верную диагностическую информацию об умственных способностях, которые в противном случае могли бы быть неправильно оценены.

¹ Мир вокруг нас: Беседы о мире и его законах. М.: Политиздат, 1976.

Толчком к развитию стандартизированных тестов для выявления уровня интеллекта стали исследования французского ученого *Альфреда Бине*. Это было начало XX в.

Он составил набор тестов, при выполнении которых оцениваются мышление, память, словарный запас и другие когнитивные способности, наличие которых необходимо для занятий в школе. Результаты тестов Бине давали объективную оценку успеваемости школьника. Ребенок, с успехом справлявшийся с заданиями этих тестов, хорошо учился.

Бине не задавался целью разработать тест для изучения IQ, он просто постарался обнаружить среди детей тех, у кого, возможно, появятся сложности при обучении в школе.

Он подвергал анализу навыки, которые, как он считал, наиболее важны для успешного обучения в школе. Вслед за тем Бине трудился над разработкой тестов, которые помогли бы измерить эти способности. Он подбирал тесты таким образом, чтобы выполнение заданий адекватно отражало разницу между учащимися определенного класса.

Чересчур легкие и не в меру трудные задания тестов никакой пользы не обнаружили, потому что испытуемые или не могли выполнить задания, или с легкостью преодолевали «трудности». Вследствие этого появилась необходимость создания тестов для каждого класса.

Эти тесты должны были не только различить уровни успеваемости, но и дать прогноз того, как в дальнейшем изменится успеваемость ребенка в школе. Следует отметить, что такое исследование не имеет ничего общего с тем, что все в настоящее время называют измерением интеллекта.

Тесты Альфреда Бине были с успехом апробированы многими психологами. Этими заданиями быстро вооружились английские и американские специалисты. Результаты тестов решили обозначить единым понятием. Это всем известное сочетание **«коэффициент интеллекта»**, или аббревиатура **«IQ»**.

Как будет сказано ниже, IQ высчитывался с помощью составления пропорции показателей умственного развития и биологического возраста, результат которой умножался на 100. В настоящее время личный IQ можно рассчитать другими методами, но все они используют шкалу в 100 единиц и учитывают стандартное отклонение 16.



Что можно сказать о тестах IQ?

1. Результаты тестов — это не просто элементарные показатели успеваемости в учебных заведениях, они также отражают уровень фундаментальных интеллектуальных способностей.

2. Основа этих способностей — так называемый обобщенный фактор (обычно его обозначают в виде «g»). Под этим фактором понимают уровень общего развития интеллекта.

3. В представленной концепции одной из главных является точка зрения о

том, что уровень общего развития интеллекта передается генетически. Вторичные результаты могут отличаться от первых по причине сложившихся обстоятельств или из-за ошибок, допущенных во время подсчитывания баллов. Но по теории стопроцентно верные результаты неизменно выдавали бы постоянный итог при условии, что изучаться будет один и тот же индивид.

4. Интеллект нельзя рассматривать в виде простого статистического показателя научных достижений. Он является их основой, как правило, самой важной. Именно поэтому то обстоятельство, что иногда студенты не выдают результатов, которые были предсказаны благодаря тестам IQ, может подтолкнуть к выводу о том, что слабоуспевающие попросту не заставляют работать свой мозг по полной программе.

Люди имеют в своем распоряжении многочисленные интеллектуальные способности. Большинство из них без проблем коррелирует друг с другом.

Хотя тесты IQ и могут представить общий результат, они определяют уровень не одного отдельного навыка.

На протяжении 50 лет аналогичные тесты были составлены как для детей всех возрастных категорий, так и для взрослых. Эти тесты применялись во всевозможных случаях, которые были связаны с получением образования и зачислением на службу.

Со временем тесты интеллекта существенно изменились. Но основы, которые использовались для их построения, остались прежними. Отбирая материал, отвечающий умственным возможностям людей определенного возраста, специалисты составляют тесты для взрослых или детей. Обычный тест для ребенка школьного возраста включает задачи, которые требуют вербальных умений, способности оперировать математическими терминами и понятиями. Кроме того, дети должны уметь абстрактно рассуждать, а также иметь определенный запас фактических сведений.

Тестирование может оказать неоценимую помощь в тех случаях, когда необходимо принять педагогические решения или решения, которые связаны с профессиональным отбором.

О надежности теста говорит стабильность получаемых в итоге результатов. Надежность оценивается через сравнение итогов тестирования одних и тех же людей.

Тестирование должно проходить в разное время, причем и предлагаемые задания не должны быть одинаковыми.

Если на определенные тестовые задания не удастся получить стабильно верные ответы, эти задания необходимо убрать. Надежный тест отличается тем, что полученные результаты отображают именно то, что необходимо было измерить. Разработать надежный и значимый тест — сложная задача.

Трудности возникают из-за того, что саму трактовку понятия «**интеллект**» многие ученые считают спорным. Поэтому составители тестов зачастую

определяют надежность тестов (их валидность) статистически, т. е. выясняют, будет ли выполнение заданий теста взаимосвязано (коррелировать) с решением задач, которые тоже требуют определенных умственных способностей, а именно — с достижениями во время школьных занятий. Те вопросы, по отношению к которым такого факта не наблюдается, подлежат замене на более подходящие. Другими словами, основа тестов интеллекта — очень скрупулезный отбор и оценка составляющих их заданий.

Тесты интеллекта, которые измеряют способности, отличаются от тестов достижений, которые измеряют знания, полученные в школе.

Расшифровка полученных результатов полностью зависит от того, какие критерии используются. Подобные критерии (образцы, или эталоны, решения) утверждаются для любого теста путем проведения стандартной выборки. После этого индивидуальным результатам дается оценка. Ее получают, сравнивая, как с тем же тестом справились сверстники из группы стандартной выборки. Эталонные показатели выражаются с помощью процентилей, умственного возраста и стандартных оценок. Проценти́ли свидетельствуют о проценте людей в стандартной выборке, которые имеют показатели ниже представленного уровня. Например, если 60% людей в группе стандартной выборки выполняют правильно меньше 15 заданий теста, то показатель «15» должен соответствовать 60 процентилям. Умственный возраст (УВ) можно определить с помощью средних показателей определенных возрастных групп, т. е. если для 13-летних значение среднего показателя равно 35, то у человека, который показал результат 35, умственное развитие будет соответствовать 13 годам.

IQ можно определить с помощью следующей формулы:

$$IQ = УВ : ХВ \times 100,$$

где ХВ — настоящий, или биологический, возраст (потому-то IQ и получил название коэффициента интеллектуального развития).

Так, 10-летний ребенок, показывающий результаты 13-летнего, будет обладать $УВ = 13$ и $IQ = 130$ ($13 : 10 \times 100$).

Позже эту традиционную методику измерения заменили стандартной оценкой. В этом случае разница между качеством выполнения тестовых заданий конкретным человеком и средним уровнем выполнения выражена с помощью единиц стандартного отклонения.

Примерно 68% от общего числа испытуемых обладают IQ от 85 до 115.

Очень важен тот факт, что стандартные баллы считаются нормативными, т. е. они показывают личный результат в сравнении со статистическим, который соответствует определенной возрастной группе, а не абсолютному уровню выполнения упражнений.

Отдельные характеристики IQ достаточно хорошо исследованы учеными.

Настоящий показатель неизменен в течение всей жизни, хотя известны исключения. Данные, полученные в результате измерения интеллекта в младенчестве, не коррелируют с IQ в младшем школьном возрасте.

Такая ситуация вполне объяснима: у грудных детей оценивают сенсорное развитие или двигательные способности, а при тестировании детей старшего возраста учитываются не просто вербальные навыки, а умение находить решение определенных задач.

Многие люди обладают IQ, который более или менее устойчив примерно с середины детской стадии и до начала зрелости.

Тем не менее часто наблюдается разброс, который превышает 15 единиц. В подростковом периоде и в начале взрослой жизни обычно увеличиваются средние показатели выполнения тестовых задач. Далее эти показатели в основном остаются неизменными. Небольшое понижение случается лишь после 60 лет. Это происходит за счет задач, для решения которых требуется гибкость мышления.

У людей с хорошим здоровьем уровень интеллекта понижается незначительно даже в глубокой старости.

Вычисленные показатели IQ в значительной мере коррелируют с результатами школьной успеваемости, в большей мере зависят от количества лет, которые были потрачены на учебу, и в меньшей мере — от успехов, достигнутых на трудовой ниве. Факт, что аналогичные взаимосвязи статистически важны, иногда свидетельствует о надежности теста, а также подтверждает, что от IQ напрямую зависят достижения школьных и трудовых лет.

Индивидуальные отличия в IQ поясняют лишь четвертую часть видоизменений в показателях школьных достижений.

Тот факт, что IQ имеет непосредственную связь с указанными выше показателями, не очевиден. Высокий IQ необходим иной раз для того, чтобы быть зачисленным в престижное учебное заведение или на хорошее рабочее место. Таким образом, позитивная корреляция, которую можно наблюдать между IQ и достижениями в учебе и трудовой деятельности, объясняется, скорее всего, тем, каким образом используются результаты тестирования, а не тем, как умственные способности влияют на успехи в учебе и на службе.

Тесты для изучения интеллекта широко применяются для характеристики схожести и отличий между некоторыми группами людей.

Мужчины и женщины в основном не отличаются по IQ. Тем не менее многие тестовые задания намеренно подбирали так, чтобы была возможность свести различия на нет. И все-таки в ряде задач эти отличия обнаруживаются.

Например, взрослые женщины успешнее мужчин справляются с вербальными заданиями (такими, как подбор антонимов) и хуже, чем мужчины, выполняют зрительно-пространственные упражнения и количественные задачи (сюда относится решение нестандартных математических задач). Были также обнаружены различия среди расовых и этнических групп.



Отчего люди, прилагая равные старания в определенной области, в итоге добиваются неодинаковых результатов?

Это происходит оттого, что они имеют различные интеллектуальные способности. Психологи разработали множество текстов для измерения подобных различий.

Идея измерения ума возникла 100 лет назад в условиях элитарного индустриального общества. Так, в 1939 г. была опубликована шкала интеллекта Векслера — Беллвью, а в 1977 г. *А. Кауфман*, пересмотрев Векслеровскую шкалу, разработал новый интеллектуальный тест — оценочную батарею Кауфмана. Сегодня эти две шкалы наиболее широко используются для оценки интеллекта.

Тесты интеллекта позволяют предсказать не только успешность обучения в школе, но и эффективность на рабочих местах.

Работники с высоким IQ более успешно справляются со своими профессиональными обязанностями.

С давних пор высокий IQ было принято считать залогом всевозможных успехов. В начале 1920-х гг. в США было проведено исследование. Отобрали около полутора тысяч школьников, показавших наиболее высокие результаты по тестам интеллекта. Все они добились высокого социального статуса, но ни один из обследуемых не проявил исключительного таланта в области науки или искусства, не создал ничего, что можно было бы рассматривать как значительный вклад в мировую культуру.

В то же время был обнаружен один ребенок, который несколько недотянул до требуемого уровня баллов, однако в последующем достиг того, чего не удалось никому из избранных, — стал лауреатом Нобелевской премии.

Вообще что касается IQ нобелевских лауреатов, то он, оказывается, отнюдь не запредельно высок и составляет в среднем 136 баллов. Психологи утверждают, что IQ великого А. Эйнштейна был равен 200 баллам. Люди с таким интеллектом встречаются в мире очень редко. В Книге рекордов Гиннесса самый высокий IQ — 228 — зафиксирован в 1989 г. у 43-летней американки *Мэрилин Во Саван*.

Мэрилин появилась на свет 11 августа 1946 г. Ее фамилию можно перевести с французского как «мудрец». Прародители Мэрилин с материнской стороны и

со стороны отца отличались интеллигентностью и высокими умственными способностями. Нужно отметить, что ее родители не имели высшего образования. А сама Мэрилин не закончила обучение в институте, ее терпения хватило на 2 года. Отец Мэрилин всегда говорил, что университет — это **«место, где можно изучать профессию, но нельзя развить интеллект»**. Сама Мэрилин уверена, что умственные способности человека не зависят от объема знаний, которые зачастую без определенной системы размещены в отделах головного мозга. Нередки случаи, когда люди, имеющие поистине энциклопедические знания, не умеют применять их с пользой.

В настоящее время Мэрилин заведует колонкой «Спроси Мэрилин» в известном журнале «Парад», выпускает пользующиеся популярностью книги. С Мэрилин можно связаться и по Интернету. Там она открыла свою страницу, где дает ответы на вопросы, которые получает со всего света.

Несколько лет назад она связала свою судьбу с биологом *Робертом Джарвиком*. Он известен как ученый, который подарил миру первое искусственное сердце. Уровень его IQ — 180 единиц.

У Мэрилин уже довольно взрослый сын. Уровень его IQ — 164 единицы. Она утверждает, что передача умственных способностей по наследству вероятна на 40 — 60%. Кроме того, уровень интеллекта можно поднять в среднем на 20% — этому способствует правильное питание.

Когда Мэрилин задали вопрос о том, что же такое ум, она сказала следующее: «Сущность ума — в способности искать истину, не поддаваясь религиозным, семейным, социальным, иным предрассудкам. Для этого нужны смелость и эмоциональная стабильность. Меня считают гением, интеллектуалом, потому что я оцениваю события холодным, объективным, ледяным взглядом... Живопись, скульптура и прочие визуальные искусства — это не творчество, а только выражение эмоций, они ничего общего не имеют с интеллектом. Дисциплины, которые объективно связаны с интеллектом, — это математика и ядерная физика».

Историки выяснили, что уже в VII в. в Китае использовали первые тесты на выявление уровня интеллекта: с их помощью определяли уровень способностей чиновников.

А для своих постоянных читателей Мэрилин тоже разработала интеллектуальный тест — юмористический.

Тест

1. Отмечают ли 23 февраля в Англии?
2. Сколько дней рождения у среднестатистического человека?
3. В некоторых месяцах 31 день, в некоторых — 30, сколько месяцев состоят из 28 дней?
4. Почему человек, живущий на Украине, не может быть похоронен в России?

5. Может ли мужчина, живущий в Бердичеве, жениться на сестре своей вдовы, живущей во Владивостоке?
6. Разделите 30 на 0,5 и прибавьте 10.
7. Мужчина построил треугольный дом. Все стороны выходят на южную сторону.
Мимо шел большой медведь, какого он цвета?
8. Дается три яблока, вы убрали два, сколько теперь у вас яблок?
9. Если у вас есть одна-единственная спичка и вы входите в темную комнату, где находятся масляная лампа, керосиновая лампа и охапка дров в камине, что вы зажжете первым?
10. Как далеко собака может забежать в лес?
11. Сколько животных Моисей взял в свой ковчег?
12. Какая была фамилия у президента в 1950 г.?
13. Винни-Пух — это свинья или кабан?

Ответы

1. Да.
2. Один.
3. 12 месяцев.
4. Потому, что он жив.
5. Нет. Он жив и у него вдовы у него нет.
6. 70.
7. Дом на Северном полюсе — медведь белого цвета.
8. Два.
9. Спичку.
10. До середины леса. Дальше она будет бежать из леса.
11. Ни одного, животных брал в ковчег Ной.
12. Такая же, как и сейчас.
13. Медведь.

Неизвестной домохозяйке из Бразилии принадлежит второе место в этой номинации. Недавно в прессе было сообщение о болгарке *Даниэле Силигдгиевой*, чей IQ равен эйнштейновскому. За свою жизнь она получила пять магистерских степеней. Но сейчас женщина пребывает в статусе домохозяйки, так как работодателей такой пункт в ее резюме, как высочайший IQ, не столько привлекает, сколько отпугивает.

В последние несколько лет проблема IQ снова стала предметом сотен научных и публицистических работ, пользуясь повышенным вниманием. В конце XX в. огромной популярностью пользовались художественные произведения, затрагивавшие проблемы ума. Самое яркое из них — роман У. Прума «Форрест Гамп», более известный у нас в виде блестящей экранизации с Томом Хэнксом в главной роли. Развитие сюжета строится на том, как простота в общении и не-

принужденность поведения олигофрена помогают ему добраться до определенных вершин: он становится национальным героем, и к тому же сказочно богатым.

ТОТ, КТО ИЗМЕРИЛ ИНТЕЛЛЕКТ

Ханс Юрген Айзенк — тот человек, причем единственный во всем мире, который на провокационный вопрос «А какой у вас IQ?» мог без церемоний ответить: «Несомненно, высокий. Потому что это я его изобрел». Профессор никогда в жизни не страдал излишней скромностью. Резко отзывался о работах Зигмунда Фрейда и самого института психоанализа. Ему доставляло огромное удовольствие перечить общественному мнению. Айзенку никогда не нравились идеи фашизма, но часто из его уст раздавались тезисы, которые можно было назвать близкими к мировоззрению национал-социалистов. Среди них теория о расовых различиях и о том, как они влияют на уровень интеллекта. Он ухитрился восстановить против себя даже онкологов: взял и написал несколько статей, в которых смело опровергнул высказывания о связях между курением и раковыми опухолями.

Психологом Айзенк стал по воле случая. Он появился на свет в 1916 г. в Германии. Вся семья будущего ученого была связана с искусством: бабушка — певица оперного театра, мать — известная актриса немого кино, отец — знаменитый конферансье. Но у Ханса Юргена при всем при этом особого пристрастия к миру искусства не наблюдалось. Его прельщали занятия физикой. После завершения учебы в реальной гимназии он предполагал продолжать образование в Берлинском университете на отделении физики.

АЙЗЕНК ОБ ИНТЕЛЛЕКТЕ

В те времена часто можно было слышать разговоры о том, что интеллект — это что-то несуществующее, а значит, любые попытки его измерить ничего не дадут. Айзенк считал, что авторы этих высказываний совсем не разбираются в самой природе науки. Он всегда оговаривался, что совершенно не пытается материализовать интеллект.

Айзенк никогда не утверждал, что интеллект существует наподобие тех предметов и объектов, которые окружают человека. Интеллект — научное представление. Человечеству известны также определения гравитации, эфира, электричества, радиоволн. Понятия были придуманы людьми для того, чтобы каким-то образом упорядочить нескончаемую вереницу будничных событий. А в Германии в то время у власти был Гитлер.

Айзенк не принимал постулатов фашизма, но и к демократам не примыкал. Он не боялся высказывать свою точку зрения, никогда не скрывал своих позиций. Не всем это понравилось, и поэтому двери в высшие учебные заведения были для него закрыты.

Известно, что отчим Айзенка был евреем. Поэтому семье довелось поехать по Европе в качестве эмигрантов. Вначале они попали во Францию. В этой

стране у молодого человека появилась возможность изучать французскую литературу и искусство. Но вскоре семья перебралась в Англию. На первых порах Айзенкам там было очень неудобно.

Молодой Ханс Юрген пробовал себя в качестве репетитора и одновременно готовился к сдаче вступительных экзаменов на физический факультет Лондонского университета. Испытания он выдержал блестяще. Но, вероятно, что-то напутал: сдал абсолютно другие предметы. Заметим, что в высших учебных заведениях Германии были свои определенные условия для зачисления, а с британскими обычаями Айзенк просто не был знаком.

В результате студентом физического факультета он не стал, но возникла компромиссная версия — факультет психологии. Чтобы не терять еще год, отчаявшийся молодой человек решил: «Психология, говорят, тоже увлекательная штука».

Истории осталось неизвестно, какого ученого лишилась физика. А вот психологии достался один из самых талантливых ее исследователей. Это можно назвать первой случайностью.

Точно так же, по воле случая или вполне закономерно, Айзенк стал студентом психологического отделения, которым руководил профессор *К. Берт*. Этот известный ученый занимался психометрическими исследованиями.

Одну из своих первых дипломных работ Айзенк написал вместе с учителем. В ней он сопоставил два существовавших в то время способа исследования умственных способностей. Молодой человек доказывал, что они друг другу не противоречат. Много позднее весь научный мир согласился с его доводами. И в настоящее время этими постулатами руководствуются многие ученые мужи.

Прошло время, и Айзенк заработал степень бакалавра. Он был также известен как лучший студент своего курса. В возрасте 24 лет ему присваивают звание доктора психологии. Лондонский университет окончен. Молодого ученого пригласили продолжить исследовательскую работу в лазарет им. Г. Модсли. Прошло 6 лет, и Ханс Юрген Айзенк стал во главе образованного при госпитале Института психиатрии. **Объект его исследований** — клиническая психология. Молодой специалист занят реабилитацией покалеченных на поле брани бойцов. На этих же солдатах он ставит эксперименты, призванные помочь выявлению признаков болезней психики.

Как раз в этот период была заложена основа для будущего открытия Айзенка, которое он называл «**Трехфакторная теория личности**» (триада личностных свойств — экстраверсия — интроверсия, невротизм и психотизм — хорошо знакома психологам). Айзенк организует множество разнообразных исследований, сотрудничает с экспертами из разных областей. И в результате находит доказательства влияния определенных факторов на развитие преступного поведения и возникновение психических заболеваний. Айзенк доказал, что некоторые факторы влияют на выбор профессии и определяют предрасположенность к несчастным случаям.

Опираясь на трехфакторную теорию личности, молодой ученый в дальнейшем разработал собственную психодиагностическую технологию — «**Manual of the Eysenck Personality Inventory**». Айзенк постоянно говорил о том, что исследования он начал из-за несовершенства, которым характеризовались психиатрические диагнозы в то время.

КОЭФФИЦИЕНТ УСПЕХА

Айзенк уделял внимание всему: интересовался и клинической психологией, и поведенческой (бихевиористской) терапией, проявлял интерес к измерению личности.

Прославился Айзенк составлением тестов, направленных на измерение коэффицента интеллекта — IQ.

Появление термина «IQ» — *«коэффициент интеллекта»* — заслуга именно Айзенка.

Когда его спросили, у какого человека больше шансов на выздоровление, он дал очень простой ответ. Оказывается, чаще выздоравливают те больные, которые не идут на поводу у своих болячек. Хуже тем, кто ведет себя пассивно.

Поразительно, но это те самые скандалисты, которые могут довести лечащего врача до состояния белого каления. Айзенк называл таких людей «суетливыми психопатами». «Симпатичные люди» с приличным поведением, по его словам, умирают чаще.

Уже к началу 1960-х гг. к аббревиатуре «IQ» пришла популярность. Коэффициент интеллекта находили и просто из интереса, и для того, чтобы взять сотрудника на службу. Сам ученый тоже стал персоной, популярной во всех слоях общества. Айзенка стали приглашать читать лекции в аудиториях самых престижных учебных заведений. В то время ученого считали хорошо обеспеченным человеком.

Айзенк же, несмотря ни на что, продолжал заниматься научными исследованиями. И, как всегда, больше всего его привлекала природа интеллекта, а также индивидуальные различия людей. Перечисленным выше проблемам он отдает предпочтение в большинстве своих работ. Айзенком был создан журнал «Личность и индивидуальные различия», а вслед за тем и Международное общество по изучению индивидуальных различий (ISSID).

Айзенк был человеком, который занимал необыкновенно активную жизненную позицию. Так, его внимание привлекли отдельные вопросы терапевтической работы с онкологическими больными. Результатом этой работы стало появление профессионального журнала «Поведенческие исследования и терапия». В нем печатались труды, в которых обсуждались подобные вопросы.

И все же многие его не понимали. Ведь Айзенк без церемоний обращался с популярными в тот период доктринами. В частности, он открыто высмеивал любимца публики того времени Зигмунда Фрейда. Айзенк называл труды Фрейда художественной литературой. Неспроста, дескать, венский профессор стал обладателем премии имени Гете. Айзенк вообще полагал, что разговоры на кушетке (психотерапия) — поистине бесполезная трата времени. Приведем несколько методов врачевания по Айзенку: «Вот пришел ко мне один больной с половым расстройством. Я порекомендовал ему посмотреть один фильм — и все у него прошло. Больные с неврозами выздоравливают сами по себе».

Следующий метод носит название «Лечение отвращением»: пациенту назначается электрошок и лекарства, которые вызывают удушье. Поразительно,

но перед перспективой пыток болезнь отступала намного быстрее, чем при разговорах в кабинете психотерапевта на уютном диванчике о снах и психологических потрясениях раннего детства.

Но такие способы лечения повергали коллег-психологов в шок.



А что же Айзенк?

Совершенно не терзаясь комплексом вины, который был обязательным для каждого немца после войны, Айзенк энергично берется за исследования расовых различий. Ему пришло в голову выяснить их влияние на умственные способности. Ученого постоянно интересовало, почему люди отличаются друг от друга. Айзенк говорил о том, что умственные способности находятся в прямой зависимости от генетической наследственности. А рассматривая расовые отличия, Айзенк в 1970-е гг. представил следующие факты: «В среднем IQ у черной расы на 15 пунктов ниже, чем у белой». Полученные цифры он объяснял специфическими свойствами генетического кода каждого организма.

Разумеется, к Айзенку немедленно приклеили ярлык фашиста и расиста. Много раз чтения лекций ученого заканчивались скандалами: Айзенка забрасывали тухлыми яйцами и гнилыми помидорами. Плачевно завершилось и выступление в Сорбонне. Слушатели снесли кафедру, а шестидесятилетнему профессору разбили очки и расквасили нос.

Ханс и Сибилла Айзенк разработали **тест «ОПРОСНИК PEN»**. Наиболее популярен опросник EPI, предложенный авторами в 1963 г.

В тесте 101 вопрос, на которые испытуемые должны ответить «да» или «нет» (в бланке для ответов проставить соответственные знаки «+» или «—»).

Тест

1. У вас много различных хобби?
2. Вы обдумываете предварительно то, что собираетесь сделать?
3. У вас часто бывают спады и подъемы настроения?
4. Вы претендовали когда-нибудь на похвалу за то, что в действительности сделал другой человек?
5. Вы разговорчивый человек?
6. Вас беспокоило бы то, что вы залезли в долги?
7. Вам приходилось чувствовать себя несчастным человеком без особых на то причин?
8. Вам случалось когда-нибудь пожадничать, чтобы получить больше того, что вам полагалось?
9. Вы тщательно запираете дверь на ночь?
10. Вы считаете себя жизнерадостным человеком?
11. Увидев, как страдает ребенок, животное, вы бы сильно расстроились?

12. Вы часто переживаете из-за того, что сделали или сказали что-то, чего не следовало бы делать или говорить?
13. Вы всегда исполняете свои обещания, даже если лично вам это очень неудобно?
14. Вы получили бы удовольствие, прыгая с парашютом?
15. Способны ли вы дать волю чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?
16. Вы раздражительны?
17. Вы когда-нибудь обвиняли кого-нибудь в том, в чем были виноваты вы сами?
18. Вам нравится знакомиться с новыми людьми?
19. Вы верите в пользу страхования?
20. Легко ли вас обидеть?
21. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
22. Вы стараетесь быть в тени, находясь в обществе?
23. Стали бы вы принимать средства, которые могут привести вас в необычное или опасное состояние (алкоголь, наркотики)?
24. Вы часто испытываете такое состояние, когда все надоело?
25. Вам случалось брать вещь, принадлежащую другому лицу, будь это даже такая мелочь, как булавка или пуговица?
26. Вам нравится часто ходить к кому-нибудь в гости и бывать в обществе?
27. Вам доставляет удовольствие обижать тех, кого вы любите?
28. Вас часто беспокоит чувство вины?
29. Вам приходилось говорить о том, в чем вы плохо разбираетесь?
30. Вы обычно предпочитаете книги встречам с людьми?
31. У вас есть явные враги?
32. Вы назвали бы себя нервным человеком?
33. Вы всегда извиняетесь, когда нагрубите другому?
34. У вас много друзей?
35. Вам нравится устраивать розыгрыши и шутки, которые иногда действительно могут причинить людям боль?
36. Вы беспокойный человек?
37. В детстве вы всегда безропотно и немедленно выполняли то, что вам приказывали?
38. Вы считаете себя беззаботным человеком?
39. Много ли для вас значат хорошие манеры и чистоплотность?
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-либо ужасных событий, которые могли бы случиться, но не случились?
41. Вам случалось сломать или потерять чужую вещь?
42. Вы обычно первыми проявляете инициативу при знакомстве?
43. Можете ли вы легко понять состояние человека, если он делится с вами заботами?
44. У вас часто нервы бывают натянуты до предела?
45. Бросите ли вы ненужную бумажку на пол, если под рукой нет корзины?
46. Вы больше молчите, находясь в обществе других людей?

47. Считаете ли вы, что брак старомоден и его следует отменить?
48. Вы иногда чувствуете жалость к себе?
49. Вы иногда много хвастаетесь?
50. Вы легко можете внести оживление в довольно скучную компанию?
51. Раздражают ли вас осторожные водители?
52. Вы беспокоитесь о своем здоровье?
53. Вы говорили когда-нибудь плохо о другом человеке?
54. Вы любите пересказывать шутки и анекдоты своим друзьям?
55. Для вас большинство пищевых продуктов одинаковы на вкус?
56. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
57. Вы дерзили когда-нибудь своим родителям в детстве?
58. Вам нравится общаться с людьми?
59. Вы переживаете, если узнаете, что допустили ошибки в своей работе?
60. Вы страдаете от бессонницы?
61. Вы всегда моете руки перед едой?
62. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
63. Вы предпочитаете приходить на встречу немного раньше назначенного срока?
64. Вы чувствуете себя апатичным, усталым без какой-либо причины?
65. Вы когда-нибудь плутовали в игре?
66. Вам нравится работа, требующая быстрых действий?
67. Ваша мать хороший человек (была хорошим человеком)?
68. Часто ли вам кажется, что жизнь ужасно скучна?
69. Вы когда-нибудь воспользовались оплошностью другого человека в своих целях?
70. Вы часто берете на себя больше, чем позволяет время?
71. Есть ли люди, которые стараются избегать вас?
72. Вас очень заботит ваша внешность?
73. Вы всегда вежливы, даже с неприятными людьми?
74. Считаете ли вы, что люди затрачивают слишком много времени, чтобы обеспечивать свое будущее, откладывая сбережения, страхуя себя и свою жизнь?
75. Возникало ли у вас когда-нибудь желание умереть?
76. Вы попытались бы избежать уплаты налога с дополнительного заработка, если бы были уверены, что вас никогда не смогут уличить в этом?
77. Вы можете внести оживление в компанию?
78. Вы стараетесь не грубить людям?
79. Вы долго переживаете после случившегося конфуза?
80. Вы когда-нибудь настаивали на том, чтобы было по-вашему?
81. Вы часто приезжаете на вокзал в последнюю минуту перед отходом поезда?
82. Вы когда-нибудь намеренно говорили что-нибудь неприятное или обидное для человека?
83. Вас беспокоили ваши нервы?
84. Вам неприятно находиться среди людей, которые подшучивают над товарищами?

85. Вы легко теряете друзей по своей вине?
86. Вы часто испытываете чувство одиночества?
87. Всегда ли ваши слова совпадают с делом?
88. Нравится ли вам иногда дразнить животных?
89. Вы легко обижаетесь на замечания, касающиеся лично вас и вашей работы?
90. Жизнь без какой-либо опасности показалась бы вам слишком скучной?
91. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
92. Вам нравятся суета и оживление вокруг вас?
93. Вы хотите, чтобы люди боялись вас?
94. Верно ли, что вы иногда полны энергии и все горит в руках, а иногда совсем вялы?
95. Вы иногда откладываете на завтра то, что должны сделать сегодня?
96. Считают ли вас живым и веселым человеком?
97. Часто ли вам говорят неправду?
98. Вы очень чувствительны к некоторым явлениям, событиям, вещам?
99. Вы всегда готовы признать свои ошибки?
100. Вам когда-нибудь бывало жалко животное, которое попало в капкан?
101. Трудно ли вам заполнять анкету?

При обработке опросника подсчитывается количество совпавших с «ключевыми» ответов испытуемого.

Ключ к тесту

1. ШКАЛА ПСИХОТИЗМА

Ответы «нет» («—»): № 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100.

Ответы «да» («+»): № 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 55, 71, 85, 88, 93, 97.

2. ШКАЛА ЭКСТРАВЕРСИИ—ИНТРОВЕРСИИ

Ответы «нет» («—»): № 22, 30, 46, 84.

Ответы «да» («+»): № 1, 5, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 77, 81, 90, 92, 96.

3. ШКАЛА НЕВРОТИЗМА

Ответы «да» («+»): № 3, 7, 12, 16, 2, 24, 28, 32, 36, 4, 44, 48, 52, 56, 72, 75, 79, 83, 89, 94, 98.

4. ШКАЛА ИСКРЕННОСТИ

Ответы «нет» («—»): № 4, 8, 17, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 65, 69, 76, 80, 82, 91, 95.

Ответы «да» («+»): № 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.

Высокие оценки по шкале экстраверсии—интроверсии соответствуют экстравертированному типу, низкие — интровертированному. Средний показатель — 7 — 15 баллов.

Высокие показатели невротизма говорят о психической неустойчивости. Средний показатель — 8 — 16 баллов.

Высокие оценки по шкале психотизма свидетельствуют о высокой конфликтности. Среднее значение — 5 — 12 баллов.

Если показатель искренности превышает 10, то результаты обследования неправдивы. Отвечающему на вопросы следует давать более точные ответы.

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Айзенк, судя по всему, не мог обходиться без скандалов. Еще в 1970-е гг. психолог издал труд, где приводил доказательства того, что никотиновая зависимость не влияет на развитие рака: «Курение и рак легких одновременно являются симптомами одного и того же расстройства личности, возможно, генетического происхождения. Раком болеют не от сигарет и не от дурной жизни. Дело в другом. Тип личности, склонной к заболеванию раком, отличают неспособность выражать эмоции, ощущения безнадежности, беспомощности и депрессии, а также неправильные реакции на стрессы. Тип личности, склонной к заболеванию сосудов сердца, в большинстве случаев характеризуется злобой, агрессивностью и враждебностью».

Но в то время ученые полагали, что курение и рак тесно связаны между собой: рак является следствием курения. Статья Айзенка была переведена на разные языки, и ее публикация вызвала ожесточенную полемику. По прошествии 20 лет Айзенк снова привлек к себе внимание общественности, представив на всеобщее обсуждение результаты исследования, которое спонсировала крупная табачная корпорация: никотин безвреден, а тем, кто испытывает приступы ярости, постоянно впадает в депрессию и вечно всего боится, онкологические заболевания обеспечены.

Профессор Айзенк скончался в 1997 г. в возрасте 81 года. Причина смерти — опухоль головного мозга. Что примечательно, сам профессор за всю жизнь не выкурил ни одной сигареты.

2.3. Интеллект у женщин и мужчин



Влияет ли пол на интеллект?

Все попытки выяснить, откуда появляются различия между мужчинами и женщинами на социальном уровне, сводятся к следующему:

- 1) основной фактор различия биологического (генетического) характера между мужчинами и женщинами;
- 2) благоприятную обстановку для превалирования мужчин создают социальные условия.

Традиционный способ организации воспитания и выполнение определенных обязанностей предоставляют больше шансов для развития способностей мужчин.

Если принять во внимание последнее высказывание, опять-таки возникает вопрос: так откуда же берутся обстоятельства, которые благоприятно влияют на развитие способностей у лиц мужского пола?

Генетики считают, что мужчины выступают носителями таких качеств, которые можно назвать прогрессивными, а женщины — носителями консервативных черт.

Феминистки ставят в вину мужчинам-исследователям их склонность истолковывать итоги проведенных изысканий относительно женщин с чисто мужских позиций. В свою очередь, мужчины-психологи проявляют нетерпимость к стремлениям подвести причины различия в степени развития познавательных и иных процессов к общественным. Выяснилось, что женщины демонстрируют лучшие результаты при выполнении тестов на скорость восприятия знаковой информации и изображений. Они могут лучше запомнить локализацию объектов в пространстве, их взаимное местоположение.

Как правило, женщины превосходят мужчин при выполнении заданий в тестах на скорость перечисления предметов одной категории.

Более того, известно, что у женщин лучше сформирована тонкая моторика. И еще они лучше, чем мужчины, т. е. с большей скоростью, выполняют арифметические операции («Арифметический тест»).

Однако мужчины значительно качественнее, чем женщины, справляются с заданиями тестов, направленных на определение уровня пространственного мышления.

В первую очередь это имеет отношение к упражнениям, для выполнения которых требуется развитое пространственное мышление. Мужчины намного лучше решают задачи, связанные с различением и поиском элементарных образов, скрытых в сложных. Они лучше, чем женщины, выполняют тесты, направленные на оценивание математических способностей.

Ученые Чикагского университета *К. Кернз* и *Ш. Беренбиери* выяснили, что половые различия играют немаловажную роль в успешности выполнения заданий на выявление уровня пространственного мышления. В научном мире давно известно, что половые гормоны оказывают влияние на органическое развитие мозга с доисторических времен. Именно поэтому воздействие среды нельзя изолировать от специфики физиологического созревания.

Когда ученые предложили для решения задачи, в которых необходимо было запомнить маршрут, выяснилось, что маршрут быстрее запоминают мужчины, тогда как женская память лучше сохраняет дорожные ориентиры. Сначала ученые считали, что пространственный и математический интеллекты можно назвать вторичными половыми признаками мужчины, потому что при изучении этих способностей отмечаются самые большие половые различия. Как вы-

яснили Дж. Стенли и его помощники, превосходство мужчин над женщинами по уровню развития этих способностей можно выразить отношением 2 : 1. Тот факт, что различия в пространственном мышлении проявляются еще до полового созревания, подтверждают многочисленные опыты и исследования.

Мальчики уже в 8 — 9-летнем возрасте хорошо ориентируются в пространстве. Если 6-летним детям дать задание сконструировать трехмерную модель классного кабинета, то мальчики успешнее справятся с заданием, чем девочки.

Если говорить о **математических способностях**, то различия между мальчиками и девочками до подросткового возраста не столь заметны, они проявляются лишь в 11 — 12 лет (при решении задач повышенной сложности и в тех случаях, когда есть необходимость в математическом творчестве) и с возрастом становятся все заметнее.

Хотя некоторые ученые пытаются связать высокий уровень математических способностей мальчиков с формированием у них зрительно-пространственного интеллекта, но, как это выяснится далее, скорее всего, дело тут во всевозможных способностях психофизиологического механизма, который их обеспечивает. Не имели успеха попытки объяснения высокого качества выполнения математических тестов различным уровнем математической подготовки, следованием социальным стереотипам (математика — профессия не для женщин и др.).

Девочки, которые благополучно окончили математические курсы, в 3 раза реже мальчиков хотят найти работу именно в этой области.

Кроме того, из 2000 математически талантливых детей школьного возраста в США девочки в 2 раза реже останавливают свой выбор на профессии математика. При выполнении математических заданий они проявляют больше беспокойства, чем мальчики. Девочки объясняют успехи и неудачи внешними обстоятельствами (сложностью заданий), а мальчики — личными способностями. Различия в математических навыках носят сложный характер. Первоначально девочки превосходят мальчиков в математических вычислениях, но позднее юноши опережают девушек в решении задач.

Поскольку математика традиционно считается мужской областью, юноши уверены в своих математических способностях и им нравится решать новые задачи, тогда как девушкам недостает уверенности в своих математических навыках.

Некоторые ученые пытались объяснить эти различия особенностями самой личности, а именно — половой ролью, которую выполняет индивид: мужеподобные женщины лучше справлялись с тестами, для выполнения которых требовались математические способности.

Доказан тот факт, что женщины, у которых преобладают мужские черты характера, достигают более значительных успехов на научной стезе, нежели те, кому присущ обычный набор женских особенностей характера.



Отчасти объяснение может лежать в области биологии. Левое полушарие головного мозга, в котором сосредоточены все центры речи, вероятно, быстрее созревает у девушек. Однако опыт тоже нельзя не принимать в расчет. Чтение, например, часто считается типичным занятием девушек. Следовательно, они более склонны, чем юноши, тратить время и усилия на то, чтобы овладеть вербальными навыками.

Разный уровень вербальных способностей у лиц женского и мужского пола сохраняется и в старости.

За последние 20 лет разница между результатами выполнения тестов на определение уровня пространственного мышления стала меньше. И все же *Т. Л. Хилтон* в 1985 г., протестировав 23 тыс. испытуемых, выявила значительные различия, обнаруженные между юношами и девушками в процессе выполнения вышеуказанных тестов.

Особого интереса достойны итоги проведенных исследований о влиянии гормонального фона на успешность решения определенных задач. Женщинам успешно выполнить задания на пространственное мышление помогает высокий уровень тестостерона в крови. У мужчин эта зависимость обратная. Лучше справляются с математическими тестами те из них, у кого низкий уровень тестостерона; те же, у кого уровень этого гормона довольно высок, справляются хуже. У женщин такой зависимости не обнаружено.

Опытным путем доказано, что девочки, имеющие высокий уровень андрогенов, лучше справляются с тестами на выявление уровня пространственного мышления, чем их «обыкновенные» ровесницы.

Своеобразные обследования провел *Р. Л. Вудфорд*. Он предлагал задания на пространственное мышление женщинам до родов и после: ведь именно в это время прослеживается предельное колебание степени содержания гормонов в организме. Как только уровень эстрогенов в крови женщин снижался, качество выполнения пространственных тестов резко возрастало. Другие авторы в своих исследованиях выявили понижение умственной активности в период предменструальной и менструальной фазы цикла. Если брать математические способности, то у мужчин прослеживается обратная зависимость между уровнем гормонов и успешным выполнением заданий, а у женщин такая связь отсутствует.

Стремления и попытки одолеть разность полов, как правило, иницируют ученые-женщины. Одна из них, *Д. П. Уабер*, высказала предположение о том, что на успешное выполнение тестов влияет не возраст, а индивидуальная скорость полового созревания организма (этот процесс контролируют гормоны). Таким образом, те люди, которые опережают по развитию ровесников, соответственно должны лучше справляться с заданиями вербальных тестов, чем про-

странственных. Так как девочки развиваются быстрее мальчиков, их языковые навыки главенствуют над пространственными.

Кроме нее, никто к данным Д. П. Уабера, интереса не проявил, хотя она с успехом подтвердила свое предположение.

Ученый Калифорнийского института *Валерия Шут* в 1983 г. организовала «критическое исследование». Она сумела доказать, что женщины, имеющие высокий уровень андрогенов, на самом деле лучше справляются с пространственными тестами, а у мужчин зависимость имеет обратный вид: чем меньше в их крови андрогенов, тем лучше они справляется с тестом, который содержит задания на пространственное мышление!

Некоторые авторы заинтересованы в выдвижении концепции *«оптимума»* гормонального фона.

Проблема ориентации в пространстве еще более запутанна. *Р. Е. Стэнфорд* в 1961 г. получил данные, которые доказывают следующее: способности к пространственному мышлению передаются от матери к сыну и от отца к дочери, но никогда отец не сможет передать их сыну. Эти результаты привели его к мысли о существовании генетического устройства, которое способствует наследованию пространственных способностей. И все же *Д. Гудинаф* и его коллеги при помощи метода генетических маркеров показали, что пространственные способности решительным образом отличаются друг от друга механизмом наследования. Известны и другие эпизоды генетических и гормональных отклонений. Примером тому является синдром Шерешевского — Тернера, ХО-синдром, мужской псевдогермафродитизм.

Ученые исследовали клинику поражения отдельных участков коры больших полушарий головного мозга и выявили, какую роль играют не только передние и задние отделы коры, а также правое и левое полушария при исполнении когнитивных функций лицами мужского и женского пола.

Чтобы понять смысл слов, мужчины используют преимущественно ресурсы левого полушария, а женщины — обоих.

У женщин преобладает передняя локализация системы избрания действий (сенсомоторная регуляция), а у мужчин — задняя. Поэтому в случаях повреждения задних отделов головного мозга мужчины плохо справляются с тестом *«Кубики Коса»* (сложение фигур по данному примеру), а у женщин такой же эффект прослеживается при повреждении передних отделов.

Согласно концепции *Н. Ленсделла*, которая подтверждена его личными наблюдениями за пациентами с заболеванием эпилепсией и результатами новейших исследований, отделы мозга, контролирующие пространственные и вербальные способности, в мужском организме расположены в противоположном полушарии, а в женском организме приблизительно поровну присутствуют в обоих полушариях. Поэтому повреждение левого полушария мужчин изменяет результаты выполнения вербальных тестов, а повреждение правого полушария — невербальных задач не в лучшую сторону. У женщин же качество выполнения вербальных и невербальных тестов не зависит от того, что полу-

шарие может быть поврежденным. Кроме того, девочки способны одинаково успешно и левой, и правой рукой определить на ощупь предметы, в то время как мальчики значительно качественнее выполняют эти задания с помощью левой руки.

Самое распространенное объяснение настоящих явлений — эволюционное: возникновение в ходе естественного отбора в эпоху антропогенеза специальных функций нервной системы мужского и женского организмов, которые помогли приспособиться к строго определенным жизненным обязанностям. Мужчины постоянно путешествуют и охотятся, женщины присматривают за домашним очагом и детьми. Но это только предположение.

Проведенные исследования по поводу вербальных, математических и пространственных способностей дали обратные результаты. Главным образом, противоречивы данные, которые имеют отношение к общему умственному развитию. Всем известно, что девочки на раннем этапе (в дошкольном возрасте), как правило, обгоняют мальчиков в интеллектуальном развитии. До 20 — 30 лет среднестатистические показатели 10 мужчин и женщин очень похожи. Среди мальчиков много как интеллектуально отсталых, так и интеллектуально талантливых. Именно мальчики превалируют среди победителей олимпиад в школах.

Опытным путем ученые исследовали качественные отличия интеллекта мужского и женского организмов. В экспериментальном обследовании принимали участие мужчины и женщины от 20 до 40 лет, выборка результатов происходила по случайному принципу.

Чтобы обнаружить особенности интеллекта мужчин и женщин, ученые провели экспериментальное исследование, используя **тест структуры интеллекта Амтхауэра**. Он был предложен Р. Амтхауэром в 1953 г. Сначала испытуемым разъяснялась цель работы, обеспечивался подходящий настрой. С помощью теста структуры интеллекта Амтхауэра измеряют уровень интеллектуального развития индивидов в возрасте от 13 лет до 61 года. Настоящий тест состоит из 9 субтестов. Каждый из них ориентирован на исследование различных функций интеллекта во всех группах задач. Исключение представляют четвертый-шестой субтесты, где предлагаются задания закрытого типа.

Первый субтест — «Логический отбор». Подразумевается исследование индуктивного мышления, языковых навыков. Задача испытуемого — завершить предложение одним из приведенных слов. Число заданий — 20. Время выполнения — 6 мин.

Второй субтест. Изучение способностей к абстрагированию, оперированию вербальными понятиями. В каждом задании испытуемому предлагают 5 слов. Из них 4 связаны между собой по смыслу, а 1 — лишнее. Это слово и является искомым. Число заданий — 20. Время выполнения — 6 мин.

Третий субтест — «Аналогии». Выявление уровня комбинаторных способностей. В каждом задании испытуемому предлагается 3 слова. Между первым и вторым имеется определенная связь. После третьего слова — прочерк. Из пяти предложенных к заданию версий ответов нужно остановить свой выбор на таком слове, которое можно связать с третьим тем же способом, что и два первых. Число заданий — 20. Время выполнения — 7 мин.

Четвертый субтест — «Классификация». Оценивание уровня способности формулировать определенную точку зрения. Испытуемый должен объединить 2 слова общим представлением. Число заданий — 16. Время выполнения — 8 мин.

Пятый субтест — «Задание на счет». Оценивание уровня формирования практического математического мышления. Субтест должен быть составлен из 20 арифметических задач. Время выполнения — 10 мин.

Шестой субтест — «Ряды чисел». Анализ индуктивного мышления, способности оперирования числами. Нужно найти закономерность построения числового ряда в 20 заданиях и продолжить его. Время выполнения — 10 мин.

Седьмой субтест — «Выбор фигур». Предназначен для исследования комбинаторных способностей. Испытуемому предлагают карточки, где представлены разбитые на несколько частей геометрические фигуры. Необходимо найти карточку с фигурой, которая соответствует разделенной на части. Число заданий — 20. Время выполнения — 7 мин.

Восьмой субтест — «Задача с кубиками». Изучаются показатели, сходные по характеру с теми, которые измерялись в седьмом субтесте. В каждом из 20 заданий предлагается куб, определенным образом измененный относительно ряда кубов. Нужно соотнести представленный куб с одним из тех, которые обозначены буквами. Время выполнения — 9 мин.

Девятый субтест. Здесь подобраны задания на выявление способности сосредоточивать внимание и сохранять в памяти выученное. Испытуемый обязан запомнить ряд определенных слов и найти их среди других, предложенных в задании. Слова, предназначенные для запоминания, занесены в таблицу по определенным группам. Общее количество запоминаемых слов — 25. Время запоминания таблицы — 3 мин. Число заданий — 20. Время выполнения — 6 мин.

Полностью тест состоит из 176 заданий. Общее время выполнения без подготовительных операций и инструктирования — 90 мин.

При подсчитывании баллов (кроме четвертого субтеста) каждый верный ответ оценивается в 1 балл. При подборе тестовых заданий автор следовал двум главным принципам:

- 1) обеспечение предельно высокой корреляции каждого субтеста в соответствии с общими результатами;
- 2) достижение предполагаемых результатов возможно лишь при корреляции между отдельными блоками заданий.

Приведенный выше тест создавался в первую очередь для диагностирования уровня интеллекта в связи с задачами профессиональной психодиагностики, для выяснения профессиональной пригодности. При разработке теста большую роль сыграло то, что Амтхауэр рассматривал интеллект как особую подструктуру в неделимой структуре личности.

В результате ученые доказали, что интеллект у лиц мужского пола выше, чем у лиц женского.

Ученые из Англии по итогам проведенных исследований 24 тыс. студен-

тов пришли к следующему выводу: коэффициент умственных способностей мужчин (IQ) имеет показатель, который в среднем на 5 пунктов выше, чем женский.

В частности, коэффициент интеллекта, равный 125 единицам (данный показатель характерен для отличников), у мужчин попадает в 2 раза чаще, чем у женщин. А представителей сильного пола с IQ, равным 155 единицам, в 5,5 раза больше, чем слабого.

Доктор *П. Ирвинг* из университета Манчестера и профессор психологии из Ольстерского университета *Р. Линн* провели несколько экспериментов. В итоге они опубликовали полученные результаты исследований и доказали, что уровень интеллекта все же имеет прямую связь с полом. Конечно, очень хотелось бы верить в то, что равноправие между полами вполне вероятно, более того — имеет место быть в действительности. И тем не менее подтверждений того, что влияния биологических факторов на уровень интеллекта не учитывать нельзя, появляется все больше и больше.

2.4 Интеллект и наследственность



Что же такое ум?

Если иметь хорошо развитые умственные способности престижно, то нам надлежит лучше понять то, что же представляет собой ум и откуда его берут. Этот вопрос издавна занимал мысли ученых, был темой самых неистовых и злободневных дискуссий, которые вели между собой и древнегреческие ученые, и в настоящее время ведут нынешние «светила науки».

Приблизительно 25 веков назад *Эмпедокл* был твердо уверен в том, что сердце, собственно, и является сосудом для разума. *Гиппократ* же, занимаясь со своими студентами медициной в тени ветвей платана на острове Кос, говорил о том, что **местоположение ума — мозг человека**.

Замечателен тот факт, что древние греки, выказывая величайшее уважение гениальным мыслителям своего времени, после кончины относили их к божествам. А так как талантливых людей на греческой земле было предостаточно, то и богов получилось немало.

Сегодня специалисты во многом придерживаются теории Гиппократа, видоизменив при этом систему терминов. Следя за работой своих современников, мы именуем их выдающимися людьми: своими талантами они ошеломляют окружающих. Люди нашей эпохи нередко уже после смерти выдающихся людей удостоивают их данным почетным титулом — в этом мы очень похожи на древних греков.

К концу прошлого XX века ученые выяснили, что ум человека расположен в головном мозге. Тем не менее, как и прежде, объектом самых жарких дебатов

остается вопрос о том, каким образом он там появляется. Приверженцы одной теории уверены, что ум — это плод наследственности, другие возражают: наследственность здесь ни при чем. **Главная причина — влияние окружающей среды.**



Так природа или все же воспитание?

Приверженцы обеих позиций уверены в том, что стопроцентно правы именно они. Более того, и те и другие полагают, что их позиции и убеждения противной стороны взаимоисключаемы. Причем оппоненты пользуются одними и теми же аргументами для того, чтобы доказать свою правоту. Можно привести множество примеров, когда человек разделяет обе эти точки зрения.

Представьте себе чуть полноватого человека. Вежливые люди так и назовут его полноватым. А приверженцы теории о наследственности посмотрят на него и скажут: «Он чересчур тучный. Нисколько не сомневаемся в том, что и его родители тоже были дородными людьми».

Сторонники же иных взглядов могут сказать, что его родители слишком много ели и своим примером приучили ребенка поглощать чрезмерное количество пищи. В результате чего человек и обрел свои теперешние размеры. Таким образом, заявят они, причину необходимо искать в окружающей среде и воспитании. И будут, между прочим, правы!

Приверженцы же теории о наследственности правы, утверждая, что глаза, волосы, рост и строение тела человек наследует от родителей, да и от всех остальных предков.

Достаточно много людей в мире в данное время поддерживают позицию, согласно которой наследственность и воспитание ни в коей мере не взаимоисключают, а, напротив, дополняют друг друга.



Но в таком случае что можно сказать о прочих?

Попробуем мысленно совершить кругосветное путешествие и познакомимся с такими детьми, которые умеют делать что-то неординарное. Хотелось бы выяснить, что является основой для развития экстраординарных способностей этих детей — наследственность или среда, которая их окружает.

Вначале поговорим о **наследственности**. В конце 1960-х гг. в Мельбурне малыши, возраст которых был от нескольких месяцев до одного года, учились плавать. И делали это очень успешно. Конечно, в наше время ни для кого не секрет, что детей младенческого возраста можно без труда обучить плаванию, но мы говорим о конце 1960-х гг.

Многие ученые, наблюдая за процессом в бассейне, нисколько не были

удивлены. Ну, в самом деле, а почему бы и нет? Чем, в конце концов, они занимались, находясь в утробе матери целых 9 месяцев? Правильно, плавали.

А теперь попробуем заглянуть в Японию, а именно — в Токио начала 1970-х гг. Ученые уже выяснили тот факт, что дети — *лингвистические гении*, которые овладевают английским без малейших усилий. А ведь в этом языке около 450 тыс. слов, к тому же число их сочетаний практически бесконечно. В японской Ассоциации раннего развития можно наблюдать следующее. Американка свободно общается с детьми, возраст которых — 3 года, а некоторых и 2.

Она обращается к детям по-английски. И они отвечают ей на том же английском, вполне четком и правильном, с почти незаметным филадельфийским акцентом.

Продолжим путешествовать по Японии и побываем на занятиях одного из гениальных педагогов прошлого столетия. Самого знаменитого жителя древнего городка Мацумото зовут *Шиничи Сузуки*.

Музыка — тоже язык; правда, ото всех остальных от отличается тем, что включает в себя только семь нот. Число комбинаций нот выглядит бесконечным. И все же оно заметно уступает числу соединений 450 тыс. слов.

Если уж маленькие дети могут без затруднений изучить английский язык, содержащий огромный словарный запас, то с такой же легкостью они могут заниматься изучением языка музыки.

Вы способны научить ребенка всему тому, что знаете и с чем знакомы сами. И Сузуки нашел такой способ, который помог ему выучить игре на скрипке около 100 тыс. детей.

Между тем наше мысленное путешествие продолжается. Отправимся в Филадельфию 1965 г. Вблизи от Стентон-авеню в округе Монтгомери располагается Институт развития человеческого потенциала. Там находятся сотни детей 2 — 3-летнего возраста, которые имеют тяжелые мозговые патологии. Но при этом они хорошо читают и целиком и полностью понимают прочитанное.

Немало детей 2-месячного возраста могут плавать. Японские малыши не старше 4-летнего возраста ведут разговор на английском языке с легким филадельфийским акцентом.

Дети такого же возраста хорошо знакомы с тонкостями игры на скрипке и выступают с концертами перед взрослой аудиторией.

Все дети, принадлежащие роду индейского племени сиу, отлично ездят верхом. Еще *Джеймс Уорнер Беллах*, пользующийся авторитетом исследователь индейских войн, говорил о сиу: «Это пятьсот лучших в мире наездников легкой кавалерии». И у него были веские причины называть их так. Исследователь утверждал, что они просто «рождались на лошадях».

Дети в возрасте 2 — 3 лет с серьезными мозговыми травмами могут читать и понимать прочитанное, в то время как это зачастую не под силу здоровым детям от 7 до 17 лет.



Так что же — наследственность или окружающая среда?

Вспомним Австралию и плавающих детей. Наследственность? Может быть.

Посмотрите на карту Австралии. Эта страна владеет 4 тыс. миль отменных пляжей, которые омываются волнами ласкового и теплого моря. Да это можно считать просто великолепным местом для обучения плаванию, если только не обращать внимания на кровожадных акул. Неизвестно почему, но австралийцы имеют генетическую склонность к плаванию и обладают врожденным преимуществом перед другими людьми.

И тут, возможно, любой рассудительный австралиец незамедлительно начнет возражать. И его возражения небеспочвенны. Действительно, на протяжении многих столетий этот материк населяли только аборигены. И большая их часть просто не имела возможности научиться плаванию. Все дело в том, что они создавали поселения в отдалении и от берегов моря (или океана), и от крупных водоемов. И только с конца XVIII в. этот континент начали заселять англичане, шотландцы и ирландцы. А в настоящее время на материке проживают их потомки.

Вот и еще один голос протеста, скорее всего, он принадлежит биологу: «Выкиньте все это из головы. Не поверю я версии о генетических изменениях, которые могли произойти в течение несколько столетий, а может, даже по прошествии тысячелетия. Для того чтобы эти изменения произошли, нужна не тысяча, а самое малое 100 тыс. лет».



А если не генетика, то что?

Дети из Австралии начали плавать 30 с лишним лет назад, потому что пара взрослых людей приняла решение: они обязаны научиться это делать.

И что самое смешное, этой парой были граждане Дании! И если бы вдруг они решили остаться в своей стране, то плавать раньше, чем ходить, научились бы малыши-датчане. В нашем случае двое подданных Дании сыграли роль окружающей среды.

Ученые давно выяснили, какими гениями в области лингвистики показывают себя маленькие дети. Но для новорожденных из Токио японский язык — иностранный в той же степени, что и английский. И разве кто-нибудь может усомниться в том, что эти детишки начнут изъясняться по-японски раньше, чем достигнут четырехлетнего возраста?

Американские сотрудники Института развития человеческого потенциала, которые работали с японскими детьми, как и двое датчан в вышеописанном эпизоде, тоже выступили в роли окружающей среды. А как по-другому можно истолковать филадельфийский акцент у маленьких японцев?

Может, хотя бы это объясняется наследственностью? Но давно ли на Япон-

ских островах люди узнали о скрипках? А вот, что произошло в дальнейшем, объяснить можно.

Нет, не наследственностью. Это объясняется гением человека, которого зовут Шиничи Сузуки. Ведь именно он принял решение: дети смогут овладеть этим инструментом.

В настоящий момент уже масса детей в самых разнообразных уголках планеты обучается игре на скрипке. И самый младший из них — Евгений Орманди. Ему всего 2 года.

А вам известно, в каком возрасте начал осваивать этот инструмент *Вольфганг Амадей Моцарт*? Моцарт стал заниматься на скрипке с 4 лет!

Вернемся к разговору о детях из индейского племени сиу, которые, если вы не забыли, «рождаются прямо на лошадях». Хотя бы в данном случае можно предположить, что это влияние наследственности? Допустим, что индейцы с древних времен по традиции укладывают новорожденных на лошадей.

Давайте остановимся, иначе нас поднимут на смех даже студенты-историки.

В Новом Свете в то время лошади не обитали, и индейцы в первый раз узнали о том, что они существуют, от испанских конквистадоров. Восемьдесят выходцев из Испании на 80 скакунах просто стерли с лица земли высокую культуру ацтеков, которая до того момента просуществовала уже несколько тысячелетий. Не устояла перед их натиском и блестящая цивилизация инков, которые проводили операции на мозге с благополучным исходом еще в те времена, когда жители Европы и знать не знали о том, что где-то существует Америка.

Цивилизация индейцев была просто заполнена различными предрассудками. И когда ее представители в первый раз увидели конников, то подумали, что это боги спустились на землю. Они пали ниц перед теми «богами» и поплатились за это своей жизнью.

Агрессоры не ведали позора поражений до того времени, пока в американских прериях не встретились с апачами. Апачи не усмотрели в них ничего божественного. Для них это были обыкновенные люди, которые едут верхом на каком-то неведомом виде животных. Недолго думая, апачи убили захватчиков, а их лошадей забрали себе.

Лошади идеально вписались в тот образ жизни, который вели североамериканские индейцы. Благодаря этому лошади стремительно распространились повсеместно.

Нет надобности еще раз заводить разговор о генах или наследственности. Просто менее 300 лет назад лошади стали играть роль части среды, которая окружала племена сиу.

Таким образом, дети племен сиу получили возможность разъезжать на лошадях. И они незамедлительно этим воспользовались. Чем раньше дети вскарабкаются на лошадей, тем лучшими наездниками они становятся в дальнейшем. А разъезжали они на лошадях, едва появившись на свет, правда, исключительно на материнских руках.

Вернемся к 2 — 3-летним пациентам Института развития человеческого потенциала. Если помните, они были способны прочесть и понять прочитан-

ное, невзирая на свои мозговые патологии. Если у них и была какая-то генетическая склонность, то правильнее будет назвать ее скорее плохой, чем хорошей.

Можно даже сказать, что они вообще не имели в своем распоряжении никакой предрасположенности. Они имели травмы головного мозга, но разве можно считать это большим преимуществом?

Как было сказано выше, все дети без исключения — лингвистические гении. Поэтому сотрудники Института подробно объяснили матерям, каким образом обучить их травмированных детей чтению. ***Все дело в той среде, которая их окружает.***

Науку о наследственности и изменчивости живых организмов называют ***генетикой***. Она объясняет суть того, каким способом каждый живой организм воссоздает себя в последующих поколениях.

Генетика помогает понять, как в данных условиях зарождаются наследственные изменения, которые затем передаются потомкам, принимая участие в ходе эволюции и селекции.

Наследственность и изменчивость являются сторонами одних и тех же основополагающих жизненных процессов.

Это предложение в 1865 г. высказал *Ф. Гальтон*. Способности людей имеют прямую зависимость от наследственных факторов, а в 1889 г. он предложил начать изучение влияния качеств, которые помогли бы усовершенствовать здоровье человека. В дальнейшем именно разработки *Ф. Гальтона* содействовали развитию новой науки — ***евгеники***. Им были разработаны генеалогический и близнецовый методы изучения человека.

Исследуя родословные таких знаменитостей, как *А. С. Пушкин, С. В. Рахманинов, Л. Н. Толстой, А. М. Горький, П. И. Чайковский*, изучали принципы наследования талантов знаменитые ученые-генетики *Н. К. Кольцов* и *Ю. А. Филипченко*.

Генетические исследования интеллекта психологами проводятся уже более 80 лет. Ученые представили достаточно убедительные доказательства того, что ***интеллект*** — это функция генотипа, а также среды, которая окружает ребенка с раннего детства. Результатом воздействия является онтогенетическая стабильность интеллектуальных показателей. В этом случае онтогенетическая стабильность воспринимается не как отсутствие развития, а, напротив, как сохранение уровня интеллектуальной особенности индивида.

Очень важно понять тот факт, что наследуемость интеллекта — характеристика популяций, которая зависит от того, насколько хорошо в популяции выражены генетические и средовые факторы, влияющие на интеллект. Если по каким-нибудь причинам происходит уменьшение или увеличение показателей этих факторов, изменяется и наследуемость.

На сегодня на основе исследований, которые были сделаны в рамках многочисленных экспериментов, доказано, что коэффициент генотипа межиндивидуальной изменчивости функций интеллекта составляет около 50%.

Люди, имеющие между собой родственную связь и большое количество общих генов, имеют наиболее похожие показатели интеллекта.

Чем объясняются различия в интеллектуальных способностях? Из поколения в поколение определенные черты переходят от родителей к детям. Существуют факты, которые подтверждают теорию о потомственной передаче способностей. Например, история семьи немецких музыкантов Бахов, которые были известны в Германии на протяжении более двух веков. В их семье было около 60 музыкантов, но всемирную славу этой фамилии принес *Иоганн Себастьян Бах*.

Известны династии артистов, художников, врачей, педагогов... Но на каждый такой случай можно привести сотни других, когда способности отцов и детей не совпадают.

Ребенок рождается не с готовыми способностями, а с задатками. Разовьются ли задатки в способности, зависит от соответствующих условий для их проявления. Представьте себе ситуацию. Где-то на далеком острове в Тихом океане родился мальчик с выдающимися музыкальными задатками. Люди по племени не знают никаких других музыкальных инструментов, кроме барабана.



Кем может стать этот ребенок?

Он достигнет такого уровня своего музыкального таланта, который возможен в определенных социальных условиях.

По мнению большинства специалистов, умственные способности человека с низким интеллектом нельзя оценивать с помощью IQ. Дело в том, что они существенно отличаются от способностей обычных людей и находятся как бы в иной зоне. В частности, пациенты с болезнью Дауна обладают IQ от 20 до 60. Но в то же время способность к имитации, память на окружающих, на музыкальные произведения и просто неординарные ситуации нередко превосходит их интеллектуальные способности. Один из таких больных — сын преподавателей школы — смог написать автобиографическое произведение. В этой работе о некоторых случаях рассказано живо, с юмором. Хотя заметно отсутствие способности обобщать и абстрагировать — мальчик ассоциировал отца с двумя разными людьми: один — учитель, другой — его папа.

Массовые наблюдения доказали, что количество людей с низким интеллектом составляет 2 — 3% от общего числа обследованных. Из них именно у мальчиков прослеживалось преобладание тяжелых случаев отсталости. Позже ученые выяснили, почему существует такая непропорциональность между лицами мужского и женского пола. Оказывается, отдельные формы умственной отсталости связаны с генами, которые располагаются в X-хромосоме. У женщин присутствуют две X-хромосомы, поэтому патологии в одной из них, как правило, восполняются присутствием другой, где гены абсолютно нормальные. А мужчины имеют только одну X-хромосому. Присутствующие в ней гены с дефектом оказываются «ничем не закрытыми» и обнаруживаются в виде аномалии.

Изучение семей, в которых появились дети с различными формами умствен-

ной неполноценности, подкинуло ученым еще одну головоломку. Об очень сложной природе наследования умственных способностей говорит то, что родные больных с тяжелой умственной патологией имеют IQ, уровень которого намного выше, чем у родственников людей с легко выраженными формами патологий.

О том, существует ли какая-либо связь между интеллектом и наследственностью, ученые ведут споры уже давным-давно. Решением данной проблемы занимается целая группа ученых-генетиков. Но к единому мнению они все еще не пришли. Исследователи опросили тысячи семей, где воспитывались приемные дети, тысячи пар братьев и сестер, в том числе и однояйцевых близнецов. Их истории ученые проанализировали и получили достаточно веские аргументы.

Ученые используют понятие **«Общий фактор интеллекта»**. Каждый человек может совершать мыслительные процессы с определенной скоростью, а также запоминать и заниматься решением пространственных задач — всякий по-своему. Это происходит в процессе всего его взрослого существования. Учеными доказано, что больше половины различий между людьми по данному обстоятельству имеет наследственную природу.

Как уже было упомянуто, люди отличаются друг от друга определенным набором психологических характеристик. Эту разницу вызвали как неодинаковые условия жизни, так и непохожие генотипы, так как генотипы людей несут в себе отличные друг от друга формы генов.

Коррелятивный вклад наследственности и окружения в многообразие людей по психологическим особенностям и поведению находится под пристальным вниманием психогенетики.

Для того чтобы оценить меру влияния наследственности и окружающей среды на манеру поведения человека, ученые сопоставляют людей, которые имеют различный уровень генетической общности (однояйцевых и разнояйцевых близнецов, родных и сводных братьев и сестер, детей и их биологических и приемных родителей).

Многие гены наличествуют в нескольких конфигурациях аналогично тому, как существуют различные формы гена, который определяет цвет глаз. Существуют гены, которые имеют несколько десятков форм. Генотип определенного человека включает в себя два экземпляра каждого гена, формы которых могут не походить друг на друга, а могут быть и одинаковыми. Один из них наследуется от отца, второй — от матери. Каждому присуща определенная комбинация форм всех генов. Она никогда не повторится, что и делает человека уникальным и отличает его ото всех остальных.

Своему разнообразию психологических особенностей люди обязаны генетическим различиям. Степень их участия отражает показатель, который называется **коэффициентом наследуемости**.

К примеру, для интеллекта коэффициент наследуемости колеблется по меньшей мере около 50%. Это ни в коей мере не означает, что 50% интеллекта человек получает от природы, а остальные 50% необходимо приобрести в процессе учебы. И тогда интеллект достигнет 100 баллов.

Коэффициент наследуемости рассчитывается в общем и неприменим к конкретному индивиду.

Коэффициент наследуемости рассчитывают, чтобы выяснить причину различия людей, узнать, из-за чего возникают эти различия: из-за того, что у каждого из нас свой генотип, или из-за того, что нас обучали разными методами. Предположим, что коэффициент наследуемости интеллекта вдруг оказался бы близок к 0%. Тогда можно было бы сделать вывод о том, что только в способе обучения причина различий между людьми. А применение одинаковых воспитательных и образовательных методов к разным детям непременно приведет к одним и тем же последствиям. Если коэффициент наследуемости имеет высокие показатели, то это означает, что даже при одинаковых приемах и методах воспитания дети по своему поведению будут непохожими друг на друга из-за своих наследственных особенностей. Тем не менее конечный результат не предопределяется генами. Известны факты, когда дети, которых усыновили благополучные семьи, по уровню развития интеллектуальных способностей очень близки к приемным родителям и могут существенно опережать биологических родителей.

Ученые выбрали две группы приемных детей и провели их обследование. Причем бытовые условия во всех приемных семьях были в одинаковой степени неплохими, а уровень интеллекта биологических матерей приемных детей существенно различался.

Кровные мамы детей, которых определили в первую группу, обладали интеллектом, уровень которого был выше среднего. Приблизительно у половины детей из настоящей группы были выявлены интеллектуальные способности выше средних, у второй половины — средние. Родные мамы детей из второй группы располагали немного сниженным (но не ниже нормы) интеллектом. В данной группе 15% детей получили такие же низкие оценки интеллекта, а остальные дети показали такой уровень интеллектуального развития, который соответствовал среднему. Поэтому ученые сделали следующий вывод: ***интеллект детей в какой-то мере зависит от умственных способностей их биологических матерей***. При этом приемы и методы воспитания в приемных семьях друг от друга существенно не отличались.

Пример, который был приведен выше, наглядно показал разницу между понятиями «наследуемость психологических качеств» и «наследуемость отдельных физических особенностей». При этом к последнему понятию относятся такие особенности, как цвет глаз, кожи и т. д. А генотип оказывает влияние лишь на то, как будет развиваться ребенок в определенных обстоятельствах.

Проведенные исследования показали, что гены несут определенную ответственность в 50 — 70% случаев несовпадения людей по уровню умственных способностей и за 28 — 49% отличий с ярко выраженными пятью универсальными, довольно важными свойствами личности, такими как:

- 1) уверенность в себе;
- 2) беспокойство;
- 3) дружелюбие;
- 4) осознанность своих действий;
- 5) гибкость интеллекта.

Выше была представлена информация по взрослым. Тем не менее сила воздействия наследственности имеет зависимость от возраста. Многие считают, что с годами гены оказывают все меньшее влияние на поведение человека. И результаты исследований, проведенных учеными-психогенетиками, не опровергают это мнение.

Различия на генетическом уровне, как правило, чаще обнаруживаются у взрослых людей, когда уже сформировались основные черты характера.

У взрослых значение коэффициента наследуемости для некоторых исследованных психологических качеств выше, чем у детей. Самые достоверные данные получены при изучении наследственной обусловленности умственных способностей. В период младенчества внутрипарное подобие разнородных близнецов так же высоко, как для однояйцевых, но по прошествии трех лет оно имеет тенденцию снижаться. Это объясняется большим влиянием, которое оказывают генетические различия.

Наращение отличий совершается неравномерно. В периодах формирования детского организма существуют этапы, когда отличия между детьми возникают главным образом под влиянием окружающей среды.

Для интеллекта этим периодом является возраст 3 — 4 года, а для развития личностных качеств это период предподросткового возраста — 8 — 11 лет.

Кроме того, в определенном возрасте функционируют различные генетические факторы. Среди наследственных факторов, которые обуславливают разницу в интеллектуальном развитии, можно выделить стабильные, которые действуют во всех возрастах, и характерные для каждой стадии развития. По всей вероятности, существуют определенные гены, которые влияют на формирование индивидуальных способностей.

До настоящего времени неизвестно, какие гены обуславливают высокий уровень интеллекта.

Были отмечены лишь патологические видоизменения генов — мутации, которые вызывают нарушение стандартного интеллектуального развития. Выяснилось, что вполне достаточно одного видоизмененного гена, чтобы ребенок появился на свет с задержкой умственного развития.

Невелико количество людей, которые будут вести спор о том, что существуют еще и национальные генетические различия. Тем не менее ни к одному конкретно взятому человеку нельзя применить среднестатистические характеристики той группы, к которой он относится. Важно, чтобы не взяли верх предрасудки по отношению к тем социальным группам, которые оказались в невыгодном положении.

В нашем обществе высокие интеллектуальные способности уважаемы и являются основой прочих благ, которые получает человек (хорошее образование, карьерный рост). Их можно назвать сверхценными.

Допустим, что интеллект в самом деле может достаться к человеку по наследству. Тогда мы придем к тому, что большинство женщин, думая о будущем своего ребенка, захочет привлечь для продолжения рода донорскую сперму (мужчин-интеллектуалов), а никак не своих собственных спутников жизни.



**Не случится ли того,
что такая структура, как семья,
окажется бесполезной?**

Данные Клиники репродукции, куда приходят со своими бедами и одинокие женщины, и бездетные пары, говорят о том, что такие пациенты очень желают для своих будущих детей исключительно одного — здоровья. Персональные достижения и умения ребенка, появившегося на свет после лечения бесплодия, родители оценивают очень осторожно.

Да, дети «из пробирки» в отличие от других рано пытаются сидеть, ходить и говорить. Это происходит потому, что в среднем, как утверждает статистика, им уделяют больше внимания, чем детям, появившимся на свет от «самостоятельного зачатия».

По показаниям психологов и родителей, которые обнаружили незаурядные способности у своих детей, очень многое зависит от того, как развивать эти наклонности в будущем. Само собой разумеется, что в большинстве эпизодов все определял потенциал родителей. Как долго они смогут заниматься с детьми, давать возможность для творческого развития. Важно не перегрузить их, дабы избежать болезненных психических патологий.

Безусловно, дети «из пробирки» окружены лаской, вниманием и заботой в большей степени, и это незамедлительно приносит свои плоды.



А что же гениальность?

Люди в большинстве своем хорошо понимают границы своих возможностей. Они уяснили для себя следующее: владение высоким интеллектом, как и огромным богатством, само по себе не приносит счастья.

Изучение близнецов дает ученым много информации о закономерностях наследования умственных способностей. Логичным будет предположение, что близнецы, которые сформировались из одной материнской яйцеклетки и имеют соответственно одинаковый комплект генов, должны обладать и очень сходными умственными способностями. Но если же уровень мыслительных способностей в большей степени имеет зависимость от методов воспитания, обучения, обычаев, чем от наследственности, то вывод будет иным: интеллект однойяйцевых близнецов, которые имеют тождественный комплект генов, и разнаяйце-

вых обязан быть одинаковым, потому что они получают воспитание в одинаковой обстановке.

Ученые из Германии сравнили, насколько успешным является обучение в школе 60 пар однояйцевых и 41 пары разнаяйцевых близнецов. Они выявили, что успеваемость у однояйцевых близнецов по большинству предметов на удивление схожа. Однако разнаяйцевые близнецы предпочитали углубленно изучать разные предметы и каждый по-своему преуспевал в их освоении.

Если различия среди однояйцевых близнецов оказались в 2 раза меньше, чем среди разнаяйцевых, то, значит, все предопределяется генетикой?

Американские ученые пытались подступиться к настоящей проблеме с иной стороны: они допустили, что школьные баллы нельзя считать показателем интеллекта, и провели тестирование близнецов на IQ. После обработки полученных материалов оказалось, что порой однояйцевые близнецы очень сильно отличаются друг от друга по интеллекту. Тем не менее и похожих по интеллектуальным способностям пар среди них наблюдалось существенно больше.

Абсолютно уникальным для науки является материал об однояйцевых близнецах, которые воспитывались волею судьбы (ну совсем как в мыльных операх) в различных семьях. Исследователи из Америки и Англии сопоставили 19 пар однояйцевых близнецов, которых разлучили в раннем детстве, с 50 парами близнецов, которые выросли под одной крышей. Выяснилось, что, несмотря на различия в условиях воспитания, результаты тестирования на IQ у близнецов, которых разлучили, все же можно было назвать похожими, хотя и не в такой степени, как у тех, которые росли вместе.

А вот если говорить о здоровье, то у близнецов оно могло значительно различаться. Это зависело от того, в каких условиях росли и воспитывались дети.

Выяснилось также, что ребята, которые выросли в домах приемных родителей, по показателям интеллектуального развития были гораздо более близки к своим биологическим родителям, чем к приемным.

Ученые сопоставляли приемных детей с их биологическими матерями, которые отказались от малышей сразу после их рождения. И в данном эпизоде схожесть умственных способностей была просто ошеломляющей.

Это еще раз свидетельствует о значимости наследственности в формировании интеллекта.

И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ...

Далее рассмотрим воздействие на показатели умственных способностей ребенка таких факторов послеутробного развития, как:

- 1) возраст ребенка;
- 2) очередность появления на свет;
- 3) наличие кровных братьев и сестер;
- 4) интервал между датами появления детей на свет.

Выяснилось, что чем выше возраст родителей на момент рождения ребенка, тем выше показатели его интеллектуального развития. Причем дети матерей-подростков показывают очень низкий результат IQ. Но при увеличении возраста мамы до 40 лет показатель IQ детей возрастает. Ученые из Бирмингема провели разнообразные исследования. Они протестировали первенцев 30 — 34-летних матерей, и полученные показатели вербального интеллекта детей взяли за основу. Дальнейшие исследования показали, что вербальный IQ первенцев у матерей-подростков оказался на 8 пунктов ниже, уровень вербального IQ первенцев у матерей 20 — 21-летнего возраста на 6 пунктов ниже, показатель вербального интеллекта первого по счету ребенка у 22 — 24-летней матери — на 3 пункта ниже.

На показатель уровня умственных способностей детей немалое влияние оказывает размер семьи, ее количественный состав и очередность рождения детей. Так, среднестатистический показатель ***IQ детей становится меньше при количественном увеличении состава семьи***, причем самый старший ребенок в семье имеет очень высокий показатель IQ, у остальных IQ заметно ниже. Эта тенденция отчетливо прослеживается в самых низких социальных кругах общества. Показатель ***IQ находится в зависимости также от того, какие национальные и культурные традиции приветствуются в семье***. В настоящее время существуют культуры, где ни один ребенок не остается без внимания взрослых (в семьях мормонов, квакеров, иудеев, староверов и др.). В этих домах количественный состав семьи (а семьи традиционно многодетные: есть и свои дети, и приемные) не влияет отрицательно на интеллектуальное развитие детей.

Проведенные исследования также показывают, что дети одной семьи с разными промежутками между рождением отличаются друг от друга уровнем интеллектуальных способностей. Для того чтобы этот уровень был не ниже нормы, дети должны появляться на свет с перерывом между их рождениями не менее 3 лет. В семьях, где воспитываются трое детей, разница между первым и вторым, а так же вторым и третьим ребенком должна быть также не менее 3 лет. Если в семье растет двое детей, то промежуток между рождением детей меньше 3 лет не влияет на интеллект первенца и лишь немного понижает уровень IQ его брата или сестры. При этом структура семьи в большей мере воздействует на показатель уровня вербального интеллекта в отличие от невербального. Таким образом, можно говорить о том, что вербальный интеллект больше подвергается постнатальному влиянию окружающей среды.

Специалисты проанализировали ***биографии выдающихся личностей*** и выявили, что в основном все они были или первыми детьми в семье, или появились на свет спустя долгое время после рождения первого ребенка. Более того, как правило, возраст их родителей был значительно выше среднего нормы, и в особенности это относится к возрасту отцов. В середине прошлого века ученые для проведения исследований выбрали 11 детей, показатель IQ которых выше 180 баллов. Десять из них были первыми детьми в семье, пятеро детей оказались единственными чадами, а у четверых, кроме них самих, в семье было еще по одному ребенку. Проанализировав жизнеописания 64 выдающихся американских

ученых, в 1953 г. специалисты выяснили, что 61% из вышеуказанных были первыми детьми в семье. В случае когда человек не являлся первенцем, присутствовала разница приблизительно в 5 лет: именно на столько лет были старше их братья или сестры. А отцы на момент их рождения находились в возрасте старше 35 лет, матерям было приблизительно 30 лет. В детском возрасте этим гениальным персонам родители отдавали все свое внимание и свободное время. Маленькие вундеркинды на первых годах жизни не делили их ни с кем. А если родители имели детей постарше и разница между детьми составляла не менее 5 лет, то взрослые братья и сестры выступали в роли дополнительного источника знаний. Но ведь в семье могли быть и дети помладше. В этом случае будущие знаменитости обретали существенную выгоду для развития собственных умственных способностей. В результате они раньше становились взрослыми.

Возраст родителей, по мнению многих ученых, обуславливает как количество, так и качество их участия в воспитании своих детей. Доказано, что родители более зрелого возраста в большей степени понимают, что необходимо отодвинуть свои собственные нужды в угоду заботе о детях. Бесспорно, в итоге это положительным образом отражается на способности детей строить взаимоотношения с окружающим их миром.

Ученые заметили, что в течение последних 100 лет прослеживается стабильный рост интеллектуальных показателей.

Повышение интеллектуальных показателей за последние 100 лет можно охарактеризовать следующими направлениями:

- 1) показатели невербального интеллекта растут, а вербального остаются на прежнем уровне;
- 2) стабильно растут показатели IQ того поколения людей, чье раннее детство выпало на годы, когда окружавшее их общество экономически преуспевало, а социальный состав его практически не менялся, чего нельзя сказать о тех, чьи детские годы пришлись на времена напряженного экономического и социального положения;
- 3) показатели умственных способностей стабильно растут в общей сложности у всего населения планеты.

Американские ученые провели сравнительный анализ показателей уровня интеллектуального развития населения Америки в период с 1932 по 1978 гг. Выяснилось, что в среднем показатель IQ стабильно вырастал на 0,3 деления за год. А всего с начала века этот показатель у жителей США поднялся на 22 пункта. Наблюдается небольшое уменьшение темпов повышения уровня IQ у американцев, которые появились на свет во время Великой депрессии.

Самыми высокими за все анализируемые периоды можно считать показатели интеллекта американцев 1946 г. рождения. Специалисты объясняют данное обстоятельство тем, что, скорее всего, эти дети просто «купались» в родительском внимании. В этом списке много людей, которые были или первыми детьми в семье, или появились на свет позже с большим перерывом (по всей ве-

роятности, нужно учесть фактор войны). Матери уделяли детям много времени. Возвратившиеся к тому моменту с войны возмужавшие отцы также с удовольствием занимались детьми и хотели мирной жизни. Старших братьев и сестер, которые учились в школе, можно рассматривать в качестве дополнительного источника для повышения уровня интеллектуального развития этих детей. Ну и, конечно, нельзя не учитывать того, что после окончания войны в Америке грянул жилищный кризис. Поэтому люди вынуждены были жить одной большой семьей. В результате дедушки и бабушки внесли свою лепту в воспитание детей.

С наступлением 1963 г. в Америке настал черед сильных социальных изменений: выросло количество случаев расторжения брака, увеличилось число одиноких матерей. Многие матери пошли работать, и в результате внимания к детям со стороны родителей стало намного меньше. Старшее поколение изъявило желание жить раздельно. В итоге дети потеряли огромную долю положительных эмоций, которые получали от близкого общения с любимыми бабушками и дедушками. Нельзя не сказать о том, что дети, рожденные в 1946 г., осознавали, что их будущее благополучие полностью зависит от их прилежания и усердия в учебе.

Дети, которые воспитывались в семье со средним уровнем достатка, в 1960-е гг. были убеждены в своем безоблачном будущем. Оно виделось им благополучным с материальной точки зрения, что бы ни случилось.

С появлением телевидения общий объем вербальной информации, которую впитывают дети, увеличился, но качество ее стало хуже. В настоящее время детям предлагается большое количество информации пассивного характера. Эти сведения не активизируют деятельность их мысли, не оживляют воображение. Естественно, знаний у детей больше, но они поверхностны. Тем не менее, даже принимая во внимание вышеуказанные негативные данные, умственные способности жителей Америки продолжают расти.

Специалисты заметили, что **максимальный рост показателей IQ выявлен у японцев**. Если их IQ сравнивать с тем же показателем жителей Америки, то выясняется, что в 1951 г. показатель уровня интеллекта у детей 1936 — 1944 гг. рождения был равен приблизительно 103 баллам и в той, и в другой стране (использовался тест Векслера). Но уже в 1980 г. (для исследования брали детей в 1961 — 1969 гг. рождения) у жителей Японии по уровню IQ на 11 — 12 баллов опережали население США.

Кроме того, во всех странах без исключения повышается возрастной порог, когда уровень умственных способностей людей достигает наивысшего развития: в начале века им считался возраст 20 лет, а в конце 1980-х — 30 лет. Более того, умственные способности долго остаются достоянием человека: их спад начинается на рубеже 60 лет. Активные в интеллектуальном плане люди сохраняют свои умственные способности до весьма преклонного возраста — 70 — 80 лет. Это объясняется тем, что в промежутке между 60 и 80 годами клетки коры головного мозга практически не отмирают, и в результате приобретенные навыки, необходимые для жизнедеятельности человека, не исчезают.

ГЛАВА 3. ВИДЫ ИНТЕЛЛЕКТА

Если следовать отдельным теориям, у человека можно выявить десятки разновидностей интеллекта. Несложно установить, что не все они относятся к левому полушарию, кроме них, существуют даже... мозжечковые. Один российский многократный чемпион мира сознавался, что перепробовал несколько видов спортивных занятий, пока не понял, что владеет исключительными способностями... к прыжкам в воду! Занятно, но абсолютно каждый из всех этих «интеллектов» в состоянии развиваться самостоятельно, независимо от других. К примеру, в результате может появиться хорошо развитый физический интеллект при полном отсутствии музыкального слуха.

Науке знакомы случаи удивительного лингвистического таланта, например феномена врожденной грамотности, при полном отсутствии остальных способностей. Вот почему концепция множественности интеллекта очень полезна и для родителей: она дает понять, что и методик развития интеллекта может быть несколько, а не одна.

Когда к работе подключились узкие специалисты, то они, конечно, успели сбить всех с толку. Теперь, если верить разнообразным учениям, у человека может быть и два (*Р. Кеттел*), и три-четыре (*Р. Стернберг*, *Ч. Спирмен*) — до нескольких десятков типов интеллекта... *А.Дж. Гилфорд* выделил около 120 его видов. Таким образом, первоначально выявили следующие виды интеллекта:

- 1) вербальный (речевой);
- 2) креативный (творческий);
- 3) прагматический (практический).

Вслед за тем обнаружили еще два отдельных вида: способность к эрудиции называли «**кристаллизированным**» интеллектом, а способность к анализу — «**текучим**» интеллектом. Позднее к ним присоединился **социальный интеллект**.

Ученые уже давно сделали следующий вывод: для развития каждого отдельного вида интеллекта необходима своя методика.



Значит, опять нас ждут новые расходы?

В настоящее время одни эксперты выявляют все новые и новые разновидности интеллекта. Другие пытаются определить наличие связей между ними. До тех пор пока ученые получают результаты, данный процесс будет иметь продолжение.

И вот уже нашему взору явились дети, которых с помощью методов интеллектуального развития педагоги взяли да и выучили чтению, счету, распознаванию нот раньше, чем ребенок начинал ходить! Российские педагоги, последователи метода *В. Ф. Шаталова*, не ведая о технологиях заумного тестирования, выпускают прекрасных математиков и физиков, химиков и географов, а также специалистов для работы в вузах.

Аппараты тестирования зашкаливали.

Теперь методами, помогающими выявить уровень развития талантов, могут воспользоваться и родители. Это укажет, какие корректировки необходимо произвести в ходе процесса воспитания или образования.

Пройдет время, и многие специалисты вовсе перестанут понимать друг друга. Виной тому различные исследования, которые и ведут к дроблению интеллекта. Но, как всегда бывает, гениальные решения неизменно элементарны. Может статься, что у человека, кроме всех прочих, есть и еще какие-нибудь высокоуровневые, интегрированные разновидности интеллекта.

В свое время существенно прояснило обстановку и дало ответы на многие вопросы очередное обнародование выпадающих из ряда вон фактов. О них психологи почему-то не очень любят говорить.

Так, если вдруг исследователи (или обыкновенные люди) отыскивают очередного ребенка, который воспитывался, например, собаками, у подобного ребенка («собачьего мальчика») вы не найдете, сколько ни старайтесь, ни одного из 120 известных разновидностей интеллекта. Зато обнаружится... типичный собачий интеллект! Наука установила, что дети, которых растили животные хотя бы до 2 лет, уже никогда в жизни не смогут стать людьми в прямом смысле этого слова, т. е. не смогут научиться говорить и выказывать остальные, как считали в свое время, так называемые прирожденные черты человека. Выяснилось, что результат воспитания у «плохих родителей» (медведицы или волчицы) до 2 лет потом не могут исправить даже профессора! Так, один «собачий мальчик» не мог ходить на двух ногах, ел только руками или лакал из чашки. Спать предпочитал под кроватью. «Ребенок пантеры» отдавал предпочтение бодрствованию и охоте только в ночное время суток. Был даже найден в горной местности с преимущественно каменным рельефом так называемый «каменный мальчик». Он был способен спокойно уснуть исключительно на кафельном полу в ванной комнате.

Закономерно возникает вопрос: а что, если вместо собаки или медведя воспитанием ребенка будет заниматься человек — талантливый педагог? Сегодня многие передовые психологи не отвергают, а, напротив, признают, что общую одаренность можно назвать особым видом умственных способностей. Если родители не используют специальные методики для формирования или развития талантливости до 2 — 3 лет, то, вероятно, такой ребенок никогда не сможет стать

талантливым. Ну, а если случится так, что наделенный талантом ребенок будет общаться в детсаду или школе со «средним», незнакомым с системами развивающего обучения учителем, то уместно будет вспомнить следующую поговорку: **«С кем поведешься, от того и наберешься»**.

Антиинтеллектуализм — вещь еще более прилипчивая, чем интеллект или одаренность. Выход самоочевиден: даже заурядный учитель, владеющий методиками интенсивного развития, вполне способен сделать ребенка талантливым или, как минимум, поднять уровень этой талантливости.

Несчастье состоит в том, что во многих детских садах и школах наставники и преподаватели притворяются, что такого понятия, как интеллект, вообще не существует!

Объединив процессы кормления ребенка и обучения чтению в технологию «Кормлечение», тем самым получим совмещение воспитания и образования. Таким образом, научив детей читать и ползать одновременно, появилась возможность переместить первый класс на целых 7 лет — на этап раннего развития. Бесспорно то, что, занимаясь развитием интеллекта, воспитатели и родители создадут прочный фундамент для будущего образования.

Как уже было сказано, **науке известно 120 видов интеллекта**. В этой книге мы рассмотрим только те из них, которые чаще всего встречаются в повседневной жизни. Это такие, как физический интеллект, возрастной, чувственный, сексуальный, творческий, социальный, личностный, духовный. В этой главе вы также сможете найти игры и упражнения по тренировке интеллекта.

Рассмотрим каждый из перечисленных видов интеллекта подробнее.

3.1. Физический интеллект

Физический интеллект также называют **телесным мышлением**.

Это работа мозгового комплекса, под контролем которого находится любая физическая деятельность: и внешняя, и внутренняя.

Напрасно многие считают, что физическое совершенство необходимо только тем людям, которые связали свою жизнь со спортом или стали актерами. А между тем люди, у которых хорошо развито телесное мышление, обладают завидной грацией, хорошей координацией движений. Они с легкостью берутся за работу, при выполнении которой необходим достаточно высокий уровень развития физического интеллекта. Прекрасно развитым физическим интеллектом могут похвастаться актер *Эдди Мерфи*, теннисистка *Мартина Навратилова*.

Хорошей физической формой должны обладать как офисные, так и портальные рабочие. Представителям множества профессий требуется наличие выносливости, необходимы ловкость, хорошая мышечная координация. Довольно высокий уровень развития физического интеллекта особенно необходим тем людям, которые выбрали профессию:

- 1) певца, артиста, эстрадного комика;
 - 2) рабочего, ювелира, специалиста по обслуживанию компьютеров;
 - 3) водопроводчика, механика, плотника;
 - 4) мясника, садовода;
 - 5) таксиста, водителя, пилота авиалайнера;
 - 6) гимнаста, профессионального игрока, конькобежца, пловца;
 - 7) танцора (в том числе балета), мастера боевых искусств;
 - 8) скульптора, художника-монументалиста;
 - 9) военного, пожарного;
 - 10) хирурга, медсестры, санитаря;
 - 11) натуралиста, ветеринара, дрессировщика;
 - 12) археолога, антрополога.
- Теперь попробуем оценить уровень развития вашего физического интеллекта (автор *Джейн Стайн*).

Описание	Баллы
Быстрее обучитесь чему-либо, если держите в руках инструмент или прибор и пытаетесь что-то сделать самостоятельно, чем в том случае, когда вами кто-то руководит	1
Вы частый посетитель спортзалов, регулярно выполняете комплекс физических упражнений	1
Постоянно полагаетесь на собственную интуицию, которая ведет вас к верным решениям и охраняет от нежелательных последствий	1
Легко можете симитировать движения и манеру	1
Беспокоитесь, если находитесь в бездействии или выполняете однообразные движения	1
По профессии вы хирург, или плотник, или наборщик, или инженер-механик	1
Получаете удовольствие от работы в саду, выполнения ремонтных работ по дому, благоустройства заднего двора	1
Смотрите передачи кабельных спортивных каналов, а также отдаете предпочтение фигурному катанию или футбольному матчу, нежели бразильскому телесериалу	1
Все ваши лучшие идеи пришли к вам в голову в тот момент, когда вы были на прогулке, совершали пробежку, занимались приготовлением пищи	1
При общении с окружающими жестикулируете	1
Обожаете разыгрывать друзей и знакомых	1
Выходные проводите на природе	1
Вам присущи признаки гиперактивности	1
Во время выходных играете в различные спортивные игры	1
Можете похвалиться физической грацией и наличием хорошо развитой координации	1
Итоги	

Оценка результатов

1—4 — ваш физический интеллект, к сожалению, недоразвит.

5—8 — еще не все потеряно, просто вашему физическому интеллекту необходима хорошая встряска.

9—13 — уровень развития вашего физического интеллекта выше среднего.

14—16 — поздравляем, вы обладаете высоким уровнем развития физического интеллекта.

Почти все программы, направленные на повышение уровня развития умственных способностей, попросту пренебрегают физическим интеллектом.

Но реальная жизнь не позволяет человеку не обращать на него внимания. Ведь наше тело принимает активное участие во всей нашей деятельности. В структуру почти всех видов деятельности человека входит и физический компонент. Не имеет смысла развивать умственные способности, если не уделяется достаточного внимания физическому развитию. Многие считают, что физическое и интеллектуальное — несовместимые понятия. Принято считать, что в основном спортсмены не могут похвастаться умственными способностями, так же как и высокоинтеллектуальные люди — физической силой. Но бывают ситуации, когда тело человека «соображает» быстрее, чем его сознание.

У нашего тела тоже есть память, и оно тоже может принимать достаточно серьезные решения.

Психологи клиники Маунт Зион в Сан-Франциско выяснили, что сознанию человека необходимо приблизительно 0,4 сек. для того, чтобы зафиксировать новое явление. Тогда как тело может дать оценку сложившейся ситуации, просчитать траекторный путь и скорость ответной реакции, затрачивая на все это менее 0,1 сек. Таким образом, тело прореагирует на 0,3 сек. быстрее.

Если уделять должное внимание развитию физического интеллекта, то можно обрести некоторые способности.

1. Способность быстро ориентироваться в непредвиденных ситуациях, в этом поможет внутреннее чутье — одна из форм проявления «мудрости» нашего тела.

2. Без особых энергетических затрат увеличить продуктивность своей деятельности.

3. Способность к овладению физическими навыками, причем почти не совершая ошибок.

4. Выносливость и способность работать дольше, без особых потерь перенести стрессовую ситуацию или какое-то заболевание.

5. С толком использовать язык тела.

3.2. Чувственный интеллект

Под чувственным (эмоциональным) интеллектом понимают определенную способность человека воспринимать собственные чувства и откликаться на чувства других людей. Чтобы быть на высоте, необходимо развивать в себе самосознание, восприимчивость, уметь управлять эмоциями и налаживать позитивные отношения.

По словам *Брюса Крайера*, вышеперечисленные навыки «...дают людям большую личную и профессиональную гибкость, жизненно важную для преодоления или предотвращения трудностей в период стремительных перемен».



Почему же вышеперечисленные навыки так важны?

1. Осознание. Эта способность помогает человеку найти контакт прежде всего с самим собой. Всегда важно знать, какие чувства вы испытываете, в какой момент и как понимать эти чувства.

2. Управление эмоциями. Умение управлять эмоциями поможет загодя знать, каким образом человек отреагирует на какие-либо события, и предупредить негативные последствия. С помощью этого навыка можно достичь самого дна эмоционального источника: именно эмоции снабжают человека различными мотивациями, с помощью которых человек преодолевает темные полосы жизни.

3. Восприимчивость. Под этим навыком подразумевается умение внимательно и с повышенной чуткостью относиться к эмоциональному состоянию и чувствовать настроение окружающих.

4. Позитивные взаимоотношения. Если человек располагает такой способностью, то он вправе рассчитывать на то, что его коллеги или просто знакомые будут с теплотой вспоминать о нем. Позитивные чувства помогут преодолеть цунами межличностных отношений.

Люди, всерьез поработавшие над повышением уровня своего эмоционального интеллекта, могут жить в согласии и находить общий язык с окружающими. Их считают преуспевающими в жизни, а они, в свою очередь, всегда полагаются на так называемый внутренний голос. Такие люди стараются развивать в себе следующие **позитивные эмоции**:

- 1) спокойное состояние;
- 2) влюбленность;
- 3) сопереживание;
- 4) душевный подъем.

И в то же время они не дают воли таким **негативным проявлениям**, как:

- 1) ярость;
- 2) депрессивное состояние;
- 3) эгоцентризм.

Там, где присутствует межличностное общение, люди, у которых высок уровень эмоционального мышления, всегда найдут баланс между неподдельным выражением эмоционального настроения и почтением, правилами этикета и осмотрительностью.

Чувственный интеллект влияет на все аспекты межличностных отношений. Если вы надеетесь взять от жизни все, а уровень вашего чувственного интеллекта очень низок, вы получите такой же результат, как если бы пытались вести свой парусник против ветра.

Психологи вывели несколько формул, которые помогут достичь **эмоционального благополучия**:

- 1) необходимо поддерживать контакт с личными чувствами, для этого просто нужно заносить пришедшие в голову мысли в какой-либо журнал, причем делать это надо каждый день;
- 2) если вы с энтузиазмом возьметесь за любое дело, то спасете себя от беспокойства и утомления;
- 3) чтобы не обмануться в чувствах, которые стоят за выражениями и деяниями окружающих, нужно постоянно задаваться вопросом, по какой причине окружающие ведут себя именно так, а не иначе.

Чтобы оценить уровень развития чувственного интеллекта, обратимся к тесту, который был разработан известным психологом из Англии Джейн Стайн.

В строке напротив описания, которое, как вы считаете, можно отнести к вам, поставьте 1 балл.

Тест

Описание	Баллы
Вы очень восприимчивый человек, который легко угадывает настроение других по многим незаметным подсказкам	
Вас можно отнести к таким людям, у которых окружающие всегда спрашивают совета	
Вам нравится играть в бридж, в волейбол больше, чем заниматься бегом или плаванием, т. е. групповые виды спорта вы предпочитаете одиночным	
Вы терпимо относитесь к ошибкам и слабым качествам других людей	
Вы не стесняетесь обратиться за поддержкой к окружающим	
Вы способны сохранять хладнокровие, постоянно контролируете свои действия и поступки	
Не откажетесь научить чему-нибудь кого-то из окружающих	
Многие считают вас лидером и неплохим посредником	
У вас редко бывает плохое настроение	
Часто случается так, что во время общения с кем-либо вам в голову приходят отличные идеи	

Описание	Баллы
Не ощущаете дискомфорта, когда вокруг большое количество незнакомых людей	
С удовольствием участвуете в работе добровольных организаций, которые помогают людям	
Без стеснения проявляете свои чувства по отношению ко взрослым представителям обоих полов	
Разрешаете себе проявлять определенные чувства и показывать эмоции	
Испытываете облегчение, если появляется возможность высказаться и тем самым освободиться от негатива	
Редко чувствуете раздражение, когда слышите точку зрения, отличную от вашей	
Обращаете внимание на свои чувства во время принятия решений	
Вы были популярной личностью в школе, принимали участие в работе студсоветов	
Вы ценный член команды	
Вам известны чувства других членов группы, даже тщательно ими скрываемые	
В редких случаях повторяете прошлые ошибки	
Вам редко завидуют и так же редко ревнуют	
Итоги	

Оценка результатов

1—5 — ваш чувственный интеллект уменьшился до размеров горошины. Сдается, что не очень-то вы себя любите. Возможно, у вас негативное отношение к жизни. На вас плохо действуют стрессовые ситуации. Вам не хватает близких друзей и единомышленников на работе. Есть вероятность того, что вы эмоционально замкнуты, чувствуете определенный дискомфорт, когда остаетесь наедине со своими переживаниями и сталкиваетесь с переживаниями других.

6—12 — можно с уверенностью сказать, что вам неведомо чувство ненависти к себе. Вас окружают друзья и коллеги. Вся беда в том, что неудачи тянут вас вниз, и потому вы чувствуете себя несчастным. И в школе, и на службе популярностью вы не пользовались. Вам иногда кажется, что предназначенное для вас получают другие. Вероятно, вам необходимо восстановить равновесие между собственными эмоциями и отношением окружающих.

13—18 — вы легко находите общий язык с собой и окружающими, полны оптимизма, а пессимизм вам чужд. Но все же можете порой «заразиться» депрессией. А в целом уровень вашего чувственного интеллекта довольно высок.

19—22 — вас можно считать уравновешенной личностью с определенной долей харизмы. Окружающие считают вас популярной фигурой и достойным лидером. Вы предпочитаете придерживаться позитивной позиции даже в тех

случаях, когда ситуация складывается не в вашу пользу. Показатель вашего чувственного IQ недалеко от вершины.

Чувственный интеллект держит под контролем эмоциональную сферу человека. **Эмоции являются базой для личной жизни:** мы восхищаемся осенними и летними пейзажами, благосклонностью близких, нас беспокоит негативное отношение со стороны окружающих. Ведь именно мотивации играют роль эмоционального заряда, который заставляет людей оторваться от стула и выполнить необходимые действия.

Эмоции могут породить испуг, заставить уйти в тень при любой угрозе извне. Они же помогают нам чувствовать теплоту дружеских отношений.

Высокоразвитый уровень чувственного интеллекта поможет в выполнении любой работы. На службе всегда необходимо поддерживать хорошие отношения с сослуживцами и начальством. Рекомендуется постоянно повышать уровень чувственного интеллекта людям следующих профессий:

- 1) учителям, кураторам, консультантам;
- 2) политикам, юристам, министрам;
- 3) психологам, социальным работникам;
- 4) маркетологам, торговым работникам, специалистам по общественным связям;
- 5) посредникам;
- 6) секретарям и специалистам по работе с клиентами;
- 7) административным работникам.

Перечисленные ниже способности, в основе которых лежит высокоразвитый чувственный интеллект, помогут подняться вам на вершину успеха:

- 1) способность разбираться в том, что ощущают окружающие во время делового совещания, в тот момент, когда вы знакомитесь с кем-либо или когда семейная ссора достигает своего пика;
- 2) способность находить общий язык с людьми, которые вас окружают в данный момент — участниками команды, сослуживцами, начальством, техническим персоналом, клиентами, поставщиками и др.;
- 3) способность стать тем человеком, которому симпатизируют окружающие и стараются оказать помощь в достижении желаемого;
- 4) способность ощущать комфорт и непринужденность при общении с окружающими — и с незнакомцем, гуляющим в одиночестве, и на многолюдной вечеринке, где можно встретить людей из разных социальных слоев;
- 5) способность занять позицию лидера, настойчиво идти к намеченной цели, опираясь на поддержку людей, которые находятся рядом;
- 6) способность выступать в роли третейского судьи, чтобы устранить разногласия между сослуживцами, которые (разногласия) мешают закончить задание в установленный срок;
- 7) способность опираться на эмоции и доверять;

- 8) способность освобождаться от негативных эмоций — гнева и зависти, ревности и отчаяния;
- 9) способность всегда выглядеть собранным и непоколебимым (например, когда не утвердили вашу тему исследований или сообщили вам об увольнении);
- 10) способность оставаться хладнокровным в любой ситуации;
- 11) способность к постоянной работе над своими организационными, лидерскими и коммуникативными навыками.

Жизнь можно назвать своеобразным рассадником чувств. А ученые называют людей «самыми эмоциональными животными».

По мере своего развития звери становились все более и более эмоциональными: так, крысы могут чувствовать боязнь чего-то, собаки — любовь и ревность. Многие считают, что с годами человек становится менее возбудимым. На самом деле это не совсем так.

Романтические чувства возникают на основе романтических отношений. Боль и раздражение мы испытываем после конфликтов и прочих неприятностей. Даже дружеские взаимоотношения могут спровоцировать противоречивые чувства — от удовлетворенности до раздражения. Многим ничего не стоит впасть в депрессию, если вдруг были нарушены его планы.

Традиционно считается, что рабочее место не предназначено для проявления эмоций, хотя именно в этом месте решаются вопросы о росте карьеры или ее закате, о всеобщем уважении или ненависти и зависти со стороны коллег. Там же отыщется местечко и для постоянного эмоционального стресса, который возникает вследствие рабочих перегрузок.

Чтобы лучше понимать окружающих, необходимо:

- 1) чувствовать их эмоциональный настрой;
- 2) вникать в их точку зрения, чтобы с успехом завершить начатое;
- 3) догадываться, по какой причине кто-то из них находится в плохом (хорошем) настроении.

У любого человека ежедневно происходят контакты с окружающими людьми. В результате у него остаются как позитивные, так и негативные чувства. Если **контакт заканчивается позитивно**, то он:

- 1) рождает добро;
- 2) содействует в получении того, что запланировано;
- 3) снимает напряжение;
- 4) заставляет окружающих оказать помощь в выполнении задуманного;
- 5) является залогом длительных отношений;
- 6) способствует укреплению дружеских отношений;
- 7) подстраховывает вас в критических ситуациях.

В том случае, когда **контакт заканчивается негативно**, случается следующее:

- 1) появляются плохие намерения и агрессивность;
- 2) вы навряд ли обретете то, что желали;
- 3) окружающим становится глубоко безразлично то, чего вы хотите достичь;
- 4) не складываются взаимоотношения;
- 5) разрушаются близкие отношения;
- 6) окружающие отказывают в поддержке в трудные минуты.

3.3. Сексуальный интеллект

Результатом победы сексуальной революции в нашей стране стало то, что без каких-то особых усилий россияне получили много новых и интересных сведений о представителях сильного и слабого пола. Особенно это касается тех частей тела, которые находятся «ниже пояса».

Было признано, что секс у нас все же есть. И теперь встал вопрос о существовании, кроме бесспорных физиологических, каких-то других весомых отличий между мужчинами и женщинами.

Уже больше века идет полемика о том, кто лучше — мужчина или женщина. Ни для кого не секрет, что такое течение, как феминизм, постепенно набирает силу, женщины ведут борьбу за свои общественные права. Вместе с тем специалисты взялись досконально изучить проблему сексуальности. Многие придерживаются следующего, можно сказать, патриархального мифа: мужчина всегда сильнее, а женщина — слабее.

Широкое распространение получила концепция сплошного и повального равноправия всех людских индивидуумов. Казалось бы, догма о всеобщем равенстве должна была обеспечить взаимопонимание между представителями разных полов. Но все получилось наоборот: избежать начавшихся **состязаний за первенство между мужчинами и женщинами** не удалось. Тем не менее за последние несколько лет изучение половых различий шагнуло на новый уровень. Ученые получили сведения, которые должны положить конец безосновательным дискуссиям о том, кто же лучше.

Специалисты надеются, что эти данные донесут до сознания людей то, что человечество прожило на планете столько лет не наперекор, а благодаря половым различиям. Ниже приводятся лишь отдельные факты, которые выявили ученые.

Биологическая устойчивость особи — это задача представительниц слабого пола. Организм мужчины ученые считают экспериментальным и более чувствительным. Он рассматривается в качестве спринтера, в то время как женский организм — стайера. Женщина имеет способность к небольшим нагрузкам, но может выдерживать их стабильно на протяжении долгого времени.

Мужчина, в свою очередь, трудится с большей интенсивностью и, как следствие этого, скорее устает.

В вечернее время, после трудовых забот, женщина еще умудряется выполнить запланированные домашние дела. А что же мужчина? Он уже потерял все свои силы на трудовом фронте, и сил его хватает лишь на то, чтобы изучить прессу или посмотреть телевизор. Женщины не испытывают такой усталости, как мужчины. Даже бездельничая, мужчины теряют больше полезной энергии, чем та же женщина. Современные феминистки без угрызений совести этого не учитывают.

С годами происходит ослабление функций мужского организма. Спустя каждое десятилетие у женщин постепенно падает способность переносить нагрузки приблизительно на 2%, а у мужчин — приблизительно на 10%.

Получается, что женщина в возрасте 60 лет может выдержать примерно 90% от тех нагрузок, с которыми она смогла бы справиться в возрасте 20 лет. А вот мужчина — всего лишь 60%.

Если хотите продлить себе жизнь, надо тренироваться.

Таким образом, **миф о сильном мужчине и слабой женщине необходимо основательно пересмотреть.**

Есть примеры качественных отличий — в числе вундеркиндов оказываются почти всегда только мальчики. Специалисты считают, что наличие мужского гормона тестостерона ускоряет развитие отделов правого полушария. Именно поэтому у малышей мужского пола оно часто оказывается хорошо сформированным уже в момент появления на свет.

В настоящее время повсеместно обсуждается предположение о том, что вундеркиндами можно считать детей, которые появились на свет со сформированным правым полушарием.

Известно, что левое полушарие контролирует процесс восприятия всего стандартного и выполняет анализ полученной информации при помощи штампов.

Правое же, в свою очередь, помогает воспринимать окружающий мир нестандартно, как одно целое.

3.4. Творческий интеллект

Творчеством можно назвать способность генерировать новые идеи, искать неординарные решения разнообразных проблем.

Творчество — тот путь, который проведет человека без потерь через разнообразные бытовые, и не только, проблемы.

Если спросить человека о том, кому требуется хорошо развитый творческий интеллект, он, не задумываясь, назовет актеров, писателей. Но в очень многих профессиях иногда необходимо применение творческих способностей.

Высокий уровень развития творческих способностей просто необходим:

- 1) предпринимателю, владельцу небольшой фирмы;
- 2) иллюстратору, фотографу, дизайнеру при работе с графикой;
- 3) изобретателю, новатору, творцу;
- 4) хозяину картинной галереи либо художественного салона;
- 5) работникам радио, телевидения, кабельного ТВ;
- 6) артистам драматических и эстрадных театров;
- 7) певцам, инструменталистам, композиторам;
- 8) архитекторам, дизайнерам;
- 9) модельерам, визажистам, парикмахерам;
- 10) дизайнерам игр и игрушек, иллюстраторам детских книг.

Творческий интеллект, называемый многими специалистами творческим мышлением, оригинальностью, изобретательностью, выступает основой для любых новых идей, которые могут вдруг появиться у вас в голове. Творчество стало до такой степени неотъемлемой частью нашей жизни, что мы порой не замечаем, как пускаем в ход свои творческие способности. Предкам человека приходилось быть очень изобретательными, когда они кочевали в поисках пищи: в любой момент они могли столкнуться и с опасностью, и с неблагоприятной для племени ситуацией. Творческий интеллект является основой для каждого изобретения и инновационных технологий. Так как у людей, имеющих высокий уровень творческого мышления, наблюдается нескончаемый поток различных своеобразных идей и мыслей, то они добиваются определенных успехов в таких сферах, как театральная, телевизионная или дизайнерская. Стоит отметить, что хорошо развитый творческий интеллект имел Томас Эдисон. Высокий уровень развития творческого интеллекта помог стать известными *Барбаре Стрейзанд* и *Опре Уинфри*.

Многие считают, что **молочные зубы** — это единственная потеря человека в период детства. Но ученые выяснили, что по истечении юношеского возраста человек может потерять и творческие способности. Анализируя детские рисунки, сочиненные малышами истории, детские игры, психологи заметили то, как стремительно набирают обороты творческие способности. Но вот ребенок минует 7-летний рубеж, и творческие порывы куда-то исчезают. Напрашивается следующий вывод: видимо, существующая образовательная система прилагает все усилия, чтобы уверить школьников в том, что творчество не является крайней необходимостью. Мы же сами распределяем детей по классам, рассаживаем за школьные столы, учим, что при ответе нужно поднимать руку, а потом удивляемся тому, что ребенок перестал работать творчески.

Еще одна причина, которая дает основание полагать, что наши творческие

способности невелики, состоит в том, что мы считаем, будто люди с хорошо развитым творческим интеллектом имеют еще и высокие показатели общего IQ.

На самом же деле многие знаменитые писатели и поэты, композиторы и живописцы и иные представители специальностей творческого характера не имели очень высокого IQ.

Профессор психологии *Д. Симптон* не смог доказать тот факт, что показатель уровня общего IQ и уровень развития творческих способностей имеют между собой какую-то связь.

В соответствии с теорией Д. Симптона многие творческие личности характеризует обычный уровень развития умственных способностей.

Те творческие возможности, которыми обладаете именно вы, помогут справиться с трудностями повседневной жизни. Иногда наступают такие времена, что для решения проблем требуются абсолютно новые взгляды или подходы. В этом случае к вам на помощь придет творческое мышление. Ведь именно с помощью творчества человечество прошло путь от пещерной жизни до комфортабельных апартаментов.

Творческие способности принимали активное участие в формировании человека разумного.

Творческий интеллект устроен таким образом, что все составляющие его структуры связаны с другими видами интеллекта.

Если вы наконец решили поработать над развитием своего творческого мышления, то со временем вы сможете:

- 1) активизировать моменты озарения;
- 2) расставить все по своим местам в тот момент, когда в жизни все идет наперекосяк;
- 3) опережать соперников по бизнесу, используя новые технологии;
- 4) активизировать процесс творческого мышления в любое время и в любом месте;
- 5) видеть разницу между стоящими идеями и идефиксами;
- 6) разрешать проблемы за счет творческих способностей.

Истории известны факты, когда научные открытия или замыслы художественных произведений приходили их авторам во время сна. Томас Эдисон увидел во сне образец первой электрической лампочки, а сон, между прочим, был дневной. К *Р. Л. Стивенсону* идея создания романа «Доктор Джекил и мистер Хайд» тоже явилась во время сна.

А вот *Моцарт* признавался, что его музыкальные шедевры приходили ему в голову, когда он «...разъезжал в коляске после хорошей трапезы, или ночью, когда не мог уснуть».

Открытые учеными ультрадианные ритмы помогли выяснить следующее:

так называемые озарения могут посетить нас приблизительно 12 раз во время бодрствования днем и плавно переходят в фазу глубокого сна. Наука, которая занимается ультрадианными ритмами, поможет выявить в течение всего дня такое время, когда умственный орган расположен к рождению новаторских мыслей.

В результате проведенных исследований психолог *Э. Росси* выяснил, что длительность фазы «активность — восстановление» составляет от 90 до 120 мин. «В течение первого часа этого ритма мы находимся на пике физической и ментальной активности и энергии, а наши навыки, память и способность к обучению — в оптимальном состоянии, чтобы иметь дело с окружающим миром. Потом наступает восстановительная часть цикла, когда многие из наших систем мозга и тела пытаются переключиться внутрь для лечения и перезарядки», — писал в своих трудах Э. Росси. Если вы начинаете зевать, вам хочется вытянуться, приходит охота заморить червячка, вы начинаете рисовать на бумаге — это означает, что начинается период восстановления.

К настоящему времени психологами разработана методика, которая позволяет использовать время сна для поиска решения каких-либо задач и привлечения к работе творческого мышления:

- 1) вслед за тем как вы окажетесь в постели, на некоторое время сконцентрируйте свое внимание на той задаче, которую необходимо решить;
- 2) погружайтесь в сон;
- 3) попытайтесь узнать решение во время сна; это может произойти или в первую ночь, или в последующее время;
- 4) зафиксируйте то решение, которое пришло во время сна, испытайте его.

3.5. Социальный интеллект

Социальный интеллект — способность человека понимать и предсказывать поведение других людей в различных жизненных ситуациях, а также уметь распознавать чувства, намерения и эмоции по их вербальным и невербальным качествам.

Понятие социального интеллекта было введено в 1920 г. *Э. Торндайком* и довольно быстро получило широкое распространение преимущественно в зарубежной психологии.

Первоначальное понимание социального интеллекта было связано со способностью давать быстрые, почти автоматические суждения о людях, предсказывать их поведенческие реакции в определенных ситуациях.

Социальный интеллект — это своего рода социальный дар, который обеспечивает нормализованные отношения с людьми, в результате которых происходит социальная адаптация в обществе.

Несколько изменил определение социального интеллекта в 1967 г. *Дж. Гилфорд*. Он сделал предложение, которое заключалось в том, что надо понимать социальный интеллект как систему интеллектуальных способностей, которые не зависят от общего интеллектуального фактора, но в первую очередь связаны с познанием информации о поведении. Следовательно, социальный интеллект объединяет процессы познания, отражающие социальные объекты. В качестве составляющих социального интеллекта были выделены мышление, память, сенситивность и перцепция.

Социальный интеллект обеспечивает понимание действий и поступков людей (мимики, поз, жестов, речи). Таким образом, социальный интеллект выступает в роли неотъемлемой составляющей структуры повседневной жизнедеятельности; это важное качество людей таких профессий, как юрист, психолог, врач, преподаватель, журналист и других, относящихся к типу «человек — человек».

Формирование социального интеллекта начинается с детского возраста. **Период школьного обучения** — самый важный этап в формировании социального интеллекта, потому что именно в этот период расширяется круг общения, развиваются такие способности, как умение переживать за другого человека без прямого восприятия его ощущений, защищать свои мысли и суждения другого человека.

Бесспорно, социальный интеллект для психологов всегда считался объектом большой важности: все равно, в каком контексте рассматривать — теоретическом или практическом. Но тем не менее он не поддается трактовке исходя из положений общей теории интеллекта. Это явление можно назвать странным. И причина состоит в том, что та информация, которая известна ученым о социальном интеллекте, сильно отличает его от остальных типов интеллекта.

Первое различие вытекает из характера корреляционных связей с прочими разновидностями интеллекта. Разумеется, если сравнить разнообразные виды интеллектуальных задач, то, как правило, можно выявить серьезные позитивные связи. Этот момент англичане называли *positive manifold*. А если взять социальный интеллект, то связи с остальными типами интеллекта очень слабы и непрочны. Скажем больше, не очень прочной можно назвать связь даже между всевозможными тестами на определение уровня социального интеллекта.

Второй отличительный признак является полной противоположностью по отношению к первому. Типичные тесты на выявление уровня интеллекта практически не имеют связи с какими-либо чертами личности (об этом в свое время, а именно в 1996 г., говорил *Х. Ю. Айзенк*), тогда как тесты на выявление уровня социального интеллекта стабильно показывают такие связи. Так, в частности, *Д. В. Люсин* в 2003 г. при работе над составлением опросника пришел к выводу, что социальный интеллект тесно коррелирует с некоторыми чертами личности. С учетом перечисленных выше специфических

особенностей возникает вопрос, можно ли назвать интеллектом социальный интеллект.

Возможно, способность разбираться в характере других людей нельзя отнести к интеллектуальной и скорее это следствие особенностей личного поведения индивидуума? В частности, можно сделать предположение о том, что знания человека об окружающих людях вытекают не просто из познавательных способностей, а собственной схожести с окружающими. Существует и другой вариант толкования: некоторые формы нашего поведения вынуждают окружающих показывать нам лишь определенные стороны своего характера.

Все данные убеждения позволяют объяснить особенности социального интеллекта с некогнитивной точки зрения. Некогнитивные методы тем не менее не всегда поддаются логике, если они исключают социальное познание из области всеобщего познания. *Д. В. Ушаков*, сотрудник Института психологии РАН г. Москвы, и его коллеги предлагают такой структурно-динамический подход (СДП), в котором социальному интеллекту определили место, учитывая при этом его особенности. Данный подход предполагает, что под структурой интеллекта подразумевается результат его формирования. Согласно традиционной теории корреляции умственных способностей обуславливаются когнитивным перекрещиванием функций, а СДП, в свою очередь, позволяет понять, что происходящий процесс намного сложнее. **Строение интеллекта** формируется как результат влияния друг на друга трех факторов:

- 1) когнитивного перекрещивания функций;
- 2) персональных отличий индивидуальных возможностей;
- 3) разделения возможностей из-за различий окружающей среды.

В соответствии с данным подходом особенность социального интеллекта определяется **двумя аспектами**.

При проведении исследования талантливых детей во время Московского интеллектуального марафона ученые-психологи обнаружили прямую зависимость между уровнем математических знаний и одиночеством. Это, в свою очередь, говорит о том, что, расходуя сверх меры силы на изучение абстрактных наук, человек замедляет развитие своей социальной адаптации.

Таким образом, в налаживании корреляционных связей социального интеллекта ведущая роль принадлежит третьему фактору формирования структуры умственных способностей — **влиянию на развитие возможностей среды, окружения**.

Еще один аспект состоит в том, что на распределение потенциала в диапазоне социального интеллекта большое влияние оказывают личностные качества. Само собой разумеется, что так называемые экстраверты, по психическому складу направленные на социальное взаимодействие, стараются использовать имеющиеся интеллектуальные возможности для наиболее полного понимания и успешного регулирования взаимоотношений между

людьми. Ученый-психолог Д. В. Люсин в своих трудах говорил о **наличии положительных связей между социальным интеллектом и экстраверсией**.

И наконец, **главное отличие между разновидностями интеллекта** содержится в виде репрезентации, с помощью которой функционирует интеллект. Как правило, различают **вербальные и аналоговые** (пространственные, числовые) **репрезентации**.

Поведение людей ученые обыкновенно описывают словами, а не выражают с помощью трехмерных или числовых выражений.

Тут же появляется проблема: можно ли считать социальный интеллект вербальным при использовании данной репрезентации?

Исследования *С. С. Беловой* представили сведения, согласно которым социальный интеллект базируется на двойственной репрезентации: вербальной и невербальной, — а также интуитивной. Вербальная репрезентация помогает реализовать коммуникацию, которая может дать определенные результаты. Однако данная репрезентация довольно резко отображает нюансы из-за односторонности структуры обозначений, отмеченных в натуральном языковом материале.

Невербальная репрезентация, в свою очередь, очень тонко отображает существующую социальную обстановку и все-таки не имеет возможности прямо, без применения перекодировки, быть отраженной в речевом сообщении так, чтобы это было понятно окружающим. Когда человеку необходимо передать кому-нибудь свои соображения о людском окружении и социальных условиях, он пользуется вербальной репрезентацией. Тем не менее, когда потребность в общении отсутствует, люди могут воспользоваться невербальной, или интуитивной, репрезентацией. Переход из невербальной репрезентации в вербальную, которая просто необходима для общения, сопровождается утратой детализации оценки.

Результаты проведенных исследований дают возможность планировать различные способы интеграции имеющихся знаний о социальном интеллекте в положения общей теории интеллекта.

1. **Социальный интеллект** — это в какой-то мере познавательная способность. И поэтому в целом его можно считать одной из разновидностей интеллекта. Происходит подчинение социального интеллекта общим закономерностям интеллекта как такового.

2. **Средовая обстановка** оказывает влияние на развитие социального интеллекта, тем самым обуславливая формирование коммуникативных способностей человека. Именно по этой причине невысока корреляция социального интеллекта с остальными разновидностями интеллекта.

Специфические свойства социального интеллекта обеспечивают репре-

зентативные системы. Именно они и выступают его основой, сочетая в себе вербальную и невербальную (интуитивную) репрезентацию.

Социальная принадлежность тоже сказывается на интеллекте. Дети, постоянно росшие в бедности, почти наверняка попадут в трагически порочный круг: у них не разовьются интеллектуальные навыки, необходимые для успешной учебы, поэтому они не смогут получить хорошее образование, а без образования им не найти высокооплачиваемой работы, следовательно, их детям тоже, вероятнее всего, придется расти в бедности.

Многие ученики младших классов бразильских школ подрабатывают, продавая фрукты и конфеты прохожим и часто не зная цифры на банкнотах, но разбираясь в том, как купить товар у оптовика, дать сдачу покупателям.

Подростки с тихоокеанских островов у берегов Новой Гвинеи могут проплывать на лодке сотни километров в открытом море. Их никогда не учили математике, но они используют сложные навигационные схемы, основанные на положении звезд и предположительной скорости лодки. Если бы им пришлось пройти интеллектуальные тесты для американских школьников, они показали бы весьма низкие результаты. Но значит ли это, что их интеллект ниже, чем у их американских сверстников? Нет. Умения и навыки, которые считаются важными среди американцев, ценятся гораздо ниже представителями других культур.

Каждая культура определяет внутри себя, что значит быть интеллектуальным.

Бесспорно, ***основой любой национальной культуры*** и любого общества считается своеобразная неизменная составляющая — ***индивидуумы***. И будущее этого общества зависит от того, по каким принципам будет воспитан каждый ее представитель, каждая личность. Данная причина и заставляет уделять существенное внимание практически в каждом обществе вопросам воспитания ребенка, ставит перед необходимостью выявления способностей ребенка и их формирования. Вся значимость этой проблемы была осмыслена человечеством очень рано. Ученым довольно хорошо знакомы, например, принципы воспитания личности во времена Античности, а также в пору Средневековья. Но можно допустить, что свой особенный способ организации процесса воспитания и образования наличествовал и в более ранние века. Тем не менее при этом обнаруживается определенное отличие в типах цивилизаций: одни делают упор на образовательный процесс и довольно раннюю профориентацию ребенка, другие — на развитие личностных качеств человека. Иными словами, что значительнее: общество, состоящее из высокопрофессиональных специалистов, или общество гармонично развитых индивидуумов, для которых общечеловеческие ценности будут более важными, значительными, чем профессиональные?

Существует и другая проблема. Не секрет, что в ряде средневековых куль-

тур (а в современной Индии разделение по кастам бытует и поныне) бытовала **кастовость**. Согласно этой системе ребенок, который родился в определенной социальной группе, обязан был занять в обществе положение, соответствующее тому, на каком обычно находились его родители. Само собой разумеется, что дети, наделенные природой особыми способностями, в данное время их называют одаренными, не всегда имели возможность получить подобающее образование, необходимое для развития имевших у них способностей. Существовала и другая крайность: ребенок, который появился в семье высокого социального уровня, не всегда отличался природными данными и интеллектом, т. е. всем тем, что так необходимо для соответствующего его положению пребывания на том месте, которое было изначально предназначено для него статусом его рождения. При таком положении прослеживалась дегенерация общества. Примером тому служит ситуация, которая сложилась в Римской империи во времена упадка.



Но так ли уж неприемлема кастовость общества?

Ведь ребенок, который появился на свет в окружении воинов-аристократов или в семье потомственных рабочих, обязан был унаследовать от собственных кровных родителей определенные стремления и способности.

Даже само воспитание неминуемо оказывало влияние на развитие его личностных качеств. Причем не только семейное воспитание, но и то окружение, в котором жил ребенок, круг общения как общее направление развития культуры.

Социальная среда и наследственность — два центральных момента, которые влияют на развитие ребенка. Однако при этом очень сложно определить, какой из них занимает в данном случае более высокую ступень. А вышеуказанная проблема считается одновременно и научной проблемой, и социальной, потому что от того, каким способом она решится, в конечном счете зависит перспектива развития самого общества.

Чтобы отыскать решение данной проблемы, даже в нашу эпоху случается проводить довольно непростые опыты и порой годами собирать сведения об одном семействе. Кроме того, необходимы сведения о развитии детей с одинаковым генофондом в различной социальной и культурной средах. Эти опыты осложняются еще и тем, что, к примеру, в России довольно жестко следят за соблюдением тайны усыновления. Вот поэтому практически нереально проследивать формирование личности двух братьев, которые воспитываются в разных семьях. В Соединенных Штатах факт усыновления не является секретом, потому что там случаи усыновления детей встречаются гораздо чаще, и, само собой разумеется, в Америке аналогичные эксперименты организуются

почти повсеместно. Таким образом, напрашивается вывод о том, что все же наследственность в развитии приемных детей играет очень важную роль. Если у ребенка отсутствуют определенные врожденные способности, на которые могли бы рассчитывать его приемные родители, то выработать их у него не представляется возможным. Тем не менее это не значит, что у ребенка вообще отсутствуют способности. Они есть, но какие-то другие. И задача родителей и всей системы обучения и образования — попытаться их обнаружить. Все вышесказанное имеет отношение, безусловно, не только к тем к семьям, в которых есть приемные дети.

Близнецам нередко присваивали какие-то особенные способности, их уважали. И все же сам факт появления на свет «одинаковых людей» часто считали проклятием высших сил. Так, в частности, в славянском фольклоре было принято полагать, что близнецы владеют своеобразными психическими способностями, могут прогнозировать погоду, нагонять порчу, разбираются в травах и заговорах. В особенности опасным считали человека, у которого в момент появления на свет родились брат- или сестра-близнец, и потом скончались. Такого человека называли двоедушником, потому что он один считался владельцем сразу двух разумов, двух душ.



Можно ли эти приметы объяснить с научной точки зрения?

Не исключено, что в некоторой степени и можно. Ведь обычно близнецы тесно контактируют друг с другом, поэтому временами им почти не требуется общения ни со старшими, ни со сверстниками. Они, в частности, начинают разговаривать позднее, чем обыкновенные дети. Это происходит не потому, что у близнецов наблюдается отставание в умственном развитии, нет, у них формируются собственные полувербальные, полутактильные коммуникационные системы, которых на установленном этапе развития для них вполне достаточно. Но в дальнейшем при формировании личности ребенка как части коллектива все это оказывается излишним и в какой-то степени опасным. Оттого близнецам требуется пристальное внимание со стороны взрослых, которые их окружают.

В самом ли деле близнецы, которые были разлучены, в процессе своего дальнейшего существования показывают примеры поразительной схожести и стереотипного поведения? Довольно трудно сказать, только ли генетика влияет на это сходство.

Осмысление условий среды, в которой происходит формирование личности ребенка, значит осознание ее как среды цивилизованной. Именно развитие и движение цивилизации играют решающую роль в формировании личности ребенка как с этической стороны, так и интеллектуальной. Ребенок обязан научиться подвергать анализу окружающую его среду, и способность к этому ана-

лизу в некоторой степени можно считать врожденной. Но только отчасти. Вспомните образ Маугли. Это был ребенок обыкновенных родителей. Попав в аномальное для себя окружение, он определенным образом сумел к нему привыкнуть, но человеком стать не сумел.

Основная задача взрослых — родителей, воспитателей детского сада, школьных учителей — дать ребенку не только образование как комплект определенных фактов, но и научить его анализировать окружающую среду самыми разными способами. К сожалению, данный пункт процесса воспитания не всегда осознается взрослыми в полной мере.

Кроме того, как говорил отечественный психолог *А. В. Запорожец*, для каждого возрастного периода характерны свои особенные формы активности. И задача каждого ребенка — овладеть ими по максимуму. Только при этом условии допустим его плавный переход из одной возрастной категории в другую. Но иногда в семьях, в которых приветствуется продолжение какой-либо профессиональной династии или где дети наделены талантом от рождения, взрослые забывают учитывать специфику воспитания ребенка как личности. Обычно в таких ситуациях дети рано получают установку на какую-либо специализацию. Собственно, она и будет в дальнейшем оказывать влияние на формирование его личных ценностей. Но, как показывает практика, данный способ «организации образования» нередко дает трещину. Бывает так, что из ребенка, которого с малых лет ориентировали на покорение музыкального поприща, не получается великого музыканта. В таких случаях в его психике происходят неисправимые сдвиги, которые могут привести к развитию психических болезней.

Непоправимые изменения происходят в особенностях психического развития личности ребенка, которого с детства ориентировали на профессиональное занятие каким-нибудь видом спорта.

И даже если процесс развития одаренных детей оказывается удачным в определенной, отдельно взятой области, все равно одаренный ребенок будет чувствовать себя ущербным при общении с обыкновенными детьми.

Проблема одаренного ребенка имеет и обратную сторону. Как правило, такой ребенок начинает получать образование в типичном коллективе, где его одаренность воспринимается остальными детьми как что-то неправильное и необычное. Говоря простым языком, ребенка, который, к примеру, показывает склонность к математике, принимают за травить. Это, в свою очередь, оказывает плохое влияние на формирование не только его личности, но и личности тех, кто его обижает.

Никто не спорит о том, что важно как можно раньше раскрыть индивидуальные способности маленького человека. Учебные пособия должны быть доступны, интересно и профессионально излагать тот или иной предмет. И в то же время учебник должен уважать личность ребенка, которая на определенном этапе развития значимее, чем мыслительные способности. ***Гармоничное развитие***

личности — тот самый потенциал, из которого в дальнейшем человек будет заимствовать ресурсы и для своего профессионального развития, и для развития умственных способностей.

Обращаясь к **проблемам современной школы**, нужно отметить следующий факт: с возрастом модифицируется самосознание личности маленького человека, что практически не учитывается многими педагогами в сфере образования как части социальной структуры.

С возрастом нужно не только поднимать сложность уровня обучения, но и видоизменять юридический статус ребенка.

Не всегда данная проблема осознается в полной мере. Исключение составляют лишь особые программы развивающего обучения. Вышесказанное не значит, что обучающиеся должны самостоятельно управлять процессом образования.

Все же нужно создавать в школьном коллективе обстановку, которая поможет детям понять, что обучение обращено к ним самим и наличествует в обществе именно для них. В этом заключается принципиальная разница школьного образования и обучения в институте или университете, где учащихся ориентируют на взрослую личность. Именно эта личность в первую очередь обязана приобрести установленный объем профессиональных сведений и навыков.

Из всего вышесказанного напрашивается следующий вывод: **интеллект и индивидуальные мыслительные способности могут как наследоваться, так и развиваться**. Но личность является чисто социальным продуктом.

Исследователь *Г. Оллпорт* в 1937 г. называет своеобразную способность (социальный дар) человека давать точную характеристику людям, предсказывать их поведение и вступать в адекватные межличностные взаимоотношения с **социальным интеллектом**. Им был определен комплект черт личности, которые помогают лучше понять других людей. В списке этих качеств социальный интеллект фигурирует в качестве отдельной способности.

Только лишь в 1960-е гг. ученые представляют труды, в которых описываются социальные умения и коммуникативные способности. В эти годы ученые вплотную подошли к изучению вопросов социальной перцепции. Не осталась без их внимания и проблема понимания людьми друг друга. Научные работники не оставляют попыток создать методику исследования природы и структуры социального интеллекта, основываясь на уже полученных данных.

Первый валидный (достоверный) тест для измерения социального интеллекта разработал *Дж. Гилфорд*. Причем социальный интеллект рассматривался им как система умственных способностей, которые не зависят от уровня общего интеллекта и навыка постижения поведенческой информации. Общая модель

структуры интеллекта Дж. Гилфорда позволяла измерить именно социальную его разновидность.

Ученым *Д. Китингом* в 1980-е гг. был разработан тест, с помощью которого можно было высказать мнение об уровне нравственного или морального мышления человека. За основу измерения уровня социального интеллекта *М. Форд* и *М. Тисак* взяли успешное решение проблемных ситуаций. Они постарались донести до остальных тот факт, что социальный интеллект представляет собой довольно четко очерченную и гармоничную категорию ментальных способностей, которые приходят на помощь при обработке социальной информации. Эта же группа способностей кардинально отличается от тех способностей, которые являются основой для более формального мышления. Его возможности можно оценить с помощью тестов академического интеллекта.

Исследователь *Н. Кэнтор* отождествляет социальный интеллект с когнитивными навыками, с помощью которых люди имеют возможность воспринимать события социальной жизни с максимальной личной пользой, сводя неожиданности к минимуму.

Именно специфические особенности социального интеллекта, динамичность его употребления и ситуации, которые направлены на приобретение опыта и его отработку, и дают возможность человеку адаптироваться к жизненным условиям. Основополагающими составляющими социального интеллекта можно назвать способность к решению практических задач, вербальные способности и социальную компетентность.

Для выяснения мнения обычных людей о социальном интеллекте, *Р. Стернберг* в 1981 г. провел исследование, результаты которого показали, что конкретно вкладывают в это понятие.

1. Способность человека успешно находить решение практических задач. Людям присуща логика рассуждений, здравомыслие, они замечают все аспекты задачи, способны принимать верное решение, изучают подлинные источники значимого для них материала, внимательно выслушивают все доводы и т. д.

2. Вербальные навыки. Человек ясно выражает свои мысли, четко проговаривая слова, уясняет смысл того, что прочитал, имеет в своем распоряжении богатый словарный запас, не затрудняется при изложении речи в письменном виде, при общении с людьми активен и т. д.

3. Социальная осведомленность (СК). Человек способен принимать окружающих такими, какие они есть, вовремя является на назначенные встречи, предлагает правильные версии и соображения, с чуткостью и пониманием относится к нуждам и желаниям окружающих людей, ему присущи пытливость, широкий круг интересов и т. д.

Тот же *Р. Стернберг* выявил одну особенность: черты, которыми характеризуют толкового человека, в тех ситуациях, когда описывают академический

интеллект, заметно не походили на характеристики, получившиеся при описании повседневного (практического, социального) интеллекта.

Наличие социального интеллекта зачастую приравнивают к мудрости. Можно ли рассматривать социальный интеллект как самостоятельное явление?

Еще *Э. Тондайк* много говорил о том, что социальный интеллект можно считать особым качеством, отделив его от обычного интеллекта. Некоторые авторы (Китинг, Гилфорд) называют социальный интеллект самостоятельно сформированной группой ментальных способностей, абсолютно не зависящих от академического или формального интеллекта. Диапазоном владения социальным интеллектом, по представлению Дж. Гилфорда, является знание того, как воспринимают мир, о чем мыслят, чего желают, что чувствуют и как настроены люди, да и сам человек — объект данного исследования. Настоящий аспект можно измерить с помощью теста на социальную перцепцию.

Бесспорно одно: общий интеллект и социальный интеллект существуют в тесной взаимосвязи.

3.6. Возрастной интеллект

Особенности возрастного интеллекта — вопрос весьма спорный и неоднозначный. Трудность в изучении возрастного интеллекта обусловлена тем, что разные ученые выбирают слишком не похожие друг на друга методические подходы, относящиеся к фундаментальным основам глубокого, обобщенного осмысления результатов научных изысканий. Исследователь *А. Анастаси* в 1982 г. пришла к выводу, что снижение интеллекта, связанное с возрастным показателем, на самом деле есть результат различия между поколениями.

В последние периоды жизни человека становится наиболее заметно влияние на IQ состояния здоровья. Ученые обнаружили, что происходит ослабление интеллекта в возрастной группе от 60 до 69 лет у людей с повышенным артериальным давлением. Учеными также установлены связи IQ с другими физиологическими индикаторами.

3.7. Личностный интеллект

В своих работах *Ч. Спирмен* выделил особенности характера, которые определяют интеллектуальное своеобразие. Позднее *Р. Кеттел* определил взаимосвязь интеллекта с настойчивостью, добросовестностью, самоуверенностью и находчивостью.

Как зарубежные, так и отечественные ученые, проводя исследования, обнаружили четкую связь интеллекта с личностными особенностями. Именно по-

этому такой интеллект называется личностным. Учеными доказано, что свойства личностного характера зависят от общего развития интеллекта, а потребности, идеалы и интересы человека (личности) дают определение активности интеллекта.

Связи между интеллектом, который был измерен с помощью WAIS, и эмоциональным состоянием обнаружила в 1982 г. *Кеналайте*. Она провела тестирование, по итогам которого оптимисты и жизнерадостные люди показывали наиболее высокие результаты в ответах на вопросы вербального характера, а люди, переживающие стресс и депрессию, наоборот, — на вопросы невербальных тестов.

Полностью учесть взаимовлияние личностных и интеллектуальных способностей невозможно. Однако личностные качества необходимы для оценки интеллекта, особенно для того, чтобы суметь предсказать следующий уровень его развития.

ГЛАВА 4. ТЕСТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ИЗМЕРЕНИИ ИНТЕЛЛЕКТА

4.1. Что измеряют тесты интеллекта

Психологическая диагностика умственных способностей как отдельное направление приобрело за последние 20 лет огромную популярность среди различных областей психологической науки.

Эта проблема освещена в большом количестве монографических трудов, практических инструкций, методических пособий и т. д. Специалисты считают самым лучшим пособие по психодиагностике, написанное *Анной Анастаси*, под названием «Психологическое тестирование». Оно многократно переиздавалось в разных странах мира.

Ученые выделяют отдельные общие положения, которые имеют прямое отношение к диагностике умственных способностей и разработке тестов интеллекта.

Так, в процессе разработки любых психодиагностических тестов выделяют следующие *три этапа*:

- 1) подробный анализ той диагностической проблемы, которая требует решения;
- 2) непосредственное создание теста;
- 3) подбор заданий.

Начнем с анализа диагностической проблемы. На данном этапе специалист-психолог формулирует проблемный вопрос: что он собирается диагностировать, какую психическую черту предполагает измерить. Ответить на этот вопрос можно, изучив различные концепции о проблемах интеллекта. Можно также воспользоваться одной из существующих. А если она не устраивает специалиста, то он разрабатывает свою.

В процессе работы возникает вопрос, какие методы использовать при измерении интеллекта. Для его решения исследователи анализируют на теоретическом уровне все достоинства и недостатки известных научному миру методик. Бывает так, что методы, популярные на данный момент, не устраивают экспериментатора по каким-то абстрактным или практическим суждениям, и он начинает разрабатывать свои собственные способы изучения.

Чтобы ответить на вопросы, возникающие в процессе работы, нужно опираться на данную научно-практическую проблему и результаты ее исследования, которые можно изменять, но ни в коем случае нельзя ими пренебрегать.

Настала очередь второго этапа. Здесь, собственно, и начинается непосредственная работа над созданием теста. **Основной инструмент** в данном случае — интуитивное чувство самого исследователя, накопленный опыт коллег, а также знания определенных особенностей отдельной интеллектуальной деятельности. Психологи, как правило, отталкиваются от инстинктивного соображения по поводу изоморфизма внутреннего (ментального) и внешнего (моторно-перцептивного) мотивов действия и аналогии между ними.

Теперь обратимся к внутренней валидности, которая, как правило, должна соответствовать процедуре измерения определенных свойств. Эта характеристика теста зависит от гипотезы исследователя, предположившего, что непосредственно в процессе решения представленной задачи человек использует собственные психические свойства конкретного уровня развития.

Чтобы правильно и точно охарактеризовать то свойство, которое выбрал психолог, с испытуемым проводится определенный инструктаж. Кроме того, исследователь может чинить препятствия на пути верного решения: затруднять первичный анализ материала и условий задач. В результате дополнительных преград повышается уровень сложности заданий, создаются дополнительные трудности. Однако любое препятствие можно создать лишь в том случае, если помнить о глубинной аналогии между внешними и внутренними планами обращения.

Когда исследователь сознательно повышает трудность заданий, у испытуемого остается лишь одна возможность с ними справиться — включить в работу свои способности. Датский ученый *Г. Раш* предположил, что уровень трудности заданий и уровень определенных способностей испытуемого не связаны друг с другом. На основе этих предположений ученый в 1952 г. разработал свою модель теста. Она располагает двумя основными версиями: мультипликативной и аддитивной.

В соответствии с этой моделью верное решение тестовых заданий обуславливается или наличием высокого уровня развития способностей, или недостаточной сложностью задач.

Существует специальная литература с описанием компьютерных алгоритмов и разработанных программ, с помощью которых, учитывая эмпирические результаты, можно рассчитать объективную сложность задачи, а также способности каждого испытуемого.

Сам Г. Раш обратился к своей модели, когда начал разработку так называемых критериальных тестов. Именно в этот период он ввел новую единицу измерения — логит. С ее помощью специалисты измеряют по единой шкале и уровень сложности задачи, и уровень развития способностей испытуемых.

Предложение применять несколько вариантов модели Раша внес *В. С. Аванесов*, речь идет, в частности:

- 1) о модели, которая подразумевает вероятность отгадывания верного решения;
- 2) о модели более сложной, которая учитывает взаимосвязь между успешным исходом испытания и уровнем развития определенных способностей.

И все же подсознательно психологи, начиная работу над созданием теста,

неизменно составляли задания с учетом того, чтобы была возможность варьирования сложности. Они работали и над тем, чтобы задания позволяли измерить не более одной способности.

На третьем этапе разработки теста ученые занимаются выбраковкой непригодных заданий, а не формируют их. И тем не менее данная стадия традиционно считается основной при работе над созданием теста. На этом этапе применяются все наличествующие на данный момент эмпирико-статистические концепции тестов, которые предназначаются для оценивания валидности и надежности теста и задач, входящих в его состав.

Надежность теста можно выявить по определенным показателям: у одного человека они должны быть неизменными.

Говоря о валидности теста, нужно исходить из того, что его задания призваны дать оценку именно того качества, для определения которого и разрабатывался тест. По поводу валидности тех или иных интеллектуальных тестов возникало много вопросов. Как можно определить, что задания, предложенные для измерения уровня интеллекта, действительно могут дать оценку уровню развития умственных способностей? Известно, что разнообразные тесты на выявление уровня интеллекта имеют в своей основе одну из теорий интеллекта. И тем не менее на оценку влияет и то, что ученые не пришли к единому мнению относительно сути понятия «интеллект» и составляющих его элементов. Кроме того, люди, принадлежащие к разным классовым и этническим группам, могут показывать разные результаты. Но никогда нельзя судить о способностях человека, если он получил низкие баллы за выполненные задания.

Операция на проверку валидности и надежности, однородности заданий представляет собой отбор упражнений для теста и выявление доказательств того, что данный тест имеет необходимый уровень качества.

Это происходит после замены заданий, их видоизменения, а также изменения самого процесса тестирования и обработки полученных данных.

Все имеющиеся тесты на выявление уровня интеллекта ученые условно разбили на две группы:

- 1) тесты на выявление уровня скорости;
- 2) уровневые тесты.

В процессе проведения исследований при помощи тестов первой группы практикуется строгий лимит времени. Если используют тесты второй группы, то вводится небольшое ограничение времени на выполнение заданий этого теста или субтеста. А основную сложность для испытуемого представляют специфические упражнения. Иногда попадаются такие варианты тестов, где встречаются вышеуказанные виды трудностей.

В состав так называемых тестов скорости входит несколько однотипных и сходных по степени трудности задач.

Испытуемому необходимо найти верное решение за установленное время. Количество верно решенных задач и будет выступать критерием успешного прохождения тестирования.

При выполнении уровневых тестов, как правило, время, которое отводится испытуемому на работу, существенно превосходит время, которое обычно человек может затратить на решение тестовых задач.

Автор тестов всегда полагает, что если человек не нашел решения задач за определенное время, то он никогда не справится с ними в жизни.

4.2. Кто придумывает тесты

Тест Д. Векслера

Чаще всего педагоги, психологи и врачи-психиатры в своей практике используют тест Векслера — один из самых известных тестов. Его причисляют к группе персональных опросников и применяют во время индивидуального общения с испытуемым.

Основой теста является модель интеллекта *Д. Векслера*. Его применяется для диагностики общего интеллекта и входящих в его состав вербального и невербального интеллектов. Использование теста Векслера освещено в более чем 2000 публикаций.

Первый вариант теста был представлен на суд ученых в 1939 г. для диагностирования уровня интеллекта людей в возрасте 7—69 лет. Сам Д. Векслер критически отзывался о тестах, которые существовали в то время (больше всего доставалось тесту Стэнфорд — Бине). Он считал их неподходящими для исследования взрослых: неизменная оценка «10» — так называемый возрастной барьер — абсолютно неприменима для характеристики уровня интеллекта взрослого человека. Многие тесты на выявление уровня интеллекта, а особенно с ограничением выполнения заданий по времени, указывал Векслер, могут вызвать затруднение при работе с ними у людей преклонного возраста.

Множество традиционных тестов содержали в своем составе стереотипные действия со словами и элементарные задачи, разработанные для детей.

Отвергнув ранее известные способы группировки заданий по многолетним параметрам, Д. Векслер соединил в тесте близкие по своему содержанию субтесты. Внутри каждого субтеста он расположил задачи согласно степени сложности. Исследователем впервые были введены возрастные нормы — показатели выполнения заданий.

Результаты, полученные при решении тестовых задач, Д. Векслер соотносил с нормами той возрастной группы, к которой принадлежал испытуемый на момент проверки уровня интеллекта. Переход к такой методике отказа от абсолютных показателей имел как положительные, так и отрицательные результаты.

В настоящее время психологи применяют *три версии теста Векслера*:

- 1) *тест AWISC*, разработанный для исследования интеллекта взрослых людей в возрасте 16—64 лет;

2) **тест У15С** — для изучения уровня интеллектуального развития детей и подростков в возрасте 6,5—16,5 лет;

3) **тест РР51**, предназначенный для тестирования детей в возрасте 4—6,5 лет. В России используются первые два варианта теста.

Впервые тест **АWISC** для измерения уровня интеллекта был выпущен в свет в 1955 г., полностью он был отредактирован в 1981 г. Прошло немного времени, и тест признали одним из лучших в психодиагностике.

В России тест Векслера многократно подвергался процедуре перевода и адаптации. Его последнюю адаптацию провели психологи Санкт-Петербургского государственного университета в 1991 г.

Тест состоит из 11 субтестов. Из них 6 составляют вербальную группу и 5 — невербальную. В состав вербальной группы входят приведенные ниже субтесты.

1. **«Общая осведомленность»**. Состоит из 29 вопросов. Помогает диагностировать уровень элементарного набора знаний, уровень развития памяти и мышления. Не содержит вопросов, для ответа на которые необходимы особые и теоретические сведения. За верный ответ дается 1 балл. Сумма баллов, полученная за выполненные задания, говорит об уровне интеллигентности человека, а также об уровне развития вербального интеллекта.

2. **«Общая понятливость»**. Содержит 14 заданий на понятие содержания речевого выражения. Диагностирует способность к самостоятельным суждениям. Оценка зависит от верного решения: 0, 1 или 2 балла.

3. **«Арифметический»**. С помощью 14 задач охватывается курс математики начальной школы. Решение к задачам находится устно. Определяется способность к оперированию числовым материалом. Оценка дается верным ответам, учитывается также затраченное на выполнение время.

4. **«Нахождение сходства»**. Включает 13 задач. Испытуемому необходимо определить, к какой общей категории относятся два определенных предмета, понять, что же их объединяет. Выявляется уровень логического мышления, способность к абстрагированию. Оценка зависит от количества верных ответов: 0, 1, 2 балла.

5. **«Повторение цифр»**. В первой его части содержатся цифровые ряды, количество цифр в которых колеблется от 3 до 9. Необходимо прослушать цифры и устно их повторить. Вторая часть представлена рядами, включающими цифры от 2 до 8. Нужно повторить цифровой ряд в обратном порядке. Помогает исследовать уровень развития оперативной памяти.

6. **«Словарный запас»**. Состоит из 42 понятий. Тест ориентирован на исследование вербальных навыков и умения давать определения понятиям. Испытуемому нужно найти объяснение значениям слов. Сначала даны общераспространенные в обыденной речи 10 слов, их продолжением являются следующие 20 слов среднего уровня сложности, и завершают список 12 отвлеченно-теоретических понятий.

Изолированно от остальных стоит **субтест «Нахождение сходства»**.

По результатам его выполнения судят о способности логически мыслить, обобщать и абстрагировать. С годами результаты теста становятся хуже.

Субтест «Арифметический» показывает, насколько успешно человек может справиться с решением задач на вычисление, а также уровень развития произвольной концентрации внимания. Результаты выполнения тестовых заданий находятся в прямой зависимости от профессиональной принадлежности и образовательного уровня. С возрастом результаты теста меняются в худшую сторону.

Субтест «Повторение цифр» слабее всех коррелирует с общим интеллектом. Его задания направлены на выявление объема кратковременной памяти, а также степени активности внимания. И все же Д. Векслер внес этот субтест в вербальную группу. Свой поступок ученый объяснил тем, что этот субтест обладает определенной диагностической ценностью: если испытуемый не способен повторить 4 цифры в прямом порядке, это говорит о его слабоумии.

Способность к прямому воспроизведению по прошествии лет претерпевает незначительные изменения в худшую сторону, а вот о способности к обратному воспроизведению таких слов не скажешь.

В невербальную группу входит 5 субтестов.

1. **«Шифровка (цифровые символы)»**. Испытуемый должен поставить под каждой из 100 предложенных цифр символ, который ей соответствует, в течение 1,5 мин. На специальном бланке указан ключ: в верхней клетке прямоугольника находится определенная цифра, под каждой из которых расположен символ. При выполнении этого субтеста выявляется уровень развития зрительно-моторной координации. Чем большее количество цифр успевает верно зашифровать испытуемый, тем выше результаты.

2. **«Недостающие детали (завершение картинок)»**. Состоит из 21 картинки, на которых отсутствует какой-либо элемент. Задания теста выявляют уровень развития зрительной наблюдательности. Время выполнения одного задания — 20 с. За правильный ответ дается 1 балл.

3. **«Конструирование блоков (Кубики Коса)»**. Включает 40 заданий. Для проведения тестирования человеку предлагается 10 карточек с красно-белым рисунком и 9 — с красно-белыми тонами. Испытуемому необходимо, следуя образцу, сложить из кубиков определенное изображение. Задания этого теста помогают диагностировать развитие двигательной координации. Чтобы оценить полученные результаты, учитывают правильность выполнения и время, затраченное на поиск решения.

4. **«Последовательные картинки»**. Содержит 8 серий картинок. Каждая серия основана на определенном сюжете. Картинки предлагаются испытуемому в заведомо неправильном порядке. Человек обязан их верно расставить (в верном порядке). Здесь выявляются способности к составлению целого из компонентов, осознание обстановки, способность к экстраполяции. При оценивании учитываются правильные ответы и время, затраченное на выполнение заданий.

5. **«Складывание объекта (складывание фигур)»**. Исследуемому предлагается 4 задачи. В частности, он должен справиться со следующим: сло-

жить форму хорошо знакомого предмета из отдельных составляющих (предлагается изобразить человечка, профиль, руки, слона). При выполнении этих заданий выявляется уровень развития способности испытуемого к составлению целого из элементов. Сумма баллов зависит от количества затраченного времени и верности решения.

В общей сложности тесты невербальной группы помогают выявить не просто определенные знания, но и способность человека к моторно-перцептивному взаимодействию с предметами вселенной, которые его окружают. Эта способность имеет прямую зависимость от накопленного опыта определенной деятельности.

Сначала Д. Векслер считал, что невербальный интеллект в большей степени имеет зависимость от психофизиологических задатков индивида, но сведения, полученные после исследования близнецов, опровергли это предположение.

Комплексным тестом невербальной группы можно считать субтест «Шифровка». Ведь именно он исследует показатели внимания, восприятия, координации. Но после достижения человеком 40-летнего возраста результаты выполнения становятся ниже.

Самым информативным считается субтест невербальной группы **«Кубики Коса»**. Подобным ему по содержанию можно назвать субтест **«Складывание фигур»**.

Неплохие результаты при выполнении трех вышеуказанных тестов может получить хорошо развитая сенсомоторная координация. А вот на успешность выполнения заданий тестов **«Отсутствующая деталь»** и **«Последовательные картинки»** существенно влияют когнитивные способности, а отнюдь не развитие моторики. С точки зрения Векслера, хорошие результаты после выполнения заданий этих двух тестов объясняются наличием определенного опыта восприятия окружающего мира.

На итоговый результат после тестирования существенно влияет и то, какие взаимоотношения сложились между психологом и испытуемым.

Алгоритм тестирования примерно одинаков. Первые 4 задания многих субтестов вербальной группы (в том числе и «Кубиков Коса») подготовлены для лиц, которые подозреваются в умственной отсталости. В том случае, если человек не справился с заданиями основного варианта, ему предлагаются первые задания.

В процессе выполнения заданий субтестов вербальной группы тестов возможно участие специалиста-психолога.

В дополнение ко всему Д. Векслер рассчитал индекс возрастного снижения интеллекта. Согласно полученным данным ученый все субтесты разделил по группам: субтесты, на успешное выполнение которых не влияет возраст, и субтесты, задания которых с возрастом выполнять труднее.

К первой группе им были отнесены «Словарный запас», «Осведомленность», «Упорядочение фигур», «Обнаружение отсутствующих деталей», во вторую группу вошли «Воспроизведение цифр», «Обнаружение сходства», «Шифровка» и «Кубики Коса».

Для того чтобы получить точные нормативные оценки, Д. Векслер создал

выборку, куда вошли 1700 испытуемых. Причем мужчины и женщины были представлены в равном количестве. Чтобы выявить нормированные оценки к субтестам, Д. Векслер брал результаты, которые показали 500 участников исследования 20 — 34-летнего возраста. Когда участников выборки распределяли по возрастным категориям, то учитывали тот факт, что в юном возрасте интеллекту присуща изменчивость. Оттого диапазон 16 — 24-летних разбили на три возрастные подгруппы. Когда человек достигает зрелого возраста, уровень интеллекта видоизменяется несущественно. Поэтому в подгруппе 24 — 64-летних выделили четыре группы. А когда наступает старость, возраст дает о себе знать. Вследствие этого группу 65 — 75-летних разделили на три подгруппы. В процессе проведения срезовых испытаний выяснили, что показатели уровня интеллекта изменяются в худшую сторону при достижении человеком 34-летнего возраста.

**Показатели IQ в выборке из 1700 человек от 16 до 64 лет
(по данным Векслера)**

IQ	Уровень развития	% в выборке (на 1700 человек)
130 и выше	Очень высокий интеллект	2,2
120—129	Высокий интеллект	6,7
110—119	Хорошая норма	16,1
90—109	Средний уровень	50,0
80—89	Сниженная норма	16,1
70—79	Пограничный уровень	6,7
69 и ниже	Умственный дефект	2,2

Расшифровывают результаты, как правило, в три этапа.

На I этапе происходит подсчет и дешифровка баллов, которые дают характеристику уровню развития общих интеллектуальных способностей, оценивают уровень вербального и невербального интеллектов.

На II этапе идет анализ оценок, полученных по результатам заданий субтестов. Они появляются лишь после вычисления соответствующих коэффициентов.

На III этап приходится качественная интерпретация индивидуальных оценок: при этом используются данные о том, обращался ли испытуемый в процессе исследования за помощью к экспериментатору, о его внешнем и внутреннем состоянии.

Самый обычный вариант обработки данных представляет собой подсчет первоначальных, «сырых», баллов по результатам выполнения заданий каждого субтеста. После этого «сырые» баллы с помощью соответствующих таблиц преобразуются в стандартные и отображаются в отдельной таблице. Полученные оценки по итогам выполнения заданий тестов вербальной и невербальной групп

складывают, а затем с помощью специальных таблиц выявляют надлежащие показатели уровня развития общих, вербальных и невербальных способностей.

Чтобы проанализировать качество выполнения заданий субтестов, применяется несколько добавочных индексов.

Психологи считают, что самая важная характеристика среди показателей — **это общий показатель разброса баллов**, которые получают испытуемые после выполнения заданий всех субтестов.

Более часто вживается коэффициент словарного разброса — результат, который получается, если из количества баллов, полученных по шкале предполагаемых результатов субтеста «Словарный запас», вычитают фактически набранные баллы по этому же субтесту. Причем количество баллов, набранных после выполнения заданий данного субтеста, по обыкновению неизменно больше тех, которые получают после выполнения заданий других субтестов. Вследствие этого отклонение носит негативный характер. Исключений в данном случае немного.

Сумма отклонений, полученная алгебраически, носит название сложного словарного разброса. Ее показатель также почти всегда называют негативным. Баллы, полученные по субтесту «Словарный запас», больше всего подходят для характеристики уровня развития интеллектуальных способностей в целом. Причем этот показатель относительно стабилен, даже если у индивида выявлены нарушения при адаптации к условиям окружающей среды.

А вот индекс видоизмененного среднего разброса психологи используют довольно редко. Чтобы его определить, вычитывают разность между полученными баллами любого вербального субтеста и баллами остальной группы вербальных субтестов (не берутся результаты субтестов «Повторение цифр» и «Арифметический»).

Многие специалисты находят разницу между баллами любого невербального субтеста и средним баллом остальных невербальных субтестов. А между тем данная оценка отображает взаимосвязь тех результатов, которых достиг испытуемый в каком-либо субтесте, с общей тенденцией его достижений при выполнении заданий остальных субтестов.

При проведении медико-психологической экспертизы эти показатели используют для того, чтобы поставить точный диагноз. В частности, медики полагают, что довольно большой числовой показатель словарного разброса свидетельствует о наличии психоза. В свою очередь, доминирование показателя негативного словарного разброса при выполнении заданий тестов невербальной группы — симптом депрессивного состояния. А отчетливо прослеживающееся понижение показателей после выполнения заданий тестов вербальной группы в сравнении с суммарной оценкой баллов после работы с субтестом «Словарный запас» доказывает наличие прогрессирующей шизофрении.

Если тестирование проходит индивидуально, то для расшифровки результатов психологи используют диагностические шкалы теста Векслера.

Показатели, полученные при использовании шкалы Векслера, сопоставлялись с результатами, которые показали те же испытуемые, но подсчитанными с помощью шкалы Стэнфорд — Бине. Обычно люди с высоким уровнем развития интеллекта высокие показатели получают при использовании именно шкалы

Стэнфорд — Бине. И наоборот, индивиды с низким уровнем интеллектуального развития имеют высокие баллы по шкале Векслера.

Валидность (надежность) теста Векслера довольно высока — 0,97. Вербальная шкала — 0,96. Шкала действий — 0,93.

Низкая валидность у субтестов «Повторение цифр», «Складывание фигур» и «Последовательность картинок» — всего 0,6. Самый надежный из всех — субтест «Словарный запас» (0,96).

На полученные показатели уровня развития интеллекта оказывает влияние **несколько факторов**.

1. **Вербальное мышление** (субтесты «Словарный запас», «Осведомленность», «Понятливость», «Сходство»).

2. **Перцептивные способности** (преимущественно «Конструирование блоков» и «Складывание фигур»).

3. **Фактор памяти** (субтесты «Арифметический», «Повторение цифр»). Влияние данного фактора увеличивается, если в качестве испытуемых выступают люди пожилого возраста.

Шкала для измерения уровня развития умственных способностей детей (AWISC) была опубликована в 1950 г. Доработанная версия AWISC вышла в 1974 г. Шкала разработана для исследования интеллекта детей в возрасте 6,5—16,5 лет. В состав теста включены 12 субтестов, которые отвечают всем требованиям субтестов данного теста AWISC. Кроме того, его дополнили большим количеством легких и однотипных заданий.

Шкала Векслера пополнилась дополнительным субтестом «Лабиринт».

Субтест «Лабиринт» состоит из лабиринтов, трудность прохождения которых постепенно возрастает. Испытуемому необходимо найти из них выход за установленный отрезок времени, после чего вычисляют ошибки и фиксируют время выполнения.

Тест AWISC для детей так же отличается высокой валидностью, как и тестовые задания для взрослых.

При организации **повторного тестирования** детей показатель уровня общего IQ становится выше на 7 единиц, оценка вербального IQ вырастает на 3,5 единицы, а невербального — на 9 единиц. Все говорит о том, что невербальный интеллект можно развивать и добиваться высоких результатов.

Как и у взрослых, на успешное выполнение тестовых заданий в данном случае влияет **несколько факторов**:

1. способность к общему вербальному мышлению;
2. пространственное восприятие;
3. процессы памяти.

Исследования, проводимые психогенетиками, показали, что на количество баллов, полученных после выполнения заданий субтестов «Осведомленность», «Словарный запас», «Шифровка», оказывает влияние наследственность. Оценки субтестов «Понятливость», «Недостающие детали», «Последовательные картинки», «Кубики Коса» находятся под влиянием социальных факторов.

Самыми трудными для выполнения считаются задания субтестов «Словар-

ный запас» и «Складывание фигур», а самыми легкими — задания субтестов «Арифметический», «Кубики Коса», «Недостающие детали», «Шифровка».

Дети, у которых диагностируется задержка психического развития, обладают низким уровнем вербального интеллекта. В то время как воспитанники детских домов и интернатов отличаются низким уровнем развития невербального интеллекта: они с трудом выполняют задания субтестов «Последовательные картинки», «Складывание фигур». Это еще раз доказывает версию о том, что на уровень развития невербального интеллекта оказывает влияние социокультурная среда.

Когда у ребенка проводится диагностика задержки психического развития, особенно значимы оценки, полученные при выполнении заданий субтестов «Сходство», «Словарный запас» и «Последовательные картинки».

Нередко тест У15С используется дефектологами и патопсихологами для диагностики умственной отсталости, симптомы которой похожи на признаки задержки психического развития. Очень сильно отличаются показатели нормы и показатели при задержке психического развития (ЗПР), получаемые в ходе выполнения заданий субтеста «Сходство».

Более 40 лет назад, в 1967 г., появилась версия теста Векслера AWISC для детей в возрасте 4 — 6,5 лет. В состав данной шкалы входит 11 субтестов: из них 10 основных и 1 добавочный. О 8 из них можно сказать, что они состоят из облегченных и адаптированных вариантов AWISC. Остальные 3 субтеста разработаны дополнительно.

Как и в случае со шкалой Векслера для взрослых, в этом тесте субтесты классифицированы на вербальные и невербальные. Проведение исследований предполагает чередование субтестов PP51 указанных двух групп. Возможно также организация эксперимента в два захода.

Вербальная группа состоит из субтестов «Осведомленность», «Словарный запас», «Арифметический», «Сходство», «Понятливость». Сюда же входит и добавочный субтест «Предложения». В шкалу невербальной группы включены субтесты «Дом животного», «Завершение картинок», «Лабиринты», «Геометрические схемы», «Конструирование блоков» («Кубики Коса»).

Как видно из всего вышесказанного, в шкале Векслера появились новые субтесты: «Предложения», «Дом животного» и «Геометрические схемы». Субтестом «Предложения» заменили субтест «Повторение цифр». Им же можно заменить любой субтест из вербальной группы. Не возбраняется использовать их просто в качестве дополнения. Субтест «Дом животного» (заменил субтест «Шифровка») представляет собой карточки, на которых изображены собака, цыпленок, рыба и кошка. Ребенку необходимо каждому животному подобрать определенный домик. Приступив к выполнению заданий субтеста «Геометрические схемы», ребенок обязан как можно точнее скопировать 10 чертежей при помощи разноцветных карандашей.

И в данном случае на выполнение тестовых заданий оказывают существенное влияние один общий и два групповых фактора: вербальный и невербальный. К тому же показатель невербального фактора неуклонно возрастает, начиная от младшей возрастной группы и заканчивая старшей. Этому есть объяснение, а именно — постепенное накопление опыта взаимодействия с окружающим миром.

По мнению самого Векслера, чтобы результаты были точными и обоснованными, полученные показатели необходимо подвергать анализу поэтапно:

- 1) для начала квалифицировать показатели IQ;
- 2) далее обязательно обратить внимание на соотношение показателей вербального и невербального IQ;
- 3) учесть размер отклонения;
- 4) принять во внимание качество выполнения заданий, поскольку сложность заданий постепенно возрастает;
- 5) обращать внимание на эмоциональное состояние тестируемого.

Вербальный и невербальный интеллекты тесно связаны друг с другом, но в этом союзе главенствует вербальный интеллект, поэтому величина различия между ними в 15 баллов считается значительной.

Начиная анализировать разброс или приступая к анализу разброса оценок после выполнения заданий субтестов, нужно помнить о следующем:

- 1) вполне нормальным считается разброс с незначительной разницей;
- 2) в тесте Векслера можно отметить субтесты, при выполнении заданий которых полученные баллы с увеличением возраста меняются незначительно или вообще остаются неизменными (речь идет о «Словарном» субтесте, о субтестах «Осведомленность», «Сложение фигур», «Недостающие детали»), в отличие от показателей, полученных после выполнения заданий субтестов «Повторение цифр», «Сходство», «Шифровка», «Кубики Коса».

Д. Векслер предложил формулу нахождения коэффициента возрастного ушерба КУ:

$$КУ = (СНР - СПР) \times 100 : СНР,$$

где СНР — суммарный результат показателей, полученных при выполнении заданий субтестов, оценки которых остались неизменными;

СПР — суммарный результат показателей по субтестам, оценки которых являются непостоянными.

Задания теста AWISC в 1973 г. для Института гигиены детей и подростков Минздрава СССР адаптировал *А. Ю. Панасюк*. В своей версии он заменил те задания, которые, по его мнению, не соответствуют укладу нашего государства. Видоизменения затронули в первую очередь субтесты вербальной группы «Понятливость», «Осведомленность», «Словарный запас». Небольшие корректировки затронули и задания субтеста «Сходство». Валидность теста проверялась путем соотнесения результатов, полученных по итога тестирования здоровых детей и олигофренов на стадии дебильности.

Показатели интеллекта здоровых и умственно отсталых детей существенно отличались друг от друга. Показатель интеллекта здорового ребенка в целом соответствовал нормативам, которые предложил Векслер в своей шкале.

Сравнительно недавно, в 1992 г., *Ю. Филимоненко* и *В. Тимофеевым* было разработано «Руководство к методике исследования интеллекта детей Д. Векслера». Тест Векслера очень часто применяется в исследованиях психологов.

Таблицы Дж. Равена (шкала прогрессивных матриц)

Со шкалой *Равена* «прогрессивные матрицы» научный мир познакомился приблизительно в 1936 г. Вышедший в свет сборник включал в себя 60 задач. Они разделены на пять групп, в каждую из которых входит по 12 заданий. Тесты имеют вид матриц прямоугольной формы. Они состоят из разных фигур или совокупности фигур. Причем задания составлены так, чтобы из фигур получилась логически законченная композиция. Ее составляющие расположены с учетом определенной закономерности и подчиняются неким установленным правилам. Говоря другими словами, на предложенных испытуемым чертежах и рисунках не хватает какой-либо части. Если у человека неплохо развито логико-аналитическое внимание, ему не составит никакого труда дополнить композицию одним из рисунков, которые размещены под матрицей. Изображения расположены под номерами от 1 до 8.

Когда человек дополняет матрицу недостающим изображением, в результате получается композиция, правильно составленная и с логической, и со смысловой точки зрения.

Нужно отметить, что из представленных шести или восьми рисунков нужно выбрать всего лишь один — тот, который можно назвать настоящей частью целого. Очередная группа заданий начинается с простых задач. Чем ближе к концу испытаний, тем задания все более и более усложняются, с каждым разом их трудность возрастает. То же самое можно сказать и о группах, они также усложняются. Это определенным образом формирует у испытуемых способность находить решение задач, предложенных в разных группах.

По мнению Равена, задания данного теста направлены на выявление способностей, с помощью которых человек имеет возможность воспринимать какие-либо формы, замечать их особенности и взаимоотношения. Поэтому от испытуемого требуется навык рассуждать логически.

Ученый не утверждает, что именно этим способом возможно измерение интеллекта как единого целого. Но полученные результаты свидетельствуют об обратном: выявленный с помощью тестовых заданий уровень развития умений и навыков в какой-то степени характеризует общий интеллект.

Матрицы имеют **перцептивную шкалу**. В ее основе лежат две теории:

- 1) теория восприятия форм, созданная гештальтпсихологией;
- 2) теория неогенеза (автор Ч. Спирмен).

Чтобы найти верное решение заданий, необходима поддержка **трех основных психических процессов**, таких как:

- 1) внимание (или внимательность);
- 2) перцептивные процессы — восприятие (или восприимчивость);
- 3) мыслительные процессы, а именно — понятливость.

Внимание разные ученые трактуют по-разному. Одни считают, что оно возникает в результате сосредоточенного состояния сознания человека. Другие полагают, что внимание как основной фактор перцепции является основой для подготовки и нормального течения процесса восприятия.

Когда человек ищет решение задачи, его внимание находится в напряжен-

ном состоянии. Именно оно помогает поддержать у испытуемого заинтересованность в нахождении верного решения. В ходе поиска верного решения необходимы концентрация внимания, рациональное его использование и распределение.

Как только внимание снижается, испытуемый начинает допускать ошибки. Помимо внимания, на успешное выполнение тестовых заданий большое влияние оказывают эмоции человека и его воля.

Вот почему нет необходимости исследования с использованием заданий прогрессивных матриц Равена считать тестом для определения уровня интеллекта. С помощью таблиц Равена изучается способность человека планировать свою интеллектуальную деятельность, вести ее систематизированно.

Ошибочным считается мнение, провозглашающее тесты Равена интеллектуальными. В данном случае можно говорить лишь о выявлении способностей человека мыслить системно и планомерно. Таблицы Равена предназначены для невербальных испытаний. Они доказывают то, что вербальные умения не влияют на их успешное выполнение.

Исследование с использованием таблиц Равена проводится по следующему правилу. Если обследуют сразу несколько человек, то каждый испытуемый получает отдельный экземпляр тестового листа с протоколом для фиксирования решений. Затем проводится инструктаж по тесту. После чего испытуемые приступают к выполнению тестовых заданий. Если человек справился с первыми 5 заданиями (экспериментатор должен проследить за этим и, если необходимо, оказать помощь), он продолжает работу. Начиная с этого момента экспериментатору следуют засечь время, испытуемый же должен начать работать самостоятельно.

Если тестирование проходит в индивидуальном порядке, то записи в испытательном протоколе ведет сам экспериментатор.

Каждому верному ответу присваивается 1 балл, поэтому самая высокая оценка — 60 баллов. При подсчете баллов учитываются результаты, полученные при работе над каждой серией, а также суммарные результаты по всем заданиям теста.

Общий итог называют индексом — своеобразным показателем уровня развития интеллектуальных способностей человека. Вышеуказанный индекс показывает, на каком уровне находятся мыслительные способности испытуемого, т. е. мыслительные способности, которые раскрывают умение человека мыслить по предложенной схеме.

Система заданий представляет собой определенным способом расположенные фигуры. Уровень умственных способностей проявляется в виде общего итога, при подведении которого берется во внимание физический возраст испытуемого.

Если по результату видно, что испытуемый просто подогнал ответ, то его нужно признать неудачным, неблагоприятным для исследования. Распознать тот факт, что человек угадывал, а не думал при выборе фигур, помогут низкие результаты, полученные в итоге. Слабые результаты считаются психологами более ненадежными, нежели высокие.

По любой группе субтестов разработана таблица, в которой указаны планируемые (ожидаемые) результаты, которые могут быть получены после выполнения заданий теста.

Разница, которая получается при сравнении результатов тестирования, полученных после выполнения заданий по каждой группе, и планируемых результатов, называется отклонением. Если результат отклонения больше 2, то индекс считается ненадежным.

Индекс умственных способностей можно считать точным в том случае, если отклонение больше 2 обнаруживается на заключительном этапе испытания во время выполнения заданий из последних субтестов. Если показатель отклонения велик уже на первых стадиях выполнения заданий, то можно говорить о наличии аномалий во внимании и процессе восприятия.

Характеристика отдельных субтестов (серий) теста Равена

В состав шкалы матриц Равена входит 5 субтестов. Каждая серия составлена с учетом определенных позиций:

А — позиция взаимосвязей в строении матриц;

В — выявление аналогий между парами каких-либо фигур;

С — позиция, основанная на прогрессивных изменениях в фигурах матриц;

Д — возможность перегруппировывать фигуры;

Е — возможность разбиения фигуры на составляющие.

Во время выполнения тестовых заданий **серии А** испытуемые должны найти недостающую часть взятой за образец фигуры.

Когда испытуемые выполняют задание из этой серии, активизируются следующие мыслительные процессы:

- 1) дифференциация и анализ единого целого с учетом его основных элементов, а также существующих связей между этими элементами;
- 2) выявление среди образцов недостающего элемента.

На успешное выполнение тестовых заданий влияет уровень развития внимания, статистическое представление, развитое воображение.

Задания **серии В** включают в себя упражнения на выявление аналогий между несколькими парами фигур. Задача испытуемого состоит в том, чтобы успешно применить данную теорию аналогий и постепенно выделить необходимый элемент. Чтобы найти верное решение, необходимо активизировать способность выявления симметрии у представленных фигур.

Серия С состоит из заданий в основе которых — постепенное усложнение вида фигур, а также изменение их положения в пространстве как по вертикали, так и по горизонтали.

При выполнении этих заданий активизируется способность человека к динамическим наблюдениям, а также к прослеживанию череды непрерывных изменений. Кроме всего прочего, испытуемому понадобятся хорошо развитое воображение и способности к представлению.

В серию Д входят задания, составленные в соответствии с принципом пе-

реструктуризации представленных образов, причем допустимы и горизонтальное, и вертикальное направления. Для успешного выполнения заданий необходимо тщательно проследить закономерности в расположении фигур, а также обратить внимание на чередование объектов в единой системе.

Чтобы получить хорошие результаты при выполнении заданий, необходимо уметь схватывать модификации, которые произошли на количественном и качественном уровне, учитывая их закономерность.

Задания **серии Е** предполагают анализ и синтез представленных фигур из разнообразных элементов в соответствии с выбранными принципами. При выполнении тестовых заданий этой серии испытуемый складывает и вычитает составляющие представленных фигур, перекладывает эти элементы в соответствии с алгебраическими правилами. Ведь именно с их помощью можно найти недостающие элементы системы.

Для выполнения этого вида заданий у испытуемого должна быть хорошо развита способность к выявлению различий качественного и количественного характера в кинетических и динамических рядах. Способность к абстракции и динамическому синтезу приветствуется.

Культурно-независимый тест интеллекта Р. Кеттела

Более полувека назад, в 1949 г., *Р. Кеттел* представил на всеобщее обсуждение разработанный им культурно-независимый тест на выявление уровня интеллекта.

Науке известны три версии вышеуказанных тестовых заданий.

1. **GFT-1.** Задания настоящего варианта используются для обследования детей в возрасте 4—8 лет. Эти же методы помогают выявить аномалии в психическом развитии.

2. **GFT-2.** Выполнение этих заданий подразумевает диагностирование обыкновенной выборки людей в возрасте 8—60 лет.

3. **GFT-3.** Задания этого варианта используют для диагностики гениальных личностей.

Правила проведения тестирования и последующая обработка результатов

Рассмотрим самую распространенную версию в диагностике умственных способностей — **GFT-2**. Она состоит из двух частей, каждая из которых включает 4 субтеста, состоящих из 8 — 14 задач.

1. **Субтест «Дополнение»** состоит из 12 заданий, сложность которых с каждым разом возрастает. В левой части каждого задания размещены 3 фигуры, причем не хаотично, а в определенной логической последовательности. Выявив, какая логика изменений здесь прослеживается, испытуемый должен обратить внимание на несколько фигур, расположенных справа. Ему необходимо найти среди них ту, которая отвечает обнаруженной закономерности и может служить продолжением заданной логической последовательности фигур, размещенных в правой части.

На выполнение заданий первой части дается 4 мин., заданий второй части — 3 мин.

2. В **субтест «Классификация»** входит 14 заданий, каждое из которых включает в себя 5 фигур, расположенных в ряд. Причем четыре из них можно соединить на основе какого-то определенного признака. Испытуемый должен отыскать фигуру, которая отличается от других своей формой, цветом, размером и т. п.

Задания первой части выполняются в течение 4 мин., второй — 3 мин.

3. **Субтест «Матрица»** включает в себя 12 тестовых заданий. Если анализировать логику выполнения заданий, то можно прийти к следующему выводу: решение заданий этого теста аналогично решению задач первого субтеста. В данном случае тоже нужно учитывать существующую закономерность, в соответствии с которой в левой части поместили 3 фигуры. И лишь затем этого в правой части искать ту фигуру, которая по логике должна закончить представленный ряд. Необходимо заметить, что анализу подвергаются все свойства матрицы: вертикаль, горизонталь, диагональ.

На выполнение заданий первой и второй частей отводится по 3 мин.

4. **Субтест «Типология»** заключается в выполнении 8 заданий. В левой части помещено изображение фигуры-образца. В ее состав входят различные геометрические фигуры. Фигура-образец содержит внутри себя точку. Выяснив закономерность расположения точки относительно некоторых геометрических фигур, которые входят в состав образца, из объектов, размещенных в правой части, испытуемому необходимо выявить ту, которая поможет точке расположиться так же, как и на образце.

На выполнение заданий, расположенных в первой и второй частях, отводится по 3 мин.

Работа над субтестом начинается с выполнения нескольких испытательных заданий, которые помогают разобраться в том, как выполнять дальнейшие, более сложные, задания.

В качестве подсказки дается правильный ответ первого примера.

Тесты на изучение структуры интеллекта

В эту группу входит большое количество разнообразных тестов. Почти все они созданы с использованием модели строения интеллекта *Луиса Леона Терстоуна* или основаны на различных вариантах данной модели. Все тесты, которые входят в эту группу, можно назвать скоростными, т.е. для успешного их выполнения испытуемый должен плодотворно потрудиться в течение небольшого отрезка времени. Задания тестов на исследование структуры интеллекта можно выполнять как в индивидуальном порядке, так и в группе испытуемых. По этой причине их причисляют к категории групповых тестов.

У тестов на изучение структуры интеллекта были предшественники, возникшие еще до появления различных учений об интеллекте. К их числу отно-

сится аналитический тест интеллекта, созданный *Ришаром Мейли* и опубликованный в 1928 г. Он включал в себя 6 субтестов. Но в России этот тест признания не получил.

Аналогом указанного вида тестовых заданий можно назвать тест интеллекта, который разработал *Григорий Иванович Россолимо* в 1909 г.

Он состоял из 11 субтестов. Задания этого теста были предназначены для выявления уровня развития психических процессов.

Разновидность интеллекта испытуемого определялась после анализа количества баллов, которые были получены в результате выполнения заданий субтестов.

Чаще всего в своей работе психологи обращаются к тесту структуры интеллекта, которые разработал *Р. Амтхауэр*. Задания теста были опубликованы автором в 1953 г. Последнему редактированию тест подвергался в 1973 г. С помощью этих заданий осуществлялся отбор из претендентов на ту или иную должность или получение соответствующего образования.

Тест

«ПРОСТЫЕ АНАЛОГИИ»

С помощью данного теста можно определить характер логических связей, а также характер отношений, которые возникают между понятиями. Задания этого теста предлагаются лицам, достигшим 10-летнего возраста и старше.

Выполнение заданий начинается с выявления типа связи между словами, которые расположены слева, а затем поиска такого же типа связи у слов справа¹.

Корова	Овца.
Теленок	Баран. Шерсть. Ягненок. Копыта. Сыр.
Горький	Темный.
Сладкий	Тонкий. Высокий. Тьма. Черный. Светлый.
Свинец	Пух.
Тяжелый	Легкий. Сложный. Гусиный. Мягкий. Перья.
Ложка	Вилка.
Суп	Сыр. Нож. Чашка. Мясо. стакан.
Яйцо	Лук.
Скорлупа	Утка. Огород. Картофель. Щи. Шелуха.
Лыжи	Лодка.

¹ Новые тесты IQ / Серия «Психологические этюды». Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

Зима	Весло. Озеро. Лыдина. Лето. Рыба.
Глаз	Зубы.
Смотреть	Слышать. Болеть. Жевать. Язык. Щетка.
Кошка	Окунь.
Шерсть	Коза. Сноровка. Рыба. Спиннинг. Чешуя.
Пробка	Камень.
Плавать	Пловчиха. Тонуть. Известняк. Таскать.
Кофе	Суп.
Сахар	Жидкость. Чашка. Крупа. Соль. Ложка.
Сучок	Рука.
Лист	Пила. Варезка. Голова. Работа. Палец.
Дождь	Снег.
Зонтик	Стужа. Санки. Зима. Тулуп. Сугроб.
Школа	Поликлиника.
Обучение	Врач. Школьник. Учреждение. Лечение.
Мелодия	Рисунок.
Глухой	Слепой. Кривой. Иллюстратор. Картина.
Нож	Шкаф.
Сталь	Ложка. Дерево. Тумбочка. Одежда. Зеркало.
Зверь	Комар.
Капкан	Муха. Помещение. Пищать. Паутина.
Лиса	Человек.
Нора	Дети. Лисята. Рабочий. Дом. Звери.
Сапожник	Плотник.
Сапоги	Мебель. Дом. Одежда. Столяр. Топор.
Пальто	Ботинок.
Пуговица	Кепка. Продавец. Ателье. Нога. Шнурок.

Как правило, испытуемый осваивает порядок выполнения после работы с двумя-тремя примерами. Если человек совершает ошибки несколько раз подряд, то можно говорить об утомляемости.

При подсчете верных и неверных ответов учитывается и то, какие были установлены связи между понятиями. Ведь именно они позволяют определить уровень развития мышления, показывают, какие формы доминируют — наглядные или логические. Если интеллектуальное развитие человека нарушено, то он ошибается постоянно, несмотря на помощь со стороны экспериментатора.

Тест

«СЛОЖНЫЕ АНАЛОГИИ»

Задания данной методики предназначены для выяснения того, в какой степени человек может понять сложные логические отношения, а также способен ли он выделить абстрактные связи.

Задания в основном предназначены для взрослых и подростков.

Тестируемому предлагается 20 пар слов. Он должен определить тип логической связи, который присутствует в отдельной такой паре. Для помощи предлагается таблица «Шифр», где даны используемые типы связей и их буквенные эквиваленты: А, Б, В, Г, Д, Е.

Шифр

- А. Ворона — стая
- Б. Огурец — овощ
- В. Ручей — река
- Г. Свет — тьма
- Д. Болезнь — смерть
- Е. Недруг — неприятель

Итак, тестируемому необходимо выявить тип отношений, наблюдаемый между словами определенной пары, а потом в таблице, представленной выше, выбрать пару с аналогичной связью. Ее буквенный эквивалент выделить в данном перечне букв. На выполнение задания отводится 3 мин.

- | | |
|---------------------------|-------------|
| 1. Испуг — бегство | А Б В Г Д Е |
| 2. Химия — наука | А Б В Г Д Е |
| 3. Ум — рассудок | А Б В Г Д Е |
| 4. Яблоня — сад | А Б В Г Д Е |
| 5. Тройка — три | А Б В Г Д Е |
| 6. Слово — предложение | А Б В Г Д Е |
| 7. Светлый — темный | А Б В Г Д Е |
| 8. Свобода — воля | А Б В Г Д Е |
| 9. Государство — город | А Б В Г Д Е |
| 10. Сладость — горечь | А Б В Г Д Е |
| 11. Отмщение — поджигание | А Б В Г Д Е |

- | | |
|---------------------------|-------------|
| 12. Девять — число | А Б В Г Д Е |
| 13. Смеяться — хохотать | А Б В Г Д Е |
| 14. Параграф — глава | А Б В Г Д Е |
| 15. Покой — движение | А Б В Г Д Е |
| 16. Смелость — храбрость | А Б В Г Д Е |
| 17. Свежесть — прохлада | А Б В Г Д Е |
| 18. Неправда — недоверие | А Б В Г Д Е |
| 19. Рисование — искусство | А Б В Г Д Е |
| 20. Куст — дерево | А Б В Г Д Е |

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Д	Б	Е	А	Е	А	Г	Е	В	Г	Д	Б	Е	А	Г	Е	В	Д	Б	В

Оценка

Оценка, баллы	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	19	18	17	15	12—14	10—11	8—9	7	6

Если тестируемый с легкостью выполнил задание и логически верно объяснил выбранный им тип связи, то можно сказать о том, что он способен абстрагировать и выявлять логические связи.

В том случае, когда человек допускает ошибки в процессе сопоставления, говорят, что испытуемому присущи размытость мышления, отсутствие логики и ложное понимание аналогий.

Тест

«ТОЛКОВАНИЕ ПОСЛОВИЦ»

Данная методика направлена на определение уровня развития целенаправленного мышления, на выявление способности человека понимать переносный смысл единиц речи.

Результаты выполнения показывают, насколько у испытуемого развиты дифференцированность и целенаправленность суждений, степень развития речевых процессов.

Список пословиц

Куй железо, пока горячо.
Не в свои сани не садись.
Нет дыма без огня.
Не все то золото, что блестит.
Лес рубят — щепки летят.
Шила в мешке не утаить.
В тихом омуте черти водятся.
Любишь кататься — люби и саночки возить.
Что посеешь, то и пожнешь.
Отольются кошке мышьи слезки.
Цыплят по осени считают.
Нечего на зеркало пенять, коли рожа крива.
Не красна изба углами, а красна пирогами.
Тише едешь — дальше будешь.
Не говори гоп, пока не перепрыгнешь.
Семь раз отмерь — один раз отрежь.
Встречают по одежке, а провожают по уму.
На воре и шапка горит.
Как аукнется, так и откликнется.
Мал золотник, да дорог.
Горбатого могила исправит.
Один в поле не воин.
Не криви душой.
Кот заплакал.
Глас вопиющего в пустыне.
Кишка тонка.
Два сапога — пара.
Вбить себе в голову.
Голова садовая.
Язык мой — враг мой.
Заставь дурака молиться — он себе и лоб расшибет.
Молодец среди овец, а на молодца и сам овца.
Мурашки по коже.
Один с сошкой, а семеро с ложкой.
Как обухом по голове.
Комар носа не подточит.
Как собаке пятая нога.
Чем дальше в лес, тем больше дров.
Как гром среди ясного неба.
Денег куры не клюют.
Душа ушла в пятки.
Бросил тень на плетень.
Толочь воду в ступе.
Пустить козла в огород.

Мало каши ел.
 Буря в стакане воды.
 Овчинка выделки не стоит.
 Носить воду в решете.
 Запретный плод сладок.
 Хоть кол на голове теши.
 Как об стенку горохом.
 Одного поля ягоды.
 Волков бояться — в лес не ходить.

Оценка результатов

Оценка, баллы	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	20	19	18	15—17	13—15	10—12	7—8	5—6	4

Объяснение смысла фразы буквально или на собственных примерах говорит о том, что человек имеет низкий уровень развития навыков общения.

Тест

«СРАВНЕНИЕ ПОНЯТИЙ»

Цель данного тестирования — исследование навыка сравнения, умения анализировать и проводить синтез понятий.

Испытуемый должен назвать, чем похожи и чем различаются слова каждой пары.

Список пар слов

День — ночь
 Корова — лошадь
 Летчик — моряк
 Лыжи — санки
 Троллейбус — трамвай
 Река — море
 Мотоцикл — автомобиль
 Собака — кошка
 Сорока — щука
 Лев — тигр
 Самолет — пароход
 Ложь — ошибка
 Ботинок — карандаш

Груша — слива
 Лев — собака
 Ворона — воробей
 Молоко — вода
 Золото — серебро
 Сани — телега
 Ворона — гусь
 Тополь — ива
 Сказка — колыбельная
 Пейзаж — натюрморт
 Лошадь — наездник
 Кошка — груша
 Голод — жажда

Если испытуемый с трудом находит сходство или различие, это говорит о слабом развитии навыка обобщения и низком уровне развития процесса мышления. Важно обратить внимание на то, что испытуемому дается легче — выявление сходства или различия.

Тест

«ВЫДЕЛЕНИЕ СУЩЕСТВЕННЫХ ПРИЗНАКОВ»

Задания данного теста предназначены для выявления особенностей мыслительного процесса, умения отличать важные признаки предметов или явлений от малозначащих.

По тому, какие признаки были выделены, можно судить о том, какой тип мышления доминирует — конкретный или абстрактный.

Испытуемому предъявляют ряды слов: одно перед скобкой и пять — внутри нее. При выполнении заданий испытуемые должны показать, насколько у них развита способность выявлять абстрактные значения различных понятий.

Слова, которые находятся внутри скобок, каким-то образом связаны с тем, которое находится перед ними. Необходимо остановить свой выбор лишь на двух — на тех, которые в большей степени имеют отношение к слову, стоящему перед скобками.

Список слов

1. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля).
2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода).
3. Город (автомобиль, здания, толпа, улица, велосипед).
4. Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены).
5. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).
6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага).
7. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, округлость, золото).
8. Чтение (глаза, книга, текст, очки, слово).
9. Газета (правда, происшествие, кроссворд, бумага, редактор).
10. Игра (карты, игроки, фишки, наказания, правила).
11. Война (самолет, пушки, сражение, ружья, солдаты).
12. Книга (рисунки, рассказ, бумага, оглавление, текст).
13. Пение (звон, искусство, голос, аплодисменты, мелодия).
14. Землетрясение (пожар, смерть, колебания почвы, шум, наводнение).
15. Библиотека (столы, книги, читальный зал, гардероб, читатели).
16. Лес (почва, грибы, охотник, деревья, волк).
17. Спорт (медаль, оркестр, состязания, победа, стадион).
18. Больница (помещение, уколы, врач, градусник, больные).
19. Любовь (розы, чувства, человек, свидания, свадьба).
20. Патриотизм (город, друзья, родина, семья, человек).

Ответы

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Растения, земля | 11. Сражение, солдаты |
| 2. Берег, вода | 12. Бумага, текст |
| 3. Здание, улица | 13. Голос, мелодия |
| 4. Крыша, стены | 14. Колебания почвы, шум |
| 5. Углы, сторона | 15. Книги, читатели |
| 6. Делимое, делитель | 16. Почва, деревья |
| 7. Диаметр, округлость | 17. Состязания, победа |
| 8. Глаза, текст | 18. Врач, больные |
| 9. Бумага, редактор | 19. Чувства, человек |
| 10. Игроки, правила | 20. Родина, человек |

Оценка результатов

Оценка, баллы	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	20	—	19	18	16—17	14—15	12—13	10—11	9

В том случае, когда испытуемый допускает много ошибок, можно говорить о том, что у человека конкретно-ситуативное мышление доминирует над абстрактно-логическим.

Если испытуемые при выполнении заданий совершают ошибки, но потом их исправляют, это свидетельствует об импульсивности человека.

Тест**«ИСКЛЮЧЕНИЕ ЛИШНЕГО»**

Задания теста представлены в двух вариантах: материал для вербального и невербального исследования. В данном случае выявляется способность обобщать и абстрагировать, а также выделять значимые признаки.

I. Словесный вариант

В каждом ряду — 5 слов. Из них 4 можно объединить в одну группу и назвать ее. Одно слово из 5 нужно опустить. Тестируются лица не моложе 11 — 12 лет.

1. Стол, стул, кровать, пол, шкаф.
2. Молоко, сливки, сало, сметана, сыр.
3. Ботинки, сапоги, шнурки, валенки, тапочки.
4. Молоток, клещи, пила, гвоздь, топор.
5. Сладкий, горячий, кислый, горький, соленый.
6. Береза, сосна, дерево, дуб, ель.

7. Самолет, телега, человек, корабль, велосипед.
8. Василий, Федор, Семен, Иванов, Петр.
9. Сантиметр, метр, килограмм, километр, миллиметр.
10. Токарь, учитель, врач, книга, космонавт.
11. Глубокий, высокий, светлый, низкий, мелкий.
12. Дом, мечта, машина, корова, дерево.
13. Скоро, быстро, постепенно, торопливо, спешно.
14. Неудачи, волнение, поражение, провал, крах.
15. Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, понимать.
16. Успех, неудача, удача, выигрыш, спокойствие.
17. Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный.
18. Футбол, волейбол, хоккей, плавание, баскетбол.
19. Грабеж, кража, землетрясение, поджог, нападение.
20. Карандаш, ручка, рейсфедер, фломастер, чернила.

II. Предметный вариант

Для тестирования необходим набор карточек, на которых изображено по 4 предмета. Испытуемый должен удалить 1 предмет из группы, а оставшимся дать общее название. И в то же время необходимо пояснить, почему был исключен именно этот предмет.

Первым заданием можно заняться совместно с испытуемым, а остальные он должен выполнить самостоятельно.

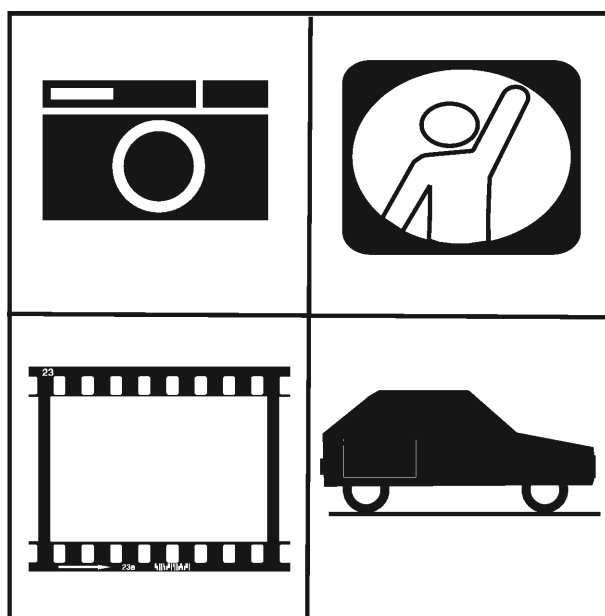


Рис. 1

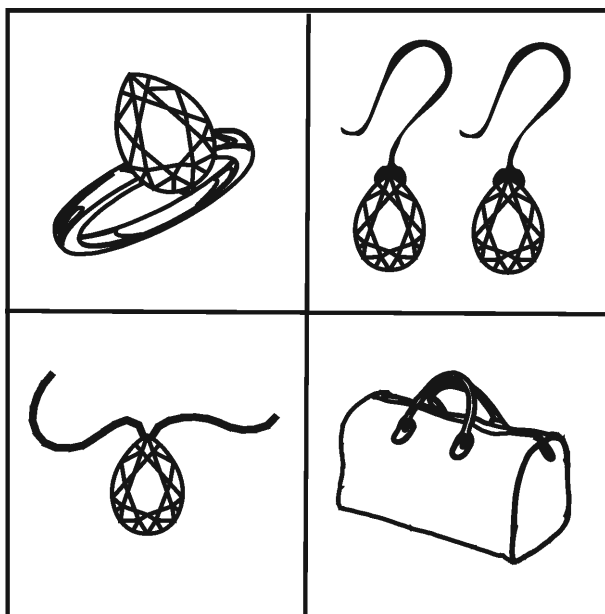


Рис. 2

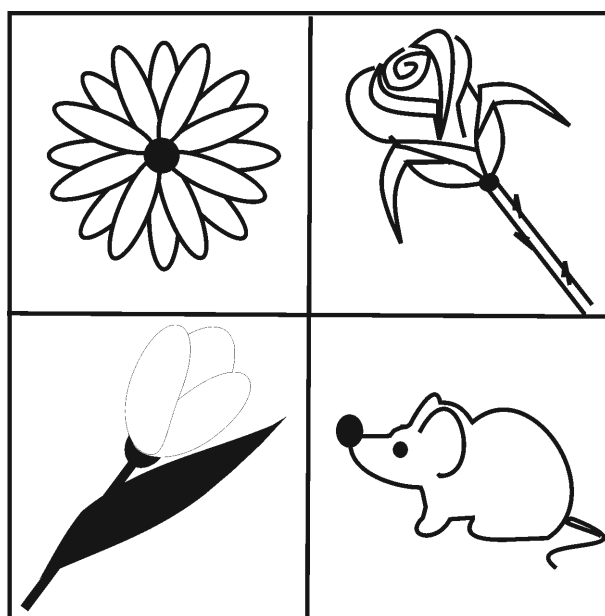


Рис. 3

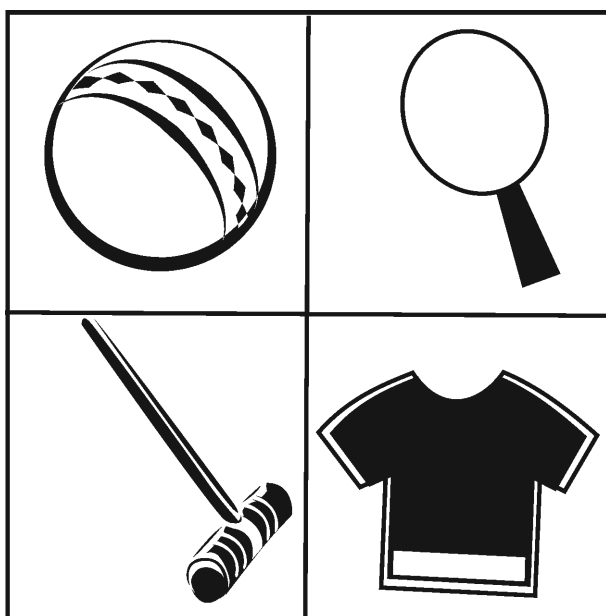


Рис. 4

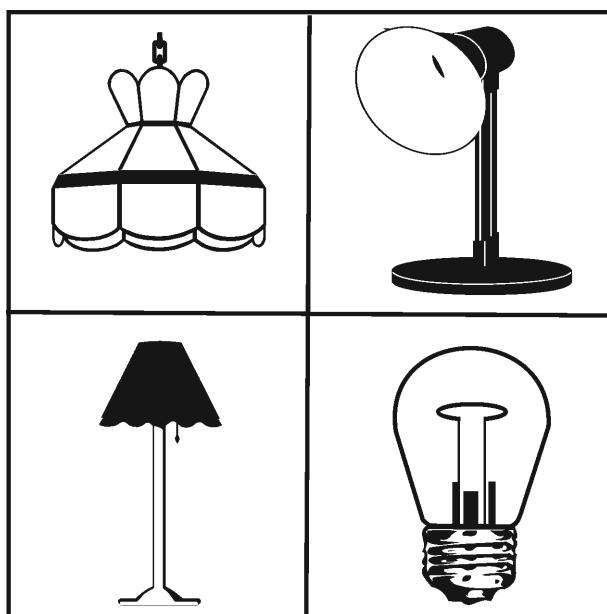


Рис. 5

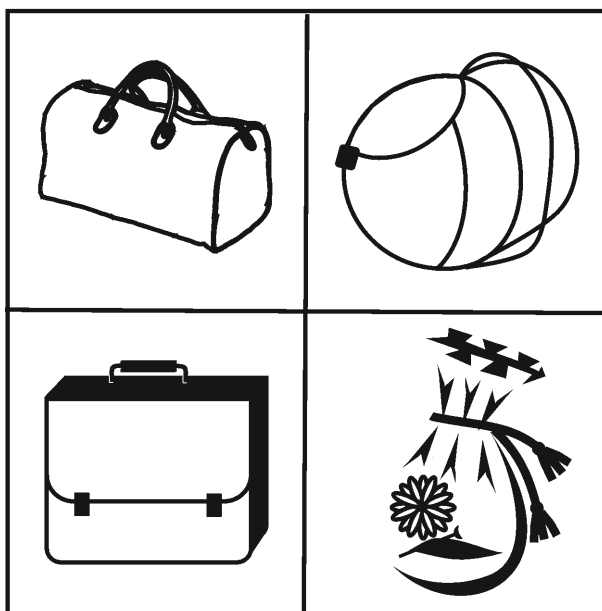


Рис. 6

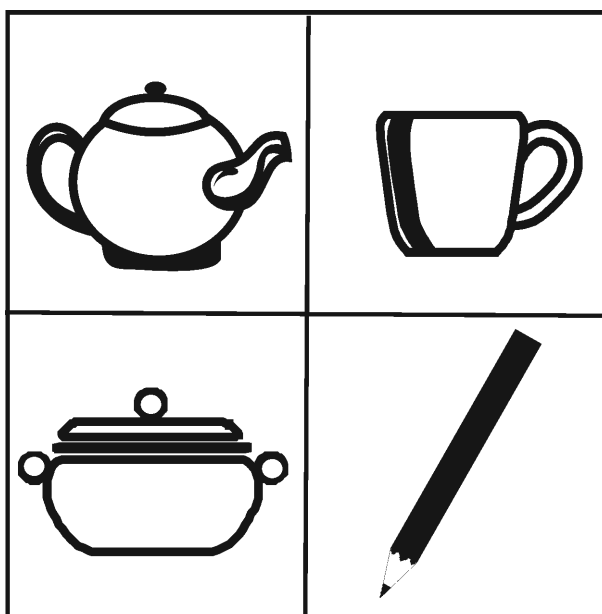


Рис. 7

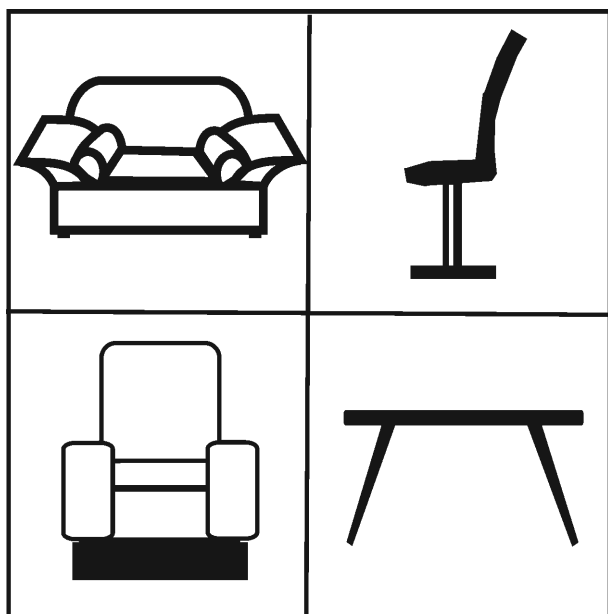


Рис. 8

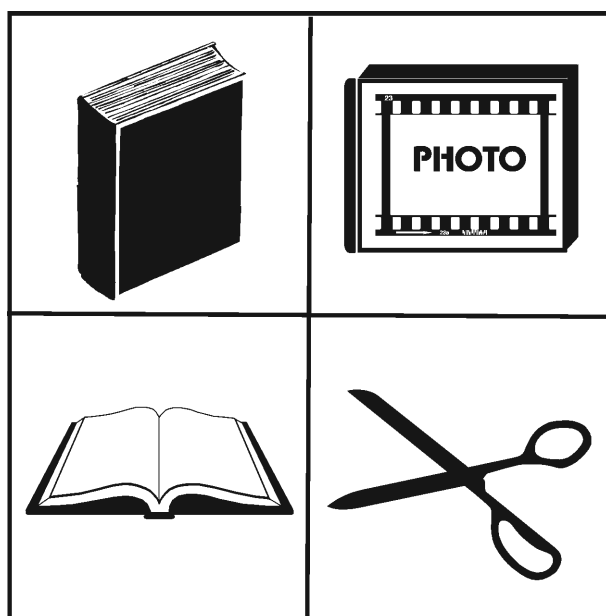
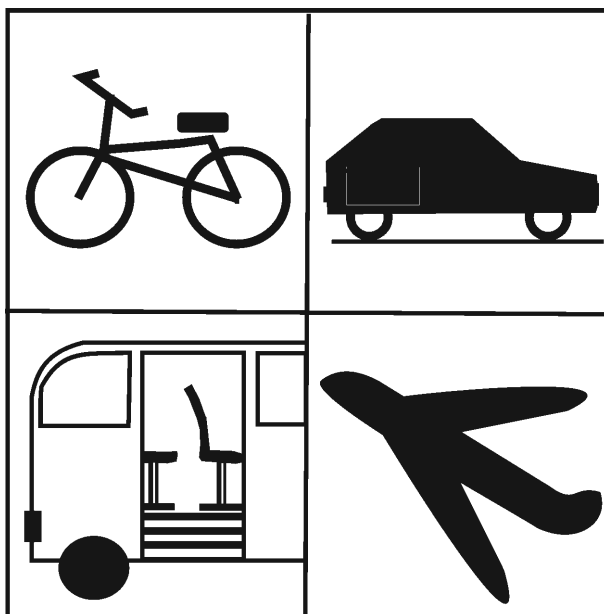
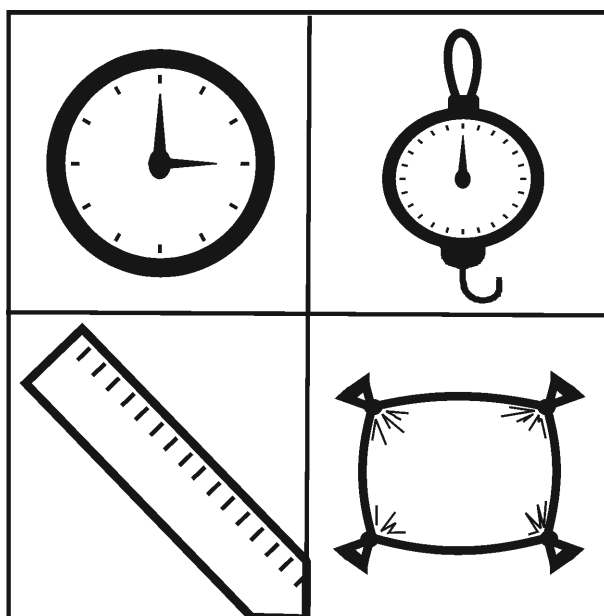


Рис. 9

*Рис. 10**Рис. 11*

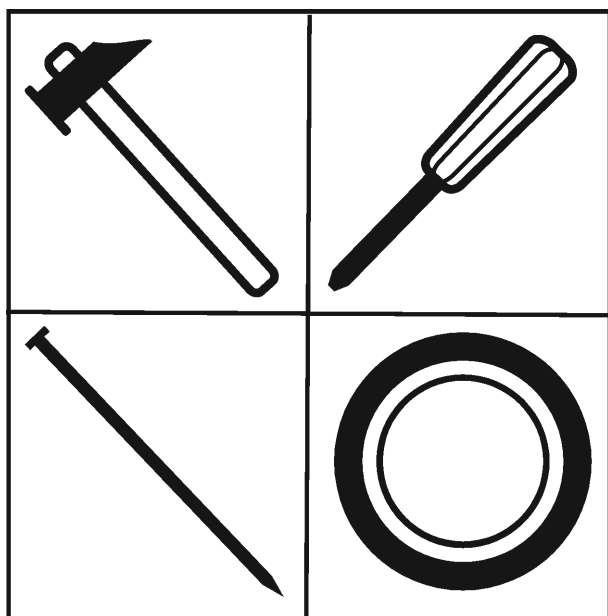


Рис. 12

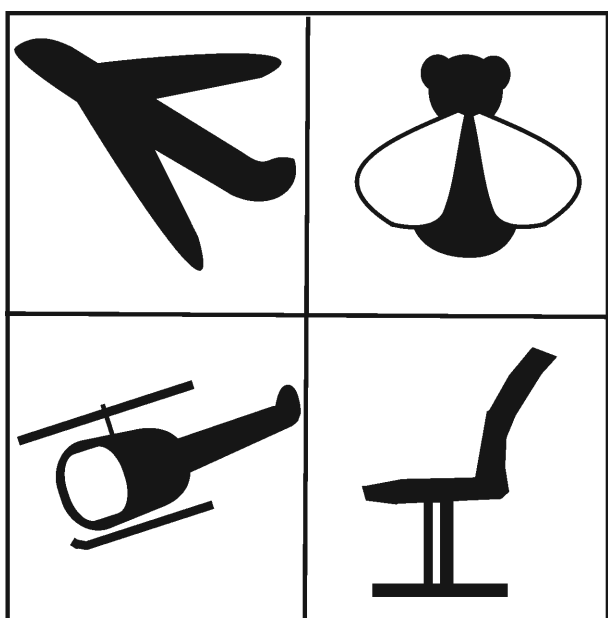


Рис. 13

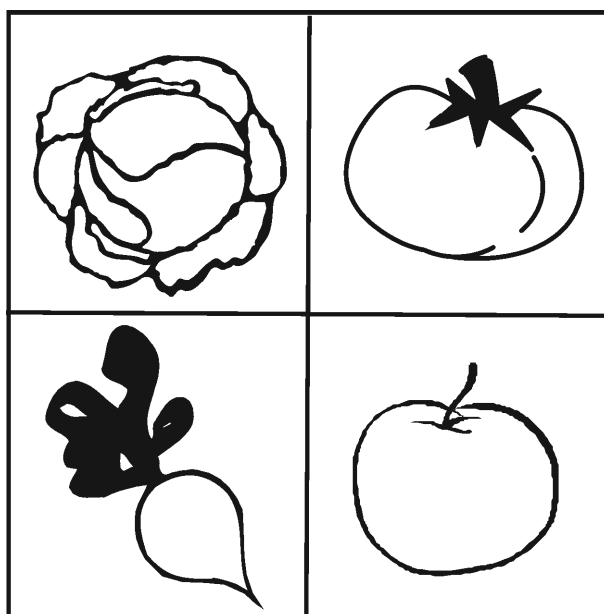


Рис. 14

Оценка операции обобщения

Число баллов		Характеристика решения задач
5 —	— 5	Тестируемый верно и самостоятельно выделяет родовое понятие для обозначения: 1) объединяемых в одну группу предметов (слов); 2) лишнего предмета (слова)
4 —	— 4	При определении родового понятия испытуемый сначала совершает ошибку, потом исправляет ее самостоятельно для обозначения: 1) предметов, объединенных в одну группу; 2) лишнего предмета
2,5 —	— 2,5	Самостоятельно дает описательную характеристику родового понятия для обозначения: 1) объединяемых в одну группу предметов (слов); 2) лишнего предмета
1 —	— 1	Те же действия, но при помощи экспериментатора для обозначения: 1) предметов, объединенных в одну группу; 2) лишнего предмета
0 —	— 0	Не способен определить родовое понятие и не может пользоваться помощью для обозначения: 1) предметов, объединенных в одну группу; 2) лишнего предмета

Тест на языковой интеллект

1. Отметьте слово, которое не подходит по значению.
А. Автобус
Б. Грузовик
В. Авто
Г. Вертолет
2. В каждой из последующих комбинаций букв скрыто название животного. Определите, какое из них не подходит по значению.
А. Алкеб
Б. Рлкико
В. Сивянь
Г. Окакш
3. Как заканчивается пословица?
Не рой другому яму...
А. а то выроют тебе
Б. и сам в нее не упадешь
В. сам в нее упадешь
Г. так будешь сам умнее
4. Отметь слово, которое не подходит по смыслу другим.
А. Воздух
Б. Крыло
В. Керосин
Г. Экскаватор
5. Как заканчивается пословица?
Кто рано встает...
А. тот добро наживает
Б. тому Бог подает
В. тот день бережет
Г. тот долго живет
6. Если переставить буквы АСВИЛ, то что получится?
А. Страна
Б. Животное
В. Река
Г. Город
7. Какое из слов, полученных из комбинации букв, не означает название профессии?
А. КЕПЪАР
Б. ЯЛОБР
В. ЕАЧВР
Г. НОКЛПИТ

8. В комбинации букв представлены названия городов, отметьте город, который расположен не на территории России.

- А. БТОМВА
- Б. ЛАМРДИ
- В. РОГБЕДОЛ
- Г. ХСАЪАРНЕГКЛ

9. Подберите слово, которое соответствует по смыслу обоим данным:
трава / бег.

- А. Хмель
- Б. Дерн
- В. Выгон
- Г. Петрушка

10. Какое из этих слов не подходит по смыслу другим?

- А. Пинцет
- Б. Топор
- В. Молоток
- Г. Тесак

11. Какая часть слова, присоединенная к данным, придает им смысл:
сино-, психо-, астро-?

- А. фаг
- Б. ним
- В. анализ
- Г. лог

12. Вставьте часть слова, которая отсутствует в скобках.

Маска / аксрет / мастер

Трактир / ... / ресторан

- А. ксасам
- Б. ритнар
- В. карсер
- Г. роткар

13. Какое из этих слов имеет одно и то же значение, что и оба данных?

Шофер ... Водитель...

- А. Кондуктор
- Б. Проводник
- В. Рулевой
- Г. Пилот

14. Какой частью слова заканчивается первое и начинается второе?

Пи / ... / ос

- А. лот
- Б. рог
- В. вол
- Г. гол

15. Какое слово отсутствует в перечне: корова, курица, свинья, яйцо, окорок?

- А. Шницель
- Б. Молоко
- В. Перья
- Г. Жир

16. Вставьте в скобки часть слова, чтобы им кончалось первое слово и начиналось второе.

- Ру / ... / ша
- А. да
 - Б. ни
 - В. ка
 - Г. су

17. Найдите слово, которое не соответствует другим.

- А. Слух
- Б. Зрение
- В. Рука
- Г. Гормон

18. Четыре докладчика выступили с темами: «Америка», «Вероятность», «Двигатели», «Животноводство». Какова тема пятого докладчика?

- А. Мужество
- Б. Человек
- В. Мореходство
- Г. Изотопы

19. Какое из имен не соответствует другим?

- А. Багратион
- Б. Кутузов
- В. Мюрат
- Г. Раевский

20. Как оканчивается пословица?

- Пуганая ворона...
- А. и в лес не летит
 - Б. и куста боится
 - В. сама себя боится
 - Г. на сук не садится

21. Как заканчивается пословица?

- На что и клад...
- А. если молод и богат
 - Б. если молод и женат
 - В. если и так рад
 - Г. коли в семье лад

22. Какое слово не соответствует по смыслу другим?

- А. Кит
- Б. Окунь
- В. Сельдь
- Г. Акула

23. Какое слово подходит по смыслу трем данным: урок, доска, дверь?

- А. Молоток
- Б. Мел
- В. Пылесос
- Г. Оборона

24. Какое из слов соответствует по значению данным: прибытие, появление?

- А. Терпение
- Б. Дар
- В. Еда
- Г. Рождение

25. Вставьте в скобки пропущенные буквы.

Случайно (чудо) окончательно
Автоматический (...) электрический

- А. Сканти
- Б. Стин
- В. Отке
- Г. Лелс

26. Что означает слово, скрытое в комбинации букв ММАКСНУР?

- А. Страна
- Б. Река
- В. Город
- Г. Животное

27. Вставьте в скобки часть слова так, чтобы им заканчивалось первое и начиналось второе.

Пар (...) ар

- А. ом
- Б. ус
- В. сон
- Г. ад

28. Как начинается пословица?

... того не будет знать Иван.

- А. Чего не знает Петр...
- Б. Чего Ванюша не имеет...
- В. Чего не знал Ванюша...
- Г. Чего не знаешь сам...

29. Какое слово отсутствует в перечне: пиджак, рубашка, брюки, галстук, ботинки?

- А. Носки
- Б. Часы
- В. Ремень
- Г. Деньги

30. Какое из следующих утверждений представляет собой точку зрения?

- А. Жизнь имеет начало и конец
- Б. Огурец на 90% состоит из воды
- В. Искусственные волокна ухудшают качество нашей жизни
- Г. Океаны занимают две трети поверхности Земли

Таблица ответов

В данной таблице вы найдете верные ответы. Если ваша буква ответа совпадает с правильной, запишите себе балл.

№ задания	Правильный ответ	Ваше решение	Баллы
1	Г	АБВГ	
2	А	АБВГ	
3	В	АБВГ	
4	Г	АБВГ	
5	Б	АБВГ	
6	Г	АБВГ	
7	Б	АБВГ	
8	Б	АБВГ	
9	Б	АБВГ	
10	А	АБВГ	
11	Г	АБВГ	
12	Б	АБВГ	
13	Г	АБВГ	
14	А	АБВГ	
15	Б	АБВГ	
16	В	АБВГ	
17	А	АБВГ	
18	Г	АБВГ	
19	В	АБВГ	
20	Б	АБВГ	
21	Г	АБВГ	

№ задания	Правильный ответ	Ваше решение	Баллы
22	А	АБВГ	
23	Б	АБВГ	
24	Г	АБВГ	
25	В	АБВГ	
26	В	АБВГ	
27	А	АБВГ	
28	В	АБВГ	
29	А	АБВГ	
30	В	АБВГ	
Общее количество баллов:			

Оценка

14–16 лет	17–22 года	23–30 лет	31 год и старше	Общая оценка	Коэффициент интеллектуальности
баллы	баллы	баллы	баллы		
24–30	26–30	28–30	25–30	Очень хорошо	Свыше 130
17–23	23–25	22–27	18–24	Хорошо	Около 120
12–16	20–22	19–21	15–17	Выше среднего	Около 110
10–11	17–19	17–18	13–14	Ниже среднего	Около 90
08–09	13–16	15–16	11–12	Низкий	Около 80
07 и меньше	12 и меньше	14 и меньше	10 и меньше	Очень низкий	Ниже 70

ГЛАВА 5. РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА

5.1. Нейробика. Сделаем мир ярче

«Поберегите свои нервы, ведь нервные клетки не восстанавливаются» — подобное положение мы по привычке считаем истиной. Тем не менее ученые привели доказательства того, что это утверждение не совсем верно, потому что восстановление нервных клеток вполне вероятно. В данном случае на выручку придут элементарные упражнения, комплекс которых получил название НЕЙРОБИКИ — так называемой аэробики для головного мозга.

Нейробика — такое название дал зарядке для головного мозга профессор нейробиологии *Лоуренс Катц* (США). Эти упражнения делают память острее, активизируют работу мозга и улучшают настроение.

Опытным путем ученые доказали: нервные клетки могут восстанавливаться, да еще как! Интеллектуальные способности истощаются не потому, что нервные клетки отмирают, а в связи с тем, что иссякают возможности дендритов, которые проводят импульсы от одной клетки к другой. В том случае, если между клетками время от времени не поддерживать связи, дендриты могут атрофироваться подобно мышцам, которые долго находятся без физической нагрузки.

В свое время полагали, что новые дендриты возникают лишь у детей. Но совсем недавно стало известно, что нейроны имеют способность возвращать новые дендриты, чтобы хоть как-то восполнить утрату старых. Головной мозг человека может адаптироваться к таким сменам и трансформировать структуру отношений. На базе этих заключений и выводов и была создана НЕЙРОБИКА — **аэробика для мозга**. Она вынуждает различные отделы и зоны головного мозга работать быстро и гармонично.

Если подходить с позиции грамматики, то «нейробика» — сложное слово, состоящее из двух элементов: «нейро» (нейроны — нервные клетки и клетки мозга) и «обика» (по аналогии с «аэробикой» — движение, комплекс гимнастических упражнений).

Другими словами, исполняя упражнения, которые имеют отношение к циклу нейробических, человек приводит в движение (причем достаточно активное) все свои клетки, в их число входят и мозговые. Вы поразитесь, когда увидите, сколь элементарны настоящие упражнения. Вас удивит и то, что для приведения мозга в оживленное состояние необходима самая малость. Иначе говоря, для того чтобы произвольное действие обратилось в нейробическое упражнение, необходимо, чтобы оно было не совсем обыденным, стандартным. Или совершенно непривычным. Но не будем забегать вперед.

Упражнения из комплекса нейробики составлены таким образом, что в их выполнение вовлекаются все органы чувств в абсолютно непривычных сочетаниях. Любые пищевые добавки, призванные улучшить память, не идут ни в какое сравнение с той пищей, какую производит человеческий мозг. С помощью упражнений нейробики нервные клетки и дендриты набираются сил и лучше противятся процессу старения.

Никто не умаляет важности ассоциаций для полноценной работы головного мозга. Упражнения из комплекса нейробики нацелены на формирование в голове свежих ассоциаций. Они ставят человека перед необходимостью посмотреть на мир другими глазами.

В детские годы вы уже овладевали тем, что вас окружало, максимально используя возможности всех органов чувств. Как происходит знакомство ребенка с новой игрушкой? Он ее рассматривает, стискивает в кулачке, трясет, подносит к носу, пробует на вкус. Как поступит взрослый человек, если увидит на столе погремушку? В лучшем случае машинально зафиксировать в уме мысль: «Погремушка» — и отправится по своим делам.

Но, даже решая что-то важное для себя, человек ухитряется загрузить мозг работой как можно меньшего объема. Что вы делаете утром, собираясь на службу? Всегда одно и то же: встаете и автоматически одеваетесь, идете на кухню и включаете чайник или кофеварку, чистите зубы и завтракаете. В продолжение всего дня все также происходит по заведенному порядку. Структуры головного мозга бездельничают. В результате взаимосвязи между его зонами и отделами медленно, но верно стареют и разрушаются, хотя мозг человека за продолжительное время эволюции превосходно приспособился к обрабатыванию новейшей или внезапной информации.

Нейробика дает возможность упражнять мозг, не требуя для тренировок специального времени и определенного места. И это замечательно.

Спортзалом для обучения и занятий нейробикой становятся прозаические события нашей жизни — наши будни.

Чтобы превратить любой шаг, даже самый привычный и будничным, в нейробическое упражнение, необходимо, чтобы он отвечал определенным условиям. Допустим, вы правша и изо дня в день пишете ручкой.

Не думайте, что, заменив ручку карандашом или маркером, вы будете тренировать свой мозг. Вы ошибаетесь. Для того чтобы сформировались новые связи между мозговыми отделами и зонами головного мозга, нужно еще, кроме всего прочего, переменить руку, которой вы работаете. Это неудобно и непривычно, но для головы польза неоценимая!

5.2. Как работает нейробика

Ниже даны три основных условия, которым обязаны отвечать нейробические упражнения.

1. В новой обстановке нужно сделать так, чтобы было задействовано несколько органов чувств. Например, можно попробовать шнуровать ботинки, закрыв глаза и опираясь преимущественно на органы осязания.

2. В нейробике важно вовлечение в работу всех видов внимания. Если над вашим рабочим местом висят какие-нибудь картинки или плакаты (все равно что), попробуйте перевернуть их вверх ногами. Или приведите с собой на службу хотя бы 1 раз ребенка.

3. Будет совсем неплохо, если удастся изменить обыденное для вас течение событий. К примеру, отправиться в офис каким-нибудь абсолютно новым маршрутом.

Если вы хотите, чтобы любые упражнения давали определенный эффект, нужно их регулярно выполнять. Точно так же и нейробика должна стать для вас необходимостью, в какой-то мере даже частью вашей жизни. Только при таком условии и в пенсионном возрасте вы сохраните ясный ум, четкое логическое мышление и ко всему прочему — крепкую нервную систему.

Главный принцип нейробики — постоянно меняться самому и изменять все вокруг себя. А выполнение гимнастики для мозга должно стать образом жизни. Но все это не означает, что нужно незамедлительно распрощаться с людьми, которые долгое время вас окружали. Нет необходимости и в том, чтобы срочно менять элегантную прическу на экстравагантную стрижку или отправляться на край земли для изучения пустынных территорий. Для активизации работы клеток головного мозга вполне достаточно просто изменить свою жизнь в мелочах на сегодня и навсегда. Иногда человек даже не подозревает, насколько автоматически выполняет он различные действия, насколько он предсказуем и просчитываем. Потому-то зарядку для мозга надлежит начинать с самых, казалось бы, незначительных атрибутов будничной жизни.

Вы стыдитесь окружающих, которые (на ваш взгляд) ожидают от вас стандартного поведения? Припомните себя лет эдак в 13 — 15. Вы просто жаждали возможности противоречить всем и каждому, когда хотели доказать свою правоту! Вы грезили новыми открытиями, которые смогут потрясти весь мир!



Отчего же мы с такой легкостью отказываемся от своего истинного «я»?

Ведь мы стремимся существовать так, как ощущаем, заявлять, что это белое, если лицезрим белое, и черное, если видим объект черного цвета. Так не страшиться перемен, не робейте, если задумали изменить свою жизнь! И пускай нейробика поможет вам сделать первый шаг к совершенно новой, деятельной жизни.

Неплохо запомнить и то, что при занятиях нейробикой, как и любыми другими упражнениями, необходима умеренность.

Не нужно стремиться к тому, чтобы любой свой произвольный шаг сделать нейробическим. Вполне хватит нескольких заданий из определенного раздела.

Но нейробика нейробикой, а забывать о традиционном тренинге ума не стоит: решение кроссвордов и головоломок, чтение научно-популярной литературы, освоение иностранных языков, путешествия по стране и миру, общение принесут большую пользу.

ОПТИМАЛЬНОЕ НАЧАЛО ДНЯ

Попытайтесь сменить типичную для вас утреннюю церемонию, которую вы совершаете на «автопилоте», заданиями из курса нейробики. Вспомним, с чего начинается утро. Вы просыпаетесь от звонка будильника, запаха кофе, а может, от звуков любимой мелодии? Просто положите вечером около кровати хорошо закрытый сверток с любым ароматом. И лишь только проснетесь, раскройте его. Тогда утро всю неделю будет ассоциироваться у вас именно с этим запахом.

Теперь наш путь лежит в ванную комнату. Если у вас нет проблем с равновесием, попытайтесь постоять под душем с прикрытыми глазами.

Ощутите качество поверхности и запах тех предметов, которыми вы пользуетесь: геля для душа, мочала, шампуня, полотенца.

Или облачитесь в одежду с закрытыми глазами. Для этого подготовьте вечером тот наряд, который планируете надеть, а можно усложнить задачу: на ощупь найти одежду в гардеробе. Как вы отнесетесь к тому, чтобы попытаться достать необходимые вам вещи не только руками, но и с помощью губ, щек, носа, а возможно, и ногами? Ваши домашние начнут потешаться? Зато лет в 70 смеяться сможете вы. А ваш мозг вдруг охватит приятное волнение: чересчур уж непривычные задания вы для него приготовили, но претворять в действительность их все-таки нужно. Теперь-то уж клетки точно придут в движение и активизируются.

А вам не стоит останавливаться на данном этапе. Рискните, закрыв глаза, почистить зубы (причем, отыскивать принадлежности для этого тоже необходимо наугад, на ощупь).

Переходим к завтраку. К чему вы привыкли? К кофе с бутербродом? Возьмите лучше душистый ромашковый чай и какие-нибудь вафли с молочной начинкой, да не простые, а чтобы хрустели. Заткните уши особыми заглушками или при помощи обычной ваты. Беседа за завтраком — дело нормальное. Иногда вы даже не дослушиваете фразы до конца: до такой степени они уже знакомы. А вы попробуйте не с помощью слуха, а любым другим способом установить, что чайник кипит, или кому-то требуется передать сахар, или надвигается гроза.

ДЕНЬ БЛИЗИТСЯ К КОНЦУ

В то время, когда день подходит к концу, займитесь созданием позитивных для себя ассоциаций. Пусть ванная комната наполнится приятной мелодией. Полезный фруктовый чай, декоративные свечи, курильницы с ароматическими маслами — все это поможет привлечь к работе различные органы чувств вашего организма. И, например, с нынешнего дня мытье мочалкой будет ассоциироваться для вас с ароматом ванили, а ласковые струи душа — с музыкой в стиле кантри. Вариаций множество, импровизация только приветствуется.

Приняли ванну — отправляйтесь почитать. Только не про себя, а желательно вслух. Устройте так называемые семейные чтения. Вспомните, давно ли вы проводили вечер под одной крышей и с такой ощутимой пользой. Происходит активизация даже тех отделов коры головного мозга, старые не функционируют, если читать про себя.

Уместно заметить, что психологи рекомендуют продолжить обычай читать вслух любимым чадам вплоть до достижения ими подросткового возраста, конечно, при том условии, что они не противятся тому, чтобы им читали. О достоинствах вышеописанного действия можно не говорить — и так все ясно.

Для тех, кто учится использовать нейробику, секс — бездонный источник вдохновения. При занятиях сексом пробуждаются все органы чувств, необходимо лишь научиться умело ими управлять. И тогда не будет препятствий для получения огромного удовольствия. Ваши помощники — лепестки роз на простынях, благовонные курения, массаж с ароматическими маслами, шелковый платок, которым можно завязать глаза напитки в хрустальном бокале, романтическая мелодия.

Вот теперь-то у мозга нет времени на отдых: вокруг столько новых ощущений, которые необходимо подвергнуть обработке. Как вам такое научное обоснование того, что сексуальная жизнь постоянно требует разнообразия.

МЫ СЕБЕ ДАВАЛИ СЛОВО НЕ СХОДИТЬ С ПУТИ ПРЯМОГО, НО...

Предположим, что вы добираетесь на службу и обратно на машине, используя общественный транспорт или пешочком. У вас в голове прочно закреплена точная карта маршрута, к которому вы привыкли.

Вы в курсе, какое количество шагов вы совершаете, проходя путь от своего дома до остановки общественного транспорта? А может, знаете, какой рекламный щит стоит напротив ближайшего супермаркета? А вы когда-нибудь обращали внимание на то, что в одно и то же время вам встречаются одни и те же люди? Сконцентрируйте на этом свое внимание — и первую стадию занятий нейробики для улицы вы уже одолели.

Бывает и такое, что мы с трудом вспоминаем, каким образом добрались сегодня, — ехали машинально. В разуме всякого человека за время его существования отпечатывается огромное количество мысленных схем-карт: расположение помещений в квартире, улиц в городе, автотрасс, государств, континентов...

Прикажите себе разрушить дорожные стереотипы. Итак, вы собираетесь

отправиться на работу на машине. Тогда попытайтесь сесть в нее, завести мотор и пристегнуть ремни безопасности, закрыв глаза. Приобретите немного различных по фактуре оплеток на руль и меняйте их через день.

Отправляйтесь в путь по неизученному маршруту. И пускай этот путь окажется немного длиннее, зато ваши органы чувств начнут работать в полную силу. Не забудьте открыть окно. Разнообразные звуки и запахи дадут вашему мозгу большое количество свежей информации. Натяните на руки перчатки. Этот прием притупит чувство осязания, предоставит возможность энергичнее включиться в работу остальным органам чувств.

Заполните маршрут разнообразными запахами, приготовив заблаговременно несколько отличных друг от друга ароматов. Разрежьте кусочек поролоновой губки на кубики величиной приблизительно 1,5 см. Разложите их в футляры от обыкновенной киноплёнки по 3 — 4 кубика, заранее накапайте на них по 2 — 3 капельки любого ароматического масла или духов. Остается лишь плотно закрыть футляры и взять их с собой в дорогу. В тот момент, когда вы будете проезжать мимо какого-нибудь дома или здания, откройте любой футляр и вдохните запах. Это выглядит приблизительно так: старое здание красного цвета — запах апельсина, дом из желтого кирпича — запах лимона.

Находясь в автобусе, перебирайте монеты в кармане, пытайтесь выяснить их номинал на ощупь. Можно пролистать любой журнал из тех, которые вы по обыкновению не читаете. Самое главное — не становиться замкнутым. Перекиньтесь несколькими фразами с соседом, который сидит рядом, пошутите с ребенком. Если вы на машине, посадите попутчиков и обсудите с ними всевозможные проблемы. Запомните, что общение — залог здоровья мозга и психики.

Выберите непривычный для себя маршрут передвижения, тем самым усложнив задачу. К примеру, если вы предпочитаете ходить на работу пешком, намеренно совершите крюк. Вполне вероятно, что там, за углом здания, скрывается масса вещей и впечатлений, которые дадут вам множество новых идей или настроят вас на необычный лад, направят ваши мысли в неожиданное русло. А если добираться до места работы не на метро, а с помощью наземного транспорта, ваши органы чувств будут функционировать в полную силу.

ПОСТАВИТЬ РАБОЧИЙ СТОЛ С НОГ НА ГОЛОВУ

Перспектива потери памяти или сообразительности в связи с характером вашего труда не особо радует. Как проходит ваш рабочий день? Сложные отчеты, долгие заседания и совещания... Ассоциативность связей не востребована, многие действия выполняются автоматически. Поэтому нейробика достаточно органично может вписаться в любой распорядок трудового дня, при этом не нарушив дисциплины и не отрывая от работы сослуживцев.

Благодаря привычному и удобному порядку, который мы создаем на собственном рабочем столе, рука сама отыскивает необходимую вещь... А ведь можно поменять все местами: папку с файлами, телефонный аппарат, степлер, корзину

для мусора. Можно внести изменения в последовательность каждодневных занятий, передвинуть обеденный перерыв на полчаса.

Если настольную лампу прикрыть разноцветными фильтрами, то офис заметно преобразится. Футляры с запахами сгодятся и на работе. Связывайте различные запахи и ароматы с определенными видами занятий. Японцы, к примеру, считают, что мускат и корица помогают увеличить продуктивность труда. Плоды мандарина и лимона взбадривают.

Захватите с собой в офис плеер с записями спокойной музыки, всевозможных звуков природы (шума моря, шелеста листвы деревьев, голосов животных и птиц).

По возможности проводите время обеденного перерыва в различных местах и с разными людьми.

РЫНОК ИЛИ МАГАЗИН?

Тысячелетия назад, чтобы добыть пищу, человек затрачивал уйму энергии — налицо поголовное занятие нейробикой. Ведь звериное логово необходимо было выслеживать по запаху, облику, звукам, найти хорошее место для ловли рыбы. В настоящее время мы питаем доверие к надписям, которые видим на баночках и упаковках. Активизированы лишь зрительные анализаторы. А другие органы чувств вынуждены бездействовать. Чтобы воскресить в себе охотничий инстинкт, измените тактику приобретения съестных припасов.

Если вы всегда приобретали продовольствие на рынках, тогда пройдите по магазинам, а если в магазинах — устремляйтесь в сторону рынка. Пофантазируйте, какое блюдо приготовите, непосредственно во время покупки продуктов, принимая во внимание их запах и вкусовые качества. Если у вас есть возможность попробовать товар, никогда не упускайте ее. Не отказывайтесь пообщаться с продавцом.

Не проходите мимо прилавка, где продаются специи. Насладитесь их ароматом. Попросите продавца проконсультировать вас, каким образом их применяют, в какие блюда кладут и сколько. С помощью рецепторов наши органы обоняния могут различать миллионы разнообразных запахов. Приложите все усилия, чтобы этот уникальный природный инструмент не бездействовал.

ОБОЖАЮ ВЕСЕЛЬЕ

Органы вкуса и способность к общению поразительным образом связаны между собой. Вы и ваши друзья часто собираетесь для празднования Нового года, по поводу дня рождения или на званый вечер. Разнообразные напитки, фрукты, деликатесы и прочие вкусные вещи появляются всякий раз, когда вы располагаемся за столом с приятелями, в окружении родственников и коллег. Застолье в разгаре, и ваши органы чувств — зрение, осязание, обоняние, вкус — работают в полную силу, питая не только желудок. Ведь в коре головного мозга зарождаются новые ассоциативные связи. Но это возможно только в том случае, если соблюдать определенные правила застолья. Допустим, вы в одиночестве

поглощаете китайскую лапшу и параллельно смотрите какой-то сериал. Навряд ли ваш мозг останется в выигрыше от этого, хотя калории поступят в большом количестве.

А ведь можно оздоровить свой мозг завтракая, обедая или ужиная, не меняя при этом собственных кулинарных пристрастий. Сначала отучите себя читать во время еды. Зачем вам нужна газета: для того чтобы узнать свежие новости или чтобы изолировать себя от окружающих? Отключите телеприемник. Соберите за столом всех домочадцев. Пусть лучше ваше внимание будет поглощено трапезой и теми, кто разделяет ее с вами. Получите наслаждение от вкуса пищи, вдохните ее неповторимый аромат.

Как правило, дома за столом у каждого есть свое место: это занимает папа, это — мама, а на этом месте сидит наш малыш. Поменяйтесь местами! Это действие вынудит вас по-другому посмотреть на каждого члена вашего семейства, вы сможете другими глазами взглянуть на комнату, даже по-иному потянетесь за хлебом, солонкой или перечницей.

И, безусловно, новизна еще никому и никогда не мешала. Измените порядок подачи блюд на стол. Приступите к приему пищи с десерта, а завершите трапезу салатом. Поменяйте место приема пищи. Иное помещение, терраса, природа... Уделите внимание сенсорным акцентам: прекрасная скатерть, мерцание свечей, цветы, приятная музыка.

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЕ

Всем нам требуется отдых. Все равно когда: в конце рабочего дня, целой неделей, раз в месяц, раз в год. Но не все виды отдыха полезны для головного мозга. Многие считают отдыхом просмотр телепрограмм. Но проведенные исследования показали, что если глядеть в телевизор часами, это не приведет к активизации деятельности мозга. В то время, когда вы просматриваете телепрограммы, мозг менее активен, чем во время сна! Выключите телевизор.

Начните ремонтные работы в своей квартире или попросту займитесь перестановкой мебели.

Отправляйтесь в путешествие по тем местам, где никогда не бывали. В любом новом месте вам гарантированы абсолютно новые цвета, запахи, лица. Отбросьте карту, которая ранее помогала вам ориентироваться в пространстве, и начинайте искать выход из положения, опираясь на новые ощущения. Можно несколько минут провести за разговором с владельцем небольшого личного магазинчика. Порой подобные беседы приносят больше пользы, нежели поход к местным достопримечательностям.

Остановите свой выбор на том виде отдыха, который ну никак не характерен для вашего характера. Вам нравится лежать на пляже — отправляйтесь в путешествие на велосипеде. Если же вы энергичный человек — остановите свой выбор на спокойных видах отдыха.

Можно записаться на курсы фитодизайна, изобразительного искусства,

кройки и шитья, составления икебаны, иностранных языков — выбор есть всегда. Не принесут вреда и занятия активными видами спорта.

Не у каждого есть способности к рисованию, но попытаться поработать с бумагой и карандашами не запрещается никому. Получившиеся картины не займут места в музее, но вы возвратите молодость своему головному мозгу. Соберите друзей, вручите каждому по листу бумаги и попросите изобразить на нем все, что захочется (время года, свое эмоциональное состояние на данный момент, определенное событие). Чтобы упражнения принесли больший результат и развеселили окружающих, возьмите инструмент для рисования пальцами ног или зубами.

Возможно, вам удастся сколотить собственную музыкальную группу из хороших знакомых. Пусть ее участники осваивают игру на инструментах, которые получится найти: это могут быть и ложки, и расчески, и бутылки, и кастрюли, и т. п. Играйте в шарады — в них нужно передать мысль или понятие без слов. Эта игра принесет немало пользы как «актеру», так и тому, кто угадывает.

Если вы занимаетесь спортом в тренажерном зале, в какой-то момент вам просто необходимо выйти на открытый воздух. Ни с чем нельзя сравнить бег по пересеченной местности или по дороге: ее перекрестки, лающие собаки и велосипедисты произведут на вас неизгладимое впечатление.

Если выдалась свободная минутка, отдохните на лоне природы. Прислушайтесь к окружающим звукам и попробуйте определить название дерева на опушке, или цветка на поляне. Покормите в парке птиц или белок. Или просто присядьте на берегу водоема и прикройте глаза. Послушав, что творится вокруг вас, разрешите мозгу самостоятельно создавать ассоциации.

Труд на дачном участке (это не смешно!) чрезвычайно содействует тренировке головного мозга, а не только лишь накачиванию мышечной массы. Возясь в земле, вы представляете, какое вырастет дерево или корнеплод. Все это великолепно подходит в качестве упражнений по нейробике. Вы наслаждаетесь запахом земли, свежей травы, выращенных вами цветов. Сами устанавливаете, какие овощи в какое место нужно высадить, ведете наблюдение за расположением солнца на небосклоне. Затем решайте, есть ли необходимость в прополке или уже пришла пора сбора урожая. В результате образуется множество новых связей между клетками мозга, который очень нуждается в починке.

Не правда ли, совсем несложные упражнения? Испытайте эти, придумайте свои.

ГЛАВА 6. ТЕСТ НА IQ¹

6.1. Тест Векслера

Субтест 1

«ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ»

Тестирование нужно начинать с пятого вопроса. В том случае, когда испытуемый не может справиться с пятым и шестым заданиями, ему предлагают задания с первого по четвертое. Если же ему и это не под силу, испытание необходимо прервать. Может случиться и так, что человек даст верные ответы на вопросы заданий со второго по четвертое, в этом случае можно переходить к выполнению седьмого задания. Если испытуемый дает 5 неправильных ответов подряд, выполнение заданий необходимо прекратить. Каждый верный ответ оценивается в 1 балл. Если испытуемому не пришлось отвечать на вопросы заданий с первого по четвертое, к его показателю прибавляется 4 балла.

Тестовые вопросы	Приемлемые ответы
1. Страна вашего местожительства?	Название государства
2. Какую форму имеет мяч?	Круглую
3. Сколько месяцев в году?	12
4. Что такое термометр?	Предмет для измерения температуры
5. Кто побывал в космосе после Ю. Гагарина (назовите четырех космонавтов)?	Фамилии любых четырех космонавтов
6. Какова температура кипения воды?	100° С
7. Почему темная одежда теплее светлой?	Одежда темного цвета поглощает тепло, а светлого — отталкивает
8. Из чего получают резину?	Из дерева... древесного сока... каучуконосного растения... бензина... спирта
9. Кто автор «Гамлета»?	Шекспир
10. Как называется основной закон современного государства?	Конституция
11. Кто такой Тютчев?	Поэт... автор...

¹ Новые тесты IQ /Серия «Психологические этюды». Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

Тестовые вопросы	Приемлемые ответы
12. Где расположена Бразилия?	В Южной Америке
13. Столица Франции?	Париж
14. Когда началась Великая Отечественная война?	22 июня 1941 г.
15. Сколько дней в году?	365—366
16. Где находится Египет?	Африка
17. В каком направлении вы будете путешествовать, если поедете из Киева в Болгарию?	В юго-западном
18. Почему дрожжи поднимают тесто?	Оно бродит, производя пузырьки углекислого газа, которые поднимают его... оно бродит и увеличивается в объеме... в нем образуются пузырьки воздуха
19. Какую частоту пульса имеет здоровый человек?	60—80 ударов в минуту
20. Что такое Ватикан?	Резиденция папы римского... местоположение папского правительства... центр католической церкви
21. Как далеко от Москвы до Владивостока?	Любой ответ в диапазоне 8—10 тыс. км
22. Какие три вида кровеносных сосудов в организме человека вы знаете?	Артерии, вены и капилляры
23. Кого можно назвать главой многих современных государств?	Президента
24. Что такое фольклор?	Устное народное творчество... Совокупность обычаев, обрядов, песен и иных явлений быта
25. Кто автор «Илиады»?	Гомер
26. Какова основная идея учения Дарвина?	Происхождение человека от животных предков... происхождение вида с помощью естественного отбора... преемственность развития живой природы...
27. Кто автор «Фауста»?	Гете... Гуно...
28. Что такое этнография?	Наука, изучающая материальную и духовную культуру народов... особенности быта, нравов, культуры какого-нибудь народа
29. Что такое гносеология?	Теория познания

Субтест 2

«ПОНЯТЛИВОСТЬ»

Тестирование необходимо начать с третьего задания. Если испытуемому не удастся справиться хотя бы с одним из заданий под номерами 3, 4 или 5, нужно вернуться ко второму и первому заданиям.

Если тестируемый не может дать ответ по прошествии 10 — 15 сек., вопрос нужно повторить.

Если последовательно дано 4 неправильных ответа, испытания необходимо прервать.

За выполнение заданий 1 и 2 испытуемому прибавляется 2 или 0 баллов, выполнение заданий 3 — 14 оценивается в 2, 1 или 0 баллов. Если испытуемый не выполнял первое и второе задания, ему добавляют 4 балла.

Вопросы субтеста 2

1. Зачем мы стираем одежду?
2. Для чего поезду двигатель?
3. Что вы сделаете, если найдете на улице запечатанный конверт с надписанным адресом и наклеенной неиспользованной маркой?
4. Отчего в деревне воздух лучше, чем в городе?
5. Если бы вы заблудились в лесу днем, как бы вы пошли, чтобы выйти из леса?
6. Отчего трудовое законодательство ограничивает рабочий день подростков?
7. Почему нужно избегать плохой компании?
8. Что вы должны сделать, если, сидя в кинотеатре, вдруг заметили дым и огонь?
9. Что означает пословица «Куй железо, пока горячо»?
10. Почему по закону в России не разрешается вступать в брак до достижения 18 лет?
11. Что означает поговорка «Много шума из ничего»?
12. Почему человек, родившийся глухим, как правило, не может и говорить?
13. Зачем нужно планировать?
14. Что означает пословица «Одна ласточка весны не делает»?

Примерные ответы и критерии оценок теста

1. Одежда:

- | | | |
|----------|---|---|
| 2 балла | — | любой ответ, содержащий мысль очищения от грязи (чтобы была чистой, чтобы удалить грязь и т. д.); |
| 0 баллов | — | ответ, не содержащий указаний на очищение от грязи (потому что начало месяца, так все делают, это правильно). |

2. Двигатель:

- | | | |
|----------|---|---|
| 2 балла | — | ответ, свидетельствующий о том, что испытуемый знает о предназначении двигателя, который дает силу поезду (чтобы тянуть его, чтобы тащить поезд с пассажирами); |
| 0 баллов | — | ответ, не содержащий идеи движения поезда (чтобы машинисту было тепло, чтобы обращали внимание на сигналы). |

3. Конверт:

- 2 балла — любой ответ, в котором прослеживается мысль о понимании того, что письмо должно быть немедленно отправлено (вернуть на почту, послать по почте, опустить в почтовый ящик);
- 1 балл — понимание того, что письмо может быть чьей-то собственностью, и испытуемый не знает, как им распорядиться (отдать милиционеру, отнести в стол находок, попробовать найти владельца);
- 0 баллов — полное незнание того, как нужно поступить с письмом (не прикасаться к нему, прочитать).

4. Воздух:

- 2 балла — осознание того, что в сельской местности воздух чистый, а в городе его загрязняют;
- 1 балл — объяснение специфики или только городского воздуха, или сельского;
- 0 баллов — непонимание, по какой причине в городе воздух грязный, а в сельской местности чистый.

5. Лес:

- 2 балла — любое объяснение использования природных явлений для выхода из леса (попытаюсь идти в одном направлении, буду ориентироваться по солнцу, мху, вместо компаса использую часы, найду ручей или тропинку);
- 1 балл — упоминание случайных ориентиров или одного из явлений предыдущего ответа (пойду по тропинке, пойду по солнцу);
- 0 баллов — использование ненадежных ориентиров или надежда на людей (попытаюсь найти милиционера, продолжу путь, подожду лесника, буду кричать).

6. Подросток:

- 2 балла — упоминание двух основных причин — забота о здоровье и необходимость получения образования (чтобы дать подростку возможность получить образование);
- 1 балл — упоминание одной из причин;
- 0 баллов — неопределенное представление о причинах.

7. Плохая компания:

- 2 балла — любой ответ, содержащий мысль о том, что человек станет хуже, попадет под дурное влияние (она развращает образ мыслей человека, вводит в искушение, оказывает плохое влияние на поведение и мысли людей, человек начинает подражать другим и становится похожим на них);
- 1 балл — разрушает репутацию, чтобы не попасть в беду, в итоге сам станешь преступником, научат человека плохому, сам будешь считаться дурным человеком и т. д.;
- 0 баллов — перечисление дурных сторон компании без объяснений того, почему возникнут проблемы (от таких компаний нечего ждать хорошего, от них одни неприятности, найти компанию с хорошей репутацией, ничему хорошему не научишься, от таких одни неприятности; случайные знакомые ни к чему).

8. Пожар:

- 2 балла — осмысление того, что это следует довести до сведения администрации (сообщу билетеру, скажу администратору, позову человека, который открывает и закрывает двери);
- 1 балл — понимание того, что необходимо предпринять какие-то ответные действия, может, и не столь эффективные (включу звонок пожарной тревоги, вызову пожарных или потушу сам);
- 0 баллов — описание действий, которые будут способствовать созданию паники, и не предотвратят беду (закричу «Пожар!», поскорее выберусь оттуда, буду сохранять спокойствие, предупрежу рядом сидящих, убегу, принесу воды).

9. Куй железо:

- 2 балла — толкование переносного смысла пословицы (когда предоставляется возможность, нужно ее использовать; надо действовать, когда время пришло);
- 1 балл — конкретный пример или близкое, но не точное понимание переносного смысла (при нагревании железо становится мягким и легко куется; действовать надо сегодня; если в голове появилась ценная идея, надо реализовать ее, пока кто-нибудь ею не воспользовался);
- 0 баллов — абсолютное непонимание того, за что данное утверждение называют пословицей; тестируемые могут вспомнить ковку железа и способы чеканки (идея сведения счетов; гладь одежду, пока утюг горячий).

10. Брак:

- 2 балла — осмысление необходимости и физического, и социального созревания человека при вступлении в брак;
- 1 балл — понимание только одной из упомянутых причин;
- 0 баллов — непонимание причин.

11. Много шума:

- 2 балла — объяснение переносного смысла пословицы;
- 1 балл — конкретный пример или близкое, но не очень точное понимание переносного смысла;
- 0 баллов — непонимание того, что это выражение является пословицей.

12. Глухой:

- 2 балла — понимание того, что необходимо сначала услышать звуки или речь, чтобы потом их повторить (чтобы подражать речи, ее необходимо слышать; им тяжело научиться говорить, потому что эти люди не слышат, как говорят остальные; нельзя научиться говорить без помощи слуха);
- 1 балл — испытуемый знает, что слух и речь взаимосвязаны, но не знает, каким образом (не могут слышать, потому и не говорят; не слышат, как произносятся звуки; неспособны правильно произнести слова);
- 0 баллов — абсолютное незнание того, что слух и речь взаимосвязаны (это как-то связано с гландами; может, нервы слабые; такими иногда рождаются).

13. Планирование:

- 2 балла — понимание того, что планирование необходимо для правильной, рациональной организации деятельности в любой сфере труда;
- 1 балл — уяснение, что отсутствие планирования приведет к нежелательным последствиям;
- 0 баллов — непонимание необходимости и сущности планирования.

14. Ласточка:

- 2 балла — объяснение переносного смысла пословицы (нельзя делать обобщение, используя один пример; поспешные выводы нежелательны; предсказания на основе единственного случая недопустимы);
- 1 балл — конкретный пример или близкое, но не очень точное понимание переносного смысла (единственный признак успеха не означает окончательный успех; одна часть не создает целого; если одна птица прилетит раньше остальных, то до лета все равно еще далеко);
- 0 баллов — абсолютное непонимание испытуемым того, что перед ним пословица, попытка перевести смысл пословицы на специфический уровень (если что-то 1 раз хорошо получилось, это не значит, что ты теперь главный; наступит лето, и ласточек еще больше будет).

Субтест 3

«АРИФМЕТИЧЕСКИЙ»

Если результаты отрицательные, испытание нужно остановить. Если тестируемый все же справится с одним из заданий, испытание продолжается дальше.

Если при выполнении заданий с 11 — 14 тестируемый дает верные ответы в короткие сроки, ему засчитываются дополнительные баллы. После 4 неверных ответов тестирование рекомендуется прекратить.

За все верные ответы дается по 1 баллу. Если испытуемый не выполнял первого и второго заданий, ему дополнительно добавляются 2 балла.

Вопросы	Время, сек.	Ответы
1. У вас было 3 книги, 1 вы отдали. Сколько книг осталось?	15	2 книги
2. Сколько будет, если сложить 4 руб. и 5 руб.?	15	9 руб.
3. Если человек при покупке карандашей на 6 руб. дает 10 руб., какую сдачу он получит?	15	4 руб.
4. Сколько килограммов составляет 2,5 центнера?	15	250 кг
5. Мальчик купил 6 тетрадей по 25 руб. Какую сумму он истратил?	30	150 руб.
6. Сколько пирожков можно купить на 36 руб., если один пирожок стоит 6 руб.?	30	6 пирожков
7. Какое время потребуется человеку, чтобы пройти 24 км, если он идет со скоростью 3 км/ч?	30	8 ч
8. Если человек покупает 7 двухрублевых марок и дает 50 руб., сколько он должен получить сдачи?	30	36 руб.
9. Из 18 руб. израсходовали 7 руб. 50 коп. Сколько денег осталось?	30	10 руб. 50 коп.
10. Цена двух банок зеленого горошка — 31 руб. Сколько стоит 12 банок?	60	186 руб.
11. Человек приобрел подержанную мебель за $\frac{2}{3}$ стоимости новой. В итоге он заплатил 400 руб. Какова цена новой мебели?	60	600 руб.
12. Пальто I сорта стоит 60 руб., II сорта — на 15% процентов дешевле. Какова цена II сорта?	60	51 руб.
13. Восемь человек могут закончить работу за 6 дней. Сколько человек необходимо, чтобы закончить эту работу за полдня?	65	96 человек

Субтест 4

«СХОДСТВО»

Тестирование нужно начинать с выполнения первого задания со слов: «В чем сходство...» Если подряд дано 4 неправильных ответа, испытание необходимо прекратить.

Задания теста

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 1. Пальто — платье | 8. Воздух — вода |
| 2. Собака — лев | 9. Глаз — ухо |
| 3. Топор — пила | 10. Поощрение — наказание |
| 4. Апельсин — банан | 11. Яйцо — зерно |
| 5. Стол — стул | 12. Муха — дерево |
| 6. Север — запад | 13. Древесина — спирт |
| 7. Поэма — статуя | |

Примерные ответы и критерии оценок:

- 2 балла — любое родовое понятие, под которое попадают члены данной пары;
 0 баллов — специфичные признаки каждого из членов пары, неуместные обобщения, различия.

1. Пальто — платье:

- 2 балла — одежда... предметы одежды... наряд;
 1 балл — сделаны из ткани... помогают сохранить тепло... их носят... ими прикрывают тело... вещи, которые надеваются;
 0 баллов — пальто теплее, чем платье... сделаны из одного и того же материала... пальто надевается поверх платья... оба имеют пуговицы.

2. Собака — лев:

- 2 балла — животные... млекопитающие;
 1 балл — у них лапы... мех... хвосты... принадлежат к одному виду;
 0 баллов — похожи внешне... лев рычит, собака лает... опасны.

3. Топор — пила:

- 2 балла — инструменты... рассекающие орудия;
 1 балл — используются плотником... ими расчлняют на части... металлические изделия;
 0 баллов — сделаны из металла... люди боятся их... у них есть ручки... ими пилят и рубят.

4. Апельсин — банан:

- 2 балла — фрукты;
- 1 балл — пища... то, что едят... покрыты кожурой... одинакового цвета... содержат витамины;
- 0 баллов — круглые... одинаковой формы.

5. Стол — стул:

- 2 балла — мебель... предметы мебели;
- 1 балл — предметы домашнего хозяйства... находятся на кухне и в столовой... используются во время еды;
- 0 баллов — стол, чтобы за ним есть, стул, чтобы на нем сидеть... имеют по четыре ножки... предметы из дерева.

6. Север — запад:

- 2 балла — направления... стороны света... компасные точки;
- 1 балл — указывают вам, куда вы идете... места на карте;
- 0 баллов — расстояние... можно пойти в обе стороны.

7. Поэма — статуя:

- 2 балла — произведения искусства... художественные творения... выражение художественных чувств;
- 1 балл — сделаны человеком... символичны... красивые вещи... волнуют чувства... памятник — чтобы помнить... рассказывают о чем-то... выражают чувства или идею;
- 0 баллов — поэма описывает статую... созданы знаменитыми людьми... безжизненные... поэму читают, а на статую смотрят... нравятся людям... если хорошие, то сохраняются надолго.

8. Воздух — вода:

- 2 балла — необходимы для жизни... воздух необходим, чтобы жить, и вода необходима, чтобы жить... необходимы для функционирования человеческого тела... без них невозможно жить... стихии... составные части атмосферы... геосфера;
- 1 балл — элементы... содержат кислород... помогают нам жить... средства передвижения... нужны оба... текучи;
- 0 баллов — всюду на земле... продукты природы... содержат воду... дары природы... дышим воздухом и пьем воду... воздух — вещество и вода — вещество..., воздух все время перемещается, и вода перемещается.

9. Глаз — ухо:

- 2 балла — органы чувств или восприятия... рецепторы стимулов;
- 1 балл — органы... части тела... через них мы получаем знания;
- 0 баллов — необходимы человеку... глазом видим, ухом слышим... оба открываются наружу... сообщают нам о том, что говорится... читаем по губам и слышим ухом то, что произносится.

10. Поощрение — наказание:

- 2 балла — дисциплинарные меры... способы критической оценки... меры воздействия на поведение других... методы стимулирования;
- 1 балл — для воспитания людей... для выражения своего отношения... используются для того, чтобы привести людей в определенное эмоциональное состояние... способ добиться выполнения дела;
- 0 баллов — делать полезное человеку.

11. Яйцо — зерно:

- 2 балла — начало жизни... воспроизводят то, из чего сами произошли... зародыши... из обоих происходит потомство;
- 1 балл — из обоих вырастают живые существа... производят... дают жизнь... могут создавать... покрыты оболочкой... из обоих что-то вырастает... средства размножения;
- 0 баллов — растут... пища... одно происходит из другого... и то и другое можно есть... круглые.

12. Муха — дерево:

- 2 балла — живые существа... имеют жизнь;
- 1 балл — дышат... растут... нуждаются в пище... творения природы... нуждаются в солнечном свете для жизни;
- 0 баллов — поднимаются ввышину на открытом воздухе... у мухи есть крылышки, а у дерева — листья... муха маленькая, а дерево большое... полезны для человека... способны размножаться.

13. Древесина — спирт:

- 2 балла — органические соединения... содержат углерод... углеводороды;
- 1 балл — горят... используются в промышленности... используются как горючее;
- 0 баллов — продукты дерева... спирт производят из древесины... полезны... и то и другое может сбить с ног.

Субтест 5

«ПОВТОРЕНИЕ ЦИФР»

Данные задания выполняются отдельно. В обоих тестах цифры произносятся со скоростью 1 цифра в секунду, причем цифры в группы не соединяют. На последней цифре серии голос нужно понижать. По номеру серии определяется количество цифр в задании.

Повторение цифр в прямом порядке

Первую пробу начинаем с третьей серии. При верном воспроизведении первой пробы можно переходить к следующей, более сложной. Если при воспроизведении первой пробы были допущены ошибки, то можно приступить к выполнению второй пробы этой же серии. Если задание пройдено успешно, можно переходить к следующей серии.

Количество баллов соответствует количеству цифр самой длинной серии, воспроизведенной без ошибок в первой или второй пробе.

Серии	Проба 1	Проба 2
3	5 – 8 – 2	6 – 9 – 4
4	6 – 4 – 3 – 9	7 – 2 – 8 – 4
5	4 – 2 – 7 – 3 – 1	7 – 5 – 8 – 3 – 6
6	6 – 1 – 9 – 4 – 7 – 3	3 – 9 – 2 – 4 – 8 – 7
7	5 – 9 – 1 – 7 – 4 – 2 – 8	4 – 1 – 7 – 9 – 3 – 8 – 6
8	5 – 8 – 1 – 9 – 2 – 6 – 4 – 7	3 – 8 – 4 – 9 – 5 – 1 – 7 – 4
9	2 – 7 – 5 – 3 – 6 – 2 – 5 – 8 – 4	7 – 1 – 3 – 9 – 4 – 2 – 5 – 6 – 8

Повторение цифр в обратном порядке

Тестирование начинается с выполнения первой пробы третьей серии. Она состоит из трех цифр. При ошибочном воспроизведении необходимо возвратиться к первой пробе второй серии.

Серии	Проба 1	Проба 2
2	2 – 4	5 – 8
3	6 – 2 – 9	4 – 1 – 5
4	3 – 2 – 7 – 9	4 – 9 – 6 – 8
5	1 – 5 – 2 – 8 – 6	6 – 1 – 8 – 4 – 3
6	5 – 3 – 9 – 4 – 1 – 8	7 – 2 – 4 – 8 – 5 – 6
7	8 – 1 – 2 – 9 – 3 – 9 – 5	7 – 2 – 8 – 1 – 9 – 6 – 5
8	9 – 4 – 3 – 7 – 6 – 2 – 5 – 8	4 – 7 – 3 – 9 – 1 – 9 – 8 – 2

Субтест 6

«СЛОВАРНЫЙ»

Перед тестируемым кладут список слов и просят объяснить значение каждого.

Выполнение заданий начинается со слова под номером 4. Если вербальное мышление испытуемого находится на низком уровне, то начинают с первого слова.

После 5 неудачных ответов испытание прекращается.

Слова с первого по третье оцениваются в 2 или 0 баллов, все остальные — в 2, 1 или 0 баллов. Если испытуемые не приступали к толкованию первого-третьего слов, то им добавляется 6 баллов.

Примерные ответы и критерии оценок словарного субтеста

В принципе, подходит каждое общепринятое толкование слова, но на качество оценки может повлиять бедность содержания, а также тот факт, что человек не знает точного значения слова.

Ответы на слова 1 — 3 оцениваются в 2 или 0 баллов, на все остальные — в 2, 1 или 0 баллов.

2 балла:

- 1) хороший синоним;
- 2) основное употребление слова в словарном фонде языка;
- 3) один или несколько отличительных или основных признаков;
- 4) родовое понятие, к которому относится данное слово;
- 5) несколько верно описывающих признаков, которые не дают точного определения, но в сумме формируют данное понятие;
- 6) для глаголов — характерный пример действия или причинного соотношения.

1 балл:

- 1) ответ, не являющийся неверным, но бедный по содержанию;
- 2) неопределенный или неточный синоним;
- 3) второстепенное употребление слова в языке, без уточнений;
- 4) признаки, правильные по сути, но не являющиеся определяющими и отличительными;
- 5) пример использования слова без уточнений;
- 6) правильное определение родственного слова.

0 баллов:

- 1) очевидно неверные ответы;
- 2) пустые ответы, прямо указывающие на то, что человек не понимает значения слова;
- 3) бедные по своему содержанию ответы.

Задания теста

1. Деньги	2. Завтрак
3. Корабль	4. Смелый
5. Зима	6. Спешить
7. Огромный	8. Здание
9. Кровать	10. Скрывать
11. Храм	12. Фабрика
13. Спокойный	14. Расходовать
15. Стойкость	16. Несравненный
17. Пещера	18. Сопrotивляющийся
19. Загромождать	20. Препятствовать
21. Ремонт	22. Заканчивать
23. Бедствие	24. Прокалывать
25. Деталь	26. Приговор
27. Раскаяние	28. Обдумывать
29. Домашний	30. Жалость
31. Регулировать	32. Обозначать
33. Пародия	34. Начинать
35. Собрание	36. Осязаемый
37. Плагиат	38. Зловещий
39. Периметр	40. Тирада

Баллы теста

1. Деньги (металлические монеты и бумажные знаки, которыми можно измерить стоимость товара или услуги; капитал, средства):

- 2 балла — всеобщий эквивалент... на них можно все купить... средства платежа, обращения... богатство... достаток;
- 0 баллов — бумажные... большие... разного цвета.

2. Завтрак (утренняя еда до обеда; первый прием пищи или то, что едят во время первого приема пищи):

- 2 балла — то, что едят утром... утренняя еда... ранняя еда... прием пищи утром... самый важный прием пищи — первый... еда... то, что едят;
- 0 баллов — завтрашняя еда.

3. Корабль (крупное морское судно; средство передвижения, на котором путешествуют или перевозят что-то по воде или по воздуху):

- 2 балла — пароход... судно... вид транспорта... фрегат... плавает по морю... имеет паруса;
- 0 баллов — ехать на нем... то, на чем люди ездят или на чем что-нибудь перевозят... люди передвигаются на нем или воюют... как линейный корабль.

4. Смелый (отважный, храбрый, дерзающий, нескромный):

- 2 балла — не знающий страха, не боящийся опасностей... не боящийся трудностей, препятствий... решительный... бесстрашный... мужественный... безбоязненный... неустрашимый... дерзновенный... новый... необычный... не смущающийся в общении с другими, неробкий... не совсем приличный, нескромный;
- 1 балл — отчаянный... лихой... бравый... нахальный... дерзкий... наглый... рискующий;
- 0 баллов — громкий, шумный... хвастливый... откровенный.

5. Зима (самое холодное время года; время года, когда солнечные лучи имеют наибольший угол наклона; сезон в году между осенью и весной):

- 2 балла — самое холодное время года... последний сезон в году после осени... время года, когда солнце ниже экватора... холодные месяцы... сезон льда и снега — холодный сезон;
- 1 балл — холодная погода... когда все замирает и отдыхает... когда холодно... противоположность лета... холодно так, что нужно тепло одеваться... время года... (речь только о сезоне или холодной погоде);
- 0 баллов — климат... изменение погоды.

6. Спешить (стараться делать, исполнять что-нибудь как можно скорее, торопиться):

- 2 балла — торопиться, ускорять, увеличивать время... быстро выполнять... быстро идти, нестись... потарапливаться... убыстрять темп... делать что-то быстро... поспешать... стремиться быстрее попасть куда-то, не опоздать;
- 1 балл — быстро... скоро... бежать... в спешке... нужно идти быстрее... торопить события;
- 0 баллов — идти с тревогой... колебаться... опаздывать... быть начеку... (в том случае, если тестируемый дает разговорное выражение вроде «не суетиться», он должен его пояснить).

7. Огромный (очень большой по размеру, количеству, степени проявления):

- 2 балла — гигантский... очень большой... громадный, как большой зал... колоссальный, исполинский (больше, чем большой)... превышающий обычные размеры, как великан... грандиозный;
- 1 балл — большой... довольно большой... толстый... большой, как бы раздувшийся... много... избыток... (ответы, не отражающие ясного понимания сравнительной величины);
- 0 баллов — большое пространство... все, с кем вы дружите... происходит что-то великое.

8. Здание (архитектурное сооружение, постройка, дом):

- 2 балла — строение... дом больших размеров... сооружение в виде дома;
- 1 балл — как бы многоквартирный дом... дворец... храм... (постройка определенного типа);
- 0 баллов — статуя... учреждение... верхушка или купол дома... часть дома... фасад, передняя стена дома.

9. Кровать (предмет мебели, на которой спят или отдыхают):

- 2 балла — постель... койка... ложе... мебель, на которой спят;
- 1 балл — на ней спят... мебель... на ней лежат и отдыхают;
- 0 баллов — спать... мягко... (указания на процесс сна, а не на предмет, на котором спят).

10. Скрывать (прятать, скрывать из виду, утаивать):

- 2 балла — хранить секрет... прятать... не давать возможности другим узнать о каком-то событии... делать незаметным, недоступным для взгляда... умалчивать о чем-то... заслонить, хоронить... прятать из виду... таить... не оглашать;
- 1 балл — быть секретным... спрятанным... невидимым... не говорить... пытаться спрятать что-то... не позволять людям узнать о том, что у вас есть;
- 0 баллов — запретить... уйти ото всех.

11. Храм (здание, где совершают богослужение; место, внушающее почтение, благоговение):

- 2 балла — церковь... место, где поклоняются Богу... священное, святое место... святилище... место служения науке — храм науки... место служения искусству — храм искусства... сфера высоких духовных ценностей;
- 1 балл — что-то священное... что-то связанное с церковью... почитаемое место;
- 0 баллов — что-то связанное с религией... где учат священников... кафедра проповедника... место для занятий.

12. Фабрика (промышленное предприятие по обработке сырья машинным способом):

- 2 балла — предприятие легкой промышленности... завод... учреждение, где создаются материальные ценности;
- 1 балла — место, где делают ткани... там выпускают продукцию... люди там работают;
- 0 баллов — нужны для всех... идут утром на работу.

13. Спокойный (находящийся в состоянии покоя, уравновешенный):

2 балла	—	безмятежный... мирный... тихий, без шума, движения... невзволнованный... проявляющийся не бурно, сдержанно... ровный в проявлении... протекающий в спокойствии... кроткий, миролюбивый... покойный... смирный... отличающийся коммуникабельностью характера... приятный для глаза;
1 балл	—	беззаботный... отдыхающий... приятно удовлетворенный... расслабленный... удобный;
0 баллов	—	бесцветный... холодный... бережет свое здоровье... хороший человек, не кричит.

14. Расходовать (тратить, употреблять на что-либо, потреблять):

2 балла	—	издерживать... пускать в расход... изводить... переводить... пожирать, поглощать... прожигать... расточать... растрачивать;
1 балл	—	взять все... использовать... взять все целиком... покончить с чем-нибудь... транжирить... мотать... просаживать... пускать на ветер... — использовать;
0 баллов	—	занять все места на скамье... покупать.

15. Стойкость (твердость, непоколебимость, упорство человека, прочность, устойчивость):

2 балла	—	свойство стойкого... твердость... непоколебимость в своих убеждениях... нестигаемость... железный характер... мужество во время испытаний... непреклонность... сила характера, проявляющаяся при встрече с неблагоприятными обстоятельствами... волевая черта человека... способность сохранять свои свойства, не поддаваться разрушению;
1 балл	—	терпеливость... настойчивость... выносливость... способность настоять на своем... присутствие духа... — способность вынести что-то, обязательно неблагоприятное или враждебное;
0 баллов	—	усердие... отказывать себе в удовольствиях или что-то в этом духе... решительность... инициатива... положительное качество — стремление совершать добро и избегать зла.

16. Несравненный (выше всяких сравнений, превосходный):

2 балла	—	не сравнимый ни с чем... непревзойденный... превосходный... бесподобный... не имеющий равных... лучше любого другого... недостижимый, его невозможно превзойти... Такой, который ни с чем другим нельзя сравнить или сопоставить... что-то настолько хорошее, что другого такого не существует... идеальный... замечательный;
1 балл	—	других таких нет... единственный в своем роде... который нельзя повторить... бесценный... нигде не найдете подобных ему... неповторимый;
0 баллов	—	ему нечего противопоставить... непохожий... вещи, которые не подходят друг другу... скажем, вы не можете найти какому-нибудь человеку другого под стать... отличающийся... которому не найти пары... две вещи, совершенно непохожие... никто не может сделать того, что вы можете... такой, которому нельзя подобрать пару.

17. Пещера (пустота в толще земли или горном массиве с выходом наружу; вырытое в земле или выдолбленное в скале углубление, служащее для жилья или хранения чего-либо):

2 балла	—	полость в земле или под землей... грот... полое пространство в скале... природные подземные ходы;
1 балл	—	нора... берлога... что-то под землей... туннель... шахта... выдолбленная часть горы... подземное образование... вход в подземное пространство... трещина в породе;
0 баллов	—	жилище... расщелина... пространство, окруженное чем-то... ущелье... укрытие...

18. Сопротивляющийся (отражающий нападение, противостоящий, не поддающийся):

2 балла	—	противодействующий насилию... противостоящий воздействию, влиянию кого-либо или чего-либо, неподчиняющийся... не поддающийся какому-нибудь чувству, борющийся с ним... противящийся чему-то... отражающий нападение, защищающийся... не допускающий чего-то, старающийся отклонить... непокоряющийся, борющийся... не соглашающийся на что-либо... не желающий принять что-либо, смириться;
1 балл	—	не желающий говорить... своевольный... неподатливый — ни за что не уступит... не дающий себя в обиду... мешающий... плохо поддающийся обработке;
0 баллов	—	суровый человек... легкомысленный... отказывается делать.

19. Загромождать (заставлять, заваливать чем-нибудь какое-то пространство, перегружать, переполнять):

2 балла	—	занимать или заставлять чем-то громоздким... заставлять чем-то, затрудняя проход... перегружать... излишне отягощать чем-либо... делать более громоздким;
1 балл	—	нагружать... создавать тесноту... сваливать вещи... преграждать путь;
0 баллов	—	сложить... занимать... отгораживать кого-нибудь.

20. Препятствовать (мешать, быть препятствием или создавать препятствия):

2 балла	—	служить препятствием... не допускать чего-нибудь... преграждать или задерживать... не допускать прохождения... стоять на пути... останавливать движение помехами, препонами... не давать делать... запрещать или затруднять что-либо;
1 балл	—	преграда... перекрывать дорогу... вмешиваться... предотвращать... замедлять... противиться... останавливать, вмешиваться;
0 баллов	—	портить... причинять ущерб... разрушать.

21. Ремонт (починка, устранение неисправности, повреждения):

- 2 балла — обновление... реставрация... приведение в исправное состояние;
починка стула... что-то сломалось — нужно отремонтировать... переделка... отделка или реконструкция чего-нибудь... что-то было повреждено и исправлено... — починка какой-то конкретной вещи;
- 1 балл —
- 0 баллов — приготовить... переложить... ремонтировать машину.

22. Заканчивать (завершать, приходить к концу, прекращать):

- 2 балла — кончать... положить конец чему-то... подойти к концу, доводить до конца... покончить с чем-то... прекращать... останавливать, не продолжать... финишировать... завершать собой;
- 1 балл — кончить работу... когда срок истекает... сводить на нет;
- 0 баллов — разделаться с кем-то... ограничивать что-то... ограничивать время... отделаться от чего-нибудь.

23. Бедствие (большое несчастье, гибельное для населения событие):

- 2 балла — большое несчастье... тяжелое страдание... катастрофа... огромная беда... ужасное, тяжелое событие... крупная авария... происшествие, влекущее за собой гибель и разрушение... злосчастье... тяжелые, неблагоприятные обстоятельства;
- 1 балл — неприятность... дурные новости... неприятный случай... невезение... тяжелое испытание... все пошло вкривь и вкось... трагедия, обусловленная природной стихией... несчастный случай... напасть... причина несчастья;
- 0 баллов — что-то захватывающее... хаос... коллизия... что-то неожиданное... например, вы разнервничались и заболели.

24. Прокалывать (делать сквозное отверстие чем-то острым, протыкать, убивать колющим оружием):

- 2 балла — протыкать... пронзать... пробивать отверстие острием... продырявливать... насаживать на острие и нанизывать на него, как рыбак рыбу острой... прободать... колоть насквозь... закалывать мечом;
- 1 балл — приколоть булавкой... наколоть острием... вонзиться мечом или ножом... наткнуть какой-нибудь предмет на прут или меч... насаживать... проталкивать сквозь что-то, прикреплять что-то к чему-то;
- 0 баллов — удерживать кого-то в определенном положении... повреждать... мучить... прокалывать... надевать.

25. Деталь (подробность, частность, часть механизма машины, прибора):

- 2 балла — часть целого... часть какой-то структуры... изделие, которое обрабатывается на станке;
- 1 балл — часть станка... просто часть... заготовка;
- 0 баллов — требуется для предмета... то, что сделано... производство чего-то.

26. Приговор (решение суда по какому-нибудь делу, постановление, решение, мнение с оценкой чего-нибудь):

- 2 балла — юридическое решение... решение суда... решительное заключение... окончательное постановление... наказание, определенное судом... вердикт... слова, которыми сопровождают действия;
- 1 балл — наказать... осудить... тюремный термин... длительность заключения... колдовство;
- 0 баллов — отрезок времени... сказать что-то... тюрьма... выговор.

27. Раскаяние (сожаление о совершенном ошибочно или дурном поступке, сознание своей вины):

- 2 балла — чувство вины... угрызение совести... мучительное состояние, вызванное сознанием своей вины... сожаление, даже хуже — отчаяние по поводу неправильного поступка... горестное чувство, что ты не сделал того, что должен был сделать... желание вернуть прошлое и не совершать этого поступка... сожаление по поводу того, что ты сделал;
- 1 балл — печаль... сокрушение... подавленное состояние из-за чего-нибудь... неприятная эмоция;
- 0 баллов — раздражение... что-то нехорошее... скажем, вас обижают и вы плачете... скорбь, как при потере любимого существа... досада... печаль, обусловленная иными, нежели чувство вины, причинами.

28. Обдумывать (мысленно обсуждать, взвешивать, вникать во что-то):

- 2 балла — обстоятельно рассуждать... размышлять над чем-то... упорно раздумывать над чем-то... охватить логическим рассуждением с разных сторон... соображать... глубоко вникнуть во что-нибудь... раскидывать умом... серьезно думать и разрабатывать план... изучать... размышлять над чем-то... мысленно возвращаться к одному и тому же... продумывать... обмозговывать;
- 1 балл — задаваться вопросом... сосредоточиваться... задерживаться на чем-то... решать задачу... раздумья о чем-то... работать над чем-то;
- 0 баллов — сомневаться, не решаться... люди, которые о многом беспокоятся... в сомнении, предпринимать что-то, мучиться чем-то.

29. Домашний (относящийся к дому, семье, прирученный, не дикий):

- 2 балла — ручной, как кошка... живущий при доме... принадлежащий к дому... приготовленный дома, не покупной... семейный, частный... член семьи, свой, близкий человек;
- 1 балл — родной... не хищный... местный... приручать... животное, используемое в сельском хозяйстве... домохозяйка... сосед... тот, кто остается дома и присматривает за детьми;
- 0 баллов — окультуренный... оседлый... цивилизованный... вроде животного... как цыпленок... общежитие.

30. Жалость (сострадание, сочувствие чужой беде):

- 2 балла — сострадание... соболезнование... эмпатия... проявление милосердия... нежное участие... сопереживание несчастью другого;
- 1 балл — забота... материнская нежность... понимание... заботливость... отзывчивость... снисходительность... утешать... сочувствовать другому человеку... щадить... огорчение;
- 0 баллов — терпимость... любовь... чувство... внимание к кому-то.

31. Регулировать (упорядочивать, вносить известный порядок, систематизировать, налаживать, приводить в необходимое для работы состояние, добиваясь правильного воздействия, слаженности отдельных частей):

2 балла	—	приводить в соответствие с планом... упорядочивать... систематизировать... добиваться соответствия стандартам... налаживать что-то, чтобы был ровный ход... устанавливать определенный порядок, какую-то определенную последовательность... выполнять что-то быстрее, медленнее, громче, тише, добиваясь нужной силы, степени... подгонять что-то... добиваться согласованности;
1 балл	—	устанавливать что-то как следует... устанавливать что-то правильно... ускорять или замедлять... наводить порядок... сделать что-то точным... сделать регулярным... например, когда машина барахлит, наладить ее, чтобы работала ровнее... добиться, чтобы что-то работало с заданной скоростью;
0 баллов	—	заставлять делать... включать счетчик... распорядиться... регулировать топку котла... назначить время... делать равномерно... все по часам.

32. Обозначать (помечать каким-либо знаком, меткой, выделять, делать отчетливым):

2 балла	—	означать... указывать на что-то... служить признаком или приметой чего-нибудь... отмечать что-то, чтобы отличать от других... называть, определять словами... помечать... делать отчетливыми основные черты... сделать хорошо заметными, видными;
1 балл	—	описывать... назначать... указывать на местонахождение чего-нибудь... различать между... вы определяете группе людей объем работы, которую они должны выполнить... задавать кому-нибудь работу;
0 баллов	—	устанавливать... расставлять... объяснять... выбирать... взять и обозначить какую-нибудь вещь.

33. Пародия (комическое или сатирическое подражание кому-нибудь или чему-нибудь, искажение образца, превращающееся в насмешку, издевательство):

2 балла	—	подражание, выставляющее что-то в комическом виде... литературная композиция с ироническим искажением... высмеивающее подражание... передразнивание, которое выставляет на посмеище... забавная переделка серьезного произведения... перелицовка сочинения, представление наизнанку... карикатура... шарж... искажение истинного смысла чего-нибудь, например пародия на правосудие... это что-то настолько непохоже на то, чем оно должно быть, что представляется насмешкой, карикатурой;
1 балл	—	шутка или розыгрыш... подшучивание над чем-то возвышенным... притворство... превращать в забаву... бороться против чего-то путем высмеивания;
0 баллов	—	достижение преимущества нечестным путем — путем дискредитации... несправедливость... что-то, связанное с парадом.

34. Начинать (приступить к чему-нибудь в первую очередь, проявлять первые признаки какого-нибудь состояния, быть первым в ряду чего-нибудь):

2 балла	—	приступать... стартовать... приступать к делу... приниматься... браться... делать почин... положить начало... открывать собой что-нибудь... инициировать;
1 балл	—	возобновлять... приступать к выполнению плана... у истоков чего-то;
0 баллов	—	когда заканчиваешь учебу... вкладывать начинку.

35. Собрание (присутствие где-либо людей, чем-нибудь объединенных, заседание членов какой-нибудь организации для обсуждения чего-нибудь, совокупность собранного):

- | | | |
|----------|---|--|
| 2 балла | — | митинг... форум... организованная встреча в соответствии с определенной системой... совет, совещание большого числа людей... организованный сбор людей для решения каких-то вопросов... подборка произведений, сочинений... коллекция; |
| 1 балл | — | организованная встреча учеников... о чем-то спорят и что-то обсуждают... когда собираются что-то решить; |
| 0 баллов | — | определенное количество народа... масса людей... люди. |

36. Осязаемый (такой, который можно осязать, чувственно воспринимаемый, вещественный):

- | | | |
|----------|---|--|
| 2 балла | — | воспринимаемый на ощупь... то, что можно потрогать руками... материальный, телесный... он реален, и его можно видеть... осязаемый... заметный; |
| 1 балл | — | его можно увидеть... что-то, на что можно натолкнуться... он твердый... то, что можно увидеть; |
| 0 баллов | — | осуществимый... то, что можно разрушать... что-то стоящее, например, дом, который имеет вполне осязаемую стоимость. |

37. Плагиат (выдача чужого художественного или научного произведения за свое, оглашение чужого изобретения без согласия изобретателя):

- | | | |
|----------|---|---|
| 2 балла | — | присвоение авторства над чужими идеями, достижениями... использование какого-нибудь произведения без разрешения автора или без ссылки на него... незаконное опубликование чужого произведения под своим именем... заимствование чужого музыкального произведения и объявление его своим... выдача чужой работы за свою собственную... объявление себя автором чужих сочинений... присвоение чужих идей или художественных произведений; |
| 1 балл | — | украсть сочинение, принадлежащее кому-то другому... использование чьего-то литературного труда... списать что-то, на что уже есть авторское право... использование идей другого человека... кража или копирование произведения; |
| 0 баллов | — | лгать... что-то связанное с плакатами... украсть. |

38. Зловещий (предвещающий зло, служащий дурным предзнаменованием, мрачный):

- | | | |
|----------|---|--|
| 2 балла | — | предрекающий зло, несчастье, беду... являющийся дурным предзнаменованием... нависший неминуемой угрозой... угрожающий... вызывающий дурное предчувствие, ощущение, что вот-вот должно случиться что-то плохое... ужасающий... мрачный; |
| 1 балл | — | опасный... предостерегающий... пугающий... страшный... предупреждающий о риске... таинственный с мрачным оттенком... недобрый, плохой, злой; |
| 0 баллов | — | странный... темный... серьезный... что-то неизвестное... необычный... испуганный... осторожный. |

39. **Периметр** (сумма длин всех сторон геометрической фигуры):
- 2 балла — протяженность внешней границы фигуры... все очертания фигуры... внешняя граница предмета... общая протяженность внешних сторон чего-либо;
 - 1 балл — кромка... граница чего-либо... ограничительная линия... линия, обводящая что-то... ободок... наружные стороны чего-то;
 - 0 баллов — расстояние... измерение чего-то... используется в геометрии... что-то круглое... по кромке... что-то доисторическое... поверхность предмета.
40. **Тирада** (пространное высказывание, произносимое в приподнятом тоне):
- 2 балла — длинная эмоциональная речь... напыщенная и многословная речь... высокопарная фраза... неудержимый поток слов... краткий и сильный монолог в драме;
 - 1 балл — речь... предложение... фраза... изречение... поток слов... гневная речь... цитата... выдержка из речи;
 - 0 баллов — ярость... сосуд.

Субтест 7

«ШИФРОВКА»

Испытуемому предлагается следующий бланк.

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
—	⊥	▢	└	U	○	^	x	=

2	1	3	7	2	4	8	1	5	4	2	1	3	2	1	4	2	3	5	2	3	1	4	6	2
1	5	4	2	7	6	3	5	7	2	8	5	4	6	3	7	2	8	1	9	5	8	4	7	3
6	2	5	1	9	2	8	3	7	4	6	5	9	4	8	3	7	2	6	1	5	4	6	3	7
9	2	8	1	7	9	4	6	8	5	9	7	1	8	5	2	9	4	8	6	3	7	9	8	6

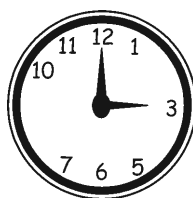
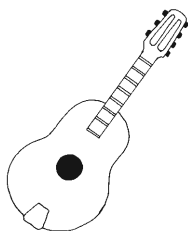
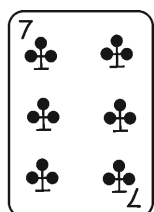
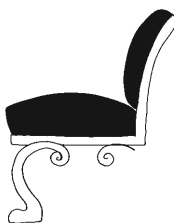
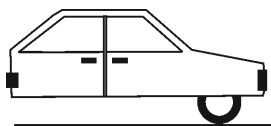
В таблице «Ключ» каждой цифре соответствует определенный знак. Испытуемый работает с нижними таблицами: он должен вписать знак, который соответствует каждой цифре, укладываясь в 90 сек. Выделенные клетки заполняются как тренировочные, время не регистрируется.

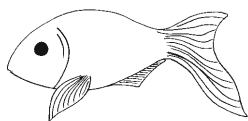
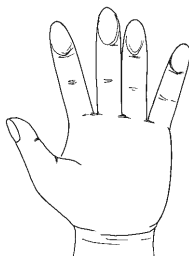
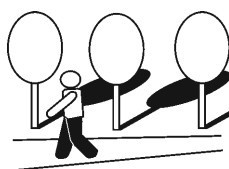
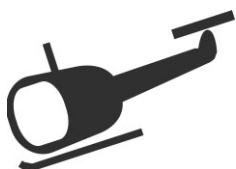
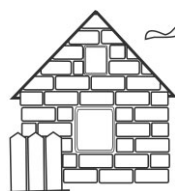
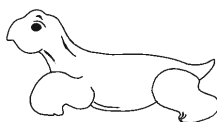
Если клетка заполнена правильно, испытуемый получает 1 балл. Необходимо вычесть полбалла, если налицо изменение знака.

Субтест 8

«НЕДОСТАЮЩИЕ ДЕТАЛИ»

Испытуемый начинает работу над тестом с первого рисунка. Помощь со стороны экспериментатора возможна лишь при работе с первым и вторым рисунками. Иногда тестируемый может просто указать на соответствующую часть. На выполнение каждого задания отводится 20 сек. За любой правильный ответ дается 1 балл.





Субтест 9

«ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ КАРТИНКИ»

Картинки наборов, которые предъявляются испытуемым, расположены неправильно: они перемешаны. Их нужно расположить по порядку, чтобы получилась верная история. Если испытуемый не может выполнить задания 1 или 2, разрешается обратиться за помощью к экспериментатору. Если и после подсказок тестируемый не справляется с заданиями, испытание нужно остановить.

Оценки по субтесту

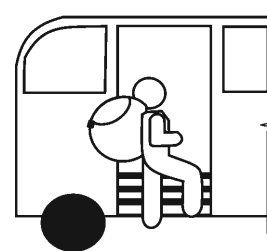
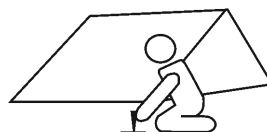
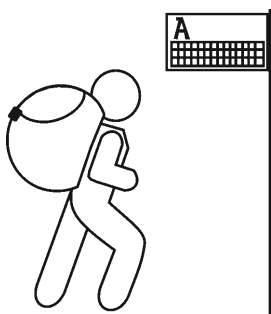
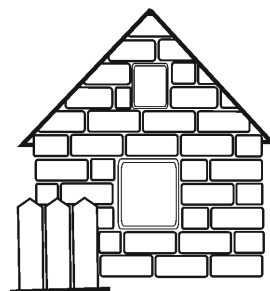
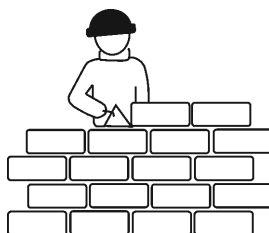
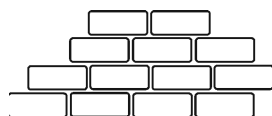
Задания 1 — 2:

— 4 балла с первой попытки;

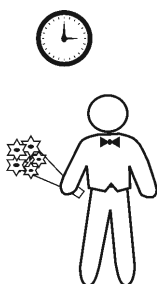
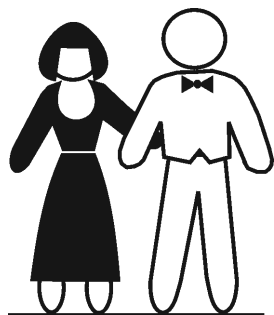
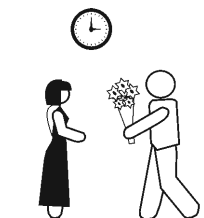
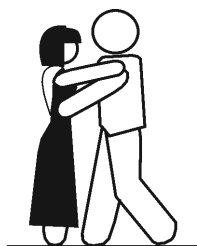
— 2 балла за решение со второй попытки.

Задания 3 — 8:

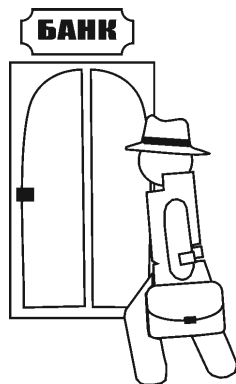
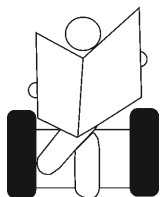
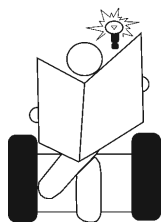
— 4 балла за правильное расположение за установленный отрезок времени.

Задание 1. «Поход в горы»**Задание 2. «Стройка»**

Задание 3. «Романтический ужин при свечах»



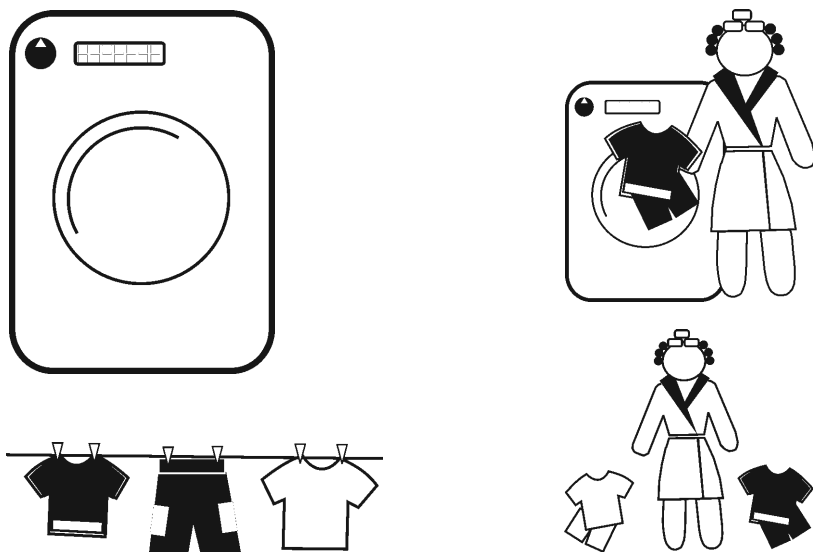
Задание 4. «Устройство на работу»



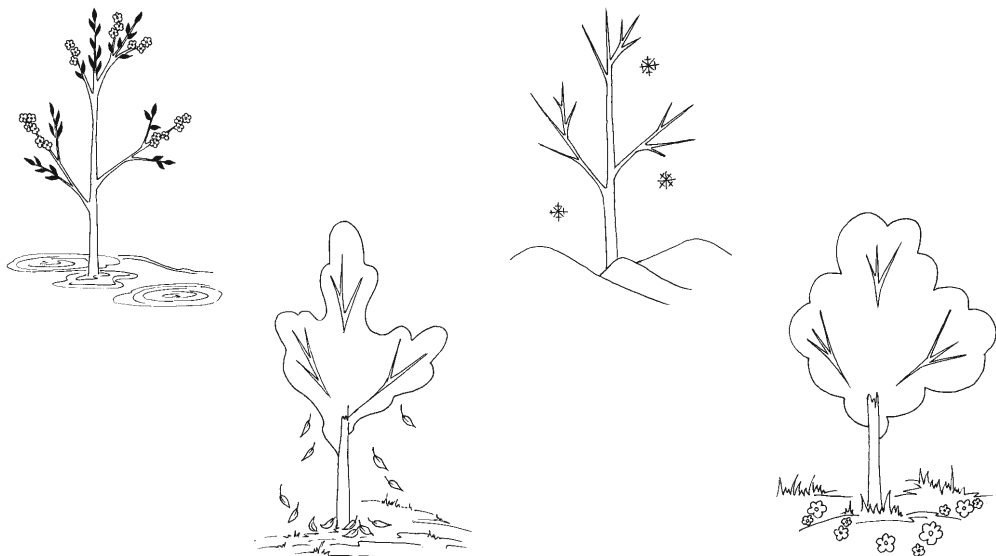
Задание 5. «Обеденный перерыв»



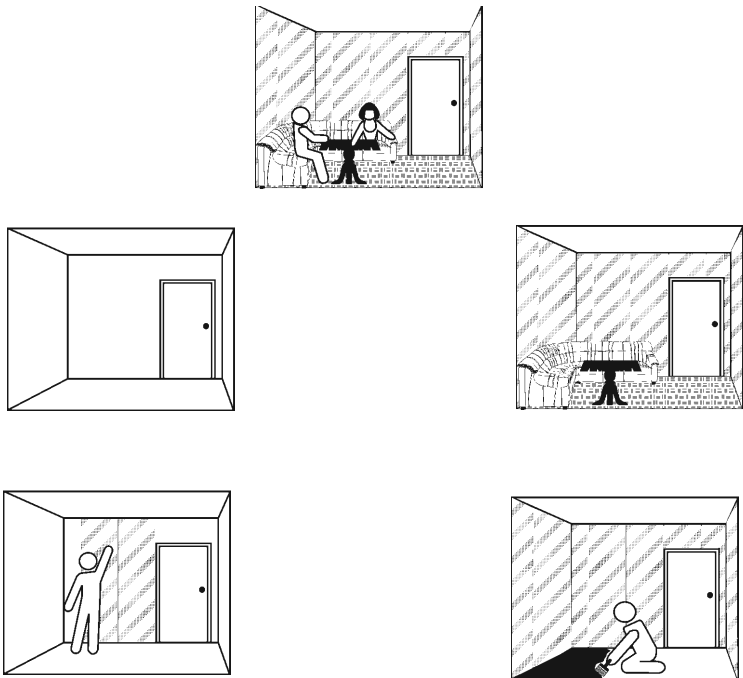
Задание 6. «Большая стирка»



Задание 7. «Времена года»



Задание 8. «Квартирный вопрос»



Субтест 10

«СКЛАДЫВАНИЕ ФИГУР»

Для тестирования предлагается изображение фигуры, разрезанное на четыре части. Из этих частей нужно сложить целое.

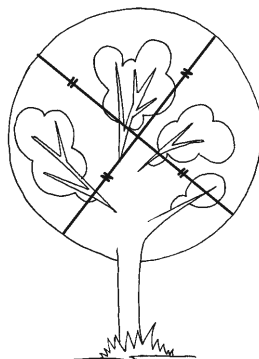
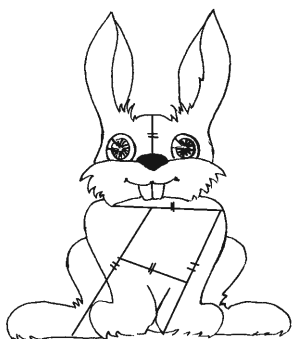
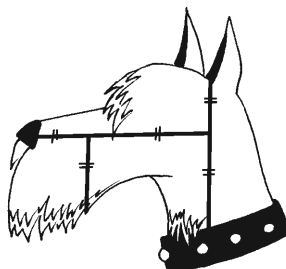
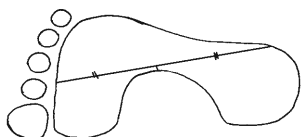
Временной отрезок ограничен. Если задание выполняется быстрее положенного, начисляются дополнительные баллы.

Задания предъявляются в следующем порядке: «Нога», «Заяц», «Дерево», «Собака». Задание «Заяц» необходимо выполнить в течение 120 сек., остальные — в течение 180 сек.

При оценке учитываются все правильные соединения, которые были получены в течение установленного отрезка времени. Причем возможны небольшие отклонения. Даже если соединяются две части отдельно от фигуры, дается 1 балл, а если они правильно вставлены в фигуру — 3 балла.

Оценки за точное выполнение задания:

«Нога» — 5; «Заяц» — 9; «Дерево» — 7; «Собака» — 8 баллов.



6.2. Коэффициент интеллекта (КИ)

В каждом из 8 приведенных тестов содержится по 40 задач; каждый тест представляет собой единое целое и может использоваться и оцениваться независимо от остальных 7.

Каждый тест состоит из нескольких серий задач различного типа, и начинаются они с задач наиболее легких, а заканчиваются — наиболее трудными, хотя не следует считать, что уровень сложности возрастает равномерно. При этом тесты должны хронометрироваться, желательно другим человеком, а не самим испытуемым с учетом того, что каждый тест ограничен тридцатиминутным пределом. Поэтому через 30 мин. после начала решения первой задачи работа с тестом должна быть прекращена.

Оценка, разумеется, представляет собой число правильных ответов, данных за это время.

Ответы приведены в конце подборки тестов вместе с разъяснениями того, почему именно этот ответ правильный.

Оценка за тест в очках должна затем использоваться для получения КИ с помощью таблиц из раздела «Преобразование очков в КИ».

С остальными 8 тестами следует работать одинаково. Восемь отдельных оценок КИ можно усреднить для определения одной более точной, нежели та, которую может дать 1 тест.

Целесообразно делать не более 1 теста в день.

Другой вариант использования тестов на определение КИ — тестировать 8 различных людей или дать по 2 теста 4 людям и т. д.

Инструкция

Каждый тест содержит 40 задач. Вам дается ограниченное время для того, чтобы ответить на все вопросы, поэтому работайте как можно быстрее. Не засиживайтесь слишком долго над каким-нибудь вопросом, возможно, вы выбрали неверный путь решения, а со следующей задачей вы справитесь гораздо лучше.

С другой стороны, не сдавайтесь слишком легко, большинство задач можно решить, имея немного терпения. Полагайтесь лишь на свой здравый смысл, чтобы определиться, когда отказаться от нерешенной задачи. И помните, что в целом их сложность возрастает к концу теста. Любой человек способен правильно решить некоторое число заданий, но никто не справится со всем их объемом в отведенное время.

Ваш ответ в каждом случае будет состоять из единственного числа, буквы

или слова. Вы можете выбирать из нескольких предложенных вариантов или придумывать правильный ответ. Фиксируйте свой ответ в указанном месте.

Если вы не можете ответить на вопрос, не стройте догадок, однако если вы хотите ответить, но не уверены полностью в том, что это решение действительно правильное, все равно отметьте его.

В тестах нет «хитрых» вопросов, но вам всегда придется рассматривать множество вариантов, путей решения задачи. Вы должны четко уяснить, что от вас требуется, прежде чем приступать к тестированию. Вы зря потратите время, если сразу перейдете к решению, не попробовав выяснить, в чем заключается задача.

Для некоторых из них существуют альтернативные ответы, которые действительно удовлетворяют всем требованиям, на которые случайно может наткнуться тестируемый. В этом случае он может считать свой ответ правильным.

Примечание. Точки указывают на число букв в пропущенном слове. Так, например, (....) означает, что пропущенное слово состоит из 4 букв.

Тест 1

1. Вставьте пропущенное число.

2, 5, 8, 11, ____

2. Подчеркните лишнее.

ДОМ, ИГЛУ, БУНГАЛО, КОНТОРА, ХИЖИНА

3. Найдите пропущенные числа.

7, 10, 9, 12, 11, ____, ____

4. Подчеркните лишнее.

СЕЛЕДКА, КИТ, АКУЛА, БАРРАКУДА, ТРЕСКА

5. Подчеркните слово, которое не является маркой автомобиля.

ГОЛАВ, УГЛИИЖ, ЧИВСМОК, АНРУЛС, КАЙАЧ

6. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

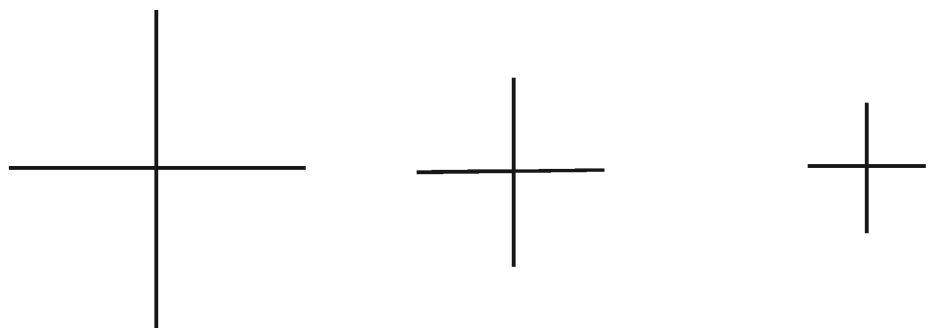
ОБЛИК (ВИД) ЗРЕЛИЩЕ

ГЛУШЬ (....) ОТВЕРСТИЕ

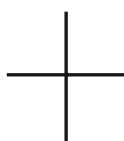
7. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе:

СТ (...) БЕР

8. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для свободного места в квадрате? (Впишите ее номер в квадрат.)



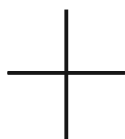
1



2



3



4

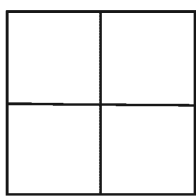
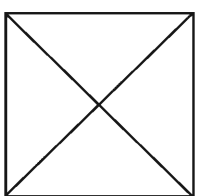
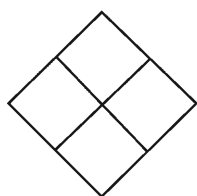
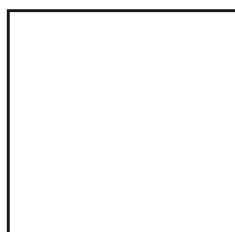
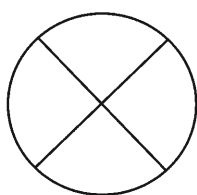
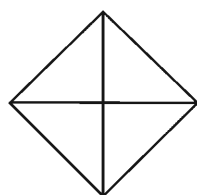
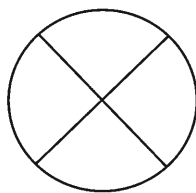
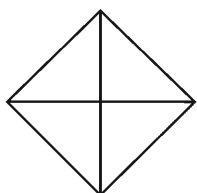
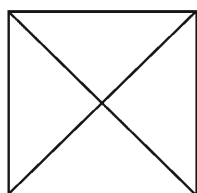
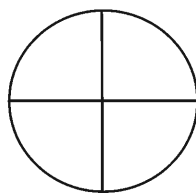
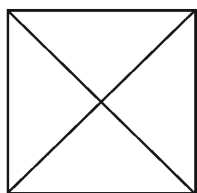
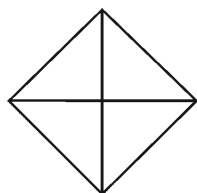


5



6

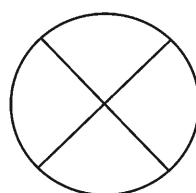
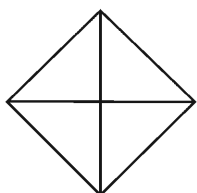
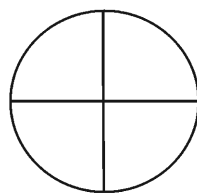
9. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для свободного места в квадрате? (Впишите ее номер в квадрат.)



1

2

3

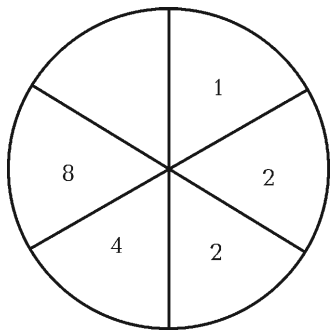


4

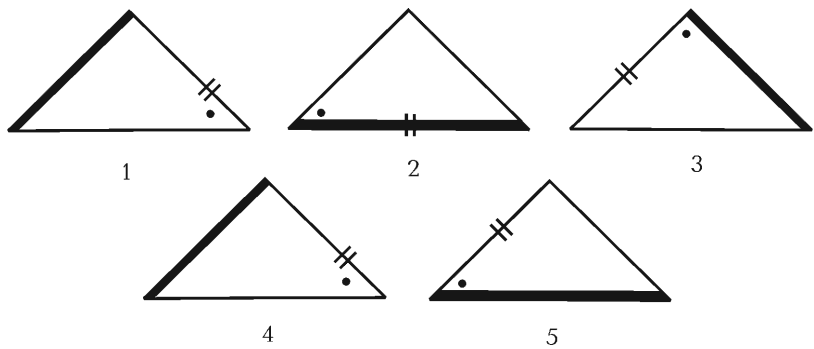
5

6

10. Вставьте пропущенное число.



11. Подчеркните лишнее.

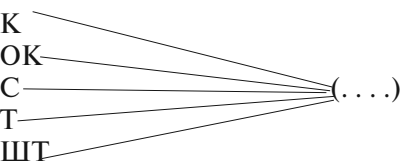


12. Вставьте пропущенные числа.

16	15	17	14	
32	33	31	34	

13. Вставьте пропущенную букву.
Д Ж К Н С

14. Вставьте слово, которому могут предшествовать буквы слева.



15. Подберите слова в скобках.

Д + (злак) = (мелкие сокращения мышц)

16. Вставьте пропущенное число.

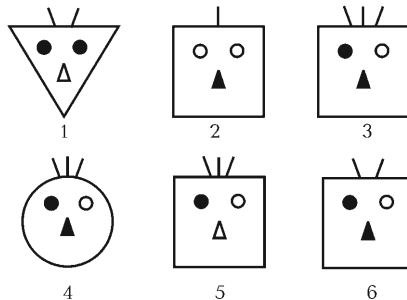
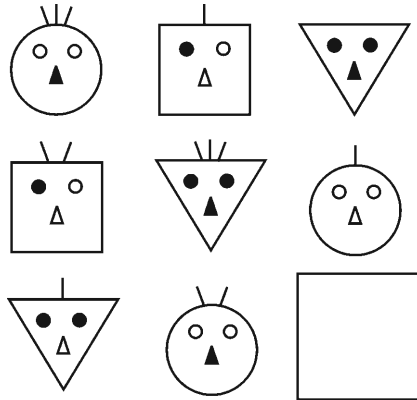
2	5	7
4	7	5
3	6	—

17. Подчеркните слово в нижней строке, которое подходит ко всем словам в верхней строке:

ДАЧА, ДАТЧИК, ГОНКА

волна, вода, палка, птица, страх, макака

18. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для свободного места в квадрате? (Впишите ее номер в квадрат.)

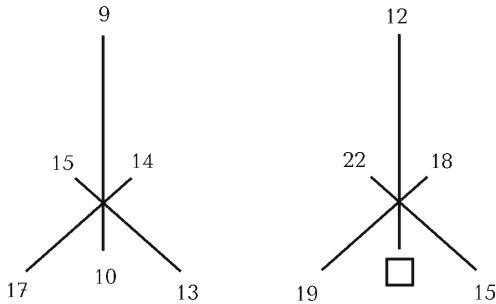


19. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинает второе.
(Ключ: судьба.)

ЗА (...) ОТ

20. Подчеркните слово, обозначающее того, кто не является известным поэтом.
КБОЛ, ИКШНУП, НЕИСНЕ, ВУНОЛАА, ВОСКАРНЕ

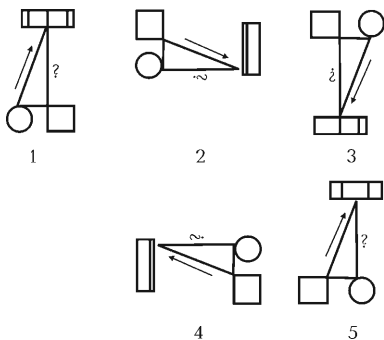
21. Вставьте пропущенное число.



22. Закончите слово в скобках.
ОЛ (СТРЕЛОК) РТ НА (Т..П..Г) ЕР

23. Вставьте слово, которое означает то же самое, что и 2 слова вне скобок.
ДЕРЕВО (....) ПОДДЕЛКА

24. Подчеркните лишнее.



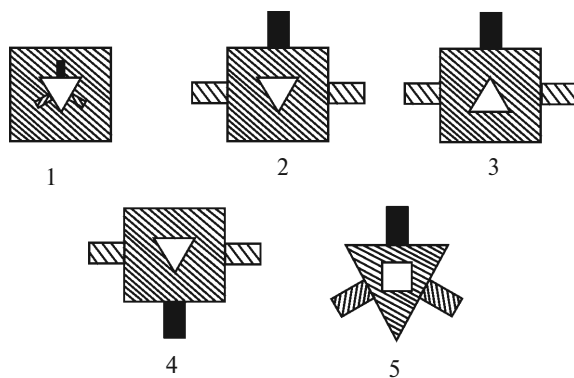
25. Подчеркните слово, обозначающее того, кто не является известным композитором.

ЦОМТАР, УСТРАШ, РЕВИД, ЕЛОТОЛ

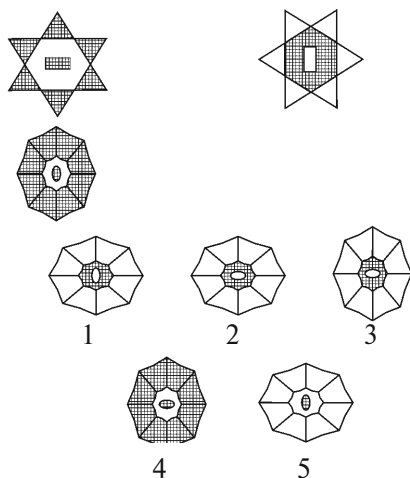
26. Вставьте пропущенную букву.

Й	М	Ж
О	Т	К
З	М	—

27. Какая из 5 пронумерованных фигур подходит для пустого места?



28. Какая из 5 пронумерованных фигур подходит для свободного места?
(Напишите ее номер.)



29. Вставьте слово, пропущенное в скобках:

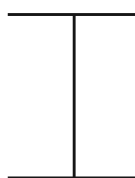
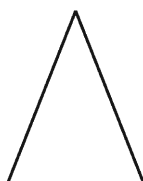
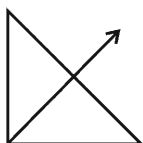
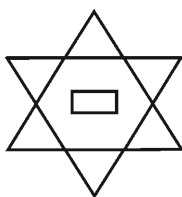
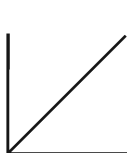
КОНФЕТКА (ТЕНТ) БОРТНИК

КОНСУЛ (...) НАГЕЛЬ

30. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.
(Ключ: трехмерная геометрическая фигура.)

Ф (...) Г

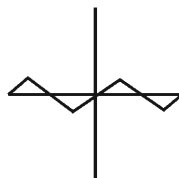
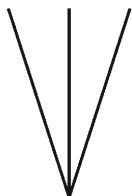
31. Какая из 5 пронумерованных фигур подходит для свободного места?
(Впишите ее номер в квадрат.)



1

2

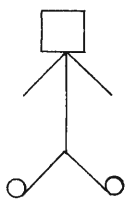
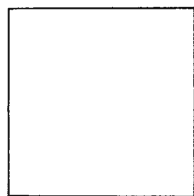
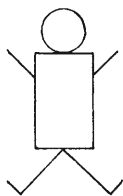
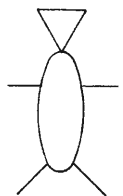
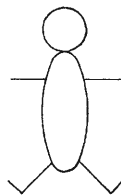
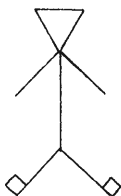
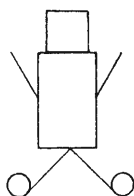
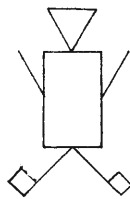
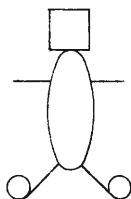
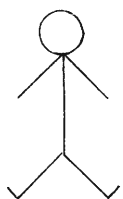
3



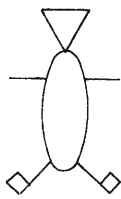
4

5

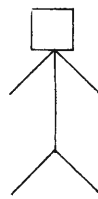
32. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?



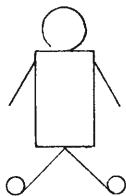
1



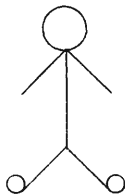
2



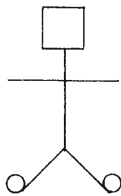
3



4



5



6

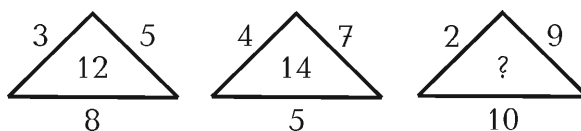
33. Вставьте пропущенное число.

7	9	5	11
4	15	12	7
13	8	11	—

34. Укажите, какой из этих городов лишний.

КАНБЕРРА
 ВАШИНГТОН
 ЛОНДОН
 ПАРИЖ
 НЬЮ-ЙОРК
 БОНН
 ОТТАВА

35. Вставьте пропущенное число.



36. Вставьте пропущенные буквы.

Б	Е		И	П
Г	Г		Ж	К

37. Вставьте слово в скобках, которое заканчивает первое слово и начинается второе. (Ключ: место несения службы.)

АВАН (....) НИК

38. Вставьте пропущенное число.

8 10 14 18 _____ 34 50 66

39. Вставьте следующую букву в ряду.

Б Д Б Е Б Ж Б И Б М Б ____

40. Вставьте пропущенное число.

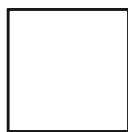
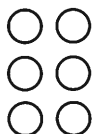
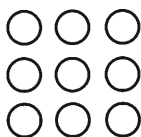
2 7 24 77 _____

Тест 2

1. Вставьте пропущенное число.

8 12 16 20 ____

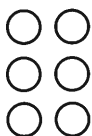
2. Какая из 6 пронумерованных групп подходит для пустого места в квадрате? (Впишите ее номер в квадрат.)



1

2

3



4

5

6

3. Подчеркните лишнее.

ЛЕВ, ЛИСА, ЖИРАФ, СЕЛЕДКА, СОБАКА

4. Вставьте 2 пропущенных числа.

6 9 18 21 42 45 ____

5. Подчеркните лишнее.

ЮПИТЕР, АПОЛЛОН, МАРС, НЕПТУН, МЕРКУРИЙ

6. Укажите, какой из этих городов не находится в Европе.

ИНФЬЯ, ВОАКСМ, ЛИНАМ, ГАТШВОННИ, ОВКАКР

7. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

БЕЗБИЛЕТНИК (ЗАЯЦ) КОСОЙ

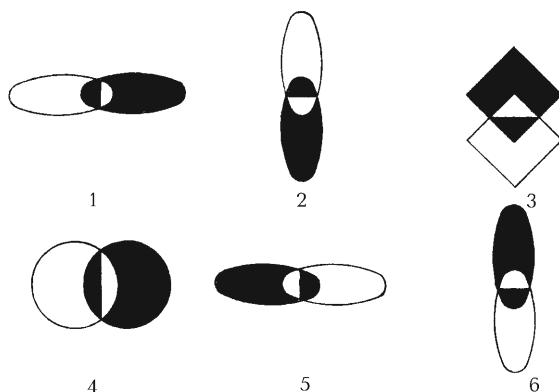
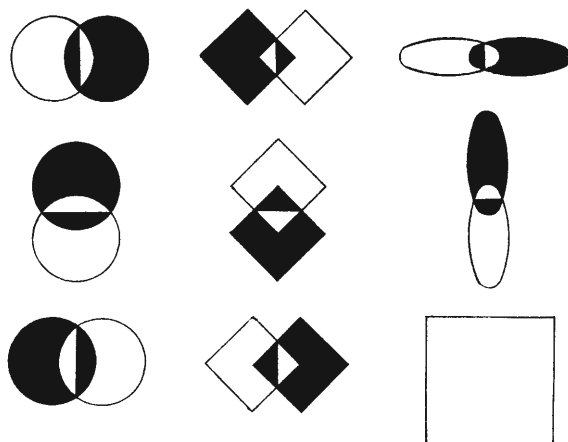
СТОПКА (....) ЮБКА

8. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.

(Ключ: напиток.)

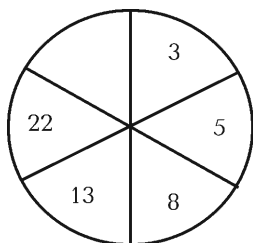
Г (...) Б

9. Какая из пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?

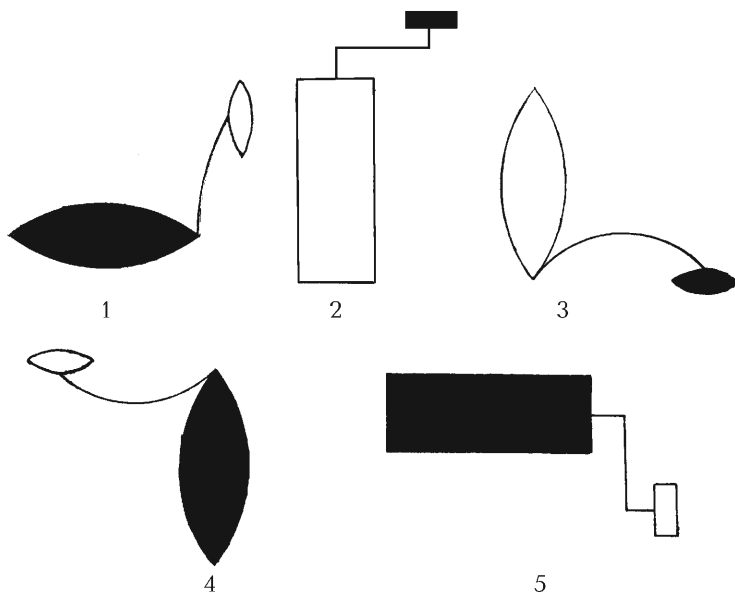


10. Вставьте пропущенную букву.
А Г Ж Л С

11. Вставьте пропущенное число.



12. Подчеркните лишнее.



13. Вставьте пропущенное число.

4	6	9	13
7	10	15	

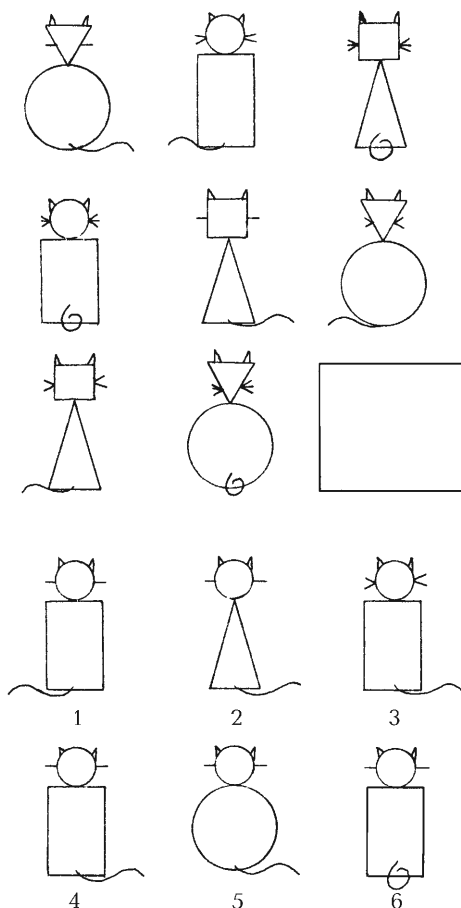
14. Вставьте слово в скобках, к которому можно приставить любые из букв слева.

К
М
С
ЯГ
В
ШК
БОР

(...)

15. Вставьте слово, пропущенное в скобках.
АВТО (....) КРАН

16. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?



17. Вставьте пропущенное число.

7	16	9
5	21	16
9	—	4

18. Подчеркните лишнее.

ЦИКЛОП, ТУФ, КРАБ, СМАРАГД, ЖАЛЮЗИ, ГОНГ

19. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.

ДЕ (...) ВА

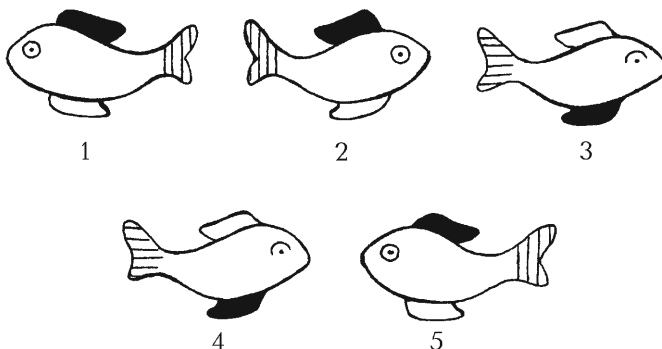
20. Подчеркните слово, которое не является названием острова.

БАУК, ОЕЙОРБВ, ЛИДАЯНИР, ПИКРА

21. Вставьте пропущенное число.

84		81		88	
14	12	18	9		11

22. Подчеркните лишнее.



23. Вставьте слово, отсутствующее в скобках.

14 (БЕГА) 62

12 (....) 18.

24. Вставьте слово, которое означает то же самое, что и 2 слова вне скобок.

РЫСАК (....) СНАРЯД

25. Закончите следующее.

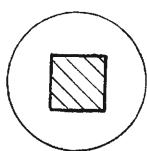
СВАЗИЛЕНД 271864539 ВИЗА 8792 ЛИСА 6854

ЛЕС__

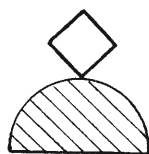
26. Вставьте пропущенную букву.

М П К С И У __

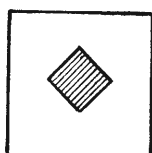
27. Какая из 5 пронумерованных фигур завершает верхнюю строку?



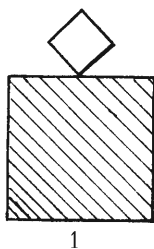
соответствует



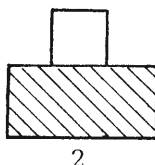
как



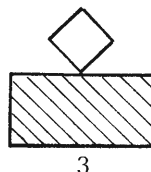
соответствует:



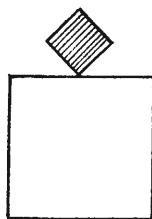
1



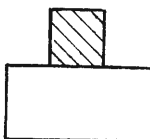
2



3



4



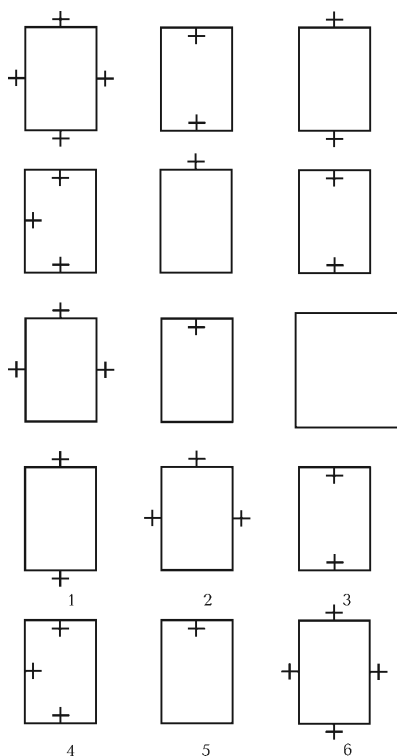
5

28. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

ЙП (КРУГ) ФД

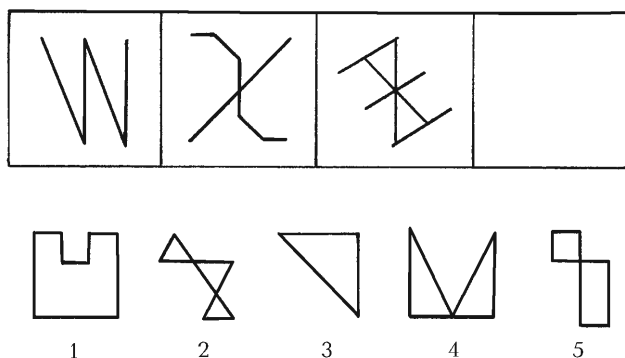
БН (...) МЛ

29. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?
(Впишите номер в квадрат.)



30. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.
У (...) ОД

31. Какая из 5 пронумерованных фигур подходит для пустого места?
(Впишите номер в квадрат.)



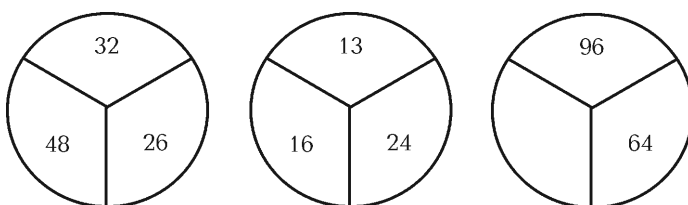
32. Вставьте пропущенное число.

$$\begin{array}{r} 8 \quad 17 \quad 5 \\ 12 \quad \quad 16 \\ 10 \quad \underline{11} \quad 9 \end{array}$$

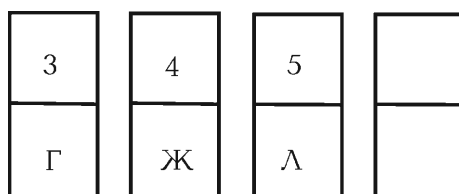
33. Подчеркните лишнее.

ПЕДАНТИЧНОСТЬ, УХОД, ГРИБ, ПАРОХОД

34. Вставьте пропущенное число.



35. Вставьте число и букву в изображение последнего домино этого разряда.



36. Подчеркните слово, которое заканчивает предложение.

«Аппетит относится к пище, как сладострастие к: еде, сексу, силе, обжорству, пьянству».

37. Вставьте в скобки слово, которое означает то же самое, что и два слова вне скобок.

ЧЕТА (...) ДВОЙКА

38. Подчеркните слово, которое заканчивает предложение.

«Палимпсест относится к палиндрому так же, как стирание к: повторению, переворачиванию, отступлению, сокращению, уменьшению, перепродаже».

39. Вставьте пропущенную букву.

Б Д___ П Щ

40. Вставьте число, которое завершает ряд.

7 9 40 74 15 26 ___

Тест 3

1. Вставьте пропущенное число.

25 20 15 10 ____

2. Подчеркните лишнее.

КОЛЕСНИЦА, АВТОМОБИЛЬ, АВТОБУС, ВАГОН, САНИ

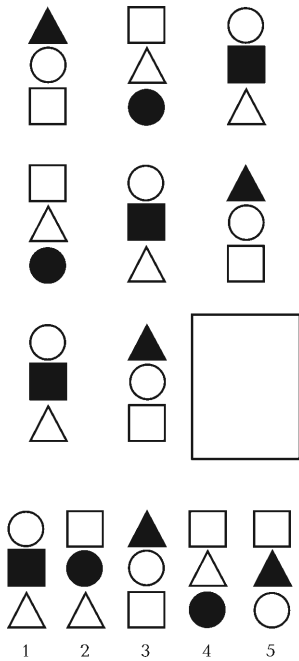
3. Вставьте пропущенное число.

3 7 16 35 ____

4. Подчеркните лишнее.

МУРАВЕЙ, ПАУК, ПЧЕЛА, МОЛЬ, МОШКА

5. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого места?
(Впишите номер в квадрат.)



6. Подчеркните слово, которое обозначает животное, имеющего наименьшие размеры.

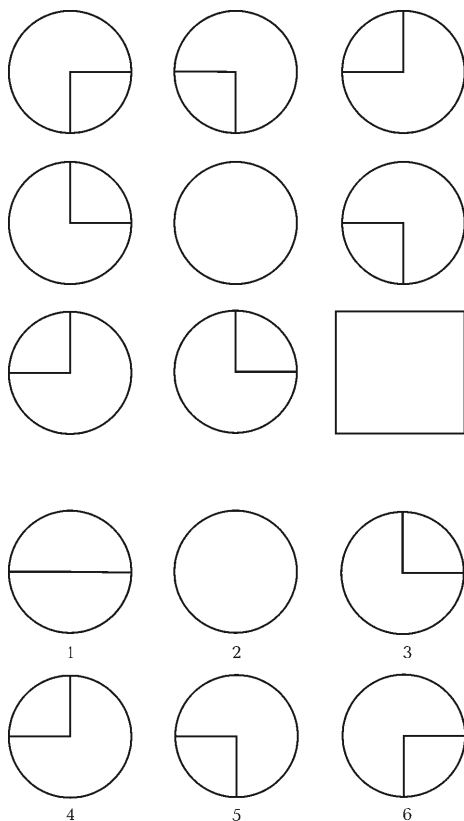
НОБИЗ, НЕТКОКО, ВАРОКО, ЫМШЬ, ИРЖАФ

7. Вставьте слово, которое означает то же самое, что и 2 слова вне скобок.

СРЕДА (....) ОБЛАСТЬ

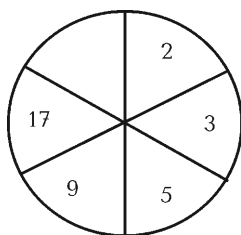
8. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.
ЕЗ (...) ЛАД

9. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?
(Впишите номер в квадрат.)

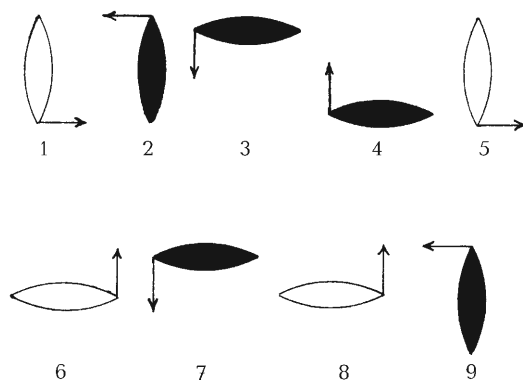


10. Вставьте пропущенную букву.
Л М Н К Р З Ф

11. Вставьте пропущенное число.



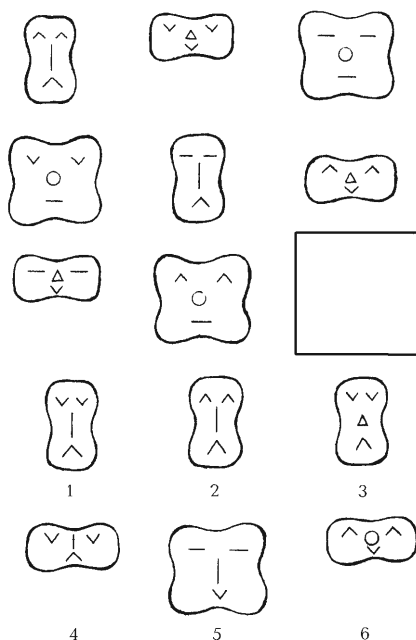
12. Подчеркните лишнее.



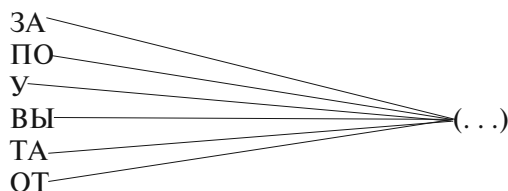
13. Вставьте пропущенное число.

2	4		11	16
3	7		21	31

14. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для свободного квадрата?
(Впишите номер в квадрат.)



15. Вставьте в скобки слово, которому могут предшествовать любые из букв слева.



16. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

АЛЛО (ПАТ) РУЛЬ

ПОД (...) ТИК

17. Вставьте пропущенное число.

14	9	5
21	8	13
28	9	—

18. Подчеркните лишнее.

ОПУНЦИЯ, ДЕГАЗАЦИЯ, СТАНЦИЯ, ЗИМОВКА, АБОРИГЕН, МИЛИЦИЯ

19. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.

ПОД (....) ИКА

20. Подчеркните слово, которое не является мужским именем.

ТЕБОРР, ТЕЕНВИКД, ЛАВИЙИС, ЯИРАМ

21. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

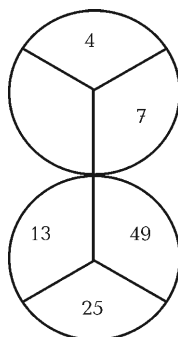
УКСУС (СКИТ) ШРИФТ

ТОСТЕР (....) ОВАЛ

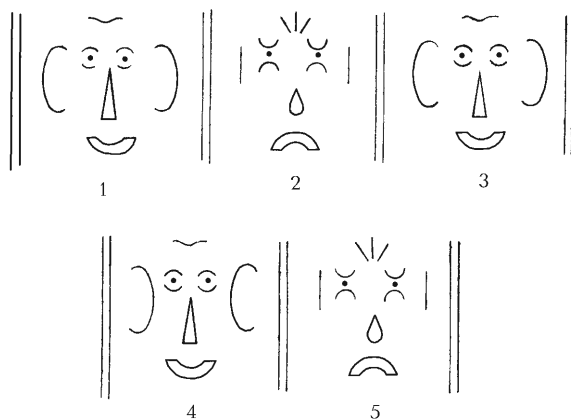
22. Вставьте слово, которое обозначает то же самое, что и 2 слова вне скобок.

АВТОРИТЕТ (...) ТЯЖЕСТЬ

23. Вставьте пропущенное число.



24. Подчеркните лишнее.

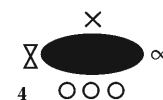
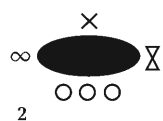
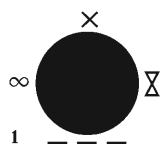
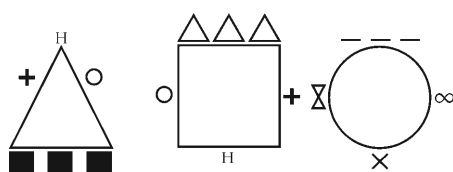


25. Вставьте букву, которая заканчивает ряд.
два Д четыре Т три

26. Вставьте пропущенную букву.

Р	Ф	Й	Т
М	О	С	

27. Укажите, какая из пронумерованных фигур завершает верхнюю строку.



28. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

АРКА (КРЕН) СНЕГ

ТАЛЬ (....) РАМА

29. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.

(Ключ: часть лица.)

К (...) А

30. Вставьте пропущенное число.

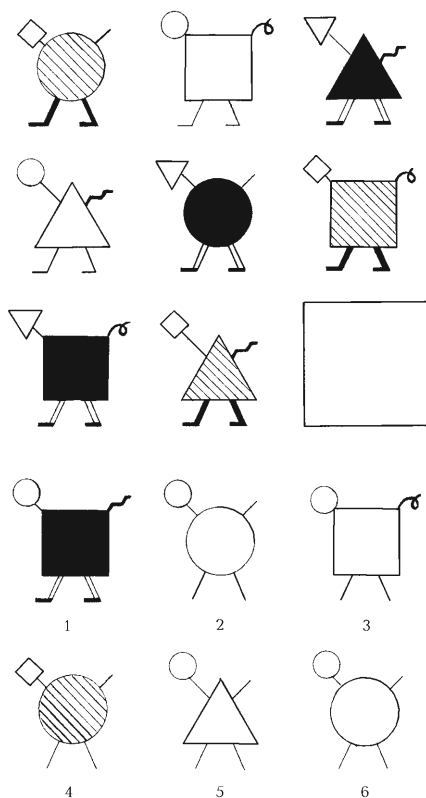
7	14	12
4	12	9
6	4	—

31. Подчеркните слово, которое отличается от остальных.

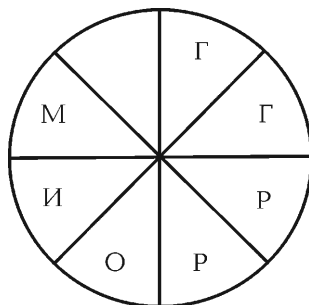
КОРАЛЛ, ГЕРМАНИЯ, СЕВЕР, ЯПОНИЯ

32. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?

(Впишите номер в квадрат.)



33. Вставьте пропущенную букву.



34. Вставьте пропущенное число.

8	5	12	9
3	10	7	

35. Вставьте пропущенные буквы.

Б	Е	И	
И	Т	Н	

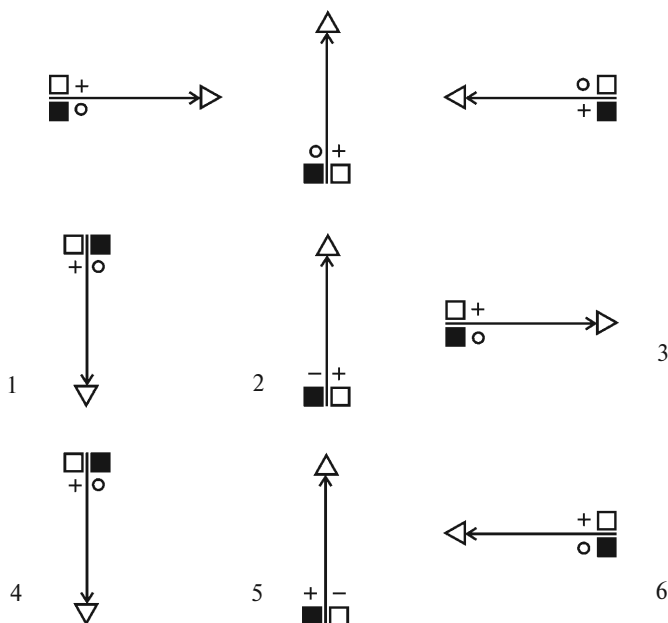
36. Подчеркните имя, которое завершает четвертую строку:

- Жанна любит Костю;
- Гриша любит Инну;
- Ираида любит Романа.

Кого любит Инна — Толю, Гришу или Женю?

37. Я договорился встречаться со своей девушкой по воскресеньям в полдень. В первый раз она пришла в 12.30, в следующий раз — в 1.20, а затем — в 2.30 и в 4.00. Во сколько она придет в следующий раз?

38. Какая из 6 пронумерованных фигур является следующей фигурой в ряду?



39. Подчеркните лишнее.

АЗЕЕТРИВОС, ОГЕЛОРРУМАЕЛУС, НИВОЕРИННИЕРИРОЕА, РЕА-ЛОППООСИЛИОН.

40. Вставьте пропущенные числа

1	3	7	19	
2	2	4	24	

Тест 4

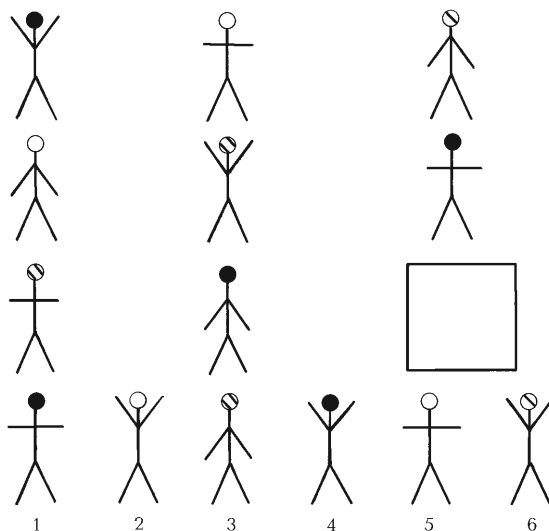
1. Вставьте пропущенное число.

36 30 24 18

2. Подчеркните лишнее.

Байрон, Шелли, Китс, Чемберлен, Чосер

3. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?
(Впишите номер в квадрат.)



4. Вставьте пропущенное число.

4 9 17 35 _ 139

5. Подчеркните название города, который здесь лишний.

ШАНХАЙ, ДЕЛИ, НОВЫЙ ОРЛЕАН, ЛЬЯСА, КАИР, КВЕБЕК

6. Подчеркните слово, которое не является названием хоккейной команды.

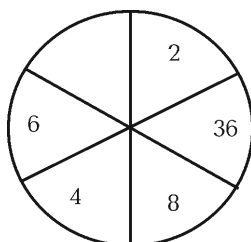
ДЕПОТРО, МИОНДА, АРТААР, АТПКРАС, ОТРРКТА

7. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

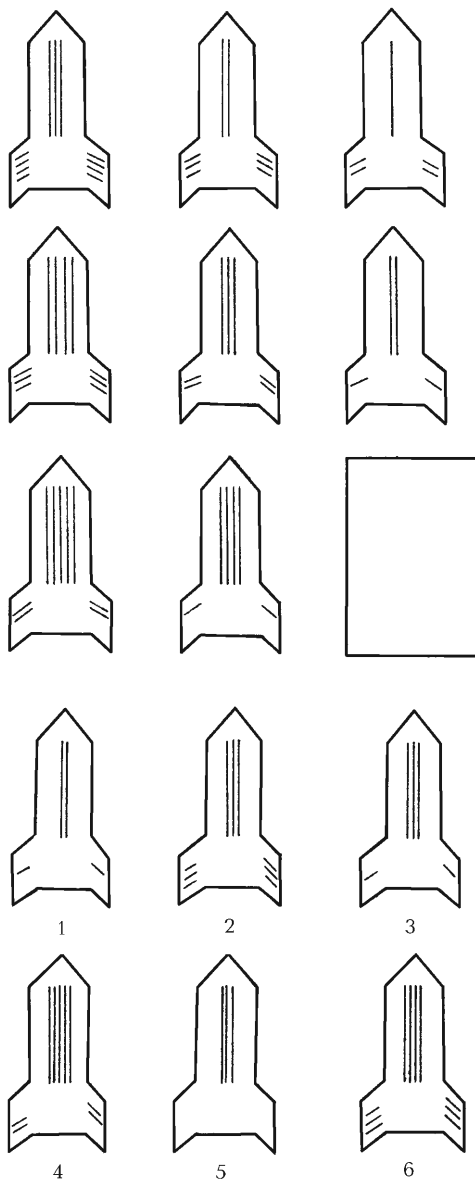
ПОТРАСЕНИЕ (УДАР) ПАРАЛИЧ

СЫЩИК (....) САЛО

8. Вставьте пропущенное число.



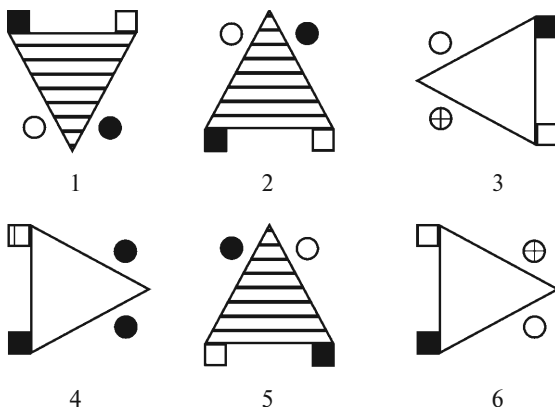
9. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?



10. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинает второе.
(Ключ: такелаж.)

МА (....) ТЬ

11. Укажите, какие 2 из этих фигур не образуют пары.



12. Вставьте пропущенную букву.

Д Й Ж М П М Т

16	28	41	58
37	49	62	

13. Вставьте пропущенное число.

14. Вставьте слово в скобках, которому могут предшествовать любые из букв слева.

К
ПА
КО

(...)

15. Найдите слова, которые означают то же самое, что и слова в скобках.

С + (свод правил) = (часть конечности)

16. Вставьте пропущенное число.

9	4	20
8	5	12
7	6	—

17. Подчеркните лишнее.

ОРГАНИЗАЦИЯ, НОРА, ГРОЗА, ГОРН, ГРАЦИЯ, ЗАРНИЦА, НАГАР,
БАЗАР

18. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.
(Ключ: словесная информация).

КОН (....) ИЛЬ

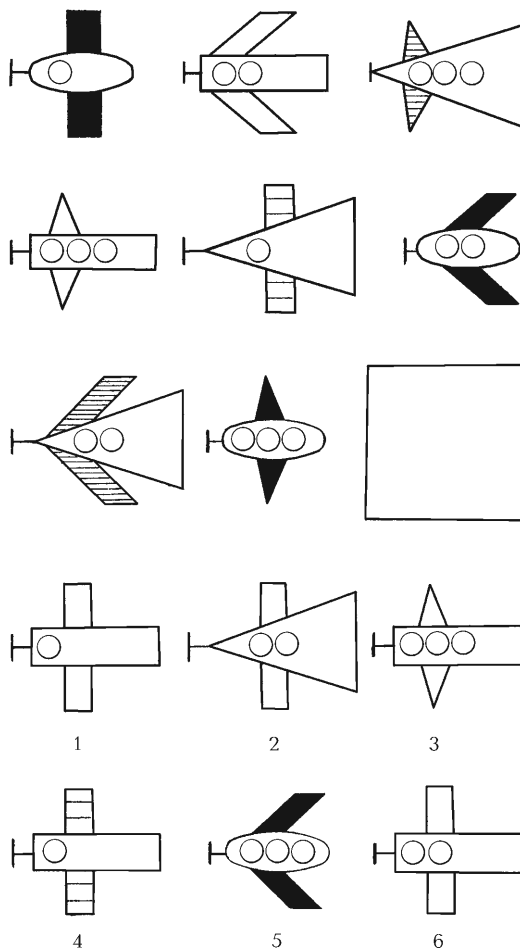
19. Укажите, кто из них не является кинозвездой.

АНДБОР, ОРЛЕЙТ, ПРАЛМ, АДРОБ, АНОФД

20. Вставьте слово, которое означает то же самое, что и 2 слова вне скобок.

ВЕЩЬ (...) ДИСЦИПЛИНА

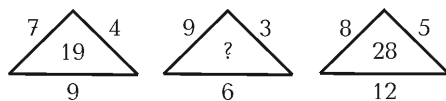
21. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?
(Впишите номер в квадрат.)



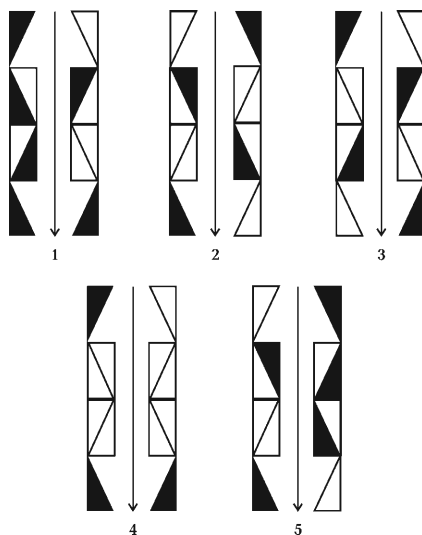
22. Подчеркните слово, которое не является женским именем.

АРЬЯД, ЯРИМА, ЯНТЛЕЙ, ТЕЕНИЯАРК

23. Вставьте пропущенное число.



24. Подчеркните лишнее.

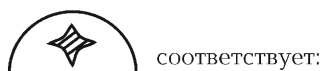


25. Вставьте число, пропущенное в скобках.

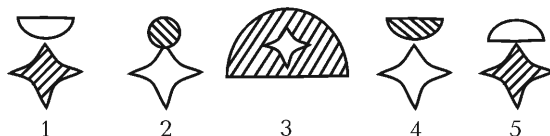
188 (300) 263

893 (....) 915

26. Завершите следующее соответствие одной из пяти пронумерованных фигур. (Подчеркните правильную фигуру.)



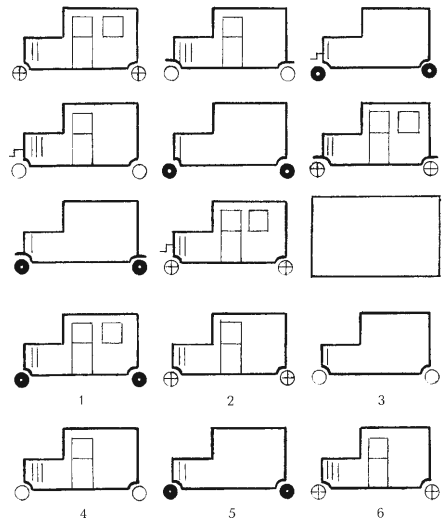
соответствует:



27. Вставьте пропущенную букву.

С	О	К
Н	Й	Е
У	О	—

28. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата? (Впишите номер в прямоугольник.)

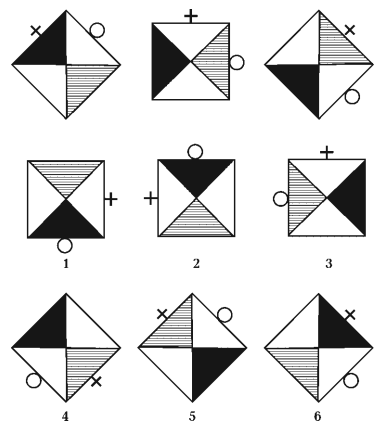


29. Вставьте число, пропущенное в скобках.

347 (418) 489

643 (...) 721

30. Какая из 6 пронумерованных фигур является следующей в этом ряду? (Подчеркните нужную фигуру.)



31. Вставьте пропущенное число.

4	12	10	6
10	3	6	7
6	8	—	5

32. Подчеркните лишнее.

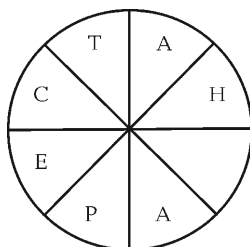
АПЛОМБ, МАРЦИПАН, ГОРОД, КАПРАЛ, КУБРИК

33. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.

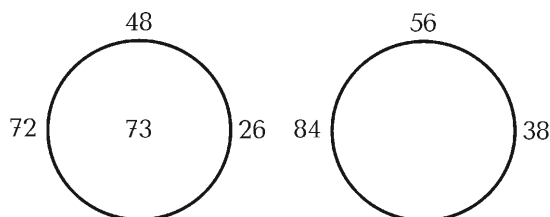
(Ключ: способ передвижения.)

РАЗ (...) УН

34. Вставьте пропущенную букву.



35. Вставьте пропущенное число.



36. Вставьте пропущенные буквы.

В	Е	З	
Д	З	М	

37. Вставьте слово, которое заканчивает первое и начинается второе. (Ключ:

монета.)

ПРО (...) НЕР

38. Подчеркните фразу, которая заканчивает предложение.

Михаил купил замок; Борис купил крючок; Леонид купил книгу.

Какая пара должна быть следующей: Иосиф и трубка, Герасим и Муму, Тарас и люлька, Карл и Кларнет или Леопольд и мышь?

39. Вставьте букву, которая заканчивает ряд.

В Ы Ж Ф П ____

40. Вставьте пропущенное число.

14	10	12	16
84	30	60	

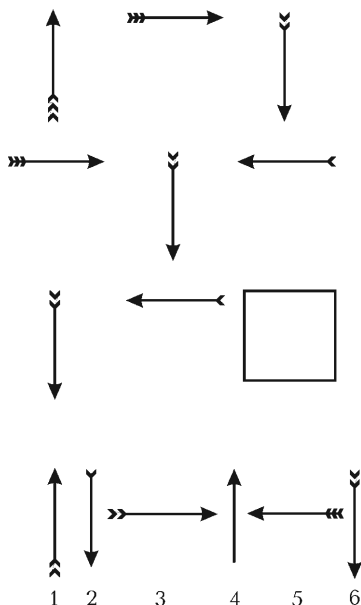
Тест 5

1. Вставьте пропущенную букву.

Б Д Ж Й ____

2. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?

(Впишите номер в квадрат.)



3. Подчеркните лишнее.

РЕМБРАНДТ, ШЕКСПИР, ТИНТОРЕНТТО, РАФАЭЛЬ, МОНЕ

4. Вставьте пропущенное число.

2 5 9 19 37 ____

5. Укажите, какое из этих животных лишнее.

СЕЛЕДКА, ДЕЛЬФИН, АКУЛА, СКАТ, ПАЛТУС, КАМБАЛА

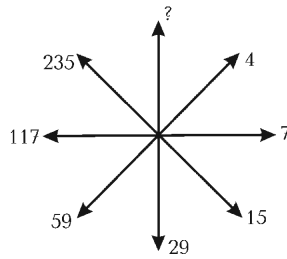
6. Укажите, какой из этих городов находится в Англии.

РИНЛЕБ, РЕТСЕНАМЧ, ДАДРИМ, НАФЫИ

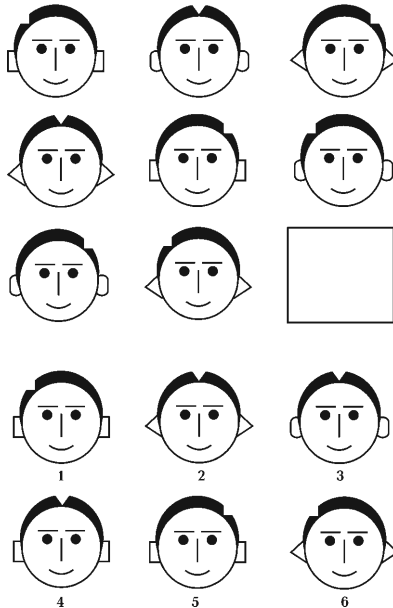
7. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

ГИГАНТ (....) НАГРЕВАТЕЛЬ

8. Вставьте число, пропущенное сверху на рисунке.



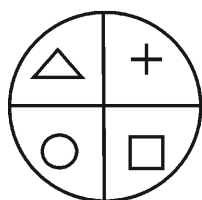
9. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата? (Впишите номер в квадрат.)



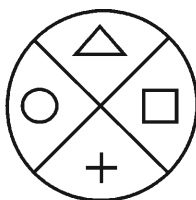
10. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.
(Ключ: цветок.)

СКОР (....) ЕР

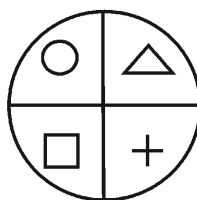
11. Укажите, какие из этих фигур не образуют пары.



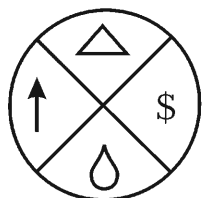
1



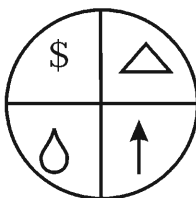
2



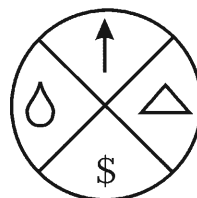
3



4



5



6

12. Вставьте слово в скобках, которому могут предшествовать буквы слева.

С
У
ПРИ
ИС
РОС
КА
ОТ
ЛИС
ПЛА

(...)

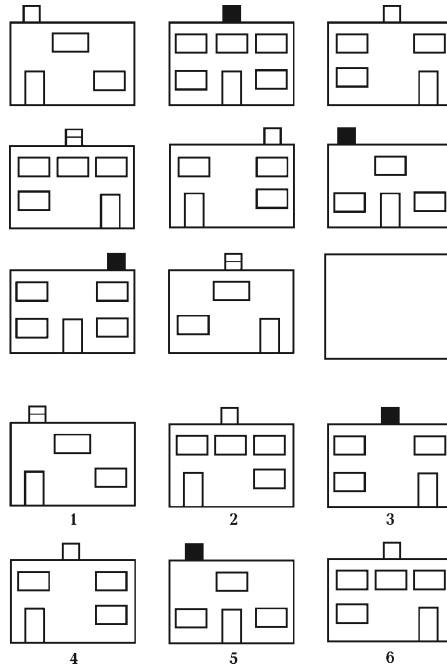
13. Вставьте пропущенную букву.

М Н Л П З _

14. Подберите слова, которые означают то же, что и слова в скобках.

О + (волна) = (фигура)

15. Какие из 6 пронумерованных фигур подходят для пустого квадрата?
(Впишите номер в квадрат.)



16. Вставьте пропущенное число.

4	6	3	8
2	8	4	4
6	5	—	10

17. Подчеркните слово в нижней строке, которое подходит к словам в верхней строке.

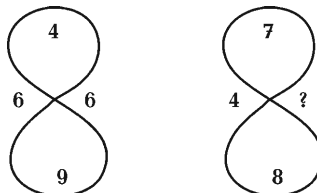
ЛЕКТОР, КОСТЬ, БОЧКА

труха, лилия, мышь, голова, ода, глупец

18. Укажите, что из перечисленного не является животным.

ОДОКРИЛК, КРОЧЕВС, АЛАУК, ОКААК

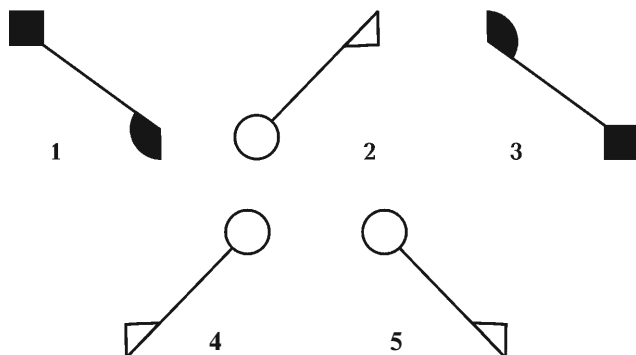
19. Вставьте пропущенное число.



20. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.
(Ключ: торжество.)

ТА (...) С

21. Подчеркните лишнее.



22. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

ОЛ (ДЕЛО) 76

АР (....) 63

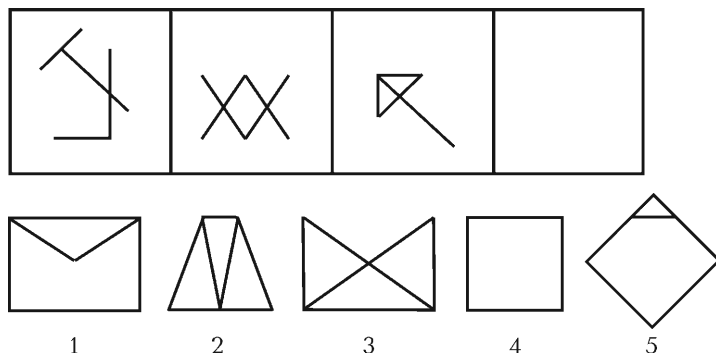
23. Укажите, какой из городов не находится в Англии.

ФИДКРАФ, ДОЛНОН, ПУРЛИВЕЛЬ, ЗОЛГАГ, РОФДСКО

24. Вставьте слово, которое означает то же самое, что и 2 слова вне скобок.

СКЛОН (....) ПОКРЫШКА

25. Какая из 5 пронумерованных фигур подходит для пустого места? (Впишите номер в квадрат.)



26. Вставьте пропущенное число.

3 7 15 31

27. Вставьте пропущенные буквы.

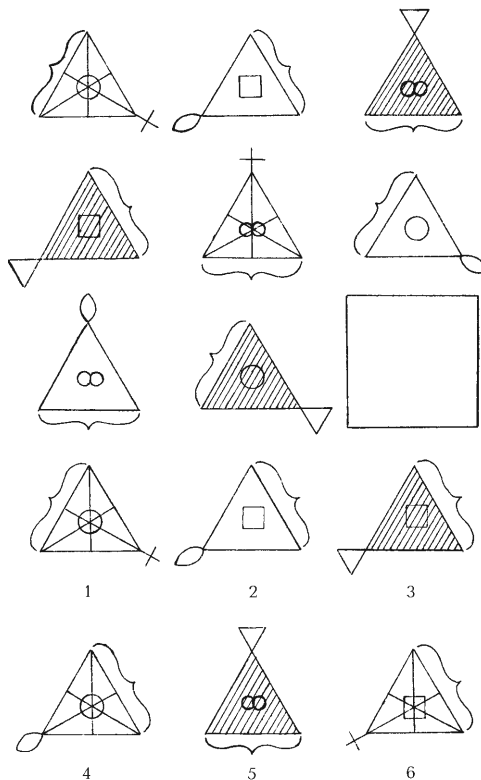
Г	Л	З	
Й	Е	О	

28. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

ОСТОРОЖНОСТЬ (СОДА) АДРЕСАТ

ПОДПИСЬ (....) ЛАМПА

29. Какая из 5 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?
(Впишите номер в квадрат.)

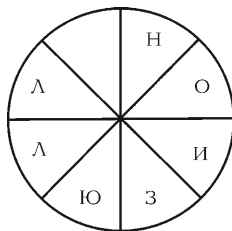


30. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.

(Ключ: часть лица.)

ЗА (...) ОК

31. Вставьте пропущенную букву.



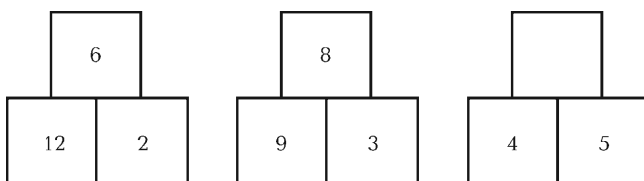
32. Подчеркните лишнее.

КАПИТАН, ФЕНОМЕН, ОГОРОД, РАБОТА, СТРЕЛОК

33. Вставьте пропущенную букву.

в 4 й 2 н 3 _

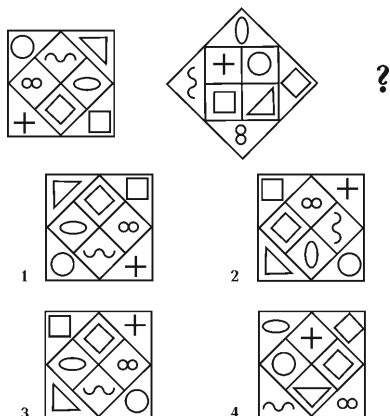
34. Вставьте пропущенное число.



35. Вставьте пропущенное число.

6	8	7
36	64	49
24	48	_

36. Укажите, какая из 4 пронумерованных фигур подходит для пустого места.



37. На сеансе спиритизма медиум вызвал Брежнева, Годунова, Ежова и Жданова. Кого он вызовет следующим: Сталина, Троцкого, Ибаррури, Хрущева или Мао Цзэдуна?

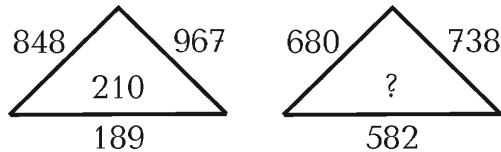
38. Подчеркните лишнее.

739, 1341, 522, 1862

39. Вставьте пропущенное число.

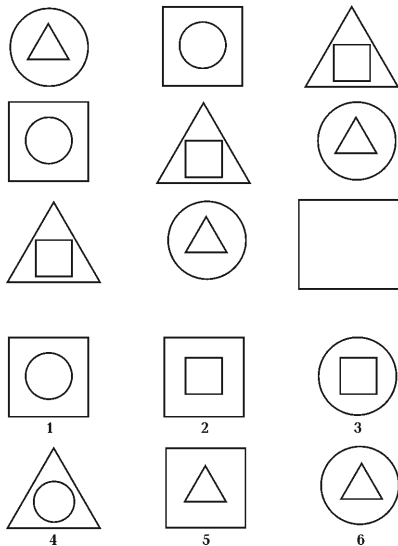
3	4	5
552	992	

40. Вставьте пропущенное число.



Тест 6

1. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата? (Впишите номер в квадрат.)



2. Вставьте пропущенную букву.

Е И М Р ____

3. Подчеркните лишнее.

Александр, Наполеон, Веллингтон, Нельсон, Ганнибал

4. Вставьте пропущенное число.

8 12 10 16 12 ____

5. Подчеркните лишнее:

ЯЛ, ПАКЕТБОТ, РИКША, БАРКА, ДЖОНКА

6. Укажите, какое из этих животных существует в природе в отличие от мифологических.

НАРДОК, ФНИСКС, ФИРГОН, ГЕРНУУК

7. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

БАНДА (...) ТАЭ

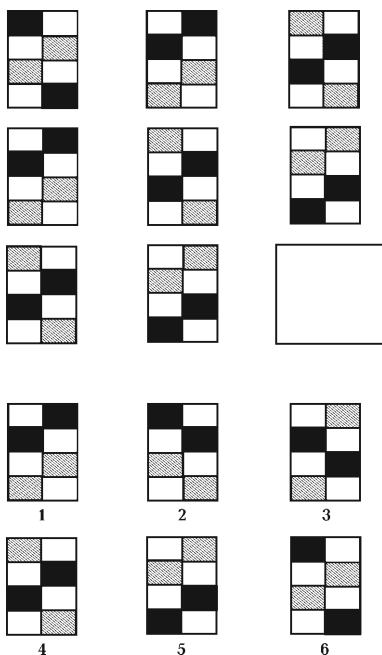
8. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.

(Ключ: часть украшения лица.)

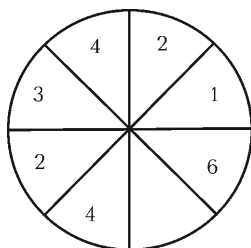
ПАР (....) ТАВ

9. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?

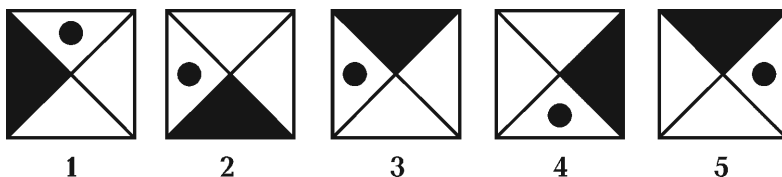
(Впишите номер в квадрат.)



10. Вставьте пропущенное число.



11. Подчеркните лишнее.



1

2

3

4

5

12. Вставьте пропущенную букву.

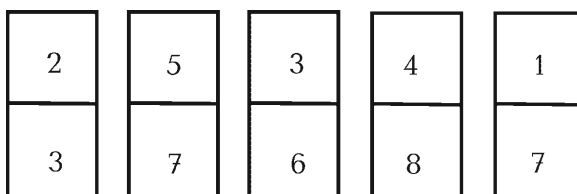
З	К	Р
Г	Ж	О
Е	Й	—

13. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

АЛЛО (ПАТ) РУЛЬ

КОМ (...) ПОРТ

14. Выберите лишнее домино.



15. Вставьте слово в скобки, которому могут предшествовать любые из букв слева.

С
О
У
В
ЗА

(...)

16. Вставьте пропущенное число.

6	10	14
12	12	22
19	25	31

17. Подчеркните лишнее.

АКСЕЛЕРАТОР, СЕЛО, ТАРА, СКАТ, ТРЕК, ТОРГ, СЕРА, КАРТ, КОРТ,
РЕКА, САЛО

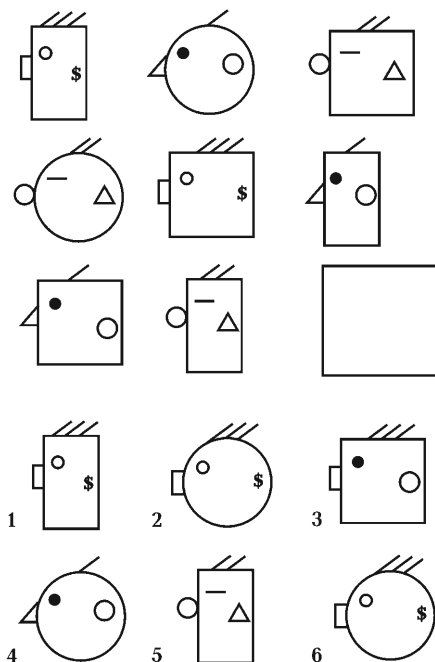
18. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.

(Ключ: напиток.)

МОЛО (...) НИК

19. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?

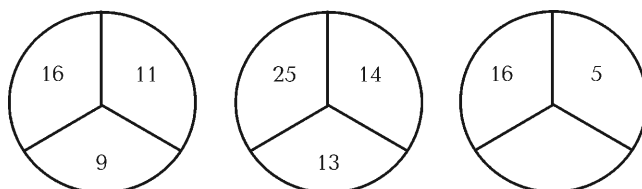
(Напишите номер в скобках.)



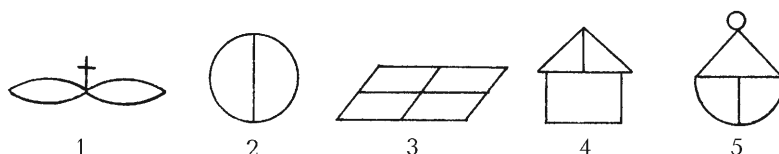
20. Укажите, какой из этих городов не находится в США.

ГИКОЧА, ДРИМАД, ТОНСОБ, ГОТНИНШАВ

21. Вставьте пропущенное число.



22. Подчеркните лишнее.



23. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

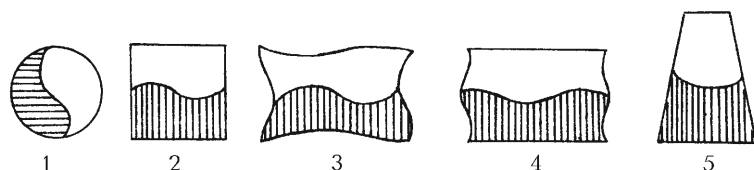
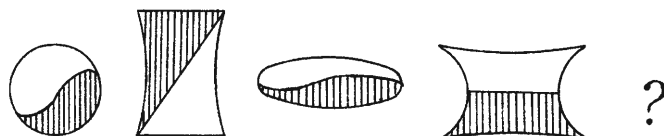
ГЛУБИНА (БИНТ) БАНТИК

РАЗЛУКА (...) ШПАЛА

24. Вставьте слово, которое означает то же самое, что и 2 слова вне скобок.

ПЕРЕДАЧА (...) ЗАДЕРЖАНИЕ

25. Укажите, какая из 5 пронумерованных фигур подходит для пустого места.



26. Укажите, у какого из животных число ног меньше четырех.

АСКЫР, ГРИТ, НОМАТМ, СОРБААЛЫТ, ГУАЯР

27. Вставьте число, пропущенное в скобках.

164 (255) 286

224 (...) 476

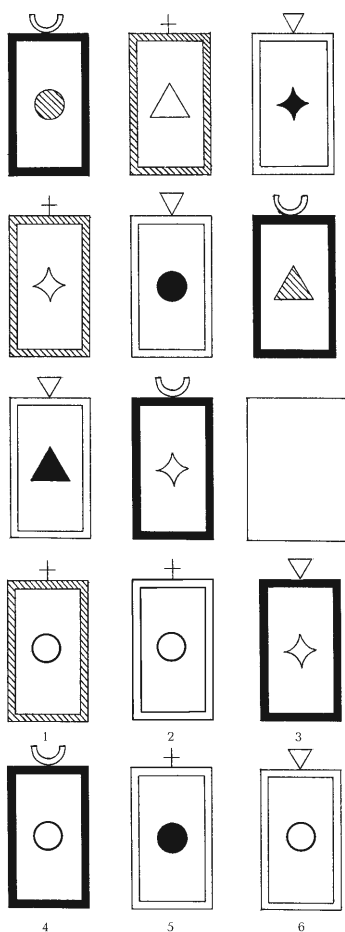
28. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.
(Ключ: химическое соединение.)

КО (....) Н

29. Подчеркните лишнее.

837 612 549 422 342

30. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?
(Впишите номер в квадрат.)



31. Вставьте пропущенное число.

8	3	21
6	5	25
12	2	—

32. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

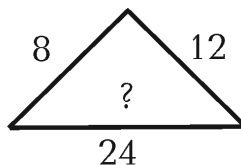
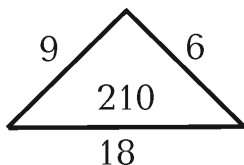
15 (БЕДА) 62

15 (....) 96

33. Подчеркните лишнее.

СТУЛ, КРОВАТЬ, РАСКЛАДУШКА, СТОЛ, ТАХТА

34. Вставьте пропущенное число.



35. Вставьте пропущенную букву.

К	Н	Т
Г	Ж	Н
О	С	—

36. Подчеркните лишнее.

9 25 36 78 144 196

37. Вставьте пропущенную букву.

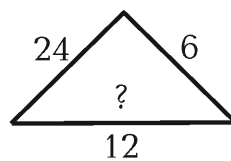
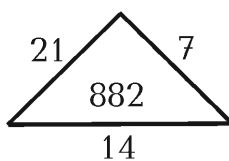
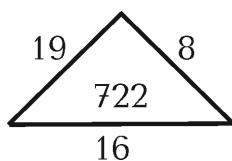
Б	Ж	М	О
Е	М	Ф	

38. Вставьте пропущенное число:

7 15 32 138 281

39. БЗБВ соответствует Кутузову, как БДИВ соответствует... (кому?).

40. Вставьте пропущенное число.



Тест 7

1. Вставьте пропущенную букву.

Р Н К З __

2. Подчеркните лишнее.

МОЦАРТ, БАХ, СОКРАТ, ГЕНДЕЛЬ, БЕТХОВЕН

3. Вставьте пропущенное число.

17 19 __ 20 15

4. Подчеркните, какой из этих городов лишний.

ОСЛО, ЛОНДОН, НЬЮ-ЙОРК, КАИР, БОМБЕЙ, КАРАКАС, МАДРИД

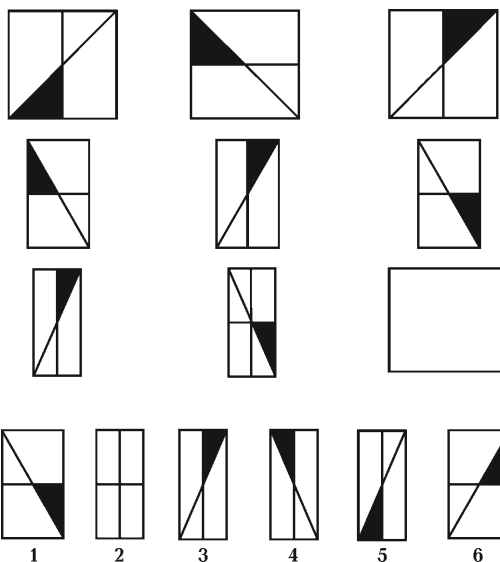
5. Расположите правильно буквы в словах, которые являются названиями животных. Подчеркните, какое животное самое большое.

ЛАРПОДЕ, АГКАЙС, СНУСК, ГИТР, ЕАРЗБ, ОЛЬС, ОКЛИРК

6. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.
(Ключ: интервал времени.)

ЧЕЛО (...) СЕЛЬ

7. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?
(Впишите номер в квадрат.)

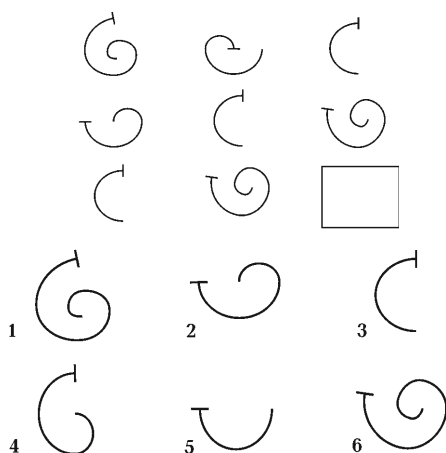


8. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

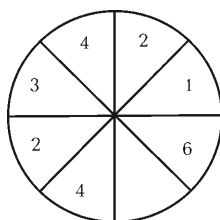
ПОМОЩЬ (УХОД) КОНЧИНА

ТАЛАНТ (...) ПОДНОШЕНИЕ

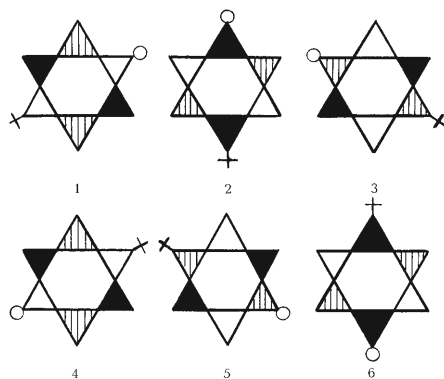
9. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?
(Впишите номер в квадрат.)



10. Вставьте пропущенное число.



11. Укажите, какие две фигуры нарушают общий порядок.



18. Найдите пропущенное число.

17	33	8
5	29	12
13	—	10

19. Подчеркните слово в нижней строке, которое подходит к словам в верхней строке.

ГОНКА, КАЧКА, РОСТОК

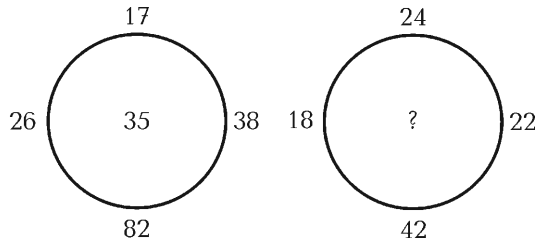
тигр, грация, сказка, момент, страх, машина

20. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.
(Ключ: дерево.)

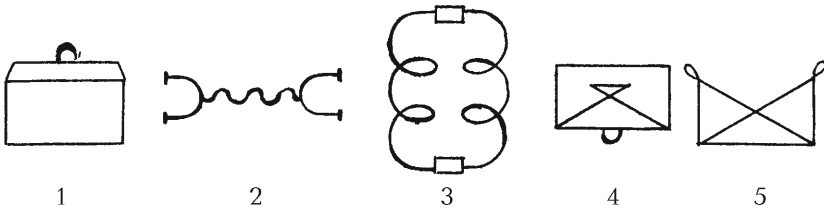
С (...) АН

21. Укажите, что из перечисленного не является командной игрой.
ТЕРСБАЛЬ, ИГБЕР, ЛООП, ЛОТБУФ

22. Вставьте пропущенное число.



23. Подчеркните лишнее.

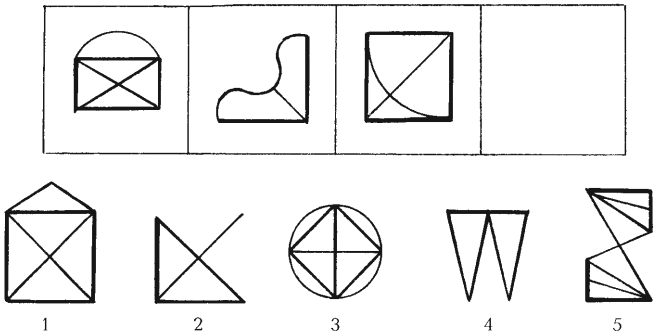


24. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

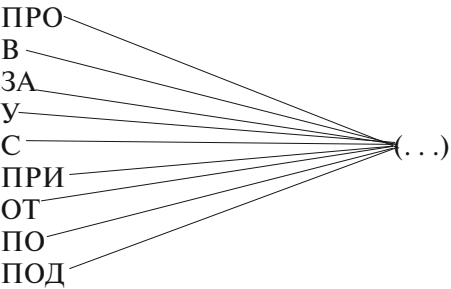
АПОЛОГЕТ (ПАУК) КУКУРУЗА
ОПРЕССОВКА (...) ТРЕНИРОВКА

25. Вставьте слово, которое означает то же самое, что и 2 слова вне скобок.
БУГОР (.....) СИНЯК

26. Какая из 5 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата? (Впишите номер в квадрат.)



27. Вставьте слово в скобках, которому могут предшествовать любые буквы слева.



28. Вставьте пропущенную букву и цифру.

4	8	12	
Г	Ж	К	

29. Вставьте число, пропущенное в скобках.

132 (834) 285

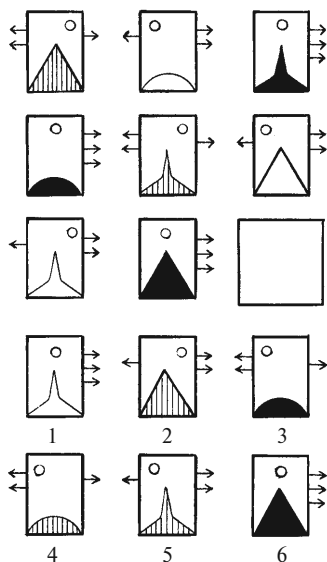
214 (...) 117

30. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинает второе.

(Ключ: оружие.)

О (.....) РЬ

31. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?
(Напишите номер в скобках.)



32. Подчеркните, какое из этих чисел не подходит к остальным.

625 361 256 197 144

33. Вставьте пропущенное число.

4	8	20
9	3	15
6	6	—

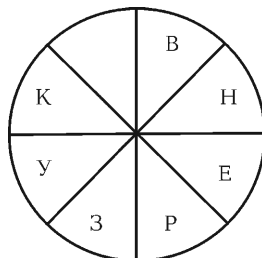
34. Подчеркните лишнее.

АНТИТЕЗА, ПОЗИТРОН, ДЕЦИМЕТР, ОПАСНОСТЬ, ЕДИНОРОГ

35. Вставьте пропущенное число.

4 6 9 14

36. Вставьте пропущенную букву.



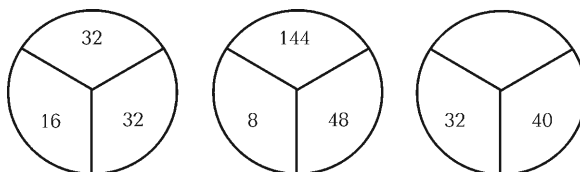
37. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.
(Ключ: гора.)

ТУ (...) НИК

38. Вставьте пропущенное число.

28 33 31 36 34 ____

39. Вставьте пропущенное число.



40. Если $DGJ + JAE + BHF = DDAB$,

а $\frac{F \times C}{J} = GA$, то чему равно $\frac{A}{G}$?

Тест 8

1. Вставьте пропущенную букву.

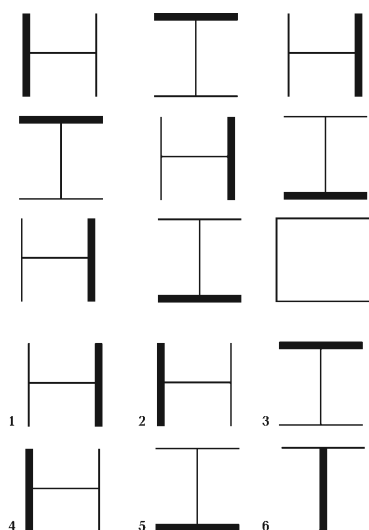
Ц Т О К ____

2. Подчеркните лишнее.

АВГУСТ, СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ, НОЯБРЬ, ДЕКАБРЬ

3. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?

(Впишите номер в квадрат.)



4. Вставьте пропущенное число.

36 28 24 22 ____

5. Подчеркните лишнее.

ГРЕЦИЯ, ДАНИЯ, ГЕРМАНИЯ, ФРАНЦИЯ, ИТАЛИЯ, ФИНЛЯНДИЯ

6. Расположите правильно буквы в словах, которые являются названиями различных средств передвижения. Какое из них отличается от остальных?

РАКТ, КИТСА, АМТОКСА, ИНСА, ОГНАВ

7. Вставьте слово, которое означает то же самое, что и 2 слова за скобками.

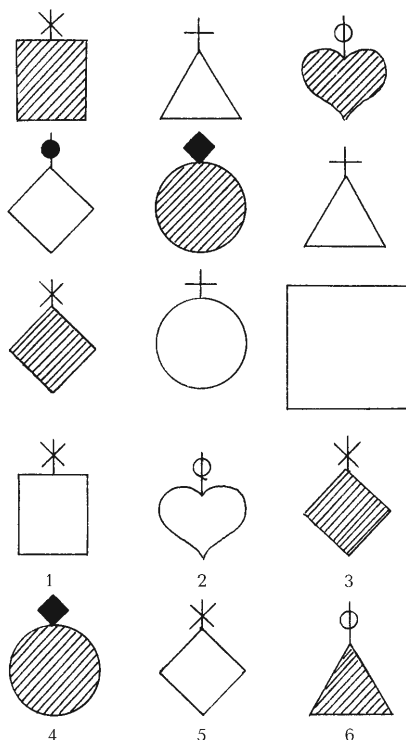
РЕЙКА (.....) ПРЕДЕЛ

8. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинает второе.

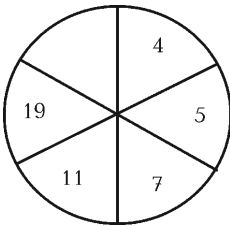
(Ключ: военное укрепление.)

КОМ (...) ЕЛЬ

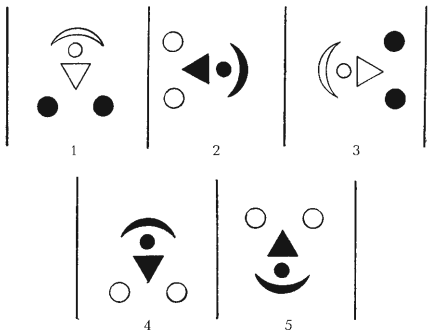
9. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата? (Впишите номер в квадрат.)



10. Вставьте пропущенное число.



11. Подчеркните лишнее.



12. Вставьте пропущенную букву.

Й	М	Д
Л	Н	З
Т	Ц	—

13. Вставьте пропущенное число.

42		66		78	
6	27	7	40	8	

14. Вставьте слово в скобках, которому могут предшествовать любые из букв слева.

ТР

М

ДР

С

Щ

(...)

15. Подберите слово в скобках.

С + (битва) = (отказ)

16. Вставьте пропущенное число.

8	6	4
4	1	9
6	4	—

17. Укажите, какое из слов в нижней строке подходит к словам в верхней строке.

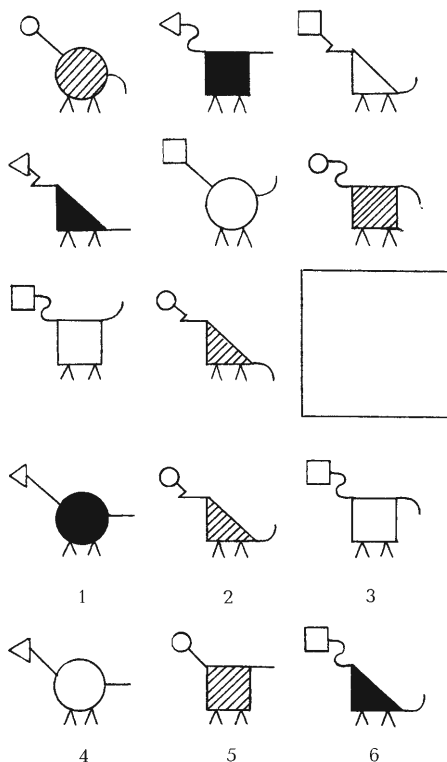
ВЕРСИЯ, РЕКТОР, ЛЕММА, ЭЛЕКТРИК

дождь, кость, животное, свет, бумага

18. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.
(Ключ: звуковой сигнал.)

ВС (....) ЕТ

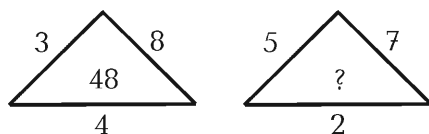
19. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?
(Впишите номер в квадрат.)



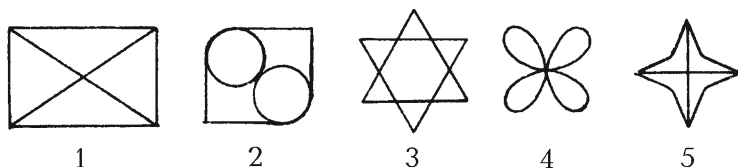
20. Укажите, какой из этих городов не находится в Италии.

ЦНОРЛЕИФЯ, ДАРДИМ, ЗАИП, ЛИМНА

21. Вставьте пропущенное число:



22. Подчеркните лишнее.



23. Вставьте число, пропущенное в скобках.

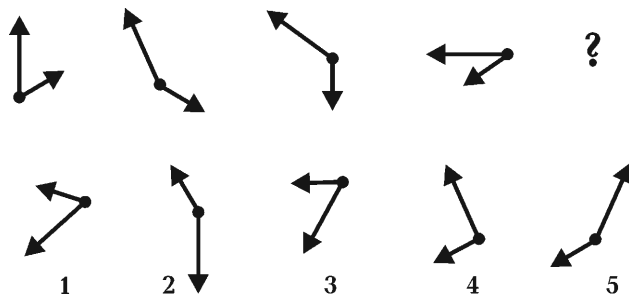
243 (222) 317

548 (...) 621

24. Вставьте слово, которое означает то же, что и 2 слова за скобками.

РАЗРЯД (.....) ЗАСТЕЖКА

25. Какая из 5 пронумерованных фигур подходит для пустого места?



26. Вставьте пропущенную букву.

К	О	Р	С
Г	О	Р	Г
К	О	Р	—

27. Вставьте пропущенные буквы.

Г	Ж	К	
Х	С	Н	

28. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

МЕЛОМАН (МАРС) КАРСТ
ЛЕДОСТАВ (....) КАЛАМБУР

29. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.
(Ключ: физическая характеристика человека.)

НА (....) ОК

30. Подчеркните в нижней строке число, которое подходит к числам верхней строки.

372 258 441

283 488 137 381 242

31. Вставьте пропущенное число.

8	5	9
26	20	
13	16	12

32. Вставьте пропущенное число.

5 6 7 8 10 11 14 ____

33. Укажите, какое из слов в нижней строке подходит к словам верхней строки.

БЛЕСК, ЗРЕНИЕ, ЯВЛЕНИЕ
погода, грация, пуск, книга, змея.

34. Вставьте число, пропущенное в скобках:

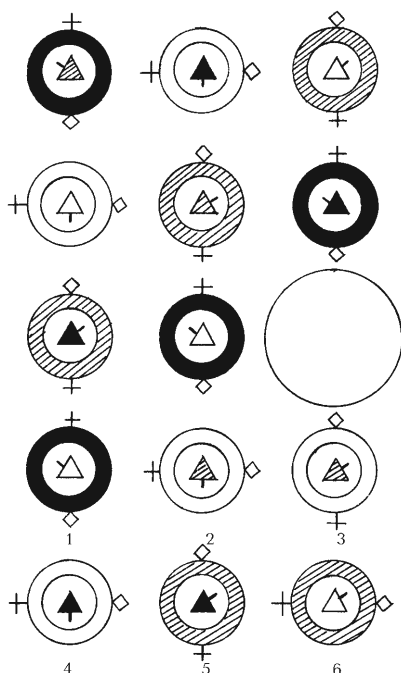
532 (630) 217

648 (...) 444

35. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.
(Ключ: судьба.)

ЗА (...) ЕР

36. Какая из 6 пронумерованных фигур подходит для пустого круга? (Впишите номер в круг.)



37. Подчеркните лишнее.

7 9 17 23 37

38. Вставьте пропущенное число.

8 24 12 18 54

39. Подчеркните слово, которое заканчивает следующее предложение.

СВТЫРСЛОМКНО относится к УНГИРЗОКАО, как ГВДЕАРСХ к:

ГЛИТХГИНРЫО

АНЛИЙЗВ

ТИПСЫЦХАТРИ

СХАСТИПЛАВ

40. Вставьте пропущенное число.

260 216 128 108 62 54 ___ 27

Ответы и разъяснения к тесту

Тест 1

1. 14. (Числа увеличиваются каждый раз на 3.)
2. Контора. (Люди не живут в конторах.)
3. 14 и 13. Приведены 2 чередующихся ряда чисел, увеличивающихся каждый раз на 2.)
4. Кит. (Млекопитающее, остальные — рыбы.)
5. Руслан. («Волга», «Жигули», «Москвич» и «Чайка» — марки автомобилей, «Руслан» — марка самолета.)
6. Дыра. (Слово в середине имеет то же значение, что и 2 слова с каждой стороны.)
7. ВОЛ.
8. 5. (Фигуры уменьшаются слева направо.)
9. 3. (Каждая строка содержит окружность, квадрат, ромб; картинки чередуются по вертикали и по горизонтали. Поэтому пропущенной фигурой должен быть квадрат с вертикальной и горизонтальной линиями внутри.)
10. 32. (Первое число умножается на второе, чтобы получить третье: $1 \times 2 = 2$; затем втрое умножается на третье, чтобы получить четвертое и т. д. $4 \times 8 = 32$, поэтому 32 и есть пропущенное число. Возможен другой вариант: 8. (Числа слева равны произведению 4 на число напротив.))
11. 5. (Жирные линии вращаются против часовой стрелки, кружки — по часовой стрелке, а два штриха расположены перед кружком, кроме пятой фигуры, где они расположены после него.)
- 12.

18
30

13. Ф. (В алфавитной последовательности пропускаются поочередно вторая и третья буквы.)
14. Урок.
15. Рожь и дрожь. (Рожь — злак, а дрожь — мелкие сокращения мышц.)
16. 6. (Каждое число в нижнем ряду равно половине суммы двух чисел над этим числом.)
17. Палка. (Всем этим словам может предшествовать приставка «пере».)
18. 3. (В каждом ряду и столбце есть три типа лиц (круглые, квадратные, треугольные), носы — черные, белые, глаза — белые, черные или один черный, другой белый, а также — один, два или три волоса. Поэтому недостающим лицом должен быть квадрат с черным носом, тремя волосами и с глазами — одним черным, другим белым.)

19. РОК.

20. Уланова. (Поэты: Блок, Пушкин, Есенин, Некрасов.)

21. 6. (Сложить цифры на концах длинных стрелок и вычесть из суммы цифры на концах коротких стрелок.)

22. ТРЕПАНГ. (Подставить 4 буквы за скобками на место шестой, пятой, третьей и второй пропущенных букв.)

23. ЛИПА.

24. 5. (При каждом повороте кружок и квадрат меняются местами; в последнем случае этого не происходит, поэтому 5 — лишняя фигура. Стрелка и знак вопроса остаются на своих местах.)

25. ОТЕЛЛО. (Композиторы: Моцарт, Штраус, Верди.)

26. Г. (Буква во втором столбце всегда находится на столько букв ниже буквы в первом столбце, на сколько буква в третьем столбце выше буквы в первом столбце. М на 4 буквы ниже З, а Г на 4 буквы выше З.)

27. 2. (Поскольку квадрат с кругом внутри превращается в круг с повернутым квадратом внутри, то треугольник с квадратом внутри становится квадратом с повернутым треугольником внутри. Штриховка переходит с внутренней стороны на внешнюю. Три прямоугольника снаружи переходят вниз, и те, которые были заштрихованными, становятся черными, а те, которые были черными, становятся заштрихованными.)

28. 2. (Основная фигура поворачивается на 90° . Заштрихованные и белые области меняются местами, а фигура в центре сама поворачивается на 90° .)

29. СНЕГ. (Слово в скобках образуется из второй и третьей букв с конца слова перед скобками и тех же букв слова после скобок.)

30. ТОР.

31. 3. (У всех фигур или по 3 линии с прямым углом, или по 6 линий без прямого угла.)

32.1. (В каждом ряду и столбце есть круглое, квадратное и линейное туловища; круглые, квадратные и линейные ступни; круглая, квадратная и треугольная головы; опущенные вниз, поднятые вверх или горизонтально расположенные руки. Поэтому недостающий человек должен иметь линейное туловище, круглые ступни, квадратную голову и опущенные вниз руки.)

33. 10. (Число в последнем столбце равно сумме чисел в первых двух столбцах минус число в первом столбце: $13 + 8 - 11 = 10$.)

34. Нью-Йорк. (Не столичный город.)

35. 18. (Три числа снаружи треугольника перемножаются друг на друга, и результат делится на 10.)

36.

Е
Ж

37. ПОСТ.

38. 26. (Есть 2 чередующихся ряда, начинающихся с двух первых чисел, причем каждый элемент образуется удвоением предыдущего числа в своем ряду и вычитанием: $2 \times 2 + 24 = 28$; $28 - 2 = 26$.)

39. Н. (Число букв между Б и каждой последующей буквой всегда простое: 2, 3, 5, 7, 11 и 13. Между Б и Н 13 букв.)

40. 238. (Каждый элемент ряда образуется следующим образом: число 3 возводится в первую, вторую, третью, четвертую и пятую степени и из результата вычитается 1, 2, 3, 4, и 5 соответственно.)

Тест 2

1. 24. (Числа увеличиваются каждый раз на 4.)

2. 3. (Число точек уменьшается на 1 в любом направлении.)

3. Селедка. (Единственная рыба среди млекопитающих.)

4. 90 и 93. (Ряд образуется попеременным сложением и удвоением предшествующего числа; поэтому $45 \times 2 = 90$, а $90 + 3 = 93$.)

5. Аполлон. (Единственный греческий бог, остальные — римские.)

6. Вашингтон. (Афины, Москва, Милан, Краков находятся в Европе.)

7. Пачка. (Среднее слово имеет то же самое значение, что и слова по краям.)

8. РОМ.

9. 5. (Фигуры в нижнем ряду такие же, как и в верхнем, только черный и белый меняются местами.)

10. Ш. (Г — третья буква после А, Ж — четвертая буква после Г, Л — пятая после Ж, С — шестая после Л, а Ш — седьмая после В.)

11. 39. (Каждое число, начиная с 3, равно удвоенному предшествующему минус 1, минус 2, минус 3 и т. д. $22 \times 2 = 44$; $44 - 5 = 39$.)

12. 4. (1 и 3 образуют пару, то же самое — 2 и 5. В каждой паре одна фигура повернута на 90° , причем черные и белые части меняются местами. Фигура 4 не соответствует этому.)

13. 22. (Для получения нижнего числа верхнее удваивается, и из результата вычитаются 1, 2, 3 и 4 для первого, второго и третьего и четвертого домино.

$13 \times 2 = 26$; $26 - 4 = 22$.)

14. ОДА.

15. Стоп. (Слово в скобках служит мостом между словом перед скобками и словом после скобок; оно может заканчивать первое слово и начинать второе.)

16. 4. (Есть три типа форм головы, туловища и хвоста, а также 1, 2 и 3 уса. Каждый тип появляется только 1 раз в каждом ряду и столбце.)

17. 13. (Для получения числа в центре складываются первое и последнее числа в ряду.)

18. Гонг. (Во всех остальных словах вторая последние буквы являются последовательными буквами алфавита. В слове «гонг» этого нет.)

19. БИТ.

20. Воробей. (Острова: Куба, Ирландия и Капри.)

21. 16. (Верхнее число делится на правое, и результат удваивается.)

22. 2. (1 и 5 идентичны, то же самое — 3 и 4.)

23. Жаба. (Цифры относятся к соответствующим буквам алфавита, т. е. 4 — Г — четвертая буква и т. д. Эти буквы подставляются затем вместо цифр и читаются в обратном порядке.)

24. Конь. (Рысак — это конь; кроме того, конь — спортивный снаряд.)

25. 785. (Цифры после слова «Свазиленд» соответствуют буквам в этом слове. Слова «виза», «лиса» и «лес» образованы из букв в слове «Свазиленд», а цифры после них являются цифрами, соответствующими этим буквам в исходном слове, только после слова «виза» к каждой цифре прибавляется 1, после слова «лиса» — 2, а после слова «лес» — 3.)

26. Ж. (Число букв в алфавите, которые находятся между последовательными буквами, равно 2, 4, 6, 8, 10 и 12, а направление поочередно меняется вперед и назад по алфавиту (т. е. от А до Я и от Я до А). Альтернативное объяснение: чередующиеся буквы переходят на две позиции вниз по алфавиту и на две вверх; последовательность М, К, И приводит к Ж как к следующей букве.)

27. 2. (Исходный круг делится пополам, а квадрат поворачивается на 45° и помещается сверху полукруга. Аналогично большой квадрат делится пополам и получается прямоугольник. Ромб поворачивается на 45° и помещается сверху прямоугольника. Кроме того, штриховка исходной фигуры удаляется на второй фигуре, и наоборот.)

28. ВОЛК. (Буквы перед скобками являются буквами, которые в алфавите непосредственно предшествуют первым двум буквам в слове внутри скобок, а буквы после скобок — это буквы, стоящие в алфавите непосредственно после 2 букв слова внутри скобок. Б стоит перед В, Н — перед О, М — после Л, а Л — после К.)

29. 1. (Каждый крест снаружи квадрата имеет значение плюс 1, внутри — минус 1; в нижнем ряду: $+3 - 1 = +2$. Следовательно, ответом будут два креста внутри квадрата.)

30. ГОЛ.

31. 2. (У нее нет прямых углов.)

32. 2. (Все строки и столбцы дают в сумме 30; $12 + 16 = 28$, поэтому для получения 30 нужно прибавить 2.)

33. Пароход. (Остальные 3 слова в разговорной речи связываются с тремя национальностями: немецкая педантичность, уход по-английски, японский гриб, а пароход — нет.)

34. 52. (Во второй фигуре числа равны половине соответствующих чисел первой фигуры; в третьей они в 2 раза больше чисел первой фигуры. Поэтому пропущенное число должно равняться: $26 \times 2 = 52$. Позиции чисел не соответствуют друг другу, а сдвигаются каждый раз на одну.)

35.

6
С

(Числа увеличиваются каждый раз на 1; буква отстает в алфавите от предшествующей на число букв, равное числу букв над ней. Поэтому Ж на 4 буквы отстает от Г, Л — на 5 от Ж, а С — на 6 от Л.)

36. Секс. (Сладострастие — сексуальный аппетит.)

37. ПАРА.

38. Переворачивание. (Палимпсест — это манускрипт, первоначальный текст которого был стерт, чтобы его можно было использовать вновь; палиндром — это слово или фраза, которые читаются одинаково как в прямом, так и в обратном направлениях, например ЗАКАЗ.)

39. И. (Пронумерованные последовательно буквы имеют номера 2, 5, 10, 17 и 26. Эти числа являются квадратами первых 5 цифр (1, 2, 3, 4, 5), из которых вычтена каждый раз единица. Квадрат 3 равен 9; $9 + 1 = 10$, а десятая буква — И.)

40. 5436. (Есть 2 чередующихся ряда, начинающихся соответственно с 7 и 9 и идущих через 1 цифру. В первом ряду 7 возводится в квадрат и из результата вычитается число, предшествующее 7, т. е. 7 в квадрате минус 9 равно 40. Аналогично 40 в квадрате минус 74 равно 1526. Во втором ряду 9 возводится в квадрат и из результата вычитается число, предшествующее 9, т. е. 7 (9 в квадрате минус 7 равно 74). Для получения пропущенного числа 74 возводится в квадрат и из результата вычитается 40, получается 5436.)

Тест 3

1. 5. (Каждый раз из числа вычитается 5.)

2. Сани. (У них нет колес.)

3. 74. (Каждое число равно удвоенному предшествующему числу плюс 1, 2, 3 и, наконец, 4; поэтому $35 \times 2 + 4 = 74$.)

4. Паук. (У него 8 ног, а у остальных по 6.)

5. 4. (В каждой группе — 3 фигуры: круг, квадрат и треугольник; одна из них черная, остальные — белые.)

6. Мышь. (Остальные животные: бизон, котенок, корова, жираф.)

7. СФЕРА.

8. ДОК.

9. 6. (Сектор поворачивается на 90° против часовой стрелки в каждом столбце и в каждом ряду.)

10. Д. (Есть два чередующихся ряда: в первом ряду вы переходите через 1, 2, 3 и т.д. буквы вперед, во втором — через 1, 2, 3 и т.д. буквы назад. Перейдя через 3 буквы назад от 3, вы получите Д.)

11. Каждое число равно предшествующему, умноженному на 2, минус 1; поэтому $17 \times 2 = 34$, а $34 - 1 = 33$.

12. 4. (У белых овалов прилегающие стрелки направлены вправо или вверх; у черных — влево или вниз. Овал 4 черный, но его стрелка направлена вверх.)

13.

7
13

(Верхние числа увеличиваются на 2, 3, 4, 5, нижние числа на удвоенные величины, т. е. 4, 6, 8, 10.)

14. 1. (Есть три очертания голов, три типа носов, ртов и бровей; каждое встречается 1 раз в каждом ряду и в каждом столбце.)

15. БОР.

16. Бор. (Слово в скобках служит связкой между словом перед скобками и словом после скобок; оно может заканчивать первое слово и начинать второе.)

17. 19. (Чтобы получить третье число в каждом ряду, надо вычесть второе из первого.)

18. Милиция. (Во всех остальных словах две первые буквы являются последовательными буквами алфавита; в слове «милиция» этого нет.)

19. КЛАСС.

20. Мария. (Мужские имена: Роберт, Венедикт и Василий.)

21. Сова. (Слово в скобках образовано третьими и вторыми буквами слов за скобками.)

22. Вес.

23. 97. (Переход по часовой стрелке по восьмерке, начиная с 4; каждое число равно удвоенному предшествующему числу минус 1, т.е. $49 \times 2 = 98$; $98 - 1 = 97$.)

24. 4. (Идентичные фигуры, а также 2 и 3.)

25. Р. (Д — первая буква в слове «два», Т — третья буква в слове «четыре», а Р — вторая буква в слове «три». Номер буквы, таким образом, всегда на 1 меньше, чем определяется словом.)

26. И. (Нижние буквы находятся на 4, 6, 8, и 10 букв выше по алфавиту от верхней буквы.)

27. 2. (Три идентичные малые фигуры снизу от большой фигуры становятся главной фигурой, а первоначально основная фигура превращается в 3 малые фигуры, которые теперь переходят на противоположную сторону. Три малые фигуры справа, слева и сверху основной фигуры меняют позиции. Фигуры черные или белые на первом рисунке остаются черными или белыми на втором.)

28. Лама. (Слово в скобках образуется из второй и третьей букв слов за скобками, взятыми в обратном порядке.)

29. РОТ.

30. 20. (Число в последнем столбце образуется вычитанием из числа во втором столбце числа x . x — число, на которое нужно умножить число в первом столбце, чтобы получить число во втором столбце.

$4 \times 6 = 24$; $24 - 4 = 20$.)

31. Германия. (Все остальные слова связаны с названиями морей: Коралловое море, Северное море, Японское море.)

32. 6. (В каждом ряду и в каждом столбце есть три типа туловищ (круглое, квадратное и треугольное), три типа голов (также круглые, квадратные и треугольные), три типа хвостов (прямой, волнистый и колечком), три типа ног (линейные, черные и белые). Кроме того, туловища могут быть белыми, черными и заштрихованными. Поэтому пропущенной является фигура 6.)

33. М. (Если читать через 1 букву по часовой стрелке, получаются слова «гром» и «грим».)

34. 14. (Есть 2 ряда: один из четных, другой из нечетных чисел. Элементы каждого ряда увеличиваются на 2 и меняют позиции, т. е. переходят вверх и вниз.)

35.

М
И

(Буквы сверху отстают друг от друга по алфавиту на 3, а внизу — на 4 в обратном порядке.)

36. Толю. (Первые группы имен влюбленных отстают друг от друга на 3, 5 и 7 букв; Ира и Толя продолжают этот ряд: между И и Т — 9 букв.)

37. 5.50. (Первый раз она опоздала на 30 мин., второй раз — на $30 + 50$ мин., третий раз — на $30 + 50 + 70$ мин., четвертый раз — на $30 + 50 + 70 + 90$ мин. и, наконец, на $30 + 50 + 70 + 90 + 110$ мин.)

38. 1. (Стрелка, треугольник и черный и белый квадраты поворачиваются каждый раз на 90° . Крест и кружок перемещаются таким же образом, но каждый раз меняются местами.)

39. НИВОЕРИННИЕРИРОЕА. (Гермес, Зевс и Аполлон — греческие боги, Венера — римская богиня. Имена богов зашифрованы и могут быть раскрыты, если учитывать только те буквы, которым предшествуют гласные, не образующие части их имен.)

40.

115
576

(Ряд начинается с $1/2$. Последующие значения получаются при сложении с 1, 2, 3 и 4 соответственно. Каждый результат делится на 1×1 , 1×2 , $1 \times 2 \times 3$, $1 \times 2 \times 3 \times 4$.)

Тест 4

1. 12. (Числа уменьшаются каждый раз на 6.)
2. Чемберлен. (Он не поэт.)
3. 2. (Руки подняты вверх, опущены вниз, на уровне плеч, голова белая, черная или заштрихованная в каждом ряду столбца.)
4. 69. (Каждое число равно удвоенному предыдущему и единице, поочередно прибавляемой или вычитаемой из результата.)
5. Квебек. (Все остальные находятся примерно на одной широте. Квебек намного севернее.)
6. Арарат. («Торпедо», «Динамо», «Трактор» и «Спартак» — хоккейные команды, «Арарат» — футбольная.)
7. Шпик. (Слово в середине имеет то же значение, что и два слова вне скобок; шпик — это сало, а также сыщик.)
8. 64. (Одно из чисел, расположенных друг против друга, является квадратом другого; 8 в квадрате равно 64.)
9. 5. (Число линий внутри и на стабилизаторах ракеты уменьшается от начала к концу ряда.)
10. ТРОС.
11. 2 и 4. (1 и 5, 3 и 6 образуют пары; одна фигура получается из другой поворотом на 180°. Для 2 и 4 это не выполняется.)
12. Й. (Есть 2 чередующихся ряда букв; в каждом пропускается по 2 буквы; пропустив 3 и И, получим Й.)
13. 79. (Разница между двумя числами в каждой паре всегда равна 21, нижнее число всегда больше. Таким образом, $58 + 21 = 79$.)
14. РОЛЬ.
15. Устав и сустав. ($C + \text{устав} = \text{сустав}$.)
16. 4. (В каждом ряду второе число вычитается из первого и умножается на 4. $7 - 6 = 1$; $1 \times 4 = 4$.)
17. Базар. (Все остальные слова могут быть образованы из букв слова «организация».)
18. ТЕКСТ.
19. Марпл. (Кинозвезды: Брандо, Тейлор, Фонда и Бардо.)
20. ПРЕДМЕТ.
21. 1. (Есть три формы фюзеляжа, три вида крыльев, один, два или три места в кабине, а крылья — белые, черные или заштрихованные. Каждая форма встречается только 1 раз в каждом ряду и в каждом столбце.)
22. Лентяй. (Женские имена — Дарья, Мария, Екатерина.)
23. 21. (2 числа сверху перемножаются и из результата вычитается нижнее число. $9 \times 13 = 27$; $27 - 6 = 21$.)
24. 4. (1 и 5, 2 и 3 являются дополнительными друг для друга в треугольниках белых в одной фигуре и черных в другой; 4 не соответствует этой схеме. Кроме того, в тех фигурах две стороны (справа и слева от стрелки) дополняют друг друга; в 4 они одинаковые.)
25. 88. (Число в скобках в 4 раза больше разницы между числами вне скобок.)

26. 4. (Большая фигура переворачивается и помещается сверху малой фигуры; малая фигура становится большой, а большая — малой; заштрихованная фигура становится одноцветной, и наоборот.)

27. И. (Буквы во втором столбце образуются путем перехода вверх по алфавиту соответственно на 2, 3 и 4 буквы относительно букв первого столбца. Буквы в третьем столбце образуются путем перехода вверх по алфавиту относительно букв второго столбца соответственно на 3, 4 и 5 букв. Через 5 букв от 0 находится И.)

28. 4. (В каждом ряду и в каждом столбце есть один автомобиль со сплошными колесами, один с белыми и один с крестом на колесах. Может быть 1, 2 или 3 щели на капоте. Могут быть дверка и окно, только дверка или ни того и ни другого. Может быть также заводная ручка и крыло или ни того, ни другого. Ответ соответствует этому набору признаков.)

29. 682. (Число в скобках равно половине суммы чисел за скобками.)

30. 1. (Большой квадрат поворачивается против часовой стрелки каждый раз на 45° . Крест и кружок поворачиваются на тот же угол, но по часовой стрелке.)

31. 9. (Число в третьем столбце образуется сложением чисел в первом и втором столбцах и вычитанием числа из последнего столбца; $6 + 8 - 5 = 9$.)

32. Кубрик. (Во всех других словах первая и последняя буквы следуют друг за другом по алфавиту. В слове «кубрик» они одинаковые.)

33. БЕГ.

34. Т. (Буквы, прочитанные по часовой стрелке, образуют слово «арестант».)

35. 89. (Все числа снаружи делятся пополам, и результаты складываются.)

36.

К
Т

(Сверху каждый раз пропускается 2 буквы. Снизу пропускаются 3, 4.)

37. ЦЕНТ.

38. Тарас и люлька. (Число букв в именах равно 6, 5, 6. У следующего также должно быть 5 букв. Число букв в предметах — 5, 6, 5; у следующего снова должно быть 5 букв. Этой закономерности удовлетворяет сочетание «Тарас и люлька».)

39.

В	3		
Ы	5	>	2
Ж	8	>	3
Ф	12	>	4
П	17	>	5
Й	23	>	6

Й. (Каждая буква в ряду отстает на некоторое число букв попеременно от начала и от конца алфавита. Это число начинается с 3 и увеличивается на 2, 3, 4, 5 и, наконец, на 6.)

40. 112. (В каждом домино нижнее число получается из верхнего путем возведения его в квадрат, делением на 2 и вычитанием из результата верхнего числа.

Квадрат $16 = 256$; $256 : 2 = 128$; $128 - 16 = 112$.)

Тест 5

1. М. (Переход через 2 буквы по алфавиту.)

2. 4. (Поворот стрелок на 90° по часовой стрелке в каждом ряду и в каждом столбце приводит к тому, что они каждый раз теряют по одному перу.)

3. Шекспир. (Все остальные — художники.)

4. 75. (Каждое число равно удвоенному предыдущему и единице, поочередно прибавляемой или вычитаемой. Таким образом, 37 равно удвоенному 19 минус 1, а 75 — удвоенному 37 плюс 1.)

5. Дельфин. (Дельфин — млекопитающее, остальные — рыбы.)

6. Манчестер. (Остальные города: Берлин, Мадрид и Афины.)

7. Титан. (Слово в середине имеет то же самое значение, что и слова справа и слева. Гигант — это титан, титан — нагреватель.)

8. 469. (Начиная с 4, каждая цифра удваивается, и поочередно вычитается или прибавляется 1.)

9. 4. (Уши: круглые, квадратные или треугольные; пробор: слева, справа или посередине. Каждая из примет встречается 1 раз в каждом ряду и столбце.)

10. ПИОН.

11. 2 и 5. (1 и 3, 4 и 6 образуют пары, поскольку одну фигуру из другой можно получить поворотом на 90° ; это невозможно для 2 и 5.)

12. ТОК.

13. Ч. (Каждая буква поочередно переходит вверх и вниз по алфавиту, причем число пропускаемых букв каждый раз удваивается, т. е. 1, 2, 4, 8, 16. Шестнадцатой буквой от 3 является Ч.)

14. Вал и овал.

15. 2. (Труба может быть слева, справа или посередине и может быть белой, черной или заштрихованной. В верхней комнате может быть 1, 2 или 3 окна, а дверь может быть слева, справа или посередине. Каждый признак встречается 1 раз в каждом ряду и столбце.)

16. 3. (Перемножить цифры в первых двух столбцах и разделить произведение на число в четвертом столбце, получится число в третьем столбце; $5 \times 6 : 10 = 3$.)

17. Ода. (Всем этим словам может предшествовать слово «кол».)

18. Какао. (Остальные слова: крокодил, сверчок и акула.)

19. 14. (Перемножить числа внутри кругов и разделить на число слева.)

20. ПИР.

21. 5. (Здесь две пары рисунков: 1 и 3, 2 и 4. Одна фигура получается из другой поворотом на 180° . 5 не соответствует этой схеме.)

22. ВЕРА. (Буквы перед скобками, в обратном порядке, являются двумя по-

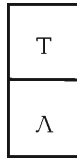
следними буквами слова в скобках. Седьмая и шестая буквы алфавита, расположенные в обратном порядке, дают первые две буквы слова «дело», а шестая и третья буквы алфавита, расположенные в обратном порядке, — первые две буквы слова «вера».)

23. Глазго, который находится в Шотландии. (Остальные города: Кардифф, Лондон, Ливерпуль и Оксфорд.)

24. Скат. (Склон — это скат, а скат в разговорной речи означает покрывку.)

25. 4. (У нее, как и у остальных фигур, четыре прямые линии.)

26. 63. (Каждое число удваивается, и к результату прибавляется 1; $31 \times 2 = 62$, $62 + 1 = 63$.)



27.

(Начиная с Г и Й, буквы образуют ряды, в которых пропускаются одна, две и три буквы. Эти два ряда сверху и снизу домино меняют позиции следующим образом: Г, Е, З, Л и Й, Л, О, Т.)

28. Опал. (Слово в скобках образуется из первых двух букв взятых в обратном порядке, слов, находящихся за скобками.)

29. 6. (Каждый треугольник может быть белым, заштрихованным или с тремя линиями внутри; может заключать в себя квадрат, круг или горизонтальную восьмерку. Напротив скобки у него может быть крест или овал, а может ничего не быть. Кроме того, скобка может находиться на любой из его сторон. Поэтому пропущенный треугольник можно установить.)

30. НОС.

31. И. (Если прочитать буквы против часовой стрелки, получится слово «иллюзион».)

32. Стрелок. (Во всех остальных словах по три гласных.)

33. У. (Каждая буква удалена от предыдущей на число, вдвое большее числа, указанного между этими буквами; поэтому Й является восьмой (2×4) по счету буквой, начиная с В, а У — шестой (2×3) буквой от Н.)

34. 11. (Сумма чисел в каждом из трех квадратов равняется 20.)

35. 35. (Число в третьем ряду образуется путем вычитания из числа во втором ряду удвоенного числа в первом ряду.)

36. 3. (При переходе от первой картинке ко второй четыре рисунка в углах квадрата переворачиваются на одну позицию по часовой стрелке, а квадрат помещается внутрь ромба; рисунки в углах ромба поворачиваются на одну позицию против часовой стрелки, а ромб перемещается внутрь квадрата. Положение ромба в квадрате для третьей фигуры снова обратное, и поворот по часовой стрелке рисунков в углах выполняется еще раз.)

37. Ибаррури. (Начальные буквы фамилий этих людей сдвигаются на две позиции по алфавиту: Б, Г, Е, Ж, поэтому следующей будет буква И.)

38. 1862. (Все остальные числа являются третьими степенями 9, 11, 8, к которым прибавлено 10.)

39. 1560. (Числа внизу получаются из квадратов чисел 24, 32, 40, т. е. из трех чисел, каждое из которых больше предыдущего на восемь. Из этих квадратов вычитается восемь и результат умножается на верхнее число, т. е. на три, четыре и пять соответственно. $240 - (5 \times 8) = 1560$.)

40. 216. (Каждое из чисел снаружи треугольника является почти квадратом. Так, 848 равно квадрату 29 плюс 7; 967 равно квадрату 31 плюс 6; 489 равно квадрату 22 плюс 5. Перемножив $7 \times 6 \times 5$, вы получите число в треугольнике, т. е. 210 . $680 = 26^2 + 4$; $738 = 27^2 + 9$; $582 = 24^2 + 6$; $6 \times 4 \times 9 = 216$.)

Тест 6

1. (В каждом ряду есть круг, квадрат и треугольник, причем как в качестве внутренней фигуры, так и в качестве внешней.)

2. Ф. (Буквы переходят по алфавиту через три позиции.)

3. Нельсон. (Он единственный адмирал среди генералов.)

4. 20. (Поочередное удвоение и вычитание 4 или деление пополам и сложение с 4.)

5. Рикша. (Остальные — суда различных типов.)

6. Кенгуру. (Ни дракона, ни сфинкса, ни грифона в природе не существует.)

7. Шайка. (Банда — это шайка, а шайка — то же, что и таз.)

8. УС.

9. 6. (В каждом столбце черные, белые и заштрихованные области перемещаются на один квадрат.)

10. 8. (Числа напротив друг друга образуют пары, в которых одно число в 2 раза больше другого. Удвоив 4, получим 8.)

11. 3. (На всех других картинках кружок на один шаг отстает от черного треугольника по часовой стрелке. На рисунке 3 он отстает на один шаг против часовой стрелки.)

12. У. (Буквы во втором столбце стоят в алфавите относительно букв первого столбца на третьем, четвертом и пятом местах соответственно; буквы в третьем столбце стоят на шестом, восьмом и десятом местах относительно букв второго столбца. Другими словами, они в 2 раза дальше от букв второго столбца, чем от букв первого.)

13. ПАС.

14. Последнее. (Разница между верхним и нижним числами в остальных домино увеличивается на единицу, т. е. равняется 1, 2, 3, 4; у последнего домино она увеличена на шесть. $7 - 1 = 6$.)

15. КЛАД.

16. 17. (Верхние числа увеличиваются на четыре, средние на пять, нижние на шесть.)

17. Торг. (Все остальные слова могут быть образованы из букв слова «акселератор».)

18. ЧАЙ.

19. 2. (В каждом ряду и каждом столбце — по три формы носа, уха, глаза и

один, два или три волоса. Каждая форма встречается только один раз в каждом ряду, и подходящая комбинация дает отсутствующий профиль.)

20. Мадрид, который находится в Испании. (Остальные города: Чикаго, Бостон и Вашингтон.)

21. 7. (Сложить числа сверху слева и справа и разделить на три. $16 + 5 = 21$; $21/3 = 7$.)

22. 3. (Только у нее нет вертикальной линии.)

23. Лупа. (Слово в скобках образовано четвертой и третьей с конца буквами слов за скобками.)

24. Привод. (Привод в милицию — это задержание, а в механизмах привод — это передача энергии.)

25. 3. (Фигуры с прямой линией заштрихованы сверху, остальные — внизу.)

26. Альбатрос. (Остальные: тигр, крыса, мамонт и ягуар.)

27. 350. (Сложить два числа за скобками и разделить пополам.)

28. БУРА.

29. 422. (Все остальные числа делятся на девять.)

30. 1. (В каждом ряду есть одна белая рамка, одна заштрихованная и одна черная. Сверху рамки, а также внутри нее находятся фигуры трех типов. Внутренние фигуры — черные, белые и заштрихованные. Вы найдете пропущенный рисунок если определите, каких признаков нет на первых двух фигурах в первом ряду.)

31. 22. (Умножить число в первом столбце на число во втором столбце и вычесть из произведения число во втором столбце. $12 \times 2 = 24$; $24 - 2 = 22$.)

32. Езда. (Берутся буквы, соответствующие их порядковому номеру (т. е. А = 1, Б = 2 и т. д.) в обратном порядке.)

33. Раскладушка. (У остальных по четыре ножки.)

34. 4. (Перемножить числа справа и слева от треугольника и разделить результат на число под треугольником. $8 \times 12 = 96$; $96 : 24 = 4$.)

35. Ц. (Каждая буква в третьем столбце расположена в 2 раза дальше от буквы во втором столбце, чем буква во втором столбце от соответствующей буквы в первом столбце. Между О и С — две буквы, а между С и Ц — четыре.)

36. 78. (Все остальные числа — квадраты.)

37. Ш. (Нижняя буква отстает от верхней по алфавиту на четыре, шесть, восемь и десять букв от верхней. Десятой буквой после О является Ш.)

38. 67. (Каждое число удваивается и к результату прибавляется последовательно 1, 2, 3 и т. д. $2 \times 32 = 64$; $64 + 3 = 67$.)

39. Христофору Колумбу. (Напишите над первыми десятью буквами алфавита цифры от 0 до 9; буквам БЗБВ соответствует число 1812, связанное с М. И. Кутузовым. Буквам БДИВ соответствует 1492 — год открытия Америки Колумбом.)

40. 1152. (Умножить число внизу на квадрат числа слева и разделить на число справа.)

Тест 7

1. Е. (Каждая последующая буква перескакивает две позиции назад по алфавиту.)

2. Сократ. (Остальные — композиторы.)

3. 16. (Цифры поочередно увеличиваются или уменьшаются на +2, -3, +4, -5; $19 - 3 = 16$.)

4. Мадрид. (Каждый из остальных городов расположен примерно на 10° южнее последующего.)

5. Лось. (Лось крупнее леопарда, сайгака, скунса, тигра, зебры и кролика.)

6. ВЕК.

7. 5. (Черная область каждый раз поворачивается на 90°.)

8. Дар. (Слово в скобках имеет то же значение, что и слова вне скобок. Талант — это дар, дар означает также подношение.)

9. 4. (Спирали имеют один виток, полтора витка и полвитка, и образец каждой спирали встречается только один раз в каждом ряду и в каждом столбце.)

10. 39. (Каждое число равно удвоенному предыдущему минус один, два, три, четыре и т. д. Поэтому $2 \times 22 - 5 = 39$.)

11. 5 и 6. (Звезда поворачивается каждый раз на одну позицию вправо (по часовой стрелке), крест и кружок перемещаются каждый раз на одну позицию против часовой стрелки. Если 5 и 6 поменять местами, они будут удовлетворять этим условиям.)

12. Ч. (Буквы в этом ряду являются четвертыми после каждой из первых пяти гласных; Ч — четвертая буква после У.)

13. 256. (Числа в верхней части каждого домино всякий раз удваиваются, в нижней части — возводятся в квадрат. $16^2 = 256$.)

14. КОЛ.

15. БОЙ.

16. 5. (Каждое число в нижнем ряду равно сумме чисел в верхнем и среднем рядах минус 1. $5 + 1 - 1 = 5$.)

17. 1. (В каждом ряду и столбце есть два, три или четыре колеса; черная, белая или заштрихованная передняя часть; длинная, короткая или средняя труба; одна, две или три полосы. В кабине одно, два или три окна. Этим определяется, каким должен быть пропущенный локомотив.)

18. 33. (Числа в среднем ряду образуются путем сложения числа в левом ряду с удвоенным числом в правом ряду. $13 + 20 = 33$.)

19. Сказка. (Всем этим словам может предшествовать приставка «под».)

20. ТУК.

21. Стрельба. (Регби, футбол и поло — командные игры.)

22. 26. (Сложить числа верхнее и нижнее и вычесть числа правое и левое.)

23. 2. (Только у второй фигуры нет ни одной замкнутой части, окруженной кривыми или прямыми линиями.)

24. ПОРТ. (Слово в скобках образуется из второй и третьей букв слов за скобками.)

25. ШИШКА. (В разговорной речи шишкой называют и синяк, и бугор.)

26. 3. (На ней есть кривые линии, на остальных нет.)

27. ХОД.

28.

16
П

(Числа увеличиваются каждый раз на 4, а буквы соответственно — четвертая, восьмая, двенадцатая.)

29. 662. (Число в скобках образуется сложением двух чисел за скобками и удвоением результата. $214 + 117 = 331$; $331 \times 2 = 662$.)

30. ПУШКА.

31. 4. (Фигура в прямоугольнике может быть треугольником, полукругом или волной и может быть белой, черной или заштрихованной. Кружок сверху может быть справа, слева или посередине, а три стрелки могут быть расположены в трех направлениях. Поэтому пропущенной фигурой должен быть заштрихованный полукруг с кружком в левом углу и одной стрелкой вправо и двумя влево.)

32. 197. (Все остальные числа являются квадратами, 197 — нет.)

33. 24. (Вычесть сумму чисел в двух первых столбцах из их произведения. $(6 \times 6) - (6 + 6) = 24$.)

Или 18. (Первое число плюс удвоенное второе.)

34. Единорог. (Во всех остальных словах первая и последняя гласные одинаковые.)

35. 23. (Удвоить предыдущее число и вычесть 2, 3, 4 и т. д. $2 \times 14 = 28$; $28 - 5 = 23$.)

Или 22. (Сложить два предшествующих числа, из результата вычесть 1.)

36. Ц. (Есть два ряда, начинающиеся с В и Н соответственно; в каждом для получения очередной буквы пропускаются две буквы. Пропуск двух букв после У дает Ц.)

37. Пик.

38. 39. (Числа попеременно увеличиваются на 5 и уменьшаются на 2.)

39. 25. (Каждая из троек образуется путем возведения одного из чисел в квадрат и деления его на 2; остальные два числа, будучи перемноженными, дают тот же результат. Половина квадрата 32 составляет 512, что равно 16×32 . Половина квадрата 48 составляет 1152, что равно 8×144 . Половина квадрата 40 составляет 800, что равно 32×25 , поэтому пропущенное число — 25.)

40. G. Допускается также ответ 2. (Соответствующие буквы и цифры:

A B C D E F G H I J

4 6 9 1 5 8 2 7 0 3.)

Тест 8

1. Ж. (Буквы перескакивают через три позиции вверх по алфавиту.)

2. Август. (В нем нет буквы «р».)

3. 2. (Черная линия каждый раз поворачивается на 90° по часовой стрелке.)

4. 21. (Каждое число равно половине предыдущего плюс 10. Половина 22 равна 11; $11 + 10 = 21$.)

5. Дания. (Единственная монархическая страна.)

6. Сани. (В отличие от карта, такси, самоката и вагона у саней нет колес.)

7. Планка. (Планка — это то же, что рейка, а также означает предел возможностей.)

8. ФОРТ.

9. 6. (Фигуры в третьем ряду образуются из больших частей фигур во втором ряду и малой части фигуры в первом ряду. Штриховка чередуется по рядам.)

10. 35. (При переходе по часовой стрелке каждое число принимает значение, равное предыдущему числу, умноженному на 2 и уменьшенному на 3. $19 \times 2 = 38$; $38 - 3 = 35$.)

11. 4. Пары образуют 1 и 5, 2 и 3; они повернуты относительно друг друга на 180° . Черные и белые части меняются местами; 4 не подходит под эту схему.)

12. К. (Буквы во втором столбце являются третьей, второй и четвертой буквами относительно букв в первом столбце. В третьем столбце эти номера утроены, т. е. это девятая, шестая и двенадцатая буквы, а порядок отсчета по алфавиту обратный. Двенадцатая буква от Ц в обратном порядке — это К.)

13. 47. (Разделить пополам верхнее число и прибавить нижнее число.)

14. ЕЛЬ.

15. Бой и сбой. ($C + \text{бой} = \text{сбой}$.)

16. 4. (Разница между первыми двумя числами возводится в квадрат, и получается третье число. $6 - 4 = 2$, $2^2 = 4$.)

17. Кость. (Всем этим словам может предшествовать префикс «ди».)

18. КРИК.

19. 1. (Есть три вида туловища, которое может быть белым, черным и заштрихованным; три вида шеи, которая может быть прямой, изогнутой или с загибом; три вида головы: круглая, квадратная и треугольная; три вида хвоста: вверх, вниз или горизонтально. Каждая из этих деталей встречается только один раз в каждом ряду и в каждом столбце, и это определяет комбинацию деталей пропущенного дракона.)

20. Мадрид. (Остальные города: Пиза, Милан, Флоренция.)

21. 35. (Перемножить три числа снаружи треугольника и разделить на 2.)

22. 3. (На рисунке 3 более четырех замкнутых областей.)

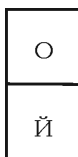
23. 219. (Число в скобках в 3 раза больше разницы между числами вне скобок.)

24. Молния. (Молния — это электрический разряд, а также вид застежки.)

25. 1. (Минутная стрелка перемещается каждый раз на 5 мин назад, а часовая — на 2 ч вперед.)

26. П. (Буквы в трех рядах, прочитанные в обратном порядке, образуют слова: срок, грог и прок.)

27.



(Буква сверху является четвертой буквой по отношению к предыдущей, внизу — также четвертой, но в обратном порядке по алфавиту. Четвертая буква перед Н — это Й.)

28. Табу. (Слово в скобках образовано двумя предпоследними буквами слов за скобками.)

29. РОСТ.

30. 381. (Все остальные числа делятся на 3.)

31. 27. (Перемножить верхние и нижние числа и разделить на 4.)

32. 15. (Есть две чередующиеся последовательности чисел. В обеих числа увеличиваются на 2, затем на 3, затем на 4 и т. д. $11 + 4 = 15$.)

33. Пуск. (Всем остальным словам может предшествовать приставка «про».)

34. 408. (Число в скобках равно удвоенной разнице чисел за скобками; $648 - 444 = 204$; $2 \times 204 = 408$.)

35. РОК.

36. 2. (В каждом ряду одна из колец белое, одно заштрихованное, одно черное; один треугольник в середине белый, один заштрихованный, один черный; отрезок, торчащий из треугольника, поочередно прикреплен к каждой из сторон; две фигуры снаружи кольца занимают одну из трех позиций. Комбинация этих требований дает правильное решение.)

37. 9. (Девять не является простым числом: оно делится на 3.)

38. 36. (Числа поочередно умножаются на 3 и делятся на 2. $12 \times 3 = 36$.)

39. АНЛИЙЗВ. («Высоко» относится к «низко», как «верх» к «низ». Буквы в этих словах чередуются с другими буквами.)

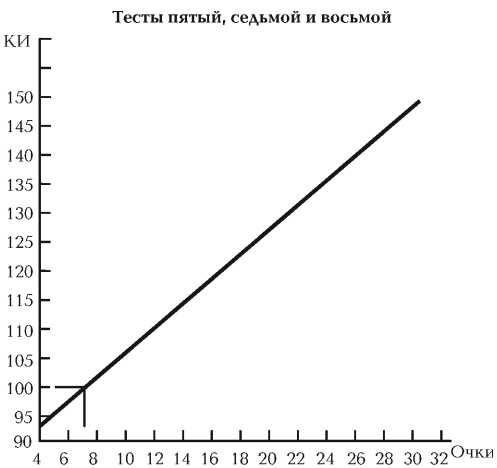
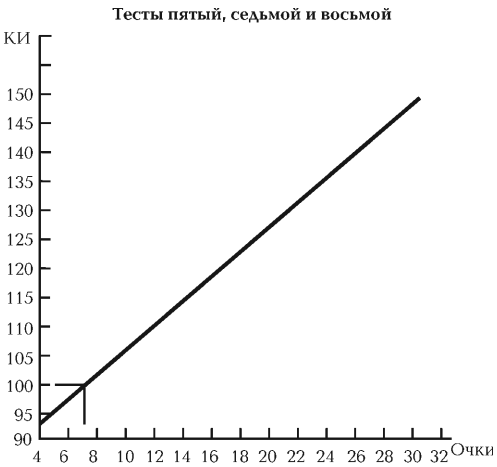
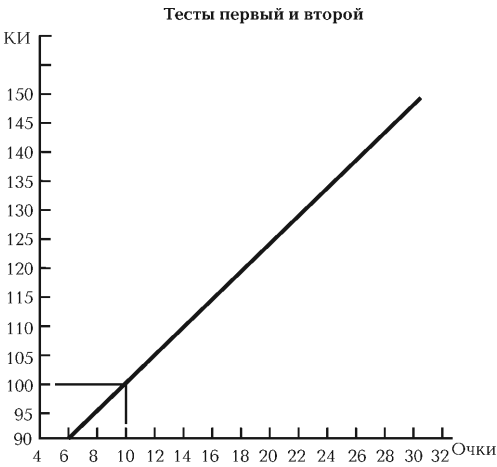
40. 29. (Числа образуют два чередующихся ряда. Первый ряд начинается с 260; число в нем равно предыдущему, уменьшенному на 4 и деленному на 2. $62 - 4 = 58$; $58 : 2 = 29$. Другой ряд образуется путем деления предыдущего числа пополам.)

Преобразование очков в КИ

Для получения вашего КИ отметьте набранное число очков на графиках, помещенных на следующей странице. Проведите прямую вертикальную линию до пересечения с наклонной линией. Точка на вертикальной оси, соответствующая точке пересечения, покажет ваш КИ. В качестве примера на каждом графике отмечено количество очков, равное 10. Оно соответствует КИ, равному 100. Оценки точны в следующих пределах:

Тест	Очки	
1,2	10	22
3,4	9	21
5,7,8	7	19
6	11	23

Вне этих пределов цифры не следует считать надежными.



Кинякина О., Захарова Т.

II. ПАМЯТЬ

Мы живем в мире, в котором на нас ежедневно обрушивается огромный поток информации. Объем как общих знаний о мире, так и по отдельным направлениям, специальностям возрос за последнее столетие в несколько, а то и в десятки раз. И этот объем постоянно увеличивается, пополняясь все большим количеством новой информации. Часто, не умея быстро сконцентрировать свое внимание, запомнить нужное и отсеять второстепенное, мы просто «дрейфуем» в безбрежном информационном море. Возможно ли управление нашей памятью? Известно, что человек в сжатые сроки способен овладеть большим объемом информации (например, за ночь подготовиться к экзамену). Но в обычном состоянии это сделать очень трудно, как и забыть избирательно какой-то факт. Поэтому развитие памяти, улучшение процессов запоминания, сохранения и воспроизведения информации — важнейшие задачи для человека в современном мире. Без совершенствования собственной памяти мы, люди XXI века, рискуем отстать от динамичного развития общества, потеряться в огромном потоке информации.

Сегодня в мире существует много различных методов тренировки внимания и памяти. В предлагаемой книге мы попытаемся систематизировать упражнения, направленные на развитие внимания и памяти, рассмотрим практические рекомендации по развитию памяти и мнемонических процессов.

Вы не раз слышали о том, что существуют методики, которые обещают, что, используя их, человек станет вдвое умнее остальных, потому что те, остальные, используют ресурсы мозга всего лишь на 10%. Но данное утверждение не имеет в своем основании научной базы. Это пустая трата времени и денег.

Не каждому человеку природа подарила совершенную память, способную вместить необходимую для него информацию. Безусловно, для ее сохранения и выборки можно применять всевозможные бумажные, аудио-, видео- и компьютерные носители. Тем более что в условиях постоянно усложняющейся, обступающей человека со всех сторон среды необходимо немалый объем данных хранить в личной памяти. И хранить не просто мертвым грузом, а обладать возможностью эффективно использовать. Представители многих специальностей (летчики, космонавты и т. д.) нередко элементарно не имеют времени на изуче-

ние других источников информации, поэтому им некуда обратиться, кроме как к собственной памяти.

Вот почему так немаловажно тренировать память, совершенствовать свои способности анализировать колоссальный поток поступающего материала.

Общество развивается, и, как следствие этого, растет объем информации, который нам нужно удержать в памяти. Появляется боязнь того, что рано или поздно мозг человека уже не сможет вмещать все то, что ему необходимо. Тем не менее природа наградила нас огромными запасами памяти. Многие резервы еще не освоены или даже незнакомы людям. Благодаря этому в данном вопросе мы имеем право смотреть в завтрашний день с оптимизмом, с надеждой на то, что наша память и дальше будет нашим преданным другом и помощником.

ГЛАВА 1. КРИТЕРИИ КЛАССИФИКАЦИИ ПАМЯТИ

1.1. Что такое память и объект запоминания

Шерлок Холмс в одном из своих рассказов дал следующую характеристику памяти: «Я считаю, что человеческий мозг — это маленький пустой чердак, и вы должны его обставить выбранной мебелью. Ошибочно думают, что у комнаты эластичные стены. От нее зависит, как скоро наступит время забывания того, что вы знали раньше, при каждом новом поступлении информации».

Индивидуальный опыт человека можно назвать его памятью. Ваши друзья помнят одно, а вы — совсем другое. Любые воспоминания отличаются друг от друга. Ведь не зря говорят, что память — это искажение действительности, а не ее отражение.

Задание 1

Попробуйте вспомнить самые яркие события из своего детства (до 10 лет); не только эмоции, но и обстановку вокруг, лица окружающих.

С помощью памяти мы воспринимаем и понимаем окружающий мир, ориентируемся в пространстве, сохраняем и используем определенные знания и навыки. Потеря человеком памяти всегда была равносильна безумию.

Наиболее высокого уровня своего развития память достигает именно у человека. Такими мнемоническими возможностями, какими обладает он, не располагает никакое другое существо в мире. У дочеловеческих организмов есть только два вида памяти: **генетическая** и **механическая**. С помощью генетической памяти из поколения в поколение передаются жизненно необходимые качества, а механическая способствует приобретению опыта, практических навыков. Если организм уходит из жизни, вместе с ним исчезает и жизненный опыт. Общественный прогресс позволяет совершенствовать процесс запоминания у всех цивилизованных людей, улучшать его в ходе приобщения к достижениям человечества.

Ученый **П. П. Блонский** доказал, что двигательный, аффективный, образный, логический виды памяти появились один за другим по мере развития человечества.

Память лежит в основе психической деятельности человека, в основе развития и обучения. Она играет роль связующего звена между прошлым человечества и его настоящим и будущим. Без нее невозможно понять основы формирования поведения, мышления, сознания, подсознания.

Показатели эффективности памяти:

- 1) объем;
- 2) длительность;
- 3) готовность;
- 4) точность;
- 5) быстрота.

Память нельзя назвать односторонним процессом.

В процессе запоминания принимает участие человек с определенными взглядами, запасом знаний, эмоциями. Ему нужно усвоить, запомнить и затем вспомнить определенный материал. Иными словами, человек и информация находятся в тесной связи.

Особенности материала

1. Осмысленный
2. Цельный
3. Наглядный
4. Объем
5. Время
6. Структурированность
7. Немонотонность
8. Сопровождающие запоминание факторы

Особенности личности

1. Миропонимание
2. Надобности
3. Квазипотребности
4. Темперамент
5. Характер
6. Способности
7. Определенная направленность
8. Цели и задачи
9. Здоровье
10. Жизненный опыт

Ошибка!

Информацией можно назвать все то, что человек получает с помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса или осязания.

Опыты показали, что большую часть информации человек получает с помощью зрения. На втором месте после зрения стоит слух.

В отличие от других организмов человек может получать информацию в процессе чтения.

В памяти хранится не только то, что мы воспринимаем, но и то, что придумываем сами. Все мысли и мечты становятся частью памяти. С годами различить реальное и вымышленное становится очень сложно. От ложных ассоциаций можно избавиться, развивая у себя наблюдательность.

Задание 2

Описывайте увиденное вами по дороге куда-либо как можно точнее. Свои наблюдения обязательно проверяйте.

Память не хранит ненужных вещей, сохраняется лишь то, что в самом деле важно. Замечательно, что в памяти хранятся эмоции. Без них человека нельзя назвать человеком. Если воспоминания исключительно негативные, значит, восприятие окружающего мира далеко от целостного.

Прошли годы, а какое-то событие не исчезает из памяти? Вы ощущаете незавершенность? Выход есть: нужно мысленно «дорисовать» счастливый конец, и все мучения закончатся. И в следующий раз вы легко справитесь с похожей проблемой.

Память — драгоценный и сложный подарок, который природа преподнесла человеку. Это своеобразный персональный компьютер. И владеем мы им на уровне пользователя. Память человека можно сравнить с айсбергом. То, что возвышается над океаном, — это наше сознание. Остальное, укрытое толщей воды, — наши скрытые файлы.

Трудясь за компьютером, человек впадает в панику, если вдруг на мониторе появляются незнакомые и непонятные знаки.

Нам немного известно о программах, которые обеспечивают бесперебойную работу компьютера, мы имеем лишь общее понятие о его оперативной памяти, и возможностях процессора.

И есть еще масса вопросов, которые вызывают любопытство. Почему компьютер сам переходит с летнего времени на зимнее и наоборот? Что такое компьютерный вирус и как компьютер может им заразиться?

Папки, файлы, ярлыки — все это очень похоже на то, как устроена человеческая память. Мы, сами того не осознавая, тоже используем такие термины, как «оперативная память», «сохранить», «обновить».

Компьютер «ориентируется» во всем, что с ним происходит. Он даже может предупредить «хозяина»: «Диск перегружен», «В программе обнаружена ошибка», «Сохранить изменения в документе?» Было бы хорошо, если бы и наша память могла давать нам советы.

Почти каждый компьютер имеет в своем составе следующие блоки:

- 1) ввод;
- 2) процессор;
- 3) память;
- 4) вывод.

А если поразмыслить, то можно прийти к следующему выводу: у нас с вами есть те же блоки, что и у компьютера.

Ввод — это зрение, осязание, слух, обоняние, вкус и все те органы, с помощью которых «работают» вышеперечисленные чувства.

В роли процессора выступает мозг. Ведь именно здесь протекает мыслительный процесс. Вы можете размышлять над определенными проблемами, а это похоже на то, как ваш компьютер производит математические вычисления. Вы мечтаете, создаете в воображении разные картины — и это тоже можно сравнить с тем, как компьютер обрабатывает информацию.

Наш мозг в определенной степени можно назвать хранителем информации. Он хранит **моторную память** — память о том, как взаимодействуют определенные группы мышц (например, о том, как выполнить верный взмах ракеткой для бадминтона).

Компьютер передает информацию из вводного устройства на жесткий диск оперативной памяти, работает с ней, периодически вызывая ее оттуда, а потом возвращает. Мозг выполняет те же операции. А выводное устройство — тело человека.

Многим кажется, что чем больше помнишь, тем лучше. Но не все запоминается прочно и надолго.

Помнить — это значит успешно запомнить, сохранить и воспроизвести материал.



Не помнить — не справиться ни с одним из вышеуказанных пунктов. Эти функции — основные для памяти. Но они имеют различную основу и структуру. Кроме того, у людей эти функции сформированы по-разному. Кто-то тяжело запоминает, но хорошо воспроизводит и долго хранит информацию в памяти. Это индивидуумы, у которых хорошо развита долговременная память.

Кто-то, наоборот, быстро запоминает, но и быстро забывает. Такова особенность кратковременной памяти.

Запоминание — процесс, направленный на сохранение в памяти полученных впечатлений, предпосылка сохранения.

Сохранение — обработка, систематизация и обобщение информации в процессе овладения ею.

Воспроизведение — вызов информации из памяти, когда это требуется. Воспроизведение может происходить и в отсутствие объекта.

При запоминании человек и материал «движутся» навстречу друг другу. Человеку с определенными взглядами, знаниями и эмоциями надо усвоить, сохранить, а потом воспроизвести конкретную информацию.

Человек способен запоминать с рождения, но эта память бессознательная.

Раньше всех обнаруживается двигательная (моторная) память, а в шесть месяцев — и аффективная. Но многие ученые считают, что они появляются одно-

временно. Только в возрасте 8 — 9 месяцев «включается» интеллект. Первоначально память носит произвольный характер, механическая память постепенно дополняется и замещается логически. У ребенка 3 — 4 лет логическая память имеет сравнительно элементарные формы, достигая нормального уровня развития лишь в подростковом и юношеском возрасте. Мозг семилетнего ребенка равен 90 % мозга взрослого. Со временем произвольное запоминание, присущее детям, превращается в произвольное.

В школьные годы в процессе обучения показатели памяти улучшаются.

Исследования психологов, биологов, медиков и других ученых расширяют и дополняют знания о памяти человека, об одном из самых загадочных явлений нашего организма. С началом развития кибернетики, появлением вычислительной техники и развитием программирования (языков и приемов составления программ машинной обработки информации) начались поиски оптимальных путей принятия, переработки и хранения информации машиной. Результаты этих исследований оказались полезными для понимания законов памяти. Психологи, в свою очередь, разработали новую теорию памяти — информационно-кибернетическую.

Немного о детской памяти

Воспоминания из детства считаются самыми прочными. Это вполне объяснимо: в детском возрасте память острее, а впечатления насыщеннее и глубже.

Мало кто задумывается о том, почему в детстве время тянется очень медленно, а к старости летит.

У малышей каждый день начинается с открытий. Все оценивается с одной позиции: интересно — неинтересно.

Память ребенка синкретична. Эмоции и объекты, образы и поступки неразрывно соединены. Взрослые не запрыгают по-настоящему от радости, им будет стыдно завизжать от восторга или взалб поведать об инопланетянах. В детстве сознание не умеет думать, оно только воспринимает.

Необыкновенная (феноменальная) память

Французский писатель-моралист *Франсуа Ларошфуко* говорил: «Люди жалуются на свою память, но никогда — на способность суждения». Наша память как бы и не является частью личности. Не так уж и стыдно иметь плохую память. И напротив, сказать человеку, что у него прекрасная память, не значит, что вы сделали ему комплимент. Известны такие факты, когда человек без труда мог воспроизвести большой по объему отрывок текста слово в слово, но абсолютно не понимал его значения. Многие при этом добиваются карьерного роста.

Умолчим о том, какие из таких людей получают «специалисты».

Персидский царь Кир знал имя каждого солдата, который находился в его войсках. Митридат Евпатор вел судебные процессы, говоря более чем на 20 языках, которые были распространены в его стране. Художник Густав Доре, лишь раз взглянув на фотографию, мог точно отобразить ее в гравюре. Моцарт сла-

вился удивительной музыкальной памятью. Физик и математик Эйлер прославился прекрасной памятью на числа.

В научных кругах известен один мнемоник, который часто демонстрировал свои способности. Так, он умел воспроизводить слоги, как осмысленные, так и бессмысленные, числа и звуки, любые знаки в прямом и обратном порядке. Мог вспомнить информацию, включающую 70 единиц, даже 15 лет спустя после восприятия, причем без погрешностей. Зато смысловые отрывки запоминал сложнее. Каждое слово текста в его памяти существовало само по себе, как если бы он запоминал текст на незнакомом языке.

А французский император Наполеон Бонапарт во время смотра войск проходил вдоль строя и приветствовал каждого солдата по имени. Просто Наполеон запоминал схему построения, а солдаты верили, что командир знает их всех в лицо. Результат — фанатично преданная армия.

Франклин Рузвельт пользовался другим методом. Перед посещением приемов он получал от своего советника необходимую информацию о людях, которые будут там присутствовать. Рузвельт запоминал основные фразы, вопросы, которые необходимо задать, чтобы показать свое внимание к какому-либо человеку. Итог: его избирали Президентом Соединенных Штатов четыре раза.

Эти политические деятели не употребляли чудесных таблеток для развития памяти, не пользовались услугами магов. Они просто применяли определенные приемы, позволяющие запоминать любую информацию.

Есть люди, которые появляются на свет с выдающейся способностью поглощать и сохранять различные сведения. О таких говорят, что у них **эйдетическая память**. Они легко назовут число любого дня недели, вспомнят статистические данные какого-нибудь спортсмена.

Психологи давно занимаются изучением эйдетической памяти, но особых результатов в этой области еще не достигли.

1.2. Структура и виды памяти

Основные подходы к классификации памяти основаны на выявлении зависимости характеристик данного процесса от видов деятельности по запоминанию и воспроизведению.



Классификация видов памяти по характеру психической активности

Двигательная, образная, эмоциональная и словесно-логическая память находятся в непрерывном взаимодействии и не существуют автономно.

Двигательная (моторная память) дает возможность запомнить, сохранить и воспроизвести определенные движения. На ее основе формируются различные практические и трудовые навыки.

Без памяти на движения мы должны были бы каждый раз учиться осуществлять соответствующие действия.

Движения будут воспроизводиться точнее в знакомых условиях, где нас окружают конкретные люди или есть определенные инструменты.

Эмоциональная память — это память на чувства и переживания. Данный вид памяти заключается в нашей способности запоминать и воспроизводить. Эмоции обеспечивают прочность запоминания, поэтому информация, вызывающая эмоциональные переживания, легче входит в наше сознание и дольше хранится.

Эмоциональная память имеет очень большое значение в жизнедеятельности каждого человека. Чувства, пережитые нами и сохраненные в памяти, могут побуждать к действию или, наоборот, удерживать от каких-то шагов. Вторичные чувства всегда отличаются от первоначальных, так как со временем меняются их сила, содержание и характер.

Еще в IV в. до н. э. *Аристотель* предложил следующую классификацию эмоций:

- 1) страх;
- 2) агрессивность;
- 3) стремление к разрушению;
- 4) терпеливость;
- 5) независимость;
- 6) преданность;
- 7) любопытство;
- 8) желание созидать;
- 9) привязанность;
- 10) стремление к приключениям и переменам;
- 11) жажда власти;
- 12) гордость;
- 13) стремление к успеху;
- 14) зависимость;
- 15) преклонение;
- 16) почтительность;
- 17) уважение;
- 18) подражание;
- 19) отвращение;
- 20) сочувствие;
- 21) щедрость.

Конечно, эта классификация условна.

Эмоции разделяют на положительные (наслаждение, уверенность, любовь и т.д.) и отрицательные (скорбь, несчастье, страх, оскорбление и т.д.). Но бывает и так, что отдельные эмоции с трудом можно причислить как к положительным, так и к отрицательным.

Жизнь разнообразна: одни и те же события вызывают у людей полярные эмоции.

Ощущение изумления, недоумения, а также любознательность с трудом поддаются классификации. Но они присущи людям с хорошим здоровьем, а значит, их можно отнести к положительным.

Эмоциональная память сформирована у каждого, она имеет связь с образной памятью, а также словесно-логической. Однако встречаются индивиды, у которых эмоциональная память сильнее.

Иногда мы заявляем некоторым людям, что они очень злопамятны, т.е. долго помнят зло, которое им причинили, оставаясь в плену отрицательных эмоций. Разумеется, если бы человек не владел эмоциональной памятью, он не смог бы запомнить подобных вещей.

Типичные действия, которые мы выполняем машинально, почти не сопровождаются эмоциями. Для того чтобы достать с полки определенную книгу, нам стоит лишь протянуть руку — и книга у нас. Взяли и забыли. Так, наверное, и было бы, если бы книга была на месте. Допустим, выяснилось, что **ее там нет!** Начинаются поиски. И не потому, что книга нам нужна, а просто потому, что только сейчас была и уже нет, т.е. дефицит информации привел к возникновению отрицательных эмоций.

Абсолютно незнакомый, трудный материал активизирует только раздражение, которое можно отнести к отрицательным эмоциям. А вот избыток информации, напротив, вызывает исключительно положительные эмоции.

Текст песни, которая нам нравится, которую мы слышали много раз, запоминается без труда и очень быстро.

Вот почему обучение должно строиться по принципу: от простого к сложному.

Нельзя недооценивать роль, которую играют эмоции в жизни человека. Ведь побуждают нас делать что-то. Именно эмоции и чувства. Само по себе мышление не подталкивает человека к какому-либо виду занятий. В то время как эмоции имеют в своем арсенале огромные запасы энергии, которые затем нами используются.

Эмоциональная память неразрывно связана с образной.

Образная память позволяет запоминать, сохранять и воспроизводить образы предметов или явлений. В основе подавляющего числа современных методик по развитию памяти лежит образная память человека. Что же она собой представляет?

Миллионы лет жизнь человека зависела от состояния его зрения, слуха, осязания. Постоянное ожидание опасных ситуаций влияло на развитие мышле-

ния, памяти, внимания. Ведь это хранилище опыта, пережитого человеком и ценного для него. Ненужное забывалось быстро и без следа. Благодаря чему сформировалась память на звуки, запахи, цвета, т. е. образная память. Такая память присуща дошкольникам.

С помощью образной памяти воспринятое нами переводится в большой запас образов, которые предлагает нам окружающая действительность.

Абстрактное (словесное) мышление — это схема. И образы вставляются в нее, как страницы в книгу. Они хранятся так долго, как нам это нужно. Когда необходимо, образы появляются перед мысленным взглядом человека. Поэтому абстрактное мышление свободно и может делать с сохраненными в памяти образами что угодно: применять при подготовке к экзаменам и публичным выступлениям, дополнять ими различные схемы и блоки. Запоминаемые образы встают перед глазами, и их можно перевести на любой язык: в слова, формулы, символы и т. д.

Рассмотрим, как это происходит. **Мозг человека состоит из двух полушарий**. Правое — образное, левое — словесное. В правом главенствуют эмоции, левое контролирует разум.

Вот что в процессе исследований выявили ученые-физиологи.

Левое полушарие отвечает

за

- 1) линейную обработку информации;
- 2) работу над отрывками информации;
- 3) анализ;
- 4) суждения;
- 5) логику;
- 6) абстрактность;
- 7) формирование понятий;
- 8) вербально-логическую память;
- 9) символику;
- 10) связь идей.

Правое полушарие отвечает:

за

- 1) образное мышление;
- 2) озарение;
- 3) интуицию;
- 4) распознавание образов;
- 5) предчувствие;
- 6) зрительную память;
- 7) одновременное восприятие нескольких предметов;
- 8) интеграцию;
- 9) работу над формированием представлений и образов;
- 10) синтез.

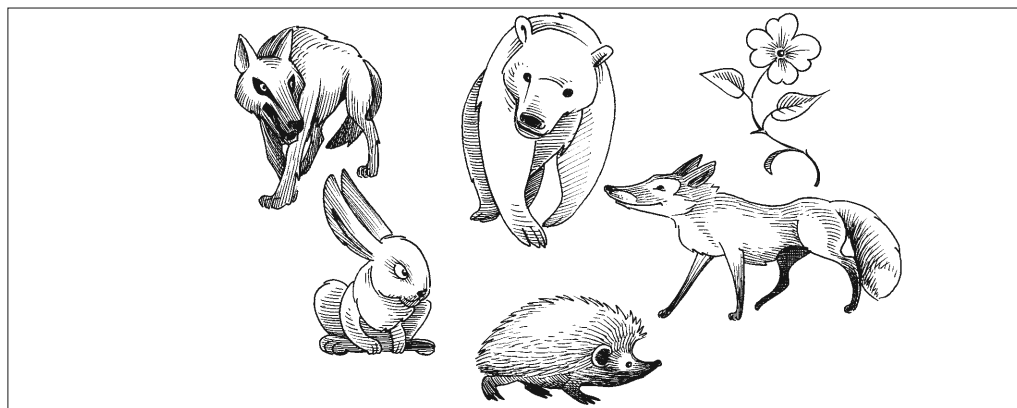
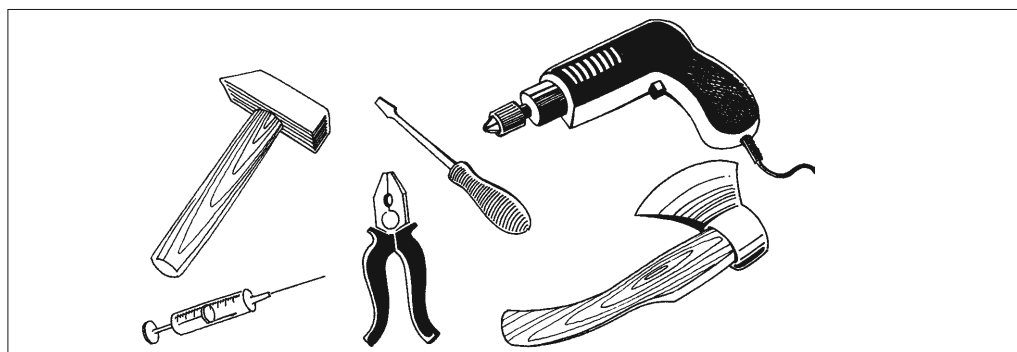
Хорошее развитие левого полушария можно отметить у людей технических профессий. А вот художники, музыканты и дизайнеры — обладатели прекрасно развитого правого полушария.

Возьмем для примера игру в бильярд. Для начала необходимо найти и прочесть книги о данной игре — это работа для левого полушария. Туда же отнесем

математический расчет пути движения шара, возможности удара о борт и вероятности попадания в лузу. А вот появлением предчувствия правильного удара мы обязаны правому полушарию.

Головоломки, которые справедливо называют играми для ума, приходят на помощь при создании большого количества идей. Большую пользу для ума приносит выполнение упражнений на раскрытие определенных закономерностей, выявление четвертого лишнего, распознавание элемента и целого.

Например:



Мозг привык запоминать все таким, как есть, — в многообразии цветов, звуков, запахов, других качеств. При восприятии в правом полушарии остается образ-модель, а в левом — соответствующее образу словесное определение. В результате воспринятое не стирается. Оно порождает гениальные стихи, книги, картины, открытия. Это для него органично и естественно.

Но в наше время почти вся информация преподносится в сокращенном виде: голос диктора на радио, тексты печатных изданий, фрагменты изображений на телевидении и т. д. В одном полушарии материал запечатлется, а в другом будет бесформенное пятно. Поэтому возникают неконтролируемое забывание, дефекты внимания, пробелы памяти.

С помощью образной памяти недостающие ощущения можно вызвать искусственно, тем самым перевести сокращенную информацию в полноценную.

Образная память развивает творческое мышление, помогает воспроизведению информации спустя любой промежуток времени.

Эту форму памяти разрушить почти невозможно, так как ее основа — профессиональные знания самого человека. Но из-за бледности и неустойчивости воспроизведение запомненного чаще всего расходится с оригиналом. Чем больше прошло времени, тем существеннее будут различия. Отклонения от начального образа могут быть в виде смещения образов, когда теряются специфические черты предметов или явлений. А при дифференциации, наоборот, происходит усиление каких-либо черт, характерных для данных предметов или явлений.

Легкость воспроизведения образов зависит:

- 1) от особенностей образа;
- 2) эмоциональной окраски;
- 3) состояния человека при восприятии;
- 4) состояния человека при воспроизведении.

Образная память начинает работать сразу после восприятия, можно сказать, что это его обратная сторона.

Задание 3

Взгляните на рисунок. Теперь быстро закройте глаза. Изображение сразу же исчезнет. На короткий миг оно встанет перед глазами — в этот момент работает образная (сенсорная) память. Запомните расположение символов в данной таблице и воспроизведите их в той же последовательности. Повторяйте задание, пока ряд не примет первоначального вида.

●				
▤				
■				
☾				
◆				

✦				
●				
☾				
▲				
+				

+				
☾				
▲				
▴				
●				

Почти всегда изображение схватывается полностью, а через некоторое время расплывается и исчезает совсем.

Ученые разделяют образную память на зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную и вкусовую. На это влияет то, какой из органов чувств принимает активное участие при процессе запоминания.

Зрительная память сохраняет и воспроизводит зрительные образы. Этому способствует хорошо развитое воображение. Давно известно, что легче запоминается то, что можно представить себе зрительно.

Как было отмечено выше, большую долю информации человек получает при помощи органов зрения. Все, что обступает его в обыкновенной жизни (растения, дома, Луна, животные), он видит, и в результате у него возникает информация о подобных объектах. Кроме того, человек видит памятники скульптуры и архитектуры, художественные полотна, продукцию кино- и видеорынка. Это тоже своего рода информация.

Только человек может получать информацию через чтение.

Нельзя сказать, что зрение — единственный главный источник получения информации. Второе место занимает слух.

Метод тренировки зрительной памяти — метод Айвазовского. Посмотрите на предмет, пейзаж или человека в течение 3 сек. Постарайтесь хорошо его запомнить, потом закройте глаза и представьте мысленно данный предмет в деталях. Задавайте себе вопросы по подробностям этого образа, потом откройте глаза на 1 сек., дополните образ, закройте глаза и постарайтесь добиться максимально яркого изображения предмета. Повторите упражнение несколько раз.

Задание 4

Помогает синхронизировать тактильное и зрительное восприятие.

Необходимо взять 30 досок величиной 100 x 200 мм, а также плотный полиэтилен, вату, мягкую и жесткую ткани, разные виды круп, спички и т. д. На каждую дощечку нужно наклеить вышеуказанный материал в 1 — 2 слоя. Затем подберите 10 слов, а можно и столько же открыток. Закрыв глаза, прикоснитесь рукой к одной из дощечек, причем они должны быть разложены кем-то посторонним. Пусть кто-нибудь продиктует вам слова. Можно вместо слов смотреть на открытки и при этом составлять рассказ. Запоминая слово или открытку, касайтесь пальцами дощечек. Одному слову или открытке соответствует одна дощечка. Убедились, что запомнили, и поменяйте дощечки местами.

После тренировок вы должны суметь вспомнить слова, пользуясь тактильными ощущениями.

Показателем того, что вы достигли нужного результата, будет следующее: называя слово, вы неосознанно (на начальном этапе занятий нужно делать это осознанно) ощущаете прикосновение к телу дощечки, соответствующей данному слову. Вариации: выполняете ту же работу, только босыми ногами, щекой, прикладывая дощечки к солнечному сплетению и т. д.

Нужно провести работу со всем телом. Сначала попытайтесь запомнить определенные сведения с помощью тактильных чувств, опираясь на дощечки. Вызывайте эти же чувства мысленно, не прибегая к помощи дощечек (таким методом можно запомнить открытки, слова). При достижении желаемых результатов, желательно возвратиться к самому началу.

Во время тренировок подключайте к работе тактильные чувства всего тела одновременно, выполните все задания от начала до конца.

Взаимодействие с образами. Откройте любую художественную книгу и выберите какой-либо абзац из 5 — 6 предложений. Попробуйте представить себя в роли главного героя или просто героем второго плана. Найдите определенное ключевое слово-предмет в выбранном абзаце, мысленно представьте

его. А теперь попробуйте мысленно приблизиться к этому предмету, разместиться в нем поудобнее, пошевелиться в нем немного, существовать с ним как одно целое. Почувствуйте, что данный объект — это вы. Теперь принимайтесь за сочинение истории, причем слова можно изменять, даже укорачивать. Помните, что слова, из которых будет состоять ваша история, нужно приготовить заранее, общее их количество составит около 20 — 30. Постепенно увеличивайте их число до 50 — 70, а потом переключайтесь на выполнение следующего упражнения.

Задание 5

Вообразите два предмета (хорошо, если вы будете тренироваться на слайдах). По причине «сходства» определенной черты из одного объекта создается другой.



Что представляет собой это подобие?

Равный тон, конфигурация, местоположение, запах, тактильные чувства, тяжесть. Запомните с помощью способа перетекания пять слов. Доведите до 30 — 50. На это следует отвести самое большее 3 — 4 дня, если упражняться по 1,5 — 2 ч. Возвращаться, воспроизводить слова в момент их запоминания запрещается. Необходимо удерживать в воображении предшествующее слово, а затем на основе сходства из одного предмета формировать другой. Например, «арбуз — книга». Вообразите кожуру арбуза, белую внутреннюю часть, и вдруг из нее принимаются вываливаться страницы, которые укладываются и сшиваются, образуя книгу. Причем страницы имеют тот же цвет, что и внутренняя часть кожуры (схожесть).

Слуховая память подразумевает отличное запоминание и воспроизведение музыкальных или речевых звуков. Без нее трудно обойтись акустикам и музыкантам.

Развитие слухового воображения

1. Возьмите линейку и ударьте о стол. Расслабьтесь, закройте глаза и добейтесь состояния «пустоты» в голове. Постарайтесь «услышать» звук в воображении, подкрепляя слуховые ощущения зрительными (видеть линейку в момент удара о стол) и тактильными (ощущать всем телом линейку, стол, удар).

2. Изменение слуховых ощущений. Представьте (аналогично тактильным ощущениям), что один вид звука входит в зону другого звука и «перетекает» в него. Например, вообразите, что какой-либо музыкальный звук завладел одной из зон вашего тела (почувствуйте вибрацию), мысленно распространите вибрацию на все тело. Затем представьте, что совершенно иной тональности звук завладел одной из зон тела и распространите его по всему телу. По этой же схеме звук или неприятное ощущение «убирается» с тела.

3. Соощения. Приготовьте пять дощечек и наклейте на них разнообраз-

ный материал. Порядок выполнения упражнений следующий: пусть кто-то заранее приготовленными предметами (металлическими, деревянными, стеклянными и т. д.) ударяет обо что-нибудь, предположим, о стол или пол. А вы в это время кладите правую руку попеременно на каждую из дощечек. Ваша задача — воспринимать и запоминать: один звук — одна дощечка. Например, раздался стук железного предмета, а вы должны услышать стук железа о стол. В тот же момент вы рукой чувствуете вату, которая приклеена на дощечке. Вообразите, что вы дотрагиваетесь с закрытыми глазами до ваты, а она при каждом касании издает «железное» звучание. А еще лучше, если вы представите, например, ведро, изготовленное из ваты. Это поможет запоминанию ощущений.

Цель упражнения — научиться восприятию звуков с помощью тактильных и слуховых ощущений.

Другими словами, воспринимая определенные звуки, вы должны будете испытать касание предмета из соответствующего материала.

Обонятельная, вкусовая и другие виды памяти особой роли в жизни человека не играют, и их возможности по сравнению со зрительной, слуховой, двигательной и эмоциональной памятью ограничены.

Развитие вкусового воображения

Тренировка вкусовых ощущений. Сосредоточьте свое внимание на краешке языка. По прошествии 1 — 2 мин. возникнет обильный слюноотделительный процесс. Возьмите кусочек сахара и положите его перед собой. Посмотрите на него, закройте глаза, представьте (необходимо ярко увидеть, ощутить тактильно и услышать звук одновременно).

Продолжайте удерживать внимание на кончике языка, стараясь вызвать вкус сахара.

Обычно отдаленно вкусовые ощущения появляются уже через 20 — 30 сек., затем они от упражнения к упражнению усиливаются. Если результаты будут достаточно низкими (5 — 7% от всех занимающихся), положите сахар на краешек языка и попытайтесь активизировать соответствующие вкусовые ощущения по предложенной схеме. Вы должны добиться следующего результата: мысленно вообразив предмет, почувствовав его тактильно, услышав звучание и в это же время сосредоточив свое внимание на краешке языка, ощутить вкус данного предмета. Учтите, все это должно происходить на бессознательном уровне.

Развитие обонятельного воображения

1. Сосредоточьте внимание на кончике носа.

Попытайтесь вообразить запах апельсина, жасмина и т. д. Сначала упражнение нужно выполнять, закрыв глаза.

Глаза смотрят прямо, на нос не скашиваются. На носу концентрируется только внимание.

Если не получается активизировать запах, необходимо взять представляемый предмет в руку, поднести его к носу. Прочувствуйте его аромат и положите перед собой на расстояние 50 см. Затем, фиксируя внимание на кончике носа, попробуйте активизировать запах данного предмета.

Предположим, что вам это удалось. Отложите предмет еще дальше и снова попытайтесь вызвать запах, после чего предмет можно убрать совсем. Теперь ваша задача — активизировать в воображении доступный глазу образ этого предмета, а также связанные с ним тактильные, слуховые и вкусовые ощущения. Это поможет инициировать аромат исследуемого объекта. Именно в данный момент важна концентрация внимания на кончике носа.

2. Нужно приготовить несколько предметов с разнообразными запахами. Закройте глаза и попытайтесь их запомнить, чувствуя исключительно их аромат и соответственно составляя из них рассказ. В частности, легкий воздушный запах соответствует образу тополиного пуха, а пряный можно представить в виде какого-нибудь стального предмета. Другими словами, постарайтесь достигнуть появления зрительных образов на бессознательном уровне в ответ на запах.

Органы чувств различных животных имеют свои особенности. У летучих мышей есть подобие радиолокатора. Рыбам врожденное чувство равновесия помогает сохранять вертикальное положение. Собаки пользуются обонянием чаще, чем человек в повседневной жизни. Язык змеи заменяет ей орган слуха: помогает змеям почувствовать вибрацию. А кошки благодаря органам чувств могут «видеть» в темное время суток.

Словесно-логическая память принимает участие в запоминании и воспроизведении мыслей, которые появляются в процессе размышления над книгой, фильмом или другими событиями.

Она используется, когда:

- 1) запоминание смысловой информации не требует сохранения точных выражений;
- 2) происходит заучивание мыслей.

Тест 1

«СЛОЖНЫЕ АНАЛОГИИ»

Этот тест предложен *Юлией Чудиной-Эттер*. Его задача — выяснить уровень развития словесно-логической памяти.

Дается 20 пар слов. Нужно определить, какой тип логической связи присутствует в каждой паре. В этом вам поможет «шифр» — буквы, обозначающие образцы типов логической связи.

Схема работы:

- 1) определить отношения слов в паре;
- 2) найти похожее среди пар столбца «Шифр»;
- 3) занести в таблицу результат.

Шифр

- А. Корова — стадо.
 Б. Земляника — ягода.
 В. Река — озеро.
 Г. Радость — огорчение.
 Д. Подарок — радость.
 Е. Товарищ — друг.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Д	Б																		

Материал

- 1) рана — боль;
- 2) драп — ткань;
- 3) красный — алый;
- 4) рыба — вода;
- 5) тройка — три;
- 6) предложение — текст;
- 7) темный — светлый;
- 8) враг — противник;
- 9) дерево — ветка;
- 10) верх — низ;
- 11) простуда — кашель;
- 12) стул — мебель;
- 13) мороз — стужа;
- 14) ручей — река;
- 15) начало — конец;
- 16) отвага — героизм;
- 17) жара — зной;
- 18) страх — бегство;
- 19) пальто — одежда;
- 20) цветок — дерево.

Правильные ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Д	Б	Е	А	Е	А	Г	Е	В	Г	Д	Б	Е	А	Г	Е	В	Д	Б	В

Оценка:

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	19	18	17	15	12—14	10—11	8—9	7	6

1.3. Произвольная и непроизвольная память

Процесс запоминания и восприятия, происходящий автоматически, без каких-либо усилий со стороны человека, протекает с помощью **непроизвольной памяти**.

В память попадает то, что мы заметили по пути, мимоходом. Часто мы обращаем внимание на то, что не связано с тем, чем мы занимаемся в данное время.

По пути на работу запоминается то, что создает неудобства: медленно идущий автобус, красный свет светофора, яма на тротуаре и т. д.

Если вышеуказанный процесс требует волевого усилия, то он проходит под контролем **произвольной памяти**.

При этом отсутствует сознательная цель что-то запомнить или припомнить, т.е. не ставится специальная мнемоническая задача.

Причем материал, который запомнили непроизвольно, воспроизводится лучше, чем материал, который запоминали целенаправленно.

Эффективность произвольной памяти зависит:

- 1) от целей запоминания (насколько прочно человек хочет запомнить);
- 2) приемов заучивания.

Заучивать можно путем механического дословного многократного повторения, затратив много сил, времени и в итоге получив низкие результаты. В этом случае работает механическая память.

Следующий прием заучивания — логический пересказ (пересказ своими словами), при котором происходят осмысление материала и его систематизация. Здесь требуется помощь логической (смысловой) памяти.

Образная память поможет перевести информацию в образы, графики и схемы.

О состоянии вашей непроизвольной памяти скажут результаты выполнения приведенных ниже заданий.

Тест 1

Для начала прочтите текст.

Любовь к жизни

Прихрамывая, они спускались к речке, и один раз тот, кто шел впереди, зашатался, споткнувшись посреди каменной россыпи.

Их плечи оттягивали тяжелые тюки, стянутые ремнями. Каждый из них нес ружье.

Второй путник поскользнулся на гладком валуне и чуть не упал. Тогда он

остановился и посмотрел на своего спутника: тот все так же шел вперед, даже не оглядываясь.

Целую минуту он стоял неподвижно, словно раздумывая, потом крикнул: — Послушай, Билл, я вывихнул ногу!

Билл ковылял себе дальше по прохладной воде. Он ни разу не оглянулся. Второй смотрел ему вслед, и, хотя его лицо по-прежнему оставалось тупым, в глазах появилась тоска, словно у раненого оленя.

Билл уже выбрался на другой берег. Тот, что стоял посреди речки, не сводил с него глаз. Губы у него так сильно дрожали, что шевелились жесткие усы над ними. Следил до тех пор, пока Билл не скрылся из виду.

У самого горизонта тускло светило солнце. **Опираясь на одну ногу всей своей тяжестью, путник достал часы.** Было уже четыре. Последние недели две он сбился со счета: так как стоял конец июля или начало августа, то он не знал, что солнце должно находиться на северо-западе. Он снова и снова мысленно перебирал запасы пищи в своем тайнике. Он ничего не ел уже целых два дня, но еще дольше не ел досыта. То и дело он нагибался, срывая бледные болотные ягоды, клал их в рот, жевал и проглатывал.

В девять часов он ушиб палец большой ноги о камень, пошатнулся и упал.

Он распаковал свой тюк и сначала сосчитал, сколько у него спичек. Их было шестьдесят семь. Для верности он пересчитал их еще три раза. **Затем разделил их на три кучки и каждую завернул в пергамент.** Один сверток он положил в пустой кисет, другой — за подкладку шапки, а третий — за пазуху.

Он спал как убитый. В шесть часов проснулся, посмотрел на серое небо и почувствовал, что голоден.

(Джек Лондон)

Теперь ответьте на вопросы.

1. Вспомните название рассказа.
2. Что было у путников на плечах? В руках?
3. Почему один из мужчин поскользнулся?
4. Вспомните имена путников.
5. Какое время второй путник оставался стоять, пока не окликнул товарища?
6. Обернулся ли первый путник на крик товарища? Сколько раз?
7. Вода была теплая или холодная?
8. До какого момента второй путник следил за первым?
9. Назовите цвет усов второго путника.
10. Вспомните цвет волос первого путника.
11. Назовите время суток, когда второй мужчина остался в одиночестве.
12. Кто из путников был старше?
13. Какой месяц описывается в рассказе?
14. Как долго путник ничего не ел?
15. Что он ел в пути?
16. Что сосчитал мужчина?
17. Какое получилось число?
18. Что еще находилось в тюке?

19. Что предпринял путник, чтобы счет был точным.
20. Как распределил сосчитанное?
21. Где разместил каждую часть?
22. Укажите длину пути от реки до места, где лежала пища?
23. В какое время путник проснулся?
24. В какой позе он проснулся?
25. Вспомните цвет неба.
26. Какое чувство испытал мужчина после пробуждения?

Тест 2

Прочите текст один раз.

«Оттепель» Хрущева

Внутреннюю политику Н. С. Хрущева в годы его руководства страной (сентябрь 1953 — октябрь 1964 гг.) принято называть «оттепелью». Основные причины реформирования «государственного социализма», к которому приступил Хрущев:

- 1) необходимость экономических преобразований, особенно в сельском хозяйстве;
- 2) необходимость реорганизации системы ГУЛАГа (Главного управления лагерей МВД СССР) из-за высокой смертности и восстаний в лагерях;
- 3) стремление партийного руководства на местах к большей самостоятельности;
- 4) сложность международной обстановки (соперничество с Западом и антисоветские выступления в ГДР и Чехословакии).

Либерализация внутренней жизни страны не касалась изменения основ общественно-политической и экономической системы социализма в СССР.

Идеологическим обоснованием преобразований было провозглашено восстановление «ленинских норм» в деятельности партии и государства.

Преобразования в области экономики и управления ставили своей целью:

- 1) достичь уровня развития стран Запада;
- 2) поднять сельское хозяйство и темпы производства промышленности;
- 3) поднять жизненный уровень населения;
- 4) улучшить систему управления и руководства страной, предоставить самостоятельность республикам и областям;
- 5) поставить КГБ под контроль государства;
- 6) освободить и реабилитировать подавляющее большинство политзаключенных;
- 7) оживить культуру.

Важный вклад Хрущева — разоблачение культа личности Сталина.

К несомненным заслугам Хрущева в области социально-экономической политики можно отнести назначение пенсий колхозникам и выдачу им паспортов, массовое жилищное строительство крупнопанельных многоэтажек в горо-

дах, что позволило частично решить жилищную проблему. Однако освоение целинных и залежных земель в Казахстане, Сибири, Поволжье проводилось без учета достижений агрономической науки, что через несколько лет привело к ветровой эрозии почвы.

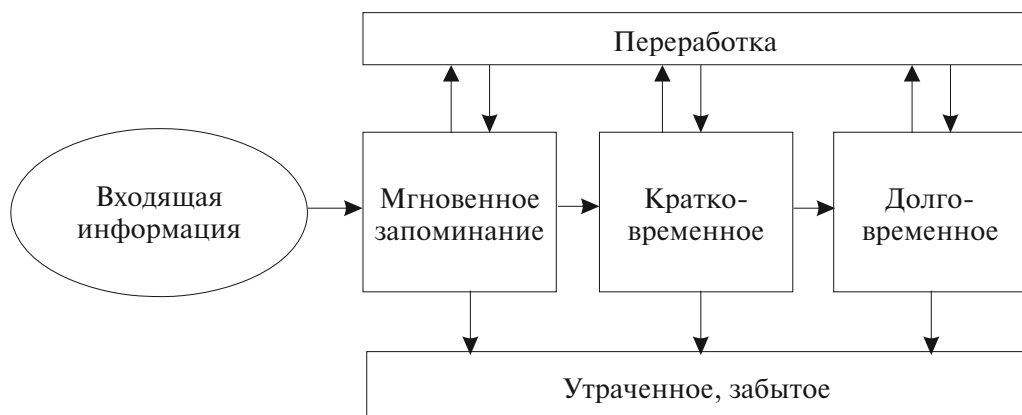
В целом в годы правления Хрущева повысился жизненный уровень населения за счет роста зарплат, пенсий и улучшения жилищных условий; возросли темпы экономического роста; первым космонавтом планеты стал Гагарин. Но одновременно вырос бюрократический аппарат управления¹.

Попытайтесь ответить на вопросы, не заглядывая в источник.

1. Назовите годы правления Н. С. Хрущева.
2. Почему была необходима реорганизация системы ГУЛАГа?
3. В чем заключалась сложность международной обстановки?
4. Назовите важный вклад Хрущева в общественно-политическую жизнь.
5. К чему привело неграмотное освоение целинных земель?

О чем говорит настоящий тест? Люди, вспоминая существенные для них факты, пренебрегают менее важными. Чем дальше человек движется по перечню вопросов, тем меньше вероятность того, что он вспомнит правильный ответ.

Длительность сохранения информации в памяти



Вся информация, которую мы воспринимаем, запоминается и остается в памяти на определенное время.

Представьте, что вы намерены записать какой-то текст или песню на магнитофон. Сначала вам необходимо удостовериться, что механизм действует ис-

¹ Петрович В.Г. История. Подготовка к экзамену 9 кл. Саратов: Лицей, 2003.

правно. Точно так же врач обязан проконтролировать, нет ли в коре головного мозга каких-либо патологических изменений, которые могут привести к серьезным нарушениям памяти.

Затем нужно проверить все источники шумовых нарушений, которые могут привести к искажению записи. Точно так же и при запоминании следует откинуть все лишние мысли, не имеющие абсолютно никакого отношения к информации, которую вы собираетесь запомнить.

Человек должен сконцентрировать свое внимание на запоминаемом объекте и работать с ним достаточный промежуток времени.

В основе запоминания — концентрация внимания.

Если уделить внимание развитию зрительной памяти, то впоследствии можно будет с легкостью воспроизвести достаточно **яркие зрительные образы** того, что необходимо зафиксировать в памяти. В образовании таких мысленных образов принимают участие все органы чувств человека. Довольно часто мы фактически не воспринимаем того, что видят наши органы зрения, слушаем краем уха, не понимаем то, что чувствуем.

Чувственные и умственные способности можно одновременно активизировать, работая над развитием памяти.

Создавая мысленные образы, человек задействует как воображение, так и интеллект. При ассоциации одновременно образа и зрительного восприятия улучшается качество записи сведений в памяти. Таким образом, **ассоциация** — еще одна предпосылка, гарантирующая хорошее запоминание.

Существует несколько уровней памяти. Первому уровню соответствует сенсорный тип памяти. Организация данного типа памяти позволяет сохранять очень точные сведения о том, как с помощью рецепторов наши органы чувств воспринимают окружающий мир.

Мгновенная память удерживает воспринятую органами чувств информацию, не перерабатывая ее. Длительность сохранения данных составляет 0,1 — 0,5 сек. Мгновенная память представляет собой полное остаточное впечатление, которое возникает от непосредственного восприятия стимулов. Это — память-образ.

Предположим, что вы страстный болельщик. И вот ваш знакомый сообщает вам счет игры: «Спартак» — «Локомотив» — 0 : 0. Как только вы узнали итог игры, информация о ней оказывается в том отделе головного мозга, который обеспечивает временное ее хранение, или мгновенную память. Специалисты говорят, что данный участок имеет малую вместимость, достаточную лишь для одного небольшого сообщения. Поэтому сообщение «Спартак» — «Локомотив» задержится не более чем на несколько секунд.

Как только вы услышали «0 : 0», т. е. получили второй блок информации, первый покидает место временного хранения. Если бы все в мыслительных процессах строилось на мгновенной памяти, человек был бы совершенно беспомощным. У него не было бы ни прошлого, ни будущего.

Но вернемся к головному мозгу, который в этот момент стоит перед выбором: уничтожить информацию после замены или передать в кратковременную память. И так происходит каждый день неисчислимое количество раз. Мы воспринимаем миллионы образов, цветов, звуковых сигналов, запахов, недолговременных впечатлений, и большая их часть быстро отбрасывается. От этого тоже есть своя польза: в противном случае человек был бы просто задавлен огромным количеством информации, таким большим, что ее нельзя было бы основательно обработать. Люди чувствовали бы себя беспомощными в информационном океане.

Если высшие отделы головного мозга заинтересуются полученной информацией, она задержится в памяти около 20 сек.

Еще в раннем детстве ребенок учится выбирать, что из воспринятого сохранить, а что — отбросить. Порой этого бывает недостаточно. Когда у вас возникает ощущение, будто только что число пропущено нечто немаловажное, это означает одно: мгновенную память посетили полезные сведения и были отброшены.

Мгновенная память работает по методу фильтра: та информация, которую он пропускает, переходит на хранение в долговременную память.

По продолжительности закрепления и сохранения материала выделяют кратковременную, долговременную и оперативную память.

Кратковременная память — это вид памяти, который характеризуется кратким сохранением воспринимаемой информации.

Она похожа на произвольную тем, что не использует специальные мнемонические приемы, однако при кратковременной памяти для запоминания прилагаются волевые усилия.

Длительность удержания мнемонических следов здесь, как указывалось выше, не превышает нескольких десятков секунд, в среднем около 20 сек. (без повторения), за этот промежуток времени в памяти остается очень мало информации (в частности, какие-то числа или немного слогов, в состав которых входят всего 3 — 4 буквы). Если информация не поступает вторично или не «прокручивается» в памяти, через некоторое время она может потеряться, не оставив о себе заметных следов. В кратковременной памяти остается не полный, а лишь обобщенный вид воспринятого, его самые значительные составляющие. Работа этого типа памяти происходит без предварительной осознанной установки на запись информации, но нацелена на воспроизведение этой информации. Кратковременная память удерживает запомненный материал определенное время. Параллельно она способна хранить установленное число единиц информации.

Главная характеристика памяти — ее объем, который позволяет запомнить и сохранить информацию в количестве от 5 до 9 единиц.

Объем памяти можно определить по количеству единиц информации, которое испытуемый может предельно точно воспроизвести через несколько секунд после ее изучения. Немецкий психолог Г. Эббингауз считал, что емкость памяти ограничена семью цифрами, семью буквами или же названиями семи предметов. Это число, которое можно назвать меркой памяти, проверил ученый Миллер.

Миллер считал, что память в самом деле не сможет сохранить одновременно больше семи единиц информации.

Допустим, что нужно на непродолжительный отрезок времени сохранить информацию, содержащую более семи элементов. Мозг бессознательно группирует ее так, чтобы количество компонентов, которое нужно запомнить, не превышало нормы.

Например, номер страхового счета 41546303811, включающий 11 элементов, будет запоминаться в следующей форме: 41 54 630 38 11, т. е. в виде пяти числовых единиц.

Объем кратковременной памяти индивидуален. Это способность механически, без специальных приемов запоминать информацию. Объем кратковременной памяти характеризует природную память человека и обычно сохраняется в течение всей жизни. Именно от него зависит потенциал механической памяти.

Со спецификой кратковременной памяти связан такой процесс, как замещение. Оно происходит, когда объем памяти, индивидуальный для каждого человека, переполнен. Поступающая информация постепенно вытесняет хранящийся там материал. В итоге последний не попадает в хранилище долговременной памяти. Это может произойти в то время, когда человек работает с информацией, которую не в состоянии полностью запомнить.

Между кратковременной памятью и актуальным сознанием человека существует взаимосвязь. В кратковременную память из мгновенной попадает лишь осознанная человеком информация, та, которая для него актуальна и интересна, а также привлекает к себе его повышенное внимание.

И все же человек может держать под контролем свою кратковременную память.

А информация сенсорной памяти сохраняется на очень короткий срок, и продлить его психика возможности не имеет.

Кратковременная память играет важную роль в жизни человека. Благодаря ей перерабатывается огромный объем информации: отсеиваются ненужные и сохраняются потенциально важные сведения. Долговременная память не перегружается.

Каждое сведение вначале оказывается в кратковременной памяти, где обеспечивается запоминание однократно представленной информации на непродолжительное время.

Вслед за тем материал может выпасть из памяти целиком или оказаться в долговременной памяти, что происходит, как правило, лишь после его многократного повторения.

Долговременная память будет нормально работать лишь при неплохой кратковременной памяти.

В ней может отложиться лишь то, что было когда-то в кратковременной памяти. При этом переход информации в долговременную память связан с рядом особенностей.

В кратковременной памяти оседают последние несколько единиц информации, принятой органами чувств. Нужно добиться того, чтобы фрагменты были насыщены информацией с помощью систематизации знаков, слов в единый образ.

Задание 1

Чтобы тренировать кратковременную память, поработайте с понравившимся стихотворением. Здесь рекомендуется построчное повторение. Кроме того, можно использовать наборы цифр.

То, что подлежит хранению в долговременной памяти, мозг отбирает из тех элементов, которые задерживаются в кратковременной памяти.

Долговременная память — это память, способная хранить информацию в течение практически неограниченного срока.

Перевод в долговременную память может осуществляться лишь путем волевого усилия. Повторяя материал, предназначенный для запоминания, человек сможет перевести в долговременную память больше того, что позволено перенальным объемам кратковременной памяти.

Легче и прочнее запоминается то явление, которое повторялось неоднократно, нежели событие, произошедшее случайно.

Получается наращивание общего объема запоминаемого материала. Информация, которая хранится в долговременной памяти, может быть воспроизведена множество раз без боязни ее потерять. Кроме того, неоднократное и регулярное воспроизведение данного материала лишь укрепляет его отпечатки в долговременной памяти.

Долговременная память дает возможность человеку вспомнить в любое время то, что он когда-то запомнил. В работе этой памяти помогают мышление и сильная воля, которые необходимы для припоминания материала.

Основа долговременной памяти:

- 1) наблюдения;
- 2) умение анализировать;
- 3) способность к умозаключениям.

Умозаключения, в свою очередь, состоят из впечатлений и эмоций.

Сильные эмоции воздействуют, как раскаленное клеймо, оставляя в памяти следы, которые непросто удалить. Поэтому одни детали из прошлого люди помнят лучше, чем другие.

Долговременная память бывает двух типов:

- 1) когда доступ к хранилищу носит сознательный характер, т. е. люди могут по своему желанию извлечь необходимую информацию;
- 2) когда доступ к информации закрыт, а получить ее можно лишь с помощью гипноза (в результате раздражения определенных участков головного мозга доступ к информации открывается).

У емкости и длительности долговременной памяти нет границ. Они зависят от того, насколько важна для человека запоминаемая информация, а также от метода ее кодирования, классификации и, в конце концов, воспроизведения. Эксперименты, проводимые психологами с использованием гипноза, медитации, подтверждают, что долговременная память вечна, что в нашей памяти хранится каждая прожитая секунда.

Секрет хорошей памяти состоит в умении вспоминать, а не запоминать.

Обстановка, в которой происходило определенное событие, для запоминания бывает важнее, чем данное событие. Одна и та же информация по-разному усваивается у различных преподавателей. Ученые выяснили, что событие, хранящееся в памяти, всегда имеет связь с ситуацией, в которой происходило запоминание.

Без повторения в долговременной памяти хранится то, на что человек постоянно обращает внимание. Ученые провели следующий опыт: испытуемых просили запомнить три предложенные буквы и через 18 сек. назвать их. Но, чтобы участники эксперимента не смогли их повторить про себя, между восприятием и воспроизведением надо было в предельно быстром темпе производить обратный счет тройками, начиная с какого-нибудь большого двузначного числа.

Оказалось, что многие не могут запомнить предложенные буквы и воспроизвести их без ошибок спустя 18 сек. В памяти сохраняется не более 20% предложенной информации.

Известно, что лучше запоминается то, что интересно для человека. Незавершенное дело помнится дольше, чем то, что сделано до конца.

Чем теснее запоминаемый материал связан с другими фактами, тем лучше он запоминается. Нелишним будет рассмотреть его с разных точек зрения и в различном контексте.

Для приобретения знаний зазубривание, особенно перед экзаменами, — бесполезный труд. Многие студенты обращаются к учебникам лишь во время сессии, но не для извлечения полезной информации, а для того, чтобы получить хорошую оценку. Данному подходу оказывают содействие традиционные методы обучения.

Организовать учебный процесс необходимо таким образом, чтобы информация для запоминания преподносилась в различных видах и с различной степенью проработки. Только это способствует основательному закреплению знаний, помогает быстро извлечь информацию из долговременной памяти.

Сохранение как составляющая памяти имеет свои закономерности. Оно может быть динамическим и статическим. Динамическое сохранение присуще оперативной памяти, оно сохраняет материал, мало его изменяя. Статическое сохранение проявляется в долговременной памяти и подвергает информацию определенной переработке.

Материал, сохраняемый долговременной памятью, изменяется под влиянием новой информации, непрерывно поступающей через органы чувств. Это происходит в различных формах. Например, возможны замена некоторых деталей или полное их исчезновение, трансформация последовательности материала, уровней обобщения.

Если налицо болезненные нарушения, долговременная и кратковременная память существуют и функционируют независимо друг от друга.

Например, при ретроградной амнезии (заболевании памяти) люди не могут вспомнить события, произошедшие недавно, но хорошо помнят то, что случилось в далеком прошлом. При антероградной амнезии, что тоже связано с нарушениями памяти, сохраняется и долговременная, и кратковременная память. Но в этом случае люди не могут ввести новую информацию в долговременную память.

Оперативная память — такой вид памяти, который обнаруживает себя при выполнении определенных заданий. Она контролирует различные виды деятельности с помощью сохраненной информации. Эту информацию поставляют кратковременная и долговременная память. Под оперативной памятью понимают мнемонические процессы, способствующие осуществлению человеком актуальных действий. Любое сложное действие мы, как правило, выполняем по частям. При этом на помощь приходят различные оперативные единицы памяти. Характерный пример — сложное арифметическое действие. Мы удерживаем в уме промежуточные результаты до тех пор, пока в них есть необходимость. Объем оперативных единиц памяти влияет на успешность выполнения какой-либо деятельности. Поэтому для запоминания материала он должен быть оптимальным.

Оперативная память — разновидность кратковременной.

Допустим, необходимо умножить 135 на 6. Начнем с того, что 130 умножим на 6 — результат 780. Потом умножим 5 на 6, получим 30 — и этот результат надо запомнить. Сложим 780 и 30 и получаем в итоге ответ 810. Пока мы не получили окончательный результат, промежуточные результаты будут необходимы. Потом мы их забудем. Решая определенную проблему, мы храним в памяти выводы до тех пор, пока не находим окончательное решение.

Оперативная память помогает сохранять информацию в течение заранее определенного срока. Его диапазон колеблется от нескольких секунд до нескольких дней. Время хранения материала в данной памяти зависит от цели, которую поставил себе человек, оно же помогает достичь этой цели. Потом информация может исчезнуть из оперативной памяти.

Данный вид памяти занимает участок, который находится между кратковременной и долговременной памятью. Он отличается определенной длительностью хранения информации и другими специфическими свойствами.

Промежуточная память обеспечивает:

- 1) сохранность материала в течение нескольких часов;
- 2) сбор и накапливание материала на протяжении дня.

Во время ночного сна организм очищает промежуточную память, систематизирует накопленную за день информацию и переводит ее в долговременную память. После сна промежуточная память готова получить следующую порцию информации. Человек, который отводит своему организму на сон меньше 3 ч. в сутки, не дает отдохнуть промежуточной памяти. Впоследствии наблюдается нарушение хода мыслительных процессов и замедляется течение вычислительных операций. Кроме того, внимание становится рассеянным, кратковременная память слабеет, возникают «ляпы» в речи, ошибки в действиях.

Как отдельный вид памяти можно выделить генетическую память, т. е. такую память, в которой информация хранится в геноме, передается и воспроизводится по наследству.

Механизмом запоминания материала в данном случае служат мутации и порожденные ею видоизменения генных структур.

Ученые, которые занимаются изучением памяти, выделяют долговременную семантическую и долговременную эпизодическую память.

Эпизодическая память хранит информацию о событиях, происходящих постоянно и последовательно: утренние водные процедуры, путь на службу.

Семантическая память — память обо всех фактах, которые вы получили различными способами. Вы точно знаете, что «до свидания» по-английски good buy, но не можете сказать, откуда вам это известно.

Семантическая память приходит на помощь, когда нужно выучить стихотворение, определенные термины или длинные отрывки. Этот вид памяти можно совершенствовать путем повторения материала.

Прочно закрепляются в памяти эпизоды повторяющихся событий, если это сопряжено с глубокими переживаниями.

К долговременной памяти также можно отнести рефлекторную и абстрактную память.

Рефлекторная память. Утром вас поднимает с постели звонок будильника, вы машинально повернетесь к прикроватной тумбочке и потянетесь рукой к будильнику, ни о чем в этот момент не думая. Благодаря огромному количеству повторений движение руки стало автоматическим. Это называют также условным рефлексом.

Прочие условные рефлексы контролируют такие операции, как завязывание шнурков на обуви, движения зубной щетки и т. д. Для ребенка это просто неосуществимая задача. Но со временем движения осваиваются и выполняются автоматически.

Абстрактная память. В общей сложности вы, наверное, быстро ответите на вопросы вроде приведенных ниже.

1. Столицу России — ...
2. Кто действующий Президент России?
3. Как ваше имя?

А вы помните, при каких обстоятельствах вы об этом узнали? Вы просто помните событие (как получили отличную оценку на экзамене) и абстрактный факт (ваше имя).

В период раннего детства дети усваивают огромную массу сведений. Эти сведения хранятся и по сей день, хотя человек уже не помнит, когда он их получил. Какая-то доля этой информации стала достоянием рефлексорной памяти. Другая ее часть отошла абстрактной памяти.

Индивидуальные особенности памяти

Специфические свойства памяти имеют тесную связь с качествами, которые присущи определенной личности. Многого не может запомнить человек с отличной памятью, и не все забывается у людей с неважной памятью. И это объяснимо: наша память избирательна. То, что интересно и нужно, запоминается надежно и стремительно. Процессы памяти у разных людей протекают неодинаково. Выделяют две основные группы индивидуальных различий:

- 1) разница в продуктивности заучивания;
- 2) разновидности памяти.

Отличия в плодотворности заучивания проявляются в быстроте, прочности, правильности запоминания, готовности к воссозданию материала.

Все вышеперечисленное относится к количественным характеристикам памяти.

Характеризуя память человека, учитывают уровень развития ее отдельных процессов. Специалисты полагают, что у человека вполне приличная память, если:

- 1) он быстро запоминает;
- 2) прочно сохраняет материал;
- 3) точно воспроизводит запомненное;
- 4) его память всегда находится в состоянии готовности.

Но память может быть неплохой в одном случае и скверной — в другом. Отдельные характеристики памяти могут сочетаться по-разному.

Первый вариант (наилучший): быстро запомнил — медленно забыл.

Второй вариант: медленно запомнил — медленно забыл.

Третий вариант: быстро запомнил — быстро забыл.

Четвертый вариант (самый худший): медленно запомнил — быстро забыл.

Проанализируем отдельные качества и взаимосвязь двух основополагающих типов памяти, которые человек использует в обыденной жизни: кратковременной и долговременной.

Когда информация попадает в долговременную память, она всегда перекодирована в акустическую форму. Это аргументируется следующим экспериментом. Испытуемым зрительно предъявили такое количество слов, численность которых намного превышает объем кратковременной памяти. При воспроизведении участники эксперимента допускали ошибки. Проанализировав ошибки, ученые выяснили, что очень часто верные буквы в словах заменялись ошибочными: близкими по звучанию, а не по написанию.

Это, бесспорно, характеризует исключительно тех людей, которые владеют навыками вербальной символики, т. е. используют звуковую речь.

Люди, глухие от рождения, не нуждаются в том, чтобы преобразовывать видимые слова в слышимые. Есть еще и качественные отличия. Они зависят от преобладания отдельных видов памяти. В зависимости от доминирующих сенсорных областей выделяют разнообразные сочетания зрительной, слуховой, двигательной и прочих видов памяти.

Одному человеку для лучшего запоминания необходимо прочесть материал, потому что он опирается на зрительные образы. Другой лучше запомнит на слух, чем визуально. А третий окажется восприимчивее к информации, которой сопутствуют какие-нибудь движения.

«Чистые» типы памяти выступают в роли абсолютной доминанты очень редко. Чаще всего попадают следующие комбинации: зрительная и двигательная память, зрительная и слуховая, а также двигательная и слуховая. Многие люди обращаются преимущественно к зрительной памяти — таких 60%. Они могут без труда восстановить в воображении увиденное ранее.

Смешанный тип памяти повышает вероятность быстрого и длительного заучивания. Одному человеку для запоминания необходимы слуховые образы, другому — зрительные. Выполняя соответствующие упражнения, можно сформировать у себя память определенного типа.

Если в процессах памяти принимают участие несколько анализаторов, то именно они приводят в движение систему нервных связей, образованных ранее.

Вид памяти зависит от врожденных качеств нервной системы, от воспитания человека, характера его деятельности в профессиональной сфере. Принадлежность к какому-то типу памяти определяется практикой заучивания, т. е. тем, что и как приходится человеку запоминать — зрительно, на слух или пользуясь движением.

Максимального развития у людей, как правило, достигают те разновидности памяти, которые они чаще всего используют в своей деятельности. В этом принимает участие и профессиональная деятельность человека.

Артисты славятся своей эмоциональной памятью, музыканты имеют прекрасную слуховую, художники — зрительную, философы — словесно-логическую память. Ученые отличаются хорошо развитой смысловой и логической памятью, но слабой механической.

Преимущественное развитие образной или словесной памяти зависит от соотношения сигнальных систем организма, обусловлено различными типами высшей нервной деятельности. У людей с художественным типом хорошо развита образная память, у людей с мыслительным типом доминирует словесная память. Развитие памяти зависит также от профессиональной деятельности человека, потому что при выполнении определенных заданий выражается и вырабатывается память: композитор хорошо может запомнить мелодию, худож-

ник — любые цвета и оттенки, математик — способы решения разных типов задач, спортсмен — технику выполнения движений.

Обратите внимание на то, что **типы памяти и виды памяти** — это не одно и то же. Виды памяти обуславливаются тем, что мы можем запомнить. Любой человек запоминает движения, образы, чувства и мысли, поэтому различные виды памяти свойственны всем людям и не являются их индивидуальной особенностью.

А тип памяти дает характеристику способу запоминания человека: зрительно, с помощью слуха или движений.

Потому-то тип памяти выступает в роли индивидуальной особенности данного человека.

У человечества присутствуют все виды памяти, но для каждого свойствен какой-то определенный, свой тип памяти.

Сама по себе память не развивается. Для этого требуется целостная система ее разработки.

Вырабатыванию позитивных качеств памяти содействует рациональное планирование интеллектуальной и практической работы человека:

- 1) содержание рабочего места в чистоте;
- 2) составление плана работы;
- 3) самоконтроль;
- 4) употребление рациональных способов запоминания информации;
- 5) сочетание теории с практикой;
- 6) критическое отношение к своему делу;
- 7) умение отступить от неэффективных способов работы и перенимать у других эффективные методы.

Отдельные индивидуальные различия в памяти близко соединены со специальными механизмами, которые защищают мозг от излишней информации. Уровень активности данных механизмов у каждого свой.

Предохранением мозга от бесполезной информации объясняется явление гипнопедии, т.е. способ обучения во сне. Во время сна отдельные механизмы, которые защищают мозг от лишней информации, отключаются, благодаря чему запоминание совершается скорее.

Проблемы и нарушения памяти

Со временем память становится хуже, но и у пожилых людей она работает по-разному.

Часто можно слышать о том, что все мозговые клетки окончательно формируются в течение первого года жизни, а потом со временем отмирают и больше уже не восстанавливаются.

Человеку уготована участь становиться забывчивым, и с этим ничего нельзя сделать.

В самом деле, здоровый человек преклонных лет может пожаловаться на небольшое ослабление кратковременной памяти. В какой-то степени это случается из-за того, что с момента ухода на пенсию требования к памяти ощутимо снижаются. Причина этого в недостатке нагрузки, который, в свою очередь, приводит к уменьшению мозгового кровоснабжения. А другая причина — износ организма, который сопутствует старению.

Тем не менее бесспорным является тот факт, что у человека, которому 70 лет (при условии, что он находится в хорошей форме), память не хуже, чем у 30-летнего. Единственный нюанс — длительный процесс запоминания.

Многие ученые считают, что клетки мозга, которые несут ответственность за память и интеллект человека (нейроны), на самом деле понемногу отмирают в течение всей жизни.

Когда вы подойдете к столетнему рубежу своей жизни, знайте, что вы потеряли около 10% (а это более 100 млрд) нейронов от их исходного количества.

И все же недавние эксперименты помогли обнаружить, что отдельные нервные клетки все же воссоздаются, и это непрекращающийся процесс.

Но интересно, почему же в старости доступ к информации занимает больше времени, чем во времена молодости?

Замедление с возрастом всех мыслительных процессов, снижение темпа жизни — это не аргументы.

Память человека можно сравнить с библиотекой: чем больше «книг», тем полнее и лучше ваши знания. Но на то, чтобы отыскать необходимую книгу, времени уйдет немного больше. И тем не менее человек любого возраста способен развить у себя потрясающую память. Далее будут предложены упражнения, стимулирующие работу головного мозга. Результаты исследований говорят о том, что при помощи определенных упражнений можно усовершенствовать труд нейронов.

У людей среднего возраста существенных различий в работе памяти нет. И дети, и пожилые люди испытывают одинаковые трудности при запоминании из-за неустойчивого внимания. Им одинаково тяжело анализировать информацию, организовывать мыслительный процесс. Они не могут дать точную оценку воспринимаемых данных, не справляются с образованием ассоциаций из информации, необходимой для запоминания. И те и другие плохо фиксируют материал в памяти.

Снабжение мозга добавочным количеством кислорода и питательными элементами — большой плюс.

Память может приспособиться к жизненным условиям и служить человеку много лет, если ее постоянно привлекать к работе, иначе она слабеет.

Качество работы памяти человека зависит от многих причин. Главные причины неудовлетворительной работы памяти имеют психологический характер (за исключением патологических случаев).

Но дети хорошо помнят то, что произошло недавно, а старики — давнюю информацию.

Если человека что-то беспокоит или у него депрессивное состояние, это сказывается на работе памяти в любом возрасте. Подобные факторы не дают памяти сосредоточиться на чем-то другом. Погружаясь в собственные переживания, человек не замечает окружающих и не может полноценно воспринимать информацию. Его одолевают негативные мысли, и в голове не остается места для того, что могло бы стимулировать память. Расстроенный человек постоянно думает о возникших неприятностях. А в сознании между тем всплывает вереница прошлых бед. ***В результате нервное напряжение блокирует память.***

Если нужно решить трудный вопрос, а необходимая информация извлекается из памяти с трудом, то такой вопрос стоит проигнорировать. Волнение уйдет, а суть разговора не будет утрачена. При этом появится время для припоминания забытого.

Память не может на все реагировать мгновенно. Если она загружена, то подсознание будет дольше искать необходимую информацию.

Бывает так, что слово, которое мы не можем вспомнить, просто «вертится на языке». Человек нервничает и не дает мозгу работать. В таком случае стоит переключить внимание на другой предмет, а подсознание будет искать нужную информацию со скоростью, оптимальной в данной ситуации.

Негативно сказываются на памяти многие химические вещества и медицинские препараты, которые вызывают сонливость.

Злоупотребление снотворным (а именно это средство человек принимает чаще других) приводит к заторможенности, вследствие чего теряется бдительность, ослабляется внимание.

Так же могут действовать многие сердечные препараты. А кофеин, напротив, способствует возникновению нервозности, что также отрицательно действует на внимание и мешает расслаблению.

Расстройство функций памяти наблюдается у алкоголиков разного возраста. При употреблении алкоголя у человека падает обучаемость, страдает мышление, плохо воспринимается и хранится информация. Несколько глотков спиртного способны повредить кратковременную память.

Мало кому известно, что и умеренные дозы алкоголя оказывают губительное влияние на течение познавательных процессов мозга: страдают и абстрактное мышление, и процесс обработки информации, и запоминание.

Тем не менее давние сведения, которые запомнились «в здравом уме и твердой памяти», не подвергаются искажению. При алкогольном опьянении вспоминается прошлое, но забывается произошедшее недавно.

Алкоголь мешает отпечатку памяти закрепиться.

Курение также приводит к ослаблению кратковременной памяти. У того, кто выкуривает больше пачки папирос в день, нарушается визуальная и вербальная память.

Самым коварным нарушителем функций памяти считают гипноз.

При его помощи можно создать такие настоящие и подробные воспоминания, что нелегко поверить в то, что они никогда не происходили.

Гипноз — яркий пример силы, которой обладает внушение. Он ощутимо ослабляет контроль и вряд ли поможет возвращению памяти. Психотерапевты, сами того не осознавая, вызывают у пациентов иллюзорную память.

Питание и память

Многие люди в разных странах мира долго живут и дольше обладают хорошим здоровьем и памятью. Но еще больше людей осознают, что со временем их память становится хуже и хуже, а процесс воспроизведения занимает много времени.

Ученые выяснили, что питание может повлиять на нашу память. Не все, а только некоторые пищевые добавки полезны для организма. Не стоит слепо верить тому, что пишут в рекомендациях производители и продавцы «оздоровительных» продуктов. Их цель — получить прибыль от продажи, а не помочь вашему организму. Прежде чем приобретать какие-нибудь таблетки, посоветуйтесь с врачом. Психическое здоровье невозможно без физического: «в здоровом теле — здоровый дух».

Прежде чем думать о полезных для памяти питательных веществах, нужно привыкать к здоровой и полезной пище. Животные жиры вызывают атеросклероз, который нарушает мозговое кровообращение.

Необходима также и физическая нагрузка. После быстрой ходьбы, например, приток крови к мозгу увеличивается. Человек лучше думает и способен лучше концентрировать внимание.

Физические упражнения и правильное питание можно назвать отправной точкой для улучшения тонкости ума и памяти. Если упражнять свой мозг, решая специальные задачи и развивая память, нейроны примутся ветвиться. Тем самым они создают новые соединения для лучшего запоминания.

Прежде чем принимать витамины и лекарственные препараты, необходимо уяснить, что все люди устроены по-разному.

То, что принесло пользу вашему соседу, у вас может вызвать приступ головной боли. Поэтому помните:

- 1) если появились проблемы со здоровьем, сходите к врачу, а не занимайтесь самолечением;
- 2) не стоит принимать средство только из-за того, что его порекомендовали распространители, посоветуйтесь со специалистами;
- 3) не все натуральные продукты полезны (бледная поганка — тоже натуральный продукт);
- 4) не превышайте дозу!

Для поддержания здоровья головного мозга человека необходимо большое количество витаминов и минеральных веществ, которые содержатся в здоровой пище.

Положительно действуют на интеллект и память витамины группы В. Нехватка некоторых из них может вызвать депрессию, беспокойство и тревожность, ухудшение памяти.

Если организму недостает витамина С, это может привести к нарушениям памяти, невнимательности, усталости.

Витамин Е считается сильным антиоксидантом. Он обезвреживает молекулы свободных радикалов. Ученые выяснили, что антиоксиданты содействуют улучшению памяти. Это доказывает следующий опыт. Старым крысам в пищу добавляли антиоксиданты, а крысам контрольной группы — нет. В результате старые крысы выполнили тест на запоминание намного лучше.

Существуют лекарственные растения, показанные при депрессивных состояниях, влекущих за собой ухудшение памяти и рационального мышления. Одно из них — гинкго двулопастный. Его листья применяются в китайской медицине для усиления памяти. Опыты показали, что экстракт гинкго:

- 1) играет роль антиоксиданта;
- 2) улучшает мозговое кровообращение;
- 3) улучшает память и способность к обучению.

Улучшения наблюдаются уже через 30 мин. после приема препарата.

Индийские врачи для усовершенствования мышления и памяти применяют растение, которое называется брами.

Даже малышам дают напиток, который содержит брами.

Это делается для того, чтобы стимулировать умение обучаться. Ученики религиозных школ употребляют брами для лучшего запоминания сложных и длинных религиозных гимнов. Опыты показали, что брами оказывает положительное влияние на кратковременную и долговременную память.

ГЛАВА 2. УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВАШЕЙ ПАМЯТИ

2.1. Тест на определение своего типа памяти

Непременно обратите внимание на следующий факт: огромное количество людей никогда не использовал свои интеллектуальные возможности в полную силу. Немало и таких, которые используют свой интеллектуальный потенциал и интеллектуальные возможности в полную силу время от времени, но поразительно нерационально. Вместе с тем множество хорошо образованных и глубоко мыслящих людей живет в мире так, будто не может управлять своими органами чувств. Они просто не слышат (или не хотят слышать?) того, что им сообщают окружающие, не замечают, как они им об этом сообщают.

Эти люди могут не заметить вашего эмоционального состояния и предпочитают не показывать своего.

Можно подумать, что они не обращают внимания даже на то, что съедают во время приема пищи.

Другая группа — абсолютная противоположность тем, о которых говорилось выше. Они обладают способностью окружать себя комфортными условиями, потому что обрести наслаждение для них просто жизненно необходимо. Обычно такие люди истинные гурманы. Они живут целиком во власти своих чувств. Им присущи практичность и конкретное мышление. ***Они обязательно сделают то, что им хочется, найдут самый короткий путь для исполнения задуманного.*** Продолжительные и призрачные рассуждения не для них. Их принцип — стабильность во всем.

Немало людей живут, руководствуясь чувствами и эмоциями. Им всегда известно, «что такое хорошо и что такое плохо», они умеют искренне грустить и радоваться. Такие люди могут наслаждаться не обладанием каким-то предметом, а просто возможностью им любоваться.

Одни люди не совершат никакого поступка, пока не продумают все возможные последствия этого шага. Иные всегда прислушиваются к своей интуиции, а могут действовать и по настроению. Одни прежде подумают и лишь затем сделают, другие совершат поступок и только после задумаются о его необходи-

мости, третьи, как кажется, совсем ни о чем не думают, а четвертые были бы рады, если бы за них все сделали другие.

Вывод один — все люди разные, не похожие один на другого. У каждого свой взгляд на мир, каждый думает и чувствует по-своему. Бесплезно пытаться переделать человека под свои понятия — ничего не выйдет.

Бесспорно, гармонично развитые люди есть, но в наше время это большая редкость.

Эти люди владеют способностью прекрасно думать и чувствовать, обожают творческий процесс, умело сочетают в себе качества практика и фантазера. А самое главное — они умеют помнить. Подобное равновесие талантов — предел мечтаний каждого.

Во всевозможных ситуациях, которые нам подкидывает жизнь, человек чувствует, думает и поступает неодинаково, показывая совершенно различные черты собственной личности. Но в любом человеке преобладают те или иные качества личности, что оказывает существенное влияние на его темперамент и умственные способности.

Можно, конечно, применить сложные и кропотливые исследования для определения характерного для вас типа памяти. Но это все сухо и неинтересно. Проще выяснить у человека, что является его любимым занятием.

Для людей с ярко выраженными аналитическими способностями возможность что-то распутать приносит огромное удовольствие. Они души не чают в загадках, ребусах, шарадах. Но их совсем не волнуют художественные образы.

Прагматиков совсем не привлекает решение шахматных задач. Они не прочь прочесть небольшой детектив, но если будет выбор, чтению всегда предпочтут просмотр кинофильма. У практиков прекрасно сформирована моторная память, развита память ощущений. Большинство своих действий практики довели до автоматизма.

Образная память превращает человека в творца. Под ее воздействием он изобретает и конструирует.

Многие люди почему-то уверены в том, что человек может быть талантливым лишь в какой-то определенной области. Опровержением этого служит жизнь *Леонардо да Винчи*. Он известен не только как великий художник, но и как талантливый инженер. В XV в. он разработал чертежи вертолета и планера, изобрел прообраз автомобиля, парашют, выдвижную пожарную лестницу.

До нас дошло около десяти полотен из его огромного наследия. Эти же слова уместны при разговоре о его научной и технической деятельности. По всем этим малочисленным примерам можно создать представление о деятельности великого Леонардо в области науки. На полях его рукописей ученые-историки обнаружили заметки математического характера, чертежи. Причем Леонардо не волновала их судьба в будущем.

Он на 40 лет опередил *Коперника*, написав трактат о вращении Земли.

Леонардо первым заговорил о кислороде, изобрел камеру, которая стала толчком для развития фотографии. Мало кто знает, что именно Леонардо да Винчи мы должны быть благодарны за математические знаки «плюс» и «минус». Он подготовил почву для открытия гидростатики. А кидая камень в воду, объяснил, как распространяются звуковые волны.

Такое впечатление, будто природа скучала среди огромного количества ничем не примечательных характеров. Ей пришла идея подарить всевозможные таланты и всяческие достоинства одному человеку. По свидетельствам современников, да Винчи был замечательным фехтовальщиком, прекрасным наездником, отличным пловцом. Его знали как шутника и острошлова, блестящего рассказчика. Он слыл хорошим танцором, поэтом и музыкантом, конструировал музыкальные инструменты. Кроме того, он занимался изучением астрономии, математики, ботаники, физиологии, анатомии, геологии, был знатоком теории искусства и просто гениальным художником.

Если вы попадете в музей этого великого человека, обратите внимание на модель подвесного моста: его сборка происходит за какое-то мгновение. Там же вы найдете прототип современных пулеметов и «Катюш» — многоствольную установку, экскаватор и редуктор; прибор, измеряющий скорость ветра; аппарат, который определяет пройденное расстояние. Все эти конструкции выполнены по чертежам Леонардо да Винчи. И, что самое интересное, все они находятся в рабочем состоянии.

Леонардо был обладателем аналитического склада ума. Лишь только аналитику пришлось бы в голову сформировать картотеку черт лица человека: глаз, губ, ушей. Вот что пишет о нем *Юлия Чудина-Эттер*: «Лицезрея человека, он делал следующую запись его портрета: 2 — 3 — 5 — 6.

Это могло означать следующее:

2 — глубоко посаженные, близко расположенные глаза;

3 — небольшой прямой нос с горбинкой и хорошо выраженными крыльями;

5 — узкие, хорошо очерченные губы;

6 — немного выступающий вперед подбородок.

Затем шел другой комплект цифр, который являлся определенной характеристикой человека. Каждая цифра означает определенный признак в картотеке: цвет глаз, оттенок волос».

Чтобы восстановить в памяти образ какого-то человека, да Винчи оставалось лишь просмотреть свои записи. Портреты, выполненные великим Леонардо, неизменно ошеломляли современников едва уловимой схожестью черт лица со своими. Казалось, что художник видел полнее, основательнее и запоминал точнее по сравнению с остальными.

Таким образом, аналитиков нельзя назвать холодными людьми. Логика ума помогает человеку лучше осмыслить то, что является собственностью памяти.

Бесспорно, эмоциональному человеку нелегко запомнить бездушные факты, а вот для логиков это пара пустяков.

Такие люди не просто запомнят материал, но и с легкостью перестроят сухую информацию в соответствии со схемой «причина — следствие». Но стоит только к сухим фактам прибавить разные образы и эмоции, для логиков наступает тупиковая ситуация. Если изобразить в уголке листа улыбающуюся рожицу, логик запутается, он сломает голову, думая о том, что же это значит. А все очень просто: кто-то просто хотел пожелать ему хорошего настроения.

Логики концентрируют свое внимание на том, что сообщают, а не как, в какой форме, с какими чувствами.

Их память изумляет своей объемностью, точностью, прочностью. Ведь они схватывают самую суть, смысловую основу, а затем соотносят полученную информацию с той, которая уже была. Логики обладают полной и детальной памятью, экономным и критичным мышлением. Но скорость и быстрота памяти им не присущи.

Сильные стороны вербально-логического мышления:

1. полнота;
2. точность;
3. детальность;
4. систематичность;
5. «въедливость»;
6. последовательность;
7. критичность.

Слабые стороны вербально-логического мышления:

1. консервативность;
2. нерасторопность;
3. низкая переключаемость;
4. неторопливость;
5. неэмоциональность.

Люди с хорошо развитым образным мышлением, как и логики, владеют объемной памятью, но несколько иного характера. Сообщая об одном, они упоминают большое количество абсолютно ненужных вещей.

Сильные стороны ассоциативно-образного мышления:

1. целостность образов;
2. относительная скорость;
3. гибкость;
4. ритмичность;
5. яркость представлений;
6. эмоциональная окраска;
7. объем.

Слабые стороны ассоциативно-образного мышления:

1. недостаточная ясность;
2. нелогичность и некритичность.

Тест 1

Данный тест поможет определить тип вашей памяти через восприятие слов разными способами.

Для проведения теста необходимы отдельные карточки со словами:

- 1) I — слова для запоминания вслух;
- 2) II — слова для запоминания с помощью зрительного восприятия;
- 3) III — слова для запоминания при моторно-слуховом восприятии;
- 4) IV — слова для запоминания при комбинированном восприятии.

Пусть кто-то зачитает вам вслух первый ряд слов с интервалом между словами в 5 сек. По прошествии 10 сек. запишите то, что запомнили (возможен произвольный порядок записи).

I	II	III	IV
Дирижабль	Вертолет	Пароход	Тигр
Лампа	Чайник	Собака	Бочка
Груша	Бабочка	Стол	Коньки
Карандаш	Руки	Валенки	Самовар
Гроза	Хомут	Скороварка	Пила
Утка	Бревно	Калач	Лодка
Обруч	Свеча	Роща	Загадка
Мельница	Тачка	Гриб	Кафтан
Попугай	Журнал	Штука	Прогулка
Листок	Ягода	Воротник	Книга

Слова второй колонки предназначены для зрительного запоминания. Запишите слова, которые остались в памяти.

Попросите прочесть вам слова третьего ряда, повторяйте каждое слово шепотом, «записав» его в воздухе. Через 10 мин. запишите запомнившиеся слова.

Сосчитайте записанные слова (отдельно для каждого типа памяти) и определите вид памяти, характерный для вас. Если средний коэффициент 70 — 80%, результат можно назвать положительным.

Тест 2

Этот тест поможет изучить вашу логическую и механическую память путем запоминания слов, разбитых на два ряда.

Сначала читаются все слова первого ряда. Через 10 сек. читаются слова левой половины этого же ряда. Ваша задача — вспомнить и записать слова правой половины данного ряда.

Первый ряд	Второй ряд
игла – шить	жук – стул
корова – мясо	гребень – земля
топор – колоть	компас – клей
лошадь – телега	ромашка – стрела
тетрадь – учебник	воробей – сестра
пчела – гусеница	лейка – автобус
расческа – волосы	поганка – диван
шприц – врач	кастрюля – ветер
луи – дождь	сапоги – самовар
петух – кричать	кувшин – спать
чернила – тетрадь	палка – дом
овца – шерсть	терка – море
машина – ехать	шапка – оса
яблоко – варенье	рыба – пожар
луна – ночь	пила – яичница

Проведите аналогичную работу со словами второго ряда. Занесите полученные результаты в таблицу.

Объем смысловой памяти			Объем механической памяти		
Количество слов первого ряда (a_1)	Количество запомнившихся слов (b_1)	Коэффициент смысловой памяти ($c_1 + b_1/a$)	Количество слов второго ряда (a_2)	Количество запомнившихся слов (b_2)	Коэффициент механической памяти ($c_2 + b_2$)

2.2. Тест на внимательность и наблюдательность

Многие люди не обращают внимания на то, что их окружает. Возможность снабжать человека устойчивым вниманием для процессов запоминания или припоминания информации может решить множество психологических проблем в жизни.

И память здесь ни при чем.

Информация лучше запоминается и дольше сохраняется при сосредоточенном внимании.

Это подтверждается следующим примером.

Тест 1

Если человеку закрыть глаза и спросить его о том, какие цвет, форму, запах, а может, и вкус имеет предмет, который он видел много раз, мимо которого часто ходил, но не обращал внимания, он с трудом сможет ответить вопрос, несмотря на то что видел этот предмет множество раз. Большинство людей не могут ответить на вопрос о том, римская или арабская цифра 6 стоит на циферблате их механических часов. Часто бывает и так, что ее там нет вообще. Но человек, много раз смотревший на часы, не заострял на этом факте внимания и в итоге его не запомнил.

Тест 2

К вам пришли гости. Попробуйте провести небольшой эксперимент.

Приблизительно после 30-минутного общения предложите приятелям повернуться спиной к ближайшим соседям так, чтобы не было возможности их видеть. Их задача — дать верные ответы на несколько вопросов о соседях.

1. Какой цвет одежды у соседа (соседки)? Опишите ее.
2. Носит ли ваш сосед галстук (или, если это соседка, шейный платок)?
3. Надушен ли он (она)?
4. Какая у соседа (соседки) обувь?
5. Носит ли он (она) с собой борсетку (или дамскую сумочку)?
6. Надевает ли украшения (если носит, то опишите)?
7. Какие у него (нее) волосы (цвет, тип, прическа)?
8. Какие глаза (цвет, форма)?
9. Ваш сосед (соседка) курит?
10. Что держит в руке?

Можно также спросить об обстановке комнаты, но сначала предложите гостям перейти в другую комнату или в сад.

В тот момент, когда вы обращаете внимание на определенную информацию, она вводится в кратковременную память.

Необходимо отчетливо представлять себе обстоятельства, при которых внимание предрасположено к падению:

- 1) если человека принимают потирапливать;
 - 2) если его перебивают или возникают отвлекающие факторы;
 - 3) если налицо переутомление;
 - 4) если организм перенасыщен лекарствами, алкоголем;
 - 5) если человек находится в нормальной обстановке (происходит потеря бдительности);
 - 6) если им руководят чувства;
 - 7) если он не может разобраться в потоке воспринимаемой информации.
- Замечая главное, мы не обращаем внимания на детали.

Задание 1

Прочтите слова:

Инструкция	Упражнение
Эксперимент	Институт
Изображение	Электричество
Библиотека	Паровоз
Лаборатория	Испытуемый
Коричневый	Аудитория
Экзекуция	Характеристика

Вы сосредоточили свое внимание на опечатках? Прочтите слова еще раз с большим вниманием.

Задание 2

Попробуйте пройти словесные лабиринты. Буква правого нижнего угла — это вход в лабиринт (начало слова).

Буква, стоящая в левом верхнем углу, — конец лабиринта, она же и последняя буква слова. Двигаться можно вертикально или горизонтально. Нельзя пропускать строки или буквы

1

ьтедуж
завимю
ыкыдал
овшаук
сывиро
мьпалд

4

йищияг
имюятв
етилва
уневар
мивсуп
муалру

2

ьмoраб
теикил
спиирс
оаксал
нживдо
ракмдп

5

витлук
асаткл
вутлою
жуьлук
огцупа
астртф

3

тувчрт
навека
еюинук
мирепс
ретошк
ымозхэ

6

еуклит
инщепу
неллак
уепутс
мтатсы
тутсыв

Подсказка:

- 2 — подвижность;
- 3 — эксперимент;
- 4 — управляющий;
- 5 — факультатив;
- 6 — выступление.

Никогда не поздно начинать работу над развитием своего внимания. Любое запоминание принесет больший эффект, если заучивать не механически, а получать удовольствие от этого процесса.

Представленные ниже упражнения хорошо развивают внимание, которое в свою очередь оказывает влияние на процессы запоминания и припоминания.

Упражнение 1

Нужно положить перед собой 10 разнообразных предметов и закрыть их бумагой. Ткань не подойдет, потому что под ней можно легко угадать очертания предметов. Откройте их, рассмотрите в течение 10 сек. и опять закройте. Попробуйте припомнить все предметы.

Упражнение 2

Рассмотрите те же предметы опять в течение 8 — 10 сек. Затем назовите предметы в том порядке, в котором они расположены.

Упражнение 3

Пусть кто-нибудь поменяет местами два любых предмета. Затем рассмотрите все предметы в течение 10 сек. и попытайтесь догадаться, какая пара предметов оказалась переложенной.

Упражнение 4

Не смотря на предметы, назовите цвет каждого из них.

Упражнение 5

Расположите друг на друге восемь предметов. В течение 20 сек. рассмотрите их снизу вверх и сверху вниз. Потом сделайте это же самое по памяти.

Упражнение 6

В разных положениях нужно разместить 5 — 6 объектов: поставить на бок, пододвинуть друг к другу, положить один на другой и т. д. Спустя 20 сек. расскажите о положении каждого предмета.

Упражнение 7

Попросите кого-нибудь подготовить несколько полосок бумаги, на которых будут крупно написаны шестизначные числа. Они должны быть составлены из одинаковых цифр, которые переставляют из одного разряда в другой:

248 356

243 856

643 852

852 643

Сперва вам покажут первое число. После чего его уберут, показав второе число, попросят сказать, какие цифры переставлены. Таким же образом вы должны проанализировать и остальные числа.

Как бороться с рассеянностью

Рассеянность вызвана не плохой памятью людей, а дефицитом внимания к множеству вещей, которые играют важную роль при записи информации.

Внимание может быть двух типов: ***произвольное и произвольное.***

Непроизвольное внимание рождается при отсутствии осознанного намерения со стороны человека. Вы не старались заметить собаку, пробежавшую прямо у ваших ног, но, как ни странно, запомнили ее. Непроизвольное внимание имеет сильную зависимость от изменений, которые происходят в окружающей среде. Для раздражителя, играющего важную роль, должны быть характерны неожиданность и необычность. В заводском цехе громыхающие удары молота прекращают приковывать внимание. Зато в ночной тиши внимание притягивают даже слабые шорохи.

Непроизвольное внимание находится в полной зависимости от интуитивной установки, которая формируется у человека под влиянием событий жизни.

Иными словами, непроизвольное внимание можно назвать вниманием человеческого подсознания. Наверное, хоть раз, но с вами случалось такое: идете по улице, предаетесь размышлениям о совершенно конкретных вещах. И вдруг понимаете, что ваши мысли заняты чем-то другим. Ваше внимание переключилось, а как это произошло, вы и не заметили. Точно так же в ожидании человека, который вам небезразличен, вы машинально будете прислушиваться к шагам в коридоре, скрипу входных дверей, звуку подъезжающей машины, даже если в данный момент вы выполняете какую-то работу.

Произвольные психологи называют сознательно созданное внимание. Произвольное внимание имеет прямую связь с деятельностью второй сигнальной системы и в «истинном облике» присуще только человеку. Люди отдают себе различные команды: «необходимо изучить то-то», «попытаться услышать сказанное тем-то», «не пропустить активизации процесса» и т. д. Данные команды отдаются с помощью внутренней речи и в сознании сами по себе не закрепляются, но итоговым результатом рассмотренного выше процесса можно считать осознанную деятельность.

Организация произвольного внимания зависит от целей, которые ставит перед собой человек.

Произвольное внимание сопряжено с большим напряжением, чем произвольное. И как компенсация этого — значительный эффект. Ситуация станет понятнее, если подробнее рассмотреть свойства внимания:

- 1) устойчивость;
- 2) объем;
- 3) распределяемость;
- 4) переключаемость.

А теперь поподробнее о каждом.

Объем внимания находится под влиянием природных качеств человеческого организма. Его можно увеличить с помощью разнообразных тренировочных упражнений. К примеру, это немаловажно для человека, который работает с персональным компьютером.

Распределяемость внимания — это число операций, которые человек способен выполнить в одно и то же время. Не секрет, что каждое занятие требует к себе определенного внимания.

Юлий Цезарь был способен одновременно что-то писать, слушать кого-нибудь и вдобавок с кем-то разговаривать.

Согласно утверждениям психологов желание одновременно выполнять несколько действий неосуществимо. Это объясняется тем, что в коре головного мозга в полную силу может работать только один очаг возбудимости.

Цезаря же выручало внимание, которое быстро переключалось поочередно с одного вида деятельности на иной. Чем стремительнее и лучше протекает переключение внимания, тем больше разных видов работы можно выполнять одновременно. Существует и иной механизм синхронного выполнения разнообразных дел.

Пока одно из действий располагается в самом центре сознания, остальные (с помощью неоднократных повторений доведенные до автоматизма) находятся как бы на подходе, ждут своей очереди. При сочетании данных механизмов параллельного выполнения нескольких действий опытный водитель имеет возможность одновременно управлять машиной и следить за дорогой.

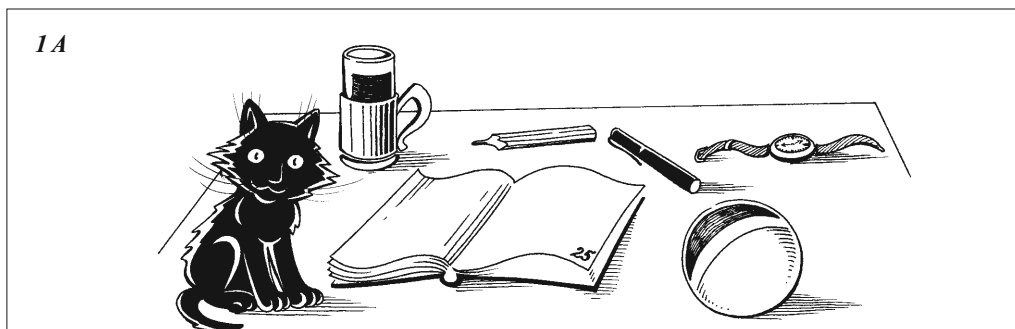
Почти каждый студент может слушать преподавателя, конспектировать его лекцию и общаться с товарищами, умудряясь в какой-то мере осмысливать полученную информацию, — в одно и то же время. Но такое умение не дается человеку от рождения. Если малышу, который держит в руке мячик, положить в другую руку любую игрушку, он бросит мячик, потому что не умеет еще разделять внимание для таких довольно простых действий.

Внимание годовалого ребенка произвольно и несовершенно. В этом возрасте клетки в коре головного мозга еще недостаточно развиты, да и вторая сигнальная система не достигла своего совершенства.

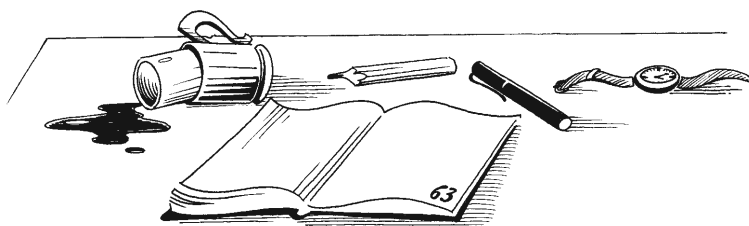
Если у вашего внимания слабое развитие, то поразмыслить над определенной задачей, тем более решить ее, практически невозможно.

Для тренировки внимания рекомендуется использовать специальные рисунки. Их можно найти в различных печатных изданиях.

Например, что изменилось, когда убежал котенок?

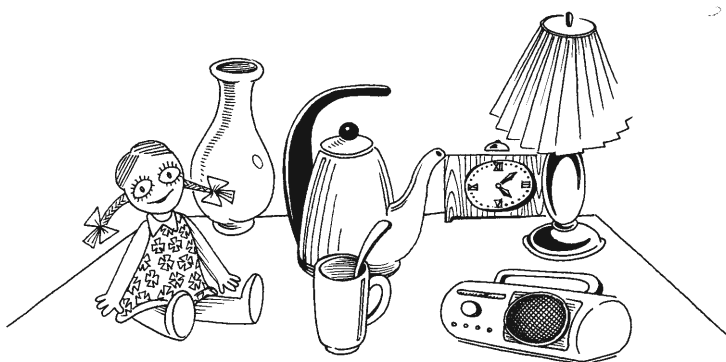


1Б



Нужно постараться за 15 сек. запомнить предметы, которые расположены на столе (рис. 2А). Посмотрите на рисунок 2Б и назовите предметы.

2А



2Б



Эти упражнения помогут сделать внимание устойчивым и увеличить объем памяти. Но лучше всего развитию внимания способствует каждодневная работа.

У людей пожилого возраста память, внимание и иные мыслительные операции становятся хуже. С возрастом внимание сохраняется, если заниматься его тренировкой с ранних лет. Существует множество примеров, когда известные ученые и в старости обладали ясностью и четкостью сознания.

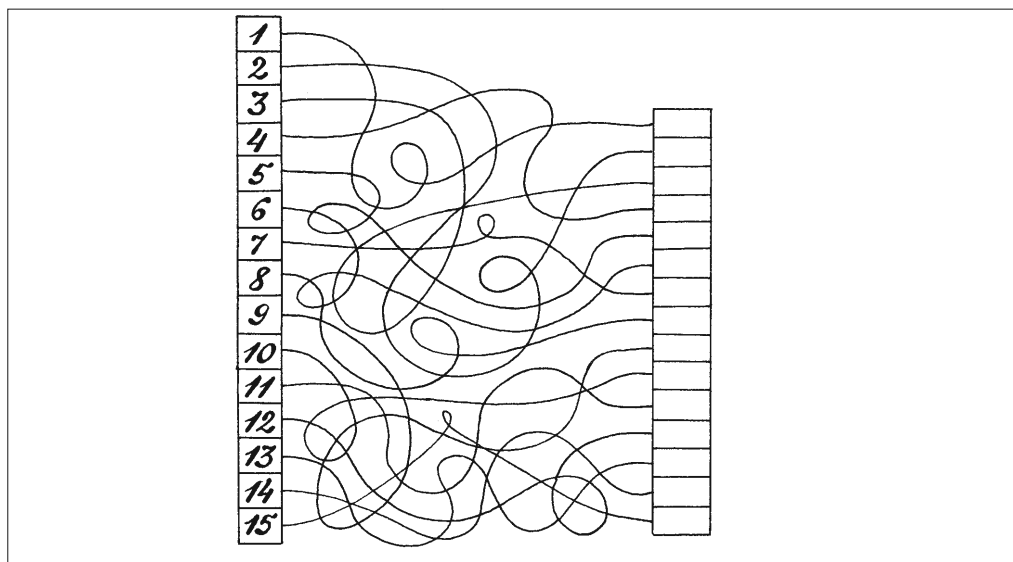
Занимаясь творческим трудом, человек добивается высокой концентрации своего внимания, а внешне выглядит как чрезвычайно рассеянная личность. Многие события нормальной жизни проходят, минуя его.

Из всего вышесказанного становится ясно, что плохая работа памяти — это результат недостатка внимания. А **внимание** — центральное звено в цепи процессов памяти, предпосылка, которая просто необходима для процесса запоминания. Когда ваш ум занят чем-то отвлеченным, то поддержать достаточный уровень внимания очень тяжело.

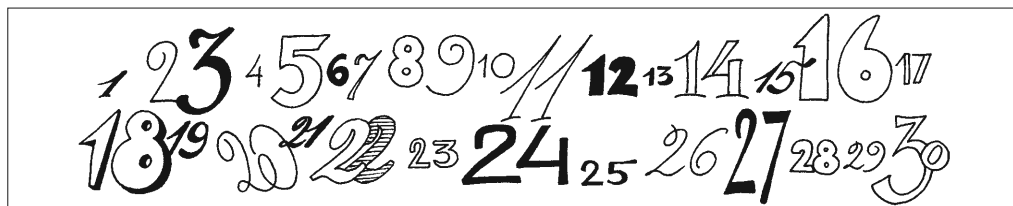
Судить об устойчивости вашего внимания можно будет после выполнения упражнения, разработанного психологами.

Глядя на рисунок 3, ведите взгляд точно по линии, которая выходит из первого квадрата. В той клетке, к которой привела вас линия, поставьте цифру 1. Проведите аналогичную работу с оставшимися цифрами лабиринта. Далее выполните те же действия при помощи карандаша.

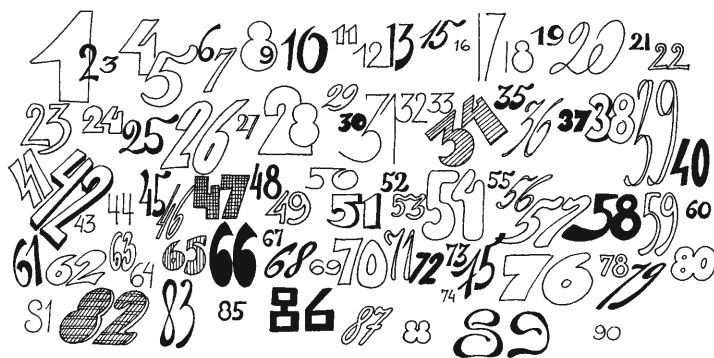
Если при выполнении задания вы не совершили ошибок, ваше внимание можно признать устойчивым.



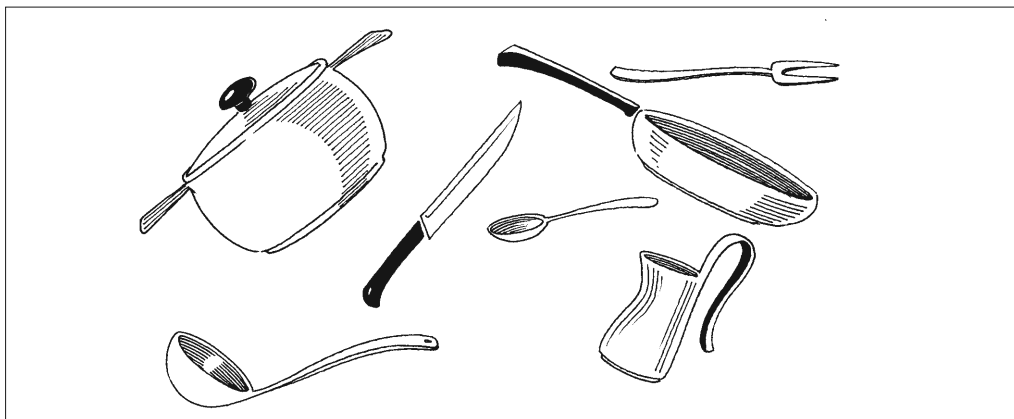
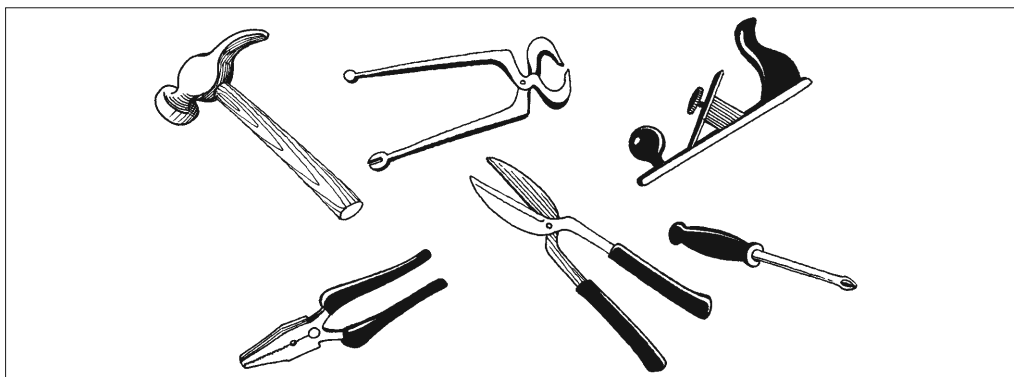
Следующее упражнение поможет оценить уровень переключаемости вашего внимания. За 4 мин. нужно среди размещенных беспорядочно чисел найти цифры от 1 до 30.

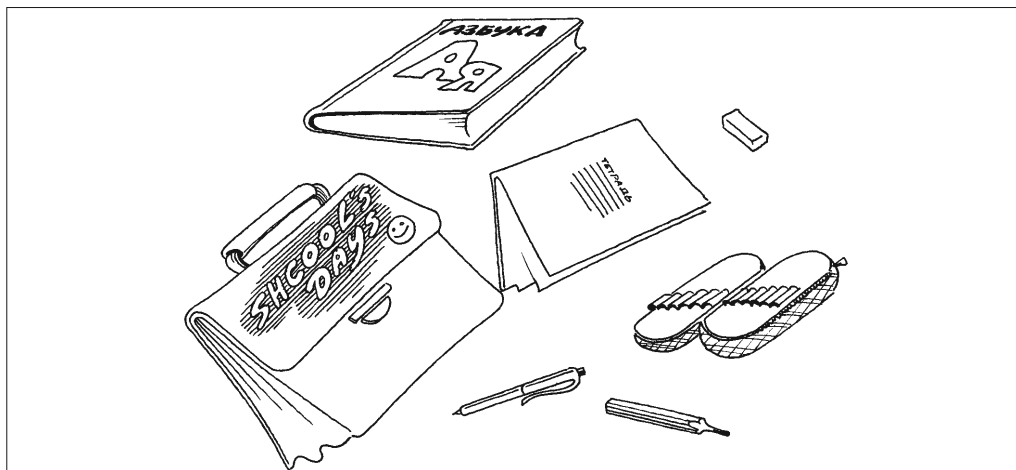


Усложненный вариант: за 9 мин. отыскать числа от 1 до 90.



В качестве тренировочных подойдут и такие задания: на представленных ниже рисунках изображены предметы. Сначала, потренировавшись, запомните как можно больше предметов. После чего выполните упражнение на время.





Автоматические действия в большинстве своем являются основой забывчивости. Например, бессознательно выключив утюг, мы не можем вспомнить, выключили его или нет.

Избавиться от автоматизма движений можно: просто остановитесь и сделайте паузу.

Если вы решили бороться с забывчивостью и рассеянностью, нейтрализуйте главного врага — спешку.

Один из принципов коррекции внимания — способность сконцентрироваться в определенное время, т. е. все мыслительные процессы должны быть направлены на решение конкретной задачи.

Третье условие — быстрота действия. Если появляется несущественная проблема, которая требует ничтожно малого времени для устранения, ликвидируйте ее немедленно или в ближайшее время.

Бывают случаи, когда нет возможности сконцентрировать внимание. Этому может мешать депрессия. В такие моменты сознанием человека владеют мрачные мысли. Эмоциональный стресс, посторонние звуки, суетливость — явления, сопутствующие депрессии. В это время человек не способен собраться с мыслями и спланировать свои поступки.

Если вы устали, лучше отсрочьте решение трудных задач и серьезных проблем до лучших времен.

И положительные, и отрицательные эмоции оказывают большое влияние на память человека. Их задача — отобрать значимую, немаловажную для него информацию.

Надолго запоминаются те вещи и события, которые потрясли воображение, порадовали или сильно огорчили.

На работу подсознательной памяти влияет настроение человека в тот момент, когда происходит процесс усвоения информации.

По мнению многих людей, у эмоций и мышления нет ничего общего; эмоции не только не помогают, а даже мешают мыслительным процессам. Но с этими утверждениями можно поспорить, потому что всякое действие, каждый мыслительный процесс и эмоции неотделимы друг от друга. Опытным путем установлено, что эмоциональные всплески помогали найти выход из, казалось бы, совсем безвыходных ситуаций.

Иногда, неизвестно откуда, с утра у вас появляется уверенность в том, что день будет удачным. И действительно, все проблемы решаются сами собой.

Эмоции — это великая энергия! Когда человек под воздействием сильнейших эмоций совершает преступление (в состоянии аффекта), оно рассматривается судьей иначе, нежели спланированный, сознательный проступок.

Вообразите себя участником небольшого эксперимента. Перед вами положили хаотично рассыпанные фрагменты мозаики.

Это части одного рисунка. Ваша задача — сложить его. На самом деле здесь полно ненужных частей, а одной не хватает.

Условия эксперимента таковы, что через каждые 2 мин. фрагменты вновь смешиваются и испытуемый обязан приступить к работе сначала.

Спустя 10 — 15 попыток испытуемому незаметно подбрасывают недостающий фрагмент, давая возможность закончить задание.

Как вы считаете, когда испытуемый ощутит раздражение? На кого прежде всего он будет злиться?

Если вы, находясь в качестве испытуемого, ощутите, как раздражение начинает расти через 3 попытки, похоже, что вы — холерик, а если спустя 7 попыток — то сангвиник.

Когда вы начинаете недоумевать лишь на десятой попытке, вы ярко выраженный флегматик.

Тот факт, что вы злитесь на себя самого, говорит о том, что вы интроверт. А если у вас возникает желание обсыпать данными фрагментами исследователя, — экстраверт. Чтобы выяснить, какой психотип вам ближе, заполните таблицу.

1. Выберите положения, которые вас характеризуют.

2. Сосчитайте и запишите количество поставленных плюсов в графе «Итого».

Если большая часть плюсов в первом столбце, то вы экстраверт, если во втором — интроверт.

Бывает, что количество плюсов в обоих столбцах совпадает. Это означает, что человек в зависимости от обстоятельств может показать себя и как экстраверт, и как интроверт.

Экстраверт		Интроверт	
Общителен		Замкнут	
Разговорчивый		Тихий	
Оживленный		Спокойный	
Излучает энергию		Сохраняет энергию	
Интересуется внешними событиями		Интересуется только своей внутренней жизнью	
Присуща широта интересов		Присуща основательность	
Быстрое переключение внимания		Концентрация	
Социализированность		Чувство своей территории	
Ориентирован на внешний мир		Ориентирован внутрь себя	
Сначала говорит, потом думает		Думает, а потом говорит	
Итого		Итого	

Экстраверты — обладатели быстрого, поверхностного и широкого внимания. Его еще можно назвать подвижным и динамичным. На всевозможных вечеринках именно эти люди пользуются наибольшей популярностью: из них так и сыплются умные цитаты и анекдоты. Такой человек производит впечатление остряка и эрудита (в зависимости от обстоятельств). Он схватывает большое количество нового материала на лету и, не мешкая, несет вперёд. Такое явление специалисты называют **цитатной памятью**. Цитируя немало и к месту, слывя знатоком в каком-то вопросе, экстраверт может не суметь описать проблему своими словами, не зная ее сути.

В истории немало фактов, когда цитатная память помогала человеку достичь успеха. Например, известен случай с молодым юристом, который знал все доказательства побуквенно, при этом абсолютно ничего не понимая. Тем не менее ему удалось закончить обучение, причем с отличными оценками.

Интроверт, в свою очередь, обладает узким, глубоким, даже, можно сказать, основательным вниманием.

Детям присуще подвижное, стремительное и в то же время поверхностное внимание. Для обыкновенного, непоседливого, с хорошим здоровьем ребенка взрослый интроверт кажется большим занудой, потому что может говорить об одном и том же непозволительно долго — целых 5 мин. У этих людей низкая метаболическая активность мозга, что ведет к рассеянности внимания.

Благодаря хорошей устойчивости внимания, способности к его предельной концентрации интроверт действительно может прослыть занудой. Зато представителем именно типа людей по силам открыть новые законы природы, изобрести что-то гениальное.

При всем том такой вид внимания можно сравнить с вязкой тиной, увлекающей вглубь. И, чтобы немного притупить это чувство, нужно научиться смотреть на окружающий мир проще.

Советы экстравертам

1. Работайте над самодисциплиной. Приучите себя заниматься систематически в определенное время. Вы не сможете сразу выполнять определенное задание в течение продолжительного времени, начинайте с 20 мин.
2. Не думайте, что ничего нового в этом мире вы для себя уже не найдете.
3. Анализируйте новый материал.
4. Сделайте свои выводы и сравните их с предоставленными.
5. Не нужно считать себя Юлием Цезарем — стремитесь выполнять одно дело, но качественно.
6. Постарайтесь, чтобы ваши знания не носили отрывочный характер.

Советы интровертам

1. У вас есть склонность к самобичеванию. Будьте объективнее.
2. Не стоит трудиться до изнеможения.
3. Попробуйте дать организму отдых — он будет вам за это благодарен.
4. К большой цели продвигайтесь мелкими шагами, не пытайтесь охватить необъятное.
5. Осуществляйте контроль над собой: что запомнили, а что успели забыть.
6. Повторение изученного не должно быть механическим: первый раз повторите основные моменты, во второй раз уделите внимание деталям.
7. Не пренебрегайте конспектами, а свои мысли можете зафиксировать на полях страниц.

Чтобы представленные ниже задания и упражнения принесли ощутимый результат, нужно знать о своих сильных и слабых сторонах. В этом поможет следующая таблица, разработанная психологами.

Т		F	
1. Вы ощущаете в себе уверенность			
При логических умозаклчениях		Практически оценивая ситуации и межличностные отношения	
2. Вам больше нравится			
Объективность		Гармоничные отношения	
3. Вы являетесь человеком			
Хладнокровным		Вспыльчивым	
4. Вы считаете, что хуже			
Несправедливость		Беспоощадность	
5. У вас есть склонность			
К анализу		К сочувствию и сопереживанию	
6. Вы живете			
Головой и мыслями		Сердцем и чувствами	

7. Считаете ли вы комплиментом это высказывание			
Вы человек-логик		Вы чувствительная натура	
8. Вы обладатель			
Логичного, трезвого и практичного мышления		Сердечного, отзывчивого и сентиментального характера	
9. Можно сказать, что вы			
Абсолютно непреклонны		Мяжки по натуре	
Итого		Итого	

Букве **Т** соответствуют люди, которым присущи логичность и рациональность.

Букве **Ф** — люди с ассоциативным типом мышления.

Советы для логиков (Т-людей)

1. Время занятий.

Ваша усидчивость и способность к концентрации позволят вам много заниматься, а напряженная умственная работа не скажется отрицательно на осмыслении и овладении новой информацией.

2. Объем материала.

Прислушайтесь к данному совету: не учите абзац за абзацем, а проглядите весь материал полностью. Это позволит обозначить основную канву повествования, узловые моменты. Для начала этого вполне достаточно. После того как материал отлежится, можно работать с деталями.

3. Качество.

Не рассчитывайте, что получите снимок всего прочитанного материала — вы же не относите себя к «зубрилкам»! Лучше иметь информацию меньшего объема, но прочно сидящую в памяти. Но учтите, что для постижения смысловых связей потребуется больше времени.

4. Скорость.

Ни к чему завидовать тем, кто запоминает быстро и наизусть: быстро запомнил — еще быстрее забыл. Позанимайтесь немного дольше, и в результате не придется запоминать одно и то же два раза. Вы должны беспокоиться за точность и систематичность восприятия, а скорость не должна вас тревожить.

5. Обязательно уделите внимание развитию других типов памяти.

6. Когда вы в полной мере овладеете материалом, не пропустите появления новых образов и мыслей. Не получается их запомнить — не стыдитесь записать, зарисовать. В будущем вам это очень пригодится.

Советы для иррационалистов (Ф-людей)

1. Время занятий.

Дисциплина не ваш конек. Начните с элементарных вещей: определитесь со временем занятий. Для вас не секрет тот факт, что вы можете быстро утомиться. При рассеянном внимании занятия не пойдут впрок. Оптимальное время — 20 мин. А вот для чтения художественной литературы ограничений нет.

2. Объем материала.

Нет сомнений, что чтение учебника истории для вас равнозначно чтению художественного романа. В вашей памяти отложились только яркие образы. Приступайте к повторному чтению. Быть может, придется поработать со схемами и таблицами.

3. Качество.

Ваши ассоциативные образы похожи на разномастную гурьбу, которая пытается попасть в ваше жилище. Старайтесь впускать мысли, образы и ассоциации строго по порядку. Для этого необходимо мыслить не только образно, но и логично.

4. Скорость.

Ваш эмоциональный настрой здорово влияет на скорость, быстроту, верность запоминания. Во время работы не размышляйте о посторонних вещах, все ваши мысли должны быть заполнены лишь изучаемым материалом.

5. Какие виды памяти необходимо развивать.

У вас прекрасно сформирована образная память. Демонстрируйте свои образы в виде рисунков, стихотворений. Забота об этих образах улучшит ваше мышление и память.

Психотехнические упражнения

Психотехнические игры и упражнения предназначены для формирования всевозможных форм саморегуляции определенного состояния человека.

По исследованиям ученых, развивает эффективность учебного процесса способность человека к саморегуляции состояния, психологической настройке.

Психотехнические упражнения способствуют активному использованию навыков запоминания. Под психотехникой ученые-психологи понимают целый комплекс специальных упражнений.

Разнообразные психические процессы являются основой процесса запоминания. От того, насколько хорошо они протекают, зависят всевозможные характеристики жизнедеятельности человека. К их числу можно отнести и способность человека к запоминанию.

Уже в начале прошлого века академик В. М. Бехтерев занимался исследованием процессов внимания. Им были приведены доказательства того, что у испытуемых, которым предложили выполнить тесты на выявление качества внимания, возрос процент запоминания информации. Качество внимания исследовали с помощью различных тестов.

1. В течение определенного времени вычеркнуть установленные значки, буквы, слова.

2. Дополнить текст: вместо пропусков вставить необходимые слова.

Наблюдатель регистрировал, за какое время выполнено упражнение. В его обязанности входило и фиксирование наличия ошибок. Каждый раз для выполнения заданий испытуемым требовалось меньше времени. Количество ошибок тоже уменьшалось. Становилось выше качество выполнения упражнений.

Примерно в это же время была заложена основа для развития психотехники как науки.

Она играла роль особой практической дисциплины, которая соединила различные схемы воздействия на психические процессы человека.

С тех пор ученые собрали и обработали немало всевозможных заданий и упражнений. Ниже приводятся упражнения, которые необходимы для отработки навыков запоминания.

Стоит отметить, что, занимаясь мнемотехникой, нет необходимости в выполнении психотехнических упражнений, потому что упражнения для отработки навыков запоминания и припоминания информации вполне пригодны для тренинга всех психических процессов. Доказано, что все упражнения снабжают мозг человека необходимой тренировочной нагрузкой. Но все же, если вам тяжело мысленно представлять различные образы, специалисты советуют выполнять психотехнические упражнения самостоятельно со всей тщательностью.

Релаксационные упражнения¹

Упражнение «Пальцы». Нужно соединить кисти рук так, чтобы большие пальцы были свободны. Необходимо сесть поудобнее, расслабиться, закрыть глаза и совершать медленное вращение большими пальцами относительно друг друга. Постарайтесь ни о чем не думать. На первое время сосредоточиться вам поможет движение. Оно же отвлечет вас от второстепенных мыслей и житейских хлопот. Внимание напоминает часы, у которых только одна стрелка. Это и другие упражнения помогут научиться сознательно сохранять нужное вам положение стрелки, что очень непросто, потому что внимание не отличается послушанием. Оно постоянно прыгает с одного на другое. И вы должны беззлобно, но настойчиво показать своему вниманию, что теперь не оно управляет вами, а вы им.

Упражнение «Дыхание». Сядьте поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза, сосредоточив внимание на дыхании. Дышите в обычном режиме. Попробуйте наблюдать за этим процессом как бы со стороны. Нарушение ритма дыхания недопустимо. Старайтесь ни о чем не думать. Ваша задача в данный момент — просто вести наблюдение за своим дыханием.

Упражнение «Тепло». Сдвиньте ладони рук так, чтобы расстояние между ними было около 1 см. Вы должны ощутить тепло. Сконцентрируйте внимание на этом ощущении. И как бы замрите, затаитесь. Постарайтесь оставить в памяти это расслабление. Именно расслабленное состояние помогает добиться максимальной сосредоточенности.

Упражнение «Фокусировка». Необходима концентрация внимания на всем теле сразу. Мысленно пробегите по телу внутренним взглядом. Попытайтесь ощутить приятную волну, которая проходит с головы до кончиков пальцев ног. Сконцентрируйте внимание:

¹ Зиганов М.А., Козаренко В.А. Мнемотехника (техника запоминания на основе визуального мышления). М.: Образование, 2002.

- 1) на правой руке;
- 2) предплечье правой руки;
- 3) кисти правой руки;
- 4) указательном пальце;
- 5) кончике указательного пальца;
- 6) всем теле.

Повторите упражнение для другой руки.

Вслед за выполнением серии релаксационных задач переходите к упражнениям, направленным на тренировку внимания и визуального мышления.

Упражнение «Буквы». В любой газете или журнале найдите для тренировки несколько абзацев (три или четыре). Прочитывая статью, сосчитайте в ней число букв «а». Снова прочтите и посчитайте число «в». Прочтите статью еще раз и отметьте количество слов в отрывке, который вы выбрали. Результат зафиксируйте. Продолжайте заниматься с одним текстом до тех пор, пока численность сосчитанных букв не прекратит меняться. Это упражнение может быть выполнено произвольно: просто считайте любые буквы в любом тексте. Желательно дополнительно определять время, затраченное на выполнение упражнения, с помощью секундомера. Это поможет сравнить полученные результаты.

Упражнение «Активизация памяти». Вспомните свой вчерашний день, время отдыха, увиденный недавно кинофильм во всех подробностях. Ваша главная задача — удержать внимание на процессе вспоминания, не позволяя мыслям переключаться на иные темы. Если это удалось сделать довольно легко, рискните вспомнить все наоборот, в обратном порядке. Это усложнит задачу.

Упражнение «Мысленная прорисовка». Мысленно рисуйте себе буквы и числа, разнообразные геометрические фигуры. Не нужно путать мысленную прорисовку с обыкновенным изображением в уме определенного образа. Выполнении это упражнение нужно имело «рисовать» — точно так же, как если бы вы рисовали в альбоме карандашом, пальцем по запотевшему стеклу. Рисунки должны быть крупными. Постарайтесь почувствовать движение своей руки, хотя она должна оставаться неподвижной.

Выполнение следующих упражнений позволяет достичь мышечного расслабления.

Упражнение 1

1. Опираясь пятками об пол, отогните пальцы ног кверху. Затем напрягите мышцы ступней и голеней — на 10 сек., после чего необходимо на 10 сек. расслабиться. В ходе выполнения данного упражнения вы должны ощутить, как ваши мышцы сначала напрягутся, а потом согреются. Приятно чувствовать расслабление вслед за тем, как уйдет напряжение.

2. Нужно поднять ноги параллельно полу и отогнуть пальцы ног на себя. Теперь в работу включается другая группа мышц — мышцы бедер. Необходимо оставаться в этом положении около 10 сек., а потом расслабиться, позволив ногам неожиданно упасть. Вы испытаете приятные ощущения, потому что ваши ступни, голени и бедра согреются.

3. Поднимите ноги параллельно полу и отогните пальцы ног к себе. Нужно в течение 10 сек. держать ноги в напряжении, а потом расслабить. Эта стадия упражнений вынуждает трудиться мышцы, которые находятся в нижней части тела. Далее наступает очередь верхней части корпуса.

4. Необходимо поднять руки параллельно полу. Сжимая пальцы в кулак, приложите усилия, чтобы напрячь всю руку. Продолжайте действия в течение 10 сек., после чего руки можно расслабить. Это упражнение следует повторить с раскрытыми ладонями, причем пальцы должны быть разведены. По истечении 10 сек. руки можно расслабить.

5. Нужно вытянуть губы вперед, как будто вы хотите произнести звук «О». Распахните глаза, как бы выражая удивление. Брови хмурить не нужно. Оставайтесь в таком положении 10 сек., а потом можно расслабиться. Это пойдет на пользу мышцам лица и шеи. Такое несложное упражнение можно выполнять и за рулем автомобиля, но только в том случае, если вы ждете зеленый свет светофора.

6. Попробуйте улыбнуться как можно шире и остаться в таком положении в течение 10 сек. Затем можно расслабиться. Таким образом, к концу этого комплекса упражнений вы подошли, улыбаясь.

Следующий комплекс упражнений заимствован из системы упражнений для йогов. Расслабив мускулатуру, они использовали его, чтобы получить одновременно абсолютно полное расслабление души и тела.

Упражнение 2¹

1. Нужно лечь на спину (на ковер или кровать) так, чтобы было удобно. А можно просто сесть в кресло или на диван.

2. Прикройте глаза и представьте себе картину природы, которая принесет вам спокойствие и умиротворенность: морское побережье или речной берег, неторопливые волны накатываются одна на другую. Вы даже слышите их мирный плеск. Возможен и следующий вариант: вообразите себе, что вы плывете на надувном матрасе в бассейне, а может, просто задремали в лодке, которая неслышно покачивается на волнах безмятежного озера, или нежитесь на теплом песочке. Остановите свой выбор на одной из этих картинок и нарисуйте ее в своем воображении отчетливо и явственно.

3. А теперь немедленно прикажите мышцам всего организма расслабиться, от головы до кончиков пальцев. Это упражнение поможет вам убрать остаточное напряжение в мышцах. Расслабление всех частей тела должно проходить в указанном порядке. Ваша задача — однообразно и размеренно произносить в уме следующие слова:

¹ Ланн Д. Как улучшить память в любом возрасте. СПб.: Питер, 2003.

расслабляю ступни;
 расслабляю пальцы ног;
 расслабляю голени;
 расслабляю колени;
 расслабляю бедра;
 расслабляю живот;
 расслабляю грудь;
 расслабляю руки;
 расслабляю кисти рук;
 расслабляю пальцы;
 расслабляю шею;
 расслабляю лицо;
 расслабляю челюсти;
 расслабляю рот;
 расслабляю язык;
 расслабляю глаза;
 расслабляю веки;
 расслабляю брови;
 расслабляю щеки;
 расслабляюсь полностью.

Позвольте напряжению исчезнуть. Вслушайтесь в свое дыхание: ему следует быть неглубоким и регулярным. В настоящее время вы находитесь в полной гармонии с самим собой.

2.3. Тест на запоминание цифр

Задание 1

Попросите прочесть вам группы цифр по одной. Повторите каждую.

Группы из пяти цифр

16578
 23173
 67809
 20978
 97258

Группы из шести цифр

703894
 597038
 962385
 067468
 820953

Группы из семи цифр

5436019
 8709693
 7452294
 3055243
 9406829

Группы из восьми цифр

25737637
 95503649
 29323541
 52088376
 98932745

Группы из девяти цифр

Группы из десяти цифр

548681637	9584302874
305693168	6473408925
493486037	3200468594
850842964	7037967825
926981486	5096825978

Группы из одиннадцати цифр

Группы из двенадцати цифр

45374239458	923608492758
98236293750	988227927581
61066949843	359227925742
25092389574	574653599284
06586550387	385640599657

Задание 2

Когда вам прочитают группу цифр, повторите их в обратном порядке: вам назвали 4567, а вы произносите 7654.

Многие люди при выполнении этих заданий запоминают и повторяют от семи до девяти цифр, идущих друг за другом. Если ваш результат лучше, ваш ум подвижен.

«Память на числа»

Данная методика позволяет оценить объем непосредственно наглядно-образной памяти и степень удержания в ней материала.

Методика 1

Дана таблица с 12 двухзначными числами.

24	95	78	22
56	42	39	81
19	53	12	67

Задание: за 30 сек. запомнить как можно больше из приведенных чисел и после того, как будет убрана таблица, записать их все на ланке. На работу дается 1 мин.

Для оценки степени удержания числового материала в памяти через 40 мин. необходимо повторить воспроизведение тех чисел, которые показывались ранее. А для анализа результатов исследования необходимо сравнить записи с таблицей и определить количество чисел, которые вы правильно запомнили и воспроизвели.

Методика 2

Дан ряд чисел: 165372840983746542.

Задание: за 50 — 60 сек. запомнить как можно больше чисел. После того как числа будут закрыты, воспроизвести их по порядку.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Анализ результатов. Если цифра пропущена или не на своем месте — это ошибка. Сложите ошибки и определите балл.

Нет ошибок — 10 баллов, 1 — 2 ошибки — 9 баллов, 3 — 4 ошибки — 8 баллов, 5 — 6 ошибок — 7 баллов, 7 — 8 ошибок — 6 баллов, 9 — 10 ошибок — 5 баллов, 11 — 12 ошибок — 4 балла, 13 — 14 ошибок — 3 балла, 15 — 16 ошибок — 2 балла, 17 — 18 ошибок — 1 балл.

Упражнение «Оперативная память»

Содержание задания заключается в предъявлении на слух 5 цифр, из которых нужно складывать каждое предшествующее с последующим, записывая полученные суммы (должно получиться четыре суммы). Сумма двух чисел не должна превышать 9.

2.4. Упражнения на запоминание слов

Процесс сохранения информации очень сложен. Различные ее кусочки разбросаны по всему головному мозгу, а в случае необходимости собираются с помощью сложных процессов. Люди приблизительно одинаково обрабатывают и сохраняют входящую информацию. Но память каждого человека несовершенна: некоторые лучше запоминают одно, другие — совсем другое. Существуют задания, которые помогут определить, в каком состоянии находится ваша память.

Задание 1

Назовите предмет по первой букве. Если не можете дать ответ на какой-то пункт после 20 сек. размышления, переходите к следующему. Запишите время, потраченное на выполнение задания.

Животное, которое начинается на букву С _____
 Рыба на К _____
 Птица на В _____
 Овощ на П _____
 Профессия на У _____

Часть одежды на Р _____
 Страна на А _____
 Город на Б _____
 Река на О _____
 Планета на М _____

Задание 2

Назовите предмет по последней букве. Если не сможете дать ответ на какой-то пункт после 20 сек. размышления, переходите к следующему. Запишите время, потраченное на выполнение задания.

Животное, которое оканчивается на букву _____	Г
Рыба на _____	А
Птица на _____	К
Овощ на _____	Р
Профессия на _____	Ь
Часть одежды на _____	О
Страна на _____	Я
Город на _____	В
Река на _____	Й
Планета на _____	Н

Задание 3

Предлагается 10 слов. Постарайтесь запомнить их в течение 3 мин.

1. ОРЕХ
2. ЧАСЫ
3. КАРАНДАШ
4. АПЕЛЬСИН
5. БИБЛИОТЕКА
6. МОСТ
7. КРОВАТЬ
8. ЦВЕТОК
9. ДВЕРЬ
10. ТЕЛЕВИЗОР

Приемы образования ассоциаций

Простейшие мыслительные операции с образами и словами называются приемами запоминания.

Ассоциация может быть образована тремя способами.

С выделением основ ассоциации. В ассоциации выделяется центральный образ и мысленно представляется более крупным. С разными частями центрального образа соединяются другие образы ассоциации (идет запоминание на разные части образа).

С сохранением последовательности образов в ассоциации. Образы ассоциации соединяются последовательно парами слева направо или сверху вниз. Обычно около первого образа группируются все остальные так, чтобы была видна вся ассоциация в целом.

Произвольно. Образы ассоциации соединяются произвольно безо всякой системы.

В процессе образования ассоциативной связи нужно представлять все образы ассоциации одновременно.

Прием «Цепочка». Образы связываются в ассоциации попарно. После связывания первого и второго образа внимание переносится на второй, а первый образ убирается из сознания. Далее формируется взаимосвязь между вторым и третьим образами и т. д.

На этапе припоминания в сознании возникают сразу несколько образов.

Связи образуются по определенной системе:

- 1) при горизонтальной ассоциации первый образ размещается слева;
- 2) при вертикальной ассоциации первый образ размещается внизу;
- 3) второй образ помещают в первый, если при соединении они проникают друг в друга.

Допустим, что вы собираетесь в магазин и должны запомнить, что нужно купить молоко, батон, бананы и творожные сырки.

Итак, представьте себе первые два из перечисленных предметов и с помощью зрительных образов придумайте связь между ними.

Пусть это будет молочная река, по которой, как лодка, плывет батон. Вдруг на берегу появляются бананы. Батон причаливает к берегу и принимает пассажиров. Удобно расположившись на батоне, бананы лезут в свои рюкзаки, достают творожные сырки и начинают завтракать.

Несколько раз повторите эту историю в уме — и вы все запомните.

Возьмем 12 пунктов, которые предлагают *Майкл Курланд* и *Ричард Лулоф*. Они использовали шаблоны, которые часто встречаются в детективных романах.

1. Дама с рыжими волосами.
2. Секретное послание.
3. Жуткий крик.
4. Наручники.
5. Профессор Смит.
6. Выдвижная панель.

7. Алмазные копи.
8. Разбитое стекло.
9. Легкая струйка дыма.
10. Загородный дом.
11. Пистолет.
12. Кровь.

По этому списку Майкл и Ричард сочинили историю, которая связывает каждый из 12 пунктов в одну цепочку.

Связывает 1 и 2. Дамой с рыжими волосами восхищались, ей завидовали все, кто ее знал. Но однажды кто-то прислал ей секретное послание. Она держала в руках лист бумаги и внимательно изучала его.

Связывает 2 и 3. Когда она уже почти поняла смысл секретного послания, раздался жуткий крик. Такого пронзительного крика она еще никогда не слышала.

Связывает 3 и 4. До того как жуткий крик смолк, женщина почувствовала на своих запястьях что-то холодное — это были наручники.

Связывает 4 и 5. Она вгляделась в человека, который защелкнул на ее руках наручники, — это было зловещее лицо профессора Смита.

Связывает 5 и 6. Откуда взялся профессор Смит? И тут женщина увидела за спиной профессора выдвижную панель.

Связывает 6 и 7. Выдвижная панель? А вдруг за ней находятся легендарные алмазные копи? Это было действительно так.

Связывает 7 и 8. Женщина еще продолжала рассматривать алмазные копи, когда ее внимание привлек звук разбитого стекла.

Связывает 8 и 9. Разбитое стекло? Она повернулась и увидела, как в окно потянулась тонкая струйка дыма.

Связывает 9 и 10. Рыжеволосую даму удивило появление тонкой струйки дыма в этом уединенном загородном доме.

Связывает 10 и 11. Оказывается, тишину загородного дома потревожил пистолет, который кто-то бросил через разбитое окно.

Связывает 11 и 12. Женщина мгновенно схватила пистолет и нажала на курок. Пуля попала в профессора, он упал и остался лежать в собственной крови.

Задание 4

Запомните последовательность слов приемом «Цепочка».

ТЕЛЕФОН — ШКАФ — КНИГА — ТЕЛЕВИЗОР — ЧАШКА — ПЛИТА — СОБАКА

ХОЛОДИЛЬНИК — БАНКА — КАСКА — ОБОИ — ЛИСТЬЯ — КОФТА — ПОГОНЫ

Прием «Матрешка». Образы в ассоциации соединяются парами, причем первый образ всегда больше второго и содержит его в себе. Когда произойдет соединение первого и второго образов, нужно перевести свое внимание на второй образ, мысленно его увеличить и создать ассоциацию между вторым и третьим образами. И так далее, постоянно вкладывая образы друг в друга.

Задание 5

Запомните цепочку слов приемом «Матрешка»

ХЛЕБ — ЛОЖКА — КЕПКА — ТАПОЧКИ — НОСОК — ТРУБА — ШТАНЫ — РУЧКА

КОРЫТО — КОПЕЙКА — ТРАВА — ОБЛАКО — РАК — СПИЧКИ — КОВЕР

Секрет успешного запоминания заключается и в установлении связей между отдельными, никак на первый взгляд не связанными между собой предметами.

Упражнение 1

Самый простой способ — составление рассказа из предложенных слов. Чем смешнее получится история, тем лучше. Главное — не достоверность, а фантазия.

Возьмем несколько слов: ТРАВА, ЛАНДЫШ, ЗАБОР, КОРОВА, СОЛНЦЕ.

Затем немного фантазии — и рассказ готов.

КОРОВА увидела, что в ТРАВЕ на СОЛНЦЕ расцвел ЛАНДЫШ, и построила вокруг него ЗАБОР.

Упражнение 2

Даны слова: ТЕНЬ, МЕСТО, ПЕНА, РЕШЕНИЕ, СТРЕЛОК.

Прочтите слова. Используя их, составьте интересный и веселый рассказ. А теперь найдите среди данных слов знакомые: облака, камень, тень, стол, место, пена, лампа, карта, решение, стрелок.

Задание можно усложнить:

- 1) возьмите большее количество слов (основных и лишних);
- 2) увеличьте темп чтения;
- 3) назовите основные слова, затем лишние;
- 4) в конечном варианте измените порядок основных слов.

Упражнение 3

Внимательно прочтите предложенные ниже слова два раза.

Собака, платье, олень, клубника, лошадь, футбол, луг, галстук, холм, велосипед.

Попытайтесь вспомнить как можно больше слов.

Упражнение 4

При работе с произвольной группой слов, чтобы не запоминать их механически, необходимо выполнить следующие действия:

- 1) сосчитать слова;
- 2) сгруппировать, т. е. разбить их на тематические группы;
- 3) подобрать ассоциации, придумать рассказ;
- 4) изучать 2 мин.;
- 5) записать слова.

Возьмем 10 слов: сапожник, орехи, булка, банк, Спарта, парикмахер, ножницы, бананы, корреспонденция, салат. Возможны следующие варианты группировки:

- 1) банан, булка, орех;
- 2) сапожник, парикмахер, ножницы, салат;
- 3) Спарта, банк, корреспонденция.

Теперь свяжем между собой предметы каждой группы небольшой фразой:

первая группа: булка с бананами и орехами;

вторая группа: к сапожнику пришел парикмахер и принес ножницы и салат;

третья группа: в банк пришла корреспонденция из Спарты.

Если для запоминания предлагается 20 слов, разбейте их на два десятка.

Придумайте рассказ сначала к первому десятку слов, потом ко второму. Задание выполняется аналогично предыдущему.

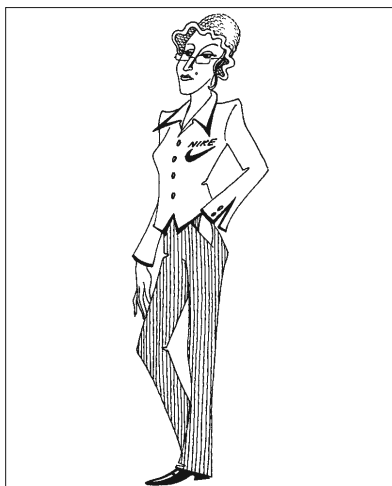
Упражнение 5

Слова можно запоминать с помощью внешнего вида людей. Для этого необходимо выбрать человека из окружающих или представить себе кого-то из знакомых и распределить слова, используя элементы одежды и обуви: пуговицы, карманы, воротник, шнурки, канты и т. д.

Даны слова: ромашка, тротуар, слива, сумка, шахматы, ручка, труба, рельсы, медвежонок.

Используя внешний вид девушки, слова для запоминания можно разместить таким образом: волнистые поля шляпы напоминают лепестки РОМАШКИ, кантик на вороте — ТРОТУАР, пуговицы — СЛИВУ, карман — это СУМКА, куда можно положить ШАХМАТЫ, логотип на кармане написан РУЧКОЙ, брюки — это ТРУБА, полосы на брюках — РЕЛЬСЫ, ботинки — лапы МЕДВЕЖОНКА.

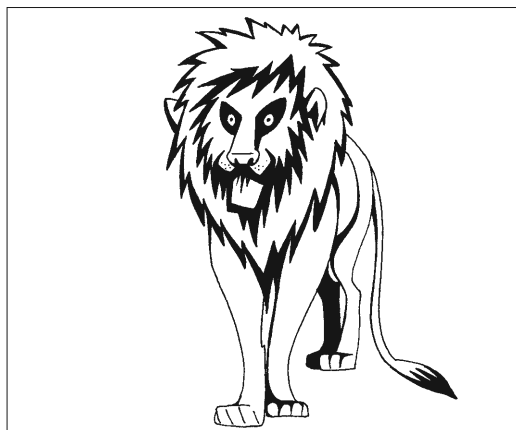
Для этих же целей можно использовать части тела.



Даны слова: РОЯЛЬ, ЗАПЯТАЯ, КОЛБАСА, ХОЛОД, ГИТАРА.

Распределяем слова для запоминания: брови по цвету напоминают РОЯЛЬ, ЗАПЯТАЯ — это ухо, разрезаем кусочек КОЛБАСЫ пополам — получаем глаза, щеки белые от ХОЛОДА, на шее висит ГИТАРА.

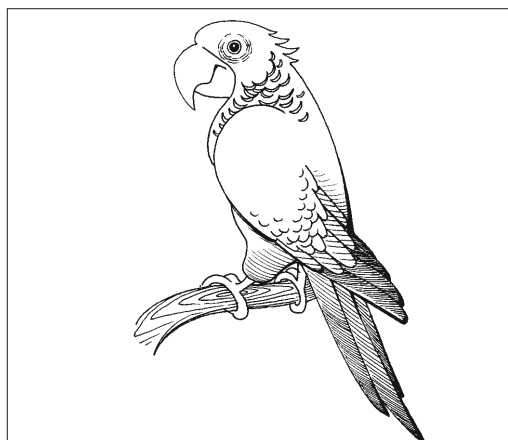
Попробуем запомнить слова с помощью внешнего вида животных и птиц.



Даны слова: КАРАНДАШ, ВЕНТИЛЯТОР, ПОДУШКА, ГИТАРА, ШОКОЛАД.

Слова можно распределить следующим образом: КАРАНДАШ — это львиный хвост (кисточка на конце напоминает кисточку для рисования). У льва на ветру развевается грива — это можно сделать и с помощью ВЕНТИЛЯТОРА, а ПОДУШКА такая же мягкая, как подушечки на лапах, струны ГИТАРЫ похожи на львиные усы, а его шкура по цвету напоминает молочный ШОКОЛАД.

Даны следующие слова: ВЕНИК, ЧАЙНИК, БУКЕТ, ПРИЩЕПКИ, ПЛАТОК.



Смотрим на попугая и фантазируем: птичий хохолок напоминает ВЕНИК, клюв похож на носик у ЧАЙНИКА, ПРИЩЕПКИ — это лапки, которыми попугай цепляется за жердочку, птица покрыта перьями, словно ПЛАТКОМ.

Упражнение 6

Попросите кого-либо прочесть вам 15 пар слов первого ряда (интервал между парой — 5 сек.). После 10-секундного перерыва читаются левые слова ряда (с интервалом в 10 сек.). Запишите запомнившиеся слова правой половины ряда.

КУКЛА — ИГРАТЬ
СНЕГ — ЗИМА
НОЖНИЦЫ — РЕЗАТЬ
ЛОШАДЬ — САНИ
КНИГА — УЧИТЕЛЬ
ЩЕТКА — ЗУБЫ
БАРАБАН — ПИОНЕР
БАБОЧКА — МУХА
ЛАМПА — ВЕЧЕР
КУРИЦА — ЯЙЦО
ГРУША — КОМПОТ
ПАРОВОЗ — ВАГОН
КОРОВА — МОЛОКО
ЧЕРНИЛА — ПЕРО
ПЕТУХ — УТРО

Упражнение 7

Попробуйте сами составить смысловые пары и запомнить слова.

Даны слова для запоминания: СОК, МАШИНА, ЗВОНОК, УЧЕНИК, ВЕТКА, СТОЛ, ДОМ, КОШКА, ПАЛЕЦ, УШКО.

Попробуем составить смысловые пары:

СОК — СТАКАН
МАШИНА — БЕНЗИН
ЗВОНОК — ТЕЛЕФОН
УЧЕНИК — ТЕТРАДЬ
ВЕТКА — ДЕРЕВО
СТОЛ — ВАЗА
ДОМ — КРЫША
КОШКА — МЫШКА
ПАЛЕЦ — РУКА
УШКО — ИГОЛКА

Далее мы поступим следующим образом: закроем первую колонку, и, читая слова другой, постараемся ее вспомнить. Аналогично поступим со второй колонкой. А теперь постарайтесь вспомнить все слова.

Упражнение 8

Положите перед собой чистый лист бумаги и карандаши. Ниже предлагается список слов для запоминания. Порядок выполнения упражнения следующий:

- 1) внимательно прочтите каждое слово (или словосочетание);
- 2) на чистом листе поставьте порядковый номер и сделайте рисунок, значок, изображение (качество рисунка значения не имеет).

1. Веселый праздник.
2. Тяжелая работа.
3. Развитие.
4. Вкусный ужин.
5. Смелый поступок.
6. Болезнь.
7. Счастье.
8. Разлука.
9. Дружба.
10. Темная ночь.

После выполнения задания на листке должны быть только цифры и изображения. Уберите записи. Посмотрите на них на следующий день и постарайтесь вспомнить слова как можно точнее.

Цифровой алфавит

Целые списки предметов можно запоминать с помощью русского варианта цифрового алфавита.

Существуют подсказки, которые можно использовать, чтобы легче запомнить буквенно-цифровые обозначения в этой системе кодировки.

1 = т или д. В букве «т» одна вертикальная палочка, как и в цифре 1. А «д» — фонетически близкий эквивалент «т». «Т» — глухая согласная, «д» — парная ей звонкая.

2 = н. В букве «н» две вертикальные палочки.

3 = м. Если перевернуть букву «м» набок, она будет похожа на цифру 3.

4 = ч, р. Слово «четыре» начинается с буквы «ч». Кроме того, буква «ч» очень похожа на цифру 4. Если повернуть цифру 4 вокруг вертикальной оси, получится нечто похожее на букву «р».

5 = л. Поверните букву «л» вверх ногами, и получится римская цифра V (пять).

6 = ш, щ, ж. Эти буквы имеет смысл объединить в одну группу. Цифра 6 начинается с буквы «ш», «щ» похожа на букву «ш», а буква «ж» состоит из шести расходящихся из одной точки линий.

7 = г или к. Повернем букву «г» вокруг вертикальной оси — и получим цифру 7. «Г» — звонкая согласная, «к» — парная ей глухая.

8 = в или ф. Буква «в» похожа на цифру 8, тем более если написана от руки. Парная «в» — глухая согласная «ф».

9 = б или п. Поворачивая букву «б» сначала вокруг горизонтальной оси, затем вокруг вертикальной, получаем цифру 9. Парная ей глухая согласная — «п».

0 = с или з. Представьте, что «с» — это просто 0, который не дописали до конца. А «з» — парная «с» звонкая согласная.

В коде нет ни одной гласной, а также некоторых согласных. При их использовании этого кода их можно употреблять.

Системы слов-вешалок — это такие системы, в которых необходимо сначала выучить набор слов, а затем «вешать» на них слова и фразы, которые надо запомнить.

Чтобы использовать цифровой алфавит для запоминания предметов, необходим список слов, основанный на буквенных эквивалентах чисел. Их еще называют «слова-вешалки».

Для чисел от 1 до 9 подберите слова, которые начинаются на букву «с» или «з», что соответствует 0. Для обозначения 0 можно использовать слово «соус». Для чисел от 10 до 19 возьмем слова, начинающиеся с буквы «т» или «д», так как эта буква эквивалентна числу 1. А когда дойдете до 20, первой буквой станет «н», потому что она соответствует цифре 2.

Список слов может быть следующим:

- 1 = аист;
- 2 = сани;
- 3 = изюм;
- 4 = сыр;
- 5 = осел;
- 6 = сажа;
- 7 = сук;
- 8 = сейф;
- 9 = зуб;
- 0 = таз;
- 11 = дед;
- 12 = дыня;
- 13 = дом;
- 14 = дыра;
- 15 = одеяло;
- 16 = душ;
- 17 = утюг;
- 18 = удав;
- 19 = дуб;
- 20 = нос.

Можно поменять любое слово списка на то, которое больше устраивает.

Каждый может придумать свой собственный набор слов-вешалок, и уж если вы составили собственный список, не меняйте его от случая к случаю.

Если продолжать составлять новые списки слов-вешалок, можно легко перепутать их. Число 5 в данном списке — осел, но его можно обозначить словами «село», «сало», «соль». 9 — в списке это слово «зуб», а могло бы быть «зоб», «зубр». 14 может быть обозначено словами «дочь», «дичь», «тара». Ничего плохого не произойдет, если вы выберете какие-нибудь глупые слова-вешалки, главное, чтобы они помогли создать хорошо запоминающиеся образы.

Предположим, дается следующий список слов.

1. Два литра сока.
2. Индейка.
3. Кекс.
4. Пицца.
5. Пять яблок.
6. Сливочное масло.
7. Один килограмм сарделек.
8. Пачка бумажных салфеток.
9. Чистящее средство.
10. Пачка корма для попугая.

Чтобы его запомнить, мы будем отталкиваться от слов-вешалок, которые соответствуют запоминаемому пункту. Создайте четкий мысленный образ и переходите к следующему пункту.

Единственное условие — слово должно соответствовать принципу, по которому составлен список, и иметь для вас определенный смысл, чтобы его легче было запомнить.

Первое слово-вешалка — «аист», а первый пункт списка — два литра сока. Нужно вообразить себе летящего аиста, у которого в клюве большая банка сока. Пролетая мимо окон домов, он разливает сок в детские кружечки. В банке осталось всего ДВА ЛИТРА СОКА.

Второе слово-вешалка — «сани», а второй пункт — индейка. Можно представить дорогу, проходящую через зимний заснеженный лес. По дороге медленно едут нагруженные сани, которые тащит большая упитанная ИНДЕЙКА.

Третье слово-вешалка — «изюм», а третье слово нашего списка — «кекс». Вам очень хочется изюма? Так наковыряйте его из КЕКСА!

Четвертое слово-вешалка — «сыр», а следующий пункт списка — пицца. Представьте себе горку натертого сыра. Вы сыпаете его в форму, где находится ПИЦЦА. Все. Отправляем пиццу в духовку.

Пятое слово-вешалка — «осел», а пункт в списке — яблоки. Представим себе осла. Что за ожерелье висит у него на шее? Да это же ЯБЛОКИ! А сколько их? Ровно ПЯТЬ.

Шестое слово-вешалка — «сажа», шестой пункт списка — сливочное масло.

Утро. Время завтрака. Если вы не выспались, то можете перепутать сажу с МАС-ЛОМ. Аппетит будет испорчен.

Седьмое слово-вешалка — «сук», а следующий пункт — один килограмм сарделек. Представьте себе дерево, у которого внизу есть толстый корявый сук, на котором гирляндой развешаны САРДЕЛЬКИ.

Восьмое слово-вешалка — «сейф», восьмой пункт списка — пачка бумажных салфеток. Вообразите себе темную безлунную ночь. Воришка пробрался в офис и вскрыл сейф. А там лежала ПАЧКА БУМАЖНЫХ САЛФЕТОК.

Девятое слово-вешалка — «зуб», а следующий пункт в списке — «чистящее средство». Ничего не поделаешь, придется чистить зубы ЧИСТЯЩИМ СРЕДСТВОМ.

Десятое слово — «таз», а десятый пункт списка — пачка корма для попугая. Вы легко представите себе таз, наполненный пачками корма, но вам нужно взять только ОДНУ ПАЧКУ КОРМА.

Если вы постарались и хорошенько представили себе все образы, то сможете повторить весь список покупок.

Дан еще один список, в котором продукты смешаны с предметами одежды и другими предметами.

1. Торт.
2. Вулкан.
3. Шоколад.
4. Петр Первый.
5. Ракета.
6. Эскимо.
7. Футболка.
8. Московский Кремль.
9. «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались».
10. Дикая собака динго.

Используя цифровой алфавит, постараемся запомнить эти десять неоднородных вещей.

Первое слово-вешалка — «аист», первый пункт нового списка — торт. Аист приносит младенцев, но на этот раз кому-то повезло вдвойне: вместе с малышом родители получили ТОРТ.

Второе вспомогательное слово — «сани», а второй пункт списка — вулкан. Вы быстро несетесь с веселой компанией на больших санях по склону ВУЛКАНА. Ветер свистит в ушах.

Третье слово-вешалка — «изюм», третий пункт в списке — шоколад. Пусть все вокруг расхваливают булочки с корицей, а вы с наслаждением откусывайте кусочки от плитки ШОКОЛАДА с изюмом.

Мысленно прокрутите эту сцену, сконцентрируйте внимание именно на изюме и шоколаде.

Четвертое слово-вешалка — «сыр», а четвертый пункт списка — Петр Первый. Представьте себе дворцовые палаты, в трапезной за длинным столом царь

Петр и его придворные. У всех на тарелках лежит по кусочку сыра — так ПЕТР ПЕРВЫЙ приучает своих подданных к новому продукту.

Пятое слово-вешалка — «осел», пятый пункт списка — ракета. За стеклом иллюминатора грустная морда осла. Он очень не хочет лететь в космос, но уже ничего нельзя сделать. РАКЕТА стремительно исчезает в вышине.

Шестое слово-вешалка — «сажа», шестой пункт — эскимо. Вы сможете съесть ЭСКИМО, покрытое вместо шоколада сажей? Может, рискнете?

Седьмое слово-вешалка — «сук», а седьмой пункт списка — футболка. На толстом суку сохнет ФУТБОЛКА: а что делать, если нет веревки!

Восьмое слово-вешалка — «сейф», восьмой пункт списка — Московский Кремль. Представьте, что у вас в руках очень ценные бумаги. Куда их спрятать? Конечно же, в сейф. А сейф нужно поставить в МОСКОВСКОМ КРЕМЛЕ — уж там-то он точно будет в безопасности.

Девятое слово-вешалка — «зуб», а девятый пункт — «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались». Представьте себе стоматологическую клинику. В коридоре сидят пациенты, из-за дверей кабинета слышатся не очень приятные звуки. Но пациенты начинают разговаривать друг с другом, и уже не так страшно. И даже хочется спеть всем вместе: «КАК ЗДОРОВО, ЧТО ВСЕ МЫ ЗДЕСЬ СЕГОДНЯ СОБРАЛИСЬ»!

Десятое слово-вешалка — «таз», десятый пункт — дикая собака динго. Как же хочется приручить эту дикарку! Выход есть: приготовьте для нее полный таз вкусной еды. После этого ДИКАЯ СОБАКА ДИНГО будет вашим другом.

Теперь, когда вы имеете понятие о том, как составлять слова-вешалки для чисел от 1 до 20, можно составить свой список слов-вешалок произвольной длины. Существуют списки для 1000 слов и даже более.

Далее обратимся к абстрактным понятиям и попробуем их запомнить с помощью цифрового алфавита:

- 1) доброта;
- 2) любовь;
- 3) несправедливость;
- 4) злоба;
- 5) печаль;
- 6) утешение.

1 = аист. Представим себе летящего аиста. Кого обычно разносят в клюве эти птицы? Правильно, малышей. Они приносят радость людям (= доброта).

2 = сани. Вообразите себе сани, нагруженные сердечками и валентинками разных форм и размеров. Все это вам (= любовь).

3 = изюм. Вы с друзьями решили перекусить булочками с изюмом. У всех выпечка с изюмом, а у вас нет (= несправедливость).

4 = сыр. Две растрепанные лисицы злобно шипят друг на друга: они не могут поделить кусочек сыра, который отняли у вороны (= злоба).

5 = осел. Несчастный ослик Иа. Сегодня его день рождения, а подарков что-то не видно. Да еще и хвост куда-то пропал (= печаль).

6 = сажа. На светлом ковровом покрытии вы обнаружили черное пятно. Позже выяснилось, что это сажа. Ваше покрытие можно спасти (= утешение).

В Древнем мире существовало семь чудес света:

- 1) египетские пирамиды;
- 2) висячие сады Семирамиды;
- 3) статуя Зевса;
- 4) храм Артемиды;
- 5) Галикарнасский мавзолей;
- 6) Колосс Родосский;
- 7) Александрийский маяк.

Как запомнить семь чудес света? Представьте зрительно каждое из них с помощью сочетания со словом-вешалкой.

1. Аист в Египте свил на одной из пирамид большое и удобное гнездо.
2. Давайте нагрузим сани доверху разными саженцами плодовых деревьев, чтобы их посадили в висячих садах.
3. Представьте пакетик с изюмом, который Зевс держит в руках: сладкое полезно для организма.
4. Все сорта сыра имеют неповторимый вкус, а некоторые достойны быть принесенными в дар богине Артемиде.
5. Вообразите осла, который привязан около Мавзолея. Наверное, его хозяин осматривает это чудо света.
6. В темноте ночи кто-то испачкал сажей Колосса Родосского.
7. Представьте себе бушующее море во время шторма. Ветер ломает деревья на побережье. Огромный сук сшиб с башни маяка фонарь.

Задание 6

Надо запомнить набор слов: карандаш, очки, люстра, стул, звезда, жук. Это будет легко, если вы вообразите их «персонажами» яркого, фантастического мультфильма, где стройный франт — «карандаш» в «очках» подходит к полной даме — «люстре», на которую шаловливо взлезает «стул», на обивке которого сверкают «звезды». Такой придуманный мультик забыть или перепутать трудно. Чтобы повысить эффективность запоминания по «методу связок», полезно сильно исказить пропорции (огромный «жук»); представлять предметы в активном действии («карандаш» подходит); увеличивать количество предметов (сотни «звезд»); менять местами функции предметов («стул» на даме-«люстре»).

Задание 7

Необходимо запомнить логически не связанные слова: дерево, стол, «река», «корзина», «расческа», «мыло», «ежик», «резинка», «книга», «трактор», «дождь», «солнце», «часы», «лампа», «скрепка», «дом», «самолет», «тетрадь», «носки», «воздух».

Мы видим красивое зеленое ДЕРЕВО. Из него начинает расти в сторону доска, из доски вниз опускается ножка, получается СТОЛ. Приглядываемся к этому столу и видим на нем лужу, которая стекает вниз, превращаясь в целую РЕКУ. Посередине реки образуется воронка, она превращается в КОРЗИНУ, которая вылетает из реки на берег. Вы подходите и отламываете у нее один край — получается РАСЧЕСКА. Вы берете ее и расчесываете волосы до тех пор, пока из головы не начинает выделяться МЫЛО. Оно стекает, а волосы теперь торчат ЕЖИКОМ. Вам очень неудобно, вы берете РЕЗИНКУ и стягиваете ею волосы. Но она не выдерживает и лопается. Когда она падает вниз, то разворачивается и превращается в КНИГУ. Вы пытаетесь ее поднять, но не получается. Тогда открываете ее, и из нее прямо на вас выезжает ТРАКТОР, который светит в глаза мощным лучом, словно СОЛНЦЕ. Становится жарко и с вас льется пот. Очень хочется, чтобы пошел ДОЖДЬ. И он начинает идти. Вы поднимаете голову и видите над собой ЧАСЫ, из которых льется вода. Вам становится холодно от дождя, хочется, чтобы он прекратился. Вы подпрыгиваете, хватаетесь за стрелку часов и вырываете ее. Опустившись на землю, вы рассматриваете ее и замечаете у основания стрелки прикрепленную огромную ЛАМПУ. Вы берете стрелку и в виде СКРЕПКИ прикрепляете к нагрудному карману. Только прикрепили, как от лампы начали откалываться и падать на ноги, превращаясь в кирпичи, кусочки стекла. Вы отпрыгиваете в сторону, сбросив с себя лампу со скрепкой. Постепенно из кирпичей, которые падают из лампы, образуется целый ДОМ. Вы подходите к нему, касаясь рукой стрелки, но он вдруг взлетает на воздух, словно САМОЛЕТ. И у вас в руках остается кирпич, который превращается в ТЕТРАДЬ. Вы вырываете из нее листы и делаете из них себе НОСКИ (помня, что они дефицит) и идете в них по земле, как по ВОЗДУХУ.

Упражнение 9

Связка слов через сокращение образов. Представьте слона, муху. А теперь слономуху, т. е. слона, у которого выросли крылышки мухи и который пытается взлететь, взмахивая большими крыльями. Порядок слов при запоминании определяется присутствием в образе большего объема первого слова.

Упражнение 10

Попробуйте представить какого-либо зверя, животное. Теперь представьте, что он ожил и начал двигаться. Отпустите его, пусть живет своей жизнью в вашем воображении. Поупражняйтесь с другими оживленными предметами по той же схеме. Упражнение выполняется сначала с закрытыми, а затем с откры-

тыми глазами. Можно представлять, что вы касаетесь предмета и он оживает, дуete на него и т. д. Теперь попробуйте выполнить какие-либо другие, произвольные операции с предметами или живыми существами. Необходимо достичь состояния, когда вы свободно ими манипулируете.

Акронимы

Акронимы — слова (слово), составленные из начальных букв или частей нескольких слов.

Цвета у радуги получаются, когда свет Солнца преломляется в дождевых каплях.

Красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый — их можно запомнить с помощью следующего акронима.

1. Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан.
2. Как Однажды Жак-Звонарь Городской Сломал Фонарь.
3. Как Однажды Жак-Звонарь Голубой Светил Фонарь.

В Солнечную систему (начиная от Солнца) входят следующие планеты: Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун и Плутон. Следующая фраза поможет запомнить порядок планет.

Маша Веником Землю Мела, Юра Сидел У Норы Паука.

Зоологи все всегда приводят в порядок. Есть желание запомнить, в каком порядке располагаются систематические категории: Царство, Тип, Класс, Отряд, Семейство, Род и Вид? Вам пригодятся следующие фразы.

1. Царский Терем Кто Откроет, Сразу Рыцарем Вернется.
2. Цепко Тащит Кот Огрызок Серебристой Рыбки Верткой.

Те, кого интересует порядок важности титулов дворянства Британии, тоже могут с легкостью его запомнить: герцог, маркиз, граф, виконт, барон, баронет. Для этого стоит задать себе вопрос:

Где Может Гулять Ваш Большой Бульдог?

Самые известные представители маленького народа в детской литературе — гномы. В сказке о Белоснежке, написанной братьями Гримм, у гномов имен нет. Однако Уолт Дисней придумал следующие:

Допи;
Грампи;
Снизи;
Хэппи;
Слипи;
Бэшфул;
Док.

Если захотите запомнить их имена, на помощь придет такой акроним. Две Груши Сорвали, Хватит, Слезайте Быстро, Док.

В русском варианте имена у гномов следующие:

Простак;
Ворчун;
Чихун;
Весельчак;
Соня;
Тихоня;
Док.

Чтобы запомнить эти имена, задайте такой вопрос:

Правда, Вороны Читают Великие Сонеты Тихо, Док?

Система локусов

Локус — от латинского слова *locus*, означающего «место», «расположение».

Около 500 лет до н. э. греческий лирический поэт *Симонид* разработал то, что сейчас называют методом локусов, или методом размещения. Эта система проста и эффективна. Пять сотен лет спустя римский оратор Цицерон использовал ее для подготовки речей.

В основе метода локусов лежит идея, включающая в себя два шага:

- 1) создать мысленный список последовательно расположенных объектов или мест;
- 2) приписать предметы, которые необходимо запомнить, к одному из объектов.

Существуют правила выбора мест:

- 1) места должны быть знакомы;
- 2) между собой места должны быть логически связаны;
- 3) каждое место необходимо связать с предыдущим и следующим за ним;
- 4) каждое место должно отличаться от других;
- 5) отличные друг от друга места могут близко располагаться в пространстве.

Предположим, вы выбрали места в своем доме: гостиную, кухню, спальню и т. д. Расположите их мысленно в том порядке, в котором вы всегда через (мимо) них проходите, направляясь от входной двери. Тогда список локусов может выглядеть так: входная дверь, холл, детская комната (налево от холла), ваш кабинет (дальше налево), кухня, кладовая (где хранятся консервы), ванная и т. д.

Если ваша квартира небольших размеров, тогда для создания локусов можно использовать более мелкие детали: входную дверь, коридор, туалет, ванную комнату, — а также более детально — предметы в ней. А именно: ванна, полочка для туалетных принадлежностей, диван, кресла, книжный шкаф, телевизор и т. д.

Чтобы использовать метод локусов, поместите вещь, которую надо запомнить, на одно из мест вашего списка локусов, начиная с первого места. Если вы

хотите запомнить десяток пуговиц, а ваш локус — спальня, просто разбросайте пуговицы по спальне.

Места необязательно должны быть в вашем доме.

1. Если вы каждый день ездите по одной и той же дороге, то в качестве локусов можно взять предметы, расположенные вдоль вашего пути.

2. Это могут быть части вашего тела: волосы, глаза, рот, нос, шея, плечи, левая рука, левая ладонь и т. д.

3. Это могут быть и части машины: бампер, фара, капот, передняя левая дверца и т. д.

Для создания локусов можно взять и Солнечную систему.

Список мест от центра будет таким.

1. Солнце.
2. Меркурий.
3. Венера.
4. Земля.
5. Марс.
6. Юпитер.
7. Сатурн.
8. Уран.
9. Нептун.
10. Плутон.

Нужно запомнить следующие слова: «ящерица», «бисквит», «флейта», «река Волга», «фартук», «такса», «Дед Мороз», «стакан сока», «гроза», «сонеты Шекспира».

Поместим их на свои места.

1. Представьте погожий весенний денек. Ярко светит солнце. Все живое радо его теплу. Даже маленькая ящерица вылезла из норки и нежится под его ласковыми лучами.

2. Медленное вращение Меркурия вокруг своей оси можно использовать для приготовления бисквита. Если положить его на поверхность, обращенную к Солнцу, бисквит испечется.

3. Венера — планета любви. Под звуки флейты, на которой играет уличный музыкант, влюбленные могут любоваться этой планетой.

4. Стоя на Земле, можно наслаждаться видом Луны, которая висит над Волгой.

5. Планету Марс называли в честь грозного бога войны. На кухне он всегда появляется в фартуке, чтобы не испачкать свои доспехи.

6. На Юпитере есть большое красное пятно. Оно похоже на миску, из которой ест ваша такса.

7. Достопримечательность Сатурна — его кольца. Вполне возможно, что это новогодний подарок Деда Мороза.

8. Уран находится далеко от Солнца, поэтому там очень холодно. Но в этом есть свои преимущества: ваш сок в стакане замерзнет и превратится в сладкий лед.

9. Планету Нептун называли в честь римского бога моря. Если Нептун злит-ся, значит, нужно ждать шторма и сильной грозы.

10. У Плутона серьезное занятие — он читает томик сонетов Шекспира.

Вы можете легко создать список локусов, основанный на ваших увлечениях. Но наиболее эффективным из всех списков будет тот, который основан на устройстве вашего дома.

Система локусов интересна еще и тем, что позволяет помещать в каждый локус вашего дома более одного предмета.

Создать запоминающиеся образы для каждого локуса вам поможет хорошее знание расположения предметов в доме. Можно использовать офис, школу и даже местный музей, если вы хорошо знаете их планировку.

Если положить по четыре предмета в каждый локус, наш десятиместный список локусов возрастет до сорока.

Вернемся к предыдущему списку слов для запоминания.

1. Если список локусов начинается с входной двери, посадите на дверную ручку ящерицу и покормите ее бисквитом, который имеет форму флейты и упакован в коробку с изображением реки Волги.

2. Следующее место — это кухня, где на фартуке удобно расположилась ваша такса, доедающая шоколадного Деда Мороза.

2.5. Упражнения на запоминание лиц

«Встречают по одежке, а провожают по уму». Мы очень часто слышим эту поговорку. Но, оказывается, первое, что бросается в глаза, — это прическа. Ничто не ускользает от нашего внимания: парики, хвосты, ежики, каре, мелирование. Работники милиции подтвердят, что прическа может изменить лицо любого человека до неузнаваемости.

Далее мы обращаем внимание на глаза, на их выражение: хитрое, доброе, колючее. Глаза могут быть добрыми, заискивающими, стальными, бегающими, взгляд — пронизательным, надменным, умным. Каждый эпитет подходит к реальному образу. Мы говорим: «сальные глазки» — и представляем небольшого по росту толстого человечка, нечистого на руку.

Мы обращаем внимание и на манеру поведения человека, его походку, голос, жестикуляцию. Многие могут узнать человека со спины.

Узнать кого-то можно по индивидуальной манере поведения, даже если вы не запомнили его лица, роста, цвета глаз, волос.

Запоминание лиц бывает логическим и ассоциативным.

Пример логического запоминания: нужно рассмотреть последовательно каждую деталь лица от волос и до подбородка. Особое внимание следует обратить на следующие элементы:

1) шевелюру (объем, цвет, густота, стрижка, и длина волос), волосы — прямые или вьющиеся, тонкие или толстые, жирные или сухие;

2) нос (размеры, приплюснутость, ноздри), у всех они имеют разную форму и свою специфику;

3) рот (рассмотрите его форму и величину, не забудьте обратить внимание на зубы, губы, улыбку);

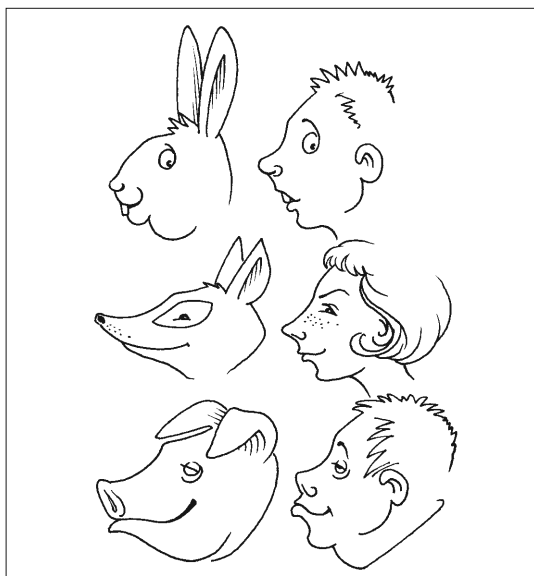
4) форму лица (прямоугольное или круглое, нежные или грубые черты).

Пример ассоциативного запоминания лица: «в профиль похож на артиста Тома Круза», «похожа на старуху Шапокляк», «есть в нем что-то змеиное».

Воспринимая человека, мы запоминаем наиболее яркие детали.

Задание 1

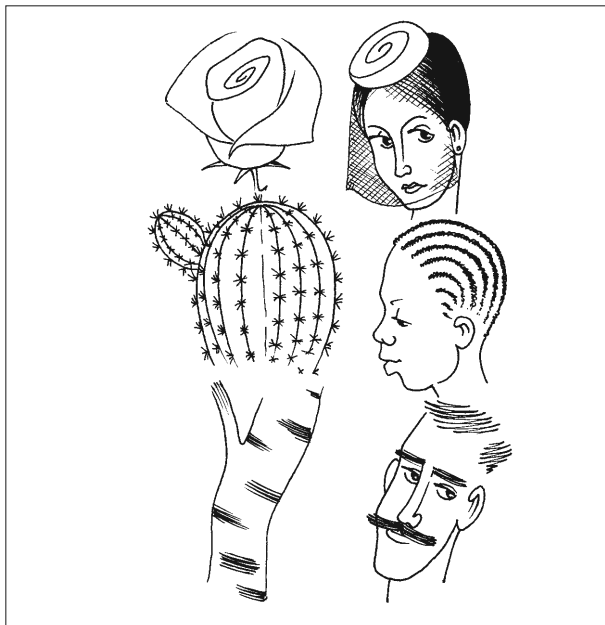
Это задание поможет вам потренировать свое образное восприятие.



Чтобы запоминать лица, можно соотносить их с образами животных, птиц, т.е. сравнивать людей с животными и птицами по внешнему виду и характеру. Очень часто мы слышим такие сравнения: «хитрый, как лис», «трусливый, как заяц», «большой, как слон», «скользкий, как рыба» и т. д.

Задание 2

В повседневной жизни людей часто сравнивают с цветами и растениями: «крепкий, как дуб», «хрупкая, как тростинка», «нежная, как роза». Попробуйте сделать сравнение: какому человеку какое растение больше всего подходит.



Задание 3

Для того чтобы научиться различать голоса знакомых или часто встречающихся людей, каждый голос нужно постараться запомнить и мысленно связать с человеком, которому он принадлежит.

Слыша этот голос, нужно представлять конкретного человека.

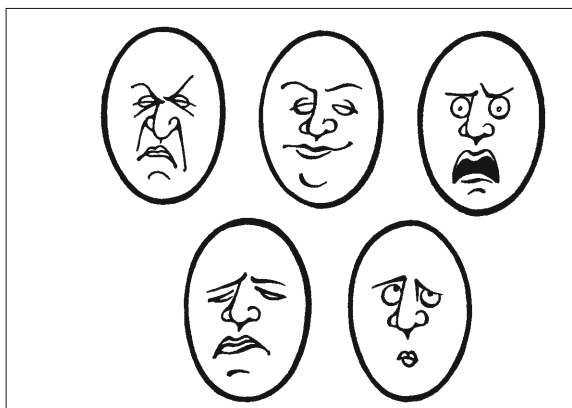
Услышав несколько голосов, попытайтесь узнать каждый, не глядя на тех, кто разговаривает.

Выполнение заданий поможет вам решить, какой вариант вам больше подходит: запоминать лица, ассоциируя их с образами животных или растений либо с абстрактными предметами.

Задание 4

Выражение лица можно описать через вкусовые ощущения.

К предложенным портретам подберите вкусовое определение из данных вариантов.



Кислое выражение — лимон; сладкое выражение — малина; горькое выражение — перец; соленое — соленый огурец; пустое — пустой стол.

Задание 5

Тренируйтесь находить отличительные особенности лиц. Для этого произвольно выбирайте лицо и анализируйте его черты одну за другой. Подробнее остановитесь на доминирующей черте, т. е. наиболее броской, которая больше всего говорит вам о данном лице. Допустим, это глаза. Сравнивайте их с глазами всех людей, которые могут встретиться вам в этот день.

Обращайте внимание на лица вокруг вас — в кинофильмах, телепередачах, на фотографиях в журналах, просто на лица встречаемых прохожих. По возможности отмечайте в записной книжке доминирующую черту каждого лица.

2.6. Упражнения на умение удерживать информацию в памяти

Постарайтесь читать приведенные ниже тексты очень внимательно, чтобы запомнить как можно больше. По окончании чтения необходимо изложить все прочитанные мысли и факты.

Текст 1

Ньюфаундленд

Родина ньюфаундленда, или собаки-водолаза, — остров Ньюфаундленд у берегов Северной Америки. Местное население острова занимается рыболовством. Они приучили собак вытаскивать сети из воды. Пойманную рыбу грузили на двуколки с запряженными в них собаками, и те везли ее в город. Зимой на санях, летом на двуколках водолазы возят разные грузы, даже бревна.

Любили держать водолазов и на кораблях, говорили, что на счастье. Поэтому страсть к воде у водолазов наследственная. Очень ньюфаундленды любят воду: купаться или подавать из воды разные предметы — их самая любимая забава. Описано много случаев, когда эти собаки спасали тонущих.

На охоте и даже на войне прославили себя водолазы.

(по И. Акимушкину)

Зафиксируйте все мысли и факты, которые запомнили во время чтения. Вам предлагается пять пустых строк. Запомнили больше? Замечательно. Запишите их тоже.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Наводящие вопросы помогут вам оценить свою способность вспоминать содержание текста. К источнику желательно не обращаться.

1. Что считают родиной собак-водолазов? _____

2. Чем занимались жители острова? _____

3. Кто возил грузы в город? _____

4. Где еще держали собак-водолазов? _____

5. Что очень любят водолазы? _____

Способны ли вы узнавать содержание прочитанного текста среди информации другого рода? Определить это поможет следующее задание.

Предлагаются вопросы по тексту и несколько вариантов ответов на них. Найдите правильный вариант.

1. Родина собак-водолазов:

- 1) остров Берген;
- 2) остров Ньюфаундленд;
- 3) Америка;
- 4) не помню.

2. Жители острова занимались:

- 1) рыболовством;
- 2) животноводством;
- 3) растениеводством;
- 4) не помню.

3. Грузы в город возили:

- 1) рыбаки;
- 2) собаки-водолазы;
- 3) лошади;
- 4) не помню.

4. Собак-водолазов держали еще:

- 1) на кораблях;
- 2) на фермах;
- 3) на пастбищах;
- 4) не помню.

5. Ньюфаундленды очень любят:

- 1) спортивные соревнования;
- 2) купаться;
- 3) охотиться;
- 4) не помню.

Текст 2

Муравьи и тли

О том, что муравьи доят тлей, знал уже Карл Линней. Тли привлекают муравьев сахаром. Сахар, вернее, его раствор, они выделяют из заднего конца брюшка. Он превращается в сахарный сироп, который тли сосут в таком количестве, что он не успевает полностью перевариться и усвоиться.

Время от времени на кончике брюшка тли повисает маленькая сладкая капля. Тля задними ножками отбрасывает ее от себя подальше, и капли во множестве падают на листья и стебли растений, сплошь покрывая некоторые из них сладкой лакировкой. Выделения тлей называют медвяной росой.

К этой росе и пристрастились муравьи. Сначала они ее просто слизывали с листьев, а затем приспособились подхватывать прямо с брюшка тлей.

Многие виды тлей, когда поблизости есть муравьи, не выбрызгивают сладкие выделения, а терпеливо дожидаются муравьев-заготовителей и передают им свою продукцию.

Некоторые тли, когда их доят муравьи, почти каждую минуту выделяют по капельке. Это значит, что тля превратилась в живой насос, который непрерывно

перекачивает растительный сок из листьев в рот муравьям. Живущие на липе тли производят в день по 25 миллиграммов сладкого сиропа каждая — в несколько раз больше, чем весят сами.

(по И. Акимушкину)

Теперь зафиксируйте все мысли и факты, которые запомнили во время чтения. Вам предлагается 10 пустых строк. Если не сможете вспомнить 10 мыслей, не расстраивайтесь.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Далее оцените свою способность вспоминать содержание текста с помощью наводящих вопросов. Постарайтесь не обращаться к источнику.

1. Кого доят муравьи? _____

2. Чем привлекают тли муравьев? _____

3. Что тли превращают в сахарный сироп? _____

4. Как называют выделения тлей? _____

5. Что делают тли, когда поблизости есть муравьи? _____

6. Во что превратилась тля, перекачивая растительный сок? _____

А теперь узнаем, способны ли вы узнать содержание изученного текста среди другой информации. Из приведенных ниже ответов необходимо выбрать один правильный.

1. Муравьи доят:

- 1) других муравьев;
- 2) тлей;
- 3) гусениц;
- 4) не помню.

2. Тли привлекают муравьев:

- 1) медом;
- 2) молочком;
- 3) сахаром;
- 4) не помню.

3. Тли превращают в сахарный сироп:

- 1) сок растений;
- 2) росу;
- 3) воду;
- 4) не помню.

4. Выделения тлей называют:

- 1) душистым медом;
- 2) сладким молочком;
- 3) медвяной росой;
- 4) не знаю.

5. Со сладкими выделениями, когда поблизости есть муравьи, тли делают следующее:

- 1) не дожидаются муравьев и выбрызгивают на листья;
- 2) не выбрызгивают совсем;
- 3) дожидаются муравьев-заготовителей и передают им;
- 4) не помню.

6. Перекачивая растительный сок, тля превратилась:

- 1) в живой насос;
- 2) в муравья;
- 3) в куколку;
- 4) не помню.

Текст 3

Судьба кошки во времена прошлые

В степях, кустарниках и саваннах Африки и Аравии живет буланая кошка.

В пустынных сухих областях обитания она действительно буланого, песочного основного тона, в более влажных — бурая с серым и желтым оттенком. На боках у нее рисунок из темных полос либо пятен. Кошка небольшая, тонкая.

Когда это случилось, не вполне ясно: то ли в доисторические времена, то ли позже — буланая кошка была приручена и стала домашним животным. Сначала в долине Нила, в Древнем Египте.

Свидетельства о раннем приручении кошки не вполне достоверны.

Более осторожные ученые считают, что по-настоящему домашним животным кошка стала приблизительно 4 тысячи лет назад.

А до этого жила вблизи деревень на положении полудиком-полудомашнем. Ловила мышей, люди ее не преследовали, а подкармливали. Словом, потихонечку приручали, и это приручение, как ни у одного другого домашнего животного, продолжалось тысячелетия.

В долине Нила в XVI в. до н. э. вполне домашнюю кошку можно было встретить всюду. Она стала очень популярным и любимым животным.

Особая судьба ожидала кошку в Египте: жрецы произвели ее в ранг священного животного. Кошка была посвящена богине Баст.

Изображали эту богиню с кошачьей головой. Почему именно кошке оказали такую честь? Полагают, что главными причинами были отличная плодовитость и ночной образ жизни, ведь Баст — богиня Луны, плодovitости и деторождения.

Культ кошки был весьма популярным в дельте Нила. Множество статуэток из глины, бронзы, серебра, золота (и все — кошки!) найдено при раскопках. Их приносили паломники к храму Баст в жертву священной кошке. Приносили и мумии своих любимых кошек. Когда кошка умирала, ее бальзамировали со всей тщательностью.

Истинное горе постигало всю семью: люди, в чьем доме жила эта кошка, в знак траура выбривали брови, стригли волосы, хоронили кошку на особом кладбище.

За сотни лет на кладбищах такого рода было похоронено огромное количество кошачьих мумий. Один предприимчивый купец в XIX в. загрузил в Египте целый корабль кошачьими мумиями. Он привез их в Манчестер, думая продать здесь на удобрения. Но бизнес не удался, и многие мумии попали в частные коллекции.

Суровые законы Древнего Египта без пощады карали всех, кто причинял вред кошке.

За ее убийство назначалась смертная казнь. При пожаре из горящего дома первым делом спасали кошку, и только потом — имущество. Вывоз кошек за границу был запрещен.

В Вавилоне домашние кошки появились намного позже, отсюда их завезли в Индию, позднее — в Китай. В Греции кошки встречались редко и высоко ценились: иметь кошку считалось роскошью.

В Средние века в христианских странах на долю кошки выпали нелегкие испытания. Но там, где господствовал ислам, кошка пользовалась прежним почетом.

Первые христиане относились к кошке неплохо.

В женских монастырях кошка была единственным домашним животным, которое разрешалось держать. Некоторые исследователи полагают, что именно монастыри способствовали распространению кошек в Европе. Но затем, в более поздние столетия, христиане вдруг объявили ее исчадием ада, пособницей ведьм и колдунов, воплощением нечистой силы. Черным кошкам пришлось особенно туго: началось их массовое истребление. По всей католической Европе во все христианские праздники кошек сжигали живьем и закапы-

вали в землю, жарили на железных прутах и в клетках. В эпоху Возрождения положение кошек стало меняться. Многие культурные люди их полюбили. Однако настоящее признание и всеобщая любовь пришли к кошке позже — в XIX в. Скульпторы, живописцы, поэты вдруг точно прозрели: пораженные грацией, красотой и пластичностью движений этого животного, посвящали ему свои произведения

(по И. Акимушкину)

Теперь зафиксируйте все мысли и факты, которые запомнились во время чтения. Для этого вам предлагается 25 пустых строк.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

Наводящие вопросы помогут вам оценить свою способность вспоминать содержание текста. К источнику желательно не обращаться.

1. Где живет буланая кошка? _____
2. Свидетельства о раннем приручении кошки _____
3. Когда кошка стала домашним животным? _____

4. Как люди приручали кошку? _____

5. Особая судьба ожидала кошку в Египте _____

6. Почему богиню Баст изображали с кошачьей головой? _____

7. Множество статуэток из глины, бронзы _____

8. Когда кошка умирала _____

9. Что делали люди в знак траура, если в доме умирала кошка? _____

10. Суровые законы беспощадно _____

11. При пожаре из горящего дома _____

12. В какое время на долю кошек выпали испытания? _____

13. Где кошка пользовалась прежним почетом? _____

14. Некоторые исследователи полагают _____

15. По всей католической Европе во все христианские праздники _____

16. В какую эпоху положение кошек стало меняться? _____

17. Когда пришло настоящее признание к кошкам? _____

Чтобы оценить способность памяти длительно сохранять содержание текстов, необходимо заложить на все 100% содержания прочитанного. Для этого проработайте тексты и запомните их. Сначала изучите маленький текст, а затем проработайте средний и большой. Отложите их на сутки.

Через день можно оценить способность памяти сохранять содержание короткого и длинного текстов.

Оцените способность воспроизводить короткий текст. Запишите все факты о ньюфаундлендах, которые вспомнили.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

- 7. _____
- 8. _____
- 9. _____
- 10. _____

Вспомните большой текст, запишите мысли, которые запомнили.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____
- 7. _____
- 8. _____
- 9. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____
- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____

ГЛАВА 3. МЕТОДЫ И СИСТЕМЫ ЗАПОМИНАНИЯ ИНФОРМАЦИИ

3.1. Основные принципы запоминания

Некоторые факты из истории мнемотехники

Ученые заинтересовались работой памяти намного раньше, чем появилась наука психология, намного раньше, чем выявили и подробно описали познавательные процессы.

Исследования показали, что память поддается совершенствованию.

И тогда ученые приступили к разработке практических способов, помогающих повышению производительности памяти. Первоначально учение о памяти возникло в форме мнемоники. Появление мнемоники относят к VI — V столетиям до н. э. Скорее всего, создателем мнемотехники можно считать одного из представителей античной литературы и науки *Симонида Кеосского*, поэта и философа.

В конце XVIII в. методику занятия мнемотехникой усовершенствовал итальянский ученый *Леон ди Модена*.

Особой популярностью в XIX в. стала пользоваться система мнемотехника *Карла Отто* — ученого из Дании. Эту систему тут же взяли за основу некоторые учебные заведения Германии.

При поддержке Академии наук в 1837 г. известный мнемонист *Р. Ю. Язвинский* опубликовал методику изучения истории. Он доказывал утверждение о том, что любые исторические факты, а также содержание истории очень просто фиксируются в памяти, если каждый определенный год объединить с представлением о знакомой комбинации точек, которые расположены в тех или иных клетках особой мнемонической таблицы.

Ученый *Н. Д. Слоущ* в своей книге «Мнемотехника», выпущенной в свет 1893 г. одесским издательством, писал: «Основание мнемотехнике положил греческий философ *Пифагор*, который и назвал ее мнемотехникой (искусством памяти), а занимающихся ею — мнемонистами».

Мнемотехнику использовал Симонид.

А Цицерон даже написал в своем трактате: «Я многим обязан этой науке. Она необходима для всякой памяти, как самой лучшей, так и самой плохой».

В этой же книге автор выдвигает следующие положения.

1. Представление можно назвать мимолетным состоянием души человека. Это происходит под воздействием извне, через органы чувств, определенные импульсы. До тех пор пока ощущаются подобные импульсы, существует и представление — определенное им и состояние души.

2. Существуют четыре закона ассоциации идей: закон схожести, закон противоположности, закон последовательности, закон одновременности (или синхронности). Основа этих законов — принцип сравнения. Все они оказывают воздействие в установлении связей.

3. Чтобы найти связи, мнемотехника разбивает всю запоминаемую информацию на отдельные слова. Их можно разделить на три группы:

- 1) определенные названия, имена, термины;
- 2) ключевые слова текста;
- 3) числа.

Затем Слоущ знакомит с примитивными методами запоминания списков слов (через способ смысловой связки), чисел (с помощью их перевода из букв в слова и дальнейшего соединения полученных слов в цепочки), стихов, игральных карт.

К концу XIX в. ученых, занимающихся проблемами мнемотехники, стало больше: немец *Карл Равентлов*, англичанин *Гуго Вебер Румпе*, француз *Эме-де-Пари* и многие другие.

С началом XX столетия и в России появилась масса инструкций и пособий, направленных на укрепление памяти. Авторы этих руководств отстаивали различные позиции. В своей книге «Педагогическая мнемоника» *В. Фармаковский* предостерегал читателей: «Мнемоника наших дней получила характер специальности, родство которой с наукой крайне сомнительно, и приближающейся к той области, где работают профессора магии и т. п. искусств, граничащих с шарлатанством».

Собственно, с Фармаковского и началось очевидное расхождение во взглядах многих мнемонистов.

Некоторые решили усилить работу памяти при помощи создания искусственных ассоциативных связей для запоминания большого объема информации, элементы которой не связаны между собой по смыслу. Эти ученые применяют мнемотехнику. Другие изучают и создают условия, которые способствуют лучшему запоминанию сведений:

- 1) способы переработки изучаемой информации;
 - 2) учет возрастных и индивидуальных особенностей;
 - 3) изучение предмета деятельности;
 - 4) формулировка и осмысление задач запоминания;
 - 5) формирование позитивных эмоций;
 - 6) организация повторения информации по определенной системе и т. п.
- Все вышеперечисленное относится к педагогической мнемонике.

Механическая тренировка памяти оказывает положительное влияние на развитие способностей запоминания произвольной информации.

Ученые из Германии *Мейман и Эберт* в 1902 — 1903 гг. подготовили и провели 65 опытов: испытуемым было предложено заучить слоги, не содержащие смысла, в течение 36 дней. В результате оказалось, что способность к запоминанию стихотворных и прозаических работ, а также философских статей становится намного лучше. Исследования показали, что при продолжительных механических тренировках способность запоминать всевозможную информацию продолжает совершенствоваться, не доходя до предела.

Тот факт, что у отдельных людей мнемотехническое развитие памяти беспредельно, доказан известным в свое время ученым *Бине*.

В экспериментах, которые проводили Мейман и Эберт, принимали участие люди разного возраста.

Мейманом было экспериментально доказано, что самый восприимчивый возраст для усовершенствования памяти — это 20 — 25 лет.

Этот же ученый выявил период, в течение которого приобретенные навыки наиболее устойчивы: через 146 дней испытуемые показали те же знания, которые получили ранее.

Основные мнемонические процессы

Запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание составляют единую мнемоническую систему и не могут быть разделены.

Далее предлагается краткая характеристика основных мнемотехнических процессов.

1. Запоминание — это процесс запечатления и последующего сохранения воспринятой информации.

Если человек не знаком с буквами, естественно, он не сможет прочесть не только текст, но и отдельные слова и слоги.

Соответственно, невозможно запомнить доподлинно параграф источника, если нет навыка запоминания компонентов информации, которые входят в состав текста (имен и фамилий, географических названий, числовой информации и т. д.). Вышеперечисленные точные сведения не активизируют в коре головного мозга абсолютно никаких образов. Это подтверждается очень просто.

Многие считают, что нереально предельно точно запомнить определенную информацию, и глубоко ошибаются. Потому что всю точную информацию из учебного материала можно запомнить очень легко. Достаточно усвоить следующее правило: нужно не просто знать, как запоминать, но иметь хорошо развитые навыки запоминания. Знать и уметь — понятия абсолютно разные.

Если взять любой школьный учебник и устроить опрос учеников, то итог будет таким: большой объем учебной информации не просто не помнится, он не узнается.

Под мнемотехническим понимают такой процесс запоминания, при котором непосредственно запоминание происходит с однократного восприятия в размере нескольких сотен единиц информации.

Мнемотехники навык запоминания характеризуют следующим образом:

- 1) необходимо присутствие в памяти образных кодов, которые помогут запомнить материал быстро и без проблем;
- 2) нужно уметь быстро кодировать информацию, которую необходимо запомнить, в образы и ассоциации;
- 3) должна быть хорошо развита способность быстро соединять образы;
- 4) нужно уметь удерживать в памяти соединенные образные коды хотя бы в течение 1 ч.
- 5) необходимо высокоустойчивое внимание, которое позволит осуществлять процессы запоминания и припоминания с большим эффектом на длительное время и без усталости;
- 6) для того чтобы зафиксировать в памяти большие объемы информации, необходимо постоянное мысленное повторение;
- 7) в памяти должны присутствовать опорные образы, которые помогут запомнить информацию в определенной последовательности.

Кодирование считают самым длительным по времени этапом запоминания. Скорость кодирования зависит от того, насколько сложны запоминаемые сведения.

На данный момент известны четыре этапа процесса запоминания:

- 1) для запоминания информацию необходимо преобразовать в зрительные представления приемами кодирования;
- 2) зрительные образы рекомендуется соединить в ассоциацию;
- 3) теперь нужно запомнить последовательность предложенных ассоциаций;
- 4) с помощью многократного мысленного повторения необходимо закрепить данные ассоциации в памяти.

Основные характеристики процесса запоминания следующие:

- 1) скорость запоминания — среднее время, которое ушло на запоминание единицы информации;
- 2) скорость припоминания — скорость воспроизведения определенной единицы информации, причем воспроизведение идет быстрее, чем запоминание;
- 3) качество запоминания — здесь учитывается количество правильных ответов, представленных после запоминания;
- 4) объем запоминания — объем информации, запомненной за один раз;
- 5) надежность запоминания — количество правильных ответов, которое будет получено спустя некоторый промежуток времени после процесса запоминания.

Для оценки запоминания, его продуктивности и длительности используется два подхода: запоминание с первого раза и накопленное запоминание.

По длительности запоминание может быть кратковременным, оперативным и длительным.

По степени активности протекания этого процесса принято выделять два вида запоминания: непреднамеренное (или произвольное) и преднамеренное (или произвольное).

Непреднамеренное запоминание — это запоминание без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов и проявления волевых усилий. Это простое запечатление того, что воздействовало на нас и сохранило некоторый след от возбуждения в коре головного мозга. Лучше всего запоминается то, что имеет жизненно важное значение для человека: все, что связано с его интересами и потребностями, с целями и задачами его деятельности.

В отличие от произвольного запоминания произвольное (или преднамеренное) характеризуется тем, что человек ставит перед собой определенную цель — запомнить некую информацию — и использует для этого специальные приемы. Произвольное запоминание представляет собой особую и сложную умственную деятельность, подчиненную задаче запомнить, и происходит по определенным правилам.

Правило осмысления. Запоминаемое прочно и легко сохраняется в памяти, если человек хорошо осмысливает то, что нужно запомнить. Многие плохо запоминают прочитанное, потому что не хотят думать сами.

Правило интереса. С легкостью и без специальных усилий запомнится то, что интересно. Об этом позаботится произвольное запоминание.

Правило предыдущих знаний. Чем больше знаний по какому-либо вопросу, тем проще запоминается новое. В процессе работы формируются связи между накопленными знаниями и новыми — происходит запоминание. Абсолютно новый материал в тягость мозгу. Изучение нового лишь тогда доставляет удовольствие и дает хорошие результаты, когда есть возможность сравнить его со старым.

Правило готовности к запоминанию. Из текста вы получите ту информацию, на какую настроитесь. То же можно сказать и о времени, которое тратится на запоминание.

Правило ассоциации. Мозг человека — это механизм, который работает на уровне подсознания. Ассоциации увеличивают шансы на воспроизведение.

Выделяют несколько видов ассоциаций.

Ассоциации по сходству приходят на помощь при запоминании предметов на основе их сходства по какому-либо признаку. Примером тому может служить форма поверхности Италии на карте. Она ассоциируется с формой сапога. Напротив, форма поверхности Австралии никаких ассоциаций не вызывает.

Ассоциации по контрасту показывают противоположное в сущности предметов и явлений. Можно запомнить название моста «Красный» только потому, что он совсем другого цвета.

Ассоциации по смежности показывают соотношение предметов и явлений во времени и пространстве. В большой комнате мысленно расставляются предметы и запоминается их расположение. Не исключено, что эта обстановка вызовет определенные воспоминания. Вместо комнаты можно использовать территорию дачного участка, двор.

Ассоциации по каузальности служат для сравнения фактов между собой при помощи вопросов: почему так бывает, где так может быть, откуда известно, что это так?

Ассоциации могут быть и по группировке чего-либо. Известный психолог

Р. С. Немов советует мысленно связать запоминаемое с хорошо известным предметом, который можно легко вспомнить. Чтобы запомнить список дел: отправить телеграмму, сдать книгу в библиотеку, купить хлеб, зайти в аптеку, — необходимо:

- 1) для каждого из дел подобрать связанный с ним предмет; в нашем случае это могут быть почта, книга, хлеб, таблетка;
- 2) соединить предметы между собой любым, желательно причудливым способом (например, почтовое отделение, доверху набитое книгами; хлеб, буквально «нашпигованный» таблетками, и т. д.);
- 3) мысленно представить себе придуманный необычный предмет.

Для запоминания способом ассоциаций необходимо:

- 1) преувеличивать ассоциации, так как огромные предметы запоминаются легче;
- 2) вынуждать ассоциации двигаться, потому что движение оживляет образ и делает запоминание интересным;
- 3) заменять ассоциации одну на другую, делая связи полнее, это облегчает процесс запоминания;
- 4) связи и ассоциации не должны быть банальными и скучными, это может сказаться на запоминании.

Правило сильных впечатлений. Чем сильнее первоначальное впечатление от запоминаемого, тем ярче образ, который останется в памяти.

Правило повторения. Необходимо выученный материал повторять не очень часто, чтобы информация оставила след.

Правило торможения. Прежде чем заниматься новой информацией, нужно дать «отстояться» выученной ранее, так как предыдущее запоминание будет тормозиться последующим.

Правило последовательностей. При изучении материала нужно соблюдать последовательность, потому что представления, выученные последовательно, вспоминаются в том же порядке.

При произвольном запоминании выполняются всевозможные действия, позволяющие достичь поставленной цели.

К этим операциям имеет отношение заучивание, сущность которого состоит в неоднократном повторении учебной информации до совершенного и глубокого ее запоминания.

Первостепенная специфика преднамеренного запоминания заключается в виде проявления волевого усилия: человек сам определяет задачи, дает себе установку на запоминание. Неоднократное повторение позволяет качественно и прочно запомнить информацию, в несколько раз превосходящую объем личной кратковременной памяти.

Запоминается, как и осмысливается, в общей сложности то, что является целью действия. Хуже может запомниться то, что не имеет отношения к цели действия, когда процесс произвольного запоминания направлен как раз на предоставленный материал. При этом все же нужно учесть, что подавляющее мно-

жество определенных систематичных познаний — результат особой деятельности, имеющей определенную цель, — запомнить нужный, даже, можно сказать, необходимый, материал, для того чтобы оставить его в памяти.

Подобную деятельность, ориентированную на то, чтобы запомнить и воспроизвести удержанный материал, называют мнемонической.

В зависимости от того, какие средства используются в рамках процесса запоминания, можно выделить непосредственное и опосредованное запоминание.

По другому признаку — по характеру связей (ассоциаций), лежащих в основе памяти, — запоминание делится на механическое и осмысленное.

Механическим является запоминание, при котором не происходит понимания логической связи между разнообразными компонентами материала, воспринимаемого человеком.

Ассоциации по смежности можно назвать основой механического запоминания.

В отличие от вышесказанного основа осмысленного запоминания — постижение внутренних логических связей, установленных между некоторыми элементами информации.

Сравнение этих способов запоминания материала позволяет сделать следующий вывод: осознанное запоминание намного производительнее. При механическом запоминании в памяти спустя 1 ч. остается лишь 40% материала, по прошествии нескольких часов — всего 20%, а при осмысленном запоминании 40% материала удастся сохранить даже спустя 30 дней.

Понимание материала достигается различными способами:

- 1) методом выделения в нем основных мыслей;
- 2) систематизацией материала в виде плана, таблицы или графика.

Для лучшего осмысления материала полезен такой прием, как сравнение, т. е. отыскивание подобия и отличия среди предметов, явлений, событий и т. д.

Основным способом осознанного запоминания информации и гарантией ее длительного хранения в памяти является технология повторения. Повторение принято считать важнейшим условием усвоения знаний и навыков. Для того чтобы считаться продуктивными, повторения обязаны соответствовать установленным требованиям.

Во-первых, процесс заучивания проходит неровно: после подъема в воспроизведении возможно наступление некоторого его снижения.

Во-вторых, заучивание совершается скачками. Бывает, что несколько повторений подряд не приносят значительного эффекта при вспоминании, но вслед за тем при дальнейшем воспроизведении происходит заметное увеличение объема материала, который нужно было запомнить.

В-третьих, если информация не создает проблем для запоминания, то первоначальные повторения приносят результат лучший, чем все последующие.

В-четвертых, если материал серьезен, то процесс запоминания характеризуется, напротив, неспешностью вначале и стремительностью в конце. Это объясняется тем, что операции, проходящие при первом повторении, по причине сложности материала являются недостаточными, а рост количества запоминаемого материала происходит лишь в результате неоднократных повторений.

В-пятых, многие считают, что повторения нужны лишь при освоении новой информации. Но они необходимы и тогда, когда нужно зафиксировать в памяти уже выученное. При повторном воспроизведении изученного материала прочность и продолжительность его сохранности в памяти гарантированы.

Очень важно также правильно распределить повторение во времени. Психологи предлагают две технологии повторения: концентрированное и распределенное. При первом методе информация выучивается за один прием, а повторения идут одно за другим без пауз. А при распределенном повторении каждое прочтение отделяется от остальных некоторым интервалом.

Проведенные исследования показали, что распределенное повторение использовать целесообразнее, чем концентрированное.

Оно сберегает время и энергию, что способствует более крепкому овладению знаниями.

Близок к методу распределенного заучивания метод воспроизведения, который можно использовать в период заучивания. Сущность метода воспроизведения заключается в стремлении воссоздать материал, который еще целиком не пройден. Например, изучить что-то можно двумя методами:

- 1) ограничиваясь исключительно чтением, продолжать читать до тех пор, пока не станет ясно, что материал изучен;
- 2) прочесть материал один или два раза, далее попробовать его проговорить, затем снова прочесть несколько раз и еще раз постараться воссоздать и т. д.

Эксперименты показывают, что второй вариант намного продуктивнее и целесообразнее. При его использовании материал выучивается очень быстро и надолго сохраняется в памяти. Успешность запоминания имеет прямую зависимость от степени самоконтроля. Самоконтроль проявляется в виде стремления воссоздать материал во время его заучивания. Подобные старания приходят на помощь, когда необходимо определить, что человек запомнил, какие погрешности допустил в процессе воспроизведения и на что следует направить внимание при следующем прочтении.

Вместе с тем на качество запоминания может влиять даже характер материала.

Наглядно-образный материал запомнится намного лучше, чем словесный, а разрозненные предложения воспроизводятся хуже, чем текст, где те же предложения логически связаны между собой.

Несколько любопытных фактов, которые помогут раскрыть специфику установок запоминания, обстоятельства, при которых запоминание протекает хорошо или плохо, открыл в своих изысканиях *А. А. Смирнов*. Он выяснил, что действия могут запомниться легче, чем мысли, а из действий лучше запоминаются те, что имеют связь с преодолением препятствий (к ним можно отнести и сами препятствия).

На течение процесса запоминания и его качество оказывают влияние объем сведений и осмысленность либо бессмысленность информации.

Можно выделить следующие подвиды запоминания:

- 1) запоминание целостное или по составляющим;
- 2) стандартное или нестандартное;
- 3) объемное или разделенное.

Не все, что удачно прошло сквозь запоминание, обязательно будет успешно храниться. Например, некоторые несущественные события внезапно всплывают в памяти и по-разному влияют на другие процессы.

Специалисты-мнемотехники всю запоминаемую информацию условно распределили на несколько групп.

1. Образная — при восприятии человеком зрительных образов. Наш мозг, воспринимая образы, оперирует ими и фиксирует их в памяти автоматически. Каждый может точно назвать обстановку своей квартиры, вспомнить дорогу от дома до места работы. Бывает достаточно увидеть лишь начало кинофильма, чтобы понять, знаком нам этот фильм или нет. Образы, которые мы воспринимаем, связаны между собой. Эти взаимосвязи фиксируются мозгом без сознательного участия человека и хорошо сохраняются в памяти.

2. Речевая (текстовая) — устная речь, которую человек воспринимает, и читаемые тексты или отрывки. Не все слова, которые мы воспринимаем, преобразуются в зрительные образы. Образы, означенные в нашем языке словами-существительными, формирует воссоздающее воображение. Воссоздающим воображением называют процесс перевода речи, которую воспринимает человек, в зрительные образы. Этот процесс также помогает понять услышанное.

Слова тоже можно разбить на две группы: слова, которые представляют собой конкретные зрительные образы, и слова, которые «распоряжаются» образами, существующими в нашем воображении. Последние специалисты называют пространственными операторами. Это предлоги, глаголы, союзы, прилагательные. Мышление воспринимает пространственные операторы, а те формируют определенные образы в воображении человека, которые точно соответствуют прослушанному тексту или речи.

Речь запоминается хуже, чем образы, по многим причинам, и в частности по следующим:

- 1) наша речь включает в себя очень мало слов-образов, находящихся в большом количестве в окружающем мире;
- 2) образы, которые мы воспринимаем с помощью зрительных анализаторов, сильнее тех, что созданы мозгом на базе слов, вследствие чего в процессе восприятия информации с помощью органов слуха образуется меньше взаимосвязей, чем при работе зрительного анализатора (данные взаимосвязи обычно некрепки).

Точная информация — это сведения, которые нужно запомнить с абсолютной точностью: номера автомобилей, телефонные номера, шифры и коды, формулы, термины и понятия, точные даты и т. п. Данный вид информации особенно интересует мнемотехников. В процессе восприятия числового ряда в воображении человека не возникает абсолютно никаких образов. Цифровой ряд проходит через отделы головного мозга, как бегущая строка по экрану, не вызывая никакой реакции. Человек может вспомнить лишь последние 5 — 9 цифр из просмотренного только что цифрового ряда. Неспособность запоминать точные сведения давным-давно принято считать нормой.

Школьники и студенты пользуются шпаргалками, а преподаватели не спрашивают у учеников того, что самим не под силу запомнить.

Если в процессе запоминания применять мнемотехнику, то можно увидеть определенные закономерности в работе памяти — мнемонические эффекты.

Эффект стирания ассоциации. Если сформированная ассоциация не используется, она со временем разрушается. Кроме того, если с одним и тем же образом будет связана в памяти разная информация, одна из них сотрется.

Информация может исчезнуть как самопроизвольно, так и под влиянием иной информации. Данный эффект позволяет запоминать новые сведения, запоминать новые сведения, записывая их на один и тот же опорный образ. В результате предыдущая информация исчезает, а память не перегружается. Этот прием нельзя использовать при долговременном запоминании.

Эффект сворачивания ассоциативных цепочек. Его можно наблюдать при процессе вспоминания. Если обучающийся отвлекается, то он всякий раз должен возвращаться к началу цепочки. Иногда образы как бы мелькают перед глазами, стоит вниманию немного отвлечься.

Если вспоминание происходит через несколько месяцев, человек обычно вспоминает первые два-три слова и одно-два последних. Оставшиеся образы цепочки не припоминаются даже при подсказке.

Этого эффекта можно избежать, если разделить запоминаемую информацию на небольшие части.

Эффект первого образа. При вспоминании определенного материала человек часто сомневается в том, правильно ли он вспомнил тот или иной образ. Верным обычно является тот, который «всплыл» в памяти самым первым.

Эффект непосредственного припоминания. Информация закладывается в память посредством зрительных представлений. И впоследствии, если человек ее активно повторяет, запомнившийся материал вспомнится таким, каким его воспринимали. Этот прием может пригодиться при запоминании иностранных слов.

Эффект ассоциативного припоминания. Он состоит в том, что образ, который мы воспринимаем, моментально находит в памяти дополнительный материал по взаимосвязям, введенным ранее.

При запоминании всегда необходимо учитывать, что:

- 1) произвольные образные коды недопустимо соединять между собой в ассоциации;
- 2) кодирование компонентов информации в образные коды должно проходить очень быстро;
- 3) для нейтрализации «эффекта сворачивания ассоциативных цепочек» большой по объему материал нужно разделить на несколько кратких последовательностей (их можно собрать с помощью метода Цицерона или используя прием фокусировки на одном образе).

Чтобы нейтрализовать «эффект стирания ассоциаций», необходимо помнить, что созданные взаимосвязи самопроизвольно рушатся спустя непродолжительный период времени, который составляет приблизительно 40 мин. Если хотите сохранить ассоциации, активизируйте их через мысленное повторение.

Используя приемы мнемотехники, вы в силах определить, какой из образов вами уже взят. К занятым образам при долговременном запоминании желательно не обращаться, потому что это ведет к удалению предыдущей информации. Видоизменить образы очень легко.

Поэтому, если возникла необходимость в образах, которые уже употреблялись вами, используйте такие мыслительные операции, как «Видоизменение» и «Трансформация».

Для формирования рефлекторной связи («эффект непосредственного припоминания») сведения, которые вы запомнили в виде зрительных образов, нужно обязательно мысленно повторять, применяя операцию «Наложение образов». Мысленно прорисуйте себе зрительный образ на фоне опорного. Это поможет образованию ассоциативных связей между разнообразными анализаторами, что равноценно длительному запоминанию.

Ярко выраженную пассивность речевого анализатора можно использовать для основательного закрепления сведений в нем. Вы сможете очень быстро, без опоры на зрительные образы, удержать в сознании и повторить слова, считанные с них. Речевая память сразу запомнит связку слов всего лишь при нескольких мысленных повторениях. Если вы закрепите таким образом любую точную информацию, она вспомнится очень легко.

Чаще применяйте ассоциации, которые образовались естественным путем в процессе восприятия. Чтобы мозг смог запомнить зрительные образы, вполне достаточно в течение нескольких секунд смотреть на изображение.

Изучив определенный мнемотехнический прием, отрабатывайте его на конкретной информации. Кстати, любые сведения можно запомнить абсолютными одинаковыми методами.

Этот же способ поможет закрепить в памяти последовательность иллюстрационного материала в учебном пособии.

Если у вас выдалась свободная минутка, попробуйте разработать свою методику запоминания. Для этого подойдет любая информация: часы приема вашего стоматолога, расписание движения маршрутов пригородных автобусов и т. п.

Запоминать это совсем не обязательно. Ваша задача — придумать наиболее эффективные приемы или их комбинации для сохранения в памяти определенного материала.

Процесс запоминания регулируем

Можно намеренно запомнить информацию с верностью до 100%, а можно и не запомнить вообще. Можно запомнить лишь на небольшой отрезок времени и на очень длительный срок. Вам также под силу избавиться от сведений, которые запомнили, и заполнить пустое место новой информацией.

Если же несколько раз в процессе повторения извлечь числа из памяти, то они сохраняются дольше.

Если просто просмотреть информацию — определенный ряд чисел, из них запомнятся только последние несколько чисел благодаря кратковременной памяти. Но и они спустя несколько минут забудутся. При запечатлевании числового ряда, однократно и без повторения, произойдет запоминание всех чисел, но приблизительно через 1 ч. большинство из них исчезнут из памяти.

Чтобы числовая цепочка была доступна для воспроизведения в любой момент, необходимо присоединить ее к такому объекту, который часто попадает в поле вашего зрения.

Сохранением называют процесс, при котором происходят активная переработка, систематизация, обобщение воспринятого материала, овладение им.

Сохранность выученного зависит от того, насколько глубоко произошло осмысление материала. Хорошо уясненный материал вы будете помнить гораздо дольше. Сохранение информации зависит также от установок самого человека.

Важный для вас материал не выпадает из памяти.

В нашей голове любая информация, которую желательно запомнить, подвергается определенной обработке. Этот процесс еще называют кодированием. Устройство обработки материала можно представить в виде модели: «стимул — ответ». Стимулом — некий сигнал извне, который воспринимается с помощью органов чувств. Этот стимул фиксируется, а затем помещается определенным образом в систему отпечатков памяти.

В дальнейшем, когда появляется свежий стимул, ответная реакция может протекать с учетом информации, занесенной ранее.

Другими словами, любое впечатление, отправляясь в мозг, никогда не минует органы чувств: человек что-то видит, слышит, ощущает вкус, чувствует запахи. Благодаря внешним стимулам наш организм находится в состоянии бодрствования.

Учитывая все вышесказанное, можно повысить свои шансы на припоминание определенной информации.

Нужно лишь усилить сознательно выбранные стимулы, которые, скорее всего, встретятся нам, когда появится необходимость вспомнить о данном объ-

екте, вещи, деле и т. д. Система «стимул — ответ» действует по определенному принципу:

- 1) восприятие мозгом определенного стимула;
- 2) регистрация стимула в памяти;
- 3) появление второго стимула, который заставляет работать механизм, извлекающий информацию о первом.

Информация запишется в памяти точнее и правильнее, если она подвергнется усиленной обработке. В памяти человека надолго задержится глубокая мысль, а не мимолетное или легкомысленное соображение. Любую свежую мысль, которая еще не подвергалась усиленной обработке, необходимо закрепить письменно, т. е. на бумаге. Все дело в том, что она еще не вошла в общую массу ваших рассуждений, не вписалась в определенный контекст, а потому может с легкостью исчезнуть из памяти. Мысленное установление новых связей и структурирование новых сведений играют важную роль, потому что это приводит к совершенствованию процесса обработки новой информации.

Ученые предлагают разделить сохранение на динамическое и статическое. Динамическое сохранение можно обнаружить в оперативной памяти, а статическое — выявить в арсенале долговременной. Специальную переработку и реконструкцию материал неизменно проходит при статическом сохранении, а при динамическом, наоборот, мало трансформируется.

Повторение должно быть многообразным, проходить в различных формах: в ходе повторения факты нужно соотносить, подвергать сомнению, сопоставлять, приводить в определенную систему.

Прочному сохранению материала способствует повторение, которое является своеобразным подкреплением и защищает информацию от забывания, т. е. от процесса, в результате которого происходит угасание непрочных отношений в коре головного мозга.

При однообразном повторении полностью исключается мыслительная активность, снижается заинтересованность в заучивании, а в итоге условия для прочного сохранения материала не создаются. Важную роль для сохранения информации играет использование запаса сведений. Порой знания запоминаются непроизвольно, если к ним часто обращаются.

Однако метод повторения, к которому для абсолютной уверенности в запоминании материала прибегает человек, влияет на память автоматически и неглубоко, можно сказать, поверхностно. Его результаты ощущаются лишь непродолжительное время, если не будет дополнения в виде сложных мыслительных операций, так как именно они оставляют самые полные и упорядоченные следы.

Это объясняет легкое забывание детьми того, что было просто выучено наизусть без истинного осмысления материала и нахождения связей с реальным миром. Чтобы подвергнуть материал серьезной обработке, закодировать его для продолжительного хранения, необходимо совершить множество мыслительных операций:

- 1) прокомментировать свежие данные;
- 2) дать им определенную оценку;
- 3) решить некие вопросы;
- 4) сопоставить с чем-либо;
- 5) подвергнуть сравнению.

Подобное построение сети ассоциаций, эмоциональных и интеллектуальных, увеличивает эффект запоминания и сохранения информации. Подтвердить эти слова вы сможете при выполнении соответствующих упражнений.

Кроме того, образование следов в памяти зависит от настроения человека и от окружающей его среды. Люди имеют определенную склонность вспоминать то, что пережили в какой-либо обстановке, если вновь в нее попадают. Часто живые эмоции пробуждаются в нас воспоминаниями давно прошедших времен.

Каждый человек придает стимулам, т.е. внешним сигналам, определенную окраску в виде своих эмоций и культурного контекста. Человек все время истолковывает окружающий мир: воспринимает его, а потом пропускает приобретенные сведения через свои фильтры. Вот поэтому свидетельства очевидцев, следивших за одним и тем же происшествием, подчас такие разные.

Блок воспроизведения объединяет различные результаты, полученные при разных условиях воспроизведения. К этому блоку относят узнавание, воспроизведение, припоминание и пр. Извлечению информации из памяти способствуют процессы ее воспроизведения и узнавания.

Под воспроизведением и узнаванием принято понимать процессы воссоздания информации, которая была воспринята прежде. Разница между ними состоит в том, что узнавание совершается при вторичной встрече с предметом, когда человек воспринимает его повторно, воспроизведение же совершается в отсутствие предмета.

Таким образом, воспроизведением называют процесс восстановления образа объекта, воспринятого ранее, а не мгновение назад.

Физиологическая основа воспроизведения — это процесс, при котором при восприятии материала происходит восстановление сформировавшихся ранее связей, оживление следов прежних возбуждений в коре головного мозга.

Свойства памяти наиболее четко раскрываются в процессе воспроизведения. Его можно назвать результатом как запоминания, так и сохранения, потому что судить о процессах запоминания и сохранения возможно лишь по воспроизведению. Это не просто механическое повторение запомненного. При воспроизведении совершается реконструирование, т.е. мыслительная обработка информации: меняется программа изложения, происходит выделение главного, добавление дополнительного материала, взятого из других источников.

Воспроизведение считается успешным, если удастся восстановить связи, сформированные в процессе запоминания. Большую помощь оказывает умение использовать при воспроизведении план.

Известно несколько приемов воспроизведения материала:

- 1) узнавание — одно из проявлений памяти, возникающее при вторичном восприятии предмета;
- 2) воспоминание (непосредственно воспроизведение), происходящее без непосредственного восприятия предмета;
- 3) припоминание, представляющее собой самую активную стадию воспроизведения, которая во многом зависит от четкости установленных задач, от уровня логики изложения информации, которая запоминается и хранится в долговременной памяти;
- 4) реминисценция — отложенное воспроизведение воспринятой ранее информации, прежде казавшейся нам забытой;
- 5) эйдетизм — зрительная память, длительное время хранящая насыщенный образ со всеми элементами, которые запомнились при восприятии.

Человек познает определенный предмет во время его восприятия. Это значит, что совершается восприятие предмета, суждение о котором сложилось у человека или на основании собственных впечатлений (суждение памяти), или на основании описаний с помощью слов (суждение воображения).

Процессы узнавания можно отличить друг от друга по степени их определенности.

Узнавание определено в меньшей степени в тех случаях, когда человек ощущает, что объект чем-то ему знаком, а отождествление его с чем-либо из предшествующего опыта провести не может. В подобных случаях чаще всего говорят о неопределенности узнавания. Между определенным и неопределенным узнаванием — немало общих моментов. Обе версии узнавания разворачиваются понемногу, поэтому они часто недалеко от припоминания и таким образом оказываются нелегким мыслительным и волевым процессом.

Следует сказать и о явлении реминисценции (это смутное воспоминание). Сущность ее такова, что воспроизведение, отложенное на некоторое время (несколько дней), дает результат намного лучший, чем тот, который мы получили бы сразу после заучивания, т. е. человек не может вспомнить что-то в данный момент, но припоминает это через некоторое время.

Реминисценция выражается необычно ярко, если начальное отображение материала не было достаточно осознанным.

С точки зрения физиологии процесс реминисценции можно объяснить тем, что незамедлительно после выучивания в соответствии с законом отрицательной индукции наступает процесс торможения, а потом проходит. Данный процесс часто отмечается у детей дошкольного и младшего школьного возраста, что является следствием усталости нервных клеток во время воспроизведения словесной информации немалого объема. Это связано с тем, что детям требуется время для осмысления и воспроизведения полученного материала.

В процессе воспроизведения можно выделить два направления: произвольное и произвольное.

Непроизвольное воспроизведение — это непреднамеренное воссоздание материала, ненацеленное припоминание, когда образы являются сами по себе, часто просто по ассоциации.

Произвольное воспроизведение — целенаправленный процесс воссоздания в сознании предыдущих размышлений, ощущений, стремлений, мыслительных операций. Порой оно совершается без затруднений, а временами требует усилия. Осознанное воспроизведение, которое связано с преодолением знакомых трудностей и требует волевых усилий, представляет собой припоминание.

Точность и скорость узнавания зависят от знаковости материала (нечто известное нам и осмысленное узнается быстрее).

Скорость воспроизведения показывает способность человека применять в практической деятельности содержащуюся в его памяти информацию. Обычно, сталкиваясь с необходимостью решения какой-либо задачи или проблемы, мы возвращаемся к такого рода сведениям.

Точность воспроизведения дает понять, способен ли человек доподлинно сохранить, а самое главное — правильно воспроизвести запечатленный в памяти материал. Продолжительность сохранения отображает способность человека сохранять условленное время нужную информацию. К примеру, ученик подготавливается к экзамену, выучивает определенный учебный материал, когда принимается осваивать следующий, внезапно открывает, что не забыл то, над чем работал ранее. Порой случается иначе. Человек выучивает весь необходимый материал, но когда требуется его воссоздать, он не в силах это сделать. Тем не менее через некоторый промежуток времени он с изумлением замечает, что все вспомнил.

В данном случае мы имеем дело с другой характеристикой памяти — готовностью повторить имеющийся в памяти материал.

Процесс воспроизведения может проходить в виде припоминания, длительного или не очень. Задача что-то вспомнить решается здесь через достижение промежуточных результатов. В частности, для того чтобы восстановить определенное событие, мы стремимся припомнить и те факты, что были с ним связаны. Мы специально ищем то, что поможет процессу припоминания. Не исключено, что мы, возможно, вспомним не ту информацию, которая была нужна. В таком случае придется снова делать установку на припоминание. Следовательно, применение промежуточных звеньев происходит сознательно. Узнавание определенного предмета совершается при его восприятии. Таким образом, мнение о нем формируется на основе личных впечатлений или словесных описаний. Это сложный мыслительный и волевой процесс. Отличие процессов узнавания друг от друга заключается в степени определенности:

- 1) возможность узнавания (объект кажется знакомым, а отождествить его с чем-то из прошлого опыта невозможно);
- 2) неопределенное узнавание (объект кажется знакомым, а вспомнить обстоятельства встречи невозможно);
- 3) полное узнавание.

Процессы воспроизведения и узнавания не всегда протекают одинаково успешно. Иногда мы можем узнать какой-то объект, но затрудняемся воспроизвести данный объект в его отсутствие. Или, наоборот, у нас появляются какие-то представления, но мы не можем их с чем-то связать. Воспроизведение чего-либо нередко дается нам с большим трудом. Узнавание же происходит легче, чем воспроизведение.

При воспроизведении возможны ошибки: контаминация (перепутывание) и конфабуляция (домысливание).

Блок забывания. Основа любого усилия памяти — потребность или интерес. Они и формируют мотивации, необходимые для того, чтобы привлечь внимание и сконцентрировать его на том, что необходимо запомнить. Внимание само поддерживает определенный уровень концентрации, без которой нельзя дать гарантию сохранения следов в памяти. Степень концентрации играет не последнюю роль в процессе запоминания информации.

Потребности → мотивации → внимание → концепция → организация

Когда эта цепь разрывается, забывание начинает прогрессировать. Вдруг появляется какой-то предмет, который в данный момент кажется важнее всего. Мысли о нем занимают ваше внимание, а все остальное потихоньку уходит на задний план. Жизненные обстоятельства могут вызвать необходимость припоминания забытого. Забывание можно назвать составляющей функции памяти. Человеку приходится изглаживать из памяти многие вещи, чтобы сконцентрировать внимание на том, что необходимо сделать в данный момент.

Невозможность восстановить ранее воспринятую информацию выражается в забывании.

Отдельные разновидности коркового торможения являются физиологической основой забывания, оно, в свою очередь мешает актуализации временных нервных связей. Забывание можно рассматривать как сравнительно самостоятельный процесс.

Забывание — это процесс, обратный процессу запоминания. Как это ни странно звучит, но забывание — немаловажное условие для запоминания, потому что оно служит разгрузкой для центральной нервной системы, высвобождая зону для свежих связей. Память человека играет роль безмерно сложного устройства, является функцией мозга, активные нейроны которого разрешают отфильтровать, сохранить и уничтожить различные воспоминания. Процесс забывания принято считать естественным. Большинство из того, что зафиксировано в памяти человека, с течением времени в той или иной мере «выпадает из головы».

И вести борьбу с забыванием нужно еще и для того, что зачастую забывается нужное, немаловажное, полезное. Сначала забывается то, что не используется, не повторяется, что прекращает быть для человека значительным и интересным. Детали выпадают из памяти быстрее, как правило, дольше остаются в памяти совокупные утверждения, заключения.

Характеризуя данный мнемонический процесс, оценивают темп и точность забывания.

На забывание влияют:

- 1) модальность заученного материала (вербальный, образный);
- 2) осмысленность материала и привычность.

Часто процесс забывания находится под влиянием эмоционального состояния человека. В случае когда материал, переданный рецепторами, привлеч интерес мозга, он может на короткий промежуток времени сохраниться. Именно за это время мозг отшлифовывает и интерпретирует материал. Тут же возникает ответ на вопрос о том, достаточно ли предоставленная информация существенна для того, чтобы перейти в память на долговременное хранение.

Известны две основные формы процесса забывания:

- 1) процесс вспоминания или узнавания просто неосуществим;
- 2) процесс вспоминания или узнавания идет по ложному пути.

Существуют различные степени воспроизведения и узнавания. Некоторые исследователи говорят об определенных «уровнях памяти». Они расположены между полным воспроизведением и полным забыванием. Принято выделять три уровня:

- 1) воспроизводящая память;
- 2) опознающая память;
- 3) облегчающая память.

Забывание протекает неравномерно во времени. Наибольшая потеря материала происходит сразу после его воспроизведения, в дальнейшем забывание идет медленнее. Вот почему повторение нежелательно отсрочивать, повторять надо сразу после заучивания материала, пока информация не забыта. Забывание может быть:

- 1) совершенным или частичным;
- 2) продолжительным или временным.

Когда наступает момент полного забывания, человек выученную информацию воспроизвести уже не может, он даже не может ее узнать. Частичное забывание информации наблюдается тогда, когда воспроизведение материала происходит не в полном объеме или с ошибками, а также в том случае, когда человек узнает материал, но не может его воспроизвести.

Если на протяжении большого промежутка времени вы не можете вспомнить выученное, значит, наступил период длительного забывания. Бывает, что забывание носит временный характер, в этом случае человек не может воссоздать требуемый материал в настоящий момент, но через какое-то время все же добивается его воспроизведения.

Забывание может быть обусловлено различными факторами. Основной и самый из всех очевидных — **время**. Бывает нужно меньше 1 ч., чтобы извлечь из памяти половину автоматически выученного материала.

Существенной причиной забывания, как правило, считают уровень активности употребления наличествующей информации. Быстро забудется то, в чем нет постоянной необходимости. Это справедливо можно отнести к семантической памяти на информацию, приобретенную в зрелые годы.

На процесс забывания может оказывать влияние работа защитных устройств человеческой психики, которые незаметно переводят из сознания в подсознание впечатления, травмирующие человека. Там они смогут более или менее надежно удержаться. Таким образом, забывается то, что приводит к нарушению психологического равновесия, постоянно активизирует отрицательное напряжение («мотивированное забывание»).

Есть и иные формы процесса забывания — ошибочное припоминание и ошибочное узнавание.

Общеизвестен факт: воспринятое нами по прошествии определенного промежутка времени при воспоминании теряет свою эффектность и четкость, делается бесцветным и расплывчатым. Видоизменения воспринятого ранее материала могут иметь иной характер, когда теряются ясность и отчетливость запомненного, налицо существенное несоответствие воспроизводимого действительно воспринятому. При этом наблюдается также нарушение последовательности произошедших событий.

Еще в 1880-е гг. немецкий психолог *Г. Эббингауз*, руководствуясь ассоциативной теорией памяти, предложил прием, с помощью которого, как он считал, можно изучить законы «чистой памяти», независимые от мышления.

Этот прием состоит в заучивании лишенных смысла слогов и буквосочетаний. В результате исследований были составлены кривые заучивания материала, доказано существование особенностей, которые проявляются при работе различных механизмов ассоциаций. Так, эксперименты показали следующее: спустя 1 ч. после того, как испытуемые выучат 13 буквосочетаний, забывание составляет 56%, далее этот процесс протекает медленнее. То же самое можно сказать и о забывании хорошо осмысленного материала. Американский психолог *М. Джонс* провел эксперимент, который заключался в проверке знания студентами содержания лекции через разные интервалы времени. Результаты следующие: сразу после лекции воспроизведено 65% основных мыслей, через 3 — 4 дня после лекции — 45,3%, спустя 1 неделю — 34,6%, 2 недели — 30,6%, 8 недель — 24,1%.

Для замедления процесса забывания необходимо организовать повторение воспринятого материала. Исследования *М. Н. Шардакова* показали, что если не повторять воспринятого материал в день его получения, то через день в памяти сохраняется 74% материала, тогда как при повторении в первый день — 88%.

В настоящее время известны факты, влияющие на скорость протекания процессов забывания. Забывание происходит быстрее, если:

- 1) материал недостаточно понят;
- 2) сведения не заинтересовали человека, он не имеет возможности применить их на практике;
- 3) информация имеет большой объем, что очень затрудняет процесс восприятия;
- 4) существует отрицательное влияние деятельности, следующей за заучиванием (ретроактивное торможение); ретроактивное торможение проявляется отчетливее, если деятельность происходит без интервала, если следующая деятельность подобна предшествующей или по своему характеру серьезнее предшествующей;
- 5) человек умственно или физически утомлен;
- 6) присутствуют посторонние раздражители, мешающие сосредоточиться на нужном материале.

На скорость забывания также влияют возраст человека и состояние нервной системы, психические и физические травмы. В таких случаях иной раз возникает явление, именуемое ретроградной амнезией. Для этого процесса характерно то, что при забывании страдает период, который предшествует событию, приведшему к амнезии. По истечении определенного промежутка времени данная стадия может стать короче и, что самое важное, забытые события могут, полностью восстановятся в памяти человека.

Синтез, состоящий из других данных, дает возможность получить ряд определенных законов памяти.

В частности, *Т. Рибо* выделяет следующие закономерности:

- 1) память человека имеет связь с его индивидуальными особенностями, причем такую, при которой аномальные процессы психике неизменно сопровождаются патологиями памяти;
- 2) человеческая память пропадает и возрождается по одному и тому же правилу: при утрате памяти в первую очередь страдают самые сложные и недавно обретенные впечатления. А когда память восстанавливается, процесс идет в противоположную сторону, т. е. вначале восстанавливаются самые простые и давние воспоминания, а вслед за тем — самые сложные и недавние.

Исследователи установили, что в процессах запоминания, сохранения и воспроизведения информации принимает участие большое количество операций по ее переработке, перекодированию. В их число входят такие мыслительные действия, как анализ, систематизация, обобщение, синтез и др.

Они отвечают за смысловой способ организации материала, обуславливающий особенности его запоминания и воспроизведения.

Для запоминания определенного текста в памяти откладываются не только слова и предложения, из которого состоит, но и мысли, которые в нем содержатся. Они же первыми появляются в голове в тот момент, когда встает задача вспомнить данный текст.

Одним из вероятных механизмов непродолжительного запоминания считается временное кодирование. Это способ отражения запоминаемого материала

ла с помощью определенных, расположенных в определенном порядке символов. Они находятся в слуховой или зрительной системах человеческого организма.

Например, когда нужно запомнить что-то такое, что можно отметить словом, мы данным словом, как правило, часто пользуемся.

Мы мысленно проговариваем его про себя несколько раз, причем делаем это или сознательно, продуманно, или не отдавая себе отчета, механически. Если требуется зрительно запечатлеть в памяти какую-то картину, то, внимательно посмотрев на нее, мы по обыкновению закрываем глаза или стараемся отвлечь внимание от разглядывания, чтобы сконцентрировать его на процессе запоминания.

При этом мы обязательно стараемся мысленно воспроизвести увиденное, представить зрительно или выразить смысл запоминаемого словами.

Нередко для того, чтобы нечто в самом деле прочно запомнилось, человек старается активизировать у себя определенную реакцию, ассоциацией активно связанную с запоминаемым предметом. Возникновение подобной реакции надлежит рассматривать как своеобразное психофизиологическое устройство, которое служит средством запоминания и воспроизведения.

Закономерности запоминания

Рассмотрим следующие закономерности запоминания, установленные исследованиями.

1. Относительно тривиальные события в жизни, производящие необычайно сильное впечатление на людей, могут крепко и надолго засесть в памяти. А по прошествии нескольких лет с минуты первой и единственной встречи с ними они будут появляться в нашем сознании отчетливо и ясно.

2. За свою жизнь человек переживает десятки событий: и сложных, и не особенно интересных, но в памяти они на долгий срок не задерживаются.

3. Если внимание к событию будет пристальным, то довольно бывает его одномоментного переживания, чтобы в будущем точно и в должном порядке воссоздать по памяти его ключевые моменты.

4. Сознание человека может беспристрастно точно отражать определенные события, не осознавая этого, и, напротив, заблуждаться, но пребывать в уверенности, что воссоздает их без ошибок. Правильность воспроизведения событий и уверенность в этой точности не всегда однозначно связаны между собой.

5. При увеличении количества членов ряда, который нужно запомнить, до количества, которое превышает предельный объем кратковременной памяти, доля верно воссозданных членов данного ряда после того, как его однократно предъявят, уменьшается. Это видно из опыта той ситуации, когда число единиц в запоминаемом ряду соответствует объему кратковременной памяти. При увеличении данного ряда синхронно увеличивается и число повторений, необходимых для его запоминания данного ряда.

К примеру, вслед за однократным запоминанием по обыкновению человек

может воспроизвести 6 лишенных смысла слогов. Но в том случае, если исходный ряд имеет в своем составе 12 таких слогов, вспомнить 6 из них получается только после 14 или 16 повторений. Когда численность слогов данного ряда будет равна 26, то потребуются приблизительно 30 повторений, чтобы получить тот же самый результат, а если слогов 36, требуется 55 повторений.

6. Если материал подлежит заучиванию, то его предварительное повторение сберегает время для его усвоения. Но это происходит в том случае, когда количество подобных предварительных повторений не превосходит того количества, которое необходимо для совершенного заучивания информации наизусть.

7. После процесса запоминания длинного ряда в общей сложности по памяти хорошо воспроизводятся его начало и конец. Специалисты называют это явление эффектом края.

8. Ассоциативная связь впечатлений и их последующее воспроизведение зависят от того, что представляют собой сами впечатления: логически связанное целое или разрозненные части.

9. Несколько повторений подряд при заучивании материала малоэффективно для его запоминания. Лучше распределять такие повторения (например, в течение нескольких часов или дней).

10. Наилучшему запоминанию выученного более всего содействует новое повторение.

11. С углублением внимания к запоминаемой информации число повторений, необходимых для его заучивания наизусть, может быть уменьшено, но недостаток внимания не может быть компенсирован ростом количества повторений.

12. Без особого труда прекрасно запомнится то, что интересует человека. Особенно явственно эта закономерность обнаруживается в зрелости.

13. Лучше запоминаются исключительные, удивительные, ошеломляющие впечатления, нежели обыкновенные, с которыми мы часто сталкиваемся.

14. Любое новое впечатление, полученное человеком, не остается в его памяти изолированным. Сохраняясь в памяти в одном виде, с течением времени оно может видоизмениться, потому что, вступая в ассоциативную связь с другими впечатлениями, оказывая на них воздействие, и испытывая их воздействие, впечатление претерпевает определенные изменения.

При запоминании материала необходимо знать следующее.

1. Исследования показали, что люди помнят 10% того, что читают; 20% того, что слышат; 30% того, что видят; 50% увиденного и услышанного одновременно; 70% того, что говорят; 90% рассказанного и сделанного одновременно.

2. Многие ошибки происходят из-за нашего невнимания.

3. Запоминать нужно осознанно.

4. Интересуйтесь только тем, что хотите запомнить, не стараясь удержать в памяти как можно больше.

5. Всегда верьте в возможность преодоления трудностей, будьте уверены в своих силах.

6. Вся информацию для запоминания классифицируйте и располагайте в логическом порядке.

7. Не стоит заучивать незнакомый материал сразу целиком. Заучивая по частям, вы сэкономите время.

8. Нерешенные задачи и незавершенные дела запоминаются проще, так как создают в подсознании определенное напряжение и мешают сосредоточиться на чем-то другом.

9. Для совершенствования памяти и мышления необходима хорошо развитая речь.

10. Не только читайте, но и пересказывайте запоминаемый материал.

11. Работайте в таком порядке: один раз прочитайте, затем три раза пересказывайте. Ведь чтение без пересказа — пустая трата времени.

12. Пересказ — это и развитие речи, и тренировка памяти. При пересказе мозг активно обрабатывает информацию, а при повторном чтении сил требуется немного. Мозг «узнает» знакомый материал.

13. Хороший эффект достигается при обратном пересказе, когда клетки головного мозга работают еще активнее.

14. Слова должны рождать образ, только после этого возможен хороший результат.

15. Чаще пользуйтесь услугами образной памяти, берите в помощники чувства, страсти, интуицию, которые несут в себе опыт всего человечества.

16. Аналитическая память, интуиция и внимание хорошо развиваются при работе с внутренними образами.

17. Сочетание визуальных и вербальных образов с записями сделает процесс запоминания несложным.

18. Услышанное вспоминается быстрее, чем увиденное, но последнее более устойчиво. А вот конкретные данные лучше фиксировать.

19. Мозг человека имеет в запасе большое количество эмоционально окрашенных слов.

20. Сухие понятия отягощают процесс запоминания.

21. Превратите процесс запоминания в забавную и познавательную игру, и запоминание будет прочным, а воспроизведение — несложным.

22. Беспокойное состояние человека может помешать припоминанию.

23. Наиболее восприимчив к обучению уверенный в себе человек.

24. Для хорошего запоминания необходима сосредоточенность.

25. В идеале источник информации должен находиться со стороны правого уха, которое передает слуховые импульсы в речевые центры быстрее левого.

26. Утром (с 6 до 8 ч.) хорошо запоминаются незначительные факты, а после полудня (с 12 до 15 ч.) — не только мелкие, но и существенные.

27. Периоды отдыха при запоминании снимают усталость, повышают интерес к предмету.

28. Ученые выяснили следующие причины утомляемости:

- 1) перегрузка во время учебной работы;
- 2) труд без заинтересованности;
- 3) наличие посторонних;
- 4) непонимание информации;
- 5) работа без полной отдачи.

3.2. Метод ассоциации запоминания цифр

В повседневной жизни часто приходится вспоминать разные числа, они просто оккупировали современную цивилизацию.

Никому не известно, откуда к нам пришли цифры. Наверное, нашим предкам нужно было знать, сколько желудей у них осталось и на скольких соплеменников их нужно разделить.

Ученые-историки считают, что древние люди начали считать, используя свои пальцы.

Если количество соплеменников соответствовало числу пальцев на руке, тот, кто отвечает за обед, мог избежать конфликтов: избытка или недостатка пищи не будет.

Прогрессом стали отметки на земле, скалах, деревьях, которые помогали определить необходимое количество продуктов. Теперь можно было выполнять и простые арифметические действия: сложение и вычитание, дорисовав или, наоборот, убрав лишние. Наличие значка — это единица, его отсутствие — ноль. Таков прообраз современной бинарной системы.

Пришло время, и черточек стало слишком много. Возникла необходимость в символе для обозначения определенного множества значков.

Человечество столетиями разрабатывало разнообразные системы счисления. Мы ближе всего знакомы с арабской, которая пришла в Европу из цивилизованных арабских стран, а те позаимствовали ее у древних цивилизаций Индии. Арабская система состоит из знакомых каждому цифр 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 0. Причем ноль значительно упростил математику.

Приплыв в Америку, европейцы были разочарованы: племена майя их опередили — они давно уже использовали ноль.

Кошмаром для математики была римская система. Вспомним римские числа: I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X. И далее: L — 50, C — 100, D — 500, M — 1000. Это очень неудобно. Если не верите, попробуйте умножить MCDXXXIII на CXIX или разделить DCCIX на XXV. Римляне нашли выход из положения: придумали подобие абака.

А в Вавилоне всем числам предпочитали 60, мы до сих пор пользуемся 60-минутным часом и 60-секундной минутой. Математики работают с окружностью в 360°, это же число делится на многие числа нацело, т. е. без остатка.

И все же, хотя считать можно по-разному, мы пользуемся привычным для нас способом.

Чисел вокруг нас такое огромное количество, что не каждый сможет их запомнить, даже если очень этого захочет. При рождении человеку дают номер для социального страхования. Затем появляются другие номера — кредитных карт, домашнего и сотового телефонов, номера телефонов офиса, клиентов, друзей, даты дней рождений.

Если вы отправляетесь в дорогу, то просто обязаны запомнить номер рейса, поезда, своего места, наконец. Перечислять можно и дальше.

Нам часто бывает досадно, что мы не можем вспомнить какое-то число, например номер квартиры друга, номер машины, телефон родственников. Даже если вы не питаете особой любви к числам, вы можете найти себе удобную систему их запоминания.

Очевидно, чтобы пользоваться любой системой запоминания, необходима некоторая тренировка.

Тесты показали, что в среднем человек может запомнить числа, которые состоят из цифр в количестве от 5 до 12 знаков.

Любой сможет удержать такое число на несколько минут в кратковременной памяти — этого будет достаточно, чтобы сделать звонок. Но для того, чтобы данное число сохранилось в долговременной памяти, потребуется больше усилий.

Мнемонические приемы издавна служат «подпорками» памяти, однако знакомы с ними немногие. Так, например, число π с точностью до пяти цифр 3,1416 можно запомнить как фразу «что я знаю о кругах», где число букв в каждом слове равно соответствующей цифре.

Наиболее распространена система запоминания, основанная на разбиении множества элементов на части. Так, «по складам» обычно читают и пишут длинные номера, например номера телефонов, банковских счетов, кредитных карточек. Легче запоминаются малые элементы информации, которые объединяются в целое.

Цифры и числа можно трансформировать в конкретные символы, которые удобно объединять путем ассоциаций.

В основе памяти лежат ассоциации, или связи. Предметы или явления, связанные в действительности, связываются и в памяти человека. Встретившись с одним из предметов, мы можем вспомнить и другой, имеющий к нему отношение. Запомнить что-то — значит связать то, что требуется запомнить, с чем-то уже известным, образовать ассоциацию.

Ассоциация — одна из разновидностей психического процесса.

В ходе данного процесса одни образы или суждения инициируют возникновение в уме прочих. В нашем сознании ассоциации сменяют друг друга непрерывным потоком, возникая в ответ на разные стимулы. Ассоциации играют важную роль в любом процессе обучения. Они помогают различным образом упорядочивать элементы поступающей информации, последующие извлечение которых из памяти облегчается или затрудняется в зависимости от того, как первоначально формировались ассоциации. Психологи *М. Н. Янг* и *У. Б. Гибсон* подчеркнули, что искусственно созданные ассоциации могут служить эффективным средством поддержки памяти. Они лежат в основе мнемонических приемов, помогающих облегчить быстрое извлечение информации из памяти.

Образование ассоциаций подчиняется нескольким правилам.

1. Зрительные образы, которые вы представляете, должны быть четкими, простыми и конкретными.

2. Лучше, если образы будут крупными, но дающими возможность их увеличивать и уменьшать.

3. Образ сотрется из памяти, если вы ассоциативно поместите рядом другой.

4. В ассоциации образы должны касаться друг друга.

5. Воображение позволяет соединить разнообразные образы.

6. При образовании ассоциаций недопустимо закрывать один образ другим.

7. Пока ассоциация создается, образы могут быть подвижными. По окончании работы запомните картинку, которая у вас получилась.

Не составит никакого труда найти в памяти ту информацию, которая занесена четко и ясно. Запись получится хорошей, если выполнить определенные условия:

1) сосредоточиться;

2) образовать образ;

3) сформировать ассоциации.

Какое же значение здесь придается ассоциациям? Когда в определенный момент вам удалось вспомнить то, что не смогли припомнить ранее, это означает, что определенное обстоятельство извне, а может, и ваша личная мысль, активизировали у вас ассоциации с забытой информацией.

Когда человек что-нибудь видит, слышит, дотрагивается до чего-нибудь, чувствует определенный вкус или, ощущая запах, в то же время вспоминает о каком-то другом предмете (месте, людях), это значит, что происходит реакция на какой-то стимул. Притом воспоминания являются сами собой, самостоятельно, и по принципу «цепной реакции» одно активизирует второе. Человек способен в определенной степени контролировать схему вызова воспоминаний из архивов памяти. Все, что для этого нужно, — успешно найти стимулы, которые помогут образовать ассоциации. Так, если вы частенько оставляете дома зонтик, испытайте приведенный ниже прием.

При выходе из квартиры или дома вы непременно наступаете на коврик у порога, входа в дом. А теперь попробуйте вместо коврика представить раскрытый зонтик. Несколько секунд удерживайте в памяти полученное сочетание образов. В другой раз при виде входной двери в вашей памяти появится образ зонтика. Точно так же можно поступить и с очками, которые люди, обычно пожилого возраста, часто забывают дома. Если представить их раздавленными на том же коврике или просто привязанными к дверной ручке, успех запоминания гарантирован.

При подборе ассоциаций к тому или иному образу постарайтесь отыскать такой стимулирующий фактор, с каким вы в определенный момент обязательно повстречаетесь. Он и станет тем включателем мысленного образа предмета, который нужно непременно вспомнить. Тайна успеха заключается в 10 сек. Именно в этот период человек представляет себе оба объекта, совмещенные в единый образ.

Исследования показали, что за неполадки в работе человеческой памяти отвечает система допуска к ней, а не скверное сохранение информации.

Создание мысленных образов и ассоциаций к ним делает процесс запоминания легким, потому что (а это немаловажно) гарантирует надежность запечатлевания информации в резерве долговременной памяти. Кроме того, каждому следу информации присваивается определенный «адрес», по которому ее можно отыскать в памяти. С возрастом найти в ней необходимые на данный момент сведения удается с трудом.

Самопроизвольное вспоминание приносит удовлетворительные результаты. Намного действеннее четко отлаженный механизм, который отвечает за поиск необходимых следов в памяти.

А теперь ответьте на несколько вопросов.

1. Сможете ли вы обрисовать то место, где расположен ваш дом, не представляя себе его мысленно?

2. Сумеете ли вы сразу, не рисуя мысленно, сказать, какие книги стоят на второй полке снизу вашего книжного шкафа?

3. Перечислите пять своих любимых вещей. Когда вы перечисляете вещи, появляются ли в вашем воображении соответствующие им визуальные образы?

Итак, вы оценили свои допустимые возможности, которые необходимы для формирования внутренних образов. Теперь вам под силу сделать эффективным не только процесс записи информации в памяти, но и процесс ее извлечения. Образы, которые раскрывают соображения и суждения напрямую, появляются в воображении самостоятельно, безо всякого напряжения. К примеру, если вспомнить о море, образ моря предстанет перед глазами в тот же миг. Он является составной частью понятия «море». Напротив, образы, которые раскрывают понятия косвенно, появятся исключительно после того, как вы переведете абстрактную мысль в конкретную. Слово «пираты» зрительно выражается в виде флага с черепом, «мир» — в виде голубя и т. д.

Многие мнемонические приемы строятся на создании ассоциаций с визуальными образами. Например, облегчить запоминание цифр поможет метод, основанный на реорганизации отвлеченных символов в конкретные образы и дальнейшем определении соответствующих ассоциаций для этих образов. На протяжении столетий ученые обсуждали конкретную проблему: можно ли одновременно размышлять о предмете и представлять его себе; что же сначала появляется в воображении — логическое понятие «дом» или связанный с этим предметом визуальный образ. В этом никто до конца не уверен. Но ясно одно: тяжело образовать или придумать что-либо, отталкиваясь лишь от отвлеченного понятия. Инженеры и изобретатели хотя бы приблизительно, но все-таки мысленно представляют себе то, что намереваются создать. Почти всегда конфигурация предмета имеет полную зависимость от конструктивного предназначения: дом должен быть пригоден для жилья, отвечать всем требованиям клиента-заказчика. При этом творческие мысли базируются на визуальном (зрительном) воображении. Они-то и предоставляют человеку одну в своем роде возможность идти в обход логических методов, которые «замораживают»

мышление человека. В свое время Альберт Эйнштейн утверждал, что сенсационная концепция теории относительности появилась в его голове из круговорота доступных глазу образов в то время, когда он очень долго находился не у дел. Аналогично воображение создает благоприятную среду для возникновения воспоминаний.

Процесс извлечения из памяти обстоятельств прошлого требует определенного творческого подхода.

Необходимо тщательно просмотреть и проработать реальность, провести из нее отбор необходимых событий, придать им колористический образ, который соответствует вашей личности, и опять вставить в тот контекст, который наиболее приемлем в данной ситуации.

Чаше привлекая к работе свое воображение, человек тем самым создает благоприятные условия для формирования способностей точного воспроизведения образов. Когда ученые занимались исследованием психических процессов людей с исключительной памятью, они выяснили, что большинство таких людей владеют также и прекрасной зрительной памятью. Их зрительная память может вместить в себя неподдельные клише абсолютно всех стимулов, которые могут быть восприняты мозгом. У каждого человека в детстве эта способность имела место. Именно в раннем возрасте ребенок исследует окружающий мир тактильно, опираясь на чувства. В дальнейшем, вырастая и входя в мир взрослых людей, он меняет манеру восприятия жизни и всего, что ее составляет. Молодые люди в большинстве своем берут за основу логическое мышление и умственные способности.

Те же, кто обладает феноменальной памятью, сохраняют способность воспринимать окружающий мир посредством чувств и эмоций в течение всей своей жизни. Необходимо стараться строить процесс воспитания ребенка так, чтобы он не утратил этого феномена. Взрослым же людям рекомендуется тренироваться, выполняя специальные упражнения, которые должны помочь эту способность возродить.

Воображение выполняет огромную работу при создании зрительных образов.

Человеку следует использовать свои возможности без каких бы то ни было ограничений.

Способность человека мысленно представлять различные объекты либо смысл определенных суждений выражается в воссоздании тех или иных образов. Кстати, у англичан это обозначается с помощью глагола *visualize*, а у французов — *visualizer* или *visionner*.

Любому человеку доступно подсознательное восстановление в памяти различных картин былых времен. Чтобы этот процесс дал максимальные результаты, необходимо подвергнуть его тщательному анализу. Визуальное воссоздание в памяти объекта или идеи — это воскрешение в ней образа предмета, который

вы видели раньше, или той информации о нем, которая отложилась в памяти, т. е. вы должны были в течение определенного времени очень внимательно рассмотреть объект или выслушать его описание, потому что были нацелены на его запоминание.

Разные системы запоминания подчинены общим принципам, таким как:

- 1) замена абстрактного понятия конкретным образом;
- 2) создание ассоциаций между образами;
- 3) создание истории, связанной с данной ассоциацией.

Для запоминания чисел используется ограниченный набор символов (10). Их объединяют какой-то историей. В зависимости от того, какая преобладает память — зрительная или вербальная (словесная), выбирается код. Можно комбинировать коды обоих типов.

Мы сами вольны решать, что пригодится в будущем, а что — нет, что нужно выучить, а в чем необходимости не возникнет. У нас есть возможность произвольно управлять своей памятью, но в то же время мы можем и не заметить, как какая-либо информация запомнилась.

Задание 1

Перед вами ряд чисел: 18 54 81 98 63 32.

Постарайтесь запомнить его.

Задание 2

Изучите следующие числа. Запоминать не надо. Просто найдите квадрат каждого письменно, запишите и уберите записи: 45 16 71 19 39 11.

Задание 3

Найдите закономерность: / 14 28 49 //.

Вспомните числа из предыдущих заданий и запишите.

Посмотрите на данный ниже ряд чисел. Какие из них вам уже встречались?

91 43 48 18 72 77 23
16 13 63 49 14 11 32
13 98 15 28 94 61 38
74 71 52 24 87 69 90
32 17 73 59 12 54

Подведите итоги. Оказывается, хуже всего запоминались числа, которые нужно было запомнить, — числа из задания 1.

Память не обработала материал. Информация не сохранилась, потому что мы ее не перекодировали: не изменили, не связали ассоциациями со своими знаниями и опытом, не переработали ее.

Попробуем взять 11-значное число и изучить его.

19980198215

Запомнить это число будет легко, если разделить его на числовые группы, причем каждая из них должна иметь для вас определенное значение. Например:

1998 — 0 — 1982 — 15.

Получилось вот что: к 1998 г. в составе России не осталось ни одной союзной республики — 0, а в 1982 г. их было 15.

Можно придавать группам цифр абсолютно любое значение, желательно важное для вас. В этом случае они гораздо лучше сохранятся в памяти.

К сожалению, не все длинные числа можно легко запомнить, но, если немного подумать, этого все-таки можно добиться.

Посмотрите на число.

522537526416

Разъединим его на группы, содержащие по три цифры.

522 — 537 — 526 — 416

Рассмотрим возможные взаимосвязи между ними.

Многие, кто-то в шутку, а кто-то всерьез, пытаются доказать, что если два умножить на два, получится не четыре, а пять. Возможно, это поможет запомнить цифры первой группы — 522.

Цифра 5 стоит и в начале следующей группы — 537. Вы получите вторую цифру, если из первой цифры вычтите вторую цифру первой группы. А третья получается следующим образом: сложите начальную цифру данной группы и третью цифру самой первой группы.

Следующая группа, 526, начинается, как и первая, с 52. Конечная цифра на единицу меньше, чем ее аналог из предыдущей группы. Отметим, что и у средних цифр данных групп есть отличие на единицу: 7 — 6, 3 — 2.

Последняя группа, 416, начинается не с пятерки а с четверки, которая на единицу меньше, чем 5. И единица, среднее число, на единицу меньше двойки, которая стоит в середине предыдущей группы. Последние цифры этих групп — 6.

Теперь давайте попробуем запомнить число 560126392197043170. Для этого просто разобьем его на части и к каждой мысленно (а можно и на бумаге) нарисует картинку. Начнем?

560 — представьте себе машину (5), которая подъехала к вертолету (6). Ей нужно передать на борт вертолета груз. Вдруг у машины отлетело колесо (0).

126 — из машины выпали ящики с бананами (1), вишней (2), персиками (6).

392 — эти ящики привлекли внимание зверюшек: верблюжонка (3), обезьяны (9), белки (2).

197 — звери не успели полакомиться фруктами, их спугнули подошедшие люди: высокий худощавый шофер (1), бортмеханик с кудрявыми волосами (9), пилот в форменной фуражке (7). Они стали собирать фрукты и грузить ящики на борт вертолета.

043 — вдруг забарабанили первые крупные капли дождя (0), люди бросились под кузов машины (4), сверкнула молния (3).

170 — шофер (1) вспомнил, что, когда ему было 7 лет, он очень любил бегать по лужам (0) после дождя.

Чтобы запомнить цифры от 10 до 19, с помощью своего воображения превратите их в буквы.

10 — Ю	15 — Б
11 — Н	16 — Ы
12 — Я	17 — А
13 — В	18 — Ф
14 — К	19 — Щ

Легко запомнить:

10 — Ю — Ю — июль;
 17 — А — А — август;
 15 — Б — Б — ноябрь.

Еще лучше, если и в имени человека есть такая же буква.

Визуальный код

Люди, у которых зрительная память доминирует над всеми остальными видами памяти, могут с легкостью воспринимать визуальные образы. Так же легко им дается запоминание элементов образов — формы предмета или фигуры, тона или оттенка предмета, очертаний. При таком типе памяти для сохранения в ней используют код на основе зрительных представлений, ассоциируемых цифрами, например:

- 0 — орех;
- 1 — кол, столб, карандаш, свеча;
- 2 — пара туфель, очки, близнецы, дуэт;
- 3 — треугольник, трезубец, три поросенка, три мушкетера, люстра;
- 4 — квадрат, четыре лапы животного, стул;
- 5 — пятиугольник, морская звезда, пальцы рук;
- 6 — игральная кость, шестиконечная звезда, жук;
- 7 — семь гномов, неделя;
- 8 — часы песочные, паук;
- 9 — улитка, ушная раковина;
- 10 — пальцы двух рук, десять заповедей;
- 11 — футбольная команда;
- 12 — часовая стрелка в полдень, дюжина яиц.

Такие образы связываются в цепочку, соответствующую ряду цифр, который надо запомнить. То же число 1259 можно представить так: свеча, у которой сидят близнецы и держат морскую звезду около уха.

Кодирование цифр по зрительному сходству

В этом методе сочетаются зрительные и словесные ассоциации.

В этом методе каждая цифра ассоциируется с какой-либо буквой на основании внешнего сходства. 0 = О, 1 = Г (Т), 2 = П (на двух ножках), 3 = З, 4 = Ч, 5 = Б, 6 = С, 7 = У, 8 = В, 9 = Р.

Чтобы запомнить число, надо превратить его цифры в буквы, и с них будут начинаться слова, которые надо придумать, чтобы получилась легко запоминающаяся фраза. Например, номер телефона:

9 5 4 2 6 6 5;
Р Б Ч П С С Б.

Разве Бывает, Чтобы Петух Смеялся С Бараном.

Мысленно представьте, как смеются петух с бараном, и придумайте какую-нибудь связь между ними и человеком, номер телефона которого запоминаете. Например, у этого человека резкий высокий голос, как у петуха.

Необходимо отметить, что хотя не всегда просто проделать такую процедуру, однако редко не удастся придать последовательности слов какой-либо смысл, хотя иногда он бывает забавным и несуразным.

Цифровой алфавит

Великолепным методом для запоминания чисел является наш старый знакомый — цифровой алфавит (подробнее см. гл. 2 «Упражнения для запоминания слов»).

Снова повторим:

1 = Т или Д; 6 = Ш, Щ, Ж;

2 = Н; 7 = Г или К;

3 = М; 8 = В или Ф;

4 = Ч или Р; 9 = Б или П;

5 = Л; 0 = С или З.

Перед вами длинное число:

8 0 3 5 0 6 2 7 5 4 8 1 2 8 5 9 5 7.

Запомнить его очень тяжело. Но с помощью следующей фразы будет легче: «Восемь лысых жонглеров танцевали польку». Уж этот образ сможет удержаться в памяти, если установить связь между лысыми жонглерами и числом.

В	О	С	Е	М	Ь	Л	Ы	С	Ы	Х	Ж	О	Н	Г	Л	Е	Р	О	В
8		0		3		5		0			6		2	7	5		4		5

Т	А	Н	Ц	Е	В	А	Л	И	П	О	Л	Ь	К	У
1		2			8		5		9		5		7	

Не всякое число можно переделать в предложение, но если постараться...

2 9 5 3 0 7 4 5 0 1 3 3 2 1

2		9		5		3		0	7		4		5	0		1			3		3		2	1
Н	А	П	А	Л	Ь	М	Е	С	К	У	Ч	А	Л	С	Ы	Т	Ы	Й	М	А	М	О	Н	Т

Еще в 1896 г. профессор *А. Луазет* предложил фразы, которые могли помочь при запоминании длин рек и высоты гор. Он брал первые согласные буквы слов. *Майкл Курланд и Ричард Лупоф*, авторы книги «Как улучшить память», действуя по такому же принципу, получили следующее:

Реки

Амазонка — 6437 км — Широкая Река Мощно Гудит.

Миссисипи — 5971 км — Лодка Плышет, Гек Дремлет.

Волга — 3531 км — Много Лет Мимо Течет.

Горы

Пик Коммунизма — 7495 м — Кто Решителен — Поднимется Ликуя.

Арабат — 5165 м — Лихо Держит Шапку Льда.

Везувий — 1281 м — Тут Недолго Вулкан Дымился.

Фонетический код для цифр

Здесь каждая цифра ассоциируется со звучанием какой-либо согласной или группы согласных (сходных или принадлежащих к одной и той же фонетической группе: губные звуки, зубные и др.). Эта система подобна предыдущему коду. Каждой цифре соответствует буква, а ей — слово, помогающее лучше запомнить цифру. Слова должны быть очень короткими, чтобы остальные согласные не заглушали основной согласный звук. Например, заменим цифры 1, 2, 3, 8 последними согласными буквами в названии этих цифр: 1 — один — Н, 2 — два — В, 3 — три — Р. А цифры 4, 5, 6, 7, 9 — начальными согласными в их названии: 4 — Ч, 5 — П, 6 — Ш, 7 — С, 9 — Д.

Заменим словами: 0 — Л (иЛ), 1 — Н (Ной), 2 — В (Вой), 3 — Р (аРия), 4 — Ч (оЧи), 5 — П (Па), 6 — Ш (уШи), 7 — С (уСы), 8 — М (яМа), 9 — Д (яД), 10 — НиЛ, 11 — Неон, 12 — НиВа, 13 — НоРа, 14 — НоЧь, 15 — аНаПа, 16 — НиШа, 17 — НоС, 18 — НеМой, 19 — АНоД, 20 — ВоЛ, 21 — ВиНо, 22 — ВиВа, 23 — ВаР, ..., 35 — РеПа, ..., 44 — ЧаЧа, ..., 56 — ПаШа, ..., 67 — иШиас, ..., 78 — СоМ, ..., 84 — МяЧ, ..., 93 — ДаР..., 99 — ДуШа, 100 — НаЛиЛ и т. д.

Например, вам надо запомнить телефон 9486138.

94 — ДаЧа, 86 — МыШа, 13 — НоРа, 8 — яМа — легко запоминается образ «на даче мышь сделала нору и яму», этот номер вы уже не перепутаете.

Метод 10 рисунков

Этот код состоит в ассоциировании каждой цифры с образом некоторого предмета, он был отобран Янгом и Гибсоном:

- 0 — тарелки;
- 1 — копия;
- 2 — лебедя;
- 3 — вил;
- 4 — паруса;
- 5 — растопыренных пальцев рук;
- 6 — змеи;
- 7 — семафора;
- 8 — песочных часов;
- 9 — улитки.

Этот метод подходит для быстрого запоминания достаточно коротких чисел. Необходимо мгновение для визуализации образов в правильном порядке, как кадр из мультфильма, сценарий которого подскажет воображение.

Свободные индивидуальные ассоциации

При запоминании цифр, чисел можно использовать другие приемы.

1. Можно выявить арифметическую зависимость между группами цифр в числе, например:

1) в номере телефона 358954 — зависимость $89 = 35 + 54$;

2) код двери 153 можно запомнить двумя методами:

а) 15 и 3, где $15 = 5 \times 3$,

б) 1, 5, 3, где $(1 + 5) / 3 = 3$;

3) код сейфа 465 — последовательный ряд чисел 4, 5, 6, в котором вторая и третья цифры переставлены местами. В этом числе тоже можно отыскать определенную закономерность:

а) 4, 6 и 5, где $4 + 6 = 5 + 5$.

б) $(4 + 6) / 2 = 5$.

2. Можно выделить знакомые числа в запоминаемом числе — например, в числе 859314 выделить 85 — год рождения брата, 314 — первые цифры числа «пи» и т. д.

3. Исторические ассоциации. Можно в запоминаемом числе установить связь с историческими датами. Например, надо запомнить номер телефона 45-39-18. В данном случае последовательность цифр сопоставима с датами войн, в которых участвовала Россия: 45 — окончание Второй мировой войны, 39 — ее начало, 18 — начало Гражданской войны.

То, что в данных методах мы опираемся на свои личные свободные ассоциации, облегчает нам процесс вспоминания.

Образные коды и их функции

Ученые *М. А. Зиганов* и *В. А. Козаренко* дают следующее определение образного кода: «Образный код — это зрительный образ, прочно закрепленный за определенным элементом информации (например, за двузначным числом). Образный код заучивается так, чтобы его припоминание было автоматическим, без задержек».

Образные коды выполняют ряд функций.

1. Скоростное запоминание. Определенный день недели или число имеют в памяти связь с конкретным зрительным образом. Его удастся вспомнить очень быстро и, не затрачивая время на кодирование, приступить к формированию ассоциаций. Задача первой функции образных кодов состоит в ликвидации из процесса запоминания этапа, на котором происходит кодирование. В итоге запоминание происходит легко и быстро.

2. Надежность запоминания. Образные коды вносят существенное разнообразие в ассоциации, уменьшают вероятность повторения образов, иначе говоря, определенным образом защищают ассоциации от исчезновения. Например, в процессе запоминания точных дат различные элементы даты запомина-

ются с помощью разных образных кодов. Это снижает вероятность повтора ассоциаций, делает запоминание надежным.

3. Надежность припоминания. Человек, работающий над своей памятью, отлично знает, что обозначают определенные образы. Это помогает ему вспомнить информацию с большей точностью. Если ассоциации сохранились в памяти, совершенно невозможно напутать что-нибудь во время припоминания.

Образные коды можно составлять по своему усмотрению, а потом присваивать любым составляющим информации, которые чаще всего повторяются.

При желании можно самим составить образные коды для римских чисел, закодировать часто употребляемые имена, игральные карты, трехзначные числа и другие понятия.

Изоляция образных кодов

Образные коды (например, двух- и трехзначные числа), а также географические названия почти всегда встречаются в процессе запоминания точной информации. Одинаковые образные коды часто повторяются в различных текстовых фрагментах. Выше уже говорилось, что если один и тот же образный код использовать для создания нескольких ассоциаций, то каждая новая связь будет стирать предыдущую.

Чтобы обеспечить надежное запоминание точных сведений, используйте прием изоляции образных кодов, который, в свою очередь, опирается на прием возврата.

Образные коды названий месяцев

Данные коды, разработанные М. А. Зигановым и В. А. Козаренко, призваны помочь запомнить точные даты.

1. Январь (01) — «елка».
2. Февраль (02) — «медаль».
3. Март (03) — «мимоза».
4. Апрель (04) — «капля» (оттепель).
5. Май (05) — «голубь» (майские праздники).
6. Июнь (06) — «листья» (начало лета).
7. Июль (07) — «клубника» (созревает клубника).
8. Август (08) — «яблоко» (спеют яблоки).
9. Сентябрь (09) — «циркуль» (начало учебного года).
10. Октябрь (10) — «лед» (первые морозы).
11. Ноябрь (11) — «снег» (первый снег).
12. Декабрь (12) — «куранты» (Новый год).

Представленные выше образные коды подбираются произвольно, на основе хорошо знакомой информации.

Буквенно-цифровой код

С его помощью цифры и числа кодируются в слова: цифрам от 0 до 9 присвоены две согласные буквы алфавита. Этот вариант предложен М. А. Зигановым и В. А. Козаренко в книге «Мнемотехника».

1 — ГЖ2 — ДТ3 — КХ4 — ЧЩ5 — ПБ

6 — ШЛ7 — СЗ8 — ВФ9 — РЦ0 — НМ

Когда вы перевели цифры в буквы, нужно подобрать к ним слово, которое можно представить в виде какого-то образа. Значение придается только согласным буквам, так как в коде нет гласных.

Например: КШК — КоШКа, БРБ — БаРаБан, БРН — БаРаН, КШ — КаШа и т. д.

Бывает так, что подобрать слово по буквам невозможно. Выход есть: придумайте образ, состоящий из двух слов — прилагательного и существительного. Тогда главными будут являться начальная согласная буква прилагательного первые две согласные существительного. В процессе запоминания вы вполне сможете различить образы, состоящие из одного и двух слов.

Например: ГНБ — Голубое НеБо, БСЛ — Большой СЛон, ПТР — оПасный Трюк и т. д.

Таким же образом можно перевести слово в цифры. Запоминая порядок следования слов, вы запомните и ряд чисел.

Например: КеГЛЯ, КаТеР, ДеСНа, ГиПНоз, Желтая ПоДушка, ЧеМоДан, оВеЧКа.

316 — 329 — 270 — 150 — 152 — 402 — 43.

Если вы хотите быстро запоминать числовую информацию, нужно выучить ассоциативный список для 100 (см. Зиганов М. А., Козаренко В. А. «Мнемотехника (техника запоминания на основе визуального мышления) М: Образование, 2002 г.).

В нашей жизни встречаются всевозможные ситуации, когда нельзя доверять определенной информации бумаге или электронным машинам.

И получается, что самое надежное место для хранения конфиденциального материала — это голова. Все, что вы туда занесете, не прочтает ни один человек.

Шифры, коды и пин-коды можно самостоятельно запомнить различными уже известными вам способами. И все же, если вы хотите придумать защитный пароль для своего компьютерного файла, вспомните хорошо знакомое стихотворение.

В процессе вспоминания закодируйте все согласные буквы в цифры и в таком виде введите их в компьютер.

Например.

«Однажды в студеную зимнюю пору я из лесу вышел: был сильный мороз. Гляжу, поднимается...». Получится следующий код:

2012872207005976786656760097161520027

Этот пароль можно вводить при всех, потому что никто не запомнит с одного раза более пяти цифр. Современная компьютерная программа Word допускает ввод паролей, состоящих из 200 чисел.

Запоминание чисел на различные части образа

Представьте себе шариковую ручку. Мысленно поставьте ее вертикально. Увеличьте данный образ и выделите у него разные детали. Можно выделить следующие подобразы: колпачок, футляр, крышка, трубочка, наконечник, паста. Все подобразы должны выделяться в строго определенной последовательности: снизу вверх или слева направо.

Методика вычленения подобразов дает возможность максимально точно запомнить образы в определенной последовательности. Этот прием годится для запоминания материала, который закодирован различными образными кодами.

Итак, мы подобрали опорный образ и выделили в нем шесть частей.

Ручка

«колпачок» — «футляр» — «крышка» — «трубочка» — «наконечник» — «паста».

С помощью этого приема постараемся запомнить шесть двузначных чисел. Числа можно закодировать в образы, используя фиксированные коды для двузначных чисел.

14 38 36 04 49 32

14 — гЖЧщ — ЖуЧок — образ жучка.

38 — кХВф — Хвоя — образ хвои.

36 — КхшЛ — Клей — образ клея.

04 — Чщ — Чай — образ чая.

49 — ЧщРп — ЧеРеп — образ черепа.

32 — КхдТ — КиТ — образ кита.

Шесть чисел, которые нужно запомнить, присоединяются с помощью ассоциативной связи к тем частям шариковой ручки, которые мы выделили. Образуются следующие ассоциации: «колпачок — жучок», «футляр — хвоя», «крышка — клей», «трубочка — чай», «наконечник — череп», «паста — кит».

С помощью всего лишь одного образа «ручка» мы запомнили шесть двузначных чисел и еще 12 цифр в придачу. Проведя несложные подсчеты, мы увидим, что если составить несложную цепочку из 20 слов, то появится возможность для запоминания 200 цифр, или 100 двузначных чисел. Количество подобразов напрямую зависит от материала, который необходимо запомнить. Преимущество данной методики запоминания перед остальными заключается в

том, что числа, которые вы запоминаете, могут повторяться, но вы их ни за что не сможете перепутать. **Воспроизведение выполняется точно и четко.**

Чтобы запомнить большое количество информации, необязательно искать такое же число опорных образов. Эта информация в полной мере может исполнить роль опорных образов. При использовании в процессе запоминания приемов «Цепочка» или «Матрешка» опорные образы не требовались. Просто каждый образ, который запоминали, играл роль носителя информации для следующего образа запоминания. И все же способ запоминания с помощью опорных образов вернее. Вы никогда не вспомните всю цепочку, если забудете хотя бы одно из ее звеньев. Выходом из ситуации является применение так называемой техники возврата. Этот прием отличается надежностью запоминания использованием опорных образов и большой скоростью запоминания с помощью цепочек.

Предположим, что нужно запомнить приведенную ниже цепочку чисел.

20 42 75 15 21 97 67 79 40 37...

20 — ДоМ	97 — РоЗа
42 — ЩиТ	67 — ЛиСа
75 — ЗуБ	79 — СыР
15 — ГуБы	40 — ЧайНик
21 — уТюГ	37 — КоСа

Вообразите себе «домик». Мысленно рассмотрите его, постарайтесь выделить в нем три части: крышу, окно, дверь. К первому подобразу привязываем «щит», ко второму (окно) — «зуб», с третьим (дверь) связываем «губы». Попробуем использовать «губы» в качестве опорного образа. Вы знаете, что запоминаемая информация содержит только числа, поэтому с помощью мыслительной операции «видоизменение» можно сменить «губы» на «губную гармошку» или «губную помаду». Это необходимо будет сделать в том случае, если данный образ встретится еще раз. Пока же замена образа не требуется. Следующим шагом будет выделение у «губ» трех частей: «верхней губы», «промежутка между верхней и нижней губой», «нижней губы». На «верхнюю губу» приладим «утюг», между губами поместим «розу», а под нижнюю положим «лису».

Переключаем воображение на «лису». Выделим в данном образе любые три подобраза: «голову», «туловище», «хвост». К «голове» пристроим «сыр», на «туловище» поставим «чайник», а к «хвосту» приладим «косу».

Далее наше внимание переключаем на «косу» и продолжаем процесс запоминания.

Таким методом удобно запоминать самый разный материал. Но для сохранения числовой информации он не совсем пригоден, хоть и дает возможность запоминать большое количество цифр. Последовательность чисел эффективнее ложится на заблаговременно подготовленные опорные образы, при использовании приема записи на различные части образа.

Данный метод рекомендуется для запоминания текстов, содержащих большое количество чисел и названий.

Способ запоминания с помощью выделения у образа невидимых частей существенно отличается от рассмотренных выше методов.

Вообразите себе современную стиральную машину. После небольшой консультации выясняется, что внутри машины есть барабан, тэн, мотор, микросхема и многое другое, но мы остановимся на этих образах. Теперь нужно мысленно вытащить их из машины и представить каждый в отдельности, подробно рассмотрев с разных позиций. Итак, мы имеем четыре образа, с помощью которых можно запоминать различную информацию.

Кроме того, каждый из выделенных нами образов можно также разобрать или развить его на различные подобразы.

Отметим, что этот способ запоминания не дает возможности отчетливо закреплять последовательно выделенные образы. Зато бесспорное достоинство данного метода состоит в том, что после записи на образах «барабан», «мотор», «тэн», «микросхема» различной информации вышеперечисленные образы можно убрать обратно в машину. Теперь у вас есть возможность запомнить «приемник» как образ с помощью других ассоциативных методов соединения материала. Та информация, которую вы записали внутри, сохранится, потому что избежит влияния со стороны других образов.

Проанализируем следующий пример. Мы располагаем образом «приемник», в котором путем выделения было найдено четыре образа. На каждый из них запомним двузначные числа:

- «мотор» — 29 (ТеРка), 69 (ШаР), 83 (ВаКса);
- «барабан» — 12 (ГиТара), 23 (ДуХи), 33 (КеКс);
- «тэн» — 87 (ВеСы), 77 (СоуС), 27 (ТуЗ);
- «микросхема» — 65 (ЛуПа), 98 (аРФа), 76 (СоЛЬ).

Образ мы разобрали, теперь обратимся к методу запоминания на различные фрагменты его. В данный момент необходимо соблюдать определенную последовательность. Находим в образе «мотор» еще три подобраза, чтобы образовать с ними ассоциации:

- «якорь» — «терка»;
- «ротатор» — «шар»;
- «подшипник» — «вакса».

Аналогично строим ассоциации с другими образами.

Вследствие различных действий на образе «стиральная машина» мы закрепили 24 цифры. А на цепочке, состоящей из 20 образов, вы сможете зафиксировать 480 цифр.

Как запоминать формулы

Для того чтобы запоминание различной информации в виде формул было результативным, необходимо выработать определенную систему из образных кодов для каждого учебного предмета — по отдельности для математики, физи-

ки и т. д. Ниже вашему вниманию будут предложены общие правила, приемлемые для создания образных кодов и помогающие сохранить в памяти разнообразные формулы. В будущем можно самостоятельно разработать необходимые для запоминания образные коды.

Приемы мнемотехники легко применимы к любой учебной дисциплине, с ее помощью можно запомнить основные (главные) формулы, из которых затем выводятся вспомогательные. Формулы, которые человек запомнил в виде образов, какой-то промежуток времени содержатся в памяти как визуальные (зрительные) образы. С помощью активного повторения они фиксируются в памяти в начальном виде.

Любую информацию можно запомнить, используя одни и те же приемы и способы. Существуют общие правила мнемотехники.

1. На каждые элементы информации, которые нередко повторяются, необходимо создать образные коды.

2. Образные коды недопустимо объединять в ассоциации.

Соблюдая первую заповедь мнемотехники, М. А. Зиганов и В. А. Козаренко предлагают часто используемые математические знаки закодировать в следующие образы.

1. Знак умножения — «раскрытые ножницы».

2. Знак деления — «круглые темные очки».

3. Знак сложения — «крест».

4. Знак вычитания — «карандаш».

5. Знак «корня» — «морковь».

6. Степень «2» — «квадрат».

7. Скобка, которая открывается, — «открывалка».

8. Скобка, которая закрывается, — «крышка».

Образные коды, предложенные выше, подобраны так, что по образу вы с легкостью определите закодированный знак.

В образы кодируются не только распространенные математические знаки, но и буквы, которые можно встретить в формулах, предназначенных для запоминания. Не стоит придумывать образные коды сразу для всего курса математики или физики. Проще записывать их по мере необходимости. Вспоминать **образные коды вы должны автоматически**.

Возьмем для примера формулу, по которой рассчитывается кинетическая энергия:

$$E = m v^2 / 2.$$

Сначала нужно присвоить образные коды символам, из которых состоит формула: E , m , v . Символу, который обозначает энергию (E), присвоим образ «ракета». Символу, обозначающему массу (m), — «весы», символу скорости (v) — образ «пуля». Для того чтобы связать их в памяти с формулой расчета кинетической энергии, выделим из слова «кинетика» образы: «кинетика» — кинжал — «бантик». Немедленно соединим эту ассоциацию с «ракетой». Теперь нам нужно выделить из «ракеты» любой подобраз. В данном случае это может быть «космонавт и его скафандр». Следующая задача: разбить этот образ на столько по-

добразов, сколько необходимо. А именно: «шлем от скафандра», «стекло на шлеме», «баллон с кислородом», «рукав скафандра», «пояс», «сапог».

Вам остается лишь занести на получившиеся подобразы в определенном порядке образные коды символов и материальных понятий. Составим ассоциации: «шлем от скафандра» — «весы», «стекло на шлеме» — «ножницы», «баллон с кислородом» — «пуля», «рукав скафандра» — «квадрат», «пояс» — «очки», «сапог» — «яд». Картину, которая осталась в вашей памяти, легко расшифровать. Чтобы найти кинетическую энергию (ракета, кинжал, бантик), нужно массу (весы) умножить (ножницы) на скорость (пуля) в квадрате (квадрат) и разделить (очки) на два (яд).

Задание 5

Запомните следующие формулы.

Формула давления газа: $p = (m / M) (RT / V)$,

где p — давление газа;

m — масса газа;

M — молярная масса;

R — универсальная газовая постоянная;

T — температура, измеряется в кельвинах;

V — объем.

Формула равномерного движения по окружности: $v = 2\pi nR$,

где p — постоянная, равна 3,14;

n — частота обращения;

R — радиус окружности.

Запоминание постоянных величин

Изучая физику, химию и математику, решая задачи, вы используете формулы, в которых сталкиваетесь с постоянными величинами. Приходится искать их в различных справочниках и других источниках. Это отвлекает от работы над задачей и отнимает немало времени.

Тем не менее постоянные величины можно без труда и надежно запомнить с помощью приемов мнемотехники.

Для примера обратимся к расчету гравитационной постоянной.

$G = 6,67 \times 10^{-11} \text{ м}^3 / \text{кг} \times \text{с}^2$.

Найдем для гравитационной постоянной образ, по которому можно будет узнать данную величину. Возможно, для этого подойдет «глобус». Теперь на выбранном образе зафиксируем всю информацию, которая нам понадобится.

Представьте обозначение гравитационной постоянной в виде буквы G , при-

крепленной к глобусу. Выделите в опорном образе максимальное число подобразов. Из образа «глобус» можно выделить несколько элементов: «Северный полюс», «Экватор», «Южный полюс», «Нулевой меридиан». Необязательно запоминать значок «равно», запятую, потому что равенство и так имеется в виду, а запятые в постоянных величинах неизменно следуют вслед за начальной цифрой. И получается, что нам необходимо запомнить: 667 — «шлюз», знак умножения — «ножницы», знак вычитания — «карандаш», 10 — «огонь», 11 — «Гагарин».

Присоединяем полученные образы с помощью ассоциаций к подобразам, на которые мы разбили образ «глобус».

Мы придали формуле компактный вид. Буквы, записанные после постоянной, можно запомнить, используя всевозможные части дополнительного образа. Его же можно получить с помощью приема свободных ассоциаций. Для «глобуса» дополнительным может быть «парта».

Задание 6

Запомните физические постоянные.

Ускорение свободного падения:

$$g = 9,81 \text{ м/с}^2.$$

Постоянная Авогадро:

$$N_A = 6,02 \times 10^{23} \text{ моль}^{-1}.$$

Элементарный заряд:

$$e = 1,60 \times 10^{-19} \text{ Кл}.$$

Как запоминать номера автомобилей

В России сегодня можно встретить два основных вида номеров автомобилей. Процесс их запоминания практически одинаков.

1. Номера, имеющие три цифры и три буквы.

Номер «Х 358 ЛД» можно запомнить, совершив следующие действия. Начнем с перевода в образы букв, так как номер начинается именно с них: ХЛД — ХоЛоДильник. Теперь подошло время для работы с цифрами номера. Получаем следующий образ: 358 — кХ — Пб — Вф — Холодное ПиВо. Далее необходимо соединить полученные образы в ассоциацию с помощью приема «Матрешка», где первый образ будет больше второго: «Откройте холодильник, и вы найдете в нем маленькую баночку холодного пива».

2. Старые номера, которые имеют четыре цифры и три буквы.

Попробуем преобразовать номер «25—39 МНР». Получим следующие образы:

25 — дТ — Пб — ТоПор;
39 — Кз — Рц — яКоРь;
МРН — МеРиН.

У нас наметилась такая последовательность: «топор» — «якорь» — «мерин». Объединять образы чисел ни в коем случае нельзя. Достаточно просто занести их на подобразы «мерина». Возможен такой вариант: «На гриве мерина — топор, а на его хвосте — якорь». Когда вы будете считывать полученные ассоциации, не бойтесь запутаться. Вы незамедлительно определите в образах «топор» и «якорь» двузначные числа.

Если в состав ассоциации входит пара двузначных чисел и сама ассоциация означает автомобильный номер, сомнений быть не должно: в этом номере два числа впереди и буквы в конце.

Как запоминать числа с запятыми

Часто в таблицах и в других источниках встречаются числа с запятыми. Для их запоминания существует элементарное правило.

Допустим, что нужно запомнить число 78,93.
78 — СейФ;
93 — РаК.

А теперь мысленно переверните образ числа, стоящего перед запятой (78 — сейф). Получится ассоциация: «На перевернутом сейфе — рак».

Не все образы можно перевернуть. Если вам попадется именно такой, пусть его вертикальное положение обозначает обычное число, а горизонтальное — число с запятой.

Разрешается вносить в ассоциацию добавочный образ для разграничения, звучание которого похоже на слово «запятая»: «пяточок», «пятка», «пятнашки» и др.

Запоминание смешанных таблиц

Таблица считается смешанной, если она составлена из текстовой и числовой информации, т. е. определенных названий и их числовых характеристик. Эти таблицы часто встречаются в учебных пособиях. Бывают также текстовые и цифровые таблицы.

Крупнейшие водопады мира

Название	Страна	Высота (м)
Виктория	Африка	120
Игуасу	Южная Америка	72

Таблицы запоминаются определенным образом.

1. Производят кодирование названия таблицы в зрительный образ. На этот опорный образ присоединяются остальные образы таблицы.

2. Затем кодируют в образ названия водопадов. Названия можно обозначить или одним образом, или ассоциацией.

Виктория — автомобиль «Победа»;

Игуасу — «игуана».

3. Запоминают названия водопадов приемом «Матрешка».

4. Соединяют ассоциативной связью начальный образ из цепочки наименований водопадов с названием таблицы: «водопад — автомобиль».

5. Используя прием запоминания на разные части образа, фиксируют в памяти остальные сведения таблицы.

«Автомобиль — пальма (образный код на Африку) — жетон (120)».

Запоминание адресов

Когда нас просят назвать свой адрес, мы начинаем с названия улицы, дальше следуют номер дома, корпуса и номер нашей квартиры. Для запоминания числовых сведений лучше пользоваться образными кодами, но они не должны связываться в ассоциацию. Именно поэтому числа, из которых состоит адрес, нужно запоминать с помощью записи на разные части другого образа.

Дается адрес: улица Соколова, дом 34, корпус 2, квартира 59.

Опорный образ — «ромашка».

К опорному образу присоединяем образ, в который закодировано название улицы. В нашем случае возможен следующий вариант: «ромашка — сокол». На образе «сокол» нужно выделить необходимое количество подобразов.

Чтобы запомнить номер дома, корпуса и квартиры, выделим три подобраза. Идем сверху вниз: «сокол» — «клюв» — «крыло» — «хвост». Настал черед образования ассоциаций. «Клюв — кочан (34)», «крыло — яд (2)», «хвост — перо (59)». Постарайтесь увидеть в своем воображении сокола сразу со всеми образами. Это будет искусственной ассоциацией.

Задание 7

Запомните следующие адреса.

1. Улица Мосфильмовская, дом 16, корпус 3, квартира 67.

2. Улица Морская, дом 87, корпус 2, квартира 432.

3. Улица Фестивальная, дом 3, квартира 100.

Запоминание музыкальных аккордов

Мнемотехника протянет руку помощи и музыкантам. Люди, увлекающиеся джазом, знают не понаслышке, какие по сложности аккорды сопутствуют отдельным джазовым произведениям. Запомнить их довольно сложно. Между тем методы и приемы мнемотехники заметно упрощают процесс запоминания за счет того, что мнемотехника с легкостью адаптируется в потоке любой информации.

М. А. Зиганов и В. А. Козаренко предлагают запоминать музыкальные аккорды следующим образом:

C7	F7	C7	C7
F7	F7	C7	A7
Dm7	G7	C7	G7

У каждого аккорда есть свое обозначение цифрой, которое соответствует ступеням лада. Это цифровое обозначение выглядит так:

1	4	1	1
4	4	1	5
2	5	1	6

Сгруппировав цифры, получим:

141144162515

или

«жучок — Гагарин — чучело — гуашь — топор — губы».

Таким образом необходимо запомнить только шесть чисел, в каждом из которых закодирована пара аккордов. Вы знаете, что образные коды нельзя соединять вместе. Поэтому отправлять данные шесть образов в архивы памяти будет с помощью какого-либо опорного образа, используя прием запоминания на его разные части.

Мы работаем с аккордами мажорного блюза, значит, и будущий опорный образ должен быть связан с блюзом.

Когда руки запомнят место на грифе или клавиатуре музыкального инструмента, вспомогательные образы не понадобятся.

Использование систем запоминания информации на практике

В повседневной жизни вам зачастую случается припоминать всевозможные числа. Легче и даже забавнее справиться с той задачей помогут ассоциации к ним. Это нетрудно — дайте больше простора собственному воображению, а затем отыщите подходящую образную ассоциацию, которая объединила бы объект и число.

Для того чтобы сохранить в памяти несколько чисел, анализируйте их отдельно друг от друга, а потом соедините между собой ассоциациями. Например, вам надо купить стекло размером 10 x 5 дм. Сначала вообразите себе его форму: небольшой прямоугольник, ширину которого можно ассоциировать с пальцами одной руки, а длину — с десятком яиц. Представьте, что вы удерживаете в одной руке коробку с десятком яиц.

3.3. Использование метода рифмования при запоминании цифр

Ритмизация — перевод информации в стихи, песенки, в строки, связанные определенным ритмом или рифмой.

Впервые рифмованная система была предложена в 1879 г. англичанином *Джоном Сембруком*.

1. One: gun.
2. Two: shoe.
3. Three: tree.
4. Four: door.
5. Five: hive.
6. Six: sticks.
7. Seven: heaven.
8. Eight: gate.
9. Nine: wine.
10. Ten: hen.

Можно воспользоваться русским вариантом для запоминания цифр, например:

- 1) ноль — моль;
- 2) один — блондин, джин, апельсин;
- 3) два — дрова, трава;
- 4) три — смотри, фонари;
- 5) четыре — черт в квартире, в мундире, в кефире;
- 6) пять — топтать, кровать;
- 7) шесть — жечь, шерсть;
- 8) семь — семья, крем;
- 9) восемь — осень;
- 10) девять — дева, стерлядь;
- 11) десять — печать.

Подобный перечень каждый может составить себе сам, подбирая наиболее подходящие для себя слова.

Теперь, чтобы запомнить ряд чисел, надо создать образную ассоциацию, объединяющую кодовые слова для этих цифр. Например, число 1259 можно запомнить по данному коду так: блондин (1) берет дрова (2) и топает (5) к деве (9). Необходимо заметить, что, в сочиненной истории, надо размещать образы в правильном порядке, чтобы вся история воспринималась как число 1259.

С помощью рифмованной системы слова запоминаются строго по порядку. Дается список:

- 1) кот;
- 2) мочалка;
- 3) кролик;
- 4) муха;
- 5) зеркало.

Номер один — джин, его надо соединить с котом. Представьте себе кота, который в одиночестве наслаждается стаканчиком джина.

Номер два — трава — хорошая «вешалка» для мочалки. У вашего дома замечательный газон. Ночью прошел дождь, и вместо травы из земли полезли мочалки.

Номер три — фонари — свяжем с кроликом. Вечером в вашем городке зажигают фонари. Кто же этим занимается? Неужели кролик?!

Номер четыре — в кефире — соединяем с мухой. Что может быть проще: муха, которая барахтается в кефире. Зрелище не из приятных.

Номер пять — кровать — связываем с зеркалом. Наверное, при переезде вы положили зеркало на кровать, чтобы оно не разбилось.

В статье «Компьютер — творец» *Д. Мичи* и *Р. Джонсон* предлагают следующий вариант рифмованной системы, где каждой цифре соответствует нелепое выражение:

- | | |
|------------------------|------------------|
| 0 — это боль; | 5 — печать; |
| 1 — сам себе господин; | 6 — это честь; |
| 2 — голова; | 7 — это темь; |
| 3 — нос утри; | 8 — каши просим; |
| 4 — в квартире; | 9 — загадка. |

Используя этот код, число 740 281 можно представить следующим образом: «по темной квартире ходит человек с больной головой и просит каши — ведь он сам себе господин». Как видите, данный метод не требует, чтобы количество ключевых слов строго соответствовало количеству цифр числа. Произвольные слова-связки допускаются.

3.4. Системы запоминания иностранных слов

Иногда бывает так, что некоторые вещи легко вспоминаются, а другие забыты полностью. Случается, что вы не можете вспомнить нужное слово на русском языке, не говоря уже о каких-то иностранных словах.

В первый час получения информации человеческая память может сохранить лишь 40 — 45% новых данных, объем сохраненной в течение 48 ч. информации уменьшается до 30%. Поэтому тем, кто хочет выучить больше иностранных слов, нужно заниматься языком 20 — 30 мин. ежедневно, не делая больших перерывов.

В первую очередь нужно запоминать слова, которые часто используются в речи. В любом языке в большом количестве присутствуют слова-связки: «вот», «скажем так», «значит», «кстати», «ага», «это» и т. д. Их прямой перевод невозможен.

Тяжелее всего запомнить служебные части речи, прилагательные и глаго-

лы. Учите их отдельно, а потом «присоедините» к существительному. С помощью существительного (а его вспомнить легко) в памяти всплывет целое предложение с глаголами и служебными частями речи.

Знакомство с иностранцем — носителем языка принесет большую пользу, ведь ваш словарный запас начнет активизироваться.

Образное мышление и фантазия помогут вам запоминать иностранные слова, избегая однообразного повторения; способны превратить запоминание слов в интересное и увлекательное занятие. Сначала необходимо создать в своей памяти опорные образы, которые легко вспоминаются в определенной последовательности.

Метод Цицерона. Применяется для формирования в памяти системы опорных образов. Он основан на связях, образованных вашим мозгом автоматически при восприятии находящихся рядом объектов. Вспомните хорошо знакомую вам квартиру, закрепите в своей памяти расположение комнат в ней в определенном порядке. В своем воображении обойдите одну из комнат по часовой стрелке, обращая внимание на находящиеся там предметы. На каждом предмете задержитесь мысленно и рассмотрите подробнее. В одной комнате выделите 10 предметов, помня о том, что образы не должны повторяться. Закрепите в памяти последовательность 10 найденных образов, вспомните ее несколько раз.

Так как припоминание любой информации возможно лишь при наличии определенного стимула, то, создав строгую систему опорных образов, вы сможете просматривать содержание своей памяти.

Слова, которые мы слышим, вызывают различные образы в нашем воображении. Последовательность этих образов необходимо запоминать. Произношение нового слова можно запомнить комбинацией нескольких приемов:

- 1) многократно прослушивать иностранное слово, одновременно представляя в воображении соответствующий зрительный образ;
- 2) запоминать новые иностранные слова с помощью похожих русских слов;
- 3) запоминать произношение с помощью образных фонетических кодов;
- 4) активизировать новые слова путем их припоминания, что необходимо для долговременного хранения

С помощью простых мыслительных операций можно преобразовывать запоминаемые иностранные слова в зрительные образы. Мыслительная операция «Увеличение — уменьшение образа» позволяет увеличивать и уменьшать образы в своем воображении. Другая операция называется «Вращение образов». С ее помощью попробуйте вращать разные образы в воображении — вращайте, мысленно рассматривая их с разных сторон, под разными углами, приближая и удаляя от себя. Нужно сделать так, чтобы образ вращался сам, а вы должны лишь наблюдать за его вращением. Наряду с вращением можно увеличивать и уменьшать образы.

Трансформировать в воображении образы различных предметов поможет мыслительная операция «Трансформация образов». Случается, что одно и то же слово можно представить разными зрительными образами. Этому поможет опе-

рация «Трансформация образов». Пример тому — слово «машина». Она может быть стиральной, швейной, грузовой, легковой и т. д. Но при любых ваших изменениях машина всегда должна оставаться машиной.

Следующая мыслительная операция называется «Наложение образов». Представляя один образ немного дальше, а другой — ближе, мы как бы смотрим на один образ через другой.

«Соединение мыслительных образов» — самая важная для запоминания операция. Соединяя образы, мы создаем связь между ними.

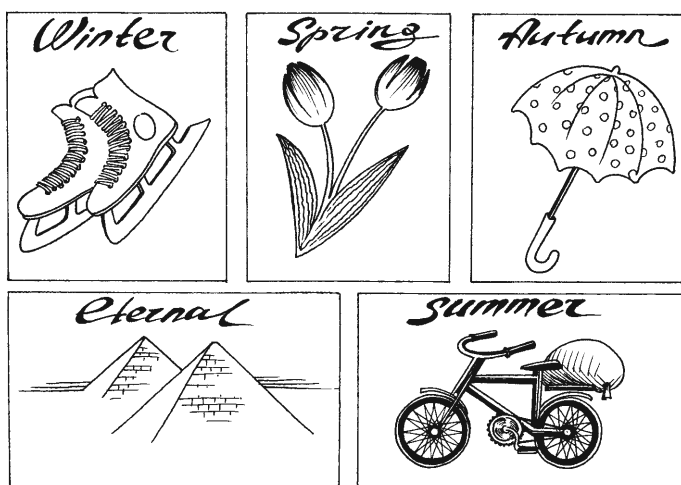
Характер созданной связи не имеет значения. Она может быть логичной, т. е. сочетание образов может существовать в реальности, или нелогичной, т. е. такое сочетание образов в жизни не встречается.

Представляемые образы:

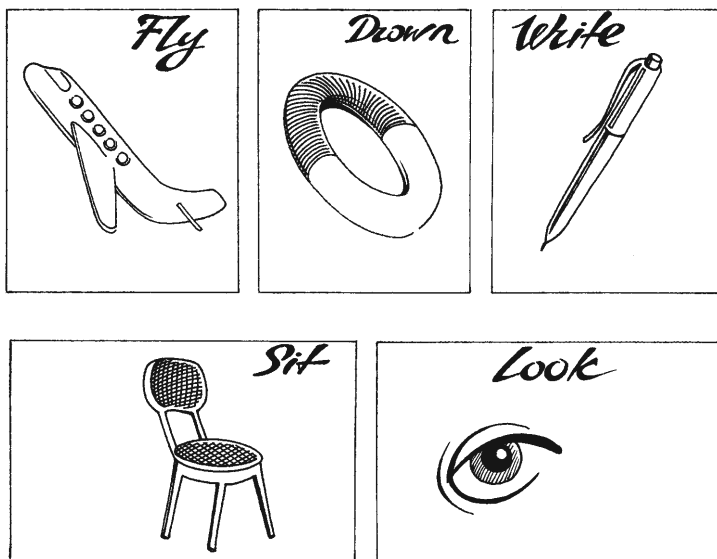
- 1) всегда должны быть крупными, объемными, детальными, цветными;
- 2) могут быть разными по размеру относительно друг друга (большими, средними, маленькими);
- 3) должны быть не слишком сложными, лучше, если они будут простыми и конкретными.

Хороший эффект запоминания иностранных слов дает способность быстро подбирать образы к тем или иным словам. Разные люди видят разные образы. Слово «счастье» для одних обозначает крупную сумму, для других — победу в спортивном соревновании. В тот момент, когда вы слышите или читаете слово, в вашем воображении обязательно промелькнет зрительный образ этого слова. Он возник стихийно, его и следует использовать для запоминания.

При подборе образов к существительным следует помнить: образы не должны быть слишком простыми и примитивными, а также сюжетными.

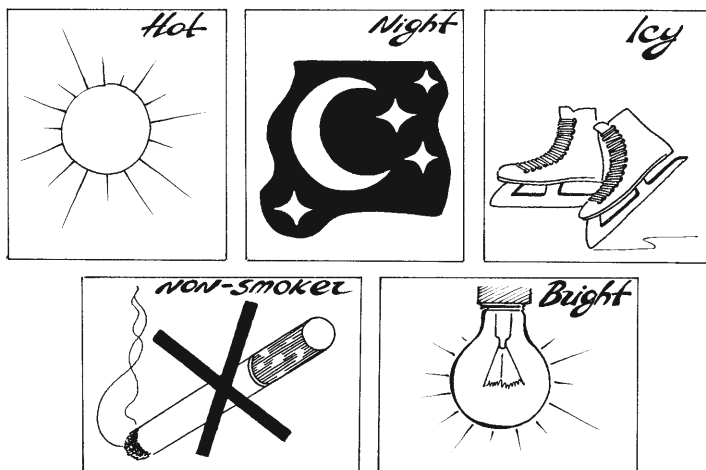


При запоминании глаголов нужно лишь вспомнить какой-нибудь предмет, тесно связанный с осуществляемым действием.



Кроме того, произнося глагол, выполните указанное действие. Например:
 push (пуш) — толкать («толкните» рукой воздух);
 ship (шип) — корабль (представьте себя резиновой лодкой, из которой, шипя, выходит воздух).

Запоминанию прилагательных поможет существительное, которое чаще всего употребляется с ним.



В своих трудах *И. Матюгин* описывает несколько методов запоминания иностранных слов.

Метод фонетических ассоциаций основан на подборе созвучных ассоциаций к запоминаемому иностранному слову из слов родного или знакомого языка. К простым (коротким) словам созвучия подбирать легко, а для запоминания длинных и сложных слов необходимо подобрать два или три созвучных слова. При использовании этого метода перевод и звучание слова связываются между собой, поэтому воспоминание одного влечет за собой припоминание другого. Подбирая созвучия, старайтесь найти максимально похожие по звучанию слова. Например, латинское слово MYSKYLUS (мускулюс) — «мышонок» — созвучно русскому слову «мускулы». В этом случае необходимо помнить, что во многих иностранных языках есть много созвучных с русским языком слов, которые имеют другое значение. Загляните в словарь, выясните значение и произношение слов.

Чтобы лучше запоминать иностранные слова данным методом, необходимо правильно прочитать слово, обращая внимание на звучание, а не на написание.

Метод оживления. Желательно научиться придумывать интересный рассказ, который свяжет созвучные слова и перевод, представить этот рассказ в зрительных образах. Возьмем латинское слово VERMIS (вермис). К созвучным словам (их может быть несколько) «ВЕРМишель» и «МИСКа» и переводу «червячок» можно представить следующую картину: полная миска вермишели, где вермишель похожа на маленьких тоненьких червячков.

Метод вхождения. Основа метода — хорошо развитое воображение. Название метода подсказывает действие — войти внутрь картинки или рассказа, который представили, т. е. необходимо самому стать участником событий. Это сложнее, чем просто оживить сюжет, зато эффект будет заметнее. Данный метод поможет бороться с рассеянностью.

Метод соощущений сделает ваши представления сильнее, потому он задействует сразу несколько органов чувств. Он позволяет одновременно увидеть, услышать и прикоснуться к тому, что представили. Попробуйте подключить все ощущения к запоминанию придуманного сюжета — успех не заставит себя ждать.

После подбора созвучий в некоторых случаях удобнее обратиться к методу автобиографических ассоциаций. Здесь надо использовать воспоминания о пережитых вами событиях.

Методы можно комбинировать — например, соединить метод и автобиографические ассоциации.

Эффективное запоминание иностранных слов обеспечивает следующий алгоритм:

- 1) подберите созвучное русское слово;
- 2) придумайте рассказ из созвучного слова и перевода;
- 3) представьте картинку и нарисуйте ее.

Допустим, необходимо запомнить латинское слово CAROTA (карота) — «морковь». Созвучное слово — «каре́та». Мы закрываем глаза и представляем себе большую карету, нагруженную спелой и сочной морковью; слышим скрип колес и чувствуем вкус моркови.

Точно так же поступим с английским словом SHEEP (шип) — «овца». Представим себе маленькую белую овечку, которая с трудом пробирается сквозь кусты с острыми шипами.

Хороший эффект запоминания дает следующий метод: записать иностранные слова на листочке, запомнить и сжечь.

Вы должны понять, что, сжигая листок, больше к нему не вернетесь.

Кроме того, существует довольно много «интернациональных» слов, которые читаются почти одинаково во многих языках мира.

Примеры международных слов: lift, radio, algebra, sputnik, telephone, professional, criminal, element, address, tank, compass и т. д.

Метод цифрового алфавита. Цифровой алфавит был разработан несколько сотен лет назад. После чего его дорабатывали и совершенствовали несколько веков подряд. В своем современном виде он используется повсеместно.

Вот как он устроен.

Для начала каждой цифре от 1 до 9 и 0 присваиваются определенные буквенные значения. Кто-то видит определенный смысл в соотношении букв и цифр, кто-то — нет.

1 = T (в букве t только одна вертикальная черточка).

2 = N (в букве n две вертикальные черточки).

3 = M (в букве m три вертикальные черточки).

4 = R (r — последняя буква в слове four).

5 = L (это римское обозначение числа 50).

6 = SH (sh звучит, как звук s в слове six).

7 = K (буква k содержит число «7», включенное в нее).

8 = F (буква f имеет две петли, как и цифра 8).

9 = P (буква p — это девятка (9), повернутая в другую сторону).

0 = S (zero (0) начинается со звука s).

В коде нет ни одной гласной. Пользуясь им, можно свободно употреблять все остальные буквы, которые не имеют цифрового значения в данном коде, воспринимая их как помощников.

Сдвоенные буквы в данном коде принимаются за одну цифру.

Разным людям проще пользоваться разными системами, но лучше найти подходящую именно для себя. Чтобы продолжить работу, цифровой алфавит необходимо выучить наизусть

Используя код, можно перевести цифры в слова:

15 — TeLL;

29 — NaPe;

59 — LiFe;

95 — aPPLe;

23 — NaMe;

67 — DoG;

71 — CaT.

Задание 1

Напишите напротив чисел соответствующий им буквенный код:

23 —
24 —
67 —
87 —
76 —
43 —
35 —
76 —
97 —
63 —

Задание 2

Напишите напротив букв соответствующие им числа:

TL —
RN —
MK —
PS —
NS —
MP —
PR —
SHS —
FR —
MT —

3.5. Карты памяти

При работе над системами памяти, над составлением «карт памяти» ученые опираются на взаимодействие двух полушарий головного мозга.

Наше истинное поведение не соответствует нашим минимальным возможностям.

Как было замечено в предшествующих главах, лучше всего запомнится информация, которая:

- 1) воспринимается в начале и конце стадии заучивания;
- 2) образует ассоциации с помощью многократного повторения благодаря своей значимости, рифмованию;
- 3) выделяется среди остальной или является уникальной (эффект фон Ресторф).

Чтобы запоминание поддерживалось на довольно высоком уровне, нужно установить такой момент, когда память и мышление (понимание) работают в полном единении друг с другом. Обычно этот период продолжается 20 — 50 мин. Причем непродолжительного периода недостаточно для оценки сознанием ритма и организации подаваемой информации, а более длительный приводит к уменьшению объема запоминаемого. Если период обучения длится 2 ч., лучше организовать его таким образом, чтобы можно было сделать короткие перерывы. Перерывы также полезны с точки зрения релаксации, во время которой происходит расслабление мышечного и умственного напряжения, накапливающегося в период сосредоточения.

После завершения процесса обучения кривая воспроизведения возрастает кратковременно. Это объясняется тем, что в момент завершения данного периода головной мозг еще не располагает достаточным временем для интеграции воспринятой информации, особенно ее последних частей. Ему необходимо несколько дополнительных минут для завершения процесса установления прочных связей между всеми взаимозависимыми элементами внутри нового материала. После небольшого подъема происходит спад в первые 24 ч., когда утрачивается около 80% воспринятой информации. Чтобы это предотвратить, необходимо применить соответствующие приемы повторного просмотра материала.

Умственная активность подвергается суточным колебаниям. Состояние сил человека изменяется ежечасно, хотя мы об этом и не догадываемся. В целом каждый день — это постоянная интеллектуальная работа. Она может быть и вялотекущей, и интенсивной. По мере завершения суток накапливается усталость. Одни ощущают ее уже в 21 ч., другие бодрствуют до поздней ночи. Сознание человека полноценно отдыхает лишь во сне. Полноценный сон снимает усталость, накопившуюся за день, целиком и полностью восстанавливает жизненные силы. В первое время после ночного отдыха голова сохраняет ясность.

Многие говорят, что именно утром им работается легче всего, а позже, после полудня или вечерами, можно делать заметки и наброски, изучать дополнительную литературу. Занятие, требующее напряжения, выполнимо исключительно в утреннее время.

Аналогичные результаты дали эксперименты при изучении памяти и внимания детей школьного возраста. Оказывается, усталость копится понемногу: от занятия к занятию. Причем устают не только отдельные ученики, а весь класс. После анализа проведенных диктантов, арифметических заданий выяснилось, что меньше всего ошибок учащиеся совершают в утренние часы. В это время они более внимательны и наблюдательны. Если утром группа школьников в целом делает 40 ошибок, то после первого часа работы — уже 70 ошибок, после второго — 160, а после третьего — 190. Исключение из этого правила — люди, которые работают допоздна, а то и всю ночь.

Жизненный тонус человека склонен трансформироваться до пяти раз в сутки. На смену пику активности приходит период спада. Самым здоровым и полноценным считается сон, который длится с 22 до 5 ч. Но каждый человек обладает своими индивидуальными особенностями.

Множество людей принадлежат к той категории, которую не радуют раннее

пробуждение и красота восходящего солнца. Это люди ночного типа — «совы». Им тяжело вставать утром и сохранять при этом хорошее настроение. Они долго находятся в полусонном состоянии, страдают отсутствием аппетита, их не покидает раздражение. И лишь к полудню физическое состояние и настроение приходят в норму: возникает чувство притока сил, бодрости.

Высокая работоспособность, бодрость и активность у людей такого типа достигают своего пика лишь к вечеру и сохраняются допоздна.

Люди утреннего типа («жаворонки») просыпаются рано утром отдохнувшими и свежими. Их трудоспособность высока лишь утром, а к вечеру появляется утомление, запасы энергии исчерпываются. Люди этого типа предпочитают рано ложиться спать.

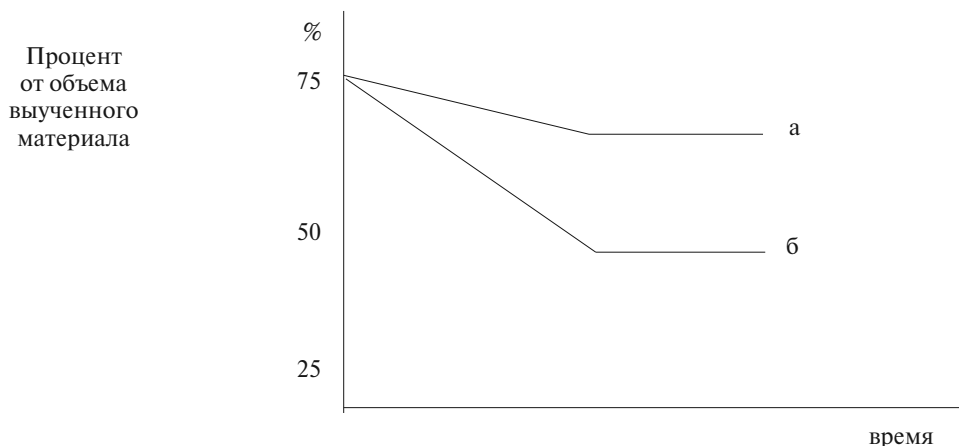
Тот факт, что самым продуктивным является сон до полуночи, так никем и не подтвержден. Тем не менее специалисты доказали, что «жаворонки» каждую ночь спят примерно одинаковое количество времени, чего нельзя сказать о «совах».

Люди делятся на малоспящих и многоспящих. Например, *Наполеон* укладывался спать в промежутки 22 — 24 ч. и спал до 2 ч. ночи. Потом работал до 5 ч. утра. Снова ложился и засыпал до 7 ч. утра. В общей сложности для сна ему требовалось 4 ч.

Политик *Уинстон Черчилль* трудился, как правило, до 4 ч. утра, а к 8 ч. утра был полон бодрости и сил.

К «долгоспящим» относился *Альберт Эйнштейн*. Он проводил в кровати около 10 ч.

Давно подмечено, что если задание прочитано вечером, непосредственно перед сном, то наутро выясняется, что оно приготовлено, т. е. выучено. Создается такое впечатление, что ночью шла кропотливая работа по повторению и усвоению урока. Эти данные послужили толчком для начала исследований. Многочисленные опыты явились подтверждением следующего положения: сон сдерживает процесс удаления информации.



Выше на диаграмме показано, как сон «тормозит» забывание:

а — забывание в период сна;

б — забывание во время бодрствования.

Если перед экзаменом бегло просмотреть материал и лечь спать, это принесет больше пользы, чем зазубривание и бессонная ночь. Бывает, что человек не может сконцентрироваться на работе. Голова пуста — ну нет в ней ни одной мысли! Выход из положения — начинать работать. Пишите все, что пришло в голову: любые фразы, путанные и абсолютно нелогичные мысли. Пройдет час, и работа завладеет вами по-настоящему. Вот теперь остановитесь и прочтите свои записи: возможно, вы найдете что-нибудь полезное. Бывает, что человеку тяжело сконцентрировать свое внимание, начать работу. Психологи советуют приступить к новому делу не с утра, а к вечеру, на фоне общего утомления.

Возможно, это будет только заголовок или начальная фраза. Важно, что утром вам не придется приниматься за работу с нуля. Выполняя что-то, помните: однообразное занятие способно удержать внимание человека в течение 15 — 20 мин. После чего произвольное внимание притупляется и человек начинает отвлекаться. Монотонная деятельность утомляет, поэтому сделайте небольшую паузу.

Но существует и более продолжительный период умственной активности: девяностоминутный ритм. В это время можно работать с информацией, которая требует понимания и лишь потом — запоминания.

Не следует приготавливать уроки вечером, сразу после школьных занятий. Ведь именно в это время случается спад мозговой активности. Почему-то голова не хочет соображать. А причина в том, что заниматься через 8 ч. тем же предметом недопустимо. Нельзя возвращаться к истории через 6 ч. после соответствующего урока. Если этот предмет в расписании стоял вторым (9 ч. утра), то подготовка по нему в 15 — 17 ч. хорошего эффекта не даст.

Наилучшее время для восприятия «исторической» информации — 9 ч. утра следующего дня. Но не всегда это время бывает свободным: в расписании могут стоять другие предметы. В итоге настрой исчезает. К сожалению, современная школа не принимает во внимание эти тривиальные свойства психики человека.

Наш мозг организован довольно сложно. Показателем его живости является внимание. Если оно падает, то нам трудно сосредоточиться. Чтобы активизировать внимание, необходимо привлечь к работе остальные анализаторы, исключая зрительный. Воздействие на анализаторы лучше чередовать:

1) обсуждение — запись;

2) чтение — слушание.

Согласитесь, работать при сильном шуме просто невыносимо. Однако в абсолютной тишине, как это ни странно, непросто сосредоточиться. Вот почему нужен слабый звуковой фон: уличный шум за окном, тихая плавная музыка.

Тихие звуки радио, волна которого настроена на прием передач любимой радиостанции, не отвлекают. Напротив, помогают настроиться на выполнение

монотонной и однообразной работы, можно сказать, механической, такой как решение однотипных математических заданий.

Существенное воздействие на процесс запоминания оказывают факторы, которые влияют на рецепторы органов чувств. Активность психических процессов человека увеличивают определенные запахи:

- 1) лимона;
- 2) лаванды;
- 3) жасмина.

Следующий метод регуляции деятельности головного мозга человека — цвет.

Соединение запаха эфирного масла полыни с голубым или синим цветом поможет снять раздражение, нервозность, напряжение мышц.

Данная комбинация помогает выдержать длительные физические нагрузки.

Оранжевый цвет и эфирное масло ромашки поднимут настроение, подарят спокойствие. Запах мяты на фоне желтого цвета обладает общетонизирующим свойством, нормализует дыхание. Это приносит пользу, когда приняться за работу не дает неуверенность в собственных силах.

Черный и темно-синий цвета помогают сосредоточиться, углубиться в изучение материала, сконцентрировать на нем свое внимание.

Эти цвета приходят на помощь, когда необходимо проанализировать сведения, а затем выделить главную мысль. И наоборот, они не подходят, когда нужно работать по стандарту.

Желто-зеленый (лимонный) цвет также поможет сконцентрироваться на работе. На протяжении многих лет ученые считали, что зеленый цвет благоприятно сказывается на умственной активности. Он успокаивает, способствует ровному протеканию мыслительных процессов и спокойному сну. В особенности все вышесказанное относится к зелено-коричневому (защитному) цвету.

Деятельные люди подсознательно выбирают изумрудный (сине-зеленый) цвет. Этим людям безразлично, какое впечатление они произведут на окружающих, каких высот достигнут в профессиональной деятельности.

Оттого изумрудный цвет просто необходим при подготовке к публичным речам, когда надо «себя показать».

Опытным путем доказана связь, существующая между двигательной активностью и результативностью интеллектуальной деятельности. Одни люди во время размышлений что-то вертят в руках, другие рисуют на бумаге.

Движение пальцами рук повышает активность работы головного мозга.

Благотворно влияют на мыслительные процессы неторопливые пешие прогулки.

Что касается детей, то они не могут думать или говорить, не жестикулируя.

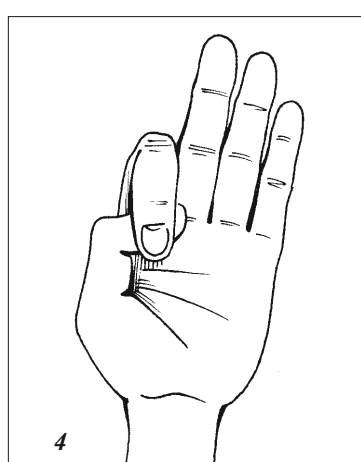
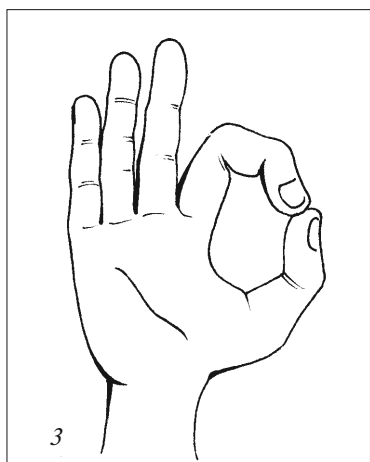
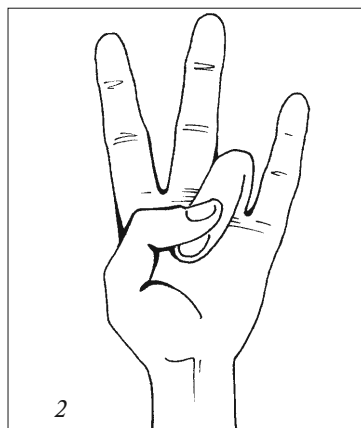
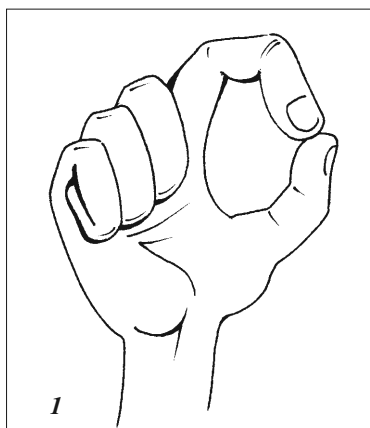
Людям, занимающимся умственным трудом, показаны занятия такими видами спорта, в которых нужно держать руки на уровне выше головы. При заня-

тиях волейболом или бадминтоном головной мозг активнее обеспечивается кислородом.

Мудрецы Востока убеждены, что определенные манипуляции («мудры») благотворно воздействуют на мыслительные процессы.

Мудры, которые делают память лучше:

- 1) мудра «знания»;
- 2) мудра «окно мудрости»;
- 3) мудра «состояние повышенной концентрации»;
- 4) мудра «хорошая память».



После интенсивной работы над новым материалом очень вредны сильные эмоции, не важно какие, положительные или отрицательные, — они мешают обычной работе памяти.

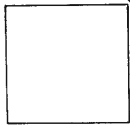
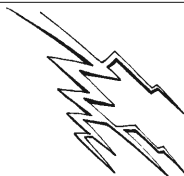
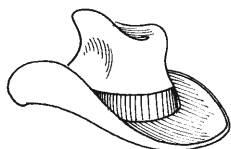
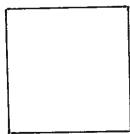
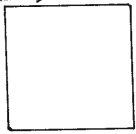
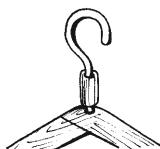
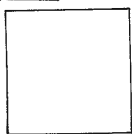
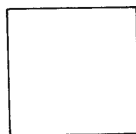
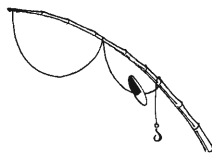
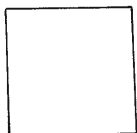
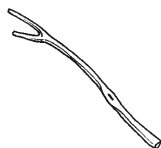
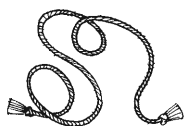
Это, в свою очередь, отрицательно отражается на хранении полученных сведений: половина выученного точно забудется.

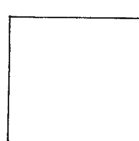
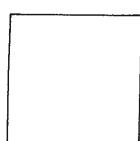
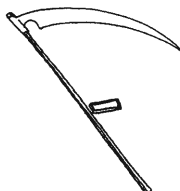
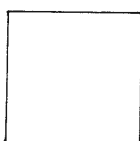
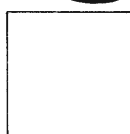
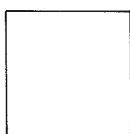
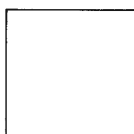
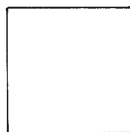
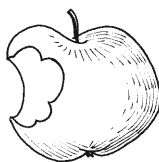
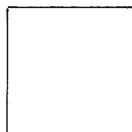
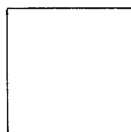
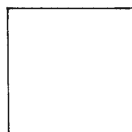
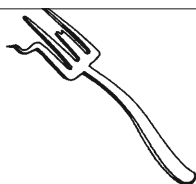
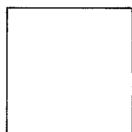
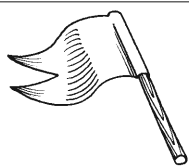
ГЛАВА 4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

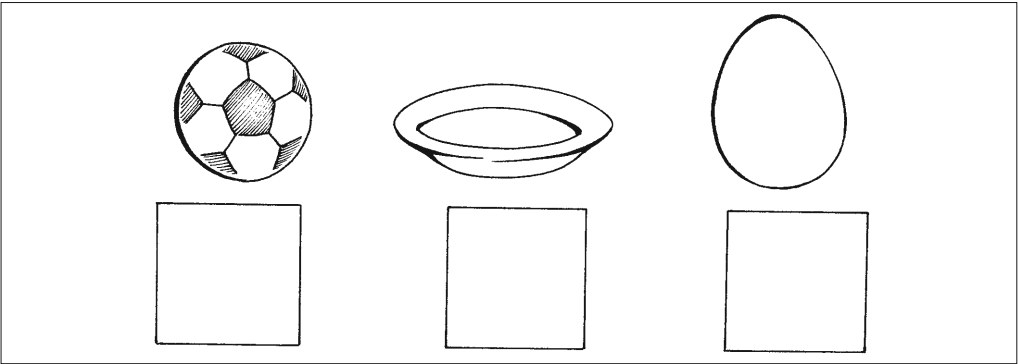
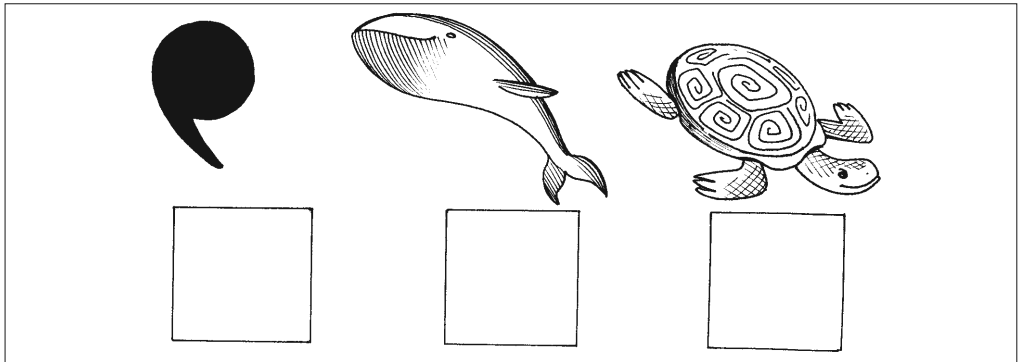
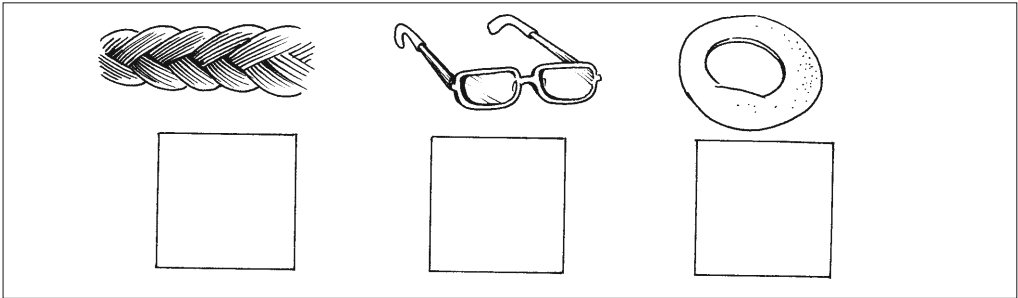
4.1. Упражнения на запоминание цифр

Упражнение 1

Придумайте ассоциации к цифрам.







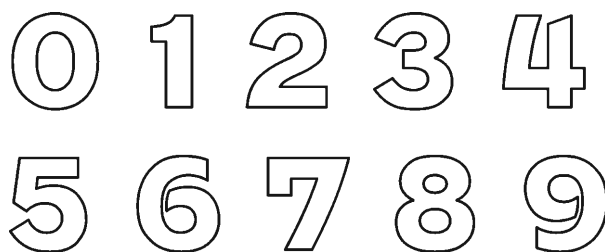
Задание 1

Как будут выглядеть цифры, выполненные из глины, гвоздей и зубной пасты.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	0

Упражнение 2

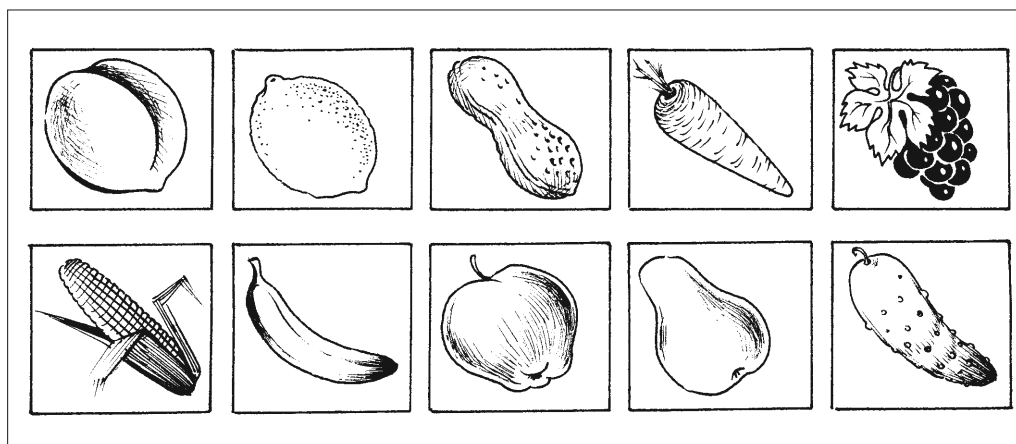
Как и предметы, цифры могут обладать своим определенным цветом.

**Задание 2**

1. Мысленно представьте цифры в цвете.
2. Раскрасьте их так, как вам нравится.

Упражнение 3

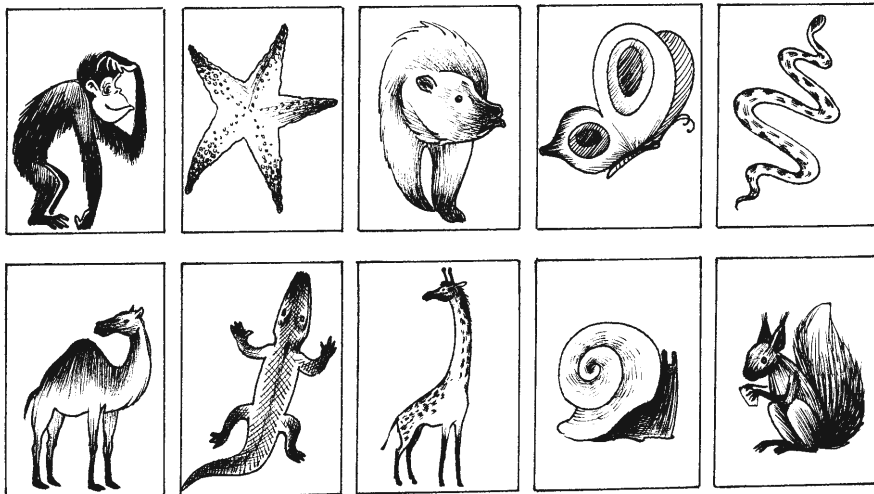
Подберите каждой цифре соответствующий ей фрукт, овощ или ягоду.



(Подсказку по данному упражнению ищите в конце раздела.)

Упражнение 4

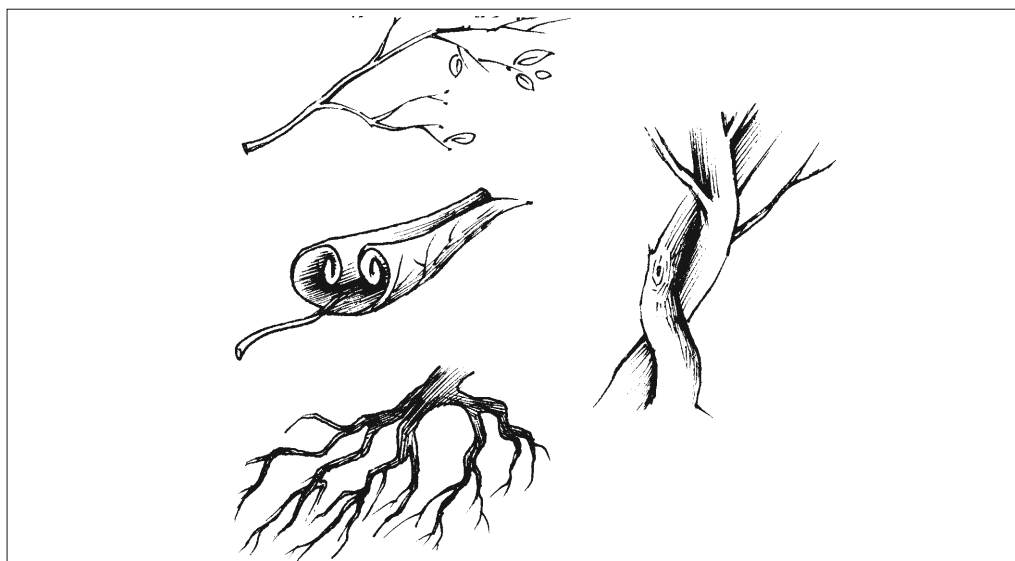
Подберите каждой цифре соответствующий ей рисунок животного.

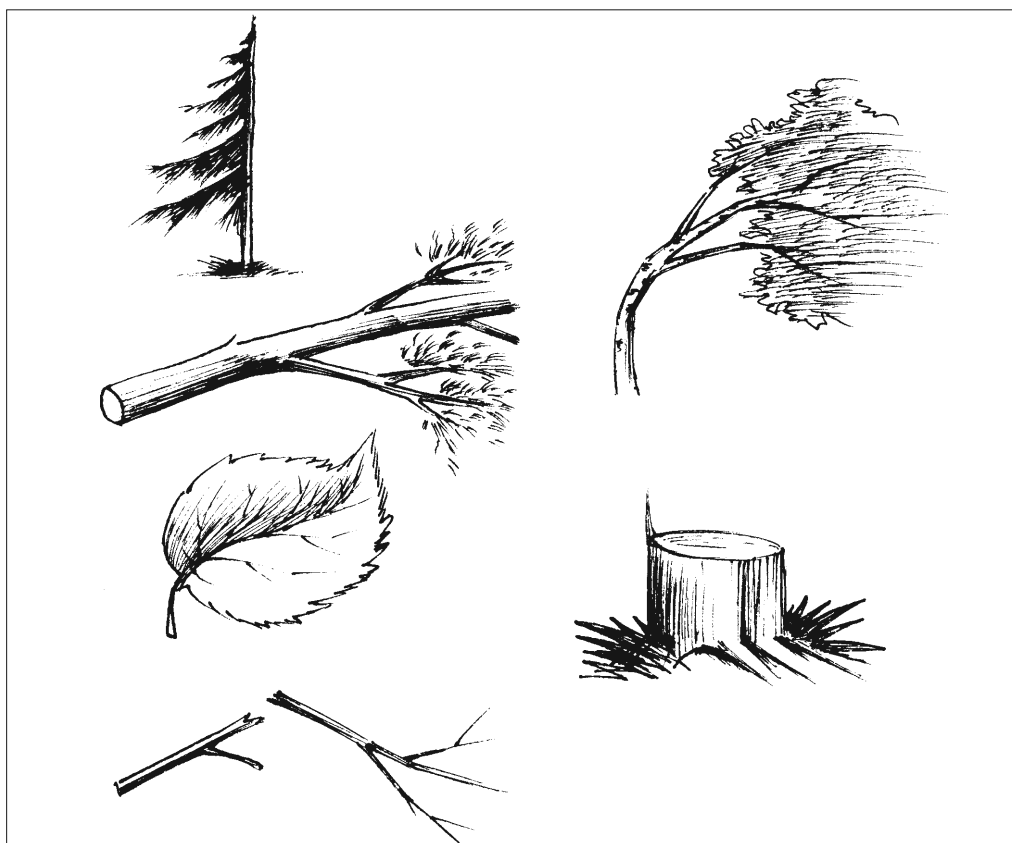


(Подсказку по данному упражнению ищите в конце раздела.)

Упражнение 5

Найдите все цифры в одном предмете.





(Подсказку по данному упражнению ищите в конце раздела.)

Упражнение 6

Это упражнение психологи называют ассоциативным тренингом. Идя по улице, постарайтесь в каждом предмете найти какие-то цифры.

Давайте отправимся в цирк и постараемся найти там все, что связано с цифрой 0.

Когда мы заходим в гардероб, нам дают круглый номерок. Представление началось. На арену выходят эквилибристы. На колесе от велосипеда они выполняют такие трюки, что зрители открывают рты от удивления. Дрессированные львы и тигры красиво сидят на тумбах. Им предстоит прыжок в горящий обруч.

Эту же цифру можно найти, отправляясь в путешествие в горы. Вокруг округлые вершины гор, ласково светит солнышко. Из круглых камней соорудим очаг и поставим на него котелок. А потом в угольках запечем картошку.

Попробуйте найти в доме цифру 3.

Отыщите цифру 4 в школе.

Найдите цифру 1 в кинотеатре.

Упражнение 7

Найдите двузначные числа, спрятанные в рисунках.



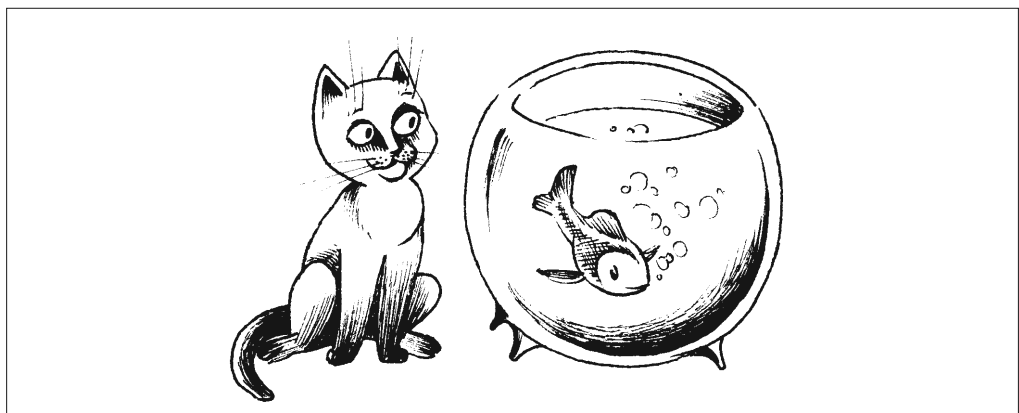
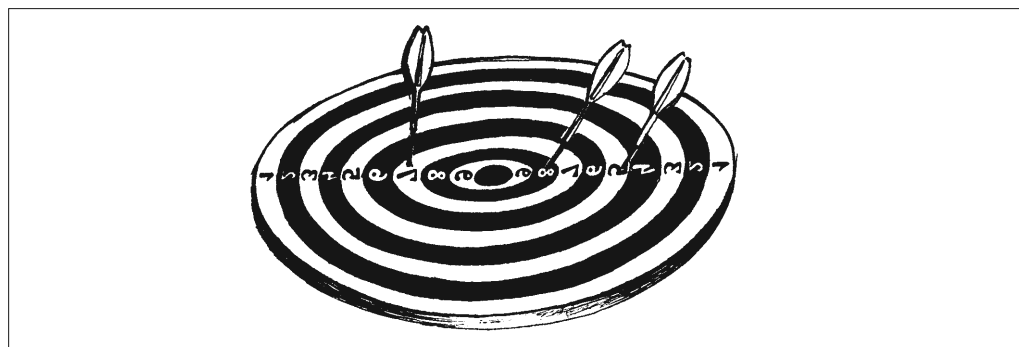
Упражнение 8

Подберите картинку к каждому двузначному числу.

81	34	13
57	41	91

Упражнение 9

Найдите трехзначные числа, зашифрованные в рисунках.



Упражнение 10

Подберите рисунки к трехзначным числам.

592	370	129
404	104	694

Упражнение 11

Дана последовательность цифр в виде образов:

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 — кустарник; | 6 — яблоко; |
| 2 — утка; | 7 — коса; |
| 3 — птица; | 8 — крендель; |
| 4 — кресло; | 9 — человечек; |
| 5 — звездочка; | 0 — шарик. |

Соедините образы в единую картину, чтобы запомнить следующий ряд чисел:

1 3 2 8 5 0 4 9 6

Упражнение 12

Запомните приведенные ниже числа.

1. Даты и телефоны:

- 1) 9 сентября 1828 г. — родился Л. Н. Толстой;
- 2) 6 июня 1799 г. — родился А. С. Пушкин;
- 3) Светлана родилась 12 ноября;
- 4) телефон Дмитрия — 91 — 01 — 17.

2. Коды для дверных замков:

734;	789;
8324;	841.

3. Номер определенного счета:

1659 593962;
843 10569570

Упражнение 13

Попробуйте преобразовать представленные ниже номера в слова с помощью цифрового алфавита.

546 — 19 — 31	498 — 90 — 1
208 — 41 — 73	714 — 28 — 57
248 — 51 — 47	518 — 44 — 23
840 — 78 — 31	949 — 11 — 14
442 — 95 — 07	905 — 12 — 74

Майкл Курланд и Ричард Лупоф предлагают несколько фраз, которые могут получиться у вас в процессе преобразования.

Привет, детка!
Черный обелиск.
Вересковый мед.
На севере диком.
Люди в черном.

Екатерина Великая.
Ночевала тучка.
Последний герой.
Улучшить память.
Чапаев и пустота.

Упражнение 14

Отыщите вербальные и визуальные ассоциации, которые помогут запомнить число указанных ниже объектов.

Например, необходимо запомнить, что на конюшне один конь:

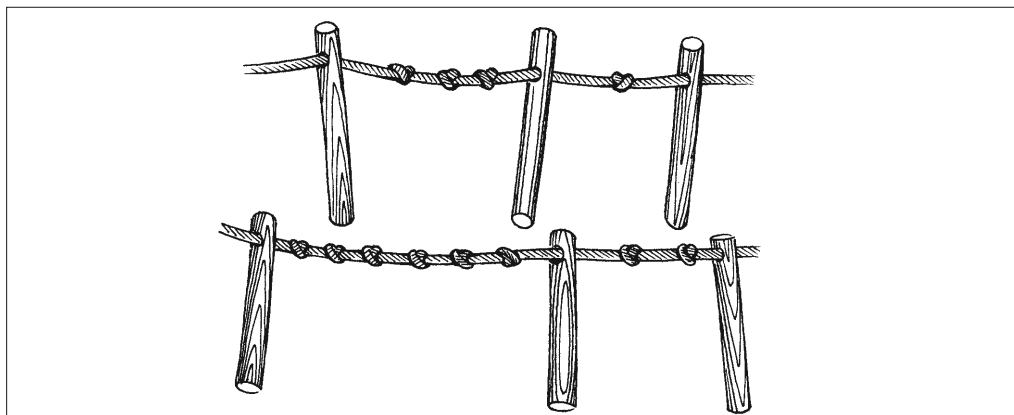
- 1) вербальный код — конь пьет джин;
- 2) визуальный код — коня привязали к столбу.

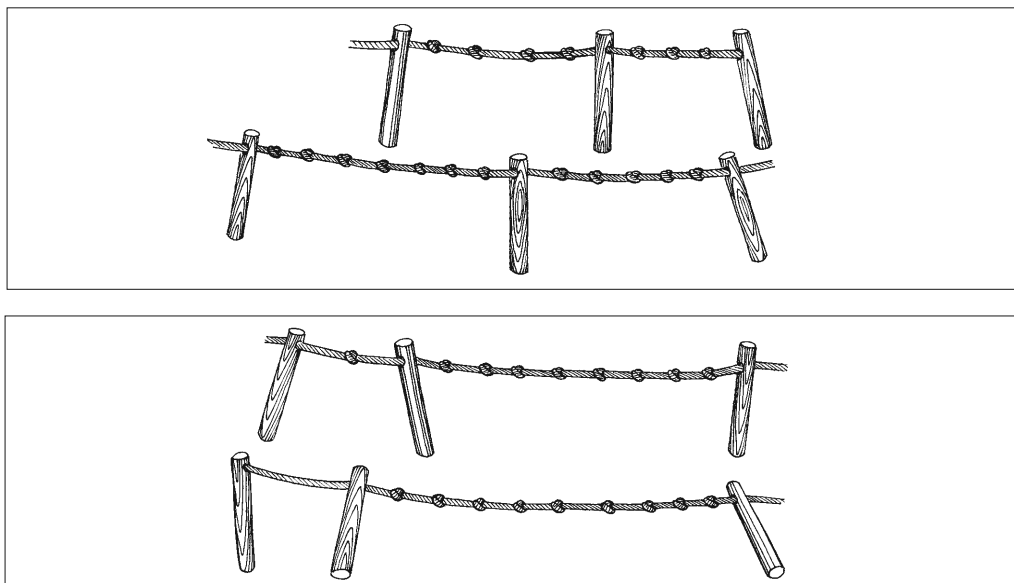
Если добавить эмоциональную окраску (конь, попивая джин, смешно морщится от него или комично чешется о столб), формируется еще и эмоциональный контекст, который закрепляет следы полученной информации в памяти. Попробуйте запомнить число предметов: две тарелки, три платка, четыре стола, пять карандашей, шесть собак, семь машин, восемь молотков, девять воробьев, десять ложек.

Мысленно подвергните кодированию данный перечень, а вслед за тем прикройте его бумажным листом и запишите по памяти количество приведенных в нем предметов в следующем, измененном определенным образом, порядке: воробы, платки, машины, ложки, карандаши, столы, тарелки, молотки, собаки.

Упражнение 15

Запоминать числа можно при помощи «узелкового письма», на ощупь. Начало числа обозначают палочкой. Затем с помощью узелков показывают количество десятков данного числа. Десятки от единиц отделяются второй палочкой, а дальше идут узелки, обозначающие количество единиц этого числа. Отсутствие узелков в каком-либо разряде означает число 0.





Таким же способом можно запоминать и трехзначные числа.
(Подсказку по данному упражнению ищите в конце раздела.)

Упражнение 16

Запомните буквенно-цифровой код. Запишите напротив чисел буквенный код, который им соответствует.

Например:

16 — ГЖ ШЛ; 49 — ЧЩ РЦ; 50 — ПБ НМ; 02 — ДТ.

23 —	67 —	78 —	08 —	91 —
08 —	65 —	87 —	92 —	57 —
98 —	86 —	04 —	78 —	42 —
96 —	53 —	46 —	60 —	24 —
54 —	81 —	84 —	43 —	63 —
74 —	85 —	79 —	49 —	97 —
88 —	03 —	01 —	79 —	89 —
79 —	06 —	00 —	47 —	48 —

Упражнение 17

Запишите напротив букв числа, которые им соответствуют.

Например:

ВФРЦ — 89; ГЖСЗ — 17; КХЧЩ — 34.

ГЖРЦ —	ДТЧЩ —	ГЖГЖ —	ШЛНМ —
ДТКХ —	ШЛВФ —	ДТНМ —	СЗГЖ —
ПБСЗ —	ГЖТД —	ВФГЖ —	СЗНМ —
КХВФ —	СЗШЛ —	РЦКХ —	РЦКХ —
РЦРЦ —	ВФДТ —	КХПБ —	ПБНМ —
ПБЧЩ —	ШЛКХ —	ЧЩНМ —	РЦГЖ —
ДТГЖ —	НМШЛ —	ПБРЦ —	ШЛГЖ —
ШЛСЗ —	ГЖКХ —	ГЖЧЩ —	ГЖСЗ —

Упражнение 18

Запомните последовательность слов одним из приемов запоминания.

Гадюка — галстук — табурет — огурец — одеколон — тыква — шишка.

Перекодируйте с помощью буквенно-цифрового кода запомнившиеся образы в цифры. Проверьте правильность:

123, 167, 259, 159, 236, 238, 603.

Мнемотехника и фокусы

1. Пусть вам продиктуют несколько двузначных чисел. Их нужно записать последовательно или присвоить каждому числу порядковый номер. Записывая числа, запоминайте их. После чего сделайте вид, что напряженно изучаете таблицу. Сами же в это время организуйте себе контрольное припоминание. А затем приступайте к демонстрации фокуса: назовите числа в прямом и обратном порядке или припомните выборочно.

Назовите порядковый номер любого числа. Чтобы вызвать изумление зрителей, незнакомых с приемами мнемотехники, бывает достаточно запомнить 40 — 50 чисел.

2. На небольших карточках запишите буквы алфавита. Попросите зрителей указать с противоположной стороны номера телефонов. Запомните эти номера с помощью образных кодов букв.

3. Образные коды карт помогут демонстрировать фокусы с картами. При помощи комбинации «масть плюс число» можно осуществить кодирование в образы.

Бубновая семерка — Буби — 7 (Сз) — образ «бусы». Бубновый Валет — Бивень.

Раньше мнемотехнические фокусы незаметно применяли на цирковых представлениях в сеансах «телепатии». Артисты запоминали исторические даты и пронумеровывали список. Зрителя просили назвать какую-либо дату. После чего ассистент, который находился в зале, через кодовые жесты передавал ее номер.

4.2. Упражнения на запоминание иностранных слов

Многие иностранные слова по своему звучанию похожи на хорошо знакомые слова. Пока нет необходимости запоминать значения незнакомых слов, просто представить их в виде зрительных образов.

Фактор — образ «трактор», Аляска — образ «коляска», сфен — образ «фен» и т. д.

Задание. Преобразуйте слова в образы по созвучию.

ЛИЗИН —	ДАКОТА —
ДЕВЕРЬ —	КЕМАЛЬ —
ШУЛЬ —	ЗОЛИ —
ОРДОС —	ПИФОН —
ПИНЕЛЬ —	КЛАССОН —
КАНО —	ФУКУС —

Исследования показали, что прекрасный эффект запоминания иностранных слов дает использование смешных и необычных сюжетов.

Комбинируя методы запоминания иностранных слов, выполните следующие упражнения.

Упражнение 1

Подберите к английским словам созвучные, составьте из этих созвучий и перевода смысловую цепочку.

Red (рэд) — красный.
Black (блэк) — черный.
White (вайт) — белый.
Green (грин) — зеленый.

Stand (стэнд) — стоять.
Sleep (слип) — спать.
Run (ран) — бег.
Cat (кэт) — кошка.

Ball (бол) — мяч.
Bag (бэг) — сумка.
Gruff (граф) — грубый.
Monk (манк) — монах.

(Подсказку по данному упражнению ищите в конце раздела.)

Упражнение 2

Подберите к латинским словам созвучные русские слова, представьте картинку или нарисуйте ее.

Pilus (пилюс) — волос.
 Lac (лак) — молоко.
 Venter (вентер) — живот.
 Clava (клава) — дубина.
 Sidus (сидус) — звезда.
 Sapo (сапо) — мыло.

(Подсказку по данному упражнению ищите в конце раздела.)

Упражнение 3

Подберите к немецким словам созвучные и свяжите с переводом.

Blick (блик) — взгляд.
 Kuhn (кух) — корова.
 Fisch (фиш) — рыба.
 Rad (рад) — колесо.
 Angel (ангель) — удочка.
 Lippe (липпэ) — губы.
 Tier (тир) — звери.
 Kieste (кист) — ящик.

(Подсказку по данному упражнению ищите в конце раздела.)

4.3. Упражнения на запоминание лиц

Схема тренировки для запоминания лиц.

1. Первая характерная черта — это форма головы. Определите ее и хорошо запомните.
2. Найдите характерные черты лица (высокие скулы, волевой подбородок и т. д.).
3. Отыщите особые признаки лица (шрам, родинку и т. д.).
4. Представьте лицо по памяти (мысленно нарисуйте). Сравните с оригиналом.
5. Сопоставьте лицо с тем, что известно вам об оригинале.

Упражнение 1

Выберите человека, играющего важную роль в вашей жизни, и попробуйте ответить на вопросы о его внешности.

Цвет волос?
 Волосы длинные или короткие?
 Волосы густые или длинные?
 Есть ли лысина?
 На каком участке головы?

Цвет глаз?

Рост?

Лицо: длинное, круглое, овальное, квадратное?

Подбородок маленький или большой?

Уши маленькие или большие?

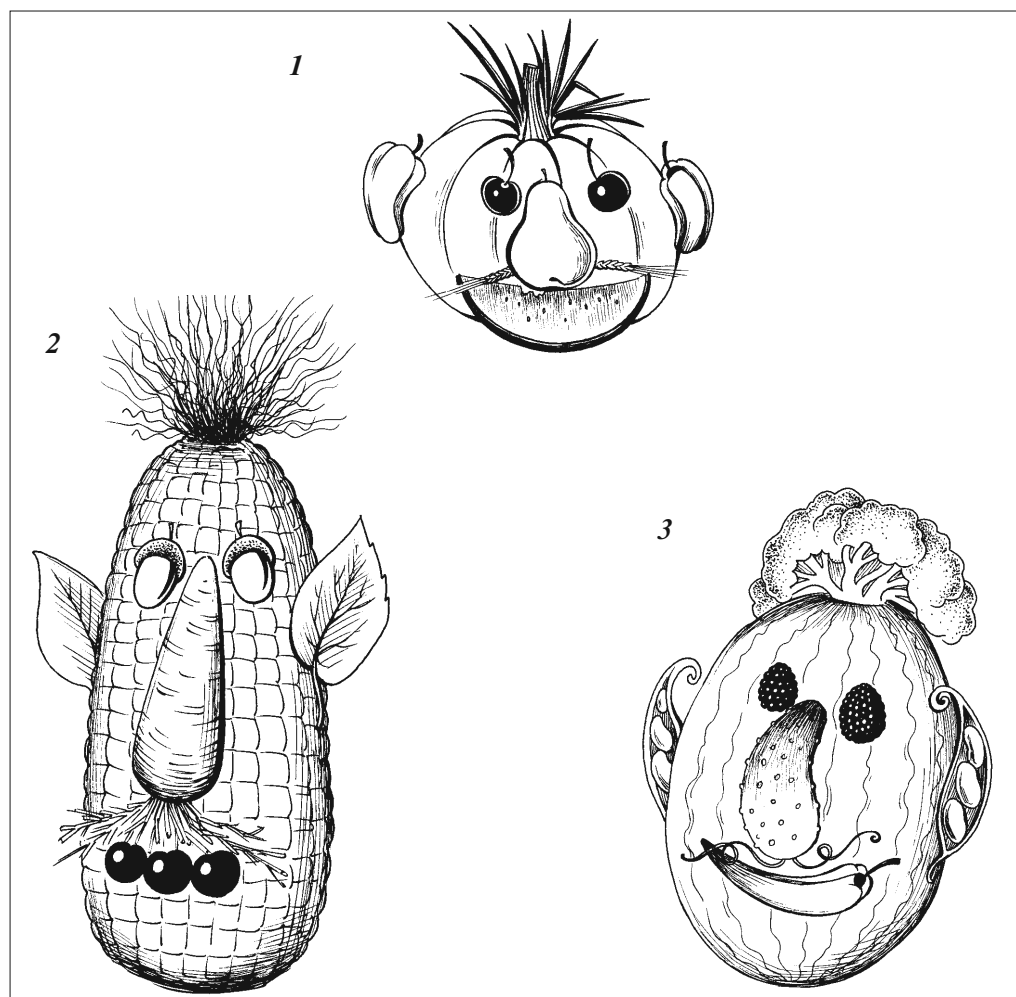
Уши прижаты к голове или оттопырены?

Уши проколоты?

Есть ли борода, усы? Опишите.

Упражнение 2

Перед вами три натюрморта, составленных из овощей, фруктов, злаков. Внимательно рассмотрите каждый в течение 30 — 40 с.



Теперь ответьте, не обращаясь к портретам, из чего состоит лицо.

Рисунок 1

Глаза _____
 Волосы _____
 Нос _____
 Рот _____
 Уши _____
 Голова _____
 Усы _____

Рисунок 2

Глаза _____
 Волосы _____
 Нос _____
 Рот _____
 Уши _____
 Голова _____
 Усы _____

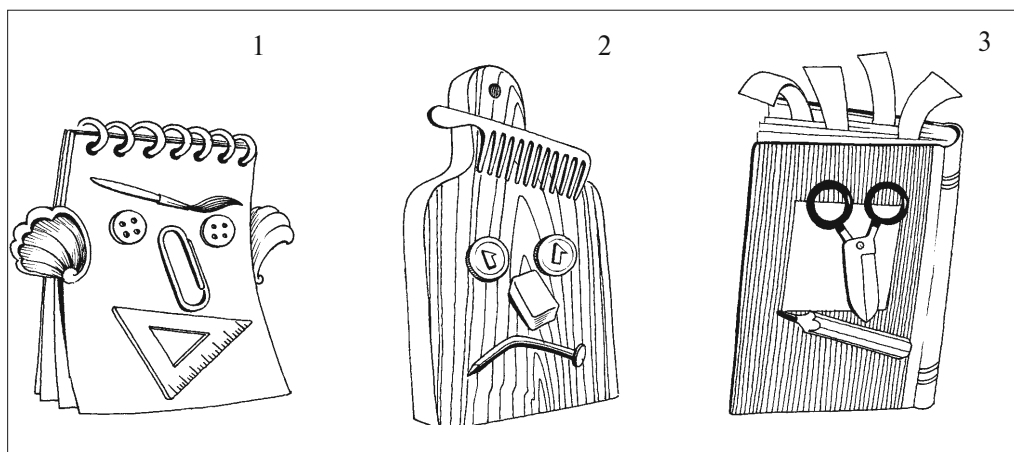
Рисунок 3

Глаза _____
 Волосы _____
 Нос _____
 Рот _____
 Уши _____
 Голова _____
 Усы _____

Упражнение 3

Перед вами три портрета, составленных из различных предметов.

Внимательно рассмотрите каждый в течение 30 — 60 сек. Лица легче запомнить, если представить себе, что сам составляешь портреты из данных предметов.



Представьте портреты и ответьте, из каких предметов составлены лица?

Рисунок 1

Голова _____

Глаза _____

Брови _____

Нос _____

Рот _____

Уши _____

Рисунок 2

Голова _____

Волосы _____

Глаза _____

Нос _____

Рот _____

Рисунок 3

Голова _____

Волосы _____

Глаза и нос _____

Рот _____

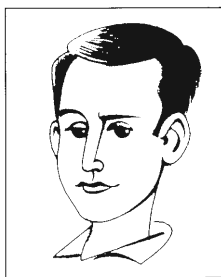
4.4. Упражнения на внимательность

Когда человек рассматривает какую-либо фотографию, отличительный признак запоминается его мозгом автоматически. Таким признаком на фотографии могут быть детали одежды, прически, сходство с кем-либо, даже элемент фона. Если же найти яркие отличительные признаки трудно, внимательно всмотритесь в лицо и постарайтесь обнаружить сходство с кем-либо или с чем-либо.

Чтобы запомнить информацию о выдающихся ученых, используйте прием выделения отличительных признаков на фотографии.

Упражнение 1

Перед вами фотография молодого человека. В течение 30 — 60 сек. внимательно рассмотрите и запомните его лицо. Обратите внимание на форму глаз, губ, найдите что-либо необычное в его внешности.



Задание

Найдите детскую фотографию молодого человека среди предложенных.



Среди предложенных найдите фотографию молодого человека с его изображением 40 лет спустя.



Упражнение 2

Внимательно рассмотрите фотографию актера без грима. Это исходный снимок.



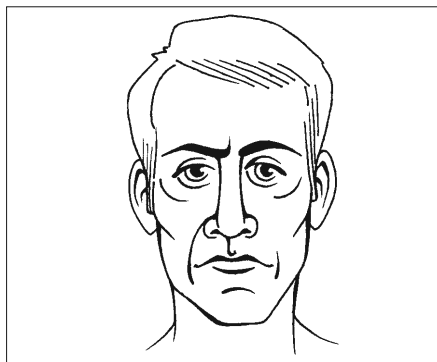
Задание

Среди предложенных снимков с загримированными актерами отыщите тот, на котором можно узнать актера с исходного снимка.



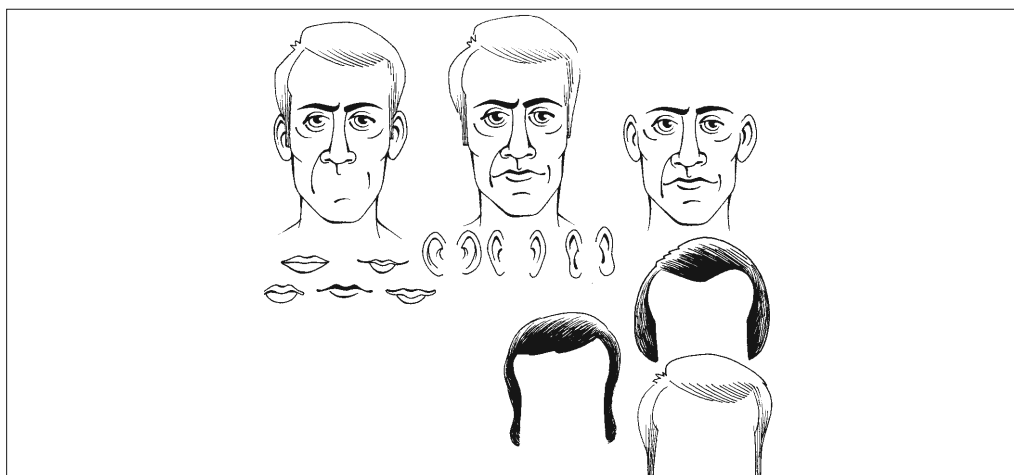
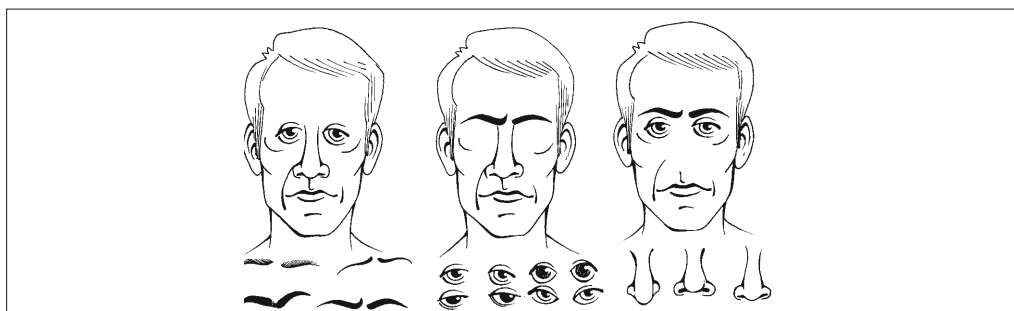
Упражнение 3

Дана фотография человека. Внимательно рассмотрите его лицо, обращая внимание на все мельчайшие подробности.



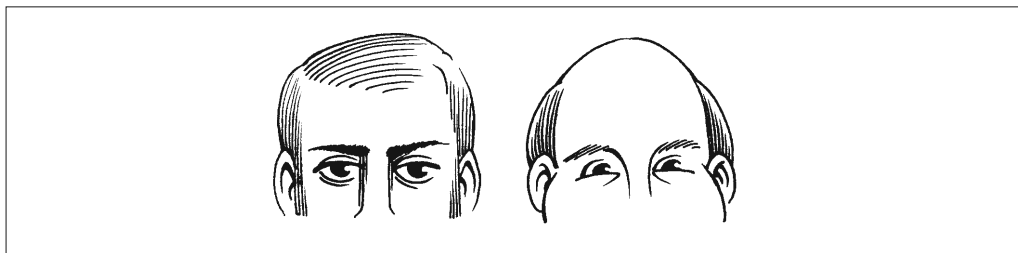
Задание

К фотографии с недостающими фрагментами подберите брови, глаза, нос, губы, уши, волосы.

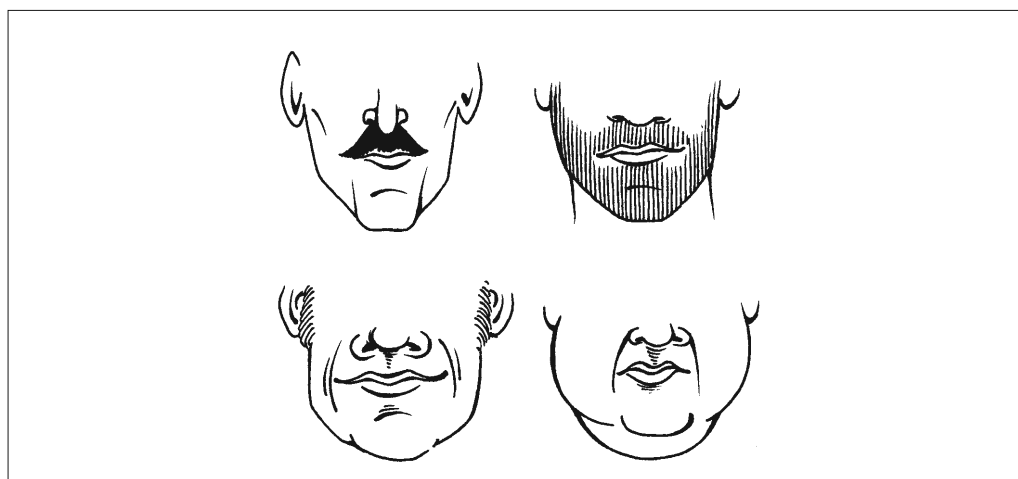


Упражнение 4

Перед вами разорванные фотографии. Рассмотрите их в течение 10 — 30 сек.



Отыщите недостающие части.



Упражнение 5

Перед вами фотографии родителей девочки. Внимательно изучите их в течение 1 — 2 мин.



А теперь посмотрите на фотографию их дочери и скажите, какие черты лица унаследовал ребенок от родителей (отметить в таблице).



Черты лица ребенка	Мама	Папа
Брови		
Глаза		
Нос		
Рот		

Упражнение 6

Внимательно рассмотрите фотографию девушки.



Представьте на пустом портрете лицо девушки с исходной фотографии, сравните свой образ с данным портретом и найдите пять отличия.

(Подсказка по данному упражнению приводится в конце раздела.)



1. Брови были:

шире _____

длиннее _____

выше _____

не были видны _____

2. Глаза были:

больше _____

меньше _____

3. Нос был:

длиннее _____

шире _____

другая форма ноздрей _____

4. Рот был:

меньше _____

больше _____

5. Волосы:

длиннее _____

короче _____

ГЛАВА 5. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИК И СИСТЕМ ЗАПОМИНАНИЯ ИНФОРМАЦИИ

5.1. Запоминание и удержание текстовой информации

Важное условие запоминания текстовой информации — умение пользоваться приемами мышления, связанными с анализом, синтезом, сравнением, обобщением и систематизацией материала.

Мыслительные операции

Анализ и синтез. Анализ — мысленное разделение целого на части, выделение отдельных свойств, без которых явление существовать не может.

А синтез — это мысленное соединение множества признаков какого-либо явления.

Чтобы произвести анализ и синтез, необходимо:

- 1) изучить описываемое явление;
- 2) найти характерные признаки явления;
- 3) выделить главные свойства изучаемого явления;
- 4) определить взаимосвязь свойств, составляющих основу явления.

Пример 1

Вы работаете со сложным текстом. Сначала нужно выяснить, из каких смысловых частей он состоит. Далее необходимо определить, как каждая смысловая часть связана с другими. Только после этого вы поймете содержание текста и сможете его запомнить.

Пример 2

Рассмотрим яблоко с точки зрения его составных частей, т.е. займемся анализом: оно красного цвета, почти круглой формы, червивое, у него вмятина на боку, длинный черенок и т. д.

А если объединить все признаки, то происходит синтез.

Сравнение. При сравнении выясняются сходства и различия явлений. Это сопоставление чего-либо, поиск похожих и отличающихся черт.

Пример 1

Как сравнивать различные явления? Для этого нужно:

- 1) найти существенные сопоставимые признаки явлений;
- 2) составить план сравнения;
- 3) сопоставить явления по этому плану и найти сходства и различия.

Пример 2

Если сравнить одно яблоко с другими, выяснится, что яблоки бывают красными, желтыми, разнообразными по форме. Можно сравнить яблоко с вишней, персиком, сливой и т. д.

Обобщение. Данный прием мышления направлен на выделение и объединение путем сравнения самого главного в изучаемом материале. Это объединение предметов и явлений на основе существенных признаков.

Пример 1

После сравнения яблока с персиком, вишней, сливой, опираясь на существенные признаки, можно утверждать, что это фрукты.

Систематизация. Чтобы систематизировать изученный материал, необходимо предварительно проделать следующие операции:

- 1) с помощью анализа и синтеза выделить важные признаки изучаемых явлений и раскрыть связи между ними;
- 2) путем сравнения установить признаки, которые являются общими для сходных явлений;
- 3) путем обобщения объединить однородные явления в одну группу.

Для овладения вышеперечисленными логическими операциями во время чтения текста или прослушивания устной речи выявляйте в них логические операции, выписывая их на отдельный листок или подчеркивая в тексте.

По окончании чтения или прослушивания выделите все случаи синтеза и анализа, подытожьте, как часто эти операции применялись для объяснения данной темы. Быть может, тема могла быть раскрыта и без применения анализа и синтеза.

То же самое относится к остальным мыслительным операциям (сравнению, обобщению, систематизации).

После работы с текстами или информацией, полученной в результате прослушивания устной речи, вспомните логические операции, которые вам встретились. Пересказав текст вслух, вы убедитесь в том, что пристальное внимание к логическим операциям помогает лучше запомнить информацию.

Существуют следующие этапы логического запоминания:

- 1) цели запоминания;
- 2) понимание материала;
- 3) анализ;

- 4) согласование с конкретными задачами и целями;
- 5) выделение смыслового ядра;
- 6) абстрагирование;
- 7) выявление связей между фрагментами текста;
- 8) обобщение;
- 9) выводы.

К образно-логическим способам восприятия материала относят схемы, таблицы, анкеты, алгоритмы, опорные конспекты.

Чтобы обеспечить надежность мыслительных процессов, специалисты советуют во время запоминания найти ответы на следующие вопросы.

1. Вопрос о действующем лице или предмете, который обсуждается.

Иначе говоря, скажите, КТО или ЧТО принимает участие в описании содержания текста. Для этого выделите из текста образно представляемые объекты, которые совершают какие-либо действия или участвуют в определенных явлениях.

2. Вопрос к действию или явлению.

При работе с текстом или прослушивании устной речи найдите слова и словосочетания, в которых описываются какие-либо действия или явления.

3. Вопросы о качестве предметов, явлений, действий.

Мысленно выделите в тексте слова или словосочетания, которые обозначают качественные стороны объектов, т. е. то, что можно ощутить или почувствовать.

4. Вопрос по времени проведения действия.

Работая с текстом, выделите все то, что обозначает время, в которое происходят события: историческое или хронологическое.

5. Вопрос по месту расположения предмета.

Мысленно выделите слова и словосочетания, обозначающие места, о которых говорится в тексте.

Бывает так, что во время восприятия информации (визуально или на слух) не хватает времени на ее осмысление. Чем быстрее вы научитесь размышлять, тем быстрее пройдут осмысление и запоминание материала. Чтобы развивать активность мышления, нужно научиться:

- 1) быстрее думать;
- 2) непрерывно размышлять;
- 3) предугадывать содержание следующих частей.

В этом вам помогут представленные ниже задания.

Задание 1

Найдите текст по интересующей вас проблеме, быстро просмотрите его и заполните пробелы.

Сейчас мне предстоит прочесть текст о том, что _____

До начала сделаю свои предположения о _____

Я думаю, что _____

Еще речь пойдет о _____

Мне кажется, или _____

Задание 2

Перед чтением бегло просмотрите текст и составьте вопросы по содержанию, обязательно найдите на них ответы. Для начала достаточно сформулировать 2—3 вопроса, однако в дальнейшем постарайтесь удерживать в памяти 8—10 вопросов.

Задание 3

При чтении текста обращайтесь внимание на слова, которые обычно предваряют выводы. К ним относят следующие: «итак», «в итоге», «итога», «следовательно», «следует», «в результате», «очевидно», «поэтому», «потому» и т. д. Встретив такое слово, остановитесь и постарайтесь самостоятельно сделать выводы и обобщения. Сравните их с авторскими. Чем ближе ваши выводы к выводам автора, тем лучше вы усвоили текст.

Задание 4

Прочтите любой текст и запомните из него 5—7 взаимосвязанных мыслей.

Вспоминайте по порядку все мысли: дойдя до последней, опять возвращайтесь к первой. Доведя припоминание до автоматизма, добавьте каждой мысли яркий образ.

Итак, ваши мысли следуют друг за другом и легко вспоминаются, им соответствуют образные представления. Теперь каждой из них нужно подобрать соответствующие эмоции.

Постепенно увеличивайте темп запоминания мыслей (от 5—10 сек. на одну мысль до 1—2 сек.). Работая в ускоренном режиме, мозг начнет утомляться. Постарайтесь запомнить состояние напряженной работы мозга.

Высоких результатов осмысления и припоминания усвоенного материала нельзя достичь без активного воображения.

Чем больше будет работать воображение во время запоминания, тем лучше оно будет развиваться, а вероятность запоминания повысится.

Воображение создает (или воссоздает) в памяти предметы и понятия, описываемые в тексте, со всеми сопутствующими им признаками, с их составными частями.

Воображение создает или восстанавливает в памяти статические (не меняющиеся во времени) и динамические образы (образы, которые меняются сами, меняют свое положение).

Статические образы включают в себя образ целого понятия или его элементов. Динамические образы содержат образы различного положения предмета, который может перемещаться, изменять форму, размер, цвет.

Воображение подразделяют на абстрактное и предметное. В работе памяти постоянно принимает участие предметное воображение, так как абстрактное нельзя «привязать» ни к одной предметной области. Предметное воображение работает с образами конкретного предмета.

Предложенные ниже задания помогут развивать воображение, необходимое для запоминания материала.

Задание 1

Мысленно выделяйте в текстах слова или словосочетания, которые являются объектами высказываний. Они могут совершать какие-либо действия или просто могут быть описаны со всех сторон.

Тщательно «рассмотрите» выбранные объекты, а закончив работу с информацией, вспомните как можно больше образов различных предметов, а также мысли, в которых эти предметы участвовали.

Задание 2

Работая с текстом, выясните, какое действие совершается или какое событие происходит. По окончании работы постарайтесь припомнить как можно большее число предметов, участвовавших в действиях.

Для тех, кто хочет улучшить запоминание художественных текстов, будет полезно выполнить следующее упражнение: быстро читая строчки, выделите в каждой слова, обозначающие какую-либо черту характера:

ум, гнев, лев, сила, стыд, злоба, скука, страх, тоска, удаль, апатия, грусть, истома, отвага, печаль, садизм, скорбь, цинизм, эгоизм, ярость, величие, веселье, героизм, доброта, жалость, зависть, красота, надежда, счастье, тревога, бессилие, верность, досада, безумие, радость, волнение, глупость, гордость, кротость, наглость, зрелость, лживость, мудрость, нежность, оптимизм, ревность, скупость, отчаяние, смирение, терпение, уродство, фантазия, щедрость, игривость, мрачность, пессимизм, ранимость, самолюбие, тщеславие, упрямство, храбрость, цельность, честность, азартность, бесстрашие, вежливость, властность, жизнелюбие, манерность, надежность, невежество, отважность, равно-

душие, холодность, безразличие, благочестие, величавость, ветреность, ворчливость, ироничность, критичность, любопытство, нервозность, правдолюбие, раздражимость, сердечность, уверенность, аккуратность, благородство, беспокойство, враждебность, деликатность, догадливость, заботливость, загадочность, задумчивость, изменчивость, истеричность.

Задание 3

Мысленно выделите какой-либо предмет в своем доме и представьте каждую его деталь поочередно. Теперь соедините в своем воображении детали предмета друг с другом. Присоединение должно происходить в пространстве.

Возьмем, к примеру, пылесос. Представим каждый его элемент в отдельности:

- 1) металлический корпус черного цвета со шнуром;
- 2) мотор;
- 3) резервуар для мусора;
- 4) мешок для мусора;
- 5) гофрированный шланг;
- 6) металлическая трубка;
- 7) щетка;
- 8) колесики.

Теперь соединим детали.

1. Мотор медленно подплывает к корпусу, разворачивается так, как необходимо, и вставляется в корпус.

2. Мешок для мусора плавно входит в резервуар.

3. Заполненный резервуар приближается к нижней части корпуса и легко вставляется в него.

4. К нижней части корпуса подлетают колесики и плавно присоединяются.

5. Гофрированный шланг плавно вкручивается в отверстие, которое находится в средней части корпуса.

6. Металлическая трубка с легким щелчком вставляется в шланг.

7. К трубке плавно приближается щетка и надевается на нее.

Присоединение желательно производить со звуком и выполнять с открытыми глазами.

Задание 4

Это упражнение поможет развитию динамического воображения.

Изучая статью об освоении Сибири, представьте себе образ именно этого уголка России (чтение нужно прекратить). Вспомните климат тех мест, полез-

ные ископаемые, растительный мир. Попробуйте в воображении поменять время года и «рассмотрите», что изменилось, вообразите себе Сибирь много лет назад.

Когда вы продолжите чтение статьи, создавайте в воображении образы по материалу текста и сравнивайте с образами, которые вы создавали самостоятельно.

Сибирская земля

Сибирская земля — край таежный. Тайга — это густые, труднопроходимые леса, где растут ель, сосна, лиственница, под ногами мягкий мох, как ковер зеленый. Много грибов, ягод: черники, брусники, голубики.

В таежной глуши жители — только птицы да звери: глухари, куропатки, бурый медведь, лось.

Местные жители предупреждают: «С тайгой шутить нельзя!» — знают они коварный нрав ее. Заманит тайга, закружит, потом кричи не кричи, а голоса в густой хвое вязнут — не слышать.

Но все равно идут в нее сильные, смелые люди.

Богатство сибирской земли звало-манило людей все дальше и дальше, в глубь этого края. Для нас, людей, живущих почти 500 лет спустя, богатство Сибири в ее недрах: нефть и природный газ, месторождения каменного угля, железа, меди, золота, алмазов. Но в давние времена самым главным богатством была «мягкая рухлядь» — меха. Дороже белки, бобра, куницы, дороже всех ценился блестящий, мягкий, нежный — глаз не уколёт! — мех быстрого, ловкого маленького хищника соболя. Десятки тысяч зверьков убивали ежегодно, а их шкурки доставлялись в Москву в царскую казну. Шились царю и его приближенным собольи шубы, шапки, одежды. Из-за границы в обмен на собольи шкурки доставлялись драгоценные диковинки. И уходили в поисках новой добычи в глубь Сибири первопроходцы. Вслед за ними шли служилые люди и покоряли сибирские народности, силой заставляли платить дань — все теми же шкурками. Много несправедливости, горя видела Сибирь.

В погоне за соболем шли речками малыми и реками великими. Так были открыты огромные, могучие, широкие, быстрые сибирские реки Обь, Енисей, Лена. Текут эти реки с юга на север. Обь называют матерью-кормилицей. Лишь только река освободится ото льда, заполняют ее бесчисленные косяки лососей и осетровых рыб. Дикие берега реки болотисты. Селятся там журавли, гуси, дикие утки.

Величественна река Лена. Разнообразны и заманчивы ее берега. Непроходимые леса сменяются сочными лугами, высокие крутые берега-горы то стесняют ее течение, то отпускают. Растекается Лена в красе и величии.

Прослышали русские люди об огромном озере. Пришли к нему и удивились красоте и чистоте Байкала.

Байкал — озеро, но люди называют его морем. Лежит Байкал среди высоких гор. Буря разыграется — поднимутся волны с дом высотой, как в море.

Вода в нем прозрачная — отплывешь от берега далеко, глубина уже метров пять, а то и больше, а все до камешка видно на дне. Красивые камешки! Вдруг один задвигался! Сверкнул серебром и поплыл! Это не камень, это рыба омуль, которая живет только в Байкале.

И вода в Байкале вкусная: пей — никогда не напьешься. 330 речек стекает с гор в озеро — чистой горной водой его наполняют. А вытекает из Байкала всего одна река — Ангара.

Вот такая она — земля сибирская.

Вероятность сохранения информации в памяти будет тем больше, чем лучше развита эмоциональность мышления.

Бледными покажутся знания, полученные путем словесного обучения. А сведения, доставленные органами чувств, представляются вполне определенными. Материал кажется мертвым без примеров и рисунков.

Чтобы компенсировать недостаток эмоциональности текста, нужно научиться самим оживлять сухой текст.

Трудно запоминать сухие сведения: *Нерон* (37 — 68 гг. н.э.), римский император. Автор книги «Тренировка памяти» *Ю. Чудина-Эттер* предлагает вспомнить, что он прославился своим садизмом, жестокостью, развратностью и самовлюбленностью. И тогда получится следующее.

Тиран, убийца, самодур и деспот не только поджег Рим. «Избранник народа» был мошенником в государственном масштабе, обкрадывал соотечественников. Хитроумный император уменьшил размеры монет, снизил содержание золота, штамповал монеты в произвольных количествах — девальвировал национальную валюту. Все золото Рима оседало в его карманах.

В тексте есть и эмоционально окрашенные слова, и современные выражения. Главное — не переборщить с эмоциями. Это может привести к искаженному восприятию материала.

Задание 5

Прочтите текст, подберите эмоционально окрашенные слова, современные выражения и подробно его перескажите.

Служба в царской армии

1 января 1874 г. был утвержден устав о воинской повинности. Призыву на службу подлежало все мужское население, достигшее 21-летнего возраста. Для армии в основном устанавливался 6-летний срок действительной службы и 9-летнее пребывание в запасе. Были установлены многочисленные льготы. От действительной службы освобождались единственный сын у родителей, единственный кормилец в семье, некоторые национальные меньшинства и др. В мирное время потребность в солдатах была значительно меньше числа призывников, поэтому все годные к службе, за исключением лиц, получивших льготы, тянули жребий.

Такой порядок был одинаков для всех сословий. Но в ряде случаев допускались отсрочки по призыву. Продолжительность службы сокращалась для окончивших начальную школу до 3 лет, гимназию — до 1,5 лет, высшие учебные заведения — до нескольких месяцев. Новая система позволяла иметь небольшую армию мирного времени и большие резервы на случай войны.

(по А. О. Ишимовой)

Работая с текстом, обращайте внимание на слова, которые помогают ощутить или почувствовать какие-то явления, события или действия. После работы вспомните как можно больше ощущений и чувств, вызванных изученным материалом, а также мысли, которые им сопутствовали. Для лучшего запоминания читайте больше, привлекая свои эмоции.

Задание 6

Быстро прочитывая строки, найдите слова, обозначающие одно из эмоциональных состояний человека (любое чувство или ощущение):

ум, гнев, лень, сила, стыд, злоба, скука, страх, тоска, удаль, апатия, грусть, отвага, паника, печаль, садизм, скорбь, цинизм, эгоизм, величие, веселье, героизм, доброта, жалость, зависть, красота, надежда, счастье, тревога, бессилие, верность, досада, безумие, радость, волнение, грубость, гордость, глупость, наглость, зрелость, мудрость, нежность, отчаяние, ревность, скупость, терпение, хитрость, лживость, игривость, мрачность, ненависть, ранимость, раскаяние, цельность, честность, энтузиазм, авантюризм, азартность, активность, бесстрашие, душевность, жизнелюбие, манерность, надежность, отвращение, равнодушные, холодность, безразличие, беспечность, величавость, ворчливость, демократизм, искренность, критичность, любопытство, одиночество, правдолюбие, раздражение, сердечность, уверенность, благородство, беспокойство, враждебность, деликатность, догадливость, заботливость, загадочность, задумчивость, изменчивость, истеричность, молчаливость, терпеливость, энергичность, агрессивность, беззаботность, беспощадность, благородство, болезненность, насмешливость, разочарование, талантливость, авторитарность, внушительность, восторженность, взволнованность, ответственность, разговорчивость, жизнерадостность, работоспособность, темпераментность, чувствительность, впечатлительность, благожелательность.

Задание 7

Это задание покажет уровень развития вашей эмоциональной памяти.

Разделите лист бумаги на две части и запишите под диктовку приведенные ниже слова таким образом: слева — слова, имеющие эмоциональную окраску, справа — не имеющие ее.

Мрак, мелодия, модный, грусть, страх, творчество, ритм, тревога, гнев, восторг, вопль, игра, боль, зависть, тусклый, фасон, замок, шерсть, пуговица, прическа, плоскость, стекло, пальто, береза, берег, песок, шарф, пятно.

Чем больше разница между количеством эмоционально окрашенных и нейтральных слов, тем лучше развита эмоциональная память.

Подготовка к запоминанию

Лежащие в основе памяти психические и биохимические процессы могут протекать быстрее или медленнее. Их скорость влияет на то, как точно, быстро и много может запомнить человек.

Человеку уравновешенному и натренированному под силу управлять течением данных процессов. И наоборот, люди с неустойчивой психикой подчиняются создавшимся вокруг их условиям, что неблагоприятно сказывается на запоминании.

Чтобы вышеуказанные психические процессы протекали быстро, нужно научиться создавать благоприятное психологическое состояние в сознании и благоприятную биохимическую среду для головного мозга.

Каждый человек перед запоминанием чего-либо психологически настраивается на восприятие, но делает это бессистемно.

Многие и не предполагают, что качественное запоминание требует определенного психологического настроя, который можно вызвать путем тренировок.

Когда запоминающий впервые задумывается над определенной проблемой, просыпается интерес, а это уже является подготовкой. Человек начинает искать ответы на интересующие вопросы, собирать информацию.

При этом он начинает понимать, что нужно усваивать не все подряд, а то, что необходимо для решения данной проблемы. Запоминание получается целенаправленным.

Когда нужная информация отобрана, следует заняться планированием процессов усвоения, запоминания и закрепления ее в памяти.

Информация может устареть, стать ненужной или, наоборот, может пригодиться. Поэтому важно установить срок, на который нужно запомнить что-либо.

Перед запоминанием новой информации вспомните все, что вам известно из этой области, тем самым вы свяжете новые знания с уже имеющимися.

Если вы понимаете необходимость запоминания данной информации, появится интерес к ее восприятию и прочному усвоению.

Ученые выяснили, что если человек начинает восприятие с определенной целью, намечает пути ее достижения, вспоминает все, что уже знает по этой теме, определяет срок использования полученной информации, то на запоминание затрачивается меньше усилий.

Продуктивность памяти повышается, если активизировать:

- 1) интерес к содержанию и удачному запоминанию;
- 2) настроение (как положительные, так и отрицательные эмоции, связанные с получаемой информацией);
- 3) уверенность в достоверности информации, ее полезности и успешном запоминании.

Рассмотрим каждый пункт в отдельности.

Чтобы вызвать интерес к содержанию, перед чтением вспомните все, что вы знаете по данной проблеме, запишите все факты и мысли. Быть может, какой-то информации не хватает.

Во время чтения выполните следующие рекомендации:

- 1) выделите знакомую информацию;
- 2) найдите недостающую информацию;
- 3) свяжите новые знания с уже известными.

Экспериментально доказано, что эффект запоминания будет выше при осознании интереса к процессу запоминания. Содержание информации усвоится лучше, если во время восприятия не забывать о том, что сам процесс запоминания тоже может быть интересен.

Перед началом восприятия любой информации приучите себя вызывать какое-либо настроение и в течение всего процесса поддерживать его или менять на другое. Для этого путем беглого чтения ознакомьтесь с содержанием текста, определите свое отношение к этой информации и сформулируйте соответствующее настроение.

Читая текст, не оставайтесь безразличными к его содержанию. После чтения мысленно воспроизведите прочитанное, вспомните, какое настроение во время чтения помогло вам не оставаться равнодушным к информации.

Искусственно создать настроение можно следующим способом. Для начала просмотрите текст и выявите позицию автора. Изобразите мимически (выражением лица) свое отношение к этой позиции у зеркала. В зеркале вы и увидите свое эмоциональное состояние, вызванное содержанием.

Уверенность при восприятии информации — это:

- 1) уверенность в ее достоверности;
- 2) уверенность в том, что информация будет в дальнейшем необходима;
- 3) уверенность в том, что она запомнится за конкретное время.

Еще со школьной скамьи мы привыкли воспринимать все как абсолютную правду. Ученые же рекомендуют во время чтения или слушания мысленно ставить «плюс», если вы согласны с автором, и «минус», если вы придерживаетесь другого мнения. Когда нет возможности определить свое отношение к какой-либо мысли, поставьте знак «?».

Закончив воспринимать очередную часть информации, определите для себя, когда вы ее используете и каков будет результат.

Обязательно нужно сформировать в себе уверенность в том, что за конкретное время вы способны запомнить информацию точно и в полном объеме. Для этого необходимо:

- 1) уверенно владеть навыками осмысления информации;
- 2) быть уверенным в устойчивости своего внимания;
- 3) четко планировать время для восприятия и усвоения информации.

Чтобы получить хорошие результаты при запоминании текста, бегло изучите его и решите для себя следующее.

1. Читать этот текст или просто просмотреть?

Отвечая на этот вопрос, вы избежите перегрузки памяти и сэкономите время для изучения необходимого, потому что пропустите несущественное и хорошо запомните главное.

2. Что необходимо запомнить из данной информации?

Вы настроите себя на целенаправленное восприятие. Не имея определенной цели чтения, многие читают то, что попадется. Восприятие информации получается бессистемным. Беглый просмотр текста покажет, что нужно запомнить (главное и интересное). Таким образом, работа с текстом будет активной: вы анализируете его, а не просто фиксируете мысли автора.

3. С какой целью проводится запоминание?

Вы должны точно себе представлять, где и когда пригодятся полученные знания, осознавать, что усвоение конкретного материала принесет пользу. Учитите, что цель должна быть не абстрактной, а конкретной и реальной. Невыполнимые задачи принесут лишь разочарование, вы потеряете веру в себя.

4. На какой срок запоминается информация?

Не стоит все прочитанное долго хранить в памяти. Ограничив срок годности информации, вы спровоцируете создание в мозге дополнительных нервных образований, которые в определенный момент помогут вспомнить необходимое.

5. Какие факты из данной области вам уже известны?

Если перед изучением новой информации вы вспомните или просмотрите то, что вам уже известно, новая информация свяжется со старой и запомнится лучше.

Запоминание

Что же мы запоминаем:

- 1) то, что часто повторялось;
- 2) то, что потрясло;
- 3) стрессовые ситуации;
- 4) свои маленькие открытия;
- 5) свои победы и поражения;
- 6) лица, предметы, вещи и слова;
- 7) радости, обиды и огорчения;
- 8) ощущения, эмоции, запахи и сны.

Запомнить всю услышанную или прочитанную информацию невозможно, но можно добиваться запоминания того, что нам интересно, чтобы поделиться этим с другими людьми, пока информация еще актуальна. Через два дня после прочтения какого-либо документа мы помним лишь 20% прочитанного. Увеличить шансы на запоминание поможет изложенная ниже методика.

Перед тем как взяться за чтение, определите цель. Вы читаете ради развлечения? Чтобы поделиться с кем-нибудь впечатлениями? Чтобы получить новую информацию или углубить свои знания?

Во время чтения вы должны фиксировать в уме то, что считаете важным запомнить. Читая, отмечайте ключевые слова. Овладев методом ключевых слов, вы сможете запоминать большой и разнообразный материал. Ключевое слово — узел, связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для «усвоения» какой-либо фразы достаточно выделить в ней одно-два главных, ключевых слова и запомнить их. Заметим, что ключевые слова должны отражать смысл фразы и быть логически связаны между собой. Стоит только вспомнить их, и вся фраза восстановится в памяти.

Записывать ключевые слова следует в определенном порядке, так, чтобы они составили смысловую цепочку. Эти слова-помощники дают возможность вспомнить почти точно основное содержание текста, а не пересказывать информацию слово в слово.

Обратимся к следующему тексту.

Возвышение Москвы

Русские земли объединились вокруг Москвы. Почему эта небольшая, пограничная крепость Владимирского княжества стала центром Российского государства?

Прежде всего возвышению Москвы способствовало ее географическое положение. Отгороженная от Золотой Орды Рязанским и Нижегородским княжествами, окруженная густыми лесами, Московская земля была сравнительно тихим местом. Сюда редко приходили отряды татарских всадников. От набегов немцев, шведов и литовцев Москву защищали Новгород, Псков и Смоленское княжество.

Поэтому русские люди, уходя от восточных и западных преследователей, охотно селились в Москве и подмосковных селах.

Москва находилась на перекрестке торговых путей. По Москве-реке на судах плыли новгородские купцы — к Волге и далее на Восток. Мимо Москвы проезжали купцы с севера на юг, в Крым. С юга в Москву приезжали греческие и итальянские купцы. Торговые люди останавливались в Москве, обменивались товарами. Москва богатела и росла, становясь важным торговым центром.

(по А. О. Ишимовой)

Попробуем найти наиболее значимые слова в этом отрывке, действительно ключевые. Их должно быть немного.

Вернемся к тексту. Сначала Москва — небольшая пограничная крепость Владимирского княжества. Каждое выделенное слово имеет свое значение. Владимирское княжество — определенный адрес, граница — местоположение. Москва — крепость, значит, она сможет защитить своих жителей и гостей. Крепость небольшая — крупные города не видели в ней конкурента.

Из следующего абзаца возьмем словосочетание «тихое место», подразумевающее удачное положение и защищенность от врагов.

В последнем абзаце следует обратить внимание на выражение «перекресток торговых путей». Если бы Москва не находилась на перекрестке путей, туда заезжали бы одни и те же купцы, не было бы обмена товарами, и, как следствие, Москва бы не богатели.

Итак, мы придали информации краткую и экономную форму, сжали текст до нескольких слов: «Москва», «граница», «Владимирское княжество», «тихое место», «перекресток торговых путей», «центр торговли», «объединение земель», «центр Российского государства».

Окончив чтение, вновь просмотрите и оцените места, которые вас больше всего заинтересовали. Делайте это сразу после чтения.

Ученые выделяют следующие этапы запоминания:

- 1) определение целей запоминания;
- 2) понимание материала;
- 3) анализ;
- 4) соотнесение с целями и конкретными задачами;
- 5) выделение смыслового ядра;
- 6) абстрагирование;
- 7) установление связей между фрагментами, на которые разбит текст;
- 8) обобщение;
- 9) выводы.

Задание 8

Прочтите текст и найдите в нем ключевые слова.

Солнце

Среди всех светил небосвода еще с незапамятных времен люди выделяли Солнце. Вся жизнь человека тесно связана с Солнцем. Его роль для человечества настолько велика, что у многих народов существовал ритуал поклонения Солнцу как божеству. Так, в Древней Греции бога Солнца называли Гелиос, в Египте он звался Ра, а у славян — Ярило.

Солнце представляет собой раскаленное шарообразное тело — это звезда. Она самая близкая к Земле и находится в центре всей Солнечной системы. Масса Солнца превышает массу Земли в 333 000 раз и в 750 раз превышает массу всех планет Солнечной системы, вместе взятых.

Состоит Солнце из раскаленных газов. Диаметр Солнца составляет величину порядка 1 391 000 км, в то время как диаметр Земли приблизительно 12 740 км. Иными словами, диаметр Солнца больше диаметра Земли почти в 109 раз.

Солнечное излучение — источник тепла и света на Земле, столь необходимых всему живому на нашей планете.

Поверхность Солнца имеет температуру 6000°C , а в глубине она доходит до 15 — 20 миллионов градусов. Однако среди звезд Солнечной системы по размерам, температуре, массе и светимости оно занимает достаточно скромное место. Существует много горячих белых звезд с температурой поверхности в 2 — 3 раза больше, чем у Солнца. В настоящее время во Вселенной обнаружено большое количество так называемых красных холодных звезд с температурой «всего» $3000 - 4000^{\circ}\text{C}$. Однако Солнце находится от Земли на расстоянии 149,6 млн км, а ближайшая звезда — альфа из созвездия Центавра — отстоит от Земли в 30 000 раз дальше, чем Солнце. Двигаясь со скоростью 300 000 км в секунду, свет проходит путь от Солнца до Земли за 8 минут 19 секунд, а от альфы Центавра — за 4,3 года.

Солнце окружено атмосферой, состоящей из нескольких слоев. Нижние слои — фотосфера, толщина которой составляет 200 — 300 км. Считается, что именно из этого слоя происходит излучение Солнца. Над фотосферой располагается хромосфера, которая простирается в среднем на 14 000 км над видимым краем нашего светила.

Выше располагается солнечная корона. Она представляет собой наиболее разреженную часть атмосферы солнца и равна нескольким его радиусам. Хромосфера и корона хорошо видны во время полного солнечного затмения, когда яркая фотосфера целиком закрывается диском Луны.

В фотосфере наблюдаются темные пятна и факелы. Темные пятна достигают больших диаметров, а факелы представляют сложную волокнистую структуру.

На краю солнечного диска часто появляются светящиеся образования из раскаленных газов. Это протуберанцы.

Внутри Солнца его вещество сжато давлением верхних слоев, а наружные слои светила содержат разреженные вещества.

Энергия, излучаемая Солнцем, огромна, но Земле достается лишь малая ее часть. Более трети энергии отражается обратно в космическое пространство, пятая часть поглощается атмосферой, и только две пятых достигает земной поверхности.

Наблюдения за поверхностью Солнца позволили установить, что оно вращается вокруг своей оси, делая полный оборот за 27 земных суток.

Как правило, плохо запоминаются тексты-описания. Не случайно многие читатели, встречаясь с описанием пейзажей, интерьеров, стремятся пробежать их глазами как можно быстрее или перелистать страницы, потому что такой текст — это длинная последовательность мелких элементов информации. Выход есть: можно придумать для текста-описания свой сюжет, и тогда мелькание образов прекратится, станет видна общая картина, а процесс запоминания ускорится. В основе данного сюжета должна лежать фантазия.

Одни люди, когда стараются усвоить что-нибудь, лучше справляются с тем, что видят, а другие — с тем, что слышат. Если вы выясните, какой тип запомина-

ния вам лучше всего подходит, это поможет быстро выучить и запомнить необходимый материал.

Чтобы определить, как вы лучше запоминаете: на слух или визуально, — выполните следующее задание. Вот несколько строф из произведения Александра Сергеевича Пушкина:

Храни меня, мой талисман,
Храни меня во дни гоненья,
Во дни раскаянья, волненья:
Ты в день печали был мне дан.

Когда подымет океан
Вокруг меня валы ревучи,
Когда грозою грянут тучи —
Храни меня, мой талисман.

В уединенье чуждых стран,
На лоне скучного покоя,
В тревоге пламенного боя
Храни меня, мой талисман.

Священный сладостный обман,
Души волшебное светило,
Оно сокрылось, изменило.
Храни меня, мой талисман.

Пушай же ввек сердечных ран
Не растравит воспоминанье.
Прощай, надежда; спи, желанье;
Храни меня, мой талисман.

Прочтите пару раз первые две строфы, закройте книгу и проверьте, хорошо ли вы запомнили текст. Снова прочтите их два раза и проверьте себя. Повторяйте это, пока не запомните строфы.

Затем попросите кого-нибудь прочесть вслух медленно и четко два раза следующие две строфы, проверьте, как вы их запомнили. Пусть ваш помощник прочтет их еще два раза, и еще — пока вы их не запомните. Когда вы воспринимаете информацию на слух, глаза лучше закрыть. Сядьте удобнее, расслабьте тело и попытайтесь увидеть то, о чем слушаете, как будто смотрите на экран.

Сравните число повторений и время, затраченное на запоминание текста, когда вы его читали и когда слушали, и вы поймете, когда вы лучше запоминаете.

Чтобы запомнить последнюю строфу, используйте тот прием, который помог быстрее усвоить строфы.

Восприятие информации на лекциях можно организовать таким образом,

что 50% внимания будет уделено составлению конспекта, а 50% — прослушиванию нового материала без конспектирования. Ученый-психолог *Р. С. Немов* считает, что наиболее эффективно следующее: запись на лекции не ведется, поэтому 100% внимания концентрируется на понимании. Если по теме возникают вопросы, они ставятся перед лектором и непонятный материал уточняется.

Итогом такой работы является запись усвоенного материала своими словами.

Восприятие информации можно построить и так, что почти все внимание будет обращено на составление конспекта. В таком случае по вечерам нужно прочитывать лекционный материал. Ученые выяснили, что в течение дня 2/3 материала забывается. Но если его повторить вечером, потери составят около 20%.

Прослушивая информацию, предлагаемую лектором, мысленно выделяйте все значимые слова, числа и названия. Попытайтесь запомнить слова, необходимые для ответа на вопрос: «О чем говорится в тексте?». Все это поможет потом раскрыть содержание материала и, разумеется, усвоить данный материал.

Очень часто бывает так: помнил, помнил, да вдруг забыл. Нередко самое нужное никак не удается запомнить. Ученые выяснили, что воспроизведению хранящейся информации мешает волнение. Когда человек волнуется, в коре головного мозга происходит торможение. Внушение — тоже очень серьезный фактор, который влияет на запоминание: он может как облегчить, так и помешать этому процессу. Если вы находитесь в стрессовом состоянии, то интеллектуальная деятельность замирает. И еще если информация «не хочет» задерживаться в памяти, это может быть связано с вашим самочувствием. Например, вы можете быть утомлены, в таком случае лучше заняться чем-то другим.

Если вы не уверены в правильности действий; ваша работа неэффективна; ваши движения стали неточными; вы легко отвлекаетесь; плохо запоминаете, не можете вспомнить выученное раньше; не можете самостоятельно найти решение; часто теряете контроль над собой; нет решительности; пропала деловая мотивация; засыпаете на ходу; вас преследуют тяжелые сновидения — это переутомление.

Если человек находится в состоянии переутомления, он не сможет усвоить новую информацию.

Когда вы в состоянии переутомления готовитесь к экзаменам, в памяти отложится лишь малая часть того, над чем вы работали.

Кроме того, очень может быть, что вы пользуетесь неэффективными приемами обработки и хранения информации.

Все интересно запоминается легко, не требуя огромных усилий. Нужно только поработать над тем, чтобы информация задержалась в памяти на долгий срок.

Если новый материал скучный и неинтересный, а запомнить его необходимо, следует:

- 1) поменять источник информации;
- 2) искать интересные источники (книги, статьи);
- 3) смотреть телепередачи и слушать радиопрограммы по интересующей теме;
- 4) обращать внимание на иллюстрации, схемы, таблицы источника.

Информация может не отложиться в памяти, если она не нужна; сложна; не имеет практической пользы; не имеет логики; неинтересна.

Прочность запоминания тем выше, чем больше человек понимает прочитанное.

Попробуйте запомнить 12 бессмысленных слогов (36 букв).

пых
маф
вно
зех
тпа
рыв
апт
мсо
роп
тсы
кни
пме

Наверное, будет сложно. А вот фраза «Четыре черненьких чумазеньких чертенка чертили черными чернилами чертеж» запомнится очень легко, хотя букв в ней больше.

Через месяц вы вряд ли вспомните и половину из вышеперечисленных слогов, но с легкостью повторите скороговорку.

Процесс забывания осмысленного и бессмысленного происходит по-разному.

Ученые выяснили, что по прошествии 20 мин. забывается около 40% механически зазубренного, но непонятого. Из оставшихся 60% еще 20% теряется через 1 ч. Через 9 ч. человек все еще помнит около 35% изученного, через день — 33%, через трое суток — 20% от общего объема материала. Можно выучить текст слово в слово, со всеми знаками препинания, но через 20 мин. половина забудется.

Забывание понятого происходит намного медленнее. Вы можете забыть даты, какие-либо факты. Но принцип построения материала, логика изложения забываются редко.

Необходимо понимать то, о чем идет речь. Закономерности и связи между фрагментами изучаемого материала составляют его основу, которая притягивает к себе все имеющиеся факты и детали. Наиболее ценны первые выводы, осо-

бенно если они отражают суть материала. Первые формулировки запоминаются очень прочно, над ними стоит поработать подольше.

Но понять можно не все. При запоминании географических названий, имен исторических деятелей, дат нужно опираться на образы и эмоции.

Запоминание имеет смысл, если оно осознанно и продуктивно. Предпочтение отдается двум сеансам по 20 мин., потому что внимание не успевает притупиться, и работа идет с интересом. Машинальное заучивание происходит при появлении утомления. Еще через 20 мин. становится понятно, что не знаешь, о чем идет речь, а просто зазубриваешь новый материал, не вникая в смысл. Поэтому после 20-минутной работы отдых пойдет на пользу. За время перерыва все то, что вы запомнили, становится прочнее, укладывается в голове. Из кратковременной памяти информация переносится в долговременную.

Материал обрабатывается, формируются первые смысловые связи.

Если вы по каким-то причинам не можете сделать перерыв в работе, постарайтесь избежать монотонности в работе. Ученые выяснили, что монотонное заучивание (тем же способом) другого материала приведет к стиранию информации.

Запоминание текстов небольшого объема

Для запоминания анекдотов, энциклопедических сведений и текстов небольшого объема применяется метод сжатия информации. При запоминании любой текстовой информации важно помнить последовательность изложения текстового материала, не перепутать порядок следования абзацев, запомнить содержащуюся в тексте точную информацию.

Рассмотрим метод сжатия на анекдотах. Из логически законченного отрывка текста выделяется смысл, т. е. главная мысль, которую необходимо запомнить в последовательности с другими образами, в которых заключен смысл других отрывков.

Директор спрашивает секретаршу:

— Вы заняты в воскресенье?

— Нет, господин директор, я свободна, — отвечает она, краснея.

— Тогда потрудитесь не опаздывать в понедельник на работу.

В чем смысл этого анекдота? Смысл (и юмор) в том, что секретарша рассчитывала получить совсем другой ответ, она и не предполагала, что ее опоздания раздражают начальника. Обозначим смысл информационного сообщения очень сжато, одним словосочетанием: «непунктуальная секретарша». Это словосочетание невозможно запомнить ассоциативными методами, поэтому подберем соответствующий зрительный образ. Он должен быть очень информативным, чтобы в дальнейшем по нему можно было воспроизвести главную мысль и сам анекдот.

Секретари всегда ассоциируются с печатной машинкой. Девушка постоянно опаздывала. Таким образом, словесная опора в данном случае будет выглядеть так: «печатная машинка с будильником».

Задание 9

Запомните последовательность анекдотов методом сжатия информации.

В кабинете директор говорит секретарше:

- Анна, пойдите посмотрите, почему Петров так орет.
- Он говорит с Японией.
- Он что, не может для этого воспользоваться телефоном?

Шотландец читает книгу. Время от времени он ненадолго гасит свет, а потом снова его включает.

- Что ты делаешь? — спрашивает его жена.
- Переворачивать страницы можно и в темноте.

В отделе кадров.

- Вам художник нужен?
- А вы в каком жанре работаете?
- В жанре станковой живописи.
- Отлично, будете у нас станки красить.

- Сынок, что у тебя с лицом?
- На него оса села.
- И что, так искусала?
- Нет, ее папа тут же лопатой убил.

Труднее, чем анекдоты, запоминаются энциклопедические сведения, потому что в них содержится точная информация. Чем ее больше в текстовом материале, тем точнее он может запомниться с помощью ассоциативных методов.

Самая забавная в мире телефонная книга издается на Бермудских островах. Здесь, кроме фамилий абонентов, указываются их прозвища. Так, среди проживающих на островах Смитов можно найти по книге Смита-Размазню, Длинного Смита и Смита-Счастливого.

Выделим из отрывка смысловую опору. Она должна быть лаконичной и информативной, напоминать о содержании абзаца: «забавная телефонная книга». Обозначим смысловую опору словом-образом, которое можно легко представить. В данном случае подходит образ «телефон».

Чтобы при воспроизведении развернуть информацию вновь, составим ассоциативную цепочку этого отрывка: «телефон — сова (Бермуды — мудрая) — Ивановы (фамилия Смит встречается так же часто, как и Иванов)».

Задание 10

Запомните следующие сведения.

Согласно опубликованным в Великобритании официальным данным общее количество морских и речных судов в Шотландии и Уэльсе превышает численность населения этих частей страны.

В Индии двухлетняя девочка убила кобру. Девочка играла в саду на глазах у родителей, когда из высокой травы поднялась голова кобры. Никто из взрослых не успел сделать и шагу, как малышка бросилась на змею и укусила ее. Родители были в шоковом состоянии, они тут же доставили дочь в больницу. Но врачи в тот же день отпустили ее домой.

Информацию небольшого объема можно запоминать методом, схожим с техникой запоминания энциклопедических сведений.

Основная трудность заключается в выделении из текста самостоятельных отрывков, в отслеживании развития мысли автора.

Деление текста на логически завершённые отрывки позволит запомнить его способом выделения смысловой опоры.

Запоминание текстов путем осмысления содержания

Многие люди страдают от того, что плохо запоминают необходимую им информацию. Причем большая часть запоминает ее, зная о предстоящем тестировании.

Причина того, что в обычной обстановке память иногда дает сбой, — отсутствие навыка запоминания нужной информации.

Проблем не возникало бы, если бы уже у школьников начинали формировать привычку регулярно запоминать необходимые сведения, которые так же регулярно извлекались бы из памяти.

Многие взрослые не умеют регулярно запоминать профессиональную информацию и так же нерегулярно припоминают необходимую информацию. В результате пассивное использование памяти приводит к ее ослаблению.

Чтобы научиться хорошо запоминать тексты, нужны навыки их осмысления. Необходимо умение выявлять в тексте существенную информацию: объекты, их качества, совершаемые объектами действия, состояние и т. д.

Работая с текстом, просмотрите его и подчеркните все значимые слова или словосочетания, числа, названия, которые помогут раскрыть содержание текста.

Оставьте текст на некоторое время. Когда вы снова продолжите работу с ним, прочтите лишь подчеркнутое и попробуйте восстановить в памяти все содержание материала. Если вы смогли это сделать, то медленно перескажите его.

Задание 11

В простом тексте 1 подчеркните все значимые слова и словосочетания.

Жизнь на Земле возможна лишь при наличии атмосферы. Если бы в атмосфере не было кислорода, нам нечем было бы дышать. Атмосфера защищает нас от метеоритов и космических лучей.

Выполните такое же задание, работая со сложным текстом 1.

Слой озона тоже жизненно важен, так как задерживает большую часть солнечных ультрафиолетовых лучей. Если он исчезнет, мы погибнем.

В последнее время такая опасность возникает. Озонный слой разрушается в результате появления современных самолетов, летающих на больших высотах.

Задание 12

Текст 1

Смерч — одно из жестоких разрушительных явлений природы. Это огромный вихрь с вертикальной осью длиной в несколько сотен метров. Из центральной части мощного облака вытягивается темный гигантский хобот, а навстречу ему поднимается другая воронка.

Они смыкаются, и вот уже огромный, быстро перемещающийся, вращающийся столб начинает творить разрушения.

Поработайте с текстом по следующей схеме:

- 1) чтение и пересказ первого слова первого предложения;
- 2) чтение и пересказ первого и второго слов;
- 3) аналогичная работа с тремя словами и т. д.;
- 4) работа со следующим предложением.

Научившись выявлять в тексте существенную информацию, поработайте над формированием навыка выявления в нем понятий.

Они должны отвечать на вопрос: «О чем говорится в тексте?» Для этого, работая с материалом, выделите понятия, отвечающие на данный вопрос, причем в вашем воображении должны остаться образы этих понятий.

Через некоторое время при чтении всех выписанных понятий попытайтесь воссоздать текст, по возможности рассказывая его вслух.

Задание 13

В тексте 1 выделите понятия (слова и словосочетания), которые отвечают на вопрос: «О чем говорится в тексте?»

Ливни наносят огромный вред хозяйству. Вода, стекая, сносит плодородный верхний слой почвы, нарушает ее строение, образует глубокие промоины и овраги.

Ливневые потоки заносят грязью реки, разрушают дамбы, насыпи, железнодорожные пути, вызывают оползни. Одним из надежных способов борьбы с последствиями ливней является создание лесоохранных зон, сохранение лесов и лугов.

Теперь попробуем находить в тексте мысли — понятия, связанные по смыслу. Часто в роли смысловой связки выступают глаголы. Сложные мысли лучше разбить на простые.

При работе с текстом найдите части предложений или целые предложения, отвечающие на вопрос: «О чем говорится в тексте?» Ваши ответы не должны состоять из двух или более простых предложений. Не переписывайте их из текста по частям, а, запоминая полностью, запишите по памяти.

Через несколько дней прочтите все выписанные предложения и попробуйте восстановить текст, размышляя вслух.

Задание 14

Текст 2

За несколько часов до сильных подземных толчков собаки начинают бешено лаять, убегают из дома и отказываются вернуться обратно. В это же время куры взлетают на деревья, туда же залезают кошки.

Выпишем ответы на вопрос: «О чем говорится в тексте?»

1. За несколько часов до сильных подземных толчков собаки начинают бешено лаять.
2. Собаки убегают из дома и отказываются вернуться обратно.
3. В это же время куры взлетают на деревья.
4. Туда же (на деревья) залезают и кошки.

Задание 15

Перед вами достаточно простой по содержанию текст 2 с небольшими предложениями.

Как холодно было в тот вечер. Шел снег, и сумерки сгущались. А вечер был последний в году — канун Нового года.

Внимательно прочтите предложения, образно представляя каждое понятие. Затем медленно прочитайте начало первого предложения и, не глядя в книгу, закончите его.

Проведите аналогичную работу с остальными предложениями.

Запишите окончания предложений.

Как холодно _____ Шел снег _____

А вечер был _____

Попробуйте запомнить больше предложений.

В эту холодную и темную пору по улицам брела маленькая нищая девочка с непокрытой головой и босая. Правда, из дома она вышла обутая, но много ли было проку в огромных старых туфлях.

Туфли эти прежде носила ее мать, и девочка потеряла их сегодня, когда бросилась бежать через дорогу. Одной туфли она так и не нашла, а другую утащил какой-то мальчишка.

Вот девочка и брела теперь босиком, и ножки ее покраснели и посинели от холода. В кармане ее старенького передника лежало несколько пачек серных спичек, а одну пачку она держала в руке. Она брела голодная и продрогшая.

Напишите окончания предложений.

В эту холодную и темную пору _____

Правда, из дома она _____

Туфли эти прежде носила _____

Одной туфли она _____

Вот девочка и брела _____

В кармане ее старенького передника _____

Она брела _____

Задание 16

Даны два предложения.

1. Прочтите их, осмысливая содержание.
2. Несколько раз повторите встречающиеся названия.
3. Прочтите начало первого предложения и произнесите его окончание.
4. Проведите аналогичную работу со вторым предложением.

После ливня в Китае под водой оказались 25 уездов. Местами уровень воды достигал 5 метров.

Напишите окончания предложений.

После ливня в Китае _____

Местами уровень воды _____

Задание 17

Попробуйте запомнить три предложения.

В июне 1972 г. в Тбилиси разразился сильнейший ливень.

В течение 12 ч выпало 139 мм осадков.

За первые полтора часа выпало 88 мм осадков.

Вспомните окончания предложений:

В июне _____

В течение _____

За первые _____

Задание 18

Попытайтесь запомнить пять предложений.

Разрушительную силу тропического циклона жители небольшого острова Тобаго испытали в 1963 г. Здесь скорость ветра достигала 60 м в секунду. Ураган разрушил жилища, прервал связь, потоками ливня уничтожил посевы. Погибли около 40 человек, сотни людей были ранены. Ветер дул с такой силой, что поднял трех лошадей на высоту до 30 м.

Напишите окончания предложений:

Разрушительную силу тропического циклона _____

Здесь скорость _____

Ураган разрушил _____

Погибло около _____

Ветер дул с такой силой _____

Задание 19

Перед вами текст.

Наибольший ущерб лесам наносят пожары. Космические спутники по дымовым шлейфам определяют, где они возникли и как развиваются. По снимкам из космоса можно определить, где лес пересох и может вспыхнуть от любой искры. В то же время спутники сообщают о фронтах гроз. А так как известно, что каждая десятая гроза приводит к лесным пожарам, то, получив эти сведения, можно заранее направить в пожароопасные места людей и технику. Спутники сообщают также, где на деревья напали насекомые-вредители и лес болеет и гибнет, где он заболачивается.

Поработайте с текстом по следующей схеме.

1. Прочтите один раз первое предложение и мысленно воспроизведите его как можно ближе к оригиналу, представляя себе каждый образ.
2. Прочтите первое и второе предложения, мысленно их воспроизведите.
3. Добавьте третье предложение и т. д.

В каждом абзаце есть самая важная мысль, которая объединяет по смыслу остальные мысли абзаца, которые подчиняются ей. Специалисты называют ее основной мыслью, а все остальные существенные мысли абзаца — второстепенными.

Иногда может показаться, что некоторые абзацы содержат в себе две или три основные мысли, и наоборот, все мысли абзаца могут показаться второстепенными. Поэтому важно выяснить позицию автора, понять, почему в одном абзаце он объединил несколько мыслей. В этом поможет название текста.

Если автор выделяет основную мысль абзаца среди других, обозначает графически, ее можно считать явно выраженной. Именно они чаще всего и встречаются в текстах. А вот неявно выраженную основную мысль нужно искать «между строк», потому что автор не передает ее словами, заставляя тем самым читателя активизировать свое мышление, задуматься над прочитанным. Неявно выраженную основную мысль автор прячет в числах, формулах.

Если вы научитесь формулировать основные мысли абзацев своими словами, воспроизвести текст будет легче.

Попробуем выявить основную мысль следующего абзаца.

В Индии живет человек с феноменальной памятью — 32-летний Раджам Махадеван. Он стал объектом исследования американских ученых. В детстве мальчик поражал окружающих своими способностями. В настоящее время он проживает в штате Канзас. Выделено 157 тысяч долларов для изучения его мозга. Интересно, что Раджам почти не помнит лиц окружающих и долго ищет ключи от своей квартиры, зато хорошо запоминает объекты, состоящие из цифр. Когда Раджаму исполнилось 22 года, он отправил письмо составителям Книги

рекордов Гиннеса. Они предложили ему продемонстрировать свои способности на числе «пи». Раджам перечислил на память 31 811 знаков бесконечного числа, и его имя появилось на страницах Книги рекордов.

Найдем все мысли абзаца:

- 1) индийцу 32 года;
- 2) имя индийца — Раджам Махадеван;
- 3) Раджам Махадеван обладает феноменальной памятью;
- 4) Раджам стал объектом исследования американских ученых;
- 5) он поражал своими способностями еще в детстве;
- 6) сейчас индеец проживает в штате Канзас;
- 7) для изучения его мозга выделено 157 тысяч долларов;
- 8) Раджам почти не запоминает лиц окружающих;
- 9) он долго ищет ключи от квартиры;
- 10) он хорошо запоминает то, что состоит из цифр;
- 11) индеец подал заявку в Книгу рекордов Гиннеса в 22 года;
- 12) ему предложили запомнить цифры в числе «пи»;
- 13) Раджам запомнил 31 811 знаков числа;
- 14) его имя занесли в Книгу рекордов Гиннеса.

Без каких-то мыслей можно было бы и обойтись, т.е. некоторые из них являются несущественными. Если убрать следующие предложения, то текст об- щий смысл не потеряет.

№ 2 — можно не упоминать имя индийца.

№ 6 — исследования необязательно проводить в Америке, ученые могли бы приехать в Индию.

№ 8 — многие люди плохо запоминают лица незнакомых людей, но тем не менее хорошо запоминают информацию, которая касается их профессиональ- ной деятельности.

№ 11 — 22 года — не столь важная дата в жизни Раджама, потому что и в дет- стве, и в зрелом возрасте память была хорошей.

№ 12 — для запоминания можно было бы использовать не только число «пи».

В итоге осталось 9 мыслей. Если подумать, какие мысли каким подчиняют- ся, сложится следующая логическая пирамида:

```

  3
 / /\
1 4 9 10
 /\ /\
5 7 13 14

```

У нас получилось, что основная мысль абзаца — мысль № 3.

Найдите во второй главе параграф 2.6, просмотрите еще раз текст 1. Он со- стоит из двух абзацев. Выделим все понятия в первом абзаце, т. е. запишем отве- ты на вопрос: «О чем говорится в тексте?»

Родина ньюфаундленда, или собаки-водолаза, — остров Ньюфаундленд у берегов Северной Америки. Местные жители занимаются рыболовством. Они приучили собак вытаскивать сети из воды. Пойманную рыбу грузили на двуколки с запряженными в них собаками, и те везли ее в город. Зимой на саних, летом на двуколках водолазы возят разные грузы, даже бревна.

Данный абзац:

- 1) о родине собаки-водолаза;
- 2) об острове у берегов Северной Америки;
- 3) о занятии местного населения;
- 4) о том, к чему приучили собак;
- 5) куда грузили рыбу;
- 6) кого запрягали в двуколки;
- 7) куда везли рыбу;
- 8) кто вез рыбу в город;
- 9) какие грузы возят водолазы;
- 10) на чем возят грузы зимой;
- 11) на чем возят товар летом.

Запишите все понятия из второго абзаца.

Любили держать водолазов и на кораблях, говорили, что на счастье. Поэтому страсть к воде у водолазов наследственная. Очень ньюфаундленды любят воду: купаться или подавать из воды разные предметы — их самая любимая забава. Описано много случаев, когда эти собаки спасали тонущих.

Водолазы прославили себя на охоте и даже на войне.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Теперь из всех абзацев выпишите существенные мысли, которые отвечают на вопрос: «О чем говорится в тексте?»

Первый абзац

Второй абзац

И последнее задание: найдите среди существенных мыслей абзацев основные.

Запоминание текстов с помощью тезаурусов

Если бы головной мозг человека мог мгновенно узнавать то, о чем говорится в тексте, быстрее представлять образы всех понятий, то запоминать тексты стало бы очень легко. Чтобы научиться этому, необходимо следовать данному плану:

- 1) заложить в память объяснения понятий, которые могут встретиться в тексте, и их образы;
- 2) приучить мозг во время работы «доставать» соответствующие толкования и образы.

Для начала попробуйте запомнить список знакомых понятий в следующей последовательности. На запоминание дается 2 мин.

1. Стул.
2. Нитки.
3. Приемник.
4. Цветы.
5. Кошка.
6. Ручей.
7. Книга.
8. Собака.
9. Очки.
10. Фонарь.
11. Месяц.
12. Гостиница.
13. Комар.
14. Фонтан.
15. Чай.
16. Ножницы.
17. Кольцо.
18. Камень.
19. Палатка.
20. Обрыв.

Образы понятий, перечисленных выше, быстро всплывут в памяти, и слова запомнятся легко.

Запишите слова по памяти.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Каждое слово, поставленное на место, оцените в 5%, а слово, поставленное неправильно, — в 3%.

Итого: _____ %.

Теперь за те же 2 мин. запомните слова, значения которых, возможно, знакомы, но плохо.

1. Планшет.
2. Мездра.
3. Пастор.
4. Вязанка.
5. Рефери.
6. Форвард.
7. Лагуна.
8. Колонок.
9. Теодолит.
10. Петарда.
11. Сателлит.
12. Острог.
13. Декодер.
14. Обелиск.

15. Кориандр.
16. Секатор.
17. Оберег.
18. Швеллер.
19. Бивуак.
20. Каньон.

Закройте слова и запишите их по памяти.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Итого: _____ %.

Если сравнить результаты, то окажется, что запоминание слов первого списка прошло лучше, а второго — хуже. Этому есть объяснение: при запоминании слов второго списка нужно было извлекать из памяти толкования малознакомых слов, образы плохо представляемых понятий. Они извлекались очень медленно, потому что редко употреблялись. Для неизвестных слов приходилось придумывать толкования и создавать образы. А это происходит еще медленнее и не дает хороших результатов.

Теперь поработаем с текстами, которые содержат научные факты.

Текст 1

Кометы

Слово «комета» произошло от греческого слова «хвостатая». В отличие от мерцающих звезд и четко ограниченных планет комета выглядит как светящееся туманное пятнышко. Это пятнышко называется головой кометы. Если коме-

ты очень яркие, то их легко можно наблюдать невооруженным глазом, они всегда имеют светящиеся длинные хвосты. Слабые кометы едва видны, но также имеют хвосты.

Хвост кометы всегда направлен в сторону от Солнца, поэтому, когда комета приближается к нашему светилу, она движется головой вперед, а когда удаляется — вперед хвостом. Голова — самая яркая часть кометы. Внутри нее — твердое ядро.

Зафиксируйте время, затраченное на чтение: _____.

Дайте ответы на вопросы.

1. Откуда произошло слово «комета»?
2. Как выглядит комета?
3. Какие кометы можно наблюдать невооруженным глазом?
4. Что имеет комета, кроме головы?
5. Куда направлен хвост кометы?
6. Как движется комета, когда приближается к Солнцу?
7. Как движется комета, когда удаляется от светила?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Проверьте ответы и по каждому проставьте проценты:

полный и точный ответ — 20%;

неточный ответ или его отсутствие — 0%;

остальное — 1 — 19 %.

1 — _____ %, 2 — _____ %, 3 — _____ %, 4 — _____ %, 5 — _____ %, 6 — _____ %, 7 —%.

По итогам текст усвоен на _____ %.

Текст 2

Постарайтесь прочесть его за то же время, которое вы затратили на прочтение первого.

Кометы

Наиболее эфемерными космическими телами, входящими в состав Солнечной системы, являются кометы, движущиеся вокруг Солнца по сильно вытянутому эллиптическим орбитам. Имея незначительную массу, они ничем не обнаруживают себя, когда находятся вдали от Солнца. Но по мере приближения к нему твердое ядро кометы, состоящее из каменных и металлических тел, за-

ключенных в ледяную оболочку из замерзших газов, начинает испаряться, образуя огромный газовый шлейф — хвост, достигающий длины сотен миллионов километров. Давление световых лучей и потоки электрических частиц, исходящих от Солнца, отклоняют кометные хвосты в противоположную от светила сторону. Некоторые кометы достигают большой яркости — тогда они привлекают к себе всеобщее внимание. Большие кометы остаются видимыми в небе в течение нескольких недель, затем, облетев Солнце, они постепенно удаляются и исчезают.

Зафиксируйте время, затраченное на чтение: _____.

Дайте ответы на вопросы.

1. Какие космические тела наиболее эфемерные.
2. Какова форма орбит, по которым движутся кометы?
3. Из чего состоит ядро кометы?
4. Из чего состоит ледяная оболочка?
5. Почему ядро кометы начинает испаряться?
6. Что образуется в результате испарения?
7. Почему хвосты кометы отклоняются от Солнца в противоположную сторону?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Проверьте ответы и по каждому проставьте проценты:

полный и точный ответ — 20%;

неточный ответ или его отсутствие — 0%;

остальное — 1 — 19 %.

1 — _____ %, 2 — _____ %, 3 — _____ %, 4 — _____ %, 5 — _____ %, 6 — _____ %, 7 — _____ %.

По итогам текст усвоен на _____ %.

Оба текста одинаковы по объему, но в первом использовались знакомые понятия. Вы легко могли представить все образы, о которых шла речь, испытывая при чтении знакомые эмоции. Все это помогло легко запомнить текст.

Второй материал содержал в себе малознакомые понятия и малоизвестные мысли. И он, скорее всего, запомнился хуже. Вывод напрашивается сам собой: на запоминание влияет знакомство с понятиями.

Значит, чтобы лучше запоминать тексты, нужно заранее готовиться к их восприятию: проводить предметную подготовку. Другими словами, создавать в

своей памяти набор слов и словосочетаний по какой-либо предметной области — его можно назвать **ТЕЗАУРУСОМ**. Он поможет полностью понять тексты.

В хранящийся в памяти тезаурус нужно добавлять толкования и образные представления всех слов и словосочетаний. Специалисты советуют формировать тезаурус в памяти постепенно.

При чтении текстов из любой предметной области фиксируйте в специальную тетрадь слова и словосочетания, часто употребляемые в этой области.

Если понятие вам знакомо, его толкование можно не записывать. А если плохо известно, вы сможете заглянуть в толковый словарь.

Тезаурусы должны включать в себя не менее 200 — 300 слов и словосочетаний и все часто встречающиеся в ваших текстах значимые слова и словосочетания.

Как работать с тезаурусом

1. Читая слова и словосочетания готового тезауруса, мысленно подберите каждому его толкование.

2. Для каждого слова и словосочетания создайте образ, связанный с их значением.

3. Запоминайте по 20 (30, 40, 50) слов или словосочетаний за одно занятие в том порядке, в котором они стоят.

Припоминание начинайте через 15 — 20 мин., далее — через 6 — 10 ч., последнее — через сутки. При этом обязательно сверяйтесь со списком.

4. Работая с текстом, по возможности заменяйте словосочетания одним словом или подбирайте к ним синонимы.

Если вы знакомы со значениями понятий, передающих информацию, это, конечно, поможет запомнить текст. Но для запоминания текстов по предметам нужно заранее создавать в памяти тезаурус, в котором содержатся смысловые блоки:

- 1) названия разделов в определенной предметной области (например, в физике такие названия, как «электрические явления», «электромагнитные явления»);
- 2) названия конкретных теорий и методов (например, «методы развивающего обучения», «теория вероятностей»);
- 3) словесные «штампы», т. е. объединения слов (например, в текстах по математике «корень квадратного уравнения», «значение выражения»);
- 4) специальные термины.

Каждый смысловой блок можно представить в виде сложной картины со множеством элементов.

Работа по запоминанию смысловых блоков определенной предметной области аналогична работе по формированию тезауруса.

Существует два способа создания запаса смысловых блоков: искусственный и естественный. **Искусственный** способ — это соединение пар слов и словосочетаний по смыслу друг с другом. При **естественном** способе при

чтении или слушании текста необходимо мысленно выделять смысловые блоки, которые использует автор. Полученные таким путем смысловые объединения следует запомнить. Попытайтесь найти их в других текстах или прослушиваемых речах, продумывайте их составные части, характеристики, качества и др.

Повышение продуктивности процесса запоминания обеспечивает также наличие знаний в предметной области. Чем чаще вы их повторяете и применяете, тем прочнее они становятся, способствуя тем самым закреплению новых знаний.

Если старая информация была усвоена слабо, то, работая с новой информацией, приходится загружать мозг осмыслением старой. В таких условиях мозг не может полноценно запоминать новые сведения и они усваиваются хуже.

Если же старые знания прочны, мозгу не нужно придумывать смысловые связи, и качество запоминания будет высоким.

Смысловые связи

Теперь, когда вы научились находить в запоминаемых текстах существенные мысли, можно успешно запоминать и откладывать их в памяти. Но этого недостаточно. Нужно научиться связывать мысли между собой и в таком виде отправлять их в память, потому что мысли извлекаются из памяти последовательно. Вспомнив одну мысль, наш мозг передает от нее сигналы во все остальные мысли «связки», и они тут же вспоминаются.

Человек воспринимает и запоминает текст так, как предлагает автор, — в виде цепочки, состоящей из мыслей, как главных, так и второстепенных, а также несущественной информации.

Первая мысль

/

Вторая мысль

/

Третья мысль

/

/

Последняя мысль

При таком восприятии трудно понять, как рассуждает автор, потому что внимание переходит от одной мысли к другой, ссылаясь на предыдущую или объединяя мысли в одну и т. д. В итоге вместо простой цепочки получается сложная структура текста.

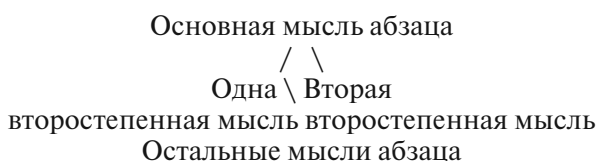


Желательно прочитываемые или прослушиваемые тексты перестраивать в удобные для запоминания формы.

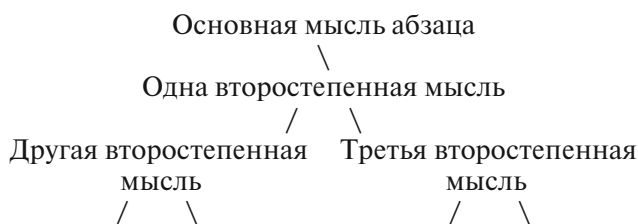
Чтобы улучшить качество запоминания содержания материала, нужно научиться выявлять форму текста. Для этого необходимо:

- 1) связать между собой мысли одного абзаца и выделить среди них основную;
- 2) связать друг с другом основные мысли различных абзацев.

Второстепенные мысли абзаца могут быть связаны с основной непосредственно.



А также могут быть связаны через другие второстепенные мысли.

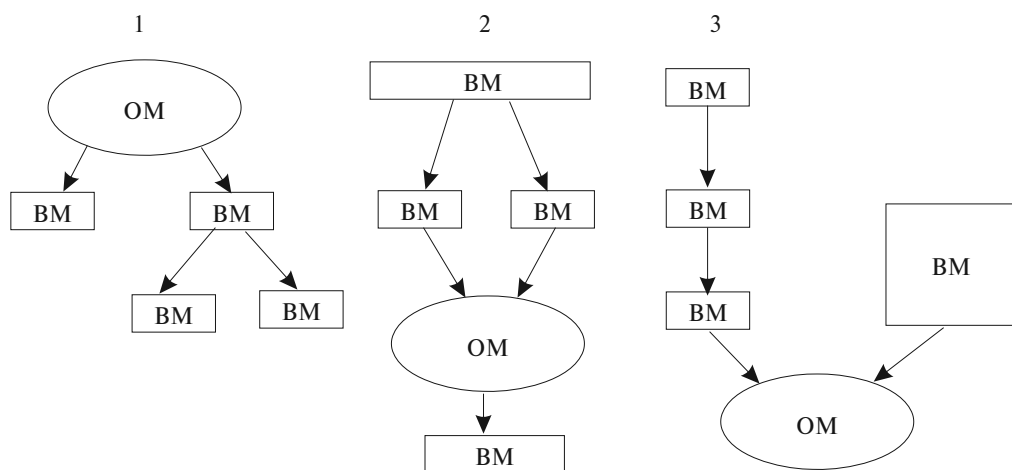


Основная мысль абзаца может находиться в начале, в середине и внутри абзаца (см. схему ниже).

Если основная мысль находится в начале абзаца, то это значит, что автор сначала что-то утверждает, а потом доказывает, используя различные факты (1).

Когда основная мысль находится в середине абзаца, это значит, что автор сначала представляет свои рассуждения и перечисляет некоторые факты и только потом — утверждает. Если основная мысль неубедительна, приводятся дополнительные аргументы (2).

Иногда автор хочет научить читателя или слушателя выводить утверждения, опираясь на начальные данные или путем рассуждений, где ОМ — основная мысль, ВМ — вспомогательная (3).



С помощью разных форм изложения текстов авторы убеждают в своей позиции, учат рассуждать или доказывать. Умение быстро вникать в форму изложения облегчит понимание целей автора, что, в свою очередь, улучшит процесс запоминания.

Если основная мысль абзаца выражена неявно, то читателю или слушателю нужно сформулировать ее своими словами, иначе материал будет не связан и в итоге не запомнится. Если вы запомните не только содержание абзаца, но и логику рассуждений автора, то вероятность припоминания мелких деталей текста возрастет.

Задание

Возьмите любой абзац текста, просмотрите его и назовите приблизительное количество содержащихся в нем мыслей. Затем, медленно перечитывая, сформулируйте все существенные мысли. Найдите среди них основную.

Запишите основную мысль и обведите ее овалом, а второстепенные мысли заключите в прямоугольники.

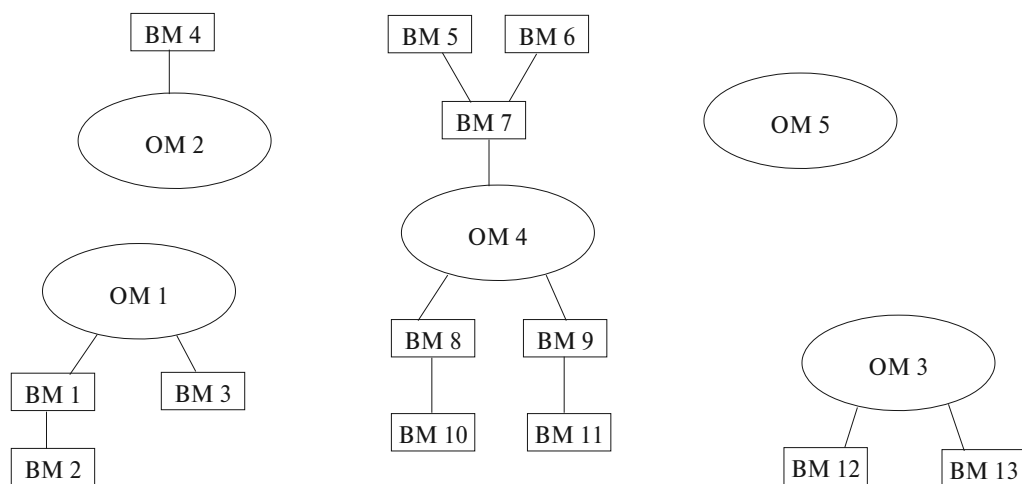
Просмотрите второстепенные мысли, найдите те среди них, которые связаны с основной. Для этого сформулируйте вопрос от основной мысли к второстепенной, причем информацию используйте из основной мысли, а для ответа — из второстепенной. При составлении вопроса к основной мысли поступайте наоборот.

Теперь соедините основную мысль и связанные с ней по смыслу второстепенные мысли. Аналогичную работу проведите между второстепенными мыслями абзаца.

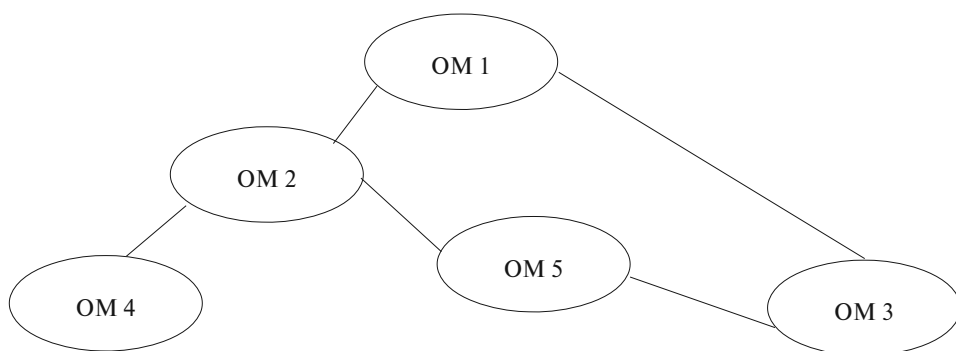
Для запоминания содержания абзаца нужна не только формулировка его мыслей и фактов, но и структурная схема, где показаны связи между этими мыс-

лями и фактами. Когда вы формулируете мысли, мозг создает нервные образования, в каждом из которых заключено содержание определенной мысли в закодированном виде. А когда человек устанавливает между мыслями смысловые связи, между нервными образованиями «вырастают» нервные волокна. Другими словами, это смысловые связи, по которым с помощью рассуждений можно прийти от одной мысли к другой. В процессе припоминания текстовой информации «бегущий» по нервным волокнам сигнал открывает по порядку все мысли абзаца.

По такому же принципу запоминаются и припоминаются тексты. Если текст состоит из нескольких абзацев, необходимо соединить все мысли внутри абзацев, получив таким образом структурные схемы этих абзацев, где ВМ — вспомогательная мысль, а ОМ — основная.



Если соединить основные мысли абзацев, то получим структурную схему текста, состоящую из этих мыслей



Специалисты построили схему припоминания текста. Она заключается в следующем:

- 1) вспоминается первая основная мысль первого абзаца;
- 2) нервное образование первой основной мысли посылает сигналы второстепенным мыслям этого абзаца, и они припоминаются;
- 3) возбужденное нервное образование первой основной мысли посылает сигналы другим нервным образованиям основных мыслей других абзацев, связанных с ним, которые начинают припоминаться;
- 4) аналогично идет работа до конца текста.

Задание 1

Подберите состоящий из нескольких абзацев текст. Найдите основную и второстепенные мысли каждого абзаца. Постройте структурные схемы абзацев, соединив второстепенные мысли друг с другом и основной мыслью.

Создайте схему основных мыслей, соединив основные мысли абзацев в единую систему.

Задание 2

Найдите в абзацах основные мысли. Постройте структуру текста из основных мыслей.

Некоторые считают, что, когда погода становится холодной, животные впадают в спячку. Белый медведь живет там, где очень холодно. Получается, что он тоже должен впадать в спячку.

Но животные впадают в спячку по другой причине: зимой оскудевают запасы пищи. Вместо того чтобы делать запасы на зиму, звери укладываются спать. Всю зиму они питаются запасом жира, который сохраняется на их теле.

Все жизненные процессы во время спячки почти приостанавливаются. Температура тела опускается, замедляется дыхание, биение сердца слабеет. Происходит ли это с белыми медведями?

Зимой белые медведи спят больше, чем летом. Но это нельзя назвать зимней спячкой. Температура тела и дыхание белых медведей остаются в норме. Они спят в норах и пещерах из снега и льда. В период потепления медведи могут бродить целый день.

Больше, чем самцы, зимой спят самки белых медведей. Во время этого зимнего сна рождаются детеныши.

Весной от изменения температуры, влажности и от голода впадавшие в спячку животные просыпаются. Они вылезают из берлог и отправляются на поиски пищи.

(по И. Акимускину).

Варианты основных мыслей:

ОМ 1: некоторые думают, что животные впадают в спячку из-за похолодания;

ОМ 2: причиной спячки является уменьшение запасов пищи;

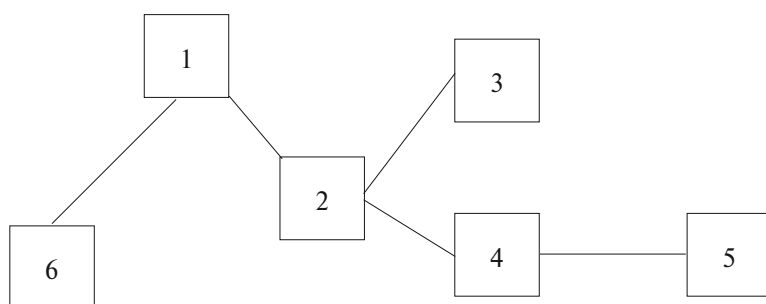
ОМ 3: во время спячки жизненные процессы замедляются;

ОМ 4: сон белых медведей зимой не относится к спячке;

ОМ 5: самки белых медведей зимой спят больше, чем самцы;

ОМ 6: весной животные, вставшие в спячку, просыпаются.

Такой может быть структура текста:



Универсальные структуры

Для каждой конкретной предметной области существует общая логика рассуждений, которой подчиняются смысловые связи текстов, т. е. существуют предметно-логические структуры материалов, которые могут быть универсальными для предмета.

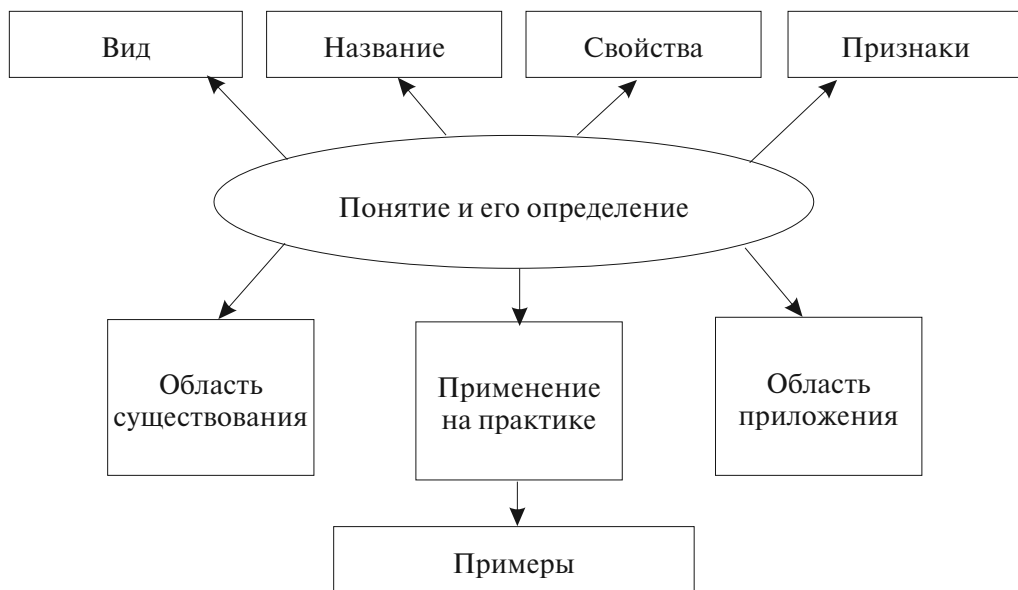
С их помощью можно запоминать многие тексты по предмету.

Хорошее знание таких универсальных структур облегчает процессы запоминания и припоминания информации.

В школьном курсе математики при изучении теории производят следующие действия:

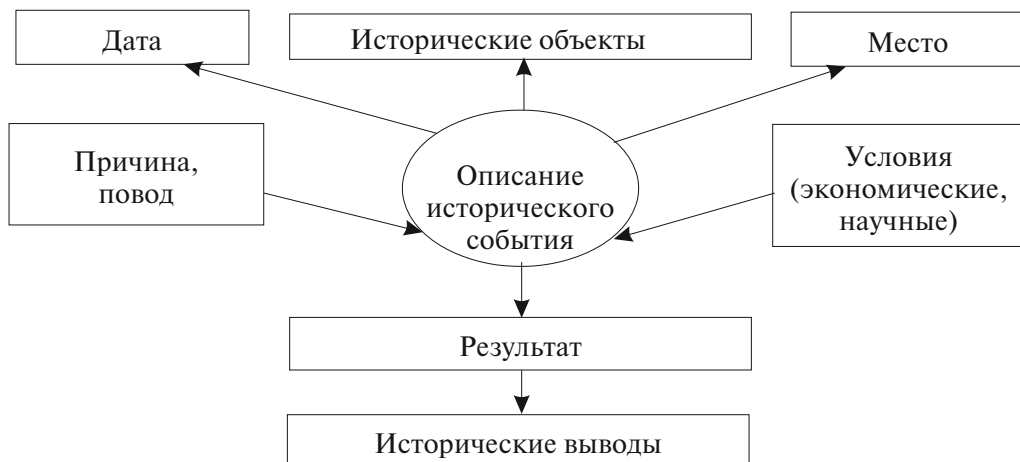
- 1) дают новое понятие и его определение;
- 2) называют понятие;
- 3) описывают свойства нового понятия;
- 4) называют вид понятия (запись, график);
- 5) определяют область существования;
- 6) указывают область применения понятия;
- 7) рассматривают области применения;
- 8) приводят примеры.

Структурная схема будет иметь следующий вид (см. схему 1).

Схема 1

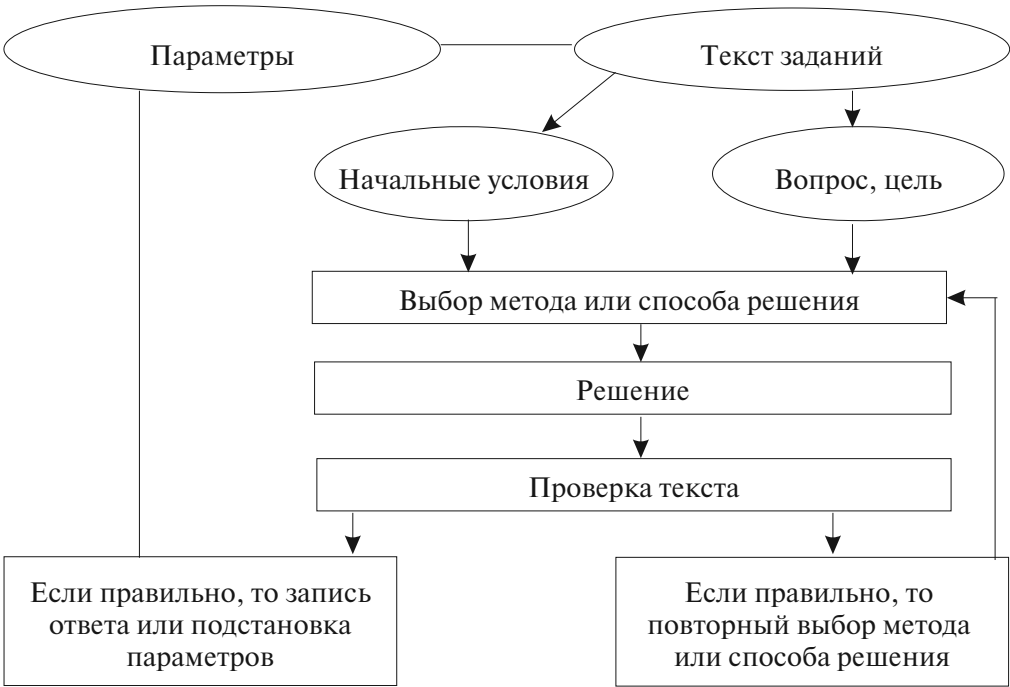
Данная структура поможет при запоминании теоретического материала по математике, вам нужно лишь разложить материал текста по ячейкам схемы. Будьте уверены: во время припоминания вы «раскроете» ячейку универсальной схемы и найдете там всю необходимую информацию.

Любой текст из области истории может уложиться в такую универсальную схему (см. схему 2).

Схема 2

И последняя схема — это схема текстов, которые описывают практические задания по математике (алгоритмы решения задач или примеров).

Схема 3



Планы текстов

Содержание текстов можно запомнить с помощью составления и заучивания плана текста. Рассмотрим два вида планов: тезисный и вопросный.

Тезисный план — это пронумерованный список коротких фраз (тезисов) или ответов на вопрос: «О чем говорится в тексте?» Если этот план упростить, то получится список ключевых слов или ответов на вопрос: «О чем?»

Вопросный план — список вопросов. Отвечая на них, вы легко перескажете содержание текста.

Чтобы во время изложения содержания текста все пункты плана легко припоминались, план необходимо выучить.

Как запоминать стихи

Заучивание стихотворений — один из эффективных способов развития памяти, так как этот процесс способствует развитию образного мышления. Образы понятий стихотворного произведения должны быть конкретными, зафиксированными в памяти.

Это достигается путем вызова из памяти конкретных образов при каждом повторении.

При запоминании стихов большую помощь оказывает эмоционально-ролевой метод — профессиональный метод актеров сцены, в котором обыгрываются роли персонажей или роль слушателя.

Если в стихотворном произведении есть монологи или диалоги, вы, произнося слова одного из персонажей, представляете себя в его роли. При этом нужно учесть то, во что одет персонаж, обстановку, которая его окружает, а также эмоциональный настрой и цели, которые герой преследует в данный момент.

Если в стихотворении присутствует лирическое описание природы, то при воспроизведении определенного элемента природы необходимо четко представить себе его образа. Если описывают внутренние переживания человека — постараться ощутить чувство, которое хотел передать автор.

У каждого стихотворения есть определенная звуковая форма, т. е. стихи обладают напевностью. Одни читаются легко, а другие — трудно. Если человек плохо запоминает стихи, это значит, что у него отсутствует природная способность слышать звуковую форму произведения (напевность, мелодичность) и запоминать ее.

Для развития способности слышать звуковую форму стиха просто начните учить стихи; запоминая, читать их вслух напевно. Нужно распевать строчку за строчкой, как песню, и обязательно слушать себя.

Выучив произведение до конца, постарайтесь воспроизвести его несколько раз вслух. При этом сначала выделяйте голосом первые слова каждой строчки, а после твердого запоминания всего стихотворения прочтите его выразительно, с добавлением эмоциональной окраски: ведь профессиональные чтецы работают на эмоциях. Будет еще лучше, если вы отыщете запись, где произведение, над которым вы работаете, исполняет профессиональный чтец.

Тем, кто хочет научиться запоминать стихи, следует придерживаться данных ниже рекомендаций:

- 1) старайтесь чаще вспоминать любые стихи, мысленно их пересказывать,
- 2) заучивайте стихи по следующему принципу:
 - а) две строки,
 - б) следующие две строки,
 - в) четыре строки (2 + 2),
 - г) аналогично учиться второе четверостишие,
 - д) 1 + 2 четверостишия,
 - е) заучивание третьего четверостишия,
 - ж) 1 + 2 + 3 четверостишия,
 - з) и так далее, но не больше 7 — 8 частей за раз,
- 3) если запоминаете стихи очень плохо, закрепляйте их в памяти повторением в обратном порядке:
 - а) последний куплет,
 - б) последний + предпоследний куплеты.

И так до начала, потому что при заучивании в обычном порядке последние куплеты повторяются меньше, чем первые.

Это интересно: в 1872 г. *Э. Гартенбах* предложил свой вариант успешного заучивания стихотворений, а именно — записать начальные буквы каждой строчки или, что еще лучше, начальные буквы каждого слова.

Таким образом, чтобы выучить стихотворение *Ф. И. Тютчева*:

Еще земли печален вид,
А воздух уж весною дышит,
И мертвый в поле стебель колышет,
И елей ветви шевелит.
Еще природа не проснулась,
Но сквозь редящего сна
Весну слышала она
И ей невольно улыбнулась... —

Необходимо:

- 1) написать только начальные буквы (Е, А, И, И, Е, Н, В, И);
- 2) написать начальные буквы каждого слова:

Е. з. п. в.
А. в. у. в. д.
И. м. в. п. с. к.
И. е. в. ш.
Е. п. н. п.
Н. с. р. с.
В. п. о.
И. е. н. у.

Советы тем, кто сдает экзамены

Лучше всего к экзаменам готовиться с 1 сентября, а не за 1 — 3 дня. Перед сном просмотрите выученные части урока или экзаменационные вопросы и найдите необычные элементы в тексте (красивые иллюстрации, интересные суждения или сложные участки в изложении материала). Пофантазируйте и свяжите необычные элементы с несуществующими (фантастическими) образами, любыми эмоциями. Перед сном подумайте только об этих эмоциях и мысленно представьте созданные вами фантастические образы, попутно вспоминая части урока или содержание экзаменационных билетов.

Перед подготовкой к экзаменам, перед самостоятельным изучением материала желательно чаще перечитывать:

- 1) название тем, пройденных ранее;
- 2) абзацы-вступления, где обычно выделяются проблемы;
- 3) выводы и заключения, размещенные в последних абзацах тем, изученных ранее.

Если при изучении экзаменационного вопроса выяснилось, что он немного подзабыт, просмотрите тему, пробежав взглядом по тексту, и найдите в нем значимые слова и словосочетания, которые, возможно, будут основой для опорного плана.

Чтобы добиться отличных результатов при подготовке к экзаменам, необходимы установки, настрой, оценка объема и прогнозирование запоминаемого материала.

Вы знаете, что информация вам необходима для подготовки к экзамену. Ваша цель — успешно выдержать испытания. Такая установка — установка на запоминание — вызовет интерес и подготовит к восприятию материала.

Установка на условия запоминаемого материала предусматривает, что человек должен знать следующее: когда (установка на время), что (установка на выбор информации), как (установка на точность запоминания) он будет вспоминать.

Самое главное — видеть цель. Этот настрой помогает при решении задач, связанных с запоминанием необходимой информации, дает свободу возможностям, заложенным в каждом человеке.

Когда цель завладеет всем вашим существом, вы будете стремиться достичь ее во что бы то ни стало.

Нередко материал, который необходимо запомнить, имеет большой объем и превосходит возможности нашей памяти, поэтому результат может оказаться нулевым. В связи с этим желательно предварительное ознакомление с объемом. Постарайтесь соизмерить количество материала со своими возможностями. Выделите доступную для запоминания часть информации, запомните ее и перейдите к следующей.

Прогнозирование материала происходит следующим образом.

1. Чтобы вспомнить нужную информацию, перед чтением вспомните все, что вам известно по изучаемой теме.

2. Попробуйте по названию текста, главы, параграфа определить, о чем пойдет речь.

3. Если автор собирается сделать вывод, опередите его, а потом продолжите чтение.

Очень непросто запомнить содержание учебника, заучивая наизусть каждый параграф. Да и не стоит этого делать. Существует несколько способов запоминания учебного материала.

Если учебник содержит небольшие по объему параграфы, запоминанию поможет оглавление. К названию каждого параграфа нужно подобрать образы, соответствующие содержанию подразделов параграфа. Такой способ называют запоминанием на основе оглавления. Остановимся на нем подробнее.

Каждый параграф объемом в несколько страниц имеет название и делится на подпункты. Чтобы зафиксировать в памяти структуру учебника, используйте метод локусов (см. гл. 2.4 «Система локусов»). Количество образов-локусов должно соответствовать числу параграфов учебника.

Затем найдите все точные сведения в параграфе и выпишите их в той последовательности, в какой они указаны в тексте.

Запомните названия параграфов и их подразделов.

1. Политическая жизнь в 1907 — 1914 гг.
 - 1) Новый избирательный закон. III Государственная дума.
 - 2) Ужесточение национальной политики.
 - 3) Общество и власть в годы столыпинских реформ.
 - 4) Нарастание революционных настроений.
2. Духовная жизнь Серебряного века.
 - 1) Духовное состояние общества.
 - 2) Просвещение.
 - 3) Наука.
 - 4) Литература.
 - 5) Живопись.
 - 6) Скульптура. Архитектура.
3. Россия в Первой мировой войне.
 - 1) Начало Первой мировой войны.
 - 2) Отношение народа и партий к войне.
 - 3) Начало боевых действий.
 - 4) Военные действия в 1915 — 1916 гг.
 - 5) Перестройка экономики.
 - 6) Приближение кризиса.
 - 7) Война и общество.

Учебники для вузов не содержат коротких параграфов. Материал представлен большими разделами. В вузовских учебниках информация излагается на основе последовательности терминов или структуры понятий. Прочно зафиксированные в памяти ключевые пункты помогут запомнить содержание материала. Необходимо запоминать терминологию в той последовательности, в которой она дана в учебном пособии. Разбейте блок запоминаемых сведений на короткие отрезки.

Имеющаяся в памяти структура при пересказе заполняется информацией, которую вы помните по данной теме. Она включает и точные сведения, которые вы запомнили отдельно, и информации, полученную на лекциях или прочитанную вами. Это могут быть и собственные мысли по данному вопросу, т. е. вы полу-

чае возможность самостоятельно мыслить и анализировать, работая со структурой учебного материала. При обычном пересказе текста это невозможно.

Многие преподаватели приветствуют склонность к анализу и обобщению материала, а также желание высказать свои собственные суждения.

Специалисты различают диалоговый и монологический режимы речи. Диалоговый режим знаком каждому. При диалоге собеседники автоматически подсказывают друг другу, о чем говорить. Это происходит потому, что память постоянно активизируется речью другого человека. Для припоминания информации ей необходим стимул извне.

Но вот экзаменатор говорит: «Я вас слушаю...», — и теперь от вас требуется умение стимулировать свою память самостоятельно. Человек начинает работать в режиме монолога.

В любом случае, если пересказывать материал по зафиксированной в памяти структуре, ответ получится сухим и скучным. Он будет содержать только точные сведения, как статья энциклопедического словаря.

Точную информацию можно разбавить с помощью дополнительного плана ответа. Он легко запоминается, потому что состоит всего из нескольких пунктов.

Допустим, вы отвечаете по теме «Серная кислота». Тогда план ответа может быть следующим.

1. Графическая формула.
2. Физические свойства.
3. Химические свойства.
4. Специфические свойства.
5. Применение.

Желательно в ответе, помимо материала из учебника, использовать и дополнительную литературу.

Чтобы закрепить уже обложенную у вас в памяти информацию, в течение дня вспоминайте все полезное для вас: мысли, формулы, законы, полезные советы и просто смешные случаи и истории.

Припоминаемую информацию чаще применяйте на практике:

- 1) закрепите ее в памяти для последующего воспроизведения (на экзамене, при выступлении, общении с окружающими);
- 2) постарайтесь с помощью этой информации выполнить какую-либо работу или решить определенную проблему;
- 3) поработайте со сложным текстом, опираясь на усвоенные сведения;
- 4) вспомните информацию просто так, для собственного удовольствия.

Большинство студентов для заучивания основных правил при подготовке к экзаменам пользуются акронимами (см. гл. 2.4 «Акронимы»). Ведь первые буквы слов, из которых состоит фраза, помогают вспомнить тезисы для ответа на вопросы экзаменационного билета. Больше всех прославились студенты-медики, придумавшие великое множество непристойных фраз для запоминания правил анатомии.

- Чтобы использовать акронимы при подготовке к экзаменам, необходимо:
- 1) прочесть материал по предмету, делая необходимые пометки;
 - 2) просмотреть свои заметки и убедиться, что вам все понятно;
 - 3) подумать, о чем вы будете говорить на экзамене;
 - 4) составить план ответа;
 - 5) за 1 — 2 недели до экзамена выписать основные идеи; из первых букв ваших тезисов нужно составить фразу или бессмысленное слово; убедитесь, что ваш ответ затрагивает все вопросы темы; порой из нескольких идей сложно составить одну фразу или слово; в таком случае просто разделите идеи на 2—3 фразы или слова;
 - 6) запомнить не только фразы, но и значение каждой буквы;
 - 7) повторить все составленные акронимы вечером перед экзаменом.

Многие применяют этот метод вполне успешно. А кому-то требуется целая вечность, чтобы составить акроним. Некоторые считают данный способ глупым. Но когда вас окружают напряженная обстановка экзамена и большой объем материала, который необходимо выучить, вы вполне можете забыть какие-то мысли. А теперь решайте сами, что лучше: дать блестящий ответ, используя глупые фразы-подсказки, или забыть то, что хорошо знали.

Акронимы доказали свою эффективность, помогая преодолению блоков памяти: то до состояния, когда ответ вертится на языке, но не припоминается.

Практически каждая учебная дисциплина имеет свои термины, т. е. свой язык. Не понимая его, невозможно понять материал, который дается преподавателем. С увеличением непонятой информации уменьшается интерес к предмету.

Максимальная продуктивность памяти	5 ч.	11 ч.	16 ч.	20 ч.	24 ч.
Спад активности	2 ч.	9 ч.	14 ч.	18 ч.	22 ч.

Для умственной работы наиболее благоприятны часы максимальной активности сознания. Спад активности совпадает со временем приема пищи. У каждого человека индивидуальные особенности.

Успешность воспроизведения зависит от нескольких параметров, в том числе и соответствующей установки на воспроизведение: зная, что его проверят, человек перерабатывает материал таким образом, чтобы его легче было рассказать. Если знания упорядочены, приведены в систему, то они вспоминаются быстрее. Когда человек нервничает и суетится, ему сложно вспомнить выученное. Люди с хорошо развитым образным мышлением с трудом преобразуют свои образы в связный рассказ.

Если вам предстоит произнести речь

Можно выделить четыре категории речей:

- 1) выученные наизусть;
- 2) те, которые зачитывают по предварительно написанному тексту;
- 3) произносимые по предварительно подготовленным наброскам;
- 4) произносимые экспромтом.

Чтобы не читать по бумажке, а легко запомнить текст выступления, следует:

- 1) продумать то, о чем будете говорить;
- 2) записать основные идеи вашего выступления;
- 3) продумать общий план выступления;
- 4) продумав структуру выступления, записать его и внести в него необходимые детали и подробности;
- 5) для страховки полезно выписать на карточку или запомнить основные пункты выступления.

Если вам предстоит выучить длинную речь, убедитесь, что вы ее понимаете: легче запоминается то, в чем вы разобрались.

Желательно прочесть речь несколько раз, а затем отложить ее ненадолго и заняться чем-нибудь другим. Вернуться к ней можно позже и изучить еще один или два раза. Попробуйте закрыть источник и посмотрите, что вы запомнили. А затем сверьтесь с оригиналом.

Не нужно стараться заучивать длинные речи кусками.

Ученые доказали, что на самом деле текст запоминается быстрее и точнее, если учить все целиком.

Составьте из основных мыслей цепочку и запомните ее. Это будет «скелет» вашей речи. Потом вернитесь к оригиналу и запомните пропуски.

Другими словами, схема запоминания речи такова.

1. Прочтите текст.
2. Прочтите его еще два раза.
3. Вдумайтесь в то, что прочитали.
4. Выясните значение того, что не поняли.
5. Если текст получился длинный, составьте «скелет» и выучите его.
6. Вернитесь назад и восстановите подробности.

Если при запоминании текстовой информации возникают проблемы с ровным, без перерывов, пересказом, специалисты советуют выполнять следующие упражнения.

Упражнение «Бессмысленный монолог». Произнесите вслух любое предложение. Последнее слово этого предложения будет началом нового, не связанного по смыслу с первым. С последнего слова второго предложения начинайте третье и т. д. Слова произносить нужно ровно, не останавливаясь, в течение нескольких минут.

Упражнение «Тематический монолог». Сначала подберите тему для своего монолога и в течение нескольких минут ровно, без остановок, без «слов-паразитов» («типа», «вот», «э-э-э», «значит», «скажем», «так» и др.) вслух говорите на эту тему.

Предположим, выбрана тема «Мой компьютер». Расскажите все, что вы о нем знаете: устройство компьютера, назначение, история создания, виды работ, которые можно выполнить с его помощью.

Что нам мешает запоминать

1. Незнание того факта, что оперативная память способна воспринять и удержать не более семи объектов за раз.

Это хорошо заметно на примере игры «Слабое звено». Участнику нужно удержать в фокусе внимания огромное число объектов, что превышает возможности оперативной памяти.

2. При попытке запомнить большое количество информации один или несколько блоков вытесняются и забываются.

Сократ об этом сказал так: «Вообрази, что в наших думах есть восковая доска. То, что застывает в этом воске, мы помним и знаем, пока сохраняется изображение этого, когда же оно стирается или уже нет места для новых оттенков, тогда мы забываем и больше уже не знаем».

Пройдитесь по только что выпавшему снегу. Оглянувшись назад, вы не сможете различить первую и последнюю цепочки следов. То же происходит и в памяти при избытке информации: одна стирает другую.

3. Яркая деталь отвлекает внимание ото всего остального.

4. Среди однотипных объектов лучше запоминаются те, что расположены по краям.

5. Избыток информации о чем-либо мешает вспомнить конкретный факт об этом предмете.

6. Ошибочное воспроизведение материала.

Причина этого — в фонетической близости слов: «пемза» — «Пенза», «алименты» — «элементы», «экскаватор» — «эскалатор» и т. д. В данном случае человек не различает стоящие за такими словами понятия. Память здесь ни при чем — имеет место недостаток знаний.

А вот имена собственные понять нельзя — их нужно запоминать. Пример тому — рассказ А. П. Чехова «Лошадиная фамилия». В заключение несколько слов о запоминании.

1. Следует запоминать только нужное.

2. Чем больше нужна информация, тем лучше она запомнится.

3. Слабая способность к запоминанию не является причиной плохой памяти.

4. Ненужная информация не затрагивает эмоций и поэтому легко забывается.

5. Необходимая информация запомнится прочнее, если опираться на эмоции.

Повторение

Повторение — это процесс, когда информация переводится мысленно, устно или записывается из памяти человека.

Если многократно считывать информацию из учебника, это не будет повторением. Это лишь повторное восприятие, которое не гарантирует того, что созданные ассоциации в последующем будут активизированы. Припоминание текстовой информации необходимо для ее закрепления в памяти.

Что-то нужно повторять чаще, что-то реже. Усвоенную информацию можно повторять по-разному: пересказывать кому-либо, перечитать или повторно прослушивать. Одни повторяют все подряд, другие — только основное. Но если однажды вы уже осмыслили содержание полученной информации и проговорили его, то можете быть уверены — она осталась в памяти.

С течением времени нервные образования, в которых хранится вся информация, не исчезают, не уменьшаются, но ухудшается пропускная способность нервных волокон, по которым проходит сигнал во время припоминания. Это приводит к тому, что вы с трудом будете доставать информацию из нервных образований.

Не позволять нервным волокнам выполнять свою работу хуже можно следующим образом:

- 1) повторять содержание текста;
- 2) обновлять взаимосвязи между отдельными мыслями и фактами текста.

Чтобы намеренно сохранять нервные волокна, необходимо знать следующее:

- 1) чем больше времени проходит после чтения (или последнего повторения), тем меньше становится объем информации в памяти, быстрее информация стирается из памяти именно в первые минуты после усвоения;
- 2) медленнее информация забывается после регулярного повторения;
- 3) чем проще и интереснее информация, тем легче она усваивается и тем меньше времени и усилий затрачивается на ее повторение и восстановление в памяти;
- 4) ранее усвоенная информация быстрее восстанавливается в памяти после каждого последующего повторения;
- 5) с каждым повторением информация откладывается в памяти все в большем объеме;
- 6) чем меньше времени проходит после последнего повторения, тем быстрее и легче восстанавливается информация.

Учитывая вышесказанное, можно сделать такие выводы:

- 1) первое повторение необходимо проводить как можно раньше;
- 2) второе повторение следует провести через больший отрезок времени;
- 3) нельзя делать больших перерывов между повторениями.

Оптимальными перерывами между повторениями можно назвать следующие:

- 1) первое повторение — через 15 — 20 мин. после окончания работы с текстом; причем трудный материал лучше повторить через 10 — 12 мин., а легкий или интересный — через 25 — 30 мин.;

- 2) второе повторение — через 6 — 10 ч. после первого повторения (сложный материал — через 4 — 5 ч., легкий — через 11 — 14 ч.);
 3) третье повторение — через 20 — 30 ч. после второго (интересный материал — через 36 ч., а трудный — через 16 — 18 ч.).

Если вы решили повторять по данному графику, то разделите весь запоминаемый материал на части так, чтобы работать с каждой частью при первом прочтении около 15 мин. Затем приступайте к повторению:

- 15 мин. — работа с частью № 1;
- 15 мин. — работа с частью № 2;
- 5 мин. — первое повторение части № 1;
- 15 мин. — работа с частью № 3;
- 5 мин. — первое повторение части № 2;
- 15 мин. — работа с частью № 4;
- 5 мин. — первое повторение части № 3.

Если материал для запоминания большой, разбейте его на два неравных раздела и работайте с каждым из них отдельно, выбрав один из вариантов.

В течение двух дней: первый день — изучение и повторение частей первого раздела, второй день — изучение и повторение второго раздела.

В течение трех дней: первый день — изучение и повторение первого раздела, второй день — изучение и повторение второго раздела, третий день — повторение всего материала.

В течение пяти дней: первый день — изучение и повторение первого раздела, второй день — одно повторение первого раздела, третий день — изучение и повторение второго раздела, четвертый день — одно повторение второго раздела, пятый день — повторение всего материала.

Многократное припоминание запечатленных сведений называется активным повторением.

Чтобы сохранить полученную информацию, необходимо ее периодически повторять.

1. Повторить сразу же после ее восприятия, так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие за восприятием.

После запечатления информации припомните ее и сравните с первоисточником.

Этот процесс называется контрольным припоминанием.

Прежде чем закреплять определенные сведения в своей памяти, убедитесь, что они не содержат ошибок. Если при воспроизведении обнаружились пропуски или неточности, поработайте лишь над той информацией, которая припомнилась с ошибками или вообще исчезла из памяти. Только при полной уверенности, что вся информация находится в памяти, можно приступать к ее закреплению.

2. Промежутки времени между повторениями необходимо удлинять.

Если первое повторение делают сразу после запоминания, то второе — примерно через 40 — 60 мин., третье — в этот же день (примерно через 3 — 4 ч.), четвертое — на следующий день.

Не пугайтесь большого количества повторений. Извлекать из памяти намного интереснее, чем пытаться запомнить что-то обычным методом. Мысленное повторение можно осуществлять где угодно: за обедом, на прогулке, при поездке в любом транспорте.

Если вы хотите воспользоваться полученной информацией через 4 месяца или более после первого изучения, вам подходит следующий ритм повторения.

1. Утренняя лекция, после нее беглое прочтение конспекта.
2. Первое повторение в тот же вечер.
3. Второе повторение — через 2 — 3 дня.
4. Третье — через неделю.
5. Четвертое — через 3 — 5 недель.
6. Пятое повторение — через 4 — 6 месяцев.

Чтобы не забыть, возможен и другой вариант повторения: сначала чаще, потом реже.

Например:

- 1) сразу после прочтения;
- 2) через сутки;
- 3) через неделю;
- 4) через месяц;
- 5) через полгода.

На каждое новое повторение времени затрачивается меньше. Чтобы восстановить в памяти изученное, бывает достаточно лишь беглого взгляда.

Принятое в средней школе бесконечное повторение отупляет: слишком часто и однообразно повторяется одно и то же. Каждое повторение должно отличаться от остальных.

Если необходимо за семь дней подготовиться к экзамену, *И. А. Корсаков* и *К. К. Корсакова*, авторы работы «Хорошая память на каждый день», предлагают распределить повторения на семь последующих дней таким образом:

- 1) первый день — повторение путем прочтения информации; причем достаточно лишь беглого прочтения;
- 2) второй день — один раз;
- 3) третий день — без повторений;
- 4) четвертый день — один раз;
- 5) пятый день — без повторений;
- 6) шестой день — без повторений;
- 7) седьмой день — один раз.

Оптимального временного ритма повторения для всех не существует. Для того чтобы найти свой ритм, необходимо делать повторения достаточно часто, с тем чтобы ничего не забыть, но и не слишком часто, чтобы энергия не тратилась

впустую. Идеальным для повторения считают момент, когда вы начнете забывать материал.

С помощью предложенных ниже упражнений можно определить ваш собственный ритм повторения. Для этого необходимо выбрать два однородных текста из того, что вас интересует: театральные пьесы, научные статьи, исторические материалы и т. д. Выучите их, а потом для каждого текста используйте разный ритм повторения.

Текст 1

Что такое долг

Весь мир потрясла трагедия Армении — землетрясение в декабре 1988 г. Тысячи погибших. Стихия. К сожалению, люди пока не умеют ею управлять. А подготовиться заранее? Оказывается, можно. Существуют специальные методы строительства для районов повышенной сейсмоопасности. Удастся достигнуть главного: сократить число жертв. Яркий пример — случившееся после Армении землетрясение такой же силы в Сан-Франциско (США). Погибших — 63 человека. А ведь это город многомиллионный, с гигантскими небоскребами (ни один из которых не был разрушен, даже не покосился). В Армении же многие здания рассыпались, как карточные домики. И прежде всего потому, что панели и перекрытия, из которых велась сборка, были наполнены в основном песком и щебнем, хотя для приготовления раствора необходимо определенное количество скрепляющего цемента. Куда же он пропал? Почему нарушались строительные нормы? Ведь их же должны были соблюдать...

А еще раньше был Чернобыль — величайшая в истории авария. Тут уж на стихию не сошлешься. Были грубо нарушены правила эксплуатации и обслуживания оборудования станции, не сработала специальная защита, потому что была отключена, хотя делать этого нельзя, нельзя категорически. Персонал станции обязан был неукоснительно, тщательно соблюдать эти правила. А руководители — постоянно, неустанно все проверять, заботиться о безопасности и т. д.

Вы, возможно, подумали, что примеры приведены особые, чрезвычайные. Действительно, мы обратились к ним для того, чтобы заострить на этой теме ваше внимание.

Давайте теперь присмотримся к тому, что порой происходит в нашей повседневной жизни.

Вот знакомые купили цветной телевизор — радость для всей семьи. Долго собирали деньги, волновались, искали и, наконец, стали счастливыми обладателями современной техники. Однако радость была недолгой: вскоре телевизор запылал, как костер, едва квартиру не спалил.

А бывает, горят дома, гибнут люди. Но ведь тот, кто произвел этот телевизор, должен был, обязан был сделать его хорошо, надежно.

Друг поклялся всегда быть рядом — и в радости, и в горе. Пришла беда. Друга рядом нет. А должен был.

Должен был человек сказать слово в защиту товарища, да промолчал, струсил.

Случайно разбил в лаборатории прибор, но не признался, соврал, да еще пытался свалить вину на другого — сподличал. А ведь должен был просто честно все рассказать и по возможности исправить оплошность. Должен.

Пишет анонимщик гнусный донос на невинного человека, рассчитывает, что на освободившееся место назначат его. А ведь должен честно заслужить свое продвижение по службе. Должен.

Некто дает взятку должностному лицу: пытается получить квартиру вне очереди. А должен придерживаться общих правил. Должен.

Выросли дети, живут своей жизнью — все, в общем, нормально. Но вот старых своих родителей забывают — так меньше хлопот. А ведь должны заботиться о них. Должны.

Примеров можно привести множество. Однако вы, конечно, поняли, что речь идет о долге, и вы наверняка представляете себе, что это такое. Предлагаем вам сопоставить ваши личные суждения с мыслями тех, кто специально занимается вопросами морали.

Люди верующие считают долг «искрой Божьей», которая вместе с разумом и голосом совести дана людям от Бога. Ученые, которые, как бы продолжая линию религии, утверждают, что моральный долг для человека — врожденный закон или общественный инстинкт, сходный с инстинктом животных. Атеисты спорят с этими утверждениями, доказывая, что чувство долга сформировалось у людей постепенно, по мере развития человеческой истории.



Что же такое долг? Как его определить?

Долг, утверждает наука, связывает человека с другими людьми, с обществом. Вступая в отношения с окружающими, с социумом, мы приобретаем тем самым определенные объективные обязанности — это во-первых. А во-вторых, ответственность, т. е. столь же объективную необходимость эти обязанности постоянно выполнять. Ну, например, вы пошли в кино в качестве зрителя. Каковы ваши обязанности? Конечно, надо купить билет, занять в кинозале свое, а не чужое место, не разговаривать во время сеанса, не мешать другим смотреть фильм и т. д. Вся наша жизнь заполнена отношениями с другими людьми, с обществом: у нас есть родители, семья, друзья, сослуживцы, ученики, просто окружающие люди, есть наш город, дом, Родина, Земля. Обманул, подвел товарища — можешь остаться вообще без друзей.

Долг связывает нас с ними. Это значит, что перед каждым из окружающих, перед всем обществом у нас есть определенные объективные обязанности и ответственность, иначе мы просто не сможем жить в этом обществе, станем источником постоянных неприятностей для окружающих, да и для самих себя, если разобратся строго, до конца.

Заучивание — утром.

Первое повторение через короткий промежуток времени.

Второе повторение — вечер того же дня.

Третье повторение — через три дня.

Четвертое повторение — через семь дней.

Пятое повторение — через 11 дней.

Текст 2

Совесть

Исполнение долга контролируется и оценивается каждым из нас по такой нравственной шкале, как совесть.

Есть в Польше небольшое селение Треблинка. Во время войны близ него находился один из самых страшных фашистских лагерей смерти. Здесь враги уничтожили сотни тысяч людей, в основном еврейской национальности, из разных стран мира. На одном из каменных надгробий, установленных на территории бывшего лагеря, высечено: «Януш Корчак и дети».

Януш Корчак — великий польский педагог. Любовь к детям, забота о них были смыслом его жизни, и воспитанники отвечали ему взаимностью. Он писал книги для детей и взрослых. Перед войной стал директором Дома сирот, почти единственным родным человеком для одиноких ребят. Когда фашисты ворвались в Польшу, то занесли свой топор и над детским приютом: было приказано уничтожить его маленьких обитателей, потому что все они были евреями. На директора приказ не распространялся, он имел необходимые документы, мог в любое время скрыться и продолжить борьбу. Но он поступил иначе. **Когда эсэсовцы, вытолкнув детей из помещения, повели их на вокзал, в первом ряду пошел их учитель.** Поезд увез всех в концлагерь, в газовую камеру.

Почему Януш Корчак не стал спасать себя, хотя такая возможность у него была? Почему пошел на смерть в одном строю с детьми, конечно же, понимая, что ничего уже не сможет изменить в их судьбе?

Давайте порассуждаем. Януш Корчак был не только писателем, но и директором Дома сирот. Со своими многочисленными обязанностями, судя по всему, он справлялся прекрасно. Иначе говоря, свой общественный долг выполнял честно. Но вот для ребят наступил особый день: их последний урок в этой жизни — урок ненависти, урок невиданной жестокости. Преподали его фашисты, не щадившие даже детей.

Как должен поступить в такой ситуации директор школы, да и просто нормальный, порядочный человек? Вы скажете: бороться со злом. Бесспорно, это единственно приемлемый для морального человека способ действия.

Но возможны разные пути сопротивления злу. Корчак мог уйти в партизаны, бороться в подполье, бить фашистов в рядах народной армии. Он не спас бы уже обреченных детей, но приблизил бы день победы и тем самым сберег бы жизни других ребят. Однако Корчак избирает свой путь: он идет на самопожертвование, чтобы в трагический час быть моральной опорой для несчастных си-

рот, примером нравственной стойкости. Таков был личный путь борьбы Януша Корчака со злом во имя добра.

Почему же он выбрал именно этот путь? Ответ очевиден: он любил своих учеников и не мог оставить их одних в трагический момент. Сердце, наверное, говорило ему, что не потом, а именно сейчас, сию минуту, перед тем как шагнуть в пропасть, детям нужна его поддержка — единственного близкого человека. Он не смог оставить своих воспитанников одних, даже во имя будущей победы, даже осознавая их и свою обреченность.

На этом можно было бы поставить точку, ибо любовь объясняет все, ради любви человек идет на любую жертву. Но было бы несправедливо утверждать, что любовь исключает другие высокие чувства. Напротив, хорошо известно, что она связана, например, с долгом и совестью. Давайте проследим эту связь.

Зададим себе вопрос: можно ли считать, что поступок Януша Корчака был продиктован его педагогическим долгом? Имеем ли мы право утверждать, что долг обязывал его идти на смерть? Иначе говоря, считать самопожертвование общественным долгом? Нет, конечно, никто не вправе требовать от человека отдать жизнь. Поэтому мы можем утверждать, что поступок Януша Корчака нельзя считать его общественным долгом. Как же быть?

Если посмотреть на ситуацию с позиции морального долга, тогда все обстоит гораздо сложнее. Когда речь идет о моральном долге, то в этом случае все решает только сам человек — лично, наедине с самим собой, глубоко в своей душе, как это сделал Корчак, руководствуясь лишь своим внутренним голосом, внутренним моральным контролем. Он нашел единственно приемлемый для себя вариант поведения — идти на казнь вместе с детьми.

Вы уже, конечно, поняли, что речь идет о совести. Давайте теперь коротко обобщим наши рассуждения.

Любовь, долг, ответственность побуждают человека к действию, поступку.

Но внутри человека каждый его шаг проверяется его совестью: человек сам сознательно анализирует свои обязанности, сам сознательно требует от себя их выполнения и сам же сознательно критикует себя, дает оценку своим поступкам.

Совесть — это глубокое личное осознание своего долга и ответственности, т. е. внутренний моральный самоконтроль и самооценка человека.

Во многих европейских языках слово «совесть» означает «совместное знание». В русском языке оно имеет такой же смысл. Значит, совесть — это сознание, совместное знание. Совместное с кем? Наверное, с другими людьми.

Совесть, знание долга проявляются на уровне глубокого личностного чувства. Человек может даже не вполне осознавать, почему совесть велит ему поступать именно так, а не иначе. Значит, совесть — это не только сознание, но и, может быть, прежде всего сочувствие, со своим глубоким внутренним чувством, со

скрытыми душевными ощущениями. Руководствуясь совестью, человек в самых глубоких тайниках своей души судит о добром и злом. Когда внутренний самоконтроль говорит человеку, что он поступил честно, правильно, т. е. не совершил ничего плохого, злого, выступил на стороне добра, совесть человека чиста и спокойна. Ну а если он не посчитался с голосом совести — что тогда его ждет?

И все же тайну совести, наверное, никогда не смогут раскрыть. Никто не знает точно, откуда у человека совесть, почему она обладает такой силой, все видит и знает, подсказывает нам, какой сделать выбор, умеет дать внутреннюю оценку этому выбору, любому нашему поступку.

Заучивание утром:

первое повторение через короткий промежуток времени;

второе повторение — вечер следующего дня;

третье повторение — через 5 дней;

четвертое повторение — через 15 дней.

Постарайтесь сделать так, чтобы последнее повторение обоих текстов происходило в один и тот же день.

Подождите месяц и проверьте знание материала. Если оба текста запомнились одинаково, то первый ритм отнял у вас лишнюю энергию. Если первый текст вы знаете лучше, чем второй, то вам подходит первый ритм.

Специалисты выяснили, что запоминаемая или повторяемая назавтра, незадолго до сна, информация лучше отложится в памяти, потому что не будет смешиваться с другими впечатлениями от прошедшего дня, которые отвлекают и мешают запоминанию.

Чтобы процесс повторения дал желаемый результат, необходимо помнить следующее.

1. При повторении желательно обогащать запоминаемый материал новыми элементами, деталями, особенностями.

2. Новая повторяемая часть должна отличаться от предыдущей. Разбивая запоминаемую информацию на составные части, помните, что они должны отличаться друг от друга. Для этого части запоминаемой информации можно чередовать или выделить в них существенные мысли.

3. Необходимо использовать структурные схемы. При повторении основных мыслей каждой части вы тем самым повторяете весь материал, потому что основные мысли связаны со второстепенными.

4. Процесс повторения лучше начинать с припоминания. Попробуйте вспомнить, о чем говорится в изучаемом материале, даже если вам кажется, что вы ничего не помните.

5. Повторение рекомендуется чередовать с занятиями другого рода. После нескольких часов повторения просмотрите юмористический журнал, потому что смех действует расслабляюще; послушайте легкую музыку, сделайте дыха-

тельную гимнастику, займитесь работой по дому. Полезно проведение сеанса аутотренинга.

При проведении повторения важно быть уверенным в себе, так как страх, растерянность, паника мешают собраться, не способствуют концентрации внимания, а повторение — процесс достаточно монотонный.

Повторение можно проводить разными способами:

- 1) вспоминать усвоенную информацию мысленно;
- 2) провести повторное усвоение с последующим пересказом;
- 3) провести повторное усвоение с пересказом про себя;
- 4) провести повторное усвоение с последующим письменным изложением материала;
- 5) провести выборочное усвоение определенных частей текста;
- 6) сделать поверхностный просмотр текста;
- 7) углубленно изучить материал;
- 8) применить знания на практике.

В любом случае все воспринятое воспроизводится не сразу, а по прошествии какого-то времени, потому что выученному материалу положено «отлежаться».

Вспомните, как, отправляясь спать накануне экзамена, вы боялись, что ничего не запомнили. А на следующий день оказывалось, что вам есть о чем рассказать.

Все дело в том, что при запоминании материала вы старались понять, о чем идет речь. За ночь информация «отлежалась», и, отвечая, вы все вспомнили. Это явление носит название «реминисценция».

Первое воспроизведение материала и отсроченное воспроизведение различаются не только временным интервалом. Если мы повторяем сразу после прочтения, то чаще используем слова текста, поэтому теряемся, если что-то забываем. При отсроченном воспроизведении забытые места можно легко обойти.

При повторении мозг устает быстрее, чем при чтении или слушании. Чтобы время от времени повышать тонус мозга, М. А. Зиганов в своих работах предлагает ряд упражнений.

1. Вообразите школьную доску в разных плоскостях относительно себя и руками «напишите» слова или буквы.

2. Правой рукой на воображаемой доске и одновременно левой ногой на полу «напишите» буквы. Поменяйте руку и ногу.

3. Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Пусть голова медленно качается из стороны в сторону, и напряжение уйдет при дыхании.

4. Удобно расставьте ноги. Правую ступню разверните вправо. Левая ступня должна стоять прямо. При выдохе согните правое колено. Вдохните, напрягая при этом правую ногу. Повторите то же самое для левой ноги.

5. Ухватитесь правой рукой за левое плечо и сожмите его. Посмотрите назад через плечо. Дышите глубоко и отведите плечи назад. Посмотрите через другое плечо. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите все, держа плечо другой рукой.

5.2. Запоминание телефонных номеров

Телефонные номера запоминают различными способами — последовательно; по алфавиту; ассоциируя с помещением, где находится тот или иной телефон; в связи с фамилией, если личность определенного собеседника незнакома; с использованием отличительного признака.

Не менее интересен метод запоминания, основанный на знании образных кодов двузначных чисел (см. гл. 3.2 «Метод ассоциации запоминания цифр»): 47 — «Часы», 63 — «Лейка» и т. д.

Первые три знака из телефонного номера (195 — 47 — 63) можно запомнить, если перевести их в образ с помощью буквенно-цифрового кода: 195 — Гж — Рц — пБ — ГриБ. Многие телефонные номера запоминаются при заучивании одних только двузначных чисел. Первые три знака номера обычно соответствуют определенному району. Номер своего района вы, конечно, знаете, остальные тоже могут быть вам знакомы.

Начальная цифра «1» не подлежит запоминанию, просто добавляется при вспоминании. А первые цифры «2», «3», «4» отмечаются при образовании ассоциаций соответственно количеству знаков идущих далее двузначных чисел: 259 — два ПеРа, 375 — три ЗуБа, 497 — четыре РоЗы и т. д.

Тяжело вообразить «5», «6», «7», «8» и «9» предметов. Здесь легче обозначить образы двумя словами — прилагательным и существительным. Причем прилагательное начинается на букву, соответствующую цифре: 594 — Перьевая РуЧка, 721 — Синий уТюГ, 953 — Резиновый ПауК, 637 — Шикарная КоСа, 864 — Волшебный ЛуЧ.

Образы, подобранные для знаков телефонного номера, недопустимо связывать между собой. Чтобы образовать ассоциацию, воспользуйтесь образом, выделенным из «хозяина» запоминаемого номера.

Пример

Запомним телефонный номер детского лагеря отдыха «Маяк» — 375-25-36. В качестве опорного образа возьмем обыкновенный маяк. Выделим в нем три подобраза: «Лестница», «Башня», «Фонарь», все в строго определенном порядке. Теперь создадим искусственные ассоциации: «Лестница — три зуба (75)», «Башня — топор (25)», «Фонарь — клей (36)».

У вас получилось три разных ассоциации, попробуйте представить себе эту картинку: маяк и возникшие ассоциации. Просматривать ее надо быстро, только в таком случае достигается эффект одновременного представления всех образов.

Пример

Поработаем с телефонным номером гостиницы «Баку» — 213-28-86. Переделаем «Баку» в «бак» с помощью кодирования по созвучию. Найдём в этом образе три подобраза: «Внешняя часть», «Ручка», «Крышка». Переходим к образованию ассоциаций: «Внешняя часть — две гайки (13)», «Ручка — удав (28)», «Крышка — вилы (86)».

Последовательное запоминание. В последовательность нужно соединить образы, в которых закодированы названия: Волга — Восток — Восход.

Если вам необходимо запомнить несколько десятков номеров, разбейте их на краткие цепочки. Несколько цепочек нетрудно запомнить методом Цицерона (см. гл. 3.4. «Системы запоминания иностранных слов»). Для каждой последовательности берется отдельный опорный образ.

Запоминание по темам. Этот метод чем-то схож с предыдущим. Но в данном случае в каждой последовательности телефонные номера сгруппированы по определенной тематике: коллеги, родственники, медицинские заведения, друзья и т. д.

Чтобы пометить тему цепочки, последовательность начинают с образметки, который отражает определенную тему. А именно: коллеги — «кейс», родственники — «сердечко», медучреждения — «шприц» и т. д.

Запоминание телефонов в алфавитном порядке. Подберите систему опорных образов, а за ее основу возьмите образные коды букв алфавита. Образные коды для букв алфавита разработаны М. А. Зигановым и В. А. Козаренко (см. ниже).

К образам букв присоедините ассоциативной связью ваши произвольные образы. Их нужно разделить на три других образа. В результате окажется, что к каждой букве привязано по одному произвольному образу, разделенному на три. Вы и не догадываетесь, что в итоге получили систему опорных образов, помогающих запомнить 90(!) номеров по алфавиту.

Например, к образному коду буквы «Х» («Халат») вы присоединяете ассоциацией произвольный образ «Плитка шоколада». Из этого образа выделим три подобраза: «Обертка», «Фольга», «Шоколад». Далее каждый выделенный образ можно соединить с одним образом, в котором закодированы наименование кинотеатра и его телефон.

Если к буквам алфавита присоединить по 10 произвольных образов, а в каждом выделить по три дополнительных образа, то вы сможете запомнить уже 900 телефонных номеров или других сведений в алфавитном порядке. Чтобы удержать такой объем информации в памяти, ассоциации нужно образовывать с учетом всех правил запоминания.

Если предстоит запомнить определенное название и соответствующий ему телефонный номер, вспомните образ соответствующей буквы алфавита. Теперь приготовьте опорный образ для запоминания телефонного номера. Для этого с образа буквы снимите произвольный образ и разбейте его на три части. К одной из них привяжите при помощи ассоциации образ с названием, а на образе с названием запомните телефон.

Объясняли мы долго, но в голове все происходит очень быстро.

Пример

Телефонный номер: лагерь «Маяк» — 375-25-36. Вспомните и представьте код буквы «М». Возьмите первый образ и разделите его на три части: «Коробка»

(«целлофан», «фольга», «чай»). Мысленно представьте один из этих образов. Свяжите чай с образом «маяк». Закрепите на этом образе телефонный номер.

Если вы запоминаете информацию вышеописанным приемом, то сможете отправлять в память телефоны строго в алфавитном порядке, зная точное количество номеров на определенной букве. Вы быстро найдете номер по первой букве наименования: вам нужно будет просто вспомнить образ необходимой буквы и занесенные туда номера.

Буквы алфавита

А	_____	Арка
Б	_____	Бур
В	_____	Винтовка
Г	_____	Грабли
Д	_____	Доска
Е	_____	Единица
Е	_____	Ершик
Ж	_____	Жаровня
З	_____	Земляника
И	_____	Иллюминатор
Й	_____	Йогурт
К	_____	Кофе
Л	_____	Лапти
М	_____	Майка
Н	_____	Нитки
О	_____	Обруч
П	_____	Пакет
Р	_____	Рапира
С	_____	Сундук
Т	_____	Таблетка
У	_____	Укроп
Ф	_____	Фишка
Х	_____	Халат
Ц	_____	Цепь
Ч	_____	Черника
Ш	_____	Шайба
Щ	_____	Щеколда
Э	_____	Экран
Ю	_____	Юбка
Я	_____	Янтарь

Задание

Запомните названия и телефоны кинотеатров:

- «Байкал» 153-77-94;
- «Волга» 485-51-11;
- «Дружба» 943-41-81;
- «Искра» 976-14-44.

Привязка телефонного номера к помещению. Если нет необходимости в запоминании имен и фамилий, найдите в помещении какой-нибудь специфичный предмет и присоедините к нему телефонный номер. В аптеке это может быть градусник, в театре — сцена, в больнице — регистратура.

Привязка телефонного номера к отличительному признаку. Возможно, кто-то из ваших друзей приобрел сотовый телефон. Чтобы запомнить его номер, выделите отличительный признак вашего приятеля по характеру его деятельности или по его увлечениям. Для этих же целей можно использовать любой необычный предмет, находящийся в комнате знакомого.

Привязка телефонного номера к фамилии, имени и отчеству человека. Если вы не знакомы с человеком, его телефонный номер можно запомнить, привязав к фамилии. Если фамилия кодируется несколькими образами (Гусельников — «Гусь» — «Ельник»), то имя и отчество присоединяются к одному образу, а номер — к другому. Когда фамилия закодирована одним образом (Уткин — «Утка»), этого недостаточно. С помощью приема свободных ассоциаций создайте дополнительный образ: «Утка», «Селезень». На один образ привязываются имя и фамилия, на другой — номер.

Многие системы запоминания основаны на некой главной системе, которую сначала необходимо выучить. Этот трудоемкий подход, но достаточно эффективный. Не все люди найдут свободное время для составления определенной системы. Главные системы могут быть рассчитаны на 1000, 10000 и более чисел.

Руководители Центра R-менеджмента г. Саратова *С. Потапов* и *О. Зубкова* предлагают эффективную систему, которая не требует предварительной подготовки и сразу позволяет запоминать немалую по объему числовую и прочую информацию. Система рассчитана на 100 чисел, которых вполне хватает для практической работы.

Система R-центра

- 0 — мяч;
- 1 — карандаш, свеча;
- 2 — лебедь;
- 3 — сердце, грудь, двойной подбородок;
- 4 — яхта, стул;
- 5 — беременность, барабан с тарелкой, «Шанель № 5»;
- 6 — курительная трубка;

- 7 — кочерга;
- 8 — песочные часы, снеговик;
- 9 — теннисная ракетка, головастик;
- 10 — пальцы, горячая десятка;
- 11 — барабанные палочки;
- 12 — двенадцать стульев;
- 13 — чертова дюжина;
- 14 — мировая война, День святого Валентина;
- 15 — пятнашки, шары в бильярде;
- 16 — пудовая гиря, Арзамас-16;
- 17 — революция, «17 мгновений весны»;
- 18 — совершеннолетие;
- 19 — 19-дюймовый монитор;
- 20 — канистра (литраж);
- 21 — очко (карточная игра);
- 22 — гуси-лебеди;
- 23 — 23 февраля;
- 24 — сутки;
- 25 — День студента;
- 26 — буквы латинского алфавита;
- 27 — Бакинские комиссары;
- 28 — февраль;
- 29 — високосный год;
- 30 — май;
- 31 — Новый год;
- 32 — зубы;
- 33 — возраст Христа, 33 коровы;
- 34 — Т-34;
- 35 — 35-миллиметровая фотокамера;
- 36 — колода карт, градусник;
- 37 — репрессии, Берия;
- 38 — 38 попугаев;
- 39 — 2-я мировая война;
- 40 — водка, сороконожка;
- 41 — война;
- 42 — Сталинградская битва;
- 43 — Курская битва;
- 44 — стульчики;
- 45 — победа, баба ягодка опять;
- 46 — альбом Виктора Цоя «46»;
- 47 — АК-47 (автомат Калашникова);
- 48 — мороженое за 48 копеек, «48 часов»;
- 49 — «Сах 49» настольный стиплер;
- 50 — штатов в США, Аргентина — Ямайка;
- 52 — недель в году;

- 53 — Хрущев, фильм «Холодное лето 53-го»;
- 55 — сигареты 555;
- 56 — большая колода карт;
- 60 — пенсионерка, минута;
- 61 — Гагарин;
- 62 — ИЛ-62;
- 64 — шахматы (количество клеток);
- 65 — пенсионер;
- 66 — «Жигули» в аварии, Айболит-66;
- 68 — танки в Чехии;
- 69 — туда-сюда;
- 70 — спирт, пастеризация;
- 72 — трое суток;
- 77 — московские номера (авто);
- 80 — Олимпиада в Москве;
- 82 — Брежнев, фильм «Спортлото-82»;
- 83 — Андропов;
- 84 — Черненко;
- 85 — перестройка;
- 86 — ИЛ-86, 86-е компьютеры;
- 88 — бесконечность;
- 89 — нокаут (8... 9... аут);
- 90 — прямой угол;
- 91 — путч;
- 93 — Белый дом;
- 95 — трасса Е-95;
- 96 — спирт, большой сервиз;
- 97 — деноминация;
- 98 — классный бензин, дефолт, «g»;
- 99 — жигули (+ см. 66).

Большой эффект при запоминании телефонных номеров даст использование двузначных кодов, имеющих смысл, собственно, только для вас. Свои символы эффективнее. Если вы берете чужие коды, может получиться следующее: то, что очевидно для одних людей, не произведет никакого впечатления на других. Если ваше воображение не может предложить ярких символов, авторы R-системы советуют использовать:

- 1) исторические даты;
- 2) номера футболистов и хоккеистов;
- 3) курсы валют;
- 4) размеры белья;
- 5) марки бензина;
- 6) годы Олимпийских игр, чемпионатов мира;
- 7) названия любимых CD-дисков и т. д.

Пример

Пользуясь данной системой, запомним:

- 33 — 30 — 56 — «33 коровы в мае играли в карты»;
- 99 — 98 — 99 — «если в «Жигули» залить классный бензин, дефолт не страшен»;
- 31 — 12 — 20 — «хороший подарок на Новый год — 12 стульев и канистра»;
- 45 — 91 — 72 — «победили путч за трое суток».

Алфавит телефона

На некоторых телефонных приборах около всех цифр, кроме единицы, проставляют буквы алфавита, что позволяет с легкостью запоминать номера. Слово из 6 — 7 цифр, как правило, проще запомнить, чем последовательный ряд, состоящий из подобного числа цифр. Для удобства составления слова всякую цифру увязывают несколькими буквами. Этот способ организации широко применялся в Париже, где главные три буквы номера даже ориентировали на местопребывание абонента — на тот или другой парижский район: DANton, ODEon и др.

2 — ABC, 3 — DEF, 4 — GHI, 5 — JKL, 6 — MN, 7 — PRS, 8 — TUV, 9 — WXY, 0 — OQZ.

Например, 28-47-32 — ATIRDA.

Несомненно, отдельные номера будут соответствовать удобопроизносимым комбинациям букв, а для остальных (с последовательностью согласных) хорошо бы применить иной код.

Запоминание телефонных номеров с помощью цифрового алфавита

Цифровой алфавит годится и для запоминания телефонных номеров.

Начнем с телефонных кодов областей и городов. В их состав входят три цифры. Если мы часто их используем, то запомнить код не составит труда. Конечно, другие коды можно найти в справочниках, но последние не всегда оказываются под рукой.

Код Санкт-Петербурга — 812.

8	1	2
В (Ф)	Т (д)	Н (н)

Призовем на помощь гласные и получим:

- 1) «водяной» — в Санкт-Петербурге много каналов и фонтанов;
- 2) «ватин» — если вы хотите посетить город в зимнее время, теплая одежда спасет вас от холодного ветра.

Код Москвы — 095.

0	9	5
С (з)	Б (п)	Л

С помощью гласных получаем:

- 1) «соболь» — прекрасная отделка боярских одежд;
- 2) «запал» — это слово напоминает о великолепных московских фейерверках;
- 3) «сабля» — в Москве начала XIX в. красавцы-гусары с саблей на боку были очень популярны;
- 4) «испил», «забыл» — эти слова тоже подойдут.

Возьмем следующие коды городов:

Ярославль — 0852 — с (з) — в (ф) — л — н — свой лен;

Ульяновск — 8422 — в (ф) — ч (р) — н — варан;

Моршанск — 83635 — в (ф) — м — ш — м — л — вымоешь мол;

Киев — 044 — с (з) — ч (р) — ч (р) — заречье;

Саратов — 8452 — в (ф) — ч (р) — л — н — фрейлина;

Пенза — 8412 — в (ф) — ч (р) — д (т) — н — вредина;

Минск — 0172 — с (з) — д (т) — к (г) — н — стакан.

Задание

Постарайтесь запомнить коды городов.

Ульяновск — 8422;

Нижний Новгород — 8312;

Киров — 8352;

Казань — 8432.

Теперь превратим телефонные номера в запоминающиеся предложения.

Код Москвы — 095, а телефон пресс-центра Московской городской Думы — 921-00-90.

0	9	5	9	2	1	0	0	9	0
с/з	б/п	Л	б/п	Н	Т/д	с/з	с/з	б/п	с/з
С	Б	Л	Б	Н	Т	С	З	П	С

Получаем следующее: «Соболь, бинты осе запаси» или «Соболь, панде усы спаси».

По телефону 200-67-30 жители Москвы могут напрямую связаться с мэрией.

2	0	0	6	7	3	0
Н	с/з	с/з	ш/щ	г/к	М	с/з
Н	С	С	Ш	К	М	З

Превратим буквы во фразу: «Несу сушку музе».

Номер приемной Государственной думы — 202-47-89.

2	0	2	4	7	8	9
Н	с/з	Н	ч/р	г/к	в/ф	б/п
Н	С	Н	Р	К	В	П

Получилось следующее: «Неси норку выпи».

Многие ухитряются запоминать номера телефонов, используя первые буквы слов, которые означают цифры: дочь — ов — од, что значит: девятка — ноль (по подобию) — четверка — ноль — восьмерка — ноль — девятка — 904 — 08 — 09. Получившиеся два слова запомнить легче: «дочь» и «овод».

Неудобство в том, что слова, которые обозначают цифры 2, 9, 10, начинаются с одинаковой буквы. Выход есть: использовать окончание слова «двойка» («йка», «ка»), десятку обозначить буквой «Ю», а девятку — буквой «Д».

92 — 58 — 42 — «д — два — пиво — чайка».

919 — 45 — 65 — «дед — ЧП — шип».

Запомнить телефонный номер можно с помощью рисунка.

Например, нам необходимо запомнить номер телефона одного из филиалов банка: 299-02-43.

Попробуем нарисовать лицо банковского служащего с помощью цифр.

Линия лба и уха похожа на цифру 3, нос напоминает цифру 4, число 99 — это глаза с бровями. Одна из двоек — улыбка, другая — подбородок. На щеке здоровый румянец — 0.

Телефон лыжной базы: 113-39-17.

Представим себе молодую девушку — лыжницу — и начинаем рисовать.

Лыжи напоминают единицу, 13 — лицо и волосы, 39 — туловище, 17 — ноги.

Телефонные номера можно запоминать и следующим образом.

Например, телефон кукольного театра: 233-99-10.

2 — пальцы рук;

33 — складки занавеса или спинки кресел;

99 — головки кукол-артистов;

10 — микрофон.

Телефон цирка: 253-10-18.

2 — нос и бровь циркового артиста;

5 — ухо;

3 — бицепсы;

1 — канат;

0 — обруч или колесо велосипеда;

1 — хлыст дрессировщика;

8 — гантели.

Телефон бюро потерянных вещей: 222-20-85.

2222 — вешалки, плюшевая белка, плюшевая утка, набор рыболовных крючков и т. д.;

0 — зонтик, зеркало, сковорода и т. д.;

8 — велосипед, очки, бинокль и т. д.;

5 — ключ, серп и т. д.

5.3. Запоминание важных дат

Сначала можно предположить, что точные даты будет удобнее запоминать с помощью фиксированных образных кодов для двузначных чисел. Например, дату «9 мая 1945 г.» показать как последовательность следующих цифр: 1945.05.09, — а потом представить данную последовательность в виде двузначных чисел (19-45-05-09) и запомнить их по порядку или образуя ассоциативные связи.

Но этого сделать нельзя, и на то есть две причины.

1. Образы, которые используются для кодирования чисел, никогда не соединяются друг с другом в ассоциации, потому что число образных кодов невелико. Они обязательно будут дублировать друг друга, а с одним и тем же образом будут созданы различные ассоциации. Такая ситуация приведет к тому, что информация исчезнет из памяти.

2. Применение одинаковых образных кодов двузначных чисел не дает возможности отличить в построенной ассоциации месяц от числа. Мы с трудом сможем определить, какой образ указывает на число (05), а какой — на номер месяца (05). Если образные коды не будут похожи друг на друга, можно будет с легкостью различить цифры числа, месяца, года.

Годы, месяцы и числа рекомендуется запоминать неодинаковыми кодами. Для числа подойдет код АС — 100, месяц запоминается с помощью кодов названий месяцев (см. выше).

Эти несложные требования определяют технику запоминания точных дат.

Чтобы запомнить год, нужно отбросить единицу, а оставшиеся три цифры закодировать в образ с помощью буквенно-цифрового кода:

1) (1)945 — Рц — чЩ — Пб — Ржавые ЩиПцы;

2) 05 — май — голубь (образный код);

3) 09 — рЦ — яйЦо (образный код).

В итоге с помощью кодирования у нас получились три образа. Если вы хорошо знаете образные коды, то в любом случае узнаете их в ассоциациях. Определенное сочетание образных кодов всегда принадлежит только точной дате.

Соединять образы даты желательно с помощью любого опорного образа, превратив его в основу ассоциации и привязав к его всевозможным элементам образы, полученные в результате кодирования. В дальнейшем аналогичные опорные образы вы получите с помощью метода выделения отличительного признака.

Допустим, в качестве опорного мы взяли произвольный образ, пусть это будет «кошка». Будем работать с тремя его подобразами (голова — туловище — хвост), т. е. создадим ассоциации (голова — ржавые щипцы, туловище — голубь, хвост — яйцо). Если вы образуете ассоциации со всевозможными подобразами одного образа, не забудьте представить каждый подобраз по отдельности и крупно.

Задание 1

Найдите четыре опорных образа, выделите из них три фрагмента (подобраза). С помощью опорных образов постарайтесь запомнить перечисленные ниже точные даты:

23 апреля 1663 г.;

6 июня 1167 г.;

18 ноября 1902 г.;

2 января 1823 г.

Запоминание исторических дат

В процессе запоминания исторических дат человек закрепляет в памяти не просто сами даты и произошедшие тогда события, но и последовательный перечень этих дат.

Рассмотрим приемы запоминания на следующих исторических фактах:

1240 г. — Невская битва;

1492 г. — открытие Колумбом Америки;

1556 г. — присоединение Астраханского ханства.

Далее из этих дат нужно выделить значимую часть, где содержится информационное сообщение, которое нужно перевести в образы:

240 г. — битва — Нева;

492 г. — Колумб — Америка;

556 г. — Астрахань — присоединение ханства.

Теперь настал черед преобразования каждого звена информации в зрительные образы:

- 1) 240 — ДТ — ЧЩ — НМ — ТаЧаНка;
Битва — мечи (применили прием символизации);
Нева — река;
- 2) 492 — ЧЩ — РЦ — ДТ — ЧеРТ;
Колумб — клумба (применен метод созвучий);
Америка — статуя Свободы (символизация);
- 3) 556 — ПБ — ПБ — ШЛ — ПеПеЛЬница;
Астрахань — арбуз;
Ханство — чалма.

Итогом вышеописанных преобразований стало получение материала, необходимого для того, чтобы создавать искусственные ассоциации.

Наши слова легко можно представить в виде несложных зрительных образов:

- 1) тачанка — мечи — река;
- 2) черт — клумба — статуя Свободы;
- 3) пепельница — арбуз — чалма.

В основе ассоциации для запоминания вышеуказанных исторических дат должен быть образ, в который мы закодировали число. Причем единица, стоящая в начале числа, при запоминании отбрасывается и добавляется в процессе припоминания.

Основы для ассоциаций при запоминании: тачанка — черт — пепельница.

Чтобы запомнить эту последовательность, обратимся к приему «Матрешка». Согласно его правилам необходимо мысленно увеличить «тачанку», после чего посадить туда «черта». Остается мысленно зафиксировать получившуюся картинку в своем воображении.

Далее нам понадобится только образ «черт», его мы и оставим в своем воображении, увеличим и вставим внутрь пепельницу. Закрепляем ассоциацию. Итак, мы последовательно запомнили основы ассоциации последовательно.

Завершающий этап — образование ассоциативных связей между основами и образами, в которые мы кодировали события.

Еще раз представьте себе образ «тачанка». Но привязывать другие образы туда, где уже создана ассоциация, нельзя. Поэтому представим, что тачанка, нагруженная мечами, застряла в реке.

Сделайте образ «тачанка» меньше и снимите с него образ «черт». Расположите на своем «внутреннем экране» отдельно образ «черт» и начинайте образовывать ассоциацию. Возможен следующий вариант: «Черт на клумбе поставил статую Свободы». Закрепите полученную ассоциацию в памяти.

Снова представьте отдельно образ «черт» и найдите на нем образ «пепельница». Оставим только пепельницу. Чтобы приготовить ее для образования ассоциации, нужно мысленно увеличить образ. Ассоциация может быть такой: «В большой пепельнице сидит хан с арбузом». Теперь можно говорить о том, что информация отложилась в зрительной памяти в виде образов. Чтобы зафиксировать ее, используйте метод активного повторения.

Задание 2

Запомните последовательно исторические даты:

1157 г. — смерть Юрия Долгорукого;

1209 г. — восстание в Новгороде;

1453 г. — падение Византийской империи;

1492 г. — открытие Америки Колумбом;

1839 г. — день рождения фотографии;

1935 г. — изготовление фирмой «Кодак» цветной фотопленки.

Для запоминания исторических дат можно использовать цифровой алфавит.

Допустим, вы хотите запомнить год, в который произошла Куликовская битва, — 1380 г. Опираясь на цифровой алфавит, превратим настоящую дату в «там все».

1	3	8	0
Т/д	М	В/ф	з/С

Представьте, что вы очутились в Москве именно в тот момент, когда русская дружина под предводительством Дмитрия Донского сражается на Куликовом поле с войском Мамая. В городе пусто. «Почему в городе никого нет?» — спрашиваете вы у пробегающего мимо мальчика. «Там все», — ответил он, указывая рукой на запад. В самом деле Дмитрий Донской собирал войско со всей Руси.

Попробуем запомнить: 1147 г. — дата первого упоминания о Москве в летописях.

1	1	4	7
Т/д	Т/д	ч/Р	г/К

Вообразите себе опушку леса. Вооруженные всадники ждут своего князя. А тот у реки, погруженный в свои мысли. Наконец князь Юрий Долгорукий вернулся к ратникам: «Хорошее место. Быть здесь заставе! А имя ей Москва». Княжеский летописец сделал запись.

Запомнить 1590 г. — дату основания города Саратова — можно следующим образом.

1	5	9	0
Т/д	Л	Б/п	з/С

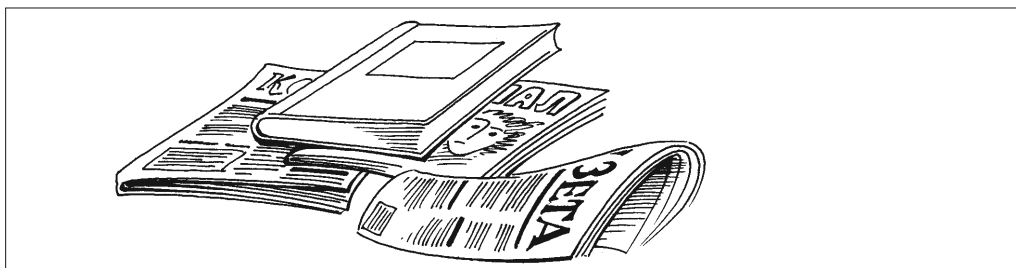
Давным-давно у подножия Желтой горы, что стояла на берегу Волги, был построен укрепленный пункт для защиты юго-восточных границ России — Саратов. По такому случаю жена коменданта надела бусы.

Чтобы запомнить исторические даты, можно превратить их в картинки.

Время царствования Ивана Грозного — 1533 — 1582 гг. Единицы можно не запоминать, поэтому поработаем с остальными цифрами. Во время правления этого царя появилась первая типография, кроме того, Иван Грозный навсегда прославился своей жестокостью. Так что ассоциации могут быть следующими:

5 — пресс в типографии;

33 — эти цифры похожи на страницы книги;



8 — палач;

2 — человек на коленях.



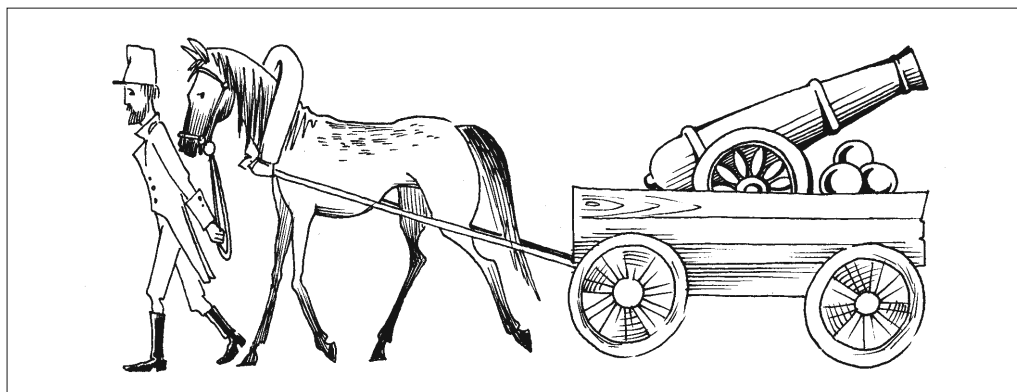
1586 г. — отлили Царь-пушку, из которой, кстати, не было произведено ни одного выстрела.

Как было сказано раньше, единица подразумевается сама собой.

5 — лошадь, которая тянет пушку;

8 — конюх, погоняющий лошадь;

6 — ядро.



1799 г. — Суворов совершил переход через Чертов мост в Альпах. Единицу мы отбрасываем сразу. Остаются следующие цифры:

7 — победное знамя русского войска;

99 — два черта.

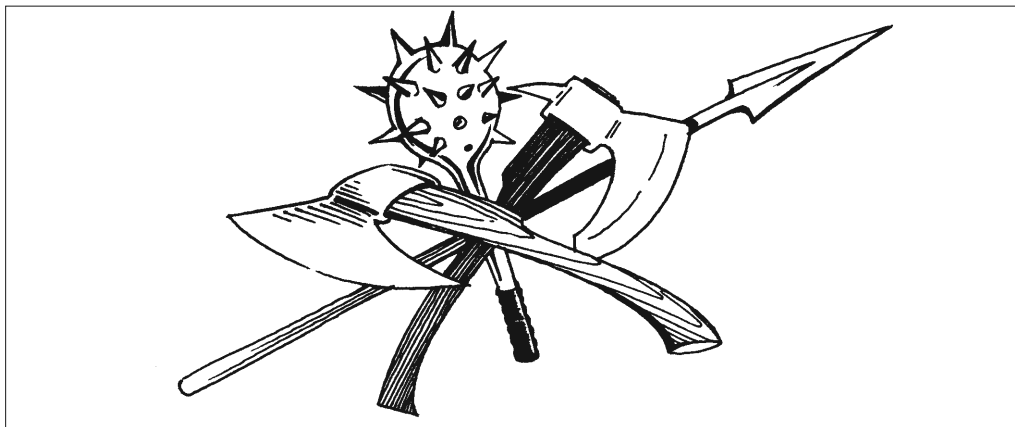


1773 г. — начало крестьянской войны под предводительством Пугачева.
Отбросив единицу, работаем с оставшимися цифрами:

1 (если все-таки ее оставить) — копье;

77 — два топора;

3 — палица (шар с шипами).



Выполнение устных вычислений при помощи таблицы В. Оконникова

Данная таблица поможет в уме выполнять любые операции с числами. Можно использовать и маленькие числа, и очень большие. Для того чтобы процесс вычислений был продуктивным, таблицу нужно знать наизусть.

49	56	63	56	64	72	63	72	81
28	35	42	32	40	48	36	45	54
07	14	21	08	16	24	09	18	27
28	32	36	35	40	45	42	48	54
16	20	24	20	25	30	24	30	36
04	08	12	05	10	15	06	12	18
07	08	09	14	16	18	21	24	27
04	05	06	08	10	12	12	15	18
01	02	03	02	04	06	03	06	09

9	8	7
4	5	6
1	2	3

Таблица разбита В. Оконниковым на девять ячеек. Каждая из ячеек построена таким образом, чтобы она соответствовала определенной кнопке калькулятора.

Каждая часть содержит ответы таблицы умножения: 1-я часть — ответы при умножении на 1; 2-я часть — ответы при умножении на 2, 3-я — на 3 и т. д. Алгоритм работы с таблицей следующий.

1. Допустим, требуется умножить 956 на 4.

$9 \times 4 = 36$, $5 \times 4 = 20$, $6 \times 4 = 24$.

2. Работаем только с ответами:

36 20 24.

3 (6 + 2) (0 + 2) 4.

3. В итоге получаем 3824.

Если не уверены, проверьте с помощью калькулятора.

5.4. Запоминание имен и лиц партнеров по бизнесу

Запоминание новых имен и лиц

Очень трудно бывает не только узнать человека, которого вы видели всего один или два раза, но и вспомнить, как его зовут. Знание людей и понимание их проблем может принести значительный успех в деловых отношениях.

Каждому хочется запоминать имена людей, с которыми он встречается. Когда вас впервые представляют кому-нибудь во время собеседования, деловой встречи или коктейля, первое, что вы слышите, — это имя.

В момент знакомства внимание обычно обращено не на имя, а на внешность человека (мимику, фигуру, одежду и т. д.). Поэтому мы, услышав имя собеседника, тут же можем его забыть. А переспрашивать неудобно. Далее может возникнуть ситуация не из приятных, когда к вам обращаются по имени-отчеству, а вы не можете ответить тем же. У вашего собеседника создается впечатление, что к нему относятся неуважительно. Хороший способ запечатлеть имя в памяти — начать повторять его. Произнесите имя вслух несколько раз и затем про себя, когда отойдете от этого человека. Желательно записать имя в записную книжку, связать с образом человека, придать имени и фамилии смысловое значение, например Воронин Константин — «посадите» человека на ворона, несущего в клюве кость; Иван Столяров — «посадите» мужчину на верстак в форме буквы И.

Когда соберетесь на встречу, откройте книжку и пройдитесь по именам. Таким образом, чтобы при следующей встрече с человеком при виде его лица вспомнить его имя или фамилию, необходимо:

- 1) воспроизвести имя про себя или вслух как можно точнее;
- 2) связать с образом человека;
- 3) придать имени или фамилии смысловое значение.

Важно помнить, что при восприятии и запоминании особое значение приобретает не только физический облик, но и мимика, жестикуляция, голос, речь, походка.

Очень хорош при заочном знакомстве с кем-либо метод рождения образа. Образ — это представление. Из кусочков чужих рассказов и своих впечатлений мы сами сможем создать определенный образ, свой собственный. Свое мы никогда не спутаем с чужим и не забудем.

Когда нам рассказывают о некоем Иване Ивановиче, мы хотим узнать и то, как он выглядит, и то, чем занимается, чем увлекается. Это поможет нам сопоставить незнакомого человека с нашими мыслительными образами, ведь мы уже знаем, что рабочий — это одно, а бухгалтер — совсем другое. Есть еще и социальные стереотипы: считается, что профессор — человек рассеянный, студент всегда весел и бесшабашен, англичане, как считают многие, чопорны и надменны, а прибалты медлительны.

Торговые агенты хорошо знают, насколько важно помнить имена своих клиентов, и используют для этого простые приемы, помогающие устанавливать связи между именами и лицами. Необходимо лишь мысленно соединить доминирующую черту внешности представленного человека с его именем. Допустим, фамилия нового знакомого Зеленев, тогда вы можете представить его себе с зеленым носом, если нос — примечательная черта его лица. Точно так же можно представить себе госпожу Розанову с большим букетом роз на голове, если прическа более всего привлекает к ней внимание.

К сожалению, не все люди имеют примечательные черты лица, но вы их можете сами придумать, пофантазировать. Если фамилия человека Лисов, можно представить его себе с длинным лисьим носом, а Медведева вообразить соответственно большим и неуклюжим.

Многие фамилии не вызывают простых образных ассоциаций. В таких случаях можно использовать подставные имена.

Некоторые люди имеют широко распространенные фамилии, и в вашей памяти наверняка есть такой человек, например известный киноактер. Представьте себе, что человек, с которым вас познакомили, разговаривает с этим артистом.

Используя данный этот метод, следует знать несколько правил, которых нужно придерживаться.

1. Не стоит прибегать к этому методу на обычной вечеринке с целью запомнить каждого, с кем встретитесь, потому что трудно одновременно вести разговор и создавать ассоциации.

2. Запоминайте имена только тех людей, с которыми вы, возможно, встретитесь еще раз.

3. Если вы не разобрали имя человека с первого раза, не стесняйтесь попросить его представиться еще раз. Подобная просьба говорит об интересе к этому человеку с вашей стороны.

4. Чтобы освежить свою память, вспоминайте имена людей, с которыми познакомились, рисуйте их мысленные образы.

Извлечение из памяти имен и лиц

Многие люди оказываются в неловком положении из-за того, что не могут вспомнить имя человека, который рассчитывает на то, что его помнят. Это происходит тогда, когда вы встречаете человека в непривычной обстановке. Может случиться и так, что, разговаривая с людьми, которые раньше не встречались, вы внезапно понимаете, что не можете представить их друг другу. Причина одна: вы не можете вспомнить имени одного из них.

Чтобы не попасть впросак, воспользуйтесь следующими советами.

1. Продолжайте вести беседу, быть может, в ходе разговора вы получите подсказку, с помощью которой сможете установить личность собеседника.
2. Попытайтесь вспомнить, где вы в последний раз с ним встречались.
3. Переберите в уме алфавит, чтобы проверить, не всплывет ли искомое имя. Может, оно начинается на букву А, Г, М и т. д.
4. Если ничего не помогает, продолжайте говорить. Было бы неприлично признаться в том, что вы не помните имя коллеги или, еще хуже, начальника.
5. Вступая в разговор с незнакомым человеком, представьтесь ему сами, этот прием поможет избежать неловкой ситуации. Того же требует и обычная вежливость.

Метод выделения отличительного признака

Многие люди в школьные годы имели прозвища. Один был «Очкариком», другой — «Рыжим», третий — «Пончиком». Все это отличительные признаки. Ведь прозвище носит индивидуальный характер, сразу дает понять, о ком идет речь. Оно отражает самое важное в человеке, чаще всего сокращенно напоминает его фамилию. Прозвище — слово, которое легко представить в виде зрительного образа.

Отличительный признак позволяет вспомнить конкретного человека; к нему можно «привязать» точную информацию об этом человеке. Отличительные признаки можно запоминать последовательно.

Даже если вы точно знаете фамилию человека, его имя, место работы и проживания, может появиться необходимость в запоминании дополнительных сведений о нем: номера его сотового телефона, шифра кодового замка в подъезде его дома. Тогда отличительный признак выделяется по виду деятельности человека, его привычкам, манере поведения, стилю одежды, по его характеру. Если ваш знакомый — врач, сам собой напрашивается отличительный признак (образ) — шприц. Ваша подруга занимается игрой на скрипке — присвойте ей образ «скрипка». Можно наделить отличительными признаками и своих близких, родственников.

Часто случается так, что отличительный признак нужно найти у незнакомого человека, стоящего перед вами. Зная, что предстоит знакомство с новым лицом, постарайтесь заранее выделить у него отличительный признак до того, как вам представят очередного собеседника. К выделенному признаку сразу следует привязать фамилию человека, зафиксировать имя и отчество.

Повторяйте запомненную информацию в течение беседы, несколько раз назовите собеседника его именем.

Хорошие отличительные признаки — рост человека, его фигура (полная или худая), необычное в поведении, особенности речи, походка. В то же время желательно не выделять отличительные признаки по одежде или прическе, потому что люди часто меняют как первое, так и второе.

Если образ будущего собеседника вам не известен, можно поработать с фамилией этого человека. Русские фамилии сравнительно легко перевести в образы.

Светцов — образы «свет», «лампа».

Чернов — «чернота», «мрак».

Тихонов — «черепаша».

Чтобы создать образ на основе иностранной фамилии, нужно разбить ее на несколько частей, затем каждую из них перевести в образ. И уже эти образы соединить в ассоциации.

Мартенсон — мар — тен — сон (март — тент — кровать).

Запоминание фамилий, имен и отчеств

Фамилии преобразуются в образы путем наводящих ассоциаций (кодирование по созвучию, составление слова по слогам). Возьмем отечественные фамилии.

Пчелинцев — «пчела».

Озеров — «озеро».

Белоголовцев — «белая голова».

Мальков — «малек».

Евграфов — «граф».

Так же поступим с иностранными фамилиями.

Берг — «берег».

Дарли — «радар — лимон».

Имена и отчества переводятся в образы одинаково.

Имена можно преобразовывать в зрительные образы путем выделения из имени другого слова по ассоциации со знакомыми людьми, по созвучию.

Владимир — мир — «глобус».

Роза — «цветок роза».

Петр — «петушок».

Михаил — «мишка» — «медведь».

Павел — «павлин».

Василий — «кот».

Светлана — «светлячок».

Елена — Аленка — «шоколад».

Галина — «галка».

Николай — «кол».

Возможно кодирование имен в образы следующим способом. Если вашу знакомую зовут Катя и она работает продавцом мороженого, то вы можете всех людей с именем Катя обозначать образом «мороженое». А всех Нин — образом «половник», если ваша знакомая Нина работает поваром.

Пример 1

Вам предстоит познакомиться с Пирсон Галиной Петровной. У нее красивые дорогие очки. Возьмем их за отличительный признак и образуем ассоциации. Вместо одного стекла вставим пирог, вместо другого подушку. У пирога выделим мякиш и начинку. На мякиш посадим галку, а на начинку — петуха.

Пример 2

Вашим новым знакомым будет Михаил Николаевич Бобров. Его отличительный признак — темный галстук. Возможно образование следующих ассоциаций. На узелок галстука посадим бобра, а на длинную часть — медведя и дадим ему в лапы кол.

Упражнение 1

Выберите из газеты несколько лиц и опишите, пользуясь вышеуказанным методом.

Упражнение 2

У каждого в памяти хранится множество лиц и имен известных людей. Нового знакомого можно связать с кем-то из них.

Упражнение 3

Перед вами фотографии. Необходимо за 2 — 5 мин. запомнить не только лицо, но и имя, фамилию и профессию человека.



Учитель
Андреева
Ирина



Продавец
Солнцева Мария



Водитель
Толстов Игорь



Дворник
Кузьменков
Василий



Рабочий
Захаров
Александр



Инженер
Травников
Алексей



Врач
Лазорев
Михаил



Пекарь
Гаврилова
Татьяна



Задание можно усложнить, изменив порядок расположения фотографий.

Упражнение 4

Чтобы удержать в памяти чье-то лицо, постарайтесь запомнить все, что вам известно о его обладателе. Поищите слова с конкретным смыслом, созвучные запоминаемому имени. Произнесите имя вслух и посмотрите, не схоже ли оно с какими-то другими словами.

Листкова Анна — врач.

Врач на ЛИСТе, как на ковре-самолете АН-2, летит к больному, а на ветру развеваются ее красивые пышные волосы.

Бочаров Яков — актер.

На съемках одного из фильмов этому актеру досталась нелегкая роль: его героя посадили в БОЧку и бросили в РОВ.

Столярова Юлия — парикмахер.

Светлые кудряшки парикмахера напоминают СТОЛЯРНую стружку. На работе девушка вертится, как ЮЛА.

Москвитин Даниил — инженер.

Веселый инженер из МОСКВЫ спроектировал немало современных зДАНИй.

Упражнение 5

Запомните порядок расположения фотографий, а также имена, отчества и фамилии.

Отличительный признак — серьга.

Лавочкина Светлана Павловна.



Отличительный признак — борода.

Тузиков Петр Александрович.

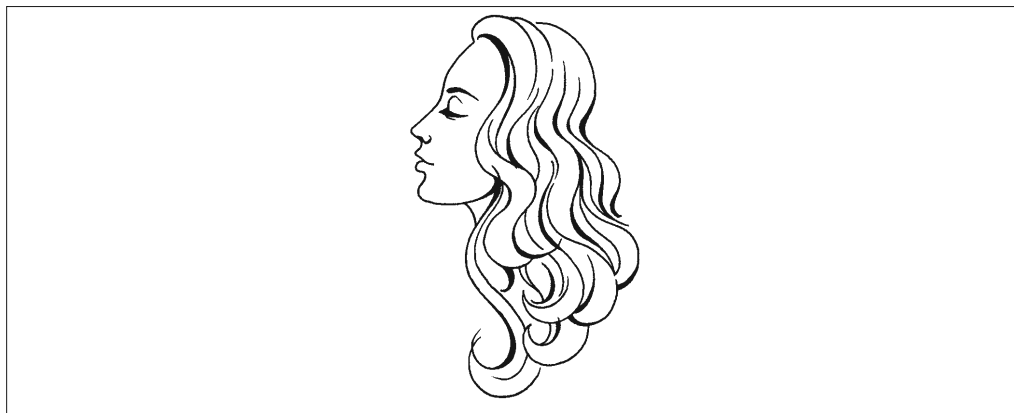


Отличительный признак — кепка.

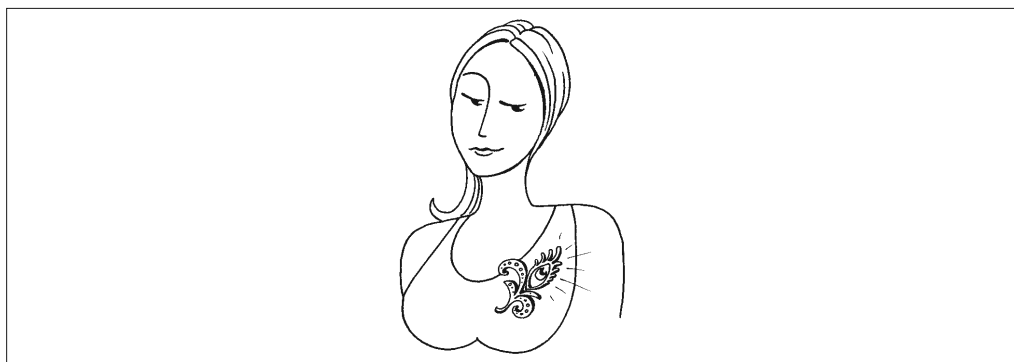
Кульков Александр Николаевич.



Отличительный признак — волосы.
Кудряшова Елена Викторовна.



Отличительный признак — брошка.
Ежова Валентина Григорьевна.



Отличительный признак — нос.
Лебедева Любовь Васильевна.



ГЛАВА 6. КОНТРОЛЬНАЯ ПРОВЕРКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

6.1. Проверка результатов обучения

Запоминание слов

Задание 1

Прочтите слова: ТЕНЬ, МЕСТО, ПЕНА, РЕШЕНИЕ, СТРЕЛОК.
Составьте с этими словами интересный и веселый рассказ.

Найдите среди десяти слов изученные: КОВЕР, СТРЕЛОК, ОТВЕТ, РЕШЕНИЕ, ТЕНЬ, ВОДА, ДЕРЕВО, ПЕНА, МЕСТО, СЕНА.

Задание 2

Даны слова: ПАНДА, ТЕЛЕЖКА, ПЧЕЛА, ЛЮТИК, ВОЗДУХ, БОКАЛ, КОТ, СОЛНЦЕ, ВОДА.

Выполните задание.

1. Разделите на категории.
2. Сосчитайте.
3. Подберите ассоциации.
4. Изучайте 2 мин.
5. Запишите слова.

Задание 3

Запомните слова, составляя смысловые пары.

БРЮКИ —	НОЖНИЦЫ —
ЯГОДЫ —	СОН —
ПТИЦА —	ПЕНАЛ —
ЛЕС —	СТЕРЖЕНЬ —
ДОЖДЬ —	СТОЛ —

(Подсказку по данному упражнению вы можете найти в конце раздела.)

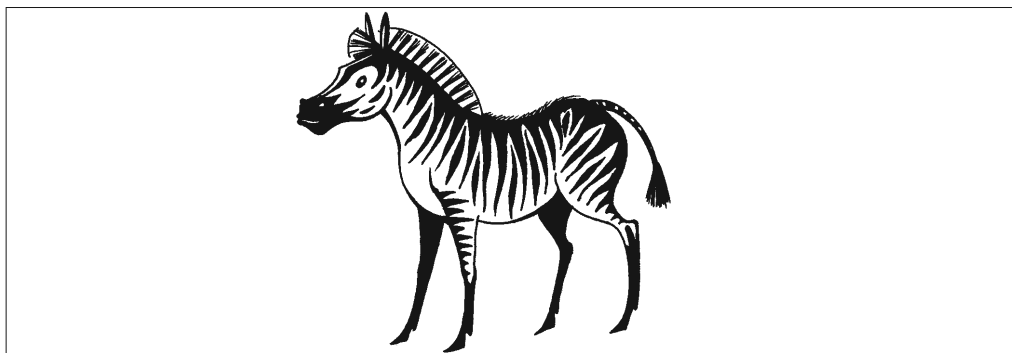
Задание 4

Запомните слова с помощью внешнего вида человека, животного, птицы.

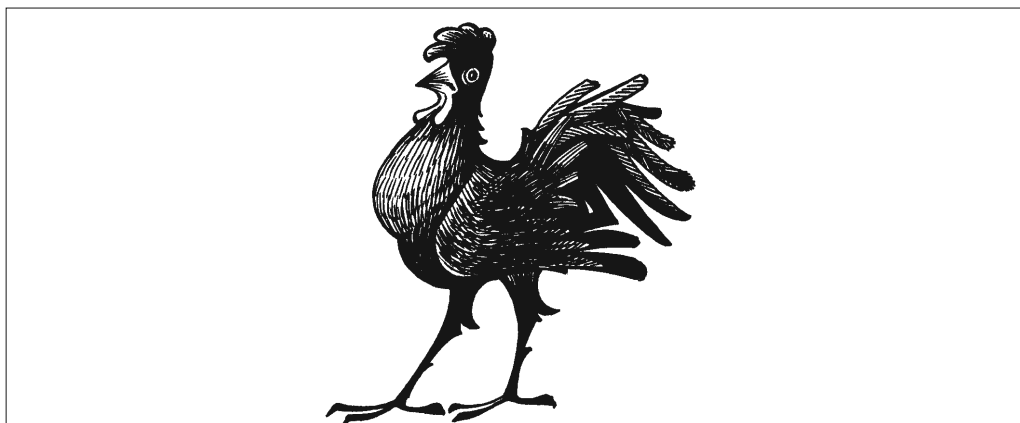
Слова: ЯБЛОКО, РЕЛЬСЫ, ГАРАЖ, КАССЕТА, ТРУБА, ТАРЕЛКА, БЕЛИЛА, ТЕЛЕФОН, МАКАРОНЫ, БУСЫ.



Слова: МОРЯК, СЕРЬГИ, КЛАВИАТУРА, ЩЕТКА, ОЧКИ.



Слова: РАСЧЕСКА, БОТИНКИ, ЛИСТЬЯ, ВЕЕР, САМОЛЕТ.



(Подсказку по данному упражнению вы можете найти в конце раздела.)

Задание 5

Дан список слов, которые нужно запомнить. Приготовьте чистый лист бумаги и карандаши. Внимательно прочитайте каждое слово или словосочетание, поставьте на чистом листе его порядковый номер, сделайте рисунок, значок, изображение. Работу нужно выполнять быстро.

1. Печаль.
2. Глухая старушка.
3. Война.
4. Строгая учительница.

5. Голодный человек.
6. Слепой мальчик.
7. Богатство.
8. Девочке холодно.
9. Власть.
10. Больная женщина.
11. Обман.
12. Веселая компания.
13. Грустная новость.
14. Победа.
15. Солнечный день.

Помните, что на листе должны быть только цифры и изображения. Отложите записи до следующего дня.

Постарайтесь точнее воспроизвести слова, глядя на рисунки. Проверьте себя. Если удалось запомнить 10 и более словосочетаний, это хороший результат.

Задание 6

Прочтите список слов, или пусть кто-то прочтет его вам медленно и четко. Можно сделать это дважды. Запомните слова в указанном порядке.

1. Карусель.
2. Книжный магазин.
3. Ботинок.
4. Пожарная машина.
5. Новый год.
6. Старая яблоня.
7. Меч-рыба.
8. Бутылка молока.
9. Космос.
10. Шоколадное печенье.
11. Пальто.
12. Река Дон.
13. Вишневое варенье.
14. Дремучий лес.
15. Белка.

Ответьте на вопросы.

1. Какое слово идет под номером 6? _____
2. Какое слово идет под номером 2? _____
3. Какое слово идет под номером 14? _____
4. Назовите слова по порядку.
5. Назовите слова в обратном порядке.

6. На следующий день запишите все слова из этого списка, которые сможете вспомнить.

(Подсказку по данному упражнению вы можете найти в конце раздела.)

Задание 7

Вспомните буквенные эквиваленты цифрового алфавита (русский вариант).

- 1 = _____
- 2 = _____
- 3 = _____
- 4 = _____
- 5 = _____
- 6 = _____
- 7 = _____
- 8 = _____
- 9 = _____
- 10 = _____

Задание 8

Запишите слова-вешалки для чисел от 1 до 20.

- 1 = _____
- 2 = _____
- 3 = _____
- 4 = _____
- 5 = _____
- 6 = _____
- 7 = _____
- 8 = _____
- 9 = _____
- 10 = _____
- 11 = _____
- 12 = _____
- 13 = _____
- 14 = _____
- 15 = _____
- 16 = _____
- 17 = _____
- 18 = _____
- 19 = _____
- 20 = _____

Запоминание имен и фамилий

Задание 1

Найдите слова с конкретным смыслом, созвучные данным именам.

ГРИГОРИЙ —

ОКСАНА —

БОРИС —

ЛАДА —

(Подсказку по данному упражнению вы можете найти в конце раздела.)

Задание 2

Прочтите фамилии. Постарайтесь найти в их звучании смысловые подсказки, которые легко было бы представить в виде зримых образов.

РЕЛЬКИН —

КОМЛИЦ —

ЧЕРКАШИНА —

МАЛИКОВ —

Задание 3

Напишите фамилии 10 ваших знакомых. Найдите в их звучании смысловые подсказки, которые легко было бы представить в виде зримых образов.

Задание 4

Вспомните имена, фамилии и отчества людей по их фотографиям.

Рисунок мужчины с бородой

Рисунок женщины с красивой серьгой

Рисунок женщины с брошкой на одежде

Рисунок мужчины в кепке

Рисунок женщины с красивыми волосами

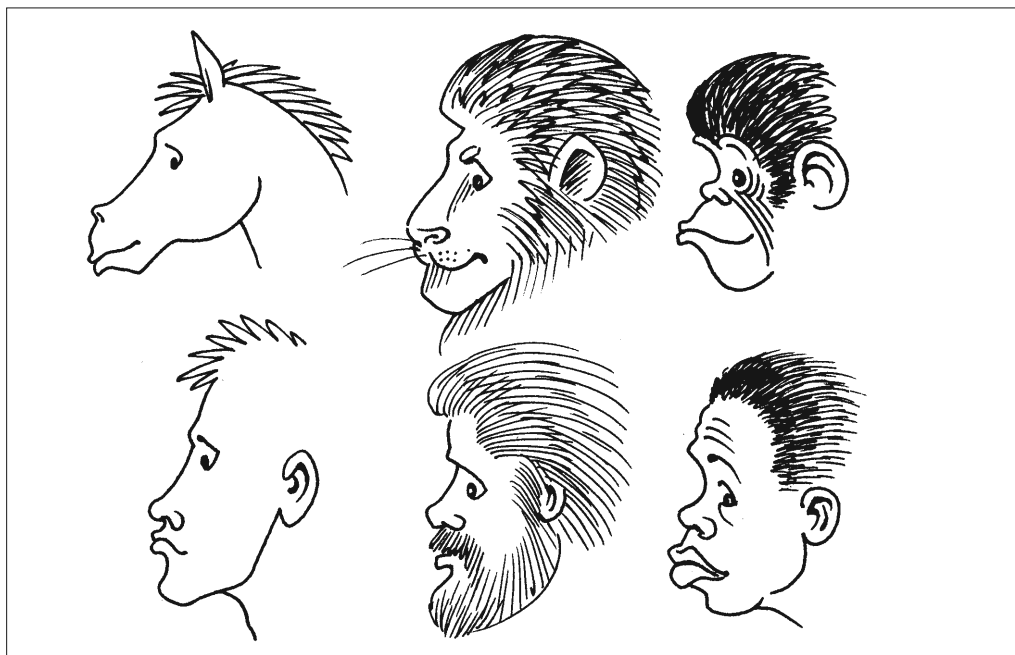
Рисунок мужчины в очках

Рисунок женщины со своеобразным носом

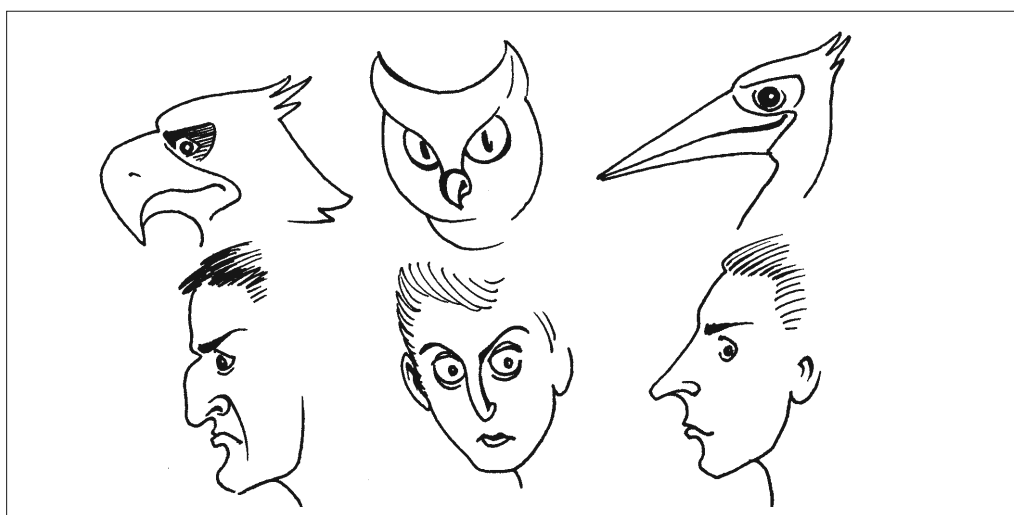
Рисунок мужчины в шляпе

Запоминание лиц

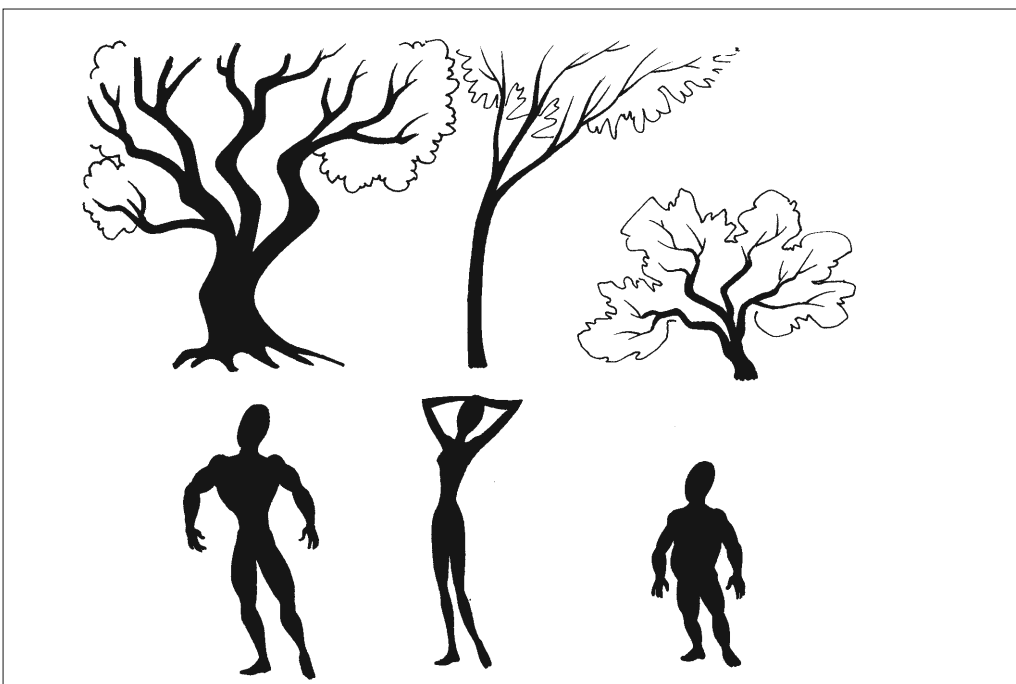
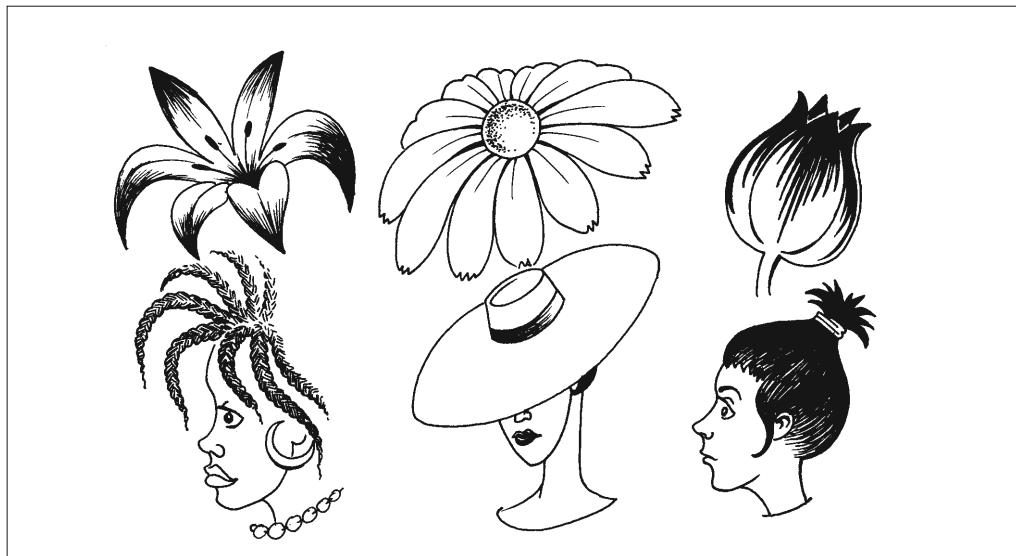
Задание 1



Соотнесите лица людей с изображениями животных и птиц.



Задание 2



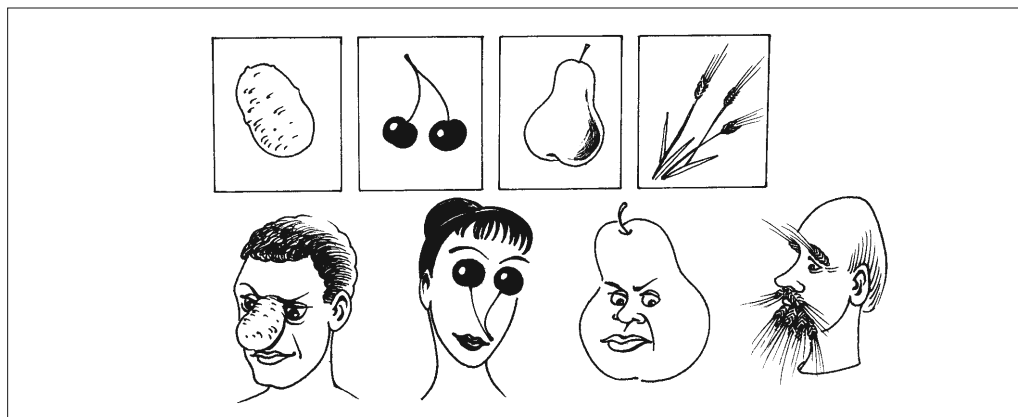
Соотнесите лица людей с изображениями цветов и растений.

Задание 3

Каких животных и птиц напоминают вам ваши друзья и знакомые (обратитесь к фотографиям).

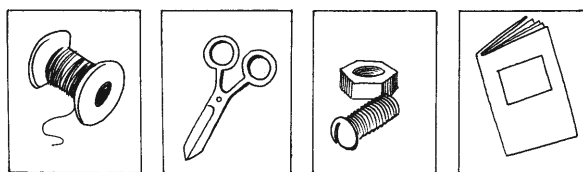
Задание 4

Составьте портреты людей, используя карточки с изображением фруктов, овощей и злаков.

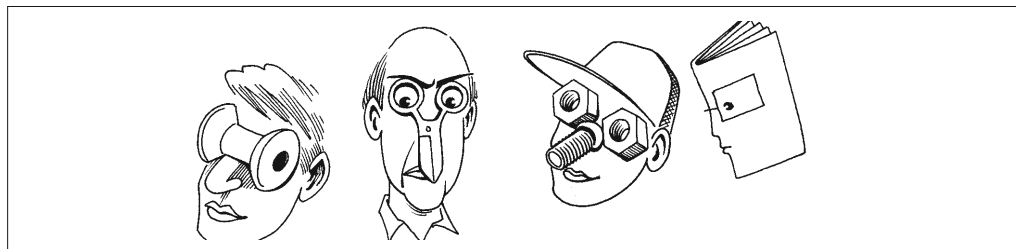


Задание 5

Составьте портреты, используя карточки с изображением различных предметов.



Пример:



Запоминание имен и профессий

Задание 1

БАШМАКОВА — певица.

ЦЫГАНКОВ — журналист.

РОТОВ — токарь.

ГОРЕНСКИЙ — писатель.

(Подсказку по данному упражнению вы можете найти в конце раздела.)

Запоминание иностранных слов

Задание 1

Подберите образы к словам.

SCHOOL — школа.

LIBRARY — библиотека.

BOXING — бокс.

ACHE — болеть.

RING UP — звонить.

LAUGH — смеяться.

Задание 2

Воспроизведите латинские слова русскими буквами и запишите перевод.

VERMIS —

PILUS —

CAROTA —

LAC —

CLAVA —

VENTER —

SAPO —

SIDUS —

Задание 3

Воспроизведите английские слова русскими буквами и запишите перевод.

SHEEP —
BLUE —
RED —
STAND —
SLEEP —
RUN —

Задание 4

Воспроизведите немецкие слова русскими буквами и запишите перевод.

BLICK —
RAD —
KUNN —
TIER —
ANGEL —
LIPPE —
KIESTE —
FISCH —

Задание 5

Вспомните буквенные эквиваленты цифрового алфавита (английский вариант).

1 = _____
2 = _____
3 = _____
4 = _____
5 = _____
6 = _____
7 = _____
8 = _____
9 = _____
10 = _____

Задание 6

Напишите напротив чисел соответствующие им буквенные коды.

73 —
21 —
51 —
27 —
84 —
53 —
52 —
94 —
29 —
37 —

Задание 7

Напишите напротив букв соответствующие им числа.

PR —
PS —
TP —
MSH —
MF —
ML —
LF —
RS —
PT —
SHL —

Удержание в памяти текстовой информации

Текст 1

Бумажные осы

Это те надоедливые осы, которые, когда мы обедаем на чистом воздухе или террасе, лезут в варенье и вязнут в нем. Садятся и на мясо, выгрызают аккуратненькие кусочки и куда-то улетают. Сами они мясо не едят: пьют нектары цветов, а мясо несут в гнезда, чтобы, пережевав хорошенько, накормить им своих личинок. Сами они охотницы. Мухи, гусеницы, даже пчелы — их добыча.

У одних гнезда под землей. А у других над ней — открытые, подвешены где-нибудь на суку. У третьих укрытые: в дуплах или под балками чердаков.

Все гнезда бумажных ос сделаны из бумаги. Правда, не высшего сорта, гру-

бой, но бумаги. Оса отщепляет челюстями от телеграфных столбов, от заборов, от мягкой древесины или коры маленькие кусочки. Мнет и прессует их во рту, постоянно смачивая слюной. С получающихся комочков снимает тонкие полоски и из них лепит гнездо.

Когда снаружи холодно, то в гнезде поддерживается оптимальная для развития личинок температура в 30° С.

Внешне рабочие осы похожи, но каждая занята с воим делом: одни — няньки, другие — строители или охранники, третьи — охотники.

(по И. Акимушкину)

Зафиксируйте все мысли и факты, которые запомнились по ходу чтения.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Вспомните содержание текста по наводящим вопросам. Постарайтесь не обращаться к источнику.

1. Едят ли осы мясо? _____
2. Кого осы кормят мясом? _____
3. Кто является добычей ос? _____
4. Где находятся открытые гнезда? _____
5. Где находятся укрытые гнезда? _____
6. Из чего сделаны гнезда ос? _____
7. Откуда оса берет кусочки древесины? _____
8. Чем оса смачивает древесину? _____
9. Какая температура оптимальна для личинок? _____
10. Кого кормят осы-няньки? _____

Найдите верный вариант ответа.

1. Едят ли осы мясо:

- 1) нет;
- 2) едят;
- 3) не помню.

2. Кого осы кормят мясом:

- 1) личинок;
- 2) самку;
- 3) рабочих;
- 4) не помню.

3. Кто является добычей ос:

- 1) мухи;
- 2) ящерицы;
- 3) черви;
- 4) не помню.

4. Где находятся открытые гнезда:

- 1) на суку;
- 2) на земле;
- 3) у воды;
- 4) не помню.

5. Где находятся закрытые гнезда:

- 1) под землей;
- 2) в дуплах;
- 3) на земле;
- 4) не помню.

6. Из чего сделаны гнезда ос:

- 1) из песка;
- 2) из глины;
- 3) из бумаги;
- 4) не помню.

7. Где осы берут кусочки древесины:

- 1) от мягкой древесины;
- 2) от твердой древесины;
- 3) не используют;
- 4) не помню.

8. Чем оса смачивает древесину:

- 1) слюной;
- 2) нектаром;
- 3) водой;
- 4) не помню.

9. Какая температура оптимальна для личинок:

- 1) 30° С;
- 2) 20° С;
- 3) 10° С;
- 4) не помню.

10. Кого кормят осы-няньки:

- 1) ос-рабочих;
- 2) ос-охранников;
- 3) личинок;
- 4) не помню.

Текст 2

Птицеед

Паук-птицеед, дитя природы, лохматое и ядовитое, «свободно может покрыть собой окружность диаметром около шести дюймов». Значит, паука этого не всякой ладонью накроешь.

Он обитает только в тропиках, и нигде больше.

Обычно днем пауки-птицееды своим жутким видом население тропиков не смущают: прячутся в джунглях, в густой листве, под корнями. Многие отсиживаются в норах, которые с удивительным трудолюбием роют глубиной до метра, хотя природа не дала им никаких землеройных приспособлений. Ковыряют их упорно коготками лапок, а расковыряв, выносят из ямки комочки земли. Один вход в норку затягивают паутиной, другие — нет.

Ловчих сетей пауки-птицееды не плетут.

Промышляют разбоем на дорогах джунглей. Ночь придет, пауки-птицееды выползают отовсюду, где от света прятались. У многих из них концы ног густо-волосатые — прямо подошва из волос! Опираясь на нее, пауки легко лазают пауки по гладкой листве и сучьям.

О том, что они птиц едят, пишут давно. Однако, наверное, такое редко случается. Насекомые — вот их každоночная дичь. Но также убивают и едят лягушек, ящериц, белых мышей.

Щетинки, от которых паук такой лохматый, очень тонкие и ломкие. Стоит к нему прикоснуться — и щетинки, обломившись, в кожу вонзятся, получится воспаление, но пауку и этого мало. Чешет лапками по спине и целое облако щетинистых обломков бросает в воздух над собой. Если вдохнуть их, объявятся зуд, кашель и прочие неприятности.

Против кого такая оборона? Неужели специально против человека? Все другие паучьи враги с голой кожей в джунглях ведь не гуляют.

(по И. Акимускину)

Зафиксируйте все мысли и факты, обнаруженные по ходу чтения.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Вспомните содержание текста по наводящим вопросам.

1. Где обитают пауки-птицееды? _____
2. Где прячутся пауки в светлое время суток? _____
3. Чем роют норы птицееды? _____
4. С помощью чего пауки держатся на воде? _____
5. Как поступают с землей, когда нора готова? _____
6. Чем закрывают вход в нору? _____
7. Где промышляют пауки? _____
8. Когда охотятся? _____
9. Чем покрыты концы ножек паука? _____
10. Кто является добычей паука? _____
11. Какие щетинки у птицееда? _____
12. Что будет, если щетинка вонзится в кожу человека? _____
13. Для чего необходимы щетинки? _____

Найдите верный вариант ответа.

1. Где обитают пауки-птицееды:

- 1) в лесу;
- 2) в доме;
- 3) в тропиках;
- 4) не помню.

2. Где прячутся в светлое время суток:

- 1) не прячутся;
- 2) в густой листве;
- 3) в камнях;
- 4) не помню.

3. Чем роют норы:

- 1) не роют;
- 2) коготками;
- 3) хоботком;
- 4) не помню.

4. С помощью чего пауки держатся на воде:

- 1) с помощью перепонок;
- 2) не плавают;
- 3) с помощью щетинок;
- 4) не помню.

5. Как поступают с землей, когда нора готова:

- 1) съедают;
- 2) выносят;
- 3) оставляют;
- 4) не помню.

6. Чем птицееды закрывают вход в норку:

- 1) паутиной;
- 2) не закрывают;
- 3) песком;
- 4) не помню.

7. Где промышляют пауки:

- 1) около воды;
- 2) в домах;
- 3) в джунглях;
- 4) не помню.

8. Когда охотятся:

- 1) ночью;
- 2) днем;
- 3) вечером;
- 4) не помню.

9. Чем покрыты концы ножек паука:

- 1) кожей;
- 2) волосками;
- 3) пушком;
- 4) не помню.

10. Кто является добычей паука:

- 1) насекомые;
- 2) звери;
- 3) змеи;
- 4) не помню.

11. Какие щетинки у птицееда:

- 1) толстые;
- 2) короткие;
- 3) тонкие;
- 4) не помню.

12. Что будет, если щетинка вонзится в кожу человека:

- 1) паук погибнет;
- 2) человек погибнет;
- 3) воспалится кожа человека;
- 4) не помню.

13. Для чего необходимы щетинки пауку-птицееду:

- 1) для обороны;
- 2) для охоты;
- 3) у паука нет щетинок;
- 4) не помню.

Текст 3

Новгород в Средние века был крупнейшим торговым центром. Из него можно было легко добраться до Балтийского моря и в западные страны, до Владимирского княжества и волжской Булгарии, а там по Волге — в страны Востока. Мимо Новгорода проходил старинный водный путь из Скандинавии в Византию, «из варяг в греки», как его тогда называли. К новгородским пристаням на реке Волхов всегда приставало множество кораблей из различных стран и городов. В Новгород приезжали купцы из Германии, Швеции и других стран Европы. Здесь размещались иноземные торговые дворцы — Немецкий и Готский. Из Новгорода вывозили меха, воск, мед, лен, моржовые клыки, кожи. А привозили заморские вина, медь, олово, оружие, украшения, сукна, сушеные фрукты.

Господин Великий Новгород был самостоятельным феодальным государством. Он имел свои деньги, свое войско, свои законы. До XII века Новгород входил в состав Киевской Руси. Киевские великие князья сажали в Новгород на княжение своих старших сыновей и с их помощью держали город в повиновении. Но и тогда власть князя в Новгороде была ограничена. Высший орган управления в городе — вече, общее собрание всех мужчин, — собиралось по звону вечего колокола.

В мае 1136 г. новгородское вече при участии жителей Пскова и Ладоги решило окончательно порвать с Киевом. Новгородцы выгнали князя из города и объявили себя республикой. С той поры новгородское вече само решало, кого какого пригласить в Новгород на княжение. Выбранный таким образом князь подписывал специальный договор и давал клятву соблюдать установленные правила. Он не имел права приобретать землю на территории республики и вмешиваться в дела города. Князь был наемным военачальником новгородского войска, а если он не нравился, его изгоняли и приглашали другого.

На вече обсуждались все важнейшие вопросы жизни города. Вопросы решались криком, голосом. Такие собрания проходили очень бурно. Иногда вече раскалывалось на две части и заканчивалось жаркой схваткой на Волховом мосту. Новгородское вече выбирало правителей города: посадника, тысяцкого и архиепископа. Посадник управлял городом и всей Новгородской землей. Тысяцкий ведал торговыми делами. Архиепископ избирался из среды духовенства. Его называли владыкой. Он был главой церкви Новгородской земли, но активно вмешивался в гражданские дела города.

(по А. О. Ишимовой)

Задание 1

Прочтите текст и выделите в нем ключевые слова.

Задание 2

Придумайте символы для слов:

- 1) торговый центр;
- 2) путь «из варяг в греки»;
- 3) народное вече.

Задание 3

Дайте ответы на вопросы.

1. В чем отличие Новгорода от других русских городов?
2. Входил ли Новгород в состав Киевской Руси?
3. Какие еще события, связанные с Новгородом, вы можете вспомнить?

Текст 4

За 2 минуты внимательно прочитайте текст, мысленно отвечая на вопрос, о чем в нем говорится.

Пауки-волки

Пауки-волки живут бродяжничеством и разбоем на дорогах, жилищ обычно не строят, оседлую жизнь не уважают. Самкам этих вечных кочевников приходится обременять свои движения коконами: так надежнее, чем оставить их где-то без охраны.

Лишь немногие пауки-волки живут в норах и пустотах земли, в шелковых трубках под водой или раскидывают паутинные шатры для паучат, как только те выведутся.

Бродячие пауки-волки обычно темные цветом, небольшие, но довольно быстро бегают по земле, прячутся под камнями, в ямках. Паучки зоркие! За метр видят того, кто к ним приближается. Добыча их — разные мелкие насекомые. Сетей не плетут, нападают наскоком.

Огороды, поля, леса — излюбленные ими ландшафты. Пещер и сильно тенивых мест избегают, города — тоже.

В апреле-мае пробуждаются эти пауки от зимней спячки и проводят беззаботные дни жизни в охоте на мух и в сватовстве.

(по И. Акимушкину)

Изучите список предложенных понятий и, не обращаясь к источнику, отметьте номера тех, которые были использованы в тексте:

- 1) пауки-волки;
- 2) тарантулы;
- 3) комары;
- 4) бродяжничество;
- 5) разбой на дорогах;
- 6) жилищ не строят;
- 7) оседло не живут;
- 8) самки;
- 9) коконы;
- 10) личинки;
- 11) коконы надежны;
- 12) прочные коконы;
- 13) немногие живут в норах;
- 14) многие живут в траве;
- 15) домик в дупле;
- 16) живут в пустотах земли;
- 17) шелковые трубки под водой;
- 18) шелковые трубки над водой;
- 19) водоросли;
- 20) ноги;

- 21) воздушные пузырьки;
- 22) паутинные шатры для паучат;
- 23) паутинные шатры для взрослых особей;
- 24) бродячие пауки-волки;
- 25) бродячие крестовики;
- 26) пауки темного цвета;
- 27) большие;
- 28) небольшие;
- 29) быстро бегают;
- 30) прячутся под камнями;
- 31) прячутся в ямках;
- 32) не прячутся;
- 33) очень зоркие паучки;
- 34) добыча — мелкие насекомые;
- 35) едят растительную пищу;
- 36) сетей не плетут;
- 37) плетут паутину;
- 38) нападают наскоком;
- 39) любят огороды, поля, леса;
- 40) не любят пещер, теневых мест;
- 41) любят город;
- 42) не впадают в спячку;
- 43) просыпаются в апреле-мае;
- 44) охотятся на мух;
- 45) сватовство.

6.2. Контрольная проверка результатов обучения

Задание 1

Вспомните буквенно-цифровой код.

ГЖ —	ПБ —	ВФ —	
ДТ —	ШЛ —	РЦ —	
КХ —	СЗ —	НМ —	ЧЩ —

И наоборот:

1 —	5 —	8 —	
2 —	6 —	9 —	
3 —	7 —	0 —	4 —

Задание 2

Преобразуйте буквы алфавита в фиксированные образные коды.

Л	Ч	Щ	Р	Г	Я	Р
Т	С	М	Т	Э	Щ	Ю
Ц	В	Д	Х	С	И	Л
Ш	Е	М	А	Ш	Н	Б
Ж	А	У	Ф	И	Б	П
Л	Й	Ч	Х	Л	К	У

Задание 3

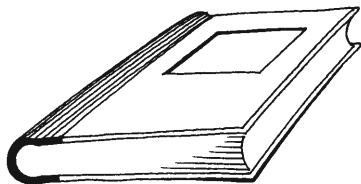
Найдите все цифры в одном предмете.

(Подсказки по данному упражнению вы найдете в конце раздела.)



Задание 4

Найдите все цифры в одном предмете.



Задание 5

Вспомните, какая картинка соответствует каждому двузначному числу.

10	67	90	28
51	40	60	87

Задание 6

Отыщите цифры:

3 — в саду

(например, неровные дорожки, корни деревьев, форма облаков, ворота, сорока);

2 — на ипподроме;

6 — в больнице;

9 — в театре.

Задание 7

Отыщите вербальные и визуальные ассоциации, которые помогут запомнить число приведенных ниже объектов.

Два цветка, три стакана, четыре стула, пять ложек, шесть машин, семь ручек, восемь вилок, девять синиц.

Задание 8

Пройдите словесные лабиринты:

е и н и м к	т а и р		
а т	о р о д а м	е о п о н з	
и м е ж е я	и о ы е п е	в е м а г а	и я о м р о
с з с о у д	т и м ж а л	т с е т и п	н р т и д ш
у р у л д е	у т а т м о	м а ж у р д	а н з о к ы
к а р г а р	т ы н п и р	и м у р л о	с м р т е з
а п с е т п	и р а л о п	м ы р л о с	м а б о к я

Задание 9

Запомните таблицу.

Крупнейшие водопады мира

Название	Страна	Высота (м)
Анхель	Южная Америка	1054
Тугела	Африка	933
Игуасу	Южная Америка	72
Утигارد	Евразия	610
Ниагарский	Америка	51

Задание 10

Запомните последовательно исторические даты:
1240 г. — Невская битва;
1492 г. — открытые Колумбом Америки;
1556 г. — присоединение Астраханского ханства.

Контрольный тест

Давайте проверим, насколько вы внимательны к окружающей действительности.

Дайте определение следующим словам:

- 1) модем;
- 2) сибирская язва;
- 3) CD+ROM;
- 4) нейрон;
- 5) евро;
- 6) дефолт;
- 7) продолговатый мозг;
- 8) брами;
- 9) клон;
- 10) Интернет.

Вам были предложены слова, которые недавно вошли в нашу речь. Если ваши определения не совпадут с теми, которые даны ниже, значит, вы не очень внимательны. Если же суть одинакова, все хорошо.

1. Модем — это модулятор-демодулятор, который позволяет компьютеру иметь связь с другими машинами или заходить в Интернет через телефон.

2. Сибирская язва — серьезная инфекционная болезнь у крупного рогатого скота.

3. CD-ROM — компактный диск, на котором записана программа для компьютера (Compact Dick-Read Only Memory).

4. Нейрон — нервная клетка, передающая и сохраняющая информацию.

5. Евро — новая валюта европейских стран.

6. Дефолт — неспособность совершать своевременно процентные выплаты по долговым обещаниям.

7. Продолговатый мозг — регулирует основные функции организма: дыхание и сердцебиение.

8. Брами — растение, которое индийские медики применяют для улучшения памяти и умственных способностей.

9. Клон — истинная генетическая копия живого организма, полученная из генетической субстанции данного организма.

10. Интернет — сеть, которая позволяет осуществлять передачу информации, ее обмен. Она создана при помощи кабельной, оптической, спутниковой и стандартной телефонной связи.

Тест. Грозит ли вам нервный срыв?

1. Тяжело ли вам обратиться к кому-нибудь за помощью?

Всегда — 3. Иногда — 0. Никогда — 0.

Часто — 2. Редко — 0.

2. Вспоминаете ли вы о своих проблемах даже в свободное время?

Очень часто — 5. Иногда — 2. Никогда — 0.

Часто — 4. Редко — 0.

3. Когда вы видите, что у человека что-то не получается, появляется ли у вас желание выполнить это за него?

Всегда — 5. Иногда — 2. Никогда — 0.

Часто — 4. Редко — 0.

4. Долго ли вы переживаете по поводу неприятностей?

Всегда — 5. Иногда — 0. Никогда — 0.

Часто — 4. Редко — 0.

5. Сколько времени вы можете уделить себе вечером?

Более 3 ч — 0. 1—2 ч — 0. Меньше 1 ч — 2.

2—3 ч — 0. Ни минуты — 4.

6. Интересуетесь ли вы излишними подробностями о чем-либо?

Всегда — 4. По обстоятельствам — 2. Нет — 0.

Часто — 3. Редко — 0.

7. О вас можно сказать, что вы вечно спешите?

Это так — 5. Часто спешу — 4. Иногда спешу — 1.

Спешу в исключительных случаях — 0.

Такого не бывает — 0.

8. Сможете ли вы отказаться от «тяжелой» пищи?

Всегда — 0. Иногда — 0. Никогда — 0.

Часто — 2. Редко — 0.

9. Можете ли вы делать несколько дел одновременно?

Всегда — 5. Иногда — 3. Никогда — 0.

Часто — 4. Редко — 0.

10. Бывает ли такое, что во время разговора ваши мысли переключаются на что-то другое?

Довольно часто — 5. Случается — 3. Никогда — 0.

Часто — 4. Редко — 0.

11. Не кажется ли вам иногда, что люди говорят банальные вещи?

Очень часто — 5. Иногда — 3. Никогда — 0.

Часто — 4. Редко — 0.

12. Нервничаете ли вы, когда стоите в очереди?

Очень часто — 4. Иногда — 2. Никогда — 0.

Часто — 3. Редко — 1.

13. Часто ли вы даете советы?

Всегда — 3. Иногда — 1. Никогда — 0.

Часто — 2. Редко — 3.

14. Долго ли вы колеблетесь, принимая решение?

Всегда — 5. Иногда — 3. Никогда — 0.

Часто — 4. Редко — 0.

15. Как вы говорите?

Торопливо — 3. Медленно — 0. Спокойно — 0.

Быстро — 2. Важно — 0.

Подведем итоги

От 45 до 63 очков — нервный срыв представляет для вас реальную угрозу. Контролируйте свое кровяное давление. Пора кардинально поменять образ жизни.

От 20 до 44 очков — относитесь к жизни спокойнее, научитесь расслабляться — это поможет снять раздражение.

До 19 очков — вы можете быть спокойны и уравновешенны. Старайтесь и дальше избегать волнений. Не обращайте внимания на пустяки.

0 очков — вам грозит безмерное спокойствие и, как следствие, скука.

Подсказки к разделу «Память»

Стр. 409

Виноград — 8; огурец — 1; морковь — 1;
 груша — 6; орех — 0; яблоко — 6;
 лимон — 8; банан — 9; персик — 0.
 кукуруза — 4;

Стр. 410

Змея — 7; белка — 2; бабочка — 8;
 улитка — 6; медведь — 0; жираф — 4;
 крокодил — 1; обезьяна — 9; верблюд — 3.
 морская звезда — 5;

Стр. 410—411

1 — ветка;
 2 — скрученный листок;
 3 — корни;
 4 — ель (ветки с одной стороны);
 5 — срубленное дерево;
 6 — листок;
 7 — сломанная ветка;
 8 — переплетение ствола;
 9 — дерево, склоненное ветром;
 0 — пень.

Стр. 411

Номер дома — 3; цветок; усы и брови живущего там человека; подсвечник с тремя подставками для свечей; часы в резной раме; расческа; оборки скатерти.

Число ступенек, количество учеников, стул, оценка, время.

Высокий юноша, эскимо, ружье, девушка с косой, шпиль башни.

Стр. 412

10, 67, 90, 28, 51, 40, 60, 87, 84.

Стр. 413

781, 246, 875.

Стр. 415—416

Рисунок 1: 13, 26.

Рисунок 2: 34, 57.

Рисунок 3: 81, 90.

Стр. 418

Red (рэд) — КРАСНОЕ надеваем РЕДко.

Black (блэк) — БЛЕКнут ЧЕРНЫЕ краски.

White (вайт) — БЕЛАЯ ВАТа.

Green (грин) — ГРИНпис — «зеленый мир».
 Stand (стэнд) — СТОЯТЬ у СТЕНДа.
 Sleep (слип) — когда хочется СПАТЬ, СЛИПаются
 глаза.
 Run (ран) — БЕГ РАНо утром.
 Cat (Кэт) — КОШКА по имени КЭТрин.
 Ball (бол) — БОЛЬшой МЯЧ.
 Bag (бэг) — БЕГать с СУМКОЙ.
 Gruff (граф) — ГРУБЫЙ ГРАФ.
 Monk (манк) — МОНАХ купил МАНКУ.

Стр. 419

Pilus (пилюс) — ПИЛЮ С другом ВОЛОСы.
 Lac (лак) — кот ЛАКАет МОЛОКО.
 Venter (вентер) — ВЕНТилятор сдул все крошки,
 и мой ЖИВОТ пустой.
 Clava (клава) — тетя КЛАВА стоит с ДУБИНОЙ.
 Sidus (сидус) — СИДеть и смотреть на ЗВЕЗДы.
 Sapo (сапо) — МЫЛОм мыли САПОГи.

Стр. 419

Blick (блик) — БЛИКи огней играли во ВЗГЛЯДе.
 Kuhn (кух) — КОРОВА на КУХне.
 Fisch (фиш) — РЫБЫ играют в ФИШки.
 Rad (рад) — РАД, что купил КОЛЕСО.
 Angel (ангель) — АНГЕЛ сидит на берегу с УДОЧКОЙ.
 Lippe (липпэ) — ЛИПкие ГУБЫ.
 Tier (тир) — ЗВЕРИ пришли в ТИР.
 Kiste (кист) — в ЯЩИКе лежат КИСТи.

Стр. 427—428

Брови не были видны, глаза были меньше, а ноздри
 другой формы, рот тоже меньше, волосы короче.

Стр. 513

Брюки — ремень;	ягоды — варенье;	птица — перья;
лес — грибы;	дождь — лужи;	ножницы — бумага;
сон — подушка;	пенал — школа;	стержень — ручка;
стол — скатерть.		

Стр. 513—514

Берет напоминает ТАРЕЛКУ, а помпон — ЯБЛОКО; дамская сумочка открывается — человек тоже может открыть ГАРАЖ; КАССЕТУ мы положим в карман; прямая юбка напоминает ТРУБУ; шнурки на ботинках — это МАКАРОНЫ; ТЕЛЕФОН девочка поднесет к уху; БУСЫ представим на шее; белый цвет одежды — БЕЛИЛА; полосы на пиджаке — РЕЛЬСЫ.

Расцветка шкурки похожа на тельняшку МОРЯКА, на уши можно повесить СЕРЬГИ, грива напоминает ЩЕТКУ, при плохом зрении глазам могут помочь ОЧКИ, цокот копыт напоминает звук работающей КЛАВИАТУРЫ.

Петушиный гребень — это РАСЧЕСКА, перья похожи на разноцветные ЛИСТЬЯ, на петушине лапки наденем БОТИНКИ, у САМОЛЕТА тоже есть крылья, а хвост напоминает ВЕЕР.

Стр. 514—515

Придумайте веселую историю с этими словами.

Стр. 517

Григорий — собирает ГРИБЫ в Горах.

Оксана — стоит ОКОЛО Саней.

Борис — варит БОРЩ с РИСом.

Лада — марка автомобиля.

Стр. 517

Релькин — мужчина, который на РЕЛЬсах смотрит КИНО.

Комлищ — у молодого человека КОМАР на ЛИЦЕ.

Черкашина — угощает всех ЧЕРНОЙ КАШЕЙ.

Маликов — носит с собой МАЛЕНЬКИЙ КОВШ.

Стр. 522

Башмакова — певица, которая поет в башмаках.

Цыганков — журналист, который работает у цыган.

Ротов — токарь, который работает с закрытым ртом.

Горенский — писатель, у которого на столе горит лампа.

Стр. 534

- 1) ребро пакета;
- 2) 2 литра;
- 3) отрезанный уголок в виде треугольника;
- 4) донышко у пакета;
- 5) пакет в разорванном виде;
- 6) капля молока;
- 7) струя молока, которая льется из пакета;
- 8) из пакета можно сделать кормушку для птиц;
- 9) ковшик для кипячения молока;
- 0) пролитое молоко.

Лем П.

III. КРЕАТИВ

Жизнь бьет ключом и в основном по голове. Именно после таких раздражителей рождаются наши самые лучшие и гениальные идеи.

Креатив, креативность — это вариации модного сейчас слова. Модного и пока не избитого слишком частым употреблением. Однако, чтобы слово употреблять, непременно нужно выяснить его значение.

Creative — с английского языка переводится как «творческий».



Кажется, все просто?

Просто. Да не совсем. Дело в том, что, помимо творческого, существует еще несколько иное понятие, иная трактовка этого слова.

Креативным называют особое, отличное от распространенного у большинства людей, мышление.

Это именно образ мысли, восприятие окружающего мира, принятие или неприятие самого себя в общей картине мира. Инакомыслие, если хотите.

В Соединенных Штатах Америки, как и на большей части территории Европы, креативными принято считать детей, которые родились с какими-то отклонениями в развитии, не физическом, а именно умственным. И если большинство людей в России и по всему бывшему Советскому Союзу считают таких людей больными, а зачастую и душевнобольными, то, как вы уже поняли, в «другом свете» к ним нашли иной подход, стали относиться по-иному.

Понимание того, что не все люди похожи, облегчает и затрудняет жизнь одновременно. Однако когда в ваше сознание врывается еще одно из бесчисленных отличий человека от вас самого, это может ощутимо сказаться на всей дальнейшей жизни. Особенно если вы восприимчивы. Каждый раз вы открываете в себе новые стороны через близких или даже совершенно незнакомых вам лю-

дей, осмысливаете и анализируете поступки и собственные, и совершенные по отношению к вам. Все это непременно каким-то образом характеризует вас, होते вы того или нет. И от этого не уйти.

И даже не зная об этом, можно научиться по-другому относиться к собственной персоне, определить со всей возможной точностью ваше положение в жизненной системе координат. Если, конечно, вам это нужно, если вы действительно этого хотите.



Такой вопрос может возникнуть у многих, читающих эту книгу, разумеется, если они уже не нашли на него положительный ответ.

Для того, чтобы ваша жизнь стала гармоничнее и можно было примириться с врагами внутри себя, увидеть новые горизонты собственной жизни и попытаться их достичь.

Это может случиться в двух случаях — если человек был циником «до» или стал им «после». Опять-таки последнее — пока большая редкость.

Амброз Бирс сказал следующие слова, которые оказались гениальными в своей простоте и правдивости: «Циник — негодяй, который по недомыслию видит мир таким, какой он есть, а не таким, каким он должен быть».

Эта цитата приведена для того, чтобы доказать, что **creative personal** (творческие люди — совершенно особый вид во всем многообразии человечества) почти никогда не бывают циниками.

Творческие люди — на самом деле удивительная категория населения. Они находятся в странном возрасте, а зачастую у них его вообще нет. Они все стремятся понять сами.

И не наперекор общественности, просто в них живет вечный исследователь. Неутолимое любопытство. Страсть, с которой они отдаются каждому делу, будь то написание романа столетия или забивание в ящик (иногда и мусорный) очередного гвоздя.

Но это умение быть счастливыми и совсем чуточку несчастными — одна из самых верных характеристик креативных людей. Они не имеют границ.

Пожалуй, это самое удивительное их качество, которое по возможности стоит развивать всем. Человек вечный, безграничный, как вселенная, невероятно притягателен. Как электромагнит. И это харизма, которой обладает большая часть всех творческих людей. Теперь их как-то можно отличить ото всего того, что еще есть в системе человечества. Назовем все это **«остальным»**.

Никто не даст никакого внешнего описания творческого человека. И соответствующих надписей на видных частях тела у них нет. Неправда, что все творческие люди — сублильные представители тех, кто зовется homo sapiens, с большими грустными глазами. Но что их глаза большие — правда. Но не размерами.

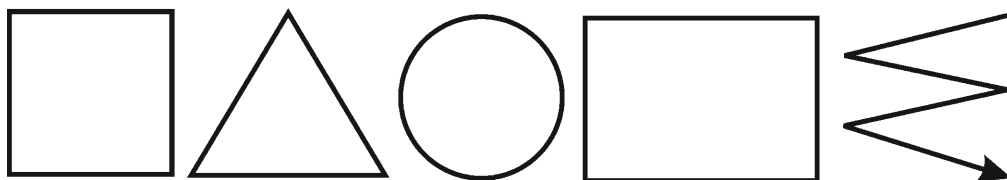
Фокус в том, что за внешней оболочкой человека всегда скрывается человек внутренний, и почти всегда это **ребенок**.

Так вот, человек творческий в отличие от «остальных» этого человечка не прячет, а живет им и с ним. И еще видит похожего ребенка в каждом. А это уже искусство, творчество.

Таким образом, изучение любого объекта начинается с исследования его реакции на окружающую среду. И занимаясь человеком творческим, следует в первую очередь обращаться к его видению мира, вас, исследователя и конечно же себя самого. Так что можно приступать.

Тест 1

Из предложенных на выбор пяти геометрических фигур выберите три, наиболее близкие вам. Причем первую выбирайте по принципу: «Это я!» Две остальные могут просто нравиться больше других.



Ключ к тесту

КВАДРАТ

Тот, кто выбрал эту фигуру, кому она показалась особенно близкой, — неутомимый труженик. Основные его качества — конечно же трудолюбие, усердие, с которым он относится ко всякому делу, независимо от его важности. Такие люди педантичны и испытывают большую потребность доводить любое начатое дело до конца. Причем им не слишком важно, будет ли конец победным. Сам процесс работы настолько поглощает Квадратов, что чисто механическое выполнение доставляет им не сравнимую ни с чем радость.

Выносливость, терпение, методичность, последовательность — все это штрихи к портрету Квадрата.

Но не стоит думать, что люди, выбравшие эту фигуру, бездумно выполняют любую работу. Напротив, мыслят они очень неплохо, и характеризующая их настойчивость позволяет им стать высококласными специалистами в своей области. Этому способствуют постоянное желание совершенствоваться в своей области и высокая потребность в получении новой информации.

Педантичность Квадратов выражается и в том, что все сведения, которыми они располагают, всегда систематизированы и разложены по полочкам. Их мозг в чем-то напоминает компьютер.

Неудивительно, что Квадраты выдают необходимую информацию практически моментально. Но, к сожалению, информация эта узкоспециализированная. Следовательно, кругозор Квадратов не слишком широк. Но по эрудиции в том, с чем они работают, им нет равных.

Если вы видите себя в качестве Квадрата, т. е. линейной фигуры, то, вероятнее всего, вы относитесь к так называемым **левополушарным мыслителям**, которые перерабатывают поступающие данные в последовательном формате и любое его нарушение воспринимают как катастрофу.

Квадраты почти никогда не бывают людьми интуиции, они привыкли точно рассчитывать результат, нежели предполагать или строить догадки. Благодаря врожденной страсти к порядку даже в мелочах Квадраты очень наблюдательны, ни одна деталь, подробность не ускользнет от их зоркого глаза. Особенно это касается тех случаев, когда какой-нибудь пустяк подозревается Квадратом в намерении разрушить его грандиозные планы. Все, выбравшие квадрат, любят раз и навсегда заведенный порядок, и если носки неизменно лежат в третьем ящике, то там они будут лежать и после мирового потопа или нашествия инопланетян.

Мир Квадратов можно разрушить лишь изнутри. Снаружи начинать такое просто бесполезно, вы элементарно не сможете подойти настолько близко, чтобы Квадрат оказался в опасности. Вас моментально вычислят.

Жизненные идеалы Квадратов давно сформированы. И если кто-то захочет быть рядом с человеком, выбравшим квадрат, то ему придется пройти собеседование на соответствие определенным стандартам.

Предел мечтаний Квадрата — распланированная, предсказуемая жизнь, где поровну и радостей и печалей. И совсем не по душе какие бы то ни было изменения привычного хода событий, если, конечно, их не внес он сам по каким-либо объективным причинам.

Квадраты постоянно стремятся упорядочить все вокруг, даже если это уже «не их территория». Они хорошие организаторы как людей, так и вещей, хотя методы, ими используемые, весьма и весьма похожи на диктаторские.

Все эти качества способствуют тому, чтобы они стали хорошими специалистами в области техники, неплохими администраторами, но ни в коем случае не менеджерами (очень редко). А все потому, что таким людям риск кажется глупым и ненужным.

Чрезмерное внимание ко всевозможным деталям, мелочность, которая зачастую переходит допустимые границы, пристрастность, потребность в большом количестве уточняющей информации мешают Квадратам быть оперативными и не дают возможности быстро принимать решение.

Даже аккуратность, соблюдение правил и подобные им качества могут развиться до буквально педантичной крайности.

Кроме того, консерватизм, рациональность, рафинированность, эмоциональная сухость, косность, предвзятость в оценках очень плохо сказываются на установлении Квадратами контактов с окружающими. Причем это относится и к личной, и к деловой сферам.

ТРЕУГОЛЬНИК

Треугольник — символ лидерства. И те люди, которые признали себя в этой форме, несомненно, лидеры. Они буквально видят свое жизненное предназначение в управлении другими людьми.

Самая характерная черта истинного Треугольника — врожденное умение концентрироваться на главной цели в жизни.

Это именно они прокладывают себе путь через тернии к звездам. Причем через тернии предпочитают идти по головам.

Примечательно, что большинство из них отдают предпочтение зеленому цвету. Если их просят что-либо нарисовать, то линии на рисунке обычно бывают острыми, отрывистыми, четкими.

Треугольники — энергичные, почти неутомимые, сильные морально и физически личности.

Треугольники и Квадраты — родственники, потому что относятся к линейным фигурам. Треугольники тоже *левополушарные мыслители*. Они способны к глубокому и тщательному анализу ситуации.

Однако между ними существует *масса различий*. Например, Треугольники быстрее решаются на что-либо, но это вовсе не означает, что они легкомысленны, напротив, как раз-таки они мыслят глобально и быстро. Это очень ценное качество. Способность моментально вычленить главное и понять суть проблемы — то качество, которое в Треугольниках восхищает многих.

Недостатком же можно считать сильную прагматичную ориентацию, которая направляет весь мыслительный анализ и, к сожалению, ограничивает его поиском выгодных лишь в данном случае решений. Треугольник не видит дальше решаемой в текущий момент проблемы.

Треугольники — это очень уверенные в себе люди, которые хотят быть правыми абсолютно во всем, чего бы это ни касалось.

Они постоянно находятся в сильном эмоциональном напряжении, потому что соперничают буквально со всеми окружающими их людьми, часто не отдавая себе в этом отчета. Любое соперничество и конкуренция — в скрытой или в

явной форме, но присутствует в жизни Треугольников, можно даже сказать, что это их хлеб.

Как следствие, у них много врагов, ведь никому не нравится, если за них принимают решения, ведут дела, пытаются управлять их чувствами. Так что энергичность Треугольников нередко их подводит. Ведь они не остановятся, пока не добьются своего! Поэтому такие люди нервозны и конфликтны.

Они с превеликим трудом признают свои ошибки, после чего, как правило, долгое время находятся в депрессии. Можно говорить о том, что они видят только то, что им нравится и что они считают нужным. Это личности, не склонные к изменению своих решений, часто бывают категоричными и соответственно не признают возражений. Они просто не позволяют возразить себе!

Возможно, это были бы очень тяжелые люди, но, на счастье как их самих, так и окружающих, Треугольники быстро учатся, причем у всех и всему, хотя никогда этого не признают. Умение **впитывать информацию** как губка — одна из отличительных черт Треугольников. Но интересуются и изучают они лишь то, что соответствует их прагматичной ориентации, тому, что поможет за максимально короткие сроки достичь главной цели в жизни. Лидерство Треугольников не случайно — они честолюбивы, даже чрезмерно.

Между Треугольником и карьеристом можно смело ставить знак равенства.

Достижение высокого положения в обществе для них — дело чести. Причем не важно, как к этой цели идти. Дойти — вот главное!

Из Треугольников получаются хорошие менеджеры, отличные управляющие. Пожалуй, эти люди способны довести любое предприятие до высот, если уверены в том, что они сами в нем первые, да и подхлестнуть устремления этой фигуры материальными выгодами ничего не стоит. Нужно лишь знать, какого размера должно быть предлагаемое вознаграждение.

Несмотря на все достоинства, следует отметить и главное отрицательное качество людей, выбирающих треугольник, — это сильный эгоцентризм, который, к сожалению, крепнет буквально с каждым годом жизни. Направленность в себя, заикленность на собственной персоне не оказывает никакого положительного влияния на отношения с окружающими людьми.

К тому же на пути к вершинам власти, улучшая свое материальное положение, а также переделывая как близких, так и не очень, Треугольники не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и способов достижения вышеописанных благ.

Они привыкли к тому, что все люди и события вращаются вокруг них независимо от того, достойны они этого положения или нет. Если кто-то пытается нарушить заведенные Треугольником правила, то человек автоматически попадает в список врагов.

Все мы далеко не идеальны, и если обточить «углы» Треугольника, то его жизнь непременно потеряет остроту.

ПРЯМОУГОЛЬНИК

Это очень своеобразная фигура. Дело в том, что прямоугольник — переходное состояние. Символ перемен, движения, пока у человека еще не сложились его собственные взгляды на какие-то отдельные жизненные моменты. Прямоугольник — временная форма личности, причем нельзя сказать, переход к какой фигуре впоследствии осуществится. Но все-таки общие тенденции вывести можно — на Прямоугольников оказывают большое влияние люди, им симпатичные, популярные в обществе.

Прямоугольник — всего лишь временное состояние личности, в которой в скрытой форме могут пребывать достаточно стойкие, сложившиеся, на первый взгляд, люди.



Но почему же они тогда выбирают именно эту фигуру?

На самом деле такие люди не удовлетворены своим образом жизни, теми отношениями, которые на данный момент связывают их со всеми остальными, с окружающими.

Они ищут новые горизонты своего существования, лучшее окружение, лучшую работу, лучшую семью.

Причины же прямоугольного состояния могут быть самыми разными — от изначально неверного пути, который был выбран, до затяжной депрессии, но все эти причины объединяются общим фактором — большой значимостью для человека любых происходящих с ним перемен.

Основное психологическое состояние, в котором находятся люди, признавшие в прямоугольнике себя, — более или менее осознанное состояние некоего замешательства, запутанности во внезапно обрушившихся проблемах, неопределенности в отношении себя в данный момент времени.

Наиболее **характерные черты**, которые присущи Прямоугольникам, — это, во-первых, непоследовательность, причем не только в суждениях, но и в поступках, в отношениях с близкими. Во-вторых, непредсказуемые поступки, которые могут не только удивлять, но даже приводить в ужас тех, кто раньше достаточно хорошо знал человека, ставшего Прямоугольником и находящегося в переходном периоде.

В-третьих, это повышенная нервозность и возбудимость, потому что Прямоугольники, как правило, в состоянии неопределенности имеют очень низкую самооценку. В-четвертых, их отличает необъективность.

Пока эти люди стремятся поменять что-нибудь в своей жизни, причем не важно что, они не прислушиваются ни к чьему мнению, насколько бы авторитетным для них оно ни было ранее.

Они становятся более ранимыми, понимая, что в их новых принципах, методах, устоях и прочем близкие люди не видят столько же хорошего, сколько они сами.

Однако, если мнения дорогих и значимых людей из окружения совпадают с мнением тех, кто выбрал для себя прямоугольник, их радости нет границ. Тем быстрее пройдет сложный период самоопределения. Единственное, что может огорчить как Прямоугольников, так и тех, кому они близки, — тот факт, что подобные перемены, к сожалению, случаются далеко не единожды.

Протестируйте себя: если из пяти предложенных фигур вы включили в свою тройку и прямоугольник, то вполне возможно, что через некоторое время вы перестанете быть Квадратом, перевоплотившись, например, в Треугольник или Круг. Изменения действительно присущи многим.

Может быть, до тестирования вы просто не подозревали об этом. В данных тестах нет ничего плохого. Все дело в чертах вашего характера, и только. Вам стоит научиться более благосклонному отношению к самому себе.

Прямоугольники бывают быстрыми, крутыми и, как ранее уже говорилось, очень непредсказуемыми в поведении, что сильно смущает и настораживает окружающих людей, и тогда они вполне осознанно могут стараться избегать, уклоняться от любых контактов с **человеком без стержня**.

Парадокс же в том, что именно в момент перехода от одной неустойчивой формы (в которой, кстати, морально очень тяжело находиться) к другой, более подходящей, Прямоугольникам буквально как воздух необходимо общение с другими людьми. Этим еще более осложняется личностное изменение человека, узнавшего себя в прямоугольнике.

Однако у Прямоугольников обнаруживается много положительных качеств, которые, несмотря на описанные сложности, привлекают к ним окружающих.

Они любознательны, невероятно пытливы, проявляют живой интерес ко всему происходящему, независимо от того, принимают они в этом участие или нет, и, что самое удивительное, смелость!

В этот сложный период Прямоугольники открыты для свежих идей, веяний, ценностей, образов мышления, легко усваивают все новое, в том числе и новые правила жизни.

Как у всякой медали, обратная сторона существует и у таких перемен и готовности ко всему новому. Прямоугольники чересчур импульсивны, чрезмерно доверчивы и внушаемы, слишком поддаются влиянию извне. В этот период ими очень легко манипулировать.

Кому-то может показаться, что состояние прямоугольности не слишком приятное, но следует помнить, что Прямоугольник — это всего лишь стадия, которая непременно пройдет.

КРУГ

Круг всегда считался мифологическим символом гармонии.

Тот, кто пребывал в полной уверенности, выбирая круг, прежде всего заинтересован в добрых, хорошо налаженных межличностных отношениях. Высшей ценностью для Круга всегда будут люди.

Круги — самые доброжелательные люди из всех пяти выделенных типов личности.

Именно они чаще всего служат тем **«скрепляющим составом»**, который цементирует и сплачивает и рабочий коллектив, семью, дружеские компании, т. е. стабилизирует группу. Круги очень коммуникабельны прежде всего потому, что прекрасно умеют слушать. Они обладают достаточно редким сейчас качеством — высокой чувствительностью и развитой эмпатией (способностью сопереживать).

Те, кто выбрал круг, прекрасно разбираются в людях, умеют «прочитывать» человека и буквально в одну минуту способны распознать обманщика, труса, притворщика. Круги очень переживают, болеют за свой коллектив и поэтому очень популярны среди товарищей по работе. Однако несмотря на то, что Круги прекрасно разбираются в людях, менеджеры, управляющие, руководители в сфере бизнеса из них, как правило, получаются довольно слабые. Это происходит, во-первых, потому, что люди, выбравшие круг, направлены скорее на человека, чем на его деловые качества и на дело вообще. Во-вторых, пытаясь сохранить в рабочем коллективе мир, они предпочтут интересы конкретного человека интересам предприятия. Они изначально избегают занимать твердую позицию и никогда не принимают непопулярные решения.

Для Кругов нет ничего более тяжкого, чем вступить в межличностный конфликт или какие-то распри, даже если это в их интересах.

Они любой ценой будут его избегать, несмотря на то что это может принести большой вред общему делу. В-третьих, Круги вообще не отличаются решительностью, чего бы она ни касалась, и часто не могут подать себя должным образом, скрывая свои лучшие качества. Треугольники легко берут над ними верх. Однако Круги не слишком беспокоятся и переживают по этому поводу, им все равно, в чьих руках находится власть.

Лишь в одном представители этого типа личности проявляют завидное упрямство, настойчивость и твердость — в вопросах морали или нарушения справедливости.

Круг — это не линейная форма, и те, кто уверенно идентифицировал себя с Кругом, больше относятся к **правополушарным мыслителям**, которые мыслят более образно, ассоциативно. Правополушарное мышление, если мож-

но так выразиться, более основано на интуиции, оно яркое, эмоциональное, скорее интегративное, чем анализирующее.

Поэтому переработка информации у людей, уверенно соотнесших себя с кругом круг, осуществляется не в последовательном формате, а подобно мозаике, с неожиданными прозрениями, пропусками отдельных звеньев, предположениями, которые ни на чем не основаны. Все это вовсе не означает, что выбравшие эту фигуру лишены аналитических способностей и не в ладах с логикой. Просто так называемые формализмы у них не получают приоритета в решении различных жизненных проблем.

Главные черты в мышлении людей, выбравших круг, — ориентация на субъективные факторы проблемы, которыми могут быть чувства, оценки, ценности, настроение (и т. д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения, примирить всех и вся. Если Кругу повезет с образованием и окружением, то из него может получиться прекрасный психолог. Но все же ему очень часто не хватает «левополушарных» качеств, которые присущи Треугольникам и Квадратам.

ЗИГЗАГ

Фигура, символизирующая творческое начало в человеке. Тот, кто соотносит себя в первую очередь именно с этой фигурой, способен комбинировать самые разные идеи, генерировать их. Зигзаг — наиболее восторженный среди остальных. На творчество его может сподвигнуть абсолютно любая мелочь: будь то воздушный шарик, привязанный к детской коляске, или коряга под ногой.

Самые оригинальные мысли рождаются в основном в головах Зигзагов, и не просто гениальные, а на первый взгляд безумные.

И как только очередная идея посещает эту светлую голову, Зигзаг тут же стремится поделиться мыслью со всем миром.

Однако следует отметить и то, что Зигзаги самые непостоянные среди остальных фигур.

Они быстро загораются, но так же быстро остывают.

Им не удастся доводить дело до конца, потому что рутина, которая сопровождает выполнение любой работы, убивает их.

Психологическая неуравновешенность — тоже одна из отличительных черт Зигзагов. Услышав что-то, не соответствующее их понятиям, они тут же вспыхивают, начинают крушить все справа и слева, но так же быстро остывают. А вот некоторые действительно серьезные неприятности и несчастья могут ничуть не тронуть человека-Зигзага, увлеченного вынашиванием очередной идеи.

Вот такие они, люди-фигуры.

А теперь, когда вы немножко разобрались в том, что такое креатив в теории, предлагаем вам обратить свой взор к практической стороне дела и для разминки решить предложенные задачи. Но прежде чем приступить к ним, запомните, что они необычные. Каждая из них предполагает совершенно нестандартное решение.

Задача 1

В одном доме жил карлик, квартира которого располагалась на 20-м этаже. Каждое утро, отправляясь на работу, карлик заходил в лифт, нажимал кнопку первого этажа и шел дальше.

Вечером, возвращаясь с работы, он заходил в лифт, нажимал кнопку 10-го этажа, выходил на нем и шел дальше пешком.



Вопрос.

Почему?

Решение.

1. Он следил за фигурой.
2. Он заходил к карлице.
3. Боялся высоты.

Выберите ответ, который считаете верным, или предложите свой, а наш, самый креативный, вы найдете на страницах этой книги.



Задача 2

Вы попали в прерию и видите перед собой табун прекрасных диких лошадей. Ваши действия:

- испугаться;
- покататься;
- полюбоваться.

Выберите ответ, который считаете верным, или предложите свой, а наш, самый креативный, вы найдете на страницах этой книги.

Задача 3

Дано:

- цыган;
- цыганка;
- множество цыганят, собрать которых не представляется возможным.

Требуется:

Вымыть детишек.

Решение.

1. Отлавливать по одному.
2. Помыть тех, которые попадутся на глаза.
3. Растянуть процесс до тех пор, пока все не будут вымыты по мере отлова (на 1, 2, 3, 10 лет).

Выберите ответ, который считаете верным, или предложите свой, а наш, самый креативный, вы найдете на страницах этой книги.

Вот такой он — креатив, и таковы они — креативные решения проблем и задач. Цель же настоящей книги — научить вас мыслить более широко, выйти за пределы привычного коридора своего мышления. А задачи, которые здесь предложены, хоть и не всегда из области реальной жизни, тем не менее помогут вам научиться не только более широко мыслить, но и решать свои проблемы так, чтобы и волков накормить, и овец сохранить. Все это, согласитесь, не всегда удастся сделать, используя лишь обычные стандартные инструменты и решения.

Итак, вперед, к постижению тайной науки под названием КРЕАТИВ.

Ответы к задачам

Задача 1

Он же карлик, поэтому просто не доставал до кнопки 20-го этажа.

Задача 2

Тут же поставить ранчо и стать преуспевающим заводчиком отличных лошадей.

Задача 3

Чем мучиться, проще завести новых, чистых.

ГЛАВА 1. ИНОЙ ВЗГЛЯД НА РАБОТУ

Встречаются два мужика. Один у другого спрашивает:

- Ты чем занимаешься?
- Да ничем.
- Это хорошо.
- Хорошо, только конкуренция большая.

Что для человека работа? Способ добывания денег? Способ самовыражения? Средство от скуки? Необходимость? Болезнь? Лекарство?

Ироничная перифраза современников о том, что **труд сделал из человека обезьяну**, в большинстве случаев оказывается весьма правдоподобной, потому что чаще всего работа воспринимается людьми как неприятная необходимость.

Я поехал отдыхать и лишь теперь почувствовал себя по-настоящему счастливым. Таким же счастливым, как тогда, когда я вкалывал денно и ночно. Но вот только до сих пор не пойму, какое из этих состояний мне нравится больше.

Вкалывать, ишачить, горбатиться, пахать, колбаситься, плющиться — современные сленговые глаголы довольно красноречиво отображают характер ощущений, испытываемых человеком в процессе работы. Причем в своей речи их употребляют совсем не землепашцы и не грузчики, а люди с высшим образованием, обитающие в цивилизованных офисах фирм, начиненных самыми последними достижениями науки и техники.

Да, высказывания, прямо скажем, нелестные, приятное, хорошее дело такими словами не описывают...



Почему же это происходит?

Почему в лексиконе человека появились столь негативные высказывания относительно работы?

Дело даже не в степени тяжести работы или усталости. Думается, что еще одна немаловажная причина — в чувстве недовольства своим положением. Часто люди оказываются не на своих местах. Иногда для осознания своего предназначения человеку требуются годы и годы, и счастье, если в результате удастся найти это предназначение!

Как часто мы сами себе перекрываем дорогу к той работе, которая бы действительно нас радовала, приносила удовлетворение и радость от осознания важности производимого нами. К сожалению, многие люди выбирают свой жизненный путь сразу после школы не вполне осознанно, за них все решают родители, связи, деньги, мода. Думается, не один талантливый хирург погиб в стенах экономического института только потому, что в свое время было очень модно быть экономистом; не один прекрасный художник похоронил свой талант в стенах НИИ. Примеров можно приводить массу...

Человек всю жизнь живет после и не понимает, откуда же в нем эта непонятная неудовлетворенность жизнью.

Просто в нем говорит нереализованность творческого потенциала, истинного призвания и таланта. Все это требует внимания, пытается выйти наружу. Услышать голос изнутри дано, увы, не всем...



Потому, что с самого детства воспитание, а затем система образования стараются втиснуть человека в рамки, одеть в нормы, застегнуть правилами и подпоясать приличиями. В таких доспехах мы проводим жизнь... Вырваться из них под силу не каждому.

В некоторых случаях родители у ребенка с детства воспитывают отношение к работе не как к возможности реализовать себя, получить удовольствие от деятельности и еще плюс к тому деньги (как это должно быть в идеале), а как к неприятной необходимости, избежать которой невозможно.

Каким же образом можно изменить свой взгляд на трудовую деятельность? Как подходить к работе творчески? Чем же еще может быть работа, кроме как местом мучений?



Попробуем разобраться в этом.

К примеру, вы не смогли устроиться на другую работу, и ее еще ближайшие полгода (по крайней мере) не предвидится, а деньги очень нужны.

ВРЕМЕННАЯ РАБОТА

Временная работа — довольно хорошая возможность подзаработать за короткий период, когда постоянной работы еще нет или она только предвидится в недалеком будущем. Чтобы не терять времени, многие решаются на такую работу сроком от недели до нескольких месяцев.

Конечно же, можно сидеть дома и ждать звездной работы с космической зарплатой, ждать, когда найдут, пригласят, попросят, предложат, а затем «выплыть» и произнести с достоинством: «Ну, хорошо, раз вы так просите, я подумаю!»

Практика показывает, что подобные чудеса случаются с вероятностью до никогда.

Временная работа, даже если она не очень, по вашему мнению, престижна, открывает иногда новые горизонты в плане возможностей самовыражения, самореализации.

Не стоит сидеть и ждать. Новое место работы за несколько месяцев позволит не только заработать деньги, но и, возможно, значительно пополнить ваш профессиональный багаж.

Это особенно актуально для молодых людей, только что окончивших вузы. Сразу устроиться на хорошее высокооплачиваемое место довольно трудно, но стоит смело идти на работу с испытательным сроком. Многие организации сегодня набирают сотрудников и обучают их во время испытательного срока. И пусть затем не возьмут в штат, ведь можно приобрести **опыт** в работе с оргтехникой, научиться работать в какой-либо новой компьютерной программе, а также с документами. Новые знания наверняка пригодятся вам на новом месте.

Профессиональные знания собираются понемногу, по крупицам, но как драгоценны эти крупинки!

Теперь отложите книгу в сторону и выполните следующее задание. Возьмите лист бумаги, разделите его на две половины и подпишите одну «минусы», другую — «плюсы». Теперь спокойно обдумайте ситуацию: так ли уж все плохо или вы просто сгустили краски? А затем продолжите чтение.

Итак, можно сидеть дома и ждать безуспешно месяц-два теплого места под солнцем, а за тот же период, занятый временной работой:

- 1) научиться чему-нибудь новому, ведь вы не знаете, что будете делать через месяц или через полгода; вполне вероятно, что новые знания и навыки пригодятся вам на следующем месте работы;
- 2) получать деньги, а они на дороге не валяются, даже небольшие;
- 3) приобрести трудовой опыт, подготовиться к пенсии (лишняя запись в трудовой книжке не помешает);
- 4) попробовать себя в новой роли (вдруг раньше вы плавали не в своей стихии или вдруг вам и не надо стремиться туда, куда вы хотите попасть сейчас?);
- 5) увидеть новых людей, приобрести друзей и знакомых, приобщиться к их жизненному опыту.

Кажется, это намного лучше, чем пустые размышления о собственной важности и посиделки у телевизора!

РАБОТА КАК БОЛЕЗНЬ

Как, работа тоже может быть болезнью? Мало нам гриппа, ангины, подагры, так теперь еще одна напасть?



Нет, ничего общего с алкоголиком он не имеет. Это такой человек, который работает, работает, работает... Сразу отметим, что это вид, чаще всего встречающийся среди мужчин.

Итак, он не может без работы, ему кажется, мир рухнет, если он перестанет работать. Он думает о работе за столом, в ванной, в туалете, во время еды, во время секса, он думает о работе, даже когда он не думает.

Это трудоголик засиживается на работе допоздна и еще берет работу на дом. Это он обкладывается вечером за ужином и утром за завтраком бумагами с таблицами и схемами, держа при этом в одной руке вилку, в другой — калькулятор и карандаш. Не удивляйтесь, если его галстук вдруг окажется в тарелке рядом с котлетой.

Это он не выключает свой телефон ни днем, ни ночью: вдруг он срочно окажется нужен на работе? Вдруг случится страшное, и без него не обойдутся? Вдруг мир рухнет, а он не узнает об этом? Хотя черт с ним, с миром, главное, чтобы осталось место, где он сможет работать, а все остальное его просто не волнует.

Это трудоголик с ужасом думает о том, что ему могут дать отпуск и придется отдыхать. Именно он по несколько лет отказывается от отпуска.

Это он готов работать без выходных, а если и использует их, то лишь для того, чтобы отдохнуть и со свежими силами наброситься на растерзание новых трудовых задач. Трудоголик-начальник с удовольствием отменил бы все выходные дни, да вот только подчиненные его — обычные люди, а они имеют способность уставать, а жаль...

Он зарабатывает большие деньги, но не тратит их, он просто не умеет этого делать, обычно рядом с трудоголиком оказывается жена или любовница, которая очень успешно решает эту проблему. Он работает, как кажется, ради самого процесса работы, именно этим он живет, другого в жизни не дано.

Он просто несостоятелен вне рабочего места, на котором он царь и бог.

Трудоголик редко сам понимает, что одержим работой и ему надо лечиться. Однажды в детстве он понял, что главное в жизни — это деньги и положение в обществе. Самооценка трудоголика напрямую связана с его работой, он не может самоутвердиться иначе, другие сферы жизни для него просто закрыты. И сам он вряд ли займется своим перевоспитанием. Бедный трудоголик, скольких радостей жизни он лишает себя!

Трудоголик должен просто спросить себя: «Чего мне не хватает? Что я пытаюсь заменить в своей жизни работой? Что я пытаюсь восполнить? Мне не хватает внимания? Чего я боюсь, если пытаюсь постоянно перестраховаться на черный день? От чего я бегу?»

Хотя есть и свои положительные стороны в жизни с трудоголиком, в основном для жены, если она, конечно, у него вообще есть, ведь работа требует много времени и усилий, и серьезному человеку просто не хватает времени на всякие шуры-муры. Итак:

- он не требователен;
- он никогда не пойдет «налево» — некогда!
- его жена всегда знает, где искать мужа, — на работе!
- он умеет зарабатывать деньги, если, конечно, это не безнадежный случай с одержимым научными открытиями сотрудником какого-нибудь заветшалого НИИ Высокой летучести низкородной частотности относительной колебательности ковергенции Пи.



Как же спасти трудоголика от работы, если болезнь переходит все границы?

Задача 1

Дано:

- трудоголик — 1 штука;
- работа очень важная — много;
- телефон, который звонит днем и ночью, — 1 штука;
- жена, которая не видит мужа дома, — уже не одна...



Вопрос:

Как помочь трудоголику понять, что, кроме труда, на свете есть еще масса интересных вещей?

Решение.

1. Положить ему в портфель с важными бумагами свою фотографию в обнаженном виде. Может, хоть вспомнит что-нибудь...
2. Поменять трудоголика на алкоголика.
3. Устроиться к нему на работу секретарем и устраивать периодически семейные разборки.
4. Подменить сотовый и радиотелефон на игрушечные и наблюдать, как долго он будет соображать, в чем же дело.
5. Периодически позванивать в офис его фирмы и сообщать о заложенной бомбе.
6. Отправиться вместе с ним в отпуск, купив билеты на самолет до необитаемого острова в один конец.
7. Расслабиться и получить удовольствие. В конце концов, работа не женщина, не забеременеет...
8. Обеспечить стойкий положительный или отрицательный стресс. Сильно напугать или обрадовать: «Дорогой, у нас будет тройня!»

Однозначного решения, конечно же, нет, но попытайтесь все-таки выбрать один из вариантов. Поразмышляйте на досуге, возможно, вы многое поймете о себе... Правильный ответ ищите в книге.

МЫ НЕ СОЗДАНЫ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА

Как косить от работы?

Задача 2**Дано:**

- «не люблю работать» — 1 особь;
- работа, которую надо работать, — 1 штука.

Дополнительное условие.

Очень кушать хочется.

Вопрос.

Как не работать и получать деньги?

Решение.

1. Ограбить банк, спрятаться и долго не вылезать.
2. У меня болит рука!
3. У меня болит нога!
4. У меня болит голова! (Заметно!)
5. Сегодня День огнетушителя!
6. Не могу сидеть, когда другие работают, пойду полежу!
7. Найти жену-миллионершу или мужа-миллиардера.
8. Найти дядю в Америке.
9. Выиграть миллион в передаче «О, счастливчик!».

Правильный ответ смотрите ниже.

«О нет, что вы, работа не для меня, увы, работа и я — мы не созданы друг для друга!», «Работать? Упаси Боже, пусть лошадь работает», «Я? С моими нежными ручками?», «Для этого существует такое понятие, как пролетариат. Вот пусть он объединяется и работает!»

Ряд искрометных высказываний относительно работы можно продолжать долго-долго. Да, помимо трудоголиков, еще встречаются, переходя на язык энтомологов, и *трутни*.

Чисто внешне трутень мало чем отличается от обычного человека. Однако этих представителей семейства *homo sapiens* существует несколько видов.

Вид первый. Он достаточно ухожен, привлекателен, красиво, мягко говорит, вечерами встречается с друзьями. Живет на деньги богатых родителей, не знает, как они зарабатываются, и не хочет знать: нет надобности, они сами приходят и уходят.

В нем не воспитали уважения к работе, не преподали основной закон бытия: вспотел — поел.

Некому было учить и некогда: все ушли на работу зарабатывать большие деньги, а он был просто хорошо накормлен, напоен и одет, засунут в хорошую школу, затем — в хороший вуз, а затем он просто слишком долго не мог найти достойную его персоны работу...

Вид этот пассивный, встречается как в мужском, так и в женском варианте. В плане перевоспитания обнадеживает лишь перспектива того, что когда-нибудь «животворящий, кормящий и поящий источник» иссякнет и, дабы не исхудать, бедняжке придется вкусить все прелести трудовой жизни.

Хотя ситуация может развиваться и совсем иначе. Не приспособленная к труду особь найдет другую, приспособленную, и, совершив несложные акробатические манипуляции, окажется у нее на шее, грациозно свесив не обремененные рабочими мозолями ноги. Это положительный вариант, когда при полном

отсутствии способностей к труду у особи хотя бы наличествует способность к авантюре и инициативе. Но это уже совсем другой подвид.

Подвид активный. Особи обоего пола с детства знают, что труд — чуждая для них стихия, которая портит «рожу, кожу и ее цвет». С этого самого детства они учатся всячески избегать мест, где требуются их руки, ноги и голова. И, надо отдать им должное, добиваются при этом довольно завидных результатов. Высший пилотаж в данном случае заключается в способности перекладывать свою работу на собрата таким образом, чтобы он этого не понял и, мало того, чтобы ему это еще и понравилось.

Они не умеют и не хотят работать, но зато хорошо знают, как добыть деньги другим путем.

В жизни этот тип проявляет себя в образе женщин-красоток, выходящих замуж за состоятельных трудоголиков, умеющих зарабатывать деньги. При этом они демонстрируют невероятную фантазию и смекалку. Здесь масштабности мысли и вариантам приведения ее в исполнение может позавидовать сам чемпион мира по шахматам.

Яркий представитель данного вида — великий комбинатор Ильфа и Петрова.

Еще один вариант — **непонятый романтик**, играет на гитаре, носит большой растянутый свитер, небрит, выпивает или покуривает, после чего обычно начинает вести томные беседы о смысле жизни и нашем месте в механизме мироздания, на что живет и как у него это получается, абсолютно непонятно. На упреки по поводу бесцельно прожигаемой жизни обычно с грустью в больших глазах замечает, что не в деньгах счастье и вам, меркантильным существам, его никогда не понять. В жизни есть более важные дела, чем просто зарабатывание бумажек.

Хотя непонятый романтик иногда замечает, что если он только захочет, то быстро сможет заработать большие деньги, просто нет стимула и желания, и вообще, он выше всего этого.

Если ваш романтический друг пишет стихи, то есть вероятность, что когда-нибудь на пенсии вы вдруг встретите на книжном развале брошюрку с именем вашего знакомого, возможно, что он станет очень известным, и даже популярным, и вы будете гордиться этим вашим знакомством, возможно, но маловероятно, потому что для издания книги необходимо потрудиться, а это в планы романтика не входит...

Плюсы и преимущества у такого образа жизни, к сожалению, только для самих трутней, но если они умеют делать жизнь работяги хотя бы красивой, то он может быть приятным не только для них.

РАБОТА КАК СРЕДСТВО САМОВЫРАЖЕНИЯ И САМОРАСКРЫТИЯ

Хочу выражаться и самовыражаться креативно!!!

Задача 3

Дано:

- человек (весь такой невыраженный) — 1 особь;
- желание выразиться — 1 штука.

Дополнительное условие.

В пределах цензуры!

Вопрос.

Как раскрыться творчески так, чтобы все отпали?

Решение.

1. Прочитать на досуге словарь русского мата. Запастись носовыми платками и парой флаконов валерианы.
2. Изучить символику боевой раскраски индейцев племени мутабор.
3. Освоить курс языка глухонемых и заставить выучить его всех сослуживцев.
4. Писать объяснительные арабской вязью или китайскими иероглифами.
5. Разрисовать стены офиса рисунками граффити.
6. В обеденный перерыв устраивать обязательные распевки акынов: «Что вижу, то и пою...»
7. Развесить над рабочим столом свои детские фотографии в мокрых ползунках и с соской во рту.
8. Прийти на собеседование с директором в нанайском национальном костюме: «Что поделаешь, душа сказки просит...»
9. Стать активным организатором проведения новогоднего праздничного вечера. Не важно, что на дворе июль, долой предрассудки! Да здравствует свобода!
10. Предложить совершенно новый способ продельвания дырок в документах! Устаревшее должно быть на помойке! Война дыроколам! Да здравствует отбойный молоток!

Выберите наиболее импонирующий вам вариант ответа или предложите свой и сравните его с нашим, самым креативным, который найдется на страницах этой книги.

Выражаться можно по-разному, красиво, некрасиво, трехэтажно, культурно, некультурно, а еще творчески... Да, в работе мы тоже выражаемся. Мы выражаем свое отношение к окружающему нас миру, людям, к самим себе. В работе мы **раскрываем себя**, свои таланты и возможности посредством создаваемых нами продуктов труда, проектов, идей и концепций.

В процессе работы можно открыть в себе массу неожиданного.

К примеру, способность работать в команде, руководить персоналом, вести переговоры, анализировать, подводить итог, подкидывать интересные идеи, планировать и разрабатывать.

Возможно, в процессе трудового взаимодействия вы откроете в себе абсолютно неожиданно для себя скрытый ранее творческий потенциал. А самое главное — это открытие окажется для вас самих очень даже приятным сюрпризом.

Возможно, вы запоете, запляшете или обнаружите, что неплохо сочиняете стихи или рисуете поздравительные плакаты, возможно, вы здорово умеете организовывать праздничные посиделки в своем коллективе.

Многие известные художники, скульпторы и писатели начали свою творческую карьеру в пенсионном возрасте, и, добившись невероятных успехов, удивлялись тому, что не обнаружили своего таланта много раньше.

Им просто было некогда, они всю жизнь были заняты не своим делом...

Многие люди обретают уверенность в себе лишь после того, как достигнут определенных успехов в работе. Они идентифицируют себя со своими достижениями на трудовом поприще, самооценка таких людей прямо пропорциональна их зарплате и занимаемому посту.

Чудесно, когда работа приносит удовольствие, когда то, что мы делаем, очень нужно и важно для окружающих и, более того, еще и приносит доход.

Просто фантастика — получать деньги за то, от чего вы сами получаете удовольствие.

История знает немало случаев, когда хобби человека превращалось в процветающий бизнес и приносило огромные доходы. Вспомним хотя бы знаменитую Коко Шанель: однажды шутя отрезав подол своей юбки выше колена, она открыла целую эпоху мини, а много позже стала основательницей Дома моды Шанель.

А еще можно вспомнить известных писателей, художников, автогонщиков, конструкторов, которые свои детские увлечения воплотили в жизнь.

Не давите в себе талант, он — путь к вашему успеху и внутренней гармонии, которую дарит лишь удовлетворение от выполняемой деятельности, принятие своего внутреннего я, требующего самовыражения.

РАБОТА КАК ЛЕКАРСТВО

А еще работа лечит. Скольких людей она спасла от душевных страданий, переживаний, помогла забыться после трагических потерь, пережить кризис.

Психолог, выслушав сорокаминутные жалобы пациента, с улыбкой говорит: «Займитесь чем-нибудь, найдите себе дело!» Пациент столбенеет и в течение нескольких минут не может отойти от такой наглости: как, ведь он пришел пожаловаться на жизнь, найти помощь, ждал, что сейчас он заплатит деньги за

прием и все сразу бросятся решать его проблемы, утирать слезы и сопли, объявят траур по всей стране и начнут лечить его суперпупергипнозами, влиять на его подсознание, вызывать картины из прошлого.

Многие люди, оказавшись после жизненного потрясения в состоянии ступора, не могут выйти из него.

Многим это удастся лишь благодаря ежедневной **рутинной работе**, особенно если работа требует общения с людьми. Очень важно задавить свои переживания новыми, отвлечься, уйти в заботу о других людях.

Любой психиатр скажет вам, что работа — одно из лучших лекарств для больных людей.

В Америке уже в XVIII в. квакеры применяли трудотерапию. Однажды, посетив один из санаториев квакеров для душевнобольных, гости удивились, увидев, что пациенты заняты прядением льна. Первая мысль, возникавшая в голове при виде этой картины, — душевнобольных людей бессовестно эксплуатируют. Однако квакеры объяснили, что состояние здоровья пациентов значительно улучшалось, если они были заняты посильной для них деятельностью. Работа однозначно успокаивала нервы.

Будьте заняты, будьте всегда заняты. Это самое дешевое лекарство на Земле, и одно из лучших. Взгляните на работу и с этой стороны.

Человеческий мозг имеет такую особенность, как **постоянная занятость**: мыслями, положительными или отрицательными.

Даже если мы не стараемся думать о чем-либо намеренно, мозг все равно прокручивает внутри нас постоянный внутренний монолог. Человек никогда не молчит, он болтает без умолку, причем чем молчаливее человек с людьми, тем мощнее внутренний словесный поток.

За секунду в нашей голове пролетают целые полчища мыслей. Эти неукротимые табуны диких мустангов ввергают нас в ад негативных размышлений. Мы вновь и вновь прокручиваем в голове свои неудачи, пересказываем сами себе свои обиды.



Но что есть мысли?

Разве они появляются не в нашей голове? А раз голова наша, следовательно, и мыслями мы можем управлять.

Так почему бы нам почаще не сменять табуны черных диких мустангов на компанию милых лошадок в симпатичных цветных попонах? Работа в данном случае (точнее, мысли, которые возникают в ее процессе) и есть стадо милых лошадок, приходящих нам на помощь.

Одна семейная пара после болезни потеряла одного из детей — пятилетнего малыша. Супруги были повержены в отчаяние. Но через некоторое время судьба

вновь подарила им ребенка, маленькую девочку, которая, прожив несколько дней, умерла. Двойной удар лишил отца последней воли. Апатия и безразличие, казалось, просто парализовали все желания. Скорбь отнимала все силы.

Вернуться к нормальному восприятию окружающего мира мужчине помог его четырехлетний сын. Однажды вечером малыш попросил отца построить ему самолет. Желания не было, но мальчишка оказался довольно упрямым, и отец был вынужден сдаться.

На сооружение деревянного самолета ушло около трех часов, и, когда конструкция наконец была готова, мужчина вдруг осознал, что впервые за много месяцев он обрел спокойствие.

Это открытие вывело отца из состояния забытья, он снова обрел способность мыслить.

И самым важным результатом его размышлений оказалось понимание того, что **беспокойством можно управлять**.

Мы перестаем беспокоиться и мучить себя негативными размышлениями, когда заняты планированием, расчетами.

Выбирая работу, предназначенную для обретения внутреннего душевного покоя, учитывайте обязательно, что она должна быть связана с активной мыслительной деятельностью или общением с людьми.

У вас должно оставаться минимальное количество времени на **душещипательные беседы с самим собой**.

Итак, вытрите слезы и спрячьте подальше носовой платок — работа уже ждет вас, а вместе с ней и душевный покой!

РАБОТА КАК МЕСТО ОБЩЕНИЯ

«Пойду пообщаюсь...»

Задача 4

Дано:

- человек скучающий — 1 особь;
- человеки нескучающие — где-то есть.

Вопрос.

Как объединить человека скучающего с человеками нескучающими, чтобы всем было приятно?

Решение.

1. Освоить технику написания писем.
2. Оккупировать телефон и обзванивать периодически население Москвы или любого другого города по телефонному справочнику, сообщая абоненту, что он выиграл жирафа и забрать его надо очень срочно.
3. Садиться в троллейбус или автобус и на каждой остановке спрашивать входящих и выходящих, как доехать до НИИ Пятки и глаза.
4. Подойти к милиционеру и сообщить ему, что вы идете в Киев, и спросить, не знает ли он, где найти «язык», который до него доведет...
5. Поехать на передачу «Моя семья» и рассказать там на всю страну самую большую и самую военную тайну, о которой под страхом смерти никто и никогда не должен узнать...
6. Открыть бюро добрых советов. Маленький совет — 10 руб. Хороший совет — 15 руб. Совет, данный с умным видом, — 20 руб.
7. Устроиться на работу в фирму «Секс по телефону». Интим не предлагать!
8. Устроиться на работу кондуктором. Желание общаться отпадет быстро!
9. Поехать во Францию к темпераментным французам, освоив перед этим словарь мимики и жестов.
10. Уехать в глухую сибирскую деревню к родственникам и там по двадцать пять раз объяснять, как это ты «в метре» под землей ездешь и не теряешься, там же темно и страшно...

Какой из вариантов ответа вас устраивает? Или вы хотите предложить свой? А с нашим ответом вы сможете ознакомиться на страницах этой книги.

Работу еще можно рассматривать и как место общения.



**Кто ищет для себя работу,
для того чтобы общаться?**

Как ни странно, **жены состоятельных мужей**. Да, на первый взгляд, жизнь в трехэтажном особняке, отделанном мрамором и гранитом, защищенном надежно решетками, оградами и сигнализацией, сквозь которую и Бэтмен не пролетит, оказывается просто-напросто жизнью в золотой клетке. А при отсутствии свободы уже не радует ни кухня с холодильником до потолка и всякими современными примочками, ни бытовая техника, которая все делает сама, ни гардероб, забитый последними парижскими одежками, ни батарея парфюма на туалетном столике. Потому что этого никто не видит.

Зачастую красотки оказываются запертыми в четырех стенах шикарных особняков, абсолютно отрезанными от внешнего мира. Работа жены крутого заключается в верном ожидании благоверного после тяжелого трудового дня. Трудовой день при этом иногда затягивается до трех-четырех утра, пока в клубе или баре не будут разрешены все важные вопросы.

Проживая в фешенебельном районе, где дома разделены стриженными английскими газонами, бассейнами, двухэтажными гаражами и затейливыми коваными решетками с позолотой, жена такого парня не побежит лишней раз к соседке, а с прежними подругами ее уже почти ничто не связывает. Ее единственными собеседниками и друзьями становятся телевизор и телефон. Да, начинаешь проникаться сочувствием...

У нее даже нет возможности просто сходить к соседке за солью или коробком спичек, а заодно поболтать о нерадивом муже, пожаловаться на то, что он всюду бросает свои рубашки, или, наоборот, похвалиться красивым колечком, которое он подарил ей на праздник. Когда перестают радовать чудеса богатой жизни и хочется простого общения, жена состоятельного парня начинает искать себе работу. И тут уже абсолютно не важно, что это за работа, где она находится и сколько за нее платят.

Она будет работать просто для себя, ради удовольствия, общения, просто для того, чтобы наполнить свою жизнь какими-то каждодневными заботами.

Просто хочется спешить куда-то рано утром, готовиться.

Работа становится прекрасным местом для демонстрации нарядов, купленных в дорогом бутике.

Ведь так хочется показаться, посмотреть, ощутить себя важной и незаменимой, нужной обществу, выполняющей какое-то очень ответственное задание вроде проделывания отверстий дыроколом.

Хотя она вполне может работать медсестрой, учителем, воспитателем в детском саду или детском доме. Можно позволить себе работать за символическую зарплату, принося пользу обществу, когда знаешь, что тебя прокормит муж.

На работу для общения устраиваются и **люди, вышедшие на пенсию**. Проработав всю жизнь в ожидании пенсии, пожилые люди вдруг, оказавшись на заслуженном отдыхе, начинают ощущать невыносимое чувство отвергнутости жизнью. Мысль о пребывании на обочине жизни в то время, когда она продолжает все так же бурно течь и без вас, повергает в состояние тоски и уныния. Внезапно возникает ощущение ненужности. Всем был нужен ты, твой опыт, твоё мастерство — и вдруг оглушающая тишина пустой квартиры, редкие звонки бывших сослуживцев, справляющихся о состоянии здоровья. Очень скоро начинает казаться, что жизнь кончена.

Невыносимое ощущение. Бывают и трагические случаи, когда пожилые люди умирают на второй-третий день после выхода на пенсию.

Все мы — программируемые существа: если подсознание не видит больше смысла в продолжении жизнедеятельности организма, то тело вполне может само себе отказать в жизни. Это, конечно же, самые трагические случаи.

Оттого-то многие пенсионеры и возвращаются на работу. Работу лифтера, вахтера, билетера в театре, уборщицы, почтальона, упаковщика и т. д.

И не важны даже ни размер оплаты, ни время работы. Здесь вполне уместен девиз: «Важна не победа, а участие».

РАБОТА КАК МЕСТО ДЛЯ ФЛИРТА И ПОИСКА СПУТНИКА ЖИЗНИ

Да, тоже интересный вариант нетрадиционного взгляда на работу.

Удобно, ничего не скажешь, все под рукой, в конце концов.

А сколько возможностей для контакта: легкое прикосновение к руке со-трудницы, можно, например, помочь ей достать папку с верхней полки, легко поддерживая ее за коленку или за другие не менее приятные части тела.

Невозможно описать **безграничные возможности** остаться наедине.

Хорошая отмазка для жены: «Задержался. Да, ну что поделаешь, дорогая, работа сверхурочная, план горит, день рождения начальника, День энергетика, коллективный выезд в театр, командировка...»

А собственно возможности для уединения: для совещания в обеденный перерыв, для обсуждения, для личного разговора, отчета о проделанной работе и т. д. — всего и не перечислишь.

Женщины. Нет лучшего способа выйти замуж, как устроиться на работу в военную часть. Многие используют место работы как возможность знакомства с будущим спутником жизни. Нужно лишь устраиваться в те места, где высок процент трудящихся мужчин. Таким образом появляются молоденькие симпатичные санитарки в военных госпиталях, секретари на кафедрах военных училищ, проводницы в поездах, парикмахеры в мужских салонах, массажистки в спортивных клубах и т. д.

Кроме того, где можно лучше узнать человека, как не на работе, при каждодневном контакте, где, как не на работе, можно отслеживать, кто пришел, куда пошел, как ответил, как посмотрел, как ведет себя с другими мужчинами, как ведет себя с женщинами.

Вспомните хорошо известные, ставшие классическими фильмы «Служебный роман» и «Самая обаятельная и привлекательная».

Но есть и свои минусы. От любовника на рабочем месте не так-то просто избавиться. Даже если ваш роман закончился, вы еще долго будете видеть его лицо, искаженное жалостью к вам или ненавистью.

Ваша бывшая любовь, вполне возможно, постарается отомстить вам, а это, знаете ли, вредно для имиджа и репутации, хотя в некоторых случаях подмоченная репутация очень даже привлекательна... В худших случаях место охоты придется покидать.

В коллективе все, всё, обо всех и всегда знают и стараются, чтобы об этом узнали другие, и как можно скорее.

Задача 5

Дано:

- одинокая(-ий) женщина(мужчина) — 1 особь;
- больше ничего не дано.

Вопрос.

Где найти мужа (жену)?

Особое условие.

Муж (жена) должен быть хороший!

Решение.

1. Днем с огнем.
2. Поехать в Донбасс к шахтерам или в Иваново к ткачихам.
3. Дать объявление в газету о знакомстве. Обратиться в бюро знакомств.
4. Там же, где оставила (оставил).
5. Завести собачку или кошечку и выгуливать их с утра до ночи, пока не подойдет симпатичный собаковод или собачница.
6. Выйти на улицу с табличкой на груди «Ищу мужа», или «Стану мужем по договоренности», или «Подходи, познакомимся!», или всеми сразу...
7. Кричать в темном переулке : «Помогите!» На спасение бросится только настоящий герой, тут его самого надо будет быстро хватать — и домой! Кричать еще можно в воде на пруду.
8. Упасть в обморок прямо под ноги кадрю, поднимет — романтическая встреча, не поднимет — зато отдохнула!
9. Быть честной и откровенной: подойти на улице к понравившемуся потенциальному мужу и в лоб ему выдать: «Мужчина, хочу за вас замуж! ЗАГС за углом налево, жду вас завтра в 12.00 у входа».
10. Сидеть дома. От судьбы не уйдешь, все само придет и дастся.

РАБОТА ДЛЯ ГЕРОЯ

Задача 6

Дано:

— человек обыкновенный — 1 особь.

Вопрос.

Как стать героем?

Решение.

1. Переплыть океан на куске пенопласта.
2. Уступить место в транспорте.
3. Бросить курить.
4. Бросить пить.
5. Бросить есть.
6. Поймать снежного человека и научить его курить.

7. Изобрести новый способ распития спиртных напитков.
8. Всю жизнь прожить с одной женщиной.
9. Всю жизнь жить в доме тещи или свекрови.

Ну, кто не читал героических историй о трудной работе моряков дальнего плавания, летчиков, военных, космонавтов, аквалангистов, спортсменов, пожарников, каскадеров, милиционеров, путешественников, скалолазов и еще многих и многих других. Эти профессии окружены ореолом таинственности. Героизм, сила, мужественность и самоотверженность, как кажется, — просто неотъемлемая их часть.

Стоит только стать пожарником — и ты сразу перестанешь бояться огня. Разве не героизм?

Притягательна сама мысль о том, что ты можешь что-то такое, чего не могут другие люди.

Это дает возможность ощутить себя героем, победить всех, доказать всем свою неповторимость. Такую работу обычно выбирают люди неординарные, это недоигравшие дети, одержимые идеей патриотизма: «Если не я, то кто?»

Дело тут в осознании собственной исключительности, незаменимости, значимости, силы, чувстве того, что от тебя зависит жизнь людей, что они на тебя надеются.

Такую работу выбирают обычно люди целеустремленные, сильные, любящие рисковать или старающиеся казаться такими...

В частности, внутреннее чувство неполноценности может сподвигнуть на поиск места в рядах доблестной милиции, охраны супермаркета. Можно сразу почувствовать себя всемогущим обладателем грозной резиновой дубинки, газового баллончика, а еще лучше — пистолета.

Товарищем начальником становишься сразу, как только облачаешься в камуфляжную форму, для каждой бабушки-уборщицы и дедушки-пенсионера ты уже не пацан, а личность, облеченная властью, представитель закона, царь и бог. Соблазнительно...

Особенность героических профессий в том, что блистать в них удастся лишь временно.

С возрастом, к сожалению, приходится уступать место более молодым и настойчивым. Для многих выход «в тираж» протекает довольно болезненно, и они еще очень долго не могут найти себя в новом качестве, и только очень сильные экземпляры успешно переходят из одной жизни, полной света, популярности и славы, в другую, а тишина после шума, как известно, оглушает...

Героическая профессия обязательно привлечет к вам толпы поклонниц и поклонников. Возможно, что от них придется отбиваться. Или наслаждаться их обществом.

У романтических профессий есть один большой недостаток — **маленькая зарплата**, героям в большинстве случаев приходится довольствоваться слабой, памятными сувенирами, почетными грамотами, значками.

ЛЮБИМАЯ РАБОТА

Ну, здесь даже говорить нечего, место, куда ты летишь утром и откуда не спешишь вечером. Квартира нужна тебе только для того, чтобы переночевать. Твоя работа приносит тебе удовольствие, поднимает настроение. Глупо было бы даже советовать тебе что-либо предпринимать, чтобы сделать работу креативнее. Ты и так подходишь к ней с фантазией и энтузиазмом.

Неудивительно, что все рационализаторские предложения принадлежат именно тебе. От трудоголика ты отличаешься тем, что работаешь сам и даешь работать другим, мало того, ты еще и вдохновляешь этих других на работу.

РУТИННАЯ РАБОТА

Задача 7

Дано:

- работа, рутинная такая, надоевшая, — 1 штука;
- работник, скучающий такой, с потухшим взглядом, — 2 — 3 особи.

Дополнительное условие.

Рабочее время — с 9.00 до 18.00

Вопрос.

Что можно сделать для того, чтобы работа перестала быть рутинной? Как внести разнообразие в повседневность?

Решение.

1. Опаздывать каждый день на разное время и потом долго писать объяснительные. А когда «Записки работника» перевалят за три тома, всерьез задуматься о литературной карьере.

2. Строго следить за праздниками в календаре и настаивать на обязательности их отмечания.

3. Начать, наконец, строгий учет мух, залетающих и вылетающих из помещения, вести журнал прироста их численности. Изучить влияние погоды на поведение отдельных особей. И еще выяснить, что же они любят больше: «Дихлофос» или «Дохлокс»...

4. Периодически изображать сердечные приступы с глотанием таблеток и захватывающими прогулками на машине «Скорой помощи».

5. Завести роман с Петром Ивановичем или Марь Васильной. Рассказать всем и смотреть, что будет дальше.

6. Иногда приходиться на работу, переодевшись в мужчину или женщину (в зависимости от пола), на вопросы сослуживцев отвечать, что в последнее время вы стали так рассеянны...

7. Можно позвонить начальнику в обеденный перерыв и сообщить, что здание заминировано.

8. Развести в рабочем помещении мышек или крысок и каждый раз, как они будут выглядывать из-под шкафа, кричать истошным голосом.

9. Периодически писать сослуживцам любовные письма от тайных воздыхателей, восхищаясь, к примеру, тем, как она грациозно задвигает ножкой нижний ящик стола, встряхивая при этом своими божественными волосами. Через неделю от усердного функционирования ящик придется ремонтировать, а подружка будет лежать в больнице с растяжением мышц шеи...

10. Забеременеть или сменить половую ориентацию.

Ежедневно одно и то же. Изю дня в день ты считаешь мух на оконном стекле, осторожно перекладываешь бумажки из одной кучки в другую, вяжешь носки. Не происходит ровным счетом ничего нового, одни и те же бумажки, одни и те же люди. И ты уже не можешь вспомнить, сколько ты здесь: месяц, три, год, а может, два...

Время остановилось, и ты вместе с ним. В буквальном смысле плесневешь, и сравнение с благородным сыром «Рокфор» звучит как-то малоубедительно.

Лица сослуживцев уже не вызывают энтузиазма, да ты на них уже и не смотришь.

Тебе уже не хочется красиво одеваться, краситься, делать прическу, украшаться. Зачем? Все равно никто не видит... И долго ты так еще будешь сидеть? Ты вообще знаешь, что за окошком, засиженным мухами, есть жизнь? Там кто-то бежит, стремится к чему-то, а ты отсиживаешь себе пятую точку и жалуешься на жизнь. Кто виноват? Ты думаешь, деньги окупят все то, чего ты не успеешь посмотреть, пережить, ощутить, все то, чему позволишь пройти мимо?

Не бойся перемен! Кошелку в зубы — и на поиски нового места работы!



Что обычно заставляет человека держаться за свое рабочее место, за место, которое, в принципе, его не устраивает?

Деньги, относительная стабильность и ясность производственной задачи: это положи туда, а это принеси сюда, здесь распишись, тут прижми степлером, там проследи наличие печати и — получи свою зарплату! Просто и понятно, без напряжения.

Нередко следующая причина — отсутствие перспектив в плане поиска нового места работы.

Прежде всего раздвиньте рамки своего восприятия. Вы ошибаетесь, если считаете, что:

- 1) работать можно только по профессии;
- 2) нужно сразу искать себе достойное место под солнцем, а не разбрасываться по мелочам;
- 3) хватит учиться, закончил вуз — гуляй смело всю жизнь!

После вуза учеба только начинается, но уже на практике. Вполне, однако, может оказаться, что профессия, которой вы обучались в течение пяти лет, вовсе не ваша и вам не подходит...

Ищите себя, результатом поисков будет удовлетворенность жизнью и самим собой.

РАБОТА КАК СРЕДСТВО ДОБЫВАНИЯ ДЕНЕГ

Где добыть деньги?

Задача 8

Дано:

- трудовая единица — 1 штука;
- мечта иметь машину, квартиру — 1 штука.

Вопрос.

Как трудовой единице заработать денег для получения желаемого?

Решение.

1. Работать в три смены.
 2. Заставить работать жену и детей.
 3. Занять у родителей.
 4. Экономить, экономить и еще раз экономить.
 5. Купить пачку лотерейных билетов.
 6. Обратиться к колдуну, ясновидящей или астрологу — пусть наколдует.
- Наш вариант ответа вы найдете на страницах этой книги.

Деньги! Они — мера состоятельности, величия, тепло, греющее душу и тело, средство, от которого растут крылья, увеличиваются рост и вес обладателя.

Но разговор не о тех, по которым видно, что они зарабатывают деньги, а о классических плюшкиных, хранящих свои деньги в чулках.

Плюшкины работают упорно и много, не жалея себя, своего времени и здоровья. Они зарабатывают, но по ним этого не скажешь: плюшкин не разбазаривает свои деньги, ему жалко потратить их даже на себя! И потом, если вдруг все увидят, что он хорошо одет, то сразу поймут, что у него есть несметные сокровища, а это уже угроза капиталу...

Работа ради денег — любая: грязная, чистая, интересная, неинтересная, при этом не важно, поднимает она твою самооценку или нет и чего от тебя ждут другие. Тебе просто нужны деньги, много денег.

Это плюшкин отойдет в мир иной, лежа на матрасе, в который зашиты пачки с деньгами, это он припрятывает деньги, забывает, куда он их положил, и находит случайно, много позже, когда они уже выйдут из обращения или их обесценит инфляция.

Да, этот вариант самый грустный. Давайте же стремиться к тому идеалу, при котором работа — средство творческого самовыражения и самореализации. И пусть в равных соотношениях будут и дело, и романтика, и болезнь, и лекарство, и творчество, бесконечное творчество, позволяющее открывать в этой жизни неповторимое и прекрасное, которое мы перестаем видеть за серостью повседневности...

Ответы к задачам главы «Иной взгляд на работу»

Задача 1

Работа как болезнь: заразить его ветрянкой и смазывать периодически зеленкой — будет сидеть дома как миленький!

Задача 2

Стать королем (королевой) какой-либо страны, желательно побогаче. Решений принимать все равно нельзя — есть конгресс, а денег куры не клюют.

Задача 3

Купить себе рупор и стать профессиональным оратором. Выражайтесь на здоровье!

Задача 4

Отыскать этих нескучающих людей и посадить в застревающий лифт.

Задача 5

На кладбище, там полно богатых и престарелых вариантов: промучит недолго, умрет — оставит состояние.

Задача 6

Совершить кругосветное путешествие верхом на дикобразе.

Задача 7

Заказать на работу на счет начальника стриптиз-шоу.

Задача 8

Освоить прием «кувырок» и использовать рабочий компьютер для нелегальной работы в банковской сфере.

ГЛАВА 2. МОЗГ — ГЛАВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ

Когда вам говорят, что надо работать головой, это только в пяти случаях из 100 означает, что надо прошибать лбом стену.

Безусловно, каждый человек мечтает (хотя бы в молодости) создать что-то необыкновенное, что-то, что *перевернет весь мир*. Не важно что — сделать какое-то важное открытие или создать шедевр, например написать книгу или картину, снять фильм, который получит никак не меньше 10 Оскаров, и т. д., и т. п.

Однако почему-то с возрастом эти желания и мечты теряют свою привлекательность, и вот уже сам невероятный мечтатель, вспоминая о своих грезах, рассеянно пожимает плечами, вздыхает и говорит: «Юношеский максимализм...» И начинает жить «как все», т. е. без мечтаний и сводящих с ума желаний, жить «просто», позволяя себе вспоминать о радужных грезах все реже и реже...

Почему же так случается? Неужели все это действительно пережитки молодости? Возможно, именно так и было бы, но ведь вы сами прекрасно знаете, что тысячи людей в мире создают что-то необыкновенное, то, что действительно «переворачивает весь мир». Почему же они смогли, а вы — нет?

Пожалуй, на эти вопросы невозможно ответить односложно, но в данной книге так или иначе находится ответ, и заключается он в непривычном выражении *креативное мышление*.

Вы сами прекрасно знаете, что есть люди, которые смогли преодолеть понятие «жить как все», перешагнуть через собственные комплексы и неуверенность, раскрыли в себе творческие возможности или хотя бы не задавили их в корне, — именно такие люди и создали что-то действительно достойное, то, за что теперь их имена «написаны в сердцах».

Если вас когда-либо будоражили необыкновенные идеи, если вам не давали спать по ночам мечты о необычайных гениальных произведениях, которые вы создадите, то эта книга для вас. Из нее вы узнаете, как раскрыть и развить свои творческие способности, как найти тот механизм, который помогает создавать шедевры, как научиться мыслить творчески.

Но для начала — *тест*, который поможет вам оценить свои возможности и способности на данный момент, то, насколько вы можете мыслить креативно и каков ваш потенциал.

Тест простой: за одну минуту опишите как можно больше свойств и способов применения обычного надувного резинового шарика. Одно из свойств задумано в качестве правильного ответа, вам предстоит, перечисляя, его угадать.

Чем длиннее будет ваш список, тем больше шансов угадать задуманное и, соответственно, выше ваш творческий потенциал. Правильный ответ ищите ниже.

Этот тест не только поможет вам выяснить, насколько высок ваш творческий потенциал; по мнению американских психологов (а они в этом смысле большие асы), творческий потенциал состоит из нескольких составляемых.

Первое — скорость. Иными словами, способность за короткое время выдать большое количество идей.

Второе — гибкость. Это способность генерировать придуманные идеи. Сколько свойств резинового воздушного шарика вы описали? И в каких направлениях их можно использовать?

Третье — оригинальность. Данная способность касается реализации самых уникальных и необычных идей, их воплощения в жизнь. Например, использование шарика в качестве резервуара для хранения семечек смело можете оценить в пару баллов, а предложение просто его надуть оценивается в ноль баллов в силу своей стандартности.

Четвертое — тщательность. Здесь подразумевается способность усложнить первоначальный вариант изделия, присовокупив к нему некоторые дополнительные части, тем самым расширив возможность его использования. Вы можете рассчитывать на дополнительные баллы, если предложите спиралевидно разрезать два шарика так, чтобы, соединив их вместе, можно было использовать их в качестве довольно плотной бельевой веревки.

Насколько вы справились с тестом? Можете ли честно ответить, были ли ваши идеи достаточно гибкими, тщательными и оригинальными? Если результаты вас не устроили, не расстраивайтесь — вы можете их улучшить.

Что для этого нужно? Ну, для начала — дочитать нашу книгу до конца. Из данной главы вы узнаете, что существует несколько техник (вполне оправданных практикой), которые помогут вам научиться мыслить креативно, а значит, и увеличить ваш творческий потенциал. Мыслить креативно научиться несложно. И достичь этого можно благодаря популярно изложенным здесь способам.

В принципе, в детстве мы все умеем и можем так мыслить и, что немаловажно, применять это умение на практике.

Вспомните-ка регулярно употребляемое детьми словечко «понарошку». Что это, как не творческий подход?

Нет, сейчас вас никто не призывает впадать в детство, просто постарайтесь освободить ваш мозг от банальных, набивших оскомину реалий и постарайтесь относиться к жизни более открыто, вдохновенно, созидательно и легко. Если не получается вот так, сразу — читайте дальше.

Мы переходим к изложению материала, посвященного описанию методов активизации работы мозга, о которых вам предстоит узнать.

Задача 1

Представьте себе, что вы — главный планировщик в недавно открывшемся издательстве. Первый заказчик показал вам книгу «Русский язык в картинках» и попросил разработать новую концепцию точно такой же книги. Возможный заказ для вашего издательства не просто желателен, а прямо-таки является делом чести.

Условие заказчика — материал в книгах должен быть тот же, а вот оформление...

Требуется.

Распланировать книгу в соответствии с условием заказчика.

Вы созываете совещание и просите коллег высказать идеи относительно проекта. В итоге вы имеете несколько предложений, из которых вам надлежит выбрать лучший вариант:

- а) в иллюстрациях к книге сделать «сквозных героев» — скажем, мальчика Петю и его собачку Жу-Жу;
- б) сам текст построить совершенно иначе и выдержать в другом стиле, скажем, пустить обращение к читателю;
- в) книга может быть оформлена в стиле «печворк», например одна страница желтая, другая красная, третья голубая и т. д.;
- г) книга, помимо рисунков, может содержать небольшие тематические рассказы, поясняющие на конкретном примере, как пользоваться полученными знаниями.

Креативный ответ приведен ниже на страницах этой книги.

Итак, теория первая. Имеет название **мозговой штурм**, или «мозговая атака» (кстати, первая задача состоит именно в этом). В данное понятие нередко вкладывается самый разнообразный смысл, но изначально оно подразумевает процесс рождения идеи двумя (можно больше) людьми. Как правило, к этому методу прибегают тогда, когда чувствуется так называемый творческий застой. Сотрудникам в коллективе следует собраться и попробовать подключить описываемую методику совместного поиска решения.

Однако если проблема касается личной жизни, то вы тоже можете использовать мозговую атаку, призвав на помощь ваших друзей или родственников. В любом случае эта методика рассчитана на нескольких человек и позволяет выявить некоторые важные характерные особенности группы.

Например, насколько эффективно работает коллективная энергия.

В идеале мозговая атака должна раскрыть синергетику вашего коллектива.

Синергетикой называется общая энергия группы, которая в хорошем коллективе на несколько порядков выше, чем сумма энергии каждого из ее участников.

Синергетика обусловлена тем, что вызывает мощный всплеск каждой отдельной энергии.

Метод также помогает выяснить, на каком уровне находится коллективная энергия. Как правило, большинство людей, столкнувшись с трудной на первый взгляд задачей, значительно недооценивают собственные силы. Каждого человека может испугать или масштаб проблемы, или ее сложность, а порой он может быть просто не уверен в том, что имеет достаточную квалификацию или знания.

Чтобы проиллюстрировать это, приведем один пример. Представьте группу из пятнадцати человек, каждому из которых предлагают за одну минуту назвать двадцать животных. Но почему-то люди только смотрят по сторонам и смущаются, не выказывая добровольного желания испытать свои силы.

Однако как только этот коллектив разбивают на небольшие группы, каждая из них дает правильные ответы за более короткое время. Причем все участники эксперимента понимают, что смогли бы справиться с этой задачей и в одиночку.

Такая закономерность говорит о том, что то, что человеку не по плечу в отдельности, он легко выполняет в группе. Просто тут он может надеяться, что в случае личной неудачи коллеги непременно его поддержат.

И, наконец, методика включает такие понятия, как разветвленное и ассоциативное коллективное мышление. **Разветвленное мышление** обусловлено тем, что каждый участник коллектива склонен воспринимать задачу субъективно. **Ассоциативное мышление** возникает в тот момент, когда каждый участник группы вертализует свое решение.

Следует добавить, что процесс проведения мозгового штурма должен быть тщательно организован, если речь идет о решении действительно важной задачи в организации.

Но даже если вы решите прибегнуть к такой методике в частном порядке, то и вам полезно подойти к обсуждению проблемы более ответственно.

Процесс мозговой атаки можно разделить на два этапа. Задача **первого этапа** в том, чтобы генерировать как можно больше идей, самых разных, от совершенно банальных до самых абсурдных. При этом обязательно их записывать.

Задача **второго этапа** — вычленив из этого пестрого многообразия самые эффективные способы решения проблемы. Вычленять нужно не по принципу нравится — не нравится, а по принципу объективных оценок эффективности.

Безусловно, прежде чем начать генерировать идеи, необходимо четко и конкретно поставить цель, которую вы должны достигнуть.

Затем оценить и выбрать наиболее приемлемый вариант, а для этого вы должны разработать стратегию, при помощи которой сможете воплотить решение в жизнь.

А в целом, подытоживая, хотелось бы напомнить вам одну поговорку, чтобы вас не пугала показная сложность этой методики, известной вам с детства: одна голова хорошо, а две — лучше, — которая как нельзя лучше выражает смысл мозговой атаки.

Задача 2

Дано.

Вы — правая рука босса, который поручил вам обсудить проблему смены кабинета министров с коллегами. Вам следует собрать совещание, но ваши коллеги совершенно не собираются тратить на это свое личное время.

Требуется.

Привлечь их внимание, поскольку отчитаться перед шефом нужно сегодня же. Вы уговариваете, ругаетесь, поете, пляшете, но — никакого результата. Что делать?

Очевидно, что для решения этой задачи необходим креативный подход, пример которого вы найдете немного ниже.

Задача 3

Дано.

Вы проводите мозговой штурм. Цель поставлена, все требования к решению обговорены. Сотрудники старательно пишут идеи на листках бумаги, и в итоге у вас на столе появляется приличная кipa.

Требуется.

Выбрать лучшие идеи.

Вопрос.

По какому принципу вы будете проводить сортировку:

- а) просто приметесь обсуждать все без исключения идеи вслух;
- б) просто разделите кипу на три приблизительно равные стопки, а идеи — на хорошие, так себе и бредовые;
- в) просто обнародуете все идеи, а затем проведете тайное голосование.

Описание наиболее креативного способа — ниже в тексте.

Следующая методика использования интеллекта в творческих целях имеет условное название **работа от противного**. В отличие от мозговой атаки, участники которой пользуются в решении как бы общим пониманием проблемы и, условно выражаясь, находятся в единых границах ее осмысления, что обеспечивает дополнительное ощущение комфорта, работа от противного состоит в разгроме привычного стереотипа мышления — затем, чтобы люди при обсуждении проблемы могли преступить законы стандартной логики.

У этой методики существует несколько разновидностей, но все они базиру-

ются на том, чтобы заставить мозг связать воедино вещи, на первый взгляд, не имеющие ничего общего между собой.

Подобный подход способен значительно расширить границы восприятия. Заключается он в том, чтобы сначала создать список из нескольких предметов, которые совершенно не будут связаны между собой, например: стол, мяч, стена...

Ассоциации, которые могут возникнуть у вас в связи с этими предметами, нередко в состоянии подсказать самые неожиданные решения проблемы.

Не сдерживайте и не гасите те мысли или чувства, которые вызывает у вас какой-либо определенный предмет. Для составления списка разрешается использовать словарь: открывая его на разных страницах, вы можете составить список из первых попавшихся слов. Или использовать игрушки ваших детей. Или садовый инвентарь вашего тестя. Или и то и другое вместе.

Словом, любые предметы, главное — глядя на них, вызвать какую-то определенную ассоциацию. Так, например, взгляд на игрушечную обезьянку поможет вам отметить, что к решению какой-то задачи следует подойти более гибко, и закрепит в вашей голове более конкретную идею.

Задача 4

Условия.

Вам требуется открыть новую торговую точку.

По условиям работы от противного вы начинаете с самого противного, с того, что вам не требуется открывать новую точку.

Что вы при этом имеете?

Разработайте свои варианты ответов, а наш ответ поищите в тексте, если, конечно, вам интересно.

Задача 5

Условия.

Допустим, вы очень «милый» босс. Вы настолько милы, что слишком поздно замечаете, что ваши сотрудники благодаря вашей лояльности непозволительно много времени тратят на разговоры по телефону, чаепития, хождения по магазинам в рабочее время и при этом умудряются опаздывать не меньше чем на час. Словом, отлынивают от работы, как только хотят.

Решение.

1. Вы ругаетесь.
2. Вы громко ругаетесь и выносите выговоры всем без исключения.
3. Вы очень громко ругаетесь и штрафуете каждого, кто нарушает дисциплину.
4. Вы объявляете бойкот и придумываете доску позора для злостных хулиганов, на которой красуются имена большей части членов вашего коллектива.

А как, по-вашему, поступит «милый» креативный босс? Ответ вы найдете на страницах нашей книги.

Задача 6

Она заключается в том, чтобы суметь связать воедино перечисленные ниже предметы, выяснив не только то, что с ними можно сделать и что же их в действительности может связывать, но и то, на каком уровне находится ваше ассоциативное мышление и насколько вам близка техника работы от противного.

Дано:

- лампочка;
- стул;
- стол;
- чашка;
- ложка;
- крысиный лаз.

Требуется.

Избавиться от регулярного посещения офиса крысой.

Креативный ответ — ниже.

Не забудьте, каждый предмет в отдельности вполне способен помочь решить вам вашу задачу, главное — не критикуйте, позвольте вашим ассоциациям вам помочь, и в конце занятия вы убедитесь сами, насколько эффективна порой эта методика.

Ведь на самом деле вы можете даже не подозревать, как именно развито у вас ассоциативное мышление. Может быть, оно пользуется чувствами, которые вам следует описывать, а может быть, наоборот, позволяет вам увидеть, условно выражаясь, прочесть ассоциацию, поскольку действует визуально. В любом случае, пока вы не попробуете, рано судить о том, поможет вам это или нет, как и рано говорить, что вам это не помогло, если вы использовали предложенную методику лишь однажды.

Кстати, последнее замечание относится в равной степени ко всем представленным здесь методикам.

Методика **ЦНП** на самом деле вовсе не страшна, несмотря на загадочную аббревиатуру. Расшифровывается она так — **цель, а не проблема**. Это, пожалуй, одна из самых несвойственных большинству людей методик по использованию мозговых ресурсов в решении конкретных задач. Смысл ЦНП заключается в том, чтобы просто посмотреть на проблему с другой стороны.

Иными словами — вы рассматриваете проблему не как оную, требующую срочного решения, а как цель, которую необходимо как можно скорее достичь.

Не секрет, что для многих людей такой подход является очень неожиданным и, между прочим, открывает совершенно новые горизонты, поскольку помогает выйти за рамки проблемы, так сказать, перенести ее в иную плоскость.

Эта методика наиболее эффективно зарекомендовала себя именно в творческом русле, так как ее использование подхлестывает творческую, созидательную энергию и приводит к появлению прямо-таки незаурядных мыслей.

Ваша задача — перевести решение с «как мне этого достичь» в «я хочу достичь именно этого».

Стимулом для данного этого подхода могут быть положительные ответы на вопрос, почему я хочу достичь именно этого. Чем больше будет плюсов в ответах на вопрос «почему?», тем легче будет вам казаться решение а точнее — достижение цели.

Если у вас не получается переоценить проблему, попробуйте сделать это письменно или графически. В такой ситуации очень часто помогают наглядные пособия.

Задача 7

А теперь вам надлежит представить следующую ситуацию.

Дано:

- начальник-монстр, который за двухминутное опоздание лишает месячной премии;
- два сотрудника, один из которых ну совсем некреативный, а другой — наоборот;
- первый и не слышал никогда о ЦНП, а второй живет по этому принципу.

Оба сотрудника ездят на работу на общественном транспорте. Однажды они оба попадают в долгую, большую пробку. Первый откровенно ноет, покрываясь мурашками и холодным потом всякий раз, как только представляет себе

физиономию шефа. И, естественно, опаздывает, ведь для него пробка — проблема. Второй не склонен ныть ни по какому поводу, ему удастся не опоздать, потому как он смог перестроить проблему в цель.

Требуется.

Ответить на вопрос, как второму удалось не опоздать.

Ответ, как обычно, — ниже.

Задача 8

Представьте себе организацию, в которой босс — человек вполне деликатный (да, редко, но бывают и такие боссы), имеете некоего сотрудника Х, который не только умеет потрясающе раздражать и аккумулировать отрицательную энергию коллектива, но и элементарно не выполняет свою работу. Даже наполовину. Причем сам Х совершенно этого не замечает (или делает вид). Уговоры не помогают.

Требуется.

Избавиться от такого «паразита», но сделать это таким образом, чтобы заявление он подал сам. Как поступит креативный босс?

Ваши варианты принимаются, но все же требуется сравнить их с правильным (который, как всегда, находится на страницах этой книги).

Задача 9

А теперь задача на самопреобразование. Вам предстоит сложная работа, что называется, действительно проблемная.

Вы пытаетесь ее перестроить в цель. Убеждаете себя, находите положительные ответы на вопрос, почему вы должны это сделать. В вашем арсенале:

- а) материальное вознаграждение, которое ждет вас после окончания трудов;
- б) немалый профессиональный опыт, который вы приобретете в процессе выполнения работы;
- в) перед вами откроется замечательная перспектива карьерного роста, после того как вы справитесь с этим заданием;
- г) когда работа будет выполнена, вы сможете собой гордиться.

А как вы думаете, какой мотивировкой воспользуется креативно мыслящий человек? Заглянем в ответы?

«Преобразующее мышление» — название еще одной методики.

Ее отличительная особенность — в способности раскручивать одну-единственную мысль до тех пор, пока не выявится ее новое (искомое) решение. Преобразующее мышление — своего рода интеллектуальная гимнастика, которая эффективна как сама по себе, так и в соединении с более тяжеловесной мозговой атакой.

Она использует возможность прибегать к разнообразным способам мышления и позволяет заранее предвидеть результаты, поскольку в достаточно большом объеме охватывает мыслительные процессы и базируется на методике создания новых идей.

В этом понятии техника состоит из нескольких слагаемых, которые могут быть вам полезны для рассмотрения проблемы и поиска ее решения. Иными словами, вы можете не только решить проблему в положительном ключе для вас лично, но и не обидеть при этом вашу жену, тещу, начальника, собаку, машину. Словом, позволяет вам решить проблему на разных уровнях.

Вот слагаемые преобразующего мышления.

Замена. Вопрос: «Чем можно заменить какой-то подход, вид, компонент или процесс?»

Комбинирование. Вопрос: «Какие процессы, идеи, решения, виды, компоненты можно совместить?»

Адаптация. Вопросы: «С чем можно сравнить эту проблему? На что она похожа и с какой проблемой в прошлом может соперничать по степени невыполнимости, а с какой — по легкости?»

Увеличение. Или уменьшение. Или модификация. Вопросы: «Что сюда можно добавить? От чего можно отказаться? Что можно акцентировать? Можно ли что-то сделать меньше (больше), короче (длиннее)?»

Новый взгляд. Вопросы: «Можно ли решение проблемы применить как-то иначе? Можно ли саму проблему использовать для решения другой или ее решение для решения другой проблемы?»

Устранение. Вопрос: «От чего можно избавиться совсем или отказаться без жертв?»

Перестройка. Или переделка. Вопросы: «Можно ли саму проблему переделать? Можно ли ее перестроить «в новый ряд»? Можно ли ее переоформить? Как-то изменить?»

Эти слагаемые можно представить себе в виде ступеней, по которым вам надлежит подняться, если вы решите использовать данную методику. Они помогут вам открыть множество новых возможностей при решении поставленных перед вами задач. Секрет преобразующего мышления прост, как и все гениальное, и заключается в том, чтобы заставить себя, свой мозг выйти за привычные узкие рамки логики и взглянуть на проблему иначе.

Словом, **преобразующее мышление** — это своего рода стимулятор, в котором нуждается каждый из нас, когда буквально цепенеет перед широко раскрытыми, гипнотизирующими глазами удава под названием «нерешенная проблема».

Конечно, использование преобразующего мышления не даст вам скорых результатов, поскольку требует детального рассмотрения проблемы и тщательного ее анализа.

Но будьте уверены — решение очень вас порадует, поскольку оно будет состоять исключительно из плюсов при условии, конечно, что вы пройдете все ступени этой методики и посмотрите на проблему со всех возможных сторон.

Задача 10

Это задача на адаптацию.

Условия.

- вы — босс;
- ваш секретарь, который с завидной регулярностью сообщает о том, что из рабочей библиотеки постоянно пропадают книги, причем так бесследно, что она называет это — «как корова языком слизнула».

Требуется.

Найти наиболее креативную адаптацию ситуации.

Итак, пропажа книг — это:

- а) кража;
- б) безответственность;
- в) откровенная наглость;
- г) интриги;
- д) свой вариант ответа.

А теперь полистайте книгу и узнайте, как поступил бы действительно креативно мыслящий начальник.

Задача 11

Представьте, что в некой организации существует ряд отделов, в каждом из которых введена система пропусков, т. е. сотрудник имеет право не посещать работу, а также приходить позже и уходить с нее раньше в силу каких-то личных причин.

Безусловно, через некоторое время руководство как всей организации, так и каждого отдела столкнется с проблемой плохой посещаемости сотрудников. Придется срочно проводить совещание и дать руководителям отделов «партийное задание» — решить проблему в сжатые сроки так, чтобы сама работа при этом не пострадала (план есть план, господа).

Что делают руководители:

- в первом отделе руководители ставят жесткий ультиматум сотрудникам, но это не проходит;
- во втором — вводят систему штрафов, при которой каждый, кто прогуливает больше пяти часов в неделю, лишается премии;
- в третьем отделе сотрудники, узнав о ситуации в первых двух, начинают лихо-радожно подыскивать новое место работы;
- а в четвертом...

Догадайтесь, как поступили креативные руководители четвертого отдела. Правильный ответ найдете. Если захотите...

Задача 12

А теперь еще одна задача к теме «Устранение».

Допустим, что вы недавно открыли целую сеть продуктовых магазинов, среди ваших товаров есть один, ну никак не желающий продаваться. Речь идет о сухом напитке, в который нужно «просто добавить воды». В чем причина такого бойкота покупателей, вы не понимаете, ведь на дворе лето и «сухие соки» должны идти, но... Однако бизнес есть бизнес, и товар необходимо сбыть.

Вы можете:

- а) потратить львиную долю денег на рекламу;
- б) действовать по принципу доведка — что бы ни покупали у вас в магазинах, к покупке всегда прилагается «бесплатный» пакетик сухого сока (естественно, его стоимость уже включена в цену любого товара);
- в) пить концентрат самому и заставлять пить его всех друзей и родственников;
- г) предложить взятку из десяти коробок концентрата своему налоговому инспектору.

Креативный вариант устранения приводится ниже.

А теперь пришла пора перейти к следующей, особой, методике, которая расскажет вам о другом способе решения различных проблем — от бытовых до творческих.

Вы наверняка слышали о таком понятии, как самогипноз. Не стоит думать, что за ним скрывается что-то напоминающее чокнутых безумцев, которые внушают себе то, чего нет, а потом ведут себя как Наполеон или в худшем случае, как Жириновский.

Это отнюдь не так. Собственно, сейчас речь идет не о самогипнозе как состоянии транса, а о **коротких внушительных установках**. Такие установки помогут вам сосредоточиться на проблеме, точнее, на способе ее решения. К тому же они помогут обратить внимание на собственное духовное состояние.

По мнению психологов, подобный **самогипноз** можно назвать своего рода памятками, которые помогают поддерживать уверенность в себе и здоровый запал. Кроме того, они могут стать мощнейшими стимуляторами мыслите-

льного процесса, подстегнут вдохновение и не оставят без внимания вашу внутреннюю жизнь. То есть подобные установки могут плодотворно влиять на вашу духовность.

Это действительно так, поэтому самогипноз — близкий родственник молитвы и медитации, он помогает сосредоточиться на себе, точнее, в глубине себя, и дает порой поразительные результаты. Люди, которые всерьез изучают эту методику, на удивление уравновешенны и спокойны.

Собственно установки — это короткие утверждающие предложения. При их составлении необходимо избегать отрицаний и использовать настоящее время. Установка должна быть тщательно составлена, заключаться в одной-двух лаконичных фразах, т. е. таких, чтобы их легко можно было прочитать и запомнить.

Например, для писателя: «Я пишу хорошие романы». Это будет некая программа для вашего альтернативного сознания, о котором речь пойдет чуть ниже.

Безусловно, повторять установки необходимо регулярно, желательно в одно и то же время, чтобы вы как можно быстрее смогли к ним привыкнуть.

Повторяйте их, скажем, каждое утро или, наоборот, каждый вечер перед сном. А также несколько раз днем, в удобное для вас время.

Поскольку секрет установок в их повторении, то вы можете, как многие люди, писать их на бумаге, а затем развешивать по стенам так, чтобы они как можно чаще попадались на глаза. Совет психологов заключается в том, чтобы составить общую установку, помогающую поддерживать ваш творческий потенциал, например: «Сегодня я сделаю очередную попытку разобраться в положительных и отрицательных сторонах моей жизни. Я могу объективно оценивать все события и представляющиеся мне».

Задача 13

Вы мечтаете бросить курить и, как всякий курильщик, понимаете: проблема в том, что вы часто нервничаете, поэтому тянетесь за сигаретой всякий раз, когда испытываете стресс.

Какими установками вы будете пользоваться, чтобы все же бросить вредную привычку?

1. «Мне не нравится вдыхать дым».
2. «Я могу бросить курить».
3. «Капля никотина убивает лошадь».
4. «У меня не бывает стрессов».

Выбирайте или предлагайте свои варианты, а самый лучший отыщется на страницах этой книги.

Задача 14

Последнее задание, которое вы получили на работе, никак вам не поддается, вы замечаете, что просто входите в ступор всякий раз, когда думаете о том, что дело необходимо закончить.

Возможные установки.

1. «Я могу сделать эту работу».
2. «Мне по зубам этот орешек».
3. Вы представляете, что работа — это катастрофа, которую просто нужно пережить.
4. Вы представляете, что работа — это Годзилла, которого вы, супермен, вполне можете одолеть.

Выбирайте или предлагайте свои варианты, а самый лучший отыщется на страницах нашей книги.

Задача 15

Вы давно собираетесь заняться спортом, но все как-то недосуг.

Установки.

1. «Я могу этим заняться».
2. «Занимаясь спортом, я приобрету желаемые формы».
3. «Занимаясь спортом, я наконец-то избавлюсь от одышки».
4. Вы покупаете тренажеры и, глядя на них, повторяете, что они вовсе не страшные.

Креативные ответы ищите ниже по тексту.

А теперь пора перейти к самым серьезным методикам. Первая из них имеет название **альтернативное мышление**. Другое название этой методики **выход за пределы квадрата**.

Смысл в том, чтобы выйти за пределы привычного мышления, раздвинуть границы квадратной логики.

Для этого следует заглянуть в себя и обратиться за помощью к своему подсознательному, по выражению З. Фрейда, т. е. к своему альтернативному мышлению.

Здесь вам должна помочь ваша интуиция.

Даже если вам кажется, что вы отнюдь не отличаетесь блестящей интуицией, вам следует знать, что каждого человека посещают время от времени интуитивные мысли.

Вам лишь требуется вспомнить, что и вас, пусть давно, но озаряли вспышки подсознательного прозрения.

Например, вы чувствовали, что вам просто необходимо пойти в какое-то место сегодня или, наоборот, именно туда ходить не стоит. Вам могло казаться, что вы что-то упустили из своего поля зрения или что-то не доделали, что вы где-то совершили ошибку и при проверке так и оказывалось. Возможно, было и такое, что вас посещала догадка, что именно этот поступок поможет вам решить какую-то проблему. А иногда вы были просто уверены, что сегодня встретите нужного человека.

И, что самое удивительное, вы могли бы сказать в такие минуты, что «предчувствия вас не обманули». Но даже если вы не придавали этим звоночкам большого значения и не следили за тем, как часто они оказываются правильными, все равно вам нужно помнить, что именно подобные вспышки в сознании во многом и обуславливают ваш окончательный выбор.

Ведь все равно каждый человек прислушивается к своим ощущениям и чувствам, а в последнее время уже и научно доказано, что интуиция — вполне реальная и самостоятельная функциональная сторона мозговой деятельности.

Мнение, что интуиции доверяют исключительно безумцы, что интуиция — просто способность быстро думать, сопоставлять и делать выводы, — это уже вчерашний день.

Теперь пришло время оценить интуицию по достоинству, т. е. признать ее проявлением нашего глубинного сознания, нашего альтернативного мышления. Современными психологами установлено, что интуитивные проявления достаточно разнообразны, от некоего всплеска или озарения до тихого, почти неразличимого голоса, советующего вам поступить так, а не иначе. Поэтому ими разработано шесть наиболее встречающихся типов интуиции.

Прозрение. Случается, что человек внезапно осознает то самое закономерное решение или явление. И восклицает сакраментальное: «Эврика!»

Визуализация. Порой совершенно неожиданно у человека возникает некий видеоряд, следуя которому впоследствии он создает гениальную пьесу или картину.

Избирательность. Почему-то из множества вариантов выбирается один, причем совершенно не важно, что при этом заместители, лучшие друзья или родственники советуют предпочесть совершенно противоположный, вполне обоснованный логически.

Действие. Внезапно человек осознает, что необходимо действовать, словно открывается второе дыхание, а само действие всегда происходит в нужном направлении.

Предчувствие. Человеку подсказывает какое-то смутное чувство, чем же в итоге обернется та или иная ситуация. К тому же это чувство порой бывает надежнее самых реальных прогнозов, например, именно поддавшись таким порыв-

вам, многие люди отменяли свою поездку на поезде или на самолете, меняли билеты, а впоследствии именно этот рейс терпел катастрофу.

Озарение. У человека возникает нечто сродни просветлению, и он чувствует единение с высшими духовными или религиозными силами.

Задача 16

- • • Давайте проверим, насколько альтернативно ваше сознание. Задача проста. Перед вами девять точек (см. рис.), которые необходимо соединить между собой тремя прямыми линиями так, чтобы линии проходили сквозь все точки. Попробуйте сделать это сами, прежде чем посмотреть, к каким же действиям следует прибегнуть.
- • •
- • •

Однако интуиция проявляется не только одним определенным образом. Все описанные типы взаимосвязаны, поэтому периодически у одного и того же человека случается и прозрение, и предчувствие, и озарение, и т. д.

Поэтому выход в альтернативное сознание заключает в себе один совет — прислушиваться к собственной интуиции и тренировать ее. Если вы до сих пор считаете, что интуитивное мышление вам недоступно, то вам следует отбросить предубеждения, которые гласят, что интуиция свойственна только детям и женщинам.

Это неправда. Взрослые здравомыслящие мужчины также частенько к ней прибегают. Примеров — пруд пруди: практически все видные бизнесмены полагаются не только на финансовые выкладки своих работников, но и на собственные интуитивные импульсы, потому они и видные.

А теперь о **зарядке для мозгов**, направленной на то, чтобы воскресить вашу благополучно захороненную интуицию.

Эта методика потребует от вас наблюдательности, чтобы не пропустить тот момент, когда ваша интуиция подаст вам долгожданный сигнал.

Необходимо научиться более внимательно относиться к собственной интуиции и доверять ей.



Как этого достичь?

Во-первых, нужно верить в собственные интуитивные способности, в то, что ваше серое вещество способно вам помочь, и избавиться от убеждения в том, что вы не в состоянии услышать голос вашей интуиции.

Во-вторых, для того чтобы стать более открытым для неожиданных и непредсказуемых интуитивных прозрений, нужно научиться быть более уверен-

ным в себе и более независимым, т. е. постараться избавиться от закомплексованности.

В-третьих, не бояться экспериментировать, постараться приучить себя не говорить категоричное «нет» сразу, как только узнаете или увидите нетрадиционный (на ваш взгляд) подход к какой-либо проблеме. Интуиция как раз нуждается в экспериментах.

И в-четвертых, не старайтесь упростить проблему, наоборот, добавляйте побольше деталей, замечено, что интуиция лучше всего справляется с трудными задачами, очевидно, потому, что простые вполне удовлетворяются простыми решениями, не требующими творческого креативного подхода.

Необходимо также уметь разбудить интуицию, если она все еще не дает о себе знать, по крайней мере, явно. Существует **два самых эффективных способа** растормошить вашу Спящую красавицу.

Первый из них заключается в том, чтобы вести себя, как губка. Иными словами, впитывать окружающий мир — побольше читать, общаться с людьми (по возможности новыми), путешествовать (хотя бы совершить прогулку на окраину города), в общем, постараться получить как можно больше новой информации.

Затем следует полностью отключиться от терзающей ваш разум проблемы, погрузиться в себя и совершенно не думать. То есть абсолютно. За это время ваша интуиция встрепенется, расправит крылышки и примется обрабатывать полученную информацию. Поверьте, для нее это самый лакомый кусочек, она не устоит и выдаст вам ответ. Подобный перерыв имеет название «**инкубационный период**», во время которого мозг, как правило, обращается к альтернативному сознанию.

Таким образом, инкубационный период для решения вашей задачи можно обозначить как подготовительный, во время которого мозг проигрывает различные решения, выбирая наиболее лучший вариант.

Другой способ заключается в том, чтобы не упускать подходящие моменты. Этот способ основан на том, что интуиция очень часто посещает человека не за письменным столом во время поиска решения, а в самых неожиданных местах: во время прогулки, дискотеки или чтения увлекательной книги, под душем. Поэтому прекрасным стимулятором являются новые впечатления, прогулки, занятия искусством — словом, вам просто нужно использовать удачные совпадения времени и места.

И наконец, необходимо научиться различать голос интуиции и не путать его с другими голосами, звучащими в вашем сознании. А еще нужно научиться не только слышать свою интуицию, но и слушаться, т. е. следовать ее советам.

А для того чтобы освоить все это, необходимо уметь распознавать **характерные признаки проявления интуиции**. Самые распространенные из них:

— **прозрение**; это, пожалуй, один из наиболее распространенных признаков интуитивного мышления; посещает, как правило, в самое неподходящее

- время, например когда вы принимаете душ или говорите по телефону; сопровождается некоторым хаосом в голове, словно перед вами мчатся обрывки идей, причем на бешеной скорости, вы просто не успеваете их поймать;
- **повторение**; выражается в неоднократном, порой просто назойливом повторении одной и той же мысли. Не нужно отгонять такие мысли, позвольте себе додумать их, ведь нередко таким странным образом с вами говорит интуиция;
 - **образы**; отличаются той же назойливостью, что и мысли, только имеют некий видеоряд, порой в цвете и часто даже трехмерный; это картины, детально показывающие вам, как нужно поступать или что вас ждет после принятия данного решения;
 - **ощущения**; тоже довольно навязчивые, не совсем приятные ощущения где-то в области грудной клетки (иногда живота), это те самые пресловутые покалывания, пощипывания, холодок, которые не дают вам найти себе места, вынуждая делать хоть что-нибудь, ну в крайнем случае просто слоняться из угла в угол, только не сидеть сложа руки; к подобным сигналам непременно следует прислушиваться, особенно тогда, когда вы находитесь в стадии поиска, потому как они нередко подталкивают вас сделать что-то. Так делайте, не сидите;
 - **инстинкт**; это некая вспышка эмоций, возникающая при столкновении с проблемой, человеком или заданием, или вообще эмоции, возникающие при ассоциации с чем-либо; в том случае, если это эмоции положительного свойства, они подтолкнут к принятию верного решения, а если эмоции негативные — предупредят вас о возможных неприятностях, такие эмоции определяют настроение в целом;
 - **духовные чувства**; это некое сообщение изнутри, которое сопровождает индивидуальный рост и затем проявляется как прозрение.

Не сложно догадаться, что достаточно ясно различить и выявить признаки интуитивного мышления возможно лишь тогда, когда вы умеете прислушиваться к своему телу, к тем сигналам, что оно вам подает.

Теперь нужно выяснить, в каких случаях у вас постоянно колет в бок, а в каких — появляется явное нежелание приступать к выполнению задачи. Например, колики могут сигнализировать о предстоящей неприятной беседе, а стойкое нежелание может сопровождать заранее обреченную на провал сделку.

Словом, как вы уже поняли, интуиция проявляется совершенно по-разному. Но, как правило, подобные прозрения приходят именно тогда, когда вы их вовсе не ожидаете, в те моменты, когда вы совершенно не заняты поиском решения проблемы, отвлечены и расслаблены. Образно выражаясь, интуицию можно сравнить с неиссякаемым источником оригинальных идей и секретным механизмом, в котором происходят таинственные процессы. По каким законам действует интуиция — остается только догадываться, но все, что описано в этой главе, не размышления на досуге, а определенные выкладки, созданные учеными на базе исследования интуиции.

В том случае, если вы и рады были бы научиться слушать свою интуицию, но чувствуете некий сдерживающий фактор, не позволяющий вам довериться шестому чувству, совет только один — разрушить этот механизм.

Перешагните через предубеждения, через неопровержимую логику разума, сосредоточьтесь на тех загадочных процессах, что происходят в глубинах вашего мозга, и позвольте интуиции, вашему альтернативному сознанию, вам помочь.

Если проблема в самой системе ваших жизненных приоритетов, попробуйте-те их сменить, поверьте, ваша интуиция вполне достойна такой жертвы.

Именно интуитивные решения являются в основном решениями не только наиболее эффективными, но и (что немаловажно!) креативными.

Вспомните о тех людях, которые смогли что-то сделать, ведь их немало. А если вы внимательно посмотрите вокруг, то убедитесь, что эти люди не всегда недостижимые звезды. Наверняка и в вашем окружении есть такие личности. Это так называемые счастливчики, которым все удается, все проблемы у них разрешаются, и им действительно везет и в любви, и в картах.

Вы ведь не думаете на самом деле, что вам такое недоступно? Отнюдь. Вы просто помните, что интуиция — ваш невидимый друг и лучший советчик, который всегда желает вам только блага. Отказавшись от его помощи, вы рискуете гораздо большим, а к тому же остаетесь в узких рамках логического мышления, того самого квадрата, за который сама жизнь и мир вокруг вас настоятельно советуют выйти. Для начала — хотя бы ненадолго.

И в заключение темы мы хотим предложить вам несколько задач, так сказать, на усвоение материала.

Задача 17

Дано:

Логическая цепочка: клавиатура — монитор — системный блок — дискета — мышка — коврик для мышки — сканер — принтер.

Требуется.

Закончить ее.

Попробуйте сами, а потом ознакомьтесь с правильным ответом.

Задача 18

Перед вами характеристики людей.

1. Человек, который принимает решения быстро.
2. Человек, который принимает решения осторожно.

3. Человек, который принимает решения медленно, но верно.
4. Человек, который принимает правильные решения.
5. Человек, который вообще не умеет принимать решения.

Требуется.

Вычислить, у кого из представленных людей лучше всего развита интуиция.

А ответ, как всегда, на страницах этой книги.

И, наконец, последнее слово в подобных методиках — ТРИЗ. Данный метод был разработан только в прошлом веке, это некоторое противопоставление прежним методикам, таким как вышеперечисленные: мозговая атака, ЦНП, самогипноз и др. Собственно, аббревиатура ТРИЗ расшифровывается как ***Теория Решения Изобретательских Задач***.

Эта методика, созданная на основе приведенных здесь технологий, включает в себя все возможные плюсы своих предшественников и привнесла новое отношение как к проблемам вообще (особенно творческим), так и к их решению. Поскольку большинство методик все-таки основано на методе проб и ошибок и, как правило, теряется много времени, пока вы переберете все варианты, благодаря ТРИЗу выработался новый подход.

Это более систематизированная техника, дающая возможность перейти от достаточно размытых проблем к более конкретным задачам и противоречиям, помогающая эти задачи решить с помощью специальных приемов. Таким образом, появляется сразу несколько конкретных идей, из которых нужно выбрать самую приемлемую.

ТРИЗ позволяет спрогнозировать большинство проблем, иными словами, действует по принципу «предупрежден — значит вооружен».

ТРИЗ изучает и обобщает все известные законы эволюции, способы решения проблем, как теоретических, так и практических. В эту методику включается большинство механизмов, помогающих переделать саму проблему в образ ее будущего решения, не позволяющих психологической инерции помешать поиску новых решений и дающих довольно обширное представление об общих способах устранения любых проблем.

Механизм перестройки расплывчатой проблемы в более конкретную задачу — один из принципиально новых подходов. Заключается он в том, что любая задача должна быть правильно составлена, иначе говоря, правильно обозначена. Для этого следует соблюсти несколько условий:

- во-первых, достаточно ясно описать предыдущую ситуацию;
- во-вторых, обозначить смысл самой задачи и ее противоречия;
- в-третьих, выявить возможности ее решения;
- в-четвертых, поместить все вышеперечисленное в рамки «захватывающего» сюжета.

Все это может пригодиться, если вы, в принципе, знаете заранее, каким

должен быть ответ. Но, к сожалению, далеко не всегда такой ответ известен. Что делать в этих ситуациях? Все очень просто: как советуют ТРИЗовцы, нужно как можно яснее представить себе более вероятный ответ.

В методике ТРИЗа такой ответ имеет условное название **Идеального Конечного Результата** (ИКР). Причем Идеальным такой Результат признается только тогда, когда не требует затрат каких бы то ни было усилий (как если бы все разрешалось само собой).

Поскольку один из девизов ТРИЗовцев — выражение **«меньше проблем, больше жизни»**, то они вовсе не склонны рассматривать большинство ситуаций как проблемы. В этих случаях ИКР выражается примерно такими установками: «проблема решается сама за счет своих возможностей».

В принципе, это самая миролюбивая технология использования мозговых ресурсов, поскольку не преследует цель поставить мозг в экстремальные условия, для того чтобы заставить его работать.

Словом, ТРИЗ позволяет лишний раз «не грузиться» по поводу многих проблем, ведь не секрет, что большинство здравомыслящих граждан (а особенно гражданок) склонны раздувать из мухи слона и устраивать бурю в стакане воды. ТРИЗовцы же, наоборот, настоятельно рекомендуют жить по принципу, замечательно изложенному в хите 1980-х: «Don't worry, be happy» («Не беспокойся и будь счастлив»).

Задача 19

Маленькие дети умеют ставить взрослых в неловкое положение, задавая им множество вопросов или загадывая загадки. Да и вы сами наверняка не раз заставляли краснеть родителей, делая непосредственные открытия или замечания. Перед вами загадка: «Висит на стене синяя и пищит. Что это?»

Задача 20

Вы — компьютерщик, в вашем офисе очень старая техника. Вы давно мечтаете о том, чтобы выкинуть ее на свалку, но шеф на новые компьютеры денег не дает. Ваши действия:

- а) чинить и «капать на мозги» шефу;
- б) чинить и сочинять петиции;
- в) устраивать голодовки в знак протеста, но чинить;
- г) страдать молча, но чинить.

Требуется.

Представить ИКР и добиться желаемых результатов, не забывая о креативе.

Задача 21

Вы — человек, который ищет работу. На всех собеседованиях выясняется, что работодателям не подходит ваш возраст (образование, отсутствие стажа, внешность — нужно подчеркнуть), словом, вы везде получаете отказ.

Требуется.

Представить ИКР и достичь его. Креативное решение, как всегда, чуть ниже.

Ответы на задачи главы «Мозг — главный инструмент»

Ключ к тесту

Ответ на тест — ничего не было задумано. На самом деле авторы просто хотели подстегнуть ваше воображение, стимулируя его таким простеньким образом. Ведь список-то получился нехилый, верно?

Задача 1

Поскольку требование заказчика касалось оформления, то наиболее креативным будет сделать рисунки-раскраски, совместив полезное с приятным.

Задача 2

Креативное решение — дожидаться обеда и, когда весь коллектив будет занят поглощением пищи в буфете, «случайно» уронить на кафельный пол чашку (вазу, стакан, бюст Ленина) и в наступившей тишине, пока глаза всех коллег обращены на вас, четко и спокойно произнести: «Кстати, что вы думаете по поводу смены кабинета министров?..» (Думается, что после такого у вашего шефа будет очень полный и содержательный отчет.)

А можно пойти в курилку и, попросив огонька, заявить: «Вот так же низко держит зажигалку тот парень, которого хотят вытрясти из кабинета министров».

Задача 3

Просто выберите те идеи, что были написаны более разборчивым почерком.

Задача 4

Итак, остановившись на том, что открывать новую торговую точку вам не следует, вы имеете:

- 1) нулевые вложения (т. е. никаких вложений);
- 2) нулевой штат (т. е. никому не нужно платить зарплату);
- 3) нулевые связи с... налоговой, администрацией, СЭС и т. д. (т. е. никто нервы не «мотает» с проверками).

НО... при всем при этом вы имеете и **НУЛЕВУЮ ПРИБЫЛЬ**, поэтому у вас возникает необходимость... в открытии новой торговой точки. Круговорот вещей в природе...

Задача 5

«Милый» креативный босс повесит над своим столом лозунг «Работа не волк — в лес не убежит!» и начнет активно отлынивать. Поверьте, такое срывает практически сразу.

Задача 6

Встаньте на стул, шагните на стол, выкрутите лампочку, разбейте ее при помощи ложки, держа над чашкой, а осколками засыпьте крысиный лаз (чтобы ей было не повадно!).

Задача 7

Второй сотрудник просто вышел из общественного транспорта и преодолел оставшееся расстояние пешком, ведь, как вы помните, пробка для него — не проблема, а цель — никогда не опаздывать.

Задача 8

Деликатный босс искренне полюбит нерадивого Х. И не просто «полюбит», а zalюбит до смерти, точнее, вплоть до того, что Х примет решение об увольнении (уж какими способами будет выражаться эта любовь — секрет самого босса). Но она должна быть настоящей и очень горячей.

Задача 9

Самым главным для него будет слово «надо». То есть он просто скажет — «Мне **НАДО** это сделать». И все. Без комментариев.

Задача 10

Ответ: у сотрудников просто сильно развито желание учиться везде, всегда, всему и любыми способами.

Задача 11

Руководство просто увеличило численность штата. Ведь по причине абсентизма в отделе всегда были свободные места. Нет одного работника — его место занимает новенький. Так и план не пострадал, и организация провела расширение штата.

Задача 12

Изъять из продажи в своих магазинах все готовые прохладительные напитки.

Задача 13

Ответ: в свой рабочий бейдж вставить яркую бумажку, на которой написано «Не ругайся!», и прикалывать его перед каждым посещением шефа. Он увидит надпись и не станет ругаться, а вы — тянуться за сигаретой.

Задача 14

Представить работу молодой привлекательной женщиной, которая из всех сил сопротивляется вашему желанию, и, несмотря на это, вы имеете ее каждый день.

Задача 15

Ответ: уволить шофера и ходить на работу пешком, избегая маршрутов, по которым ездит общественный транспорт, будучи твердо уверенным, что движение — это жизнь.

Задача 16

Листок, на котором проставлены точки, нужно просто согнуть таким образом, чтобы линии сгиба проходили через горизонтальные ряды точек. Затем все линии сгиба надо просто соединить, сложив листок еще несколько раз.

Задача 17

Ключевое слово — пользователь, ведь без него вся эта техника не имеет смысла.

Задача 18

Правильный ответ: как утверждают все гороскопы, интуиция лучше всего развита у того человека, что родился под знаком Рыбы.

Задача 19

Ответ: рыба. Почему висит? А потому, захотели — и повесили. Почему синяя? Потому что покрасили. Почему пищит? А потому что захотели — и свистульку приделали. (Правда, неопровержимая логика?)

Задача 20

ИКР — не чинить. И не грузиться. Рано или поздно вся техника сломается, и шефу все-таки придется раскошелиться на новые компьютеры.

Задача 21

ИКР — открыть собственное дело, заработать миллион долларов и наконец-то утереть нос всем, кто вас не хотел брать на работу.

ГЛАВА 3. ПРАВО ВЫБОРА

Все наши беды оттого, что мы слишком часто стоим перед выбором:

- а) выпить или не выпить, а если выпить, то сколько, чего, когда, с кем, что сказать жене...; если не пить, то как убить время, как поднять настроение, с кем пообщаться, что сказать жене;
- б) работать или не работать, если да, то где, насколько добросовестно, как поладить с начальником; если нет, то куда девать время, где брать деньги, как сделать так, чтобы не выгнали.

Наша жизнь — это постоянное движение, действие. Но действие тоже может быть разным, поэтому и существует креатив, возможность реализовать себя творчески, найти подход к любому, даже очень сложному, делу, а где это можно сделать, как не в движении, действии — работе.

***Работа дает нам возможность почувствовать, что мы можем многое.
Работа — двигатель прогресса.***

Креативный подход к делу, к работе — это не только умение действовать на высоком уровне реализации талантов, но еще и право, возможность выбора, и каждый человек в определенный момент встает перед тем, что ему предстоит сделать шаг, от которого будет зависеть его дальнейшая судьба. Как действовать в данной ситуации, что предпринять, как найти альтернативу в деле, которым предстоит вам заняться? Обо всем этом и пойдет речь в этой главе.



Что такое выбор?

Этот вопрос, пожалуй, можно назвать легким, каждый человек на него сразу ответит... Первый скажет... А что? Один скажет, что это возможность пойти одним из двух путей, другой — что это умение подойти к делу с разных сторон, третий — что это возможность сориентироваться и сделать нужный шаг, четвертый — возможность решить задачу одним из предложенных вариантов.

И каждый, наверное, будет по-своему прав, поскольку выбор — слишком широкое понятие. Видимо, здесь существует некая связь, ассоциация: сколько

определений можно дать слову «выбор», столько существует путей, по которым может пойти человек.

Причем определение, даваемое той или иной личностью, зависит от ее собственных характеристик. Если вы ищете легкого решения проблем, то и определение дадите самое простое. Если же вы человек, не боящийся трудностей, ищущий творческие пути решения проблемы, то и понятие этого слова для вас будет гораздо сложнее.

Но все же чтобы как-то обобщить эти высказывания, прийти к одному верному определению слова «выбор», давайте обратимся к справочникам и психологии.

Прежде всего необходимо заглянуть в самую глубь вопроса. Для того чтобы было из чего выбирать, необходимо найти несколько вариантов, из которых и можно будет сделать выбор. А это уже альтернатива.

Слово «альтернатива» пришло к нам из Франции от слова «alternative», а французы позаимствовали его от латинского alter — «один из двух».



И что же оно означает?

Альтернатива — необходимость одной из двух или нескольких взаимоисключающих возможностей; каждая из исключающих друг друга возможностей.

Итак, если есть альтернатива, т. е. несколько взаимоисключающих возможностей или путей, по которым можно пойти, то перед человеком встает выбор — возможность реализовать себя в одном из направлений.

Дав наиболее точное и краткое определение слову «выбор», попробуйте себя в более сложном деле, таком, как решение задачи. (Но вы можете ее и не решать, если не желаете, это ваше право и ваш выбор.)

Задача 1

У одного старого человека было три сына. Пришло время вылетать им из гнезда, искать свое счастье. Запечалился старик, как ему теперь жить одному, без детей. Но как ни было жалко расставаться и отпускать их в дальние странствия, делать нечего. И вот настал день, позвал старик своих сыновей и говорит:

— Дети, вы можете взять по стреле и пустить каждый свою, как в сказке, в разные стороны, можете собрать мешок и просто отправиться в дорогу, а там будь что будет, можете пойти и спросить совета у тех, кто уже свил свое гнездо, и тогда решить, что делать.

Сыновья посоветовались и решили, что старший сын пустит стрелу, средний уйдет с мешком, а младший, поскольку его жизненный опыт не слишком велик, пойдет за советом и только после этого отправится в путь.

Вопрос.

Кто из них встал перед выбором, отец или дети, и кто сделал этот выбор?

Ответ на задачу вы сможете найти на одной из страниц этой книги.

Выбор — заманчивое слово. Как часто мы хотим предстать с ним лицом к лицу.

Каждый человек хочет иметь право на выбор, чтобы он мог получить возможность сделать работу так или иначе. И если нас лишают этой возможности, мы обижаемся. Но если человеку дать выбор, то что получится? Подобный вопрос требует дополнительного рассмотрения. Вот об этом стоит поговорить немного подробнее.

Кто-то выбирает легкие пути решения, чтобы не очень себя перетруждать, кто-то идет напролом, только чтобы начать действовать, а некоторые находят творческие подходы ко всем вопросам, что перед ними могут встать. Но есть и такие, выбор которых заключается в том, что они вообще отказываются от действия, поскольку считают его лишними хлопотами, не имеющими под собой никаких оснований.

Каждый человек ищет подход к делу, который наиболее ему удобен. Но это не всегда приводит к хорошему результату.

Право выбора дается всем, но не каждый может реализовать эту возможность так, чтобы результат его дальнейших действий был положительным. Итог может оказаться и не очень хорошим.



Так что такое для человека выбор?

В первую очередь — это призыв к действию, во вторую — возможность реализовать себя в деле. Но вы можете выбрать и бездействие, если само дело не придется вам по душе, а это уже тормоз всех начинаний.

Для примера рассмотрим ситуации, где несколько человек встают перед одним и тем же выбором.

Ситуация номер один...

На заводе в одном цехе работало несколько бригад, которые выполняли одну и ту же работу. На их цех пришел новый заказ, но он был в 2 раза больше предыдущих, а сроки оставались теми же. Каждая бригада собралась и стала решать, как ей поступить в данном случае.

Одни решили работать с раннего утра и до позднего вечера, практически в две смены, другие стали производить не слишком качественный товар, но на большой скорости, третья бригада потратила два дня, немного повозилась со станками и стала за ту же смену выпускать гораздо больше продукции.

Каждая бригада нашла свое решение проблемы, сделала свой выбор, но од-

ни пришли к хорошему результату благодаря настойчивости, они просто стали работать в 2 раза больше. В их работе, помимо затрачиваемого времени, ничего не изменилось, а это не творческий подход к делу. Другие остались, как говорится, «на бобах», поскольку плохую продукцию у них никто не принимал, они не только не повысили свой уровень, а, наоборот, затормозили дело. Третьи же решили проблему выбора креативно, и их результат оказался наиболее высоким, поскольку за то же время они стали выполнять гораздо больше работы. Да к тому же им самим стало интересно работать на обновленных станках.

Вариантов решения этой проблемы существует еще великое множество, но не каждый из них может способствовать творчеству, возможности реализации способностей.

Еще одна ситуация, в которой действующие лица предстали перед выбором.

Один начальник пригласил к себе в кабинет трех сотрудников, каждый из которых, по его мнению, был довольно активной личностью и мог найти выход из любой ситуации. Начальник предложил им на время встать во главе своего предприятия. И вот что из этого получилось.

Один, заняв предложенный пост, за некоторое время поднял производство еще выше, но начальник стал ему завидовать и тут же сместил с высокой должности. Второй, встав на пост начальника, просто не справился, и его тут же «попросили», пока предприятие не развалилось. А третий был самым умным, он отказался от этого эксперимента, потому что на своем месте он делал для предприятия гораздо больше, чем смог бы сделать на чужом, совершенно ему незнакомом.

В данной ситуации творчески поступили двое, они рискнули, правда, результаты получились разными. А последний работник не стал тратить силы на эти игры: но на своем месте за истекшее время он сумел достичь весьма неплохих результатов, что в итоге помогло предприятию гораздо больше, нежели его присутствие на посту президента компании.

Иногда, казалось бы, совершенно не творческий подход к делу может принести гораздо больше пользы, чем риск и творческие начинания.

Кстати, подумайте, где здесь креативный подход к проблеме, а где — просто творческий, эти вещи пора научиться разграничивать.

В следующей ситуации выбор был довольно жесток, поскольку от него зависела жизнь человека.

Один больной попал на операционный стол, у него была сложнейшая сердечная рана. Подошедшие хирурги осмотрели его и стали обсуждать, что же делать. Один сказал, что эту рану необходимо быстро зашить, пока больной не потерял слишком много крови: другой заявил, что его нужно сначала разрезать еще больше, разобраться, что там внутри, нет ли дополнительных осложнений, и лишь затем зашить.

— Но если ты раскроешь его еще больше, шов будет заживать дольше, и вообще он уже почти не дышит, — возразили оппоненты.

Однако этот хирург настоял на своем. Ему сказали: «Раз так, делай все сам». И он приступил к работе, сдав сначала свою кровь, чтобы при необходимости перелить ее раненому. Операция прошла успешно, и пациент выздоровел.

В этом случае можно было пойти по пути наименьшего сопротивления, но что получилось бы в итоге? Рана могла воспалиться и начать кровоточить. Но, с другой стороны, при такой операции можно было потерять пациента прямо на операционном столе.

А теперь рассмотрим **обратную ситуацию**.

К одному начальнику пришел подчиненный и принес ему новые разработки, над которыми просидел не один месяц. Тот просмотрел их и решил, что это слишком сложно и требует больших вложений, времени на переделку оборудования и т. д., а результат пока только на бумаге. В действительности он может быть и не таким, как запланировано.

Начальник сделал свой выбор, он избежал трудностей и не стал действовать творчески. Но пришло время, и все устарело, вышло из строя, и тогда руководитель послал за тем самым работником, который, как оказалось, к тому времени уже ушел на пенсию и пришел к нерадивому начальнику. В итоге последнему пришлось тратить гораздо больше времени и денег на переоборудование совсем устаревших машин.

Эта ситуация говорит о том, что выбор, даже если он сам по себе не требует творческого подхода и решения, может привести к разным последствиям. Время принятия решения также играет большую роль в подходе к делу.

Своевременный подход к решению той или иной проблемы — это тоже выбор.

Обратимся к следующей ситуации, в которой от человека требовался неординарный подход к выполнению задачи.

Из одного маленького прибрежного города нужно было срочно доставить больного на операцию. Для этого врачи вызвали вертолет. Пилот поднялся в воздух, но в середине полета погода начала резко портиться, поднялся ветер. Что делать в этом случае?

Пилот решил, несмотря ни на что, продолжать полет на гораздо меньшей высоте, где ветер был не столь сильным. Он пролетал над самыми крышами домов, чуть ли не задевая их. Благодаря такому подходу к работе, творческим действиям опытного пилота больной был доставлен в больницу вовремя.

А теперь рассмотрим ситуацию, в которой выбор придется сделать вам самим.

Представьте себя на месте работника большого предприятия, которое катится под гору. Ваш начальник предлагает вам заняться разработкой новой программы действия. Само его предложение — толчок к творчеству, к реализации способностей, но вот как вы сами к этому относитесь?

От того, как вы взглянете на такое предложение, будет зависеть, насколько творческим будет ваш выбор.

Вы можете:

- согласиться сделать эту работу только потому, что вам ее доверили, и начать действовать наугад, просто чтобы выполнять задание;
- разрушить все практически до основания, набрать новую команду (исключив из нее того руководителя, который не в состоянии решить проблему), взять себе в замы энергичного, знающего дело человека, стремящегося к власти; он все сделает, а вы будете руководить; после выполнения — уволить как опасного конкурента;
- взять себе делового, знающего ситуацию помощника, вместе будет веселее и идей больше;
- делать новые разработки в течение долгого времени, скрупулезно копаясь в каждой мелочи;
- отказаться от предложенной работы.

От того, какой выбор вам больше по душе, и будет зависеть, насколько креативно вы подходите к делу, насколько творчески вы решаете проблемы.

Очевидным является второй вариант, прочие же оставляют желать лучшего.

Для закрепления этих нескольких ситуаций попробуйте решить одну задачу.

Задача 2

Один мужичок, у которого были, как говорят, золотые руки, решил открыть свое дело. Он пошел к своему другу просить совета. Приходит и спрашивает:

— Слушай, я хочу заняться чем-нибудь полезным, но так, чтобы и с людьми общаться, и добро им приносить, и самому внакладе не остаться, да еще чтобы мне можно было заниматься творческим делом, чтобы оно мне не надоело через пару дней.

Друг подумал и говорит:

— Ты слишком много хочешь, но я дам тебе пару советов, ты можешь заняться:

- а) разведением птицы — это интересно и полезно: и мясо, и яйца, и пение по утрам;
- б) выращиванием скота: мяса много, да к тому же с крупными животными интереснее, они вроде не просто в глаза тебе глядят, а понимают;
- в) ремонтом обуви: с людьми общаешься и пользу приносишь;
- г) разведением породистых собак: спрос на них большой, с людьми общаешься и с животными, и дело вроде интересное;
- д) распространением газет и журналов: ходи себе по городу, предлагай товар;
- е) изготовлением побрякушек и сувениров: сделал — продал;
- ж) коммерцией: дело всегда прибыльное, и от людей отбоя нет, всем всегда что-то нужно;
- з) разведением цветов: смотри, красота-то какая и не надоест никогда, возишь-ся себе в земле, а они растут и радость людям приносят.

— Ну что, выбрал себе дело по душе? — спрашивает друг.

А мужик ему и отвечает:

— Ты мне много предложений сделал, но не все они соответствуют перечисленным мной требованиям.

Вопрос.

Какие из перечисленных другом предложений полностью соответствуют требованиям, которые выдвинул мужик?

Ответ на эту задачу вы сможете отыскать на страницах книги.

А теперь, чтобы немного отдохнуть от проблем и решения задач, прочитайте одну *маленькую сказку* про то, как три брата устроили свою жизнь. Каждый из них сделал свой выбор, пошел своим путем, а вот что из этого получилось, вы сейчас узнаете.

В одном глухом селе жили три брата. Старший был не очень трудолюбивым человеком, он всегда сваливал свою работу на двух остальных братьев. Средний постоянно мечтал о чем-то прекрасном, его было невозможно заставить дома, поскольку он всегда где-то пропадал. Ну а младший брат, как и во всех сказках, был простым рабочим мужичком.

И вот однажды они решили, что пришло время заняться каждому из них своим собственным делом. Собрали братья совет и стали думать, кому чем можно заняться.

Старший брат, поскольку не желал себя перетруждать, решил уехать в большой город и стать там не менее большим начальником. Он человек умный, за ним народец пойдет — и дело будет, и все смогут себя реализовать под его руководством. Заодно и дом ему выстроят хороший, добротный, и, глядишь, невесту завидную начальником себе найдет.

Средний брат тяготел к новому, он решил собрать небольшой мешок и отправиться в путь-дорогу, искать счастья и возможности реализовать себя в каком-нибудь большом деле. В мире всегда найдется маленький уголок для одного человека, который может руками поработать и с головой — и пусть она у него не самая умная, да мысли в ней хорошие, добрые.

Младший же брат, поскольку был, как говорится, ума недалекого, решил остаться дома и просто выращивать урожай и ходить на охоту. Он не захотел бросать родные места, поскольку был очень к нему привязан, да и кто будет следить за домом, если все трое уйдут в разные стороны. Жалко ему стало хозяйства, вот он и остался.

И решили братья, что пройдет немного времени, они встретятся в родном доме и порадуют друг друга своими достижениями. И срок себе поставили один год. Немного, конечно, чтобы полностью себя реализовать, но и немало.

А время — штука коварная, оно не ждет. Прошло с тех пор ни мало ни много, а год, за годом и три пролетело. И вот к родному дому с двух сторон пришли два старших брата. Пришли, да дом-то и не узнают. Стоит перед ними дворец белокаменный, с голубыми куполами да с дверьми золочеными. Диву даются бра-

тя, что это произошло, да в тот ли дом они попали, годы-то прошли, вдруг в мире они позабыли за делом своим путь к отцовскому гнездышку.

Вот один другого и спрашивает:

— Слушай, брат, а в тот ли дом мы попали, может, путь нас настолько утомил, что мы свернули не в ту сторону да пришли не в свою деревеньку?

А другой посмотрел по сторонам и отвечает:

— Да, посмотри, брат, и другие-то дома вроде хоть и похожи, да не покошены, как раньше, пряменько стоят, ровненько. И что же произошло за эти годы, неужели наш братец Жар-птицу поймал?

И видят они, что из дома выходит красавица-молодушка им навстречу и приглашает в дом пройти. Идут они за той лебедушкой да дивятся. Палаты одна другой краше, ковры персидские, цветы заморские, в блеске весь дом, в шике. Заходят они в комнату главную, а там их брат меньший встречает, в объятия приглашает.

Обнялись братья, расцеловались, а старший и спрашивает:

— Братец наш младший, как же ты за такое время стал столь богатым человеком, неужто с земли все это да с охоты взял?

— Да, и земля мне в помощь была, и охота. Но сначала вы похвалитесь, чего сумели достичь. Да почему вы только вдвоем, без жен приехали?

А братья и каются, что, мол, не захотели своих красавиц в деревню старую тащить, чтобы не было им здесь некомфортно, да видят теперь, что ошиблись. Вот старший брат начал свой рассказ:

— Приехал я в город большой, а там дома один к одному, люди все спешат. И никому-то я, такой умный, и не нужен. Но делать нечего, раз уж вылетел из гнезда, нужно жизнь устраивать. Пошел работать в подмастерья, а пришло время — и в начальники выбился. Жену нашел красавицу да умницу. Дом выстроил себе, детишек завел парочку и живу, как все, солнышко промеж домов ловлю по вечерам.

Выслушали его братья, порадовались, что старший не внакладе остался. Средний брат вздохнул и начал свой рассказ:

— Я же подался в страны дальние, заморские. И земли видел странные, и волны высокие, и людей, на нас непохожих. Все удалось повидать. Остановился я в стране теплой, дивной, деревья там снизу голые, а наверху у них перья растут, а плоды-то какие сладкие.

Там и нашел себе жену, красавицу да помощницу. Она меня и слушает, и уважает, и любит, и детишек полон дом, один другого краше да умнее. И дело у меня есть свое, занимаюсь я животными заморскими, интересными, симпатичными. Они мне только радость приносят. Да одна беда: на родину меня тянет, а жена не желает уезжать из своего теплого государства надолго. Вот и живу теперь в далеком мире да по вам скучаю.

И за среднего брата порадовались, ему тоже удалось найти для себя и дом, хоть и далекий, и дело по душе, и семью завел добрую. Настала очередь младшего брата, вот он и завел свой рассказ:

— Я, братцы, жил как все, возделывал землю, ходил на охоту и не думал ни о

каком большом счастье. Дом у меня есть, дело тоже. Но, видно, Бог меня пожалел, наградил за мою привязанность к земле родной.

Пошел я раз на охоту, поймал в сети куропаточку молодую, принес домой, да жалко стало ее на суп пускать, красивая, маленькая. Оставил ее в доме жить, думаю, пускай хоть какая живность будет, глядишь, по весне подрастет, яичек нанесет. А она по ночи в девицу обернулась, дом прибрала, печь натопила, завтрак приготовила и снова в куропатку, пока рассвет ее не застиг. Утром я встал, диву даюсь: кто в моем доме порядок навел? Так три дня прошло и три ночи, и стала она невестой моей за то, что пожалел я ее, горемычную, не убил в образе птицы.

— А разбогател-то ты как? — спрашивают братья.

— Стал я сады выращивать, а на памяти отцовы слова всплыли. Говорил он, что вода тем прохладнее да приятнее, чем колодец глубже. Вот я не поленился и вырыл его на самом высоком месте. А как дошел до середины — там сундук с золотом и камнями драгоценными.

Посмотрел я на этот сундук и решил, что одному мне столько денег не нужно. Часть соседям раздал, часть в город отвез, закупил на них еще саженцев, привез их домой. А на остальные деньги выстроил себе дом, пусть отец с небес посмотрит и порадует за нас.

— И ты до сих пор выращиваешь свои деревья? — спрашивают братья.

— А как мне без них жить? Они меня и кормят, и радуют своей тенью в летнюю жару, и скажу вам по секрету, что у меня есть деревце одно, возле которого и днем светло, и в ночь не темнеет.

— Да что это за чудо такое?

— А чуда нет, просто я его сам вырастил, веточку с одного привил да с другого деревца, вот и понравилось оно такое интересное Жар-птице. Прилетает она во двор ночью, лакомится плодами. И мне светло, и ей привольно. Так и живу теперь, рад дому своему, жене-красавице, делу любимому и приятному да детишкам-сорванцам.

В этой сказке есть мораль. Не каждый выбор, будь он, на первый взгляд творческим, может принести удовлетворение и стать началом для увлеченной деятельности, а выбор, казалось бы, совсем не предполагающий интересной деятельности, может не только обернуться увлекательным делом, но и принести человеку прибыль.

Прибыль — это стимулятор, человек так устроен — если его работа приносит доход, она удовлетворяет и притягивает, а неприбыльное дело, даже интересное, не всегда может удовлетворить потребности.

И, наоборот, интересное дело, доверенное человеку нетворческому, инициативному, может в его глазах стать рутинным и непривлекательным, а самое простое в глазах проворного и деловитого обретет краски жизни. Если человек выбирает для себя неподходящую деятельность, в итоге он просто не может с нею справиться и зачастую не доводит начатого до конца.

Прочитав эту сказку, попробуйте проверить себя, ответьте на несколько вопросов.

1. Кто из братьев выбрал себе дело по душе?

2. Кто из них в итоге был полностью удовлетворен своим выбором?

3. Кто справился с делом настолько, чтобы можно было сказать, что он довел его до конца?

4. Кто из них подошел к делу наиболее творчески?

5. Справились бы братья, если бы им досталась судьба одного из двух других?

Прочитав сказку и ответив на эти легкие вопросы, вы сможете не только узнать, насколько правильно поняли, что собой представляет выбор и чем он является для каждого человека, но и сами сможете наиболее творчески подойти к любому доверенному вам делу.

Выбор — двигатель для последующей деятельности, поскольку работа в итоге приносит человеку удовлетворение и он начинает относиться к ней более серьезно. Но в то же время творчеству здесь нет места, поскольку подход к делу все же очень прост.

Другие удовлетворяются любой предложенной работой, сложная она или легкая, выполняя ее, они не прилагают никаких усилий, можно сказать, что их выбор состоит в том, как пойти по пути наименьшего сопротивления и выполнить данную работу, только бы она была закончена.

Здесь также речь не идет о творческом подходе: если работа легкая, то она выполняется нормально, а сложное дело может зависнуть на долгое время или вообще не доводится до завершения.

В данном случае выбор — больше тормоз, нежели двигатель.

Работа выполняется, но зачастую она не приносит удовлетворения, и поэтому к ней относятся как к хомуту, который повесили на некоторое время. Все творчество направлено на то, чтобы побыстрее ее закончить.

Некоторые люди — сами по себе творческие натуры, желающие реализовать себя во всем, даже в изначально безуспешном деле, но зачастую они не могут справиться со сложными заданиями. Если им доверить интересное дело, то оно будет выполнено на все 100%, а сложное и трудоемкое, хоть и вызовет у них интерес, может оказаться не по зубам, хотя их творческий подход ко всему в состоянии помочь выполнить его как можно качественнее.

Их выбор заключается в творческом подходе ко всему, но сам результат иногда оставляет желать лучшего.

Здесь выбор играет роль прогрессора, он заключается в подходе к делу и его более творческому решению, а вот само дело может играть роль регрессора.

Есть еще одна категория людей, которые специально ищут для себя сложные задания, они часто берутся за практически невыполнимые дела и всеми способами стараются достигнуть положительного результата. Эти люди не всегда идут по творческому пути, поскольку больше заняты тем, что пытаются полностью раствориться в работе. Для них важен процесс, а не творческий подход, они сами строят себе преграды и сами же их преодолевают.

Их выбор состоит в том, что они ищут более сложные пути решения. Здесь, наверное, речь идет больше о тормозе творческого процесса, поскольку сложность самого дела не дает развернуться интересной деятельностью, все упирается в простую практику.

Многие люди сами по себе не творческие натуры, поэтому и ищут для себя работу, которая изначально предполагает творческое начало. Они стремятся компенсировать свое неумение подходить к делу с улыбкой самим делом. Это очень удобно, поскольку так они развивают в себе креативное начало.

Их выбор состоит не в поиске интересных путей решения задачи, а в поиске самой задачи. Такой выбор может стать как двигателем, если работа все же пришлась по вкусу и не требует дополнительных умственных и физических вложений, так и тормозом для собственных творческих шагов в тот момент, когда она начинает казаться сложной или неинтересной.

Существует и еще один тип людей, которые являются творческими организаторами. Они могут найти сотни разных путей решения задач, подойти к делу с любой стороны, разработать план действия и многое другое. Это, конечно, тоже работа, но вот выполнение придуманного ими дела им же становится не по зубам. Такие люди, как говорят, витают в облаках, творчество заполняет всю их деятельность, но они больше скользят по поверхности или вообще отказываются от задуманного, если не находят того, кто продолжит их дело. Им нужен помощник или человек, который способен воплотить все их начинания в жизнь.

Выбор таких людей заключается в месте работы: если им предложить разработки, составления планов или руководящую деятельность, то творческий подход к делу будет обеспечен на все 100%. А работа, требующая стандартного подхода, станет тормозом для всех их начинаний.

А теперь пришло время снова попробовать свои силы в решении самой слож-ж-ж-жной задачи. Страшно? Можете пропустить ее, это ваш выбор, ваше решение.

Задача 3

На полянке возле озера сидела стайка гусей. Погода была тихая, они мирно грелись на солнышке. Но беда не заставила себя ждать. Мимо бежала коварная лисица. Вожак вовремя заметил хищницу и громко закричал, поднимая всех по сигналу тревоги. Гуси кинулись врассыпную:

- один бросился в воду и поплыл на середину реки;
- другой забежал в узкий проход между густыми кустами, где хищница не смогла его достать;
- третий кинулся через ров, его лиса перепрыгнуть не смогла;
- четвертый взлетел на высокое дерево;

- пятый нырнул в густые камыши;
- главарь побежал по земле, чтобы увести хищницу от своей стаи, а потом спасся в воде, как и один из его сородичей.

Коварная хищница осталась без улова, так что цель спасения была достигнута, но вот путь ее достижения каждая птица выбрала свой.

Вопрос.

Кто из представителей гусяного стада поступил наиболее творчески, а кто пошел по пути наименьшего сопротивления?

Ответ на эту задачу вы сможете отыскать на страницах книги.

Выбор для человека играет большую роль, но каждый ли может сделать его правильно, поступить креативно, найти выход из создавшейся ситуации, каждый ли желает его делать?

Не все люди пытаются искать творческие пути решения задач. Одному важному деятелю предстояло провести совещание. Он собрал своих сотрудников и начал беседу. Но после того как ему стали задавать наводящие вопросы, отвлекать от темы разговора, он тут же потерялся и больше не смог вести совещание.

Этот деятель не стал искать пути решения задач, поставленных перед ним в процессе деятельности, а просто ушел от темы разговора, закончив совещание на полуслове. Его выбор был очень легким, а вот дело встало на месте. Сотрудники разошлись, так и не добившись от него конкретного решения.

Многие люди, которые находятся на высоком посту, могут позволить себе такой выбор, они считают, что им можно отказываться от творческой деятельности, перекладывая ее на своих подчиненных, они также идут по пути наименьшего сопротивления, выполняя только ту работу, которая им по душе и не требует особенных затрат нервов и умственной деятельности.

Сфера деятельности, связанная с постоянными совещаниями, поездками, решениями организационных задач, сама по себе является довольно творческой.

В этой сфере идет общение с другими людьми, а это гораздо сложнее, нежели иметь дело с деталями, аппаратурой, формулами и даже с животными. Каждое движение, жест, слово, взгляд человека, да любое действие должно быть не просто обдуманым, оно должно быть креативным.

Здесь необходимо не просто находить подход к решению задачи, как в обычной деятельности, а искать творческий подход к человеку, его личности, поскольку общение на высоком уровне было всегда более сложным. Человек должен отыскать в себе определенные черты, которые будут приемлемы для его партнера.

Для того чтобы легче было понять, о чем идет речь, давайте рассмотрим несколько ситуаций.

Один руководитель предприятия решил заняться расширением своего дела, для этого ему необходимо было купить еще одно маленькое предприятие той же отрасли.

Он стал искать, что ему больше подойдет, назначал встречи всем директорам соответствующих организаций, искал подход к каждому из них, чтобы потом можно было легче договориться о продаже. Поскольку он был человеком творческим, все его встречи проходили на высшем уровне.

Этот мужчина смог найти подход к каждому директору, но перед ним встала другая проблема. Само предприятие он выбрать не смог. Он не знал, что ему предпочесть: дешевое и нерентабельное, а потом поднять его на должный уровень, на котором находится его дело в данный момент, или, наоборот, не рисковать и вложить более крупную сумму в прибыльную организацию и уже не тратить времени на улучшение условий труда, а сразу начать получать доход.

Творческий подход к личности, к человеку не всегда может быть достаточным для решения задачи целиком, это тоже только часть всей деятельности. В данной сфере она, конечно, основная, но и такие детали, как выбор дела или, как в нашем случае, предприятия, могут сыграть большую роль в дальнейшей деятельности. От выбора в этой ситуации зависит многое.

Купленное убыточное предприятие может затормозить общий процесс деятельности, поскольку оно будет требовать восстановления и вложения капитала, но в этом случае у каждого будет возможность сделать свой вклад в развитие новой организации, применить свой творческий подход к данному делу. В такой ситуации не только руководитель будет задействован в восстановлении, но и каждый работник в отдельности, все смогут поучаствовать и затем пожинать плоды своих вложений.

Но это будет возможным только если каждый отнесется к делу творчески, в противном же случае предприятие может так и не встать на ноги, а остаться убыточным.

Купленная прибыльная организация не потребует большого творческого потенциала от работников, поскольку сам процесс производства там уже поставлен на должный уровень. Но если все же есть желание, то даже такое предприятие можно сделать еще более прибыльным, внося в него дополнительные вложения и некоторые изменения. Это будет возможным при использовании творческого потенциала работников и самого руководителя.

В данной ситуации руководитель подошел творчески только к одной стороне дела, он просто не смог найти подход ко второй, сохранит все на том же уровне, какой был до сих пор. Он отступил от решения второй проблемы, оставшись королем своего предприятия.

А как бы поступили вы в данном случае, какое предприятие купили, если

бы вам представилась возможность встать на место этого начальника? Дорогое, прибыльное, не требующее творческих вложений или убыточное, рискованное, в котором вы смогли бы изменить все, что захотели? Может быть, у вас есть собственное мнение по этому поводу, свой творческий подход к данной теме разговора.

А теперь пробежимся по ситуациям, связанным с поездками и решениями дел в стороне от своего предприятия.

В данном случае для разнообразия героем нашей сцены будет дама, которая считает себя довольно деловым человеком, умеющим на уровне мужчин справляться со всеми сложными задачами, находить свой креативный подход к каждому делу и человеку, личности. Посмотрим, насколько она права в своих убеждениях.

Женщина, руководитель довольно большого предприятия, решила провести обмен планами и разработками между своей организацией и такими же в других городах. Поскольку у нее самой уже не осталось новых идей, она решила предложить то, что есть у нее, в обмен на то, что могут дать другие.

В этом, по ее мнению, — творческий подход к деятельности, поскольку новые веяния в других организациях могли поднять уровень ее собственного дела. И ее вложение в них также принесло бы пользу.

Она взяла одного из своих помощников и поехала в другой город с целью обмена. Приехав на одно из выбранных ею прибыльных предприятий, она обнаружила, что там работают по такому же плану, как и она сама. Разочарованная, женщина вернулась обратно, так и не достигнув цели своей поездки.

Эта дама поступила не креативно, она, как и ранее мужчина, смогла найти подход к людям, с которыми общалась, но вот проблему так и не решила, т. е. сделала половину дела.

А как можно было бы поступить на ее месте? Здесь есть два варианта творческого подхода к решению проблемы.

Решение первое. Женщина могла довести свое начинание до конца, предложив руководителю похожего предприятия курировать новые разработки вместе. А потом можно было бы поделиться опытом с другими предприятиями, занимающимися тем же родом деятельности. Заодно и перенять их опыт, ведь не все же работают так, как эти две организации. Всегда существует довольно много подходов к любому делу, необходимо лишь найти их, а это возможно лишь в процессе сотрудничества.

В такой ситуации стороны ничем не рискуют, а творческий потенциал предприятия в случае положительных разработок поднимается на более высокий уровень. К тому же в результате положительных разработок каждому работнику обоих предприятий могла быть предоставлена возможность творческих вложений, а это уже креативный подход к делу.

Второе решение проблемы заключается в том, что руководительница могла не останавливаться на одном, выбранном ею, предприятии, а пойти дальше, ведь существует еще не одна организация, занимающаяся если не совершенно идентичной деятельностью, то по крайней мере почти такой же. А это в два раза более выгодно, так как на подобных предприятиях можно не только по-

черпнуть опыт в своей сфере, но и перенять некоторые дополнительные разработки, которые могут быть применены на своем предприятии.

В этом случае риск уже не столь минимален, поскольку нововведения могут обернуться не только прибылью, но и совсем наоборот. Предприятие может стать убыточным, если неправильно подойти к делу. Но если отнестись ко всему серьезно, отобрав лишь то, что наиболее подходит организации, то тогда можно не только поднять планку, но и задействовать каждого работника предприятия в нововведении. Это уже творческий подход к делу и креативное решение проблемы.

В данном случае оба решения будут двигателем творческого развития каждого работника, а не только самой руководительницы. Она же сделала свой выбор, который не понизил и не повысил потенциала.

А как вы считаете, ее выбор стал двигателем или тормозом для дальнейшего творческого развития предприятия? И какие бы варианты решения этой проблемы смогли предложить вы нашей даме в данном случае? Пролистав несколько страниц, вы сможете найти ответ на этот вопрос и сверить свой вариант подхода к делу с тем, который описан в книге.

И напоследок разберем *противоположную ситуацию*. Мужчина (в данном случае все же обратимся именно к представителям сильного пола) пошел на повышение, стал руководителем более крупного подразделения или, к примеру, вышестоящей организации. На своей должности он прекрасно справлялся с работой, поскольку знал все ее тонкости и мелочи и проработал на данном посту не один год, но, пойдя на повышение, почувствовал, что он не в состоянии справиться с доверенным ему делом.

Желание остаться на высоком посту толкнуло его на поиск творческого решения проблемы. Но поскольку сам он не смог его найти, то пошел за советом к одному из более опытных руководителей в данной сфере деятельности. Тот решил оказать помощь молодому коллеге и предложил ряд возможных путей устранения его проблемы. Он сказал:

— ты можешь посмотреть, как это делают похожие на тебя руководители, и применить их опыт в своей деятельности;

— ты можешь остаться на своем уровне, просто подладиться под новую работу, то есть работай, как и раньше, ведь ты же руководил, а количество и личный состав работников для настоящего руководителя не должны иметь значения;

— ты можешь собрать своих новых подчиненных и узнать у них, как вел руководство твой предшественник и желают ли они остаться на том же уровне или внести свои предложения по поводу руководства и ведения дел;

— ты можешь просто подстроить всю деятельность своей организации под себя, ты начальник, а подчиненные пусть привыкают к изменениям, если хотят с тобой работать;

— ты можешь провести анкетирование подчиненных по вопросу, как бы они вели руководство своего предприятия; это может быть полезным со многих точек зрения: во-первых, ты выявишь своих возможных конкурентов или помощников, во-вторых, сможешь найти для себя несколько новых подходов к де-

лу, а в-третьих, анкетирование будет более откровенным, поскольку человек выражается не при всех, а на бумаге;

— ты можешь решить эту проблему тем, что уйдешь на свое старое место работы, ведь если ты чувствуешь, что не справляешься с делом, не стоит его начинать, чтобы потом не свалиться с высокой горы, откуда падать будет гораздо больнее.

Этот новоиспеченный начальник решил воспользоваться сразу двумя советами своего коллеги — он провел анкетирование персонала своей организации и посмотрел на деятельность других своих коллег. И вот что в результате получилось.

Проведенное анкетирование выявило, что он на самом деле вел совершенно идентичную требованиям работников программу руководства. Ни один из них не предложил новых путей и вариантов возможной руководящей деятельности. Работники были полностью довольны стилем его управления. А вот коллеги подсказали ему дополнительные пути реализации своих способностей. Благодаря знакомству с их опытом этот начальник нашел решение рассмотренной проблемы.

Оба этих совета мужчина воплощал одновременно, поэтому результат оказался более высоким, нежели ожидалось.

Сможете ли вы решить для себя, какой из выбранных начальником подходов к делу был наиболее креативным, какой из них должен был принести наиболее высокий результат? И если этого не произошло, то, по вашему мнению, почему? И последний вопрос: какое из всех перечисленных предложений, на ваш взгляд, сама креативная, предполагающая реализацию творческого подхода к делу?

А теперь попробуйте решить задачку на тему организаторского подхода к работе.

Задача 4

Дано:

- убыточное предприятие;
- творческий коллектив;
- необходимые средства для возвращения былого уровня доходов;
- сжатые сроки реализации планов восстановления предприятия.

Требуется.

Найти наиболее творческое решение проблемы.

Решение.

1. Подключить работников, чтобы они смогли внести свои предложения, выбрать из них самые лучшие и внедрить в производство.

2. Самому заняться решением проблемы, а коллектив поставить перед фактом преобразований.

3. Поставить новое оборудование на предприятии, чтобы работа вышла на новый уровень.

4. Посмотреть на похожие предприятия, которые сумели выйти из кризисной ситуации, и перенять их опыт работы.

5. Продать предприятие или войти в большой концерн, где можно будет найти поддержку, но с условием сохранения рабочих мест.

6. Заняться совершенно другим родом деятельности, полностью изменив стиль и вид работы.

Выберите наиболее подходящие вам решения проблемы с учетом дальнейшего творческого потенциала или предложите свои, а ответ на эту задачу вы сможете найти на страницах книги.



Выбор, а всегда ли его можно предоставить?

Молодая девушка подходит к парню и спрашивает:

— Молодой человек, а вы смогли бы меня изнасиловать?

— Что вы, конечно, нет!

— А придется.

Так часто случается и в жизни, и в работе. Вам тоже не раз доводилось бывать в подобной ситуации, когда перед вами ставилась определенная задача, которую нужно было решить. И если отказаться от предложенного дела невозможно, то остается одно: найти наиболее творческие пути решения данной задачи.

Рассмотрим **несколько ситуаций**.

Руководитель предприятия вызвал работника в свой кабинет и в командно-приказном порядке попросил заняться сложным делом, которое ему не по душе. Поскольку работник дорожил своей репутацией и местом работы, он не смог отказать начальнику, но встал перед проблемой решения поставленной задачи.

Он мог пойти несколькими путями:

- выполнить задание наиболее качественно, чтобы к нему невозможно было придаться, используя подходящую литературу, другие вспомогательные средства;
- просто выполнить задание, как бы оно ни получилось, поскольку выбора нет;
- найти и в этой работе что-то увлекательное, чтобы она смогла принести ему удовольствие;
- подключить к выполнению задания своих коллег;
- как можно быстрее закончить предложенную работу, чтобы отделаться от нее;
- попросить чуть больше времени для выполнения задания, поскольку оно довольно сложное;
- постоянно подходить к начальнику с вопросами, в которых он сомневается.

Работник выбрал для себя несколько вариантов: он отнесся к делу творчески и стал заниматься им с удовольствием — и работа пошла быстрее; прочел ли-

тературу — и все буквально завертелось в его руках; привлек к делу других сотрудников — и стало больше вариантов решения, а подошел он к начальнику в тот момент, когда дело приняло не совсем приятный оборот.

В итоге работа была завершена раньше поставленных сроков.

Эту ситуацию можно назвать идеальной, поскольку работником были выбраны самые творческие варианты решения задачи. Он пошел сразу несколькими путями.

Но, если бы он выбрал только один из перечисленных путей, смог бы он справиться с делом или нет? Каково ваше мнение на этот счет? А какие пути выбрали бы вы, попав в такую ситуацию: действовали в нескольких направлениях или удовлетворились одним, самым, на ваш взгляд, удобным?

Следующая ситуация немного сложнее, но она также ставит своего героя перед выбором.

Иногда перед человеком появляется препятствие, которое порождает сомнения в возможности решить какую-то задачу, даже если пути этого решения известны и не представляют сложности.

Мужчине по роду деятельности постоянно нужно было ездить в разные города. Вот настал один из таких дней, но, как назло, у героя в этот момент сильно заболела жена. Если он не сможет поехать, то провалится дело его жизни, все, что он с таким трудом создавал многие годы. Но и оставить жену одну в таком положении было просто нельзя.

Есть неотложное дело, есть препятствие, которое можно либо ликвидировать, либо обойти. Перед мужчиной открылось несколько путей решения данной проблемы:

- уехать, положив жену в стационар, и каждый час звонить ей по телефону, справляясь о здоровье;
- взять ее с собой на вертолете и уже на месте приставить к ней сиделку, чтобы она была с женой в его отсутствие;
- отложить поездку, должны же партнеры понять, у них тоже есть жены;
- пригласить партнеров к себе, заодно пусть посмотрят, как он ведет свое дело;
- плюнуть на все и остаться с любимым человеком;
- попробовать решить дело по телефону, даже если междугородние разговоры обойдутся гораздо дороже, чем сама поездка;
- пригласить к себе маму-тещу, пусть сама заботится о дочери, раз не смогла вырастить ее здоровой.

А наиболее неожиданным, но тем не менее лучшим выходом из ситуации будет симбиоз нескольких вариантов: пригласить партнеров к себе, но домой, приставить к жене сиделку. Пусть уважаемые бизнесмены поймут, насколько он ответственный человек: и переговоры провел, и жену без своего присутствия и помощи не оставил.

Чтобы вам не было скучно продолжать знакомиться с разными ситуациями, можете немного отвлечься на решение задачи.

Задача 5

Дано:

- шикарное подворье;
- две сотни кур и гусей;
- умный фермер;
- коварная рыжая стерва.

Требуется.

Отучить лису воровать бедных птичек.

Решение.

1. Найти и заделать дыру в заборе.
2. Поставить капканы.
3. Перевести птицу в другое место.
4. Подкараулить лису в ночное время.
5. Поставить табличку «Посторонним лисам вход воспрещен».
6. Развесить везде колокольчики.
7. Завести собаку.
8. Вырубить все поголовье кур, чтобы некого было таскать.
9. Повесить над входом в курятник большую двустволку.

Выберите для себя самый подходящий вариант действий в данной ситуации. Ответ на эту задачу вы сможете отыскать на страницах книги.

Справились, не слишком было сложно? Но это еще не все, вот вам задачка посерьезнее, в ней и вариантов побольше, и задание покруче. Не каждый решится пойти на большую дорогу. Чтобы не было скучно сидеть и листать страницы просто так, попробуйте на зуб еще один вариант тренировки по принятию креативного решения.

Задача 6

Дано:

- расстояние в 30 км;
- дорога асфальтированная;
- полный комфорт и одиночество в начале пути.

Требуется.

Преодолеть всего-навсего 30 км.

Решение.

1. Пойти пешком.
2. Добираться автостопом.
3. Ждать автобус 3 часа.
4. Отправиться на роликовых коньках.
5. Использовать идущую мимо корову.
6. Использовать идущую мимо лошадь.
7. Использовать бабку с клюшкой.
8. Использовать короткую дорогу через темный-темный лес.
9. Заняться спортом.
10. Найти еще одного дурачка-попутчика, которому также нечего делать.
11. Использовать попутный ветер.

Здесь перечислена лишь половина из возможных вариантов ваших действий в данной ситуации. Вам предстоит не только выбрать из них те, которые наиболее подходят вам по характеру, виду работы, творческому подходу к делу, но и предложить свое наиболее креативное решение этой задачи.

А теперь разберем ситуацию с **вредным рабочим местом**. Не все рабочие места оборудованы по евростандарту, многие оставляют желать лучшего. Постоянные шумы станков, темные помещения шахт, невыносимый жар печей, постоянная качка волн или колес и многое другое. Но работу необходимо кому-то выполнять, и многие люди работают в сложных условиях, чтобы обеспечить других всем необходимым.

В этом случае выбора нет, работа есть работа. Но как-то необходимо с этим бороться, приспособливаться, искать варианты облегчения трудовой деятельности.

Шахтеры, к примеру, надевают на голову фонари, чтобы можно было работать в темноте, к тому же они носят респираторы и каски, оберегаясь от напастей, пыли и камней.

Работники станочного производства затыкают уши берушами, а вот от печей и качки, наверное, не спасешься.

На случай, если вам все же придется попасть в одну из таких ситуаций, прочтите ряд советов, как лучше всего оборудовать свое рабочее место или как облегчить свою трудовую деятельность.

Советы

Если вы работаете рядом с горячей печью, то есть вариант спасения: поставьте рядом чан с холодной водой, ну чем не сауна — и работа, и удовольствие.

Если вы трудитесь у станков, можете начать разрабатывать свои голосовые связки или стать приверженцем тяжелого рока. Шум станков будет для вас музыкой.

Вы работаете поваром и боитесь за свой вес — есть возможность накормить всех соседей, собачек, свинок, а также принести грибочков маме-теще.

Вы работаете на корабле — это возможность научиться столь красивому танцу, как степ или наша русская чечетка. Качка должна помочь.

А шахтерам можно брать с собой красивую девушку, темнота покажется раем.

Если вам все же удалось урвать кусочек счастья и стать автослесарем или ассенизатором, вам придется носить с собой флакон французских духов или работать в скафандре. Зато когда вы будете возвращаться домой, вам все станут завидовать: из космоса мужик прилетел!

Если вы работаете грузчиком, найдите себе невесту килограммов на 120, чтобы был стимул накачивать мышцы для свадебного путешествия.

Пожарным же часто необходимо идти в огонь, а чтобы это приносило удовольствие, можно стать йогом.

Теперь рассмотрим ситуацию с вредным видом... **начальников**.

Да, и такое может быть: работа нравится, дело устраивает и привлекает, место просто идеальное, но вот одна проблема — начальник, который либо постоянно недоволен чем-то, либо недоволен работником конкретно. Ну такой он — вредный, толстый, противный, наглый (и т. д.), всех эпитетов не перечислишь. А работать хочется.

Что же делать в данном случае, ведь никому не хотелось бы связываться с таким человеком? Пожалуй, можно снова обратиться к специалистам, которые прошли через подобное испытание и могут дать пару неординарных советов.

Советы

Постарайтесь находиться как можно дальше от взгляда этого орла, к примеру, выберите себе кабинет на другом этаже.

Постоянно попадайтесь ему на глаза, пусть привыкнет к тому, что вы рядом, не станет так обращать внимание.

Выполняйте работу так, как он ее ценит. Ругаешь — на тебе то, что хочешь видеть.

Отвечайте на его грубости нежной улыбкой Моны Лизы, это приведет его в бешенство, перекрасит в нежно-алый цвет и сопрет дыхание. Если он не мазохист, то сам не захочет таких ощущений в дальнейшем.

Пойдите к начальнику повыше и предложите такую идею: занять место вашего руководителя.

Покажите ему вслед язык, иногда помогает расслабиться.

Да плюньте вы на этого дурака, пусть поплавает, спорт облагораживает, а плавание успокаивает нервную систему — глядишь, изменится.

Научитесь искренне любить его, будто он — ваша драгоценная бабушка.

От того, какой из приведенных специалистами советов вы выберете для себя в качестве решения данной проблемы, будет зависеть ваше личное положение на рабочем месте и отношения с привередливым начальником.

Каждый из вариантов предполагает некоторый риск, но все они делятся на несколько категорий.

1. Риск с привилегиями.
2. Риск с азартом.
3. Риск как он есть.
4. Риск без переутруждений.
5. Риск неординарный.

Ради собственного развлечения попробуйте рассортировать эти советы по приведенным категориям; если ваш ответ совпадет с предложенным в книге, то вы можете спокойно взглянуть в глаза любому начальнику, даже такому, как ваш.

И вновь немного развлечений в виде задачки на пройденную тему. Попробуйте свои силы в ее решении.

Задача 7

Вы решили немного развлечься, получить заряд бодрости и встряхнуть свои нервы и плоть и отправились на сафари.

Приехали на место в одну из стран, где основными видами растительности являются пальмы, бамбуковые заросли и другие представители тропической флоры. Но речь, собственно говоря, не о них, а о представителях фауны этих стран.

Итак, машина, нагруженная вами и всем необходимым, двинулась в заросли буйной тропической растительности. Приехав на место, вы разделились на группы по несколько человек, чтобы было не так страшно в незнакомой местности. Но вот беда — через несколько часов путешествия по этим тропикам вы так устали, что не заметили, как отбились от своей группы, и почему-то оказались одни, без их поддержки.

Дано:

- совершенно незнакомый тропический лес;
- одно ружье с двумя патронами;
- несколько часов до заката или автомобиля;
- компас в наручных часах;
- множество препятствий в виде больших зверей и маленьких гадов и одного красивого тигра;
- навыки ориентирования на местности;
- желание остаться живым.

Требуется.

Добраться до друзей или машины, сохранив по крайней мере самообладание.

Решение.

1. Начать медленно продвигаться по территории в одном из направлений, пока не увидите знакомые места или вырубленной вами тростник.

2. Сидеть на месте, желательно чуть выше земли, чтобы тигр вас не достал своими коготками, уж одна-то группа, глядишь, пройдет где-нибудь поблизости и подберет вас, несчастного.

3. Поговорить с милым зверьком, чтобы скоротать время до заката, или поиграть с ним в гляделки, тигры это любят.

4. Застрелить тигра, будет чем перекусить или похвалиться перед друзьями, если они вас все же отыщут, а заодно можно будет накрыться шкуркой в холодную ночь.

5. Начать паниковать по всякому поводу, чтобы было легче пережить трагедию.

6. Начать с компаса, вспомнить, откуда вы пришли, и, развернувшись на 180°, отправиться в путь-дорогу, а вырубленный тростник приведет к цели, если вы не выйдете по неосторожности на тропу местных жителей.

Выберите для себя один самый подходящий вариант действия или придумайте другое креативное решение этой проблемы, а ответ при желании вы, как всегда, сможете найти на страницах книги.

А что бы вы сказали о следующей ситуации? Один работник попал в интересное положение: ему дали задание, но другой сотрудник пришел и сказал, что он справится с этим гораздо быстрее и ему будет проще, поскольку он уже занимался подобными делами на другом месте работы.

Здесь речь идет сразу о трех личностях. Давайте рассмотрим, как можно поступить в этом случае руководителю, работнику, который может остаться без задания, и тому, который желает взвалить на свои плечи дополнительный труд.

Директор может:

- оставить дело за уже назначенным сотрудником, чтобы смена решения в таких вопросах не повлекла за собой понижения его авторитета, но в этом случае он рискует затянуть сроки выполнения или получить некачественную работу;
- передать дело в руки опытного человека, чтобы все было выполнено к сроку, несмотря на то что кто-то на время останется без работы, но в данном случае опытность выражена только словами, а на деле этот работник еще не проверен, и риск остается не меньшим;
- позволить обоим сотрудникам заниматься одним делом, работа в этом случае пойдет гораздо быстрее, поскольку один приложит опыт, а другой будет относиться к работе с энтузиазмом и творчеством.

Сотрудник, которому поручено дело, может:

- отказаться от работы в пользу более опытного человека, в этом случае он останется без дела, но будет уверен, что работу выполнят;
- активно отвоевывать свой хлеб, а для доказательства собственной активности

отнестись к делу очень серьезно и творчески, хоть он и рискует оказаться не слишком опытным для этой работы;

- согласиться поделиться частью своей работы, чтобы она могла продвигаться быстрее, или стать на вторую роль — исполнителя, поскольку у самого, кроме рвения, нет никаких определенных решений.

Более опытный сотрудник может:

- отступить и не отнимать хлеб у других, это просто некрасиво, даже если уверен, что сам справится более успешно;
- все же отвоевать хоть кусочек интересной для себя работы, а ту, которая не пришлась по вкусу, сплавить другим;
- взять на себя лишь часть работы, которой будет интереснее заниматься, а остальное оставить первому работнику.

Здесь перечислены самые простые варианты подхода к делу, они, можно сказать, известны всем, и каждый выбирает один из них, в зависимости от положения и черт характера. Вам же предстоит найти свои варианты решения этой проблемы. Для верности можете сравнить их с предложенными специалистами-креативщиками.

А теперь вам придется сдавать самые настоящие экзамены по теме или проходить обследование с помощью ряда предложенных задач. Приготовились? Поехали.

Задача 8

Дано:

- переполненный автобус;
- 15 мин. до начала рабочего дня;
- суровый начальник;
- желание пробежаться по магазинам по пути на работу.

Требуется.

Вовремя успеть на работу.

Решение.

1. Бросить затею с магазинами и просто доехать на следующем автобусе до работы.

2. Поймать такси и лишиться денег, припасенных на покупки.

3. Вытолкнуть бабку с корзинками, тогда успеете и на работу, и в магазины.

4. Добежать до работы пешком, три остановки для вас — не проблема, а спорт только подстегнет ваши творческие способности.

5. Выпихнуть водителя и сесть на его место, так тоже можно добраться на работу.

Выберите тот ответ, который вам нравится, или предложите свой, а после сравните его с нашим, который находится на страницах этой книги.

Задача 9

Дано:

- дама, желающая стать миллионершей;
- все доступные и недоступные средства и время.

Требуется.

Реализовать свои способности и добиться желаемого.

Решение.

1. Начать заниматься бизнесом (и делом занята, и творческие возможности можно реализовать).
2. Вложить все средства в дело других, более опытных, дельцов.
3. Вложить средства в банк под проценты.
4. Купить пистолет Макарова у Ваньки и ограбить ближайший к месту работы банк.
5. Да просто раскрутить одного из своих знакомых на пару миллионов.
6. Найти и откопать клад, пусть все завидуют.
7. Купить на имеющиеся средства печатную машинку и начать производство собственной валюты.

Выберите ответ, который вам нравится, или предложите свой, а после сравните его с тем, который находится на страницах нашей книги.

Задача 10

Дано:

- посол из США;
- посол из Новой Гвинеи;
- посол из Франции.

Требуется.

Помирить этих важных персон, которые не могут найти общий язык.

Решение.

1. Создать «круглый стол» и организовать меж ними переговоры.
2. Поговорить с каждым в отдельности, узнать, чего он желает, и только тогда начинать действовать.
3. Создать квадратный стол и решить дело самым русским способом, в хорошем настроении и дела идут быстрее.
4. Отвезти их на экскурсию по городу, в обстановке раскованности тоже можно вести дела.

Выберите тот ответ, который вам нравится, или предложите свой, а после сравните его с нашим, который находится на страницах книги.

Задача 11

Дано:

— казино с возможностями приумножить свой капитал.

Требуется.

Развлечься на полную катушку.

Решение.

1. Пойти поиграть в боулинг: и спорт, и развлечение.
2. Бильярдный зал может оказать вам услугу в развитии меткости и научит дам строить глазки, да еще и денег можно заработать.
3. Можно пойти и поставить «Мерседес» на рулетку (если он туда поместится).
4. Карточный стол позволит не только приумножить финансы, но и блеснуть умом и сообразительностью.
5. Просто походить по залам и понаблюдать, как остальные проигрываются в пух и перья: интересное занятие при отсутствии большого количества собственных финансов.

Выберите ответ, который вам нравится, или предложите свой, а после сравните его с тем, который находится на страницах нашей книги.

Задача 12

Дано:

- начальник, который желает руководить всем и вся, не вставая с дивана;
- его жена, которой необходимо сделать уборку дома, а муж ей постоянно мешает своим присутствием;
- бытовая техника и другие возможные средства «выживания» в помощь для уборки дома.

Требуется.

Выгнать лентяя из дома во что бы то ни стало.

Решение.

1. Огреть его газетами, которыми он устлал обеденный стол.
2. Молча включить пылесос и начать уборку прямо у него под ногами.
3. Начать двигать мебель, устроив концерт с охами и ахами.
4. Начать стирку, смахнув со стола скатерть с его документами.
5. Включить музыку и телевизор на полную громкость, чтобы он не смог работать дома в нормальных условиях.

6. Начать петь самой, это может подействовать еще круче, чем музыка из проигрывателя.

7. Открыть все форточки, чтобы все его документы разлетелись по комнатам.

8. Позвонить лучшей подруге и начать обсуждать с ней последние новости, чтобы телефон был занят в течение нескольких ближайших часов.

9. Пригласить к себе маму, чтобы она пожила у вас несколько неделек и отдохнула от проблем, да еще и готовкой занялась в свободное время.

Ответы на задачи главы «Право выбора»

Задача 1

Перед выбором встали все: перед отцом встал выбор — отпускать или не отпускать детей в путь-дорогу. А перед детьми — выбор способа решения проблемы. И каждый сделал свой выбор: отец решил остаться один ради счастья детей, а дети сделали свой выбор коллективно. Да, они приняли решение, после того как посоветовались, но у каждого была возможность отказаться от предложенного варианта, а поскольку отказа не последовало, значит, человек согласен с решением, его выбор в этом вопросе идентичен предложенному. Но если говорить точнее, то каждый из героев сказки выбрал свою судьбу.

Задача 2

Предложения «а», «б», «в», «е», «з» не предполагают общения с людьми, поскольку приходится заниматься хозяйством или делом и лишь изредка общаться, чтобы реализовать товар.

Предложения «д» и «ж» не предполагают творческого подхода, распространение товара — это дело для рук, а не для мозга.

Предложение «г» наиболее подходит к требованиям: творческое дело, необходимость постоянного приложения ума и рук, общение с людьми на прогулках, во время продажи щенков. И пользу принести можно, и самому не остаться внакладе.

Но сосед забыл еще об одном роде деятельности, он не предложил стать ведущим телешоу «Я и мои соседи».

Сказочные ответы

1. Каждый сделал наиболее подходящий ему выбор.

2. Только младший брат.

3. Средний и младший братья, старший хотел достичь высот, а оказался хоть и начальником, но все же средним жителем большого города.

4. Старший и младший, средний брат нашел дело по душе, но его подход

сам по себе не предполагает творческого начала, как у двух других. Старший пошел по карьерной лестнице, а младший занялся селекцией.

5. Старший брат не смог бы много работать, ему подошло бы только дело среднего брата, если бы оно его заинтересовало. Средний смог бы справиться с обоими делами, поскольку он человек творческий, но вот добился бы он результата — это вопрос, он больше увлечен процессом, чем итогом работы. Младший смог бы справиться со всеми делами, поскольку он наиболее трудолюбив. Ему можно доверить любое дело, и оно станет творческим.

Задача 3

Первый гусь пошел по самому привычному пути, второй, третий, четвертый и пятый выбрали более сложные пути спасения, но они смогли дойти до конца. А главарь взял на себя самую ответственную роль, его творческий подход спас остальных гусей.

Но, пожалуй, креативно не поступил ни один из них, на их бы месте расправить всем крылья и надавать нахалке по морде, чтобы в следующий раз знала, где можно бегать, а где нет.

Дамская ситуация

В данном случае ее выбор решения проблемы не был ни тормозом для творческой деятельности, ни двигателем.

Она не добилась результата, но это еще не говорит о том, что предприятие понесло убытки и не может вести новые разработки.

Не найдя новых разработок на стороне, она все же могла ввести их у себя, для этого просто необходимо было взглянуть на работу немного по-другому, изнутри своего предприятия. Каждый работник, имеющий творческий потенциал, может предложить хоть маленькое, но все же изменение в процесс деятельности. Для этого не нужно ехать в другой город и вести обмен опытом с другими предприятиями.

Ситуация «Повышение»

Выбранные им советы одинаково творческие, поскольку предполагают изменение деятельности, а это само по себе является творческим подходом. Каждый из выбранных вариантов принес бы ему одинаковый результат, но, поскольку коллектив подчиненных не имеет большого творческого потенциала, он не смог справиться с предложенным заданием.

А самое креативное решение — совещание, поскольку здесь будут задействованы обе заинтересованные стороны и проблема будет решаться открыто, к тому же в процессе непосредственного общения могут всплыть и другие, не проходящие по данному делу вопросы, которые можно решить благодаря творческому подходу.

Задача 4

Наиболее творческие варианты из перечисленных: 1, 4, 5, 6, — так как они предполагают деятельность, пусть даже рискованную. Второй вариант может принести результат лишь в том случае, если руководитель имеет очень высокий творческий потенциал, а коллектив полностью ему подчинен. Третий вариант — это путь наименьшего сопротивления, но он принесет результат только через некоторое время.

Но самым креативным решением все же будет закатить большой банкет в честь вашего предприятия, а сборы от него потратить на все изменения, которые предложит провести консалтинговая группа, приглашенная на этот банкет.

Ситуация «Альтернатива»

Если работник имеет творческий потенциал, то его вполне достаточно просто направить на правильный путь, а дальше он сам будет действовать. Но не все могут справиться с делом в одиночку, поэтому самым лучшим вариантом будет привлечение к работе коллег или совет начальника.

А самый интересный подход к делу, пожалуй, — добраться самому до начальственной должности. Вот потехи-то будет: вы станете не выполнять задания, а раздавать, вот все попляшут!

Задача 5

Из перечисленных ответов самые творческие: 3, 5, 7, 9, — поскольку они, если и не отучат воровку, все же подвигнут вас к действию, но самым креативным будет иное решение проблемы: завести вместо собаки волка — лиса забудет дорогу в дом.

А еще лучше организовать очень дорогое русское сафари для богатых дяденек: деньги — вам, лису (если застрелят) — им.

Задача 6

Ответ № 1. Из перечисленных вариантов самыми творческими будут следующие: второй и последний. В этих случаях вы сможете не просто преодолеть расстояние, но и реализовать свой творческий потенциал. Не всегда можно поймать машину, оседлать корову или найти дурачка.

Но лучше пригласить друга на загородную прогулку, расписав ему все прелести поездки... за его счет и на его машине.

Категории риска

1. — 5
2. — 3, 7
3. — 2, 6
4. — 1
5. — 4, 8

Задача 7

Задача состоит в том, чтобы добраться до цели, а значит, правильным решением будет выбор движения, указанный в ответах первом и последнем. Но даже они не будут самыми креативными.

По-настоящему креативное решение проблемы — это применение превентивных мер. Как в анекдоте: взять три ящика водки, ружье не брать, из машины не выходить.

Ситуация «На троих»

Самое креативное решение начальника — плюнуть на этих коршунов и заняться делом самому.

Работник № 1 может перейти в другой отдел, где станет собственно начальником.

Работник № 2 может позволить себе отпуск на время этой раскрутки.

Задача 8

Прогуляйтесь, купите все, что планировали, а на оставшуюся сумму — букет цветов начальнику, он от удивления просто не заметит, что вы пришли на два часа позже.

Задача 9

Креативным решением этой задачи будет выйти замуж за миллиардера и через некоторое время, спустив его лишние миллиарды, стать миллионершей.

Задача 10

Предложить им совместно изучать суахили, хинди, киргудукский (нужное подчеркнуть): в процессе обучения наладятся отношения, а выяснить их потом можно будет на вновь освоенном языке.

Задача 11

Чтобы полностью оторваться, можно не ходить по этому заведению, а направиться прямо в бар, там наверняка будут созданы все условия для хорошего времяпрепровождения.

Задача 12

Самым креативным решением этой проблемы будет дать ему в руки тряпку. Увидев ее, муженек быстро смотается на работу, чтобы не мешать вашей трудовой деятельности.

ГЛАВА 4. ВЫБОРА НЕТ

Падает самолет, в нем — два пилота и ни одного парашюта.
Один мужик говорит другому:
— Что, так и будем падать?!!
— А у нас что, есть выбор? — отвечает другой.

В предыдущей главе разговор шел о выборе, о праве каждого человека поступать так или иначе, находить наиболее подходящие варианты решения какой-либо проблемы.

Альтернатива, возможность выбора, должна быть у каждого человека, это шанс остаться на плаву, чувствовать себя более уверенным.

Но не всегда можно отыскать альтернативу, в жизни возможны такие ситуации, когда человек становится перед проблемой, которую необходимо решить.

Немедленно, еще вчера! Да, попав в такую ситуацию, многие теряются, не могут мобилизовать свои силы и в итоге просто не справляются с трудностями. Что же делать в подобных случаях, как стать победителем в нашем жестоком мире?

Об этом и пойдет речь в данной главе.

И вновь обратимся к словарям, поговорим о том, что такое цейтнот. Слово «цейтнот» пришло к нам из Германии. Дословно оно переводится как «отсутствие времени».

При таком положении вещей необходимо не просто искать пути наиболее креативного подхода к делу, но и мобилизовывать все свои силы для решения проблемы данного дела в самые короткие сроки. В этом случае, наверное, лучшим вариантом будет риск. Это и двигатель, и мобилизатор сил. Но далеко не многие люди способны на такое. Чтобы стать более творческим человеком, научиться находить выход из самого, казалось бы, безвыходного положения, прочтите эту главу.

Далее мы предлагаем вашему рассмотрению несколько ситуаций на данную тему.

Первая ситуация. На большом лайнере плыли двое влюбленных. Он моряк со стажем, а она и плавать-то не умела. И вот корабль приблизился к экватору.

Все пассажиры как по команде начали прыгать в воду (погода и температура воды позволяли), и юноша также прыгнул в океанскую волну. А его девушка решила тем временем прогуляться по палубе и оказалась на другом борту лайнера. И вдруг кто-то из пассажиров, не зная, что она не умеет плавать, толкнул ее в воду.

Юноша услышал крик любимой девушки и понял, что произошло. Но у него не было возможности ее спасти, поскольку он находился по другую сторону лайнера.

Если бы юноша поплыл вокруг, то он наверняка опоздал бы. Но он нашел решение этой проблемы: он нырнул под корпус судна и, выйдя с другой стороны, успел спасти свою невесту. Найдя креативное решение проблемы, человек становится не просто более уверенным в себе, он обретает определенный статус, который впоследствии может сыграть немаловажную роль в его жизни.

Еще одна ситуация, в которой от человека требовалось мобилизовать все свои силы для решения проблемы.

Перед одним служащим предприятия были поставлены жесткие рамки выполнения задания. Ему было необходимо закончить работу в очень короткий срок. Он мог бросить все свои силы на то, чтобы успеть все сделать вовремя, попросить дополнительной информации или отодвинуть сроки. Но работник поступил иначе.

Он пошел другим путем, подключив к работе еще трех человек, которые и помогли ему справиться с заданием. Он распределил обязанности и через некоторое время собрал результаты. В итоге ему осталось лишь обработать полученную информацию и в чистом виде сдать работу начальнику.

В другой раз, когда ему необходимо было срочно достать информацию, за которой нужно ехать очень далеко, он не стал разъезжать по городу и стучаться в каждую дверь, а просто использовал доступный всем телефон, сократив время выполнения задания до минимума. С одной стороны, это решение проблемы может показаться довольно простым, но не все сразу могут его найти.

С помощью креативного подхода к делу работник справился с заданием вовремя, он сумел подойти к делу творчески, и поэтому оно оказалось совсем не сложным.

А теперь попробуйте решить задачу, в которой описана подобная ситуация.

Задача 1

Начало занятий в автошколе уже завтра, а у вас нет ни медицинской справки, ни направления от учебного заведения, в котором вы учитесь, ни денег, чтобы оплатить курсы. И, конечно, нет времени, чтобы все это достать.

В таком случае вы можете поступить следующим образом:

- быстро начать бегать по врачам, чтобы оформить справку, а вечером сбегать за направлением;
- пройти медкомиссию и потом заняться финансами;
- попробовать договориться с преподавателем о том, чтобы вас зачислили в группу без документов;
- попробовать добиться, чтобы вас оформили тогда, когда все будет готово, а пока вы походите просто так.

Выберите один из предложенных вариантов, который подходит вам больше всего, а ответ на задачу будет приведен на одной из страниц книги.

ТРЕНИНГ «РАЗОРЕНИЕ»

А теперь разберем очень серьезную ситуацию, в которую может попасть любой человек. Речь идет о разорении или банкротстве, т. е. о полном исчезновении денежной массы в очень короткий срок.

Описывать эти ужасы жизни, пожалуй, не стоит, так что перейдем сразу к возможным вариантам выхода из такого рода кризиса.

Все люди устроены по-разному, у каждого есть определенный внешний и внутренний потенциал, присутствуют или отсутствуют творческие способности. Поэтому и поступают люди в зависимости от своего характера и возможностей.

Некоторые, не найдя другого выхода, идут на крайние меры и лишают себя жизни. Однако здесь тоже есть несколько вариантов, но из нежелания подталкивать вас к таким действиям мы не станем их перечислять.

Кто-то, боясь небесной кары, просто бросают начатое дело и уходит в монастырь, чтобы оставшиеся дни жизни заниматься, что думать об упущенных ее прелестях. Этот вариант не менее популярен и не менее жесток по отношению к собственной личности.

Некоторые начинают паниковать, дергать себе нервы по каждому поводу и в итоге попадают в не менее «престижное» место — психиатрическую больницу.

Есть и такие, которые опускают руки и просто становятся рядовыми рабочими, но им очень трудно приспособиться к новой жизни. Это длительный процесс, но в итоге у таких людей все же появляется шанс вновь подняться на былой уровень, если они смогут перебороть страх очередного разорения и взойти по лестнице финансового успеха.

Но сразу опускать руки — это слишком просто и неинтересно, пожалуй, действия принесут более ощутимый результат. А что можно сделать, если есть желание вновь достичь высот, причем довольно быстро, не выжидая, пока судьба наградит вас такой возможностью?

В этом случае люди пытаются всеми путями найти выход из сложившейся ситуации, прибегая как к традиционным средствам, так и к другим, более креативным.

Сначала разберем наиболее простые пути восстановления былого статуса.

1. Взять частный заем под проценты и на его основе восстановить былое дело.
2. Попыаться организовать работу на предприятии в счет дальнейшего роста.
3. Сократить рабочий коллектив до минимума, оставив лишь тех, кто согласен вложить в дело либо финансы для поддержки, либо большую физическую или умственную силу за не слишком большую оплату труда.

4. Начать самому вкладывать как можно больше сил в предприятие, не оставляя для себя ни минуты свободного времени, выполняя как свою непосредственную работу, так и встав наравне с остальными работниками, если понадобится, даже к станку.

5. Заложить собственное имущество (речь идет о тех, у кого есть такая возможность) и на эту сумму восстановить былой статус своего предприятия.

6. Выпустить пару миллионов акций предприятия, впустив поток дополнительного капитала.

А теперь разберем несколько креативных подходов к делу, чтобы вам было из чего выбирать в случае такой возможности. Итак, что можно сделать, чтобы избежать финансового краха?

1. Переписать все на имя соседа, и пусть разбирается с этими проблемами, он же так вам завидовал, вот и побудет в вашей шкуре.

2. Взять оставшиеся средства и махнуть с ними за границу, а там попросить политического убежища.

3. Ограбить банк, вложив денежки в свое дело.

4. Подключить к делу соседского мафиози.

5. Пойти в казино и поставить все оставшееся на рулетку, заплатив крупье, чтобы он «подсобил» в выигрыше.

Здесь перечислены самые популярные варианты деятельности в данной, казалось бы, безвыходной ситуации. Чтобы закрепить тему, попробуйте потренироваться и найти еще хотя бы по два варианта на каждый из трех способов решения проблем.

В этой книге уже даны ответы, и если они совпадут с вашими, то даже при угрозе настоящего разорения есть стопроцентная гарантия, что вы сможете его преодолеть.

Разорение — одно из самых плохих положений, в которые может попасть человек. Но существует еще множество сложных ситуаций, и их также необходимо решать, даже если кажется, что это невозможно.

Одна из них может послужить не только поводом для прочтения нескольких страниц книги, но и для еще одного тренинга вашей личной творческой активности.

ТРЕНИНГ «ПОИСК РАБОТЫ»

Не все люди в наше время имеют высшее образование или стаж работы, а это основные критерии принятия на хорошую должность. И многие остаются за бортом трудовой деятельности. Чтобы избежать такого рода неприятно-

стей, человеку необходимо мобилизовать все свои возможности, поскольку такое положение вещей в течение длительного времени может привести к нежелательным последствиям. Эту задачу также нужно решить в очень короткие сроки.

Люди, которых река жизни выбросила на берег, часто опускают руки. Они считают, что выхода нет, но это не так, всегда можно найти хоть один вариант решения проблемы, а не опускать руки и не строить из себя обделенного жизнью человека. Хотя все же многие не могут сориентироваться в данной обстановке, перестают искать пути решения. Это обычно приводит к определенным последствиям.

Но мы поговорим о тех, кто все же начинает искать пути выхода из кризиса и находит возможность мобилизовать свои силы для поиска работы.

Занимаясь этим делом, вы можете пойти несколькими путями, вновь обратившись к творческим вариантам действия и к креативным. Что вы выберете для себя, это уже ваше личное дело, но к решению данной задачи желательно подходить довольно серьезно.

Творческие пути решения проблемы

1. Можно найти себе не очень высокооплачиваемую работу, на которой вы сможете мобилизовать свой потенциал, наработать стаж и впоследствии пойти на повышение.

2. Можно найти работу, где вы сможете одновременно и учиться, и выполнять свои прямые обязанности.

3. Дать объявление в газету о поиске работы.

4. Попробовать устроиться через знакомых и друзей.

5. Встать на биржу труда.

Креативные пути решения проблемы

1. Если вам откажут в месте работы, на которую вы так рассчитывали, можно просто ночевать у дверей кабинета директора, устроив голодовку.

2. Можно завести роман с секретаршей и через нее добиться успеха.

3. Завалить предполагаемого начальника письмами на тему «Я все знаю», работа вам обеспечена.

4. Свистнуть у него супругу и вернуть только тогда, когда он скажет, что вы приняты на работу.

5. Дать ему либо взятку, либо просто по фейсу. Наглость может подействовать на высокопоставленных личностей. Таких ценят.

Здесь перечислено лишь несколько путей решения данной проблемы, вам же предлагается найти еще по паре на каждый блок, а на страницах книги вы сможете ознакомиться с теми, которые можно внедрить в жизнь при условии попадания в похожие ситуации.

И для закрепления практики попробуйте решить задачу на ту же тему.

Задача 2

Дано:

- самолет с женой через 20 мин.;
- отсутствие личного средства передвижения.

Требуется.

Встретить любимую супругу.

Решение.

1. Выбежать из дома и нестись хоть пешком, но успеть ко времени.
2. Не встречать самому, а заказать такси на ее имя прямо в аэропорт.
3. Позвонить в аэропорт и вежливо попросить тетеньку, чтобы она объявила по местной говорилке, что вы задерживаетесь.
4. Позвонить другу, который живет гораздо ближе к аэропорту, и попросить его встретить жену.
5. Поймать машину с мигалкой и добрыми дядями и, объяснив им ситуацию, воспользоваться услугами суперспецавтотранспорта.

Выберите один из вариантов или предложите свой, а ответ на задачу вы найдете на страницах книги.

А теперь вновь вернемся к ситуациям, в которые может попасть любой человек. Разберем одну из них.

У одного фермера начался сильный падеж скота. За очень короткое время заболела и сдохла почти половина стада. Болезнь продолжала сжигать и остальных животных, распространяясь с огромной скоростью. К тому же в соседних фермерских хозяйствах началась та же проблема. Для ее решения не было и дня: если бы фермер затянул хоть на час, то у него не осталось бы ни одной головы.

В соседних хозяйствах поступили очень просто — зарубили весь скот, пока он сам не подох, и сдали мясо государству. Они лишились собственного дела, избавившись от стада до последней головы. У них не осталось ничего даже на разведение, но остались деньги.

Однако этот фермер не хотел рубить всех животных, он нашел несколько путей решения проблемы.

Он обработал небольшой участок химическими средствами и отселил самых крепких и здоровых животных, которые еще не были заражены болезнью, привез ветеринара, чтобы тот сделал им прививки. Но он посчитал, что и этого будет мало. Для закрепления действия лекарства и уверенности в том, что такая болезнь больше не повторится, фермер обработал весь свой участок химическими средствами защиты. На это ушло несколько дней, зато в результате скот перестал болеть.

Но и это еще не все. Через некоторое время был выстроен дополнительный

отсек для скота на тот случай, если животные будут снова заражены. Так называемый стационар. В результате быстрых действий фермера и его желания остаться со своим делом наш герой потерял лишь часть стада, которую все же пришлось забить.

В данном случае быстрые действия и желание спасти дело послужили толчком для принятия решения, которое оказалось эффективным.

Далее будет приведена ситуация из жизни, в которой быстрые действия женщины обеспечили положительный исход дела.

На одном предприятии освободилось место секретаря, и было объявлено о вакансии. Как обычно, в коридоре тут же собралось несколько претенденток на эту должность.

Все девушки рассчитывали на предложенную работу, наша героиня была в их числе.

Все сидели в ожидании собеседования, но тут произошло нечто непредсказуемое — начальнику срочно понадобился журнал десятилетней давности, в котором была напечатана фотография какого-то человека.

Секретарша, которая работала на предприятии, просто развела руками, а женщина пошла в одну из ближайших парикмахерских (в них обычно хранится запас журналов с разными фото, чтобы посетители могли подобрать себе прически) и там нашла этот журнал. Она принесла его и отдала начальнику.

В результате своих действий женщина была принята на работу даже без собеседования. Начальник посчитал, что человек, который может найти выход из такого положения, справится и с другими срочными заданиями в столь же короткий срок.

Отношение к делу, желание быть полезной сыграли решающую роль.

А теперь для тренировки мозговой деятельности вашему вниманию предлагается ряд задач, решение которых поможет вам найти выход из многих, казалось бы, безнадежных ситуаций.

Задача 3

Дано:

— пожар у вас дома.

Требуется

Спаси наиболее ценные вещи.

Вопрос

Как вы поступите в этом случае? (Найдите два творческих и два креативных варианта решения этой задачи.)

Задача 4

Дано:

- аптека, закрывающаяся через несколько минут;
- необходимость приобрести лекарство.

Вопрос

Что вы предпримете для решения этой проблемы? (Найдите два творческих и два креативных варианта решения задачи.)

Задача 5

Дано:

- плохое самочувствие;
- срочная работа;
- строгий придирчивый шеф.

Вопрос

Ваши действия в этом случае? (Найдите два творческих и два креативных варианта решения задачи.)

Ответы на приведенные задачи вы отыщете в тексте книги.

А теперь посмотрим на цейтнот с несколько иной стороны. Каждый человек может попасть в ситуацию, когда от него требуется срочно мобилизовать все силы для выполнения конкретной задачи, а может и поставить себя в это положение сам.

Это необходимо для того, чтобы как можно быстрее достичь поставленной цели. Далее речь пойдет о желании многих из нас сделать свое существование более активным, полезным и приносящим радость и достаток. Итак, поговорим о тех людях, которые стремятся к определенным финансовым, деловым или иным высотам, стремятся начать новую жизнь.

Риск, умение найти как творческий, так и креативный подход к достижению поставленной цели, желание реализовать все за довольно короткий срок — это повод для покупки хотя бы одной бутылочки шампанского. Но не все могут найти решение, и даже если оно найдено, не каждый сможет превратить его в жизнь.

Как стать более рискованным человеком, суметь дойти до конца, не оставившись при первом же затруднении? Об этом и пойдет речь в описании следующих ситуаций.

БЛОК «ФИНАНСЫ»

Ситуация номер один

Несколько друзей собрались открыть свое дело. Каждый предполагаемый партнер внес определенную сумму в общий котел. Были распределены роли. Каждый занялся своими обязанностями. Но в какой-то момент наступил финансовый кризис, дело не стало приносить ожидаемого дохода. Партнеры собрались за «круглым столом».

Дело не терпело отлагательств, казалось, что уже ничего нельзя изменить, но все же партнеры решили найти хоть какой-то выход из создавшегося положения, чтобы спасти свои вложенные средства. Одно из предложений оказалось неординарным. Какое — решать вам.

1. Вложить дополнительные суммы.
2. Вступить в более крупный концерн.
3. Начать новое дело.
4. Обменяться опытом с более удачными фирмами.
5. Продать предприятие.

Ситуация номер два

Довольно простая. Одному товарищу очень сильно повезло, он выиграл миллион. Всего-то навсего. Но с этой проблемой справится не каждый. Такая сумма в один день ошарашит любого. Так и произошло в данном случае. Но человек все же нашел выход своим чувствам, потратив сумму на:

- на приобретение дома;
- поездку за границу;
- открытие счета в банке;
- вложение капитала.

А также:

- купил зоопарк;
- женился;
- отправился в казино;
- подарил теще пароход;
- пустил денежки по ветру и до-о-олго наблюдал за их полетом.

А как бы поступили вы в данном случае? Попробуйте придумать еще несколько вариантов растрат, это наверняка не составит никаких проблем. А для вас — еще одна практика.

БЛОК «ПОВЫШЕНИЕ

Ситуация номер один

На предприятии освободилось место заместителя директора по эксплуатации. На это место было несколько претендентов. Но простым анкетированием дело не обошлось. В итоге решили оставить за работниками право доказать свои способности с помощью действий. В короткий срок они должны были решить

одну и ту же проблему. Каждый поступил по-своему, и лишь один смог поздравить себя с повышением.

Им было дано задание подобрать кандидатуру на одно из рабочих мест на свое же предприятие. Вот что сделал каждый из них.

Первый начал искать претендентов на предприятии, выбирая из их числа тех, кто наиболее подходит на должность.

Второй стал привлекать в штат своих знакомых.

Третий пошел в службу занятости и там выбрал несколько подходящих кандидатур и назначил им собеседование.

Четвертый просто назначил одного из работников на испытательный срок, и тот приступил к выполнению обязанностей уже на следующий день.

А как бы поступили вы в данном случае, согласны ли вы с одним из этих вариантов или имеете свой собственный? От того, какой вариант вы выберете, будет зависеть ваше собственное положение в идентичной ситуации.

Ситуация номер два

И снова развернем корабль на 180°. Рассмотрим положение непредвиденного повышения. Начальник вас заметил, это хорошо, но не все справляются с новым делом. Как же можно поступить, если выхода из этой ситуации вам не найти? Можно:

- приспособиться к новой должности;
- забраться еще выше, там вообще делать ничего не придется;
- действовать по обстановке, кожаный диван располагает к чаепитию, а деревянный стол — к принятию гостей;
- развернуть конфетку, а вместе с ней новую трудовую деятельность, подмять под себя весь коллектив;
- и многое другое, а что — уже подскажет ваша собственная фантазия.

БЛОК «ПОЛИТИКА»

Ситуация номер один

Эта сфера деятельности может принести как успех, так и полный провал. Здесь необходимо мобилизовать свои творческие способности так, чтобы все были довольны, особенно если в других областях деятельности от вашего решения зависит не только ваше личное будущее, но и будущее других людей.

Став политиком, один мужчина начал выдвигать определенные перспективные предложения развития государства, но его никто не слушал: одни были заняты личным накоплением, другие просто решили, что это не столь важно для общего дела. Но этот человек не остановился, не стал опускать рук. Он начал искать выходы из сложившегося положения. И вот что он предпринял.

1. Политик стал действовать через прессу, выпустив свои труды в одном из популярных изданий.

2. Привлек иностранных политиков к своей деятельности.

3. Устроил голодовку прямо на знаменитой площади.

4. Женился на самой богатой наследнице.

Ситуация номер два

А теперь разберем еще одну ситуацию. В государстве переворот, что может сделать настоящий политик?

Многое, к примеру:

- уйти в отставку;
- выйти на главную площадь и постараться успокоить разбушевавшихся граждан;
- выпустить своих «собак»;
- попросить политического убежища в другой стране;
- поехать на море, пока все не уляжется;
- наобещать по радио, что он так больше не будет;
- снять со своего счета треть денежек и бросить их в толпу;
- запереться у себя в кабинете и сидеть там, делая вид, что ничего не происходит;
- уйти из политиков, став финансистом.

Здесь перечислены возможные варианты действия именно этого политика, но другие могут поступить и иными способами. Это зависит от личностных качеств человека.

Всегда находится хоть одна лазейка из, казалось бы, безвыходного положения.

Вы можете выбрать для себя один из приведенных вариантов, а можете придумать свой. От этого будет зависеть ваш личный опыт в данной сфере деятельности.

БЛОК «РАБОТА ЗА ГРАНИЦЕЙ»

Для этого необходимо не просто иметь определенные навыки работы, но и знание языка той страны, в которую вы собрались. Фирмы, занимающиеся подбором кадров (речь идет о серьезных организациях, а не о тех, которые направляют на работу «топ-моделей»), предъявляют ряд требований, в том числе и знания языка.

Но таковые есть не у каждого человека. Казалось, в данной ситуации можно просто опустить руки и не стараться достичь заветной цели, но... Если желание попасть в соседнюю страну очень велико, то необходимо начать искать пути решения проблемы, чтобы мечта стала реальностью.

В данном случае короткие сроки играют большую роль, а значит, решать все необходимо как можно быстрее. Что предпринять? Это будет зависеть от вас. А варианты возможных путей решения проблемы вы сможете найти на страницах книги.

Иногда случается, что знания есть, опыт работы тоже, в наличии все, кроме загранпаспорта. С этой проблемой также можно справиться, если отнестись к ней серьезно, пути решения могут быть разными.

1. Найти человека, который поможет с оформлением паспорта в короткие сроки.

2. Купить себе паспорт.
3. Насесть на фирму, которая предложила работу, чтобы они занялись этим делом.
4. Стащить паспорт соседа и вклеить туда свою фотку.
5. Поехать зайцем, в багажном отделении, а паспорт, когда он будет оформлен, пусть вышлет жена по почте.
6. Послать вместо себя друга, у которого паспорт уже оформлен, пусть поработает там за вас, а потом приехать и сменить его уже на месте.

Попав в эту ситуацию, вы можете выбрать один из предложенных вариантов действий, но, если вы считаете себя человеком креативным и творческим, попробуйте найти еще несколько путей решения проблемы. Это будет вашим вкладом в набор креативных образцов поведения.

И снова предлагаем вам несколько задач для закрепления темы.

Задача 6

Один человек сказал: «Умная мысль — как пробка в бутылке, но нельзя же все время ходить со штопором». Что делать, если кто-то из собеседников во время обсуждения проблемы на рабочем месте решил выделиться и тем самым поставил вас в неприятное положение?

Ответ на этот вопрос вы найдете совсем рядышком, перевернув несколько страниц.

Задача 7

Дано:

— куча разбойников.

Требуется

Спасти свою жизнь и желательно кошелек.

Решение

1. Показать им язык.
2. Убежать.
3. Окружить их со всех сторон.
4. Поймать такси и уехать.
5. Поставить им пузырь, чтобы они отстали.

Выберите один из предлагаемых ответов или придумайте свой, а самый креативный отыщите на страницах книги.

Задача 8

Дано:

- вы в ресторане;
- меню на английском языке;
- пять штук вилок;
- железяки, непонятного назначения;
- нет никого в помощь.

Требуется

Все же поесть, но так, чтобы не шокировать окружающих.

Решение

1. Не ходить в такой ресторан.
2. Заказать только то, что вы сможете преодолеть с помощью знакомых инструментов.
3. Заплатить официанту за перевод и объяснение правил пользования незнакомыми предметами.

Попав в такую ситуацию, воспользуйтесь этими вариантами или придумайте свои, а ответ вы найдете чуть дальше по тексту.

Если у вас еще остались силы на то, чтобы проверить себя в последний раз, займитесь небольшим тренингом.

ТРЕНИНГ «ЛЕТО»

Вы честно работали в течение всего года и заслужили отдых.

Перед вами стоит задача в течение трех недель осуществить все мечты, которые накопились за тот же срок. Для решения этой проблемы вам предлагается несколько вариантов. В вашу задачу входит если уж не использовать их по назначению, то по крайней мере расставить по порядку: от самого простого до самого креативного.

1. Поехать на загородную виллу и там реализовать все планы на зиму.
2. Засесть поближе к телевизору и начать завидовать всем телезвездам, которые строят из себя плачущих.
3. Отправиться к черту на куличики или кексики, чтобы никто не мешал отдыхать, и залечь там на весь отпуск.
4. Отбыть на все виды охоты, включая тихую, громкую и обычную, на проспекте.
5. Купить лайнер и махнуть на нем на необитаемый остров, прихватив пятницу и воскресенье.
6. Пойти на время отпуска в пожарные или в службу спасения.

7. Научиться прыгать с парашютом и без, а также изобразить из себя Икара.
8. Купить себе бинокль и наблюдать весь отпуск за птичками и соседкой.
9. Закупить еды в «Макдональдс» и доставить себе особое удовольствие, поглощая разные вкусы.
10. Использовать сон как средство достижения поставленной цели: смотрите себе сны, в которых воплотились все ваши мечты.
11. Запастись водкой и закуской, а также белым другом на весь отпуск.
12. Отправиться по салонам, саунам, тренажерным залам и пивным.
13. Пойти к стоматологу.
14. Навестить всех, включая самого Винни-Пуха.
15. Начать искать пути решения проблемы и заниматься этим до последнего дня.

Ответы на задачи главы «Выбора нет»

Задача 1

Выучиться водить машину самостоятельно, за это время пройти медкомиссию, найти деньги, а потом сдать на права экстерном.

Тренинг «Разорение»

Первый блок: «Паника».

Если уж нет желания вешаться или уходить в монастырь, можно просто рассказать о своем горе ближайшему другу, он, по крайней мере, выслушает, а может, и совет даст какой.

А можно стать художником, чтобы реализовать неисчерпанный творческий потенциал.

Второй блок: «Творчество».

Первый вариант — начать новое дело, оставив ту область, которая не принесла вам успеха.

Второй вариант — подключить партнеров, которые работают в той же области.

Третий блок: «Креатив».

Продать свое предприятие по частям (если таковые имеются) и купить себе паром.

Использовать рекламу, пусть все думают, что вы «на коне», и вкладывают денежки.

Разорить соседа, чтобы не было так обидно падать одному.

Тренинг «Поиск работы»

Первый блок: «Творчество».

Заняться не слишком интересной работой, которая принесет финансы.

Взять деньги под проценты и открыть свое дело.

Второй блок: «Креатив».

Позвонить от вышестоящего лица и предложить свою кандидатуру.

Стать директором конкурирующей фирмы.

Задача 2

Позвонить в аэропорт и сказать, что там заложена мина.

Некоторое время самолеты принимать не будут, а вы успеете к концу представления и встретите жену.

Задача 3

Просто творчество.

Вынести все, что можно, и потом начать тушить пожар.

Найти очаг возгорания и нейтрализовать его.

Креатив.

Напомнить соседу, что ваш должок сгорит вместе с домом.

Сказать алкашу, что у вас есть ящик водки, который от такого пламени может взорваться.

Задача 4

Побежать в аптеку, чтобы успеть до закрытия.

Найти такую, которая работает допоздна.

Сделать отвар из подручных средств.

Позвонить и сказать, что через несколько минут к ним подъедут из больницы за каким-то препаратом, необходимым для проведения срочной операции.

Задача 5

Просто творчество.

Выполнить работу на дому и передать ее с супругом.

Выйти на несколько часов, чтобы завершить работу, и уйти на больничный.

Креатив.

Найти в Интернете дурачка, который согласится ее выполнить за вас.

Подсыпать начальнику необходимую дозу пургена, чтобы его не было на работе в течение пяти дней.

Задача 6

Лучше всего будет попросить у болтуна взаймы, он тут же заткнется или начнет извиняться, что у него мало времени и он спешит.

Задача 7

— Проснуться!!!

Задача 8

Пригласите с собой красивую даму, и никто не обратит внимания на ваши действия, поскольку все взгляды будут устремлены на нее.

Тренинг «Лето»

Варианты располагаются следующим образом: 2, 1, 8, 13, 11, 14, 4, 15, 10, 9, 12, 6, 7, 3, 5.

Но лучше всего переехать жить на Канары, найти там работу: и жизнь, и работа, и отдых в одном флаконе.

ГЛАВА 5. КРЕАТИВ В СЕМЬЕ. ПОНЯТЬ ЕЕ

Настоящая женщина говорит «нет» в трех случаях:
— когда она категорически не согласна с чем-то;
— когда она хочет обдумать предложение;
— когда полностью согласна.

Вспомните любой анекдот про мужскую и женскую логику. Как они разнятся даже в этом жанре народного творчества! Просто диву даешься, думая, до чего же непохожи мужчины и женщины, какая бездна между восприятием мира одним и другим полом.

Сейчас мы попробуем разобраться в глубинах мужского и женского сознания. Задача эта чрезвычайно трудна и в некотором смысле даже опасна, поскольку может пошатнуть глубоко укоренившиеся представления о явном доминировании мужской логики над женской.

Перво-наперво необходимо отметить следующее: миф о том, будто мужчины умнее женщин, уже ниспровергнут при помощи исследований, проведенных учеными.

Очень долгое время считалось, что мужчины — лучшие математики. Увы. Не так все просто. Безусловно, больше всего математиков-мужчин, однако этот факт ни в коей мере не свидетельствует об их превосходстве в данном вопросе.

Учеными доказано, что при решении сложных математических задач у женщин автоматически включается второе полушарие, в то время как мужчины продолжают «пытать» одно-единственное.

Вы спросите, почему такая тенденция не отражает действительного положения вещей? Потому, ответим мы, что у женщины, помимо науки, имеется еще большое количество других забот и хлопот, на решении которых она и концентрирует все свое внимание.

Вопрос, кто умнее — мужчина или женщина, вернее, кто обладает большей логичностью, — извечный. Люди всегда учитывают пол того, с кем общаются, и чаще всего в более выгодном положении оказываются мужчины.

Когда мужчина в очередной раз хочет указать женщине на ее место, он говорит о женской логике. Довод: **политика (наука, бизнес...) — дело мужчин**. Им кажется, что это железный аргумент. Но на самом деле из данного ряда выпадают такие замечательные женщины, как Екатерина Вторая (политик), Екатерина Дашкова (организатор), мадам Клико, известная производительница шампанских вин.

«Курица не птица, женщина — не Аристотель», — было написано в одном мужском журнале. Однако опять же из народного творчества: «Женский ум лучше всяких дум», «Женщина умна от природы, мужчина — из книг».

Естественно, что некоторые мужчины даже не предполагают существования у женщин ни ума, ни интеллекта. Для них в женщине главное — домовитость и хозяйственность. Некоторые мужчины допускают, что у женщины есть природный ум: *«сердцем чувствуют»*, — однако сердце в их понятии не подразумевает интеллекта. Небольшой процент мужчин согласен мириться с женским умом: «женщина может думать и даже понимать». Но все мужчины уверены, что главная роль в семье или бизнесе должна принадлежать именно им. На вопрос, кто умнее — мужчины или женщины, каждый мужчина не задумываясь ответит: «Конечно, мы».

Известный тезис: «Мужчина умнее, потому что у него мозг большего размера» — не отражает действительности, это не подтверждение того, что мужчины умнее. Ученые доказали, что важен не размер мозга, а его масса относительно веса всего тела. Самое забавное, что у женщин этот самый показатель оказался выше, чем у мужчин. Так что извините, у лошади голова больше, но это не значит, что она думает лучше.

Однако общество до сих пор твердо уверено, что мужчиной быть лучше, чем женщиной.

Что ум — прерогатива чисто мужская, а чувства — женская.

Этот миф родился не сегодня и не завтра умрет. Однако нужно посмотреть правде в глаза: женщина более организована.

Женщины очень редко превышают скорость на дорогах, убивают, лгут, обижают слабых и тем более детей, отстают в школе, реже страдают аутизмом, становятся алкоголичками, вступают в конфликты, да и живут они подольше.

То есть выходит даже наоборот, женщины на порядок выше мужчин во всех отношениях, они более совершенны, чем представители мужского пола.

Ну, а что касается способности креативно, творчески мыслить, то, как выяснилось, мужчины и женщины это делают одинаково. Конечно, есть разница, и она состоит в количестве творчества. Да, мужчины творят, и много, а вот бедным женщинам приходится делать это в свободное время, которого, как известно, у них маловато. Дайте женщине равные с мужчиной возможности, и она просто сотворит весь мир заново, сделает его прекрасным и необыкновенным.

Кстати, академик Ландау как-то сказал: «Если бы моя голова была забита хотя бы сотой долей тех иссушающих мозг бытовых мелочей, о которых вынуждена помнить женщина, я не сделал бы ни одного своего открытия». А ведь женщине это как-то удается? Большинство женщин с научной степенью имеют семью, мужа, детей и совмещают научное творчество с домашними хлопотами.

Мужчины твердо уверены, что без них женщины не могут прожить ни дня. Однако это не более чем заблуждение. Обойтись без мужчин можно. Обходятся же некоторые виды рыб, насекомых и ракообразных без особей мужского пола.

Биологи утверждают, что количество видов живых организмов, которые могут размножаться без помощи мужских организмов, расширяется с каждым столетием. Может быть, не за горами и тот день, когда человечество войдет в этот список?

Мужчины считают, что они рождаются главами семей и начальниками. В них просто заложены качества руководителя, предводителя и прочее. Правда, социологи утверждают обратное. По данным итальянских исследователей, самые долговечные, прочные и богатые семьи те, в которых лидирует женщина. В таких семьях и разводов меньше примерно на 30%, и благосостояние повыше. А коллективы, которыми руководят женщины, справляются с работой гораздо успешнее.

Задача 1

Дано:

- организация с двумя подразделениями;
- одно возглавляет начальник-мужчина;
- другое — начальник-женщина.

Условия.

Необходимо выработать единую тактику действия, но начальники не могут договориться.

Вопрос

Почему мужчина-начальник не может понять начальника-женщину?

Решение

1. Они разговаривают на разных языках.
2. У нее проблемы со слухом.
3. Ему не хватает образования.
4. Ему не до этого, сегодня наши играют с канадцами.

Креативный ответ приведен на страницах книги.

Человечество всегда пыталось найти разницу между мужчиной и женщиной. Рассуждая при этом совершенно примитивно: раз женщина и мужчина различаются по анатомическим признакам, значит, они не схожи и по характеру, темпераменту, психологии и способностям.

Однако женщина как была, так и остается для мужчины загадкой. Старый или молодой, сытый или голодный, он все равно остается мужчиной. А значит, ему не понять всех нюансов, порывов и скачков женской логики.

Мужчины обвиняют женщин в излишней чувствительности. Однако на самом деле не известно, кто чувствительнее. История знает массу примеров, когда женщины делали свое дело, невзирая на любовь, голод, болезни или капризы. Альфред Мюссе сочинил свою лучшую вещь «Исповедь сына века» благодаря Жорж Санд. Та бросила его, влюбившись в молодого Шопена. С горя А. Мюссе не знал, чем себя занять. И занял: создал огромный многостраничный роман, сделавший его знаменитым. Хотя до этого терпеть не мог внушительных трудов, писал только поэмы и маленькие драмы. Подобное творение было первым и последним, так как вторая Жорж Санд ему не встретила. А вот та же Жорж Санд написала огромное количество романов. Почему? Ей нужно было кормить своего молодого любовника, с которым она жила.

Задача 2

Дано:

- двор современных домов с детской площадкой и песочницей;
- два ребенка не поделили что-то;
- разборки родителей, вступающих за своих деток.

Вопрос

Кого защищает родитель-мужчина, кого защищает родитель-женщина?

Ключ к задаче

Если вам на ум ничего не приходит, выйдите во двор и понаблюдайте с натуры — ответ будет очевиден. А наш ответ вы, как всегда, найдете на страницах этой книги.

Вот вам пример женской логики и мужской. Все дело в том, что мужская и женская логика базируются на двух противоположных представлениях о жизни. Мужчина — он и в Африке мужчина. Для него важна философия жизни. А вот для женщины важна сама жизнь. Жизнь ради жизни. Эти странные представители человечества все пытаются нащупать какой-то тайный смысл в жизни. Назовем эту тайну условно — **«истина»**.

Мужчину хлебом не корми, дай ему поискать эту самую истину. Женский ум более практичен, женщина живет земной жизнью. Ею руководит здравый смысл, который недоступен мужчинам с их мужской логикой. Хотя мужчины утверждают иначе. Они считают, что женщина — существо **«не реалистичное, а мистическое»**. Мужчинам совершенно не понятно, как можно верить во всякую ерунду типа астрологии, хиромантии, физиогномики и ясновидения. Верить во всякую чушь типа того, что бизнес зависит не от способностей и деловой хватки, а комфортность и незабываемость путешествия — не от количества денег и желания хорошо отдохнуть, а от того, что там начертано в городском.

Разумный, логичный мужчина поднимет женщину на смех, если она попытается доказать, что его карьерный рост зависит не от благосклонности начальника, а от взаимовлияния и противоборства небесных светил.

Но что для мужчины темный лес, то для женщины — солнечная полянка. И что самое поразительное — все сходится.

Вся эта чепуха каким-то образом действует. Поэтому не понятно, что сильнее — рациональная мужская логика или мистическая женская. А различные предчувствия, вещие сны, женская обостренная интуиция — как быть с этим? Тоже не принимать в расчет? Эта интуиция — вещь посильнее мужской логики.

Задача 3

Дано:

- Иванов — высшее образование, математик, работает в НИИ;
- Иванова — среднее образование, домохозяйка, увлекается хиромантией, гороскопами и прочей эзотерикой.

Вопрос

Почему муж отрицательно относится к увлечению жены эзотерикой?

Решение

1. Ее увлечение пробивает существенную брешь в семейном бюджете.
2. Это занимает все ее время, она перестала готовить, ухаживать за мужем и детьми.
3. Пусть лучше вяжет носки, это и полезно, и перед друзьями не стыдно.
4. Как может жена дипломированного математика заниматься такой ерундой?!

Выбирайте ответ, который вам больше нравится, или предложите свой, но не забудьте сравнить его с тем, что мы привели на страницах нашей книги.

Женщина и мужчина не похожи друг на друга. Ну не похожи, и все тут! Остается только смириться и жить с этой мыслью. Глупо делать вид, что ничего такого на самом деле нет. Глупо строить жизнь на ложной истине: «Два человека всегда могут договориться». Это ошибка, которую делают все те, кто утверждает, будто мужчина и женщина — два человека, которые должны понимать друг друга.

Но у мужчин и женщин абсолютно разные взгляды на все — на спорт, детей, деньги, одежду, мужской стриптиз, домашнее хозяйство и на проходящих мимо мужчин и женщин. И только если мужчина обладает креативным мышлением, он сможет найти общий язык с партнершей.

Для этого нужно попытаться относиться к вещам, событиям и фактам по-женски. Вовсе не в смысле перемены пола, переодеваний в женское и т. д. Чтобы понять, каким должен быть этот взгляд, нужно сравнить отношение мужчины и женщины к окружающему миру.

Начнем с работы. Мужчины стараются делать все быстро, рывком. Нахрапом. А быстрота, как известно, в ряде случаев хороша для ловли блох. Точные науки требуют более системного мышления, творческий подход женщинам ближе и понятнее. Женщины более усидчивы, склонны к кропотливой работе. Они даже дома, во время готовки и стирки, думают о деле. Мужчины же, уходя с работы, с таким же рвением отдыхают. В их отдыхе нет места для работы.

Мужчины — консерваторы во всем, что касается их привычек и внешнего вида. Для них этот самый внешний вид — не самое главное в человеке. Для мужчин остается полнейшей загадкой, почему женщины проводят так много времени перед зеркалом. А чего тут не понять, это проще пареной репы. Косметика — дело святое. Просто мужчина не задумываясь тратит деньги на косметику для своего железного любимца. Но он никогда не станет покупать для себя (т. е. имеется в виду для своего лица) что-нибудь эдакое.

Женщина всегда помнит, что на нее смотрят окружающие. А мужчина предпочитает сам смотреть на окружающих. В этом разница.

Мужчина идет в магазин, точно зная, что он купит. Черный в синюю крапинку галстук, рубашку с конкретными ромбиками или полосочками. Носовой платок, точно подходящий к его новому костюму.



Но где же здесь полет фантазии, что-то новое в давно устоявшемся?

В этом-то принципиальное расхождение. Женщина, отправляясь в магазин, составит огромный и подробнейший список покупок. Но в магазине купит совершенно другое, то, что ей подскажет импульс. И именно оно, это незапланированное, станет гвоздем, фишкой ее гардероба. Почему? Потому что вот такая она — **женская логика**, странная, но верная. А мужчина так сможет? Попробуйте решить задачу. И узнаете степень вашей креативности.

Задача 4

Женщина отправляется в магазин за туфлями.
И покупает туфли.

Вопрос

Почему женщина поступила вопреки своей женской логике?

Варианты ответа

1. Ей срочно понадобились туфли.
2. Она покупала их для соседки.
3. Возможно, у нее было плохое настроение.
4. В магазине больше ничего не было, кроме туфель.

Креативный ответ вы найдете на страницах книги.

Мужчина и женщина каждый по-своему **относятся к технике**. Техника бывает разной. Мужчина всегда подходит к любому механизму утилитарно: «Эта вещь мне нужна, потому что я с ней работаю». Правда, есть исключения. Мужчины очеловечивают своего железного друга — машину. Хотя в данном случае женщины не могут понять, как можно любить эту вонючую, пропахшую бензином консервную банку, которую все время приходится чинить.

Отношение к компьютеру у мужчин и женщин тоже разное. Что для мужчины компьютер? Еще одно приспособление, позволяющее облегчить работу, заработать деньги или приятно провести время, разгуливая по сети Интернет или развлекаясь со всевозможными витуальными игрушками.

Для мужчины в компьютере все понятно: нажми на кнопку — получишь результат, железка она и есть железка (только если это не машина). Вот к своей любимой машинке они относятся иначе. Возможно, это кровь предков. Как варвар относился к своему скакуну, так современный мужчина холит, лелеет своего железного коня. Для него он приобретает всякие причиндалы (чего для себя почти не делает), периодически возит на осмотры, покупает коврики и всякие автомобильные пустячки.

Женщина относится к компьютеру совершенно иначе. Для нее он — нечто большее, чем кибернетическая игрушка: «Мой мальчик», «Детка». И компьютером женщина общается как с живым существом с только ему присущими характером, капризами и пристрастиями. Только женщина подбадривает своего зависшего или грузящегося «дружка»: «Ну, давай, родной, давай... грузись». Она его и по корпусу погладит, и ласковым словом назовет, и похвалит или сердито хлопнет ладошкой.

Женщина будет проливать совершенно искренние слезы по поводу безвременной кончины клавиатуры или станет тратить уйму времени, разыскивая коврик, который понравится ее «железному приятелю». Она страдает, когда у ее друга проблемы с винчестером или дисководом. Женщина заботливо вытирает его тряпочкой, постарается «облегчить» его болезненное состояние всеми доступными способами и средствами, на Новый год заботливо украсит его цветочками, мишурой или переводными картинками.

Кстати, так женщина относится не только к компьютеру. Она свободно общается со старенькой швейной машинкой, телевизором и всем, что ей попадет под руку.

Женщины и мужчины даже к пище относятся совершенно по-разному.

Мужское отношение к еде — это нечто повседневное, бесхитростное. Мужчина, оставшись наедине с бытом и холодильником, битком забитым всякими полуфабрикатами, продуктами, не задумываясь, вытащит из этой кучи самое калорийное и быстро приготавливаемое, так как для него главное — быстрый результат.

Сам процесс его не интересует. Для мужчины важно набить желудок тем, что в рекордно короткие сроки принесет ощущение сытости и позволит опуститься в приятную дремоту. При этом в голове мужчины ленивым хороводиком будут кружиться мысли о чем-нибудь не менее приятном, например о близком ужине. Между прочим, существует поговорка, изобретенная опять же той же женской логикой: «Сытый мужчина — добрый мужчина», и она прекрасно показывает разницу между мужчиной и женщиной.

У женщин все иначе. Для них пища — способ самовыражения. Причем, становясь к плите, женщина думает вовсе не о том, как она все это будет есть.

А о том, как она все это будет готовить.

Насыщение желудка — вещь уже вторичная.

Садясь за обеденный стол, женщина не просто ест, она вкушает. Ведь именно за белой скатертью стола она может продолжить процесс своего самовыражения. Процесс еды как нельзя лучше дает ей возможность блеснуть своими манерами. Например, сидя за столом, женщина представляет себя на подиуме: прямая, чуть откинутая спина, гордый поворот головы, маленький глоток вина, изящно отправленный в рот кусочек мяса. Мужчина, насыщаясь, не вспомнит о таких мелочах, как красивость, женщина же никогда о ней не забудет.

Мужчины не скрывают свою страсть или слабость к еде, а вот женщины делают из этого тайну. Хотя и обожают поесть. Но при этом стараются сделать вид, что питаются амброзией или воздухом. Причем периодически женщина объявляет о том, что она снова садится на диету. Не ради своего удовольствия, а ради любимого мужчины. Мужчина, садящийся на диету ради своей любимой, — явление, в природе встречающееся очень редко. Мужчина во имя любви может совершить прыжок без парашюта с Эйфелевой башни, зайти в клетку с диким тигром, пересечь Атлантический океан в корыте, но вот морить себя голодом во имя любви ему в голову не придет. Женщина же отважится на такое, да еще умудрится вызвать у мужчины комплекс неполноценности, обвинить его в своих страданиях.

При этом женщина всем и каждому рассказывает о муках голода, о тех ужасах, на которые она себя обрекла. Мужчине не понятно, почему она делает из диеты публичную казнь собственного аппетита. Ему не понять тонких нюансов женской логики: для него диета — вещь добровольная. Зачем, доказывая свою любовь, обязательно истязать себя голодом?

А для женщины самоистязание диетой — дело вполне нормальное, гонимые голодом и большим весом женщины по всей стране объединяются в клубы толстушек (даже если их вес не превышает 45 кг при росте 190 см).

Шейпинг, аэробика, бассейн, прыжки и взмахи почти прозрачными ручками и тоненькими ножками. И все это для того, чтобы заявить мужу, жуящему котлету, как он жесток и как она страдает во имя их любви.

В конце концов, никто не любит так поговорить о еде, как женщины, сидящие на диете. Это совершенно не понятно мужчинам. Например, бывшие алкоголики никогда не станут истязать себя воспоминаниями о вкусе, цвете и запахе любимых крепких напитков. А женщины? О, нет ничего трогательнее или печальнее, чем беседа двух сидящих на диете женщин о еде. Они помнят, что и сколько ели еще до того, как сели на эту самую диету. Они представляют, как и сколько будут есть после, когда слезут с этой диеты. Спросите любого мужчину, что он ел два, три, четыре дня назад. Он удивленно посмотрит на вас и ответит: «Еду!» Такой вопрос его просто позабавит или рассмешит.

Только женщины способны целую неделю истязать себя в пыточной камере спортзала, питаясь горсточкой несоленого недоваренного риса, для того чтобы на юбилей лучшей подруги наесться до отвала. Так, чтобы пришлось расстегивать пуговички на юбке. Они ухитряются напихать в себя такое количество пищи, что никакой «Мезим» не справится с этим изобилием (таким количеством поглощенной за один раз пищи можно накормить голодающих детей развивающейся страны). Парадокс женской логики, совершенно не понятный мужчинам — ночной поход к холодильнику, после того как жена весь день перебивалась кефирчиком или стаканчиком йогурта.

Задача 5

Дано:

- женщина-пышечка симпатичной наружности, сажающаяся на диету;
- муж, ее любящий и души в ней не чающий.

Вопрос

Для чего она садится на диету?

Решение

1. Конечно, для того, чтобы нравиться мужу.
2. Для здоровья.
3. Для экономии.
4. Чтобы быть в форме.

Это варианты того, что может думать мужчина. А вот о том, что думает женщина, читайте далее на страницах книги.

Мужчины и женщины и развлекаются по-разному. Возьмем, к примеру, спорт. Самое любимое мужское зрелище — футбол или хоккей. С точки зрения

женщины — полнейшая глупость: с десятков здоровых, потных мужиков, бегающих по льду на коньках с какими-то палками и перекидывающих туда-сюда шайбу. Причем совершенно бессмысленная игра, абсолютно некрасивая и глупая. Вот фигурное катание — другое дело: красиво, приятно, радует глаз, и музыка звучит хорошая. Мужчина-болельщик обязательно должен свистеть, орать, махать руками, посылать судью на мыло. Совершенно ненужные, с точки зрения женщины, физические нагрузки.

Мужчины и телевизор смотрят иначе. Правильно. Мужчина привык получать информацию из конкретного слова, факта. Если показывают яхту Онассиса, купленную с аукциона, он и получает информацию: ну был такой Онассис, ну миллионер, и все. Женщина же из этих кадров может почерпнуть массу полезных сведений для себя. Она отметит все — и кусочек пляжа, и море, и то, что она давно не отдыхала, и вздохнет по поводу того, что собственный муж не только на Онассиса, но и на кормильца не тянет. Мужчина смотрит на подобную рекламу как на досадное недоразумение, а женщина отмечает своим наметанным взглядом очень многое. Например, самое простое и незамысловатое — прогноз погоды — для женщины превращается в символ ее неудачного брака. Мужчина, слушая про дождь в Подмоскowie, совершенно пропускает мимо ушей информацию о погоде в Каннах, Рио, Париже. Для него важнее подумать о том, что пора заняться машиной. Дожди — значит, осень, за осенью придет зима. Зимой выпадет снег, а для снега нужны другие покрывки.

Женщина пропускает сообщение о погоде в Подмоскowie, важная информация для нее — погода на Лазурном берегу или побережье Адриатики. Опять все лето провели на даче, опять быт, ленивец-муж, дети-шалуны, свежеекровства.

Вечная проблема — как изловчиться отдохнуть на его мизерную зарплату. А вот Петрова в этом году снова ездила в Грецию. Да, ее ценят, ее любят. А меня? Меня ни в грош не ставят. Да, жизнь не удалась. Информация-то одна, что для мужчины, что для женщины, а выводы разные.

Чего уж тут о таких глобальных вещах говорить, как семейная жизнь. На нее взгляды и вовсе не совпадают. Женщина и мужчина смотрят на священный (для женщин) и ужасный (для мужчин) ритуал бракосочетания, как индеец и белый смотрят друг на друга. Женщина, исходя из своей женской логики, считает, что два любящих человека должны жить вместе, под одной крышей всю оставшуюся жизнь, состариться и умереть в один день.

Поход в ЗАГС — это естественное, разумное решение, с точки зрения женщины. Так должно быть, потому что иначе быть не может. И она готова понять мужчину, который не торопится идти туда вместе с ней. Ведь она понимает, что он еще не готов. Что он, например, боится: появятся дети, и они займут в ее сердце больше места, чем он, боится стать одиноким и потому не торопится в ЗАГС.

Но мужчина думает совершенно иначе. Он считает это самым неприятным моментом в своей жизни. Мужчина боится официального оформления брака, но вовсе не по тем причинам, о которых думает женщина. Мужчина боится, что вот они сейчас поженятся, будут жить долго и счастливо. Нарожают детишек.

И когда наступит день их золотой свадьбы, поедут они в круиз на белом теплоходе, и встретит он там такую секс-топ-поп-модель. Она кивнет ему своей очаровательной головкой и предложит заняться любовью. С ней и еще с пятью такими же шикарными девчонками. А он не сможет, потому что рядом будет стоять его старушка-жена.

Проблема состоит еще и в том, что мужчина и женщина не только смотрят по-разному на вещи, они даже думают о них по-разному.

Попытайтесь решить нашу задачу — и узнаете, как именно.

Задача 6

Дано:

- он — одна особь;
- она — одна особь;
- машина — одна штука;
- за рулем он.

Дополнительное условие

Она ему говорит, что сегодня ровно полгода со дня их встречи.
Он сосредоточенно молчит и думает...

Вопрос 1

О чем он думает?

Вопрос 2

О чем думает она?

Решение 1

1. Он думает о том, что нужно сделать ей подарок.
2. Он думает о том, что пора менять подружку.
3. Он думает о том, что пора жениться.

Решение 2

1. Она думает о том, что пора познакомить его с мамой.
2. Она думает о том, что пора выйти за него замуж.
3. Она думает о том, что Новый год они будут встречать вместе.

Наиболее творческие ответы вы найдете на страницах нашей книги.

Вот еще одно белое пятно на карте взаимопонимания мужчины и женщины. Для любой женщины не понятно, как мужчина может заниматься сексом с проституткой. Как вообще можно связываться с продажными женщинами, платить деньги за то, что он получает дома. Логично. Кто покупает за бешеные деньги черный хлеб, когда дома его ждет замечательный пшеничный, только из печки и, главное, совершенно бесплатно. Разве не логично? Логично!

Мужчины же с их хваленной мужской логикой выглядят по меньшей мере странно. Мужчины приводят в этом случае совершенно смешные доводы типа: проститутка — это тот же парикмахер, слесарь, массажист и т. д. Формула, как в магазине: у тебя есть это, а у меня деньги. Я хочу получить услугу, заплатив деньги.

Идем дальше. Мужчины пытаются оправдаться, используя свою мужскую логику, почему их так тянет к проститутке. Стандартный ответ: не устраивает жена, хочется разнообразия, излить душу кому-нибудь постороннему.

Извините, если женщину не удовлетворяет мужчина, она заводит роман на стороне. Вот и все. Зачем тратить деньги на секс? Почему бы мужчинам с их хваленной мужской логикой не поступить столь же логично: найти новую подружку, разнообразить секс с постоянной партнершей?

Не с кем поговорить? Пусть отправляется к психоаналитику, обойдется во столько же, а пользы будет значительно больше (в том числе и для здоровья).

Задача 7

Дано:

— мужчина, изменяющий жене с девицей легкого поведения.

Вопрос

Почему мужчина ищет развлечений на стороне?

Решение

1. Некуда девать деньги.
2. Скучно.
3. Разводиться не хочется, а что делать, бес его знает.
4. Ну не с лучшей же подружкой ему изменять.

А наш ответ, как всегда, на страницах этой книги.

Итак, мы поговорили о том, что такое женская логика, как она отличается от мужской. А вот сможет ли отдельно взятый мужчина понять отдельно взятую женщину — вопрос вечно открытый, и точно ответить на него смогут лишь те двое, отдельно взятые.

Ответы на задачи главы «Понять ее»

Задача 1

Эти люди не могут понять друг друга, потому что он — мужчина-НАЧАЛЬНИК, а она — ЖЕНЩИНА-начальник.

Задача 2

Мужчина защищает того, на чьей стороне правда. А женщина — своего!

Задача 3

Его просто бесит, что он не понимает алгоритма, как эта ерунда действует и дает правильные ответы.

Задача 4

Да, она купила туфли! Но не того цвета, не на том каблуке и не к тому платью.

Задача 5

Женщина садится на диету, потому что по случаю купила прелестное платье от Кардена и недорого, только на два размера меньше своего собственного. И теперь ей нужно поголодать, чтобы в него влезть.

Задача 6

Он думает о том, что ровно год прошел с последнего техосмотра. А может, купить новую машину?

Задача 7

Не хватает креативности мышления, как воспользоваться уже имеющейся женщиной, женой.

ГЛАВА 6. КРЕАТИВ В СЕМЬЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ. ПОНЯТЬ ЕГО

Мужчина прост, как бесхитростная тонкая английская шутка, поэтому его мало кто понимает.

Умение общаться с людьми, понимать их мышление, создавать на основе этих знаний свое, личное мышление — процесс очень сложный, наверное, именно его-то и можно назвать жизнью, полной загадок и приключений. Приключение первое — **мужская логика**, о ней и поговорим.

Вы уже прочли главу о женской логике, теперь пришло время поговорить и о мужской. В отличие от дамской она, наверное, более прямая, понятная, крепкая и практичная. Пожалуй, именно практичность — ее отличительная черта. Если говорить об этой разнице, то женская логика более похожа на океан: вода, вода, вода... Мужская же напоминает остров, на котором можно хоть что-то найти.

Одни представители мужского пола мыслят более или менее логично, они дают наиболее понятное, воспринимаемое окружающими объяснение своим действиям и решениям, что помогает им в общении с другими людьми. Другие считают, что логика — это когда человек из большого количества возможных вариантов решения проблемы выбирает свое, и к этому решению совершенно не нужно прилагать никаких объяснений.

Сухо? Пожалуй, но все-таки как-то более по-мужски. Вот и разберись в такой ситуации, какой из этих видов логического мышления в первую очередь подходит именно мужчине. Пожалуй, оба, только один более приятен, так как понятен другим, а второй более ценен, так как не требует разъяснений.

По сравнению с женской логикой, которая почему-то именно сегодня получает все большее распространение, и не только среди прекрасной половины человечества, мужчина более постоянен и уверен в себе. Но то, что мужчина прост, — совсем неправильно суждение. Это только видимость.

Понять мужчину может только он сам. К тому же каждый из представителей мужского пола на вопрос: «Куда пойти с женой — на футбол или в театр?» — ответит по-своему: и это не все. Объяснения собственным решениям они дадут еще более разные.

И все же, чтобы лучше понять, о чем пойдет речь, давайте дадим более точное определение логики — что это за слово, что оно означает. Наверное, прежде всего, **логика** — это мышление, умение найти тот самый верный, по мнению че-

ловека, вариант ответа на интересующий вопрос, найти вариант решения трудной задачи.

Логичность мышления женщин и мужчин настолько разная, что между ними часто возникает недопонимание. Иногда они не сходятся сразу, а иногда перестают понимать друг друга лишь через несколько лет.



Как помочь себе в данной ситуации?

Самым верным решением будет обратиться к креативу.

Послушай женщину и сделай все наоборот — знакомо? Да, это самое распространенное из мужских логических размышлений.

В любом деле, будь то бытовая сцена с отверткой и розеткой или обсуждение важного финансового вопроса, если в решении проблемы принимают участие два человека разного пола, возникает такая ситуация. Мужчина, руководствуясь своей логикой, обычно бывает прав, потому-то и поступает по-своему.

Мужчина старается если уж не в открытую настоять на своем, то по крайней мере сделать все так, как запланировал, и лишь потом высказать, что он был прав.

Существует несколько решений данной проблемы:

- можно вообще не обращать внимания на женщину и ее логику и сделать все молча, желательно в ее отсутствие, потом она все равно поймет, что мужчина был прав;
- можно устроить долгое обсуждение этого вопроса, потратить несколько часов, чтобы объяснить ей, что так будет лучше, и наконец все-таки доказать даме необходимость именно такого действия;
- можно устроить скандал, метать громы и молнии и в конце концов настоять на своем, поскольку это правильно.

Все эти варианты вполне приемлемы, если вы не обращаетесь к креативу и логическому мышлению.

А если призадуматься и сделать свою жизнь гораздо проще и интереснее? Мужская и женская логика совершенно различны, но на некоторые вопросы ответы все же совпадают. Исходя из этого давайте попробуем решить одну задачку.

Задача 1

Условие

В вашем доме ремонт, необходима срочная установка дополнительной розетки в зале. Жена требует, чтобы ее разместили под ковром, так как там она будет незаметна, вам же удобнее прикрутить ее в углу, рядом с телевизором.

Требуется

С помощью логики доказать супруге, что в углу расположить ту самую розетку будет гораздо удобнее.

Решение

Задайте жене такой вопрос:

— С какой стороны пришиваются пуговицы на одежде, с изнанки или с лица?

Ответ на этот вопрос, который указан в книге, и решит вашу проблему.

Как уже говорилось, нужно послушать женщину и... — это самое распространенное мужское высказывание, но существует и еще целый ряд выводов, которые представители сильного пола позволили себе сделать, исходя из своего опыта. К примеру...

«Женщина за рулем — неукротимое создание, никогда не знаешь, в какую сторону она повернет». Так думает мужчина, которому не раз доставалось от этих красоток, сидящих за рулем.

Они так часто забывают о том, что находятся на дороге не одни, что в итоге либо начинаются заторы, поскольку дамы не торопятся, либо аварии, поскольку одна из них не включила вовремя поворотник или повернула не в ту сторону, в которую указала, либо забылась и нажала не на ту педаль.

В такой ситуации легко понять мужчину, который делает выводы из жизни. Его логика в этом случае совершенно справедлива, поскольку пострадавший здесь — он сам.

Но рассмотрим тот же вариант со стороны представительниц слабого пола. Женщина считает, что именно она бережет дороги, поскольку ездит гораздо медленнее и аккуратнее, она бережет покрытие дорог и саму машину, поскольку не газует с места, как мужчина, не делает сумасшедших виражей, от которых только визг стоит на поворотах.

Так кто же все-таки прав?



Чья логика более верна в данном случае?

Пожалуй, все-таки мужская. Во-первых, раз уж мужчина и ездит быстро, то и все остальные не медлят; во-вторых, если он и сломал тормоза на очередном повороте, то и чинить эту неисправность ему; в-третьих, из двух возможных проблем — столкновение с представительницей слабого пола и поломкой двигателя — второе пережить все же проще.

Но если уж представитель сильного пола все же попал в такую ситуацию и почувствовал не только на себе, но и на корпусе своей машины, что такое леди за рулем, в этот момент ему как никогда необходимо активизировать всю свою мужскую логику, чтобы доказать даме, что она не совсем права в данной ситуации.

Если мужчина «догнал» задремавшую даму, трогаясь на уже почти догоревший зеленый свет, он обязательно должен доказать ей, что она не права. Как это сделать? Можно сказать даме, что если загорелся зеленый свет, то самым логичным в данной ситуации будет немедленное продолжение движения, но это может только разозлить и без того уже пострадавшую леди, так поступают лишь отчаянные мужчины; можно принять весь огонь ее высказываний на себя, тем самым уменьшив ее пыл, а по приезде гибэдэдэшников рассказать, как все было на самом деле.

Такая логика присуща наиболее рискованным мужчинам, поскольку не все дамы могут высказаться за один раз; и наконец, самым логичным будет взять всю вину за происшествие на себя, сказать, что это он, мужчина, не смог увидеть, что дама еще не совсем готова к движению. Ну и что из того, что зеленый свет загорается уже в третий раз, он все равно должен был это предвидеть. Такое заявление заставит ее задуматься и приведет к более спокойному разрешению ситуации.

«Леди — из кабриолета, лошади побегут быстрее». Еще одно мужское логическое умозаключение на основе жизненного опыта.

Оно из разряда тех случаев, когда даме просто невозможно что-то доказать, поскольку она вбила себе в голову, будто права. Например, когда эта самая дама сидит рядом с водителем и дает дельные советы по поводу того, как вести себя на дороге, она переживает и заботится, даже когда мешает мужчине выполнять ее же поручение, постоянно меняя требования. В данном случае, если бы ее не было рядом, жизнь показалась бы сказкой.



А что думает об этом сама дама?

Конечно, хорошо, когда лошадь спокойна, т. е. все идет своим чередом, а что же будет делать представитель сильного пола, если она понесет? Кто сможет остановить взбужденное животное?

По женской логике, без ее советов, участия и помощи ни один мужчина просто не сможет выжить.

Как он справится с делами, если они выйдут из-под контроля, кто ему поможет в решении важной задачи? Вот на этот случай и стоит всегда иметь при себе не только фэтон, но и леди в нем.

Рассмотрев две точки зрения на логику, оценим, чья же на данный момент перевешивает. Мужчина даже если и получает от женщины помощь или совет, в первую очередь от нее же и страдает. Дама, желая помочь, но не найдя для этого возможности, начинает сама создавать проблемы, которые должен решить мужчина, а потом делает вид, что помогает их решить. В итоге мужчина оказывается просто исполнителем дамской воли, а это не мужское дело.

Как же, опираясь на мужскую логику, избежать такого рода женского натиска? Первое, что можно предпринять, — избавиться от дамы, но это самый

крутой и строгий вариант, поскольку после ее уже не вернешь — так рассуждает самый примитивный мужчина. Второе — занять даму чем-то более интересным, нежели создание проблем, но и это временное решение — женщина все равно найдет минутку, чтобы создать мужчине дополнительные хлопоты, такая логика присуща выдумщикам. Третье и, пожалуй, самое верное решение в данной ситуации — самому начать создавать проблемы даме, пусть она отвлечется на их решение, а мужчина тем временем спокойно займется своими делами. Такая логика наиболее выгодна, и именно она приносит самый лучший результат.

Давайте рассмотрим еще одну ситуацию, где мужская логика соприкасается с финансами.

Встречаются два мужика, и один говорит:

— Моя дражайшая женушка затребовала себе на 8-е Марта новую стиральную машинку.

— Тогда как назвать мою, если она требует от меня новое авто?

Но, с другой стороны, мужчины почему-то обращают внимание именно на солидных дам с большими запросами. Так в чем заключается их логика в данной ситуации?

Наверное, в желании находиться рядом с обворожительной женщиной, которую можно продемонстрировать своим друзьям.

Почему-то представители сильного пола считают, что если рядом с ними великосветская дама, разодетая в меха и драгоценности, то, значит, они достигли определенного уровня, а если это так, то и окружение будет смотреть на них совсем по-другому.

Каждый мужчина хочет показать, что он способен удовлетворить не только свои потребности, но и желания спутницы.

Но так ли это важно, чтобы женщина выглядела как куколка? Чтобы выяснить, насколько в данной ситуации логично действуют представители сильного пола, попробуем решить одну задачку.

Задача 2

Дано:

- мужчина с большими деньгами, маленьким животиком и четырехколесной игрушкой — одна особь;
- женщина с огромными запросами, большой грудью, крашеными волосами и на высоких каблуках — одна особь;
- магазины, в которых есть не только вещи, но и заинтересованные продавцы, — 100 штук.

Условия

Мужчина, запасаясь большим количеством денег и огромным терпением, едет с дамой по магазинам, чтобы удовлетворить все ее желания.

Вопрос

Что должен предпринять настоящий, солидный, ценящий себя мужчина, если его спутница оказалась не слишком привередливой, у нее были не самые большие запросы и в итоге после похода у него в кармане осталась кругленькая сумма?

Решение

1. Оставить ее у себя, вдруг дама через некоторое время снова захочет пройтись по магазинам.
2. Отвести ее в салон красоты: раз уж придел, так пусть и выглядит соответственно приобретениям.
3. Купить ей несколько лишних вещей самостоятельно, чтобы она порадовалась такой заботе о ней.
4. Сводить даму в театр на самый дорогой концерт; отвести свою спутницу в дорогой ресторан, где можно потратить оставшуюся сумму на красную икру и пищащих устриц.
5. Отвести ее в отель, где можно провести незабываемый вечер.
6. Предложить даме поехать с ним на острова, где море, солнце и песок, а также самые настоящие пальмы и шезлонги.
7. Купить ей самый красивый и большой букет роз.

Выберите из приведенного выше списка самый понравившийся вам вариант ответа или предложите свой. А правильный ответ вы сможете найти на страницах нашей книги.

Теперь же попытаемся взглянуть на эту проблему с другой стороны. Как должен выглядеть сам мужчина, который уделяет своей даме достаточно много внимания?

Наиболее логично, наверное, будет выглядеть соответственно.

То есть представитель сильного пола в этой ситуации должен быть одет в пиджак от Кардена, туфли от Крокодила, часы от Картье, причесан под Крутого, машина у него должна быть «Кадиллак», бумажник обязательно Кожаный, печатки Клевые, на цепочке Крестик, и, конечно, мыслить он должен в данной ситуации Креативно. Итак, «К» по максимуму, или большой Креатив.

При полном соответствии приведенному выше списку настоящий мужчина будет выглядеть как представитель движения К-9. То есть самый крутой, деловой и представительный, а если рядом с ним будет и Королева, этого мужчину можно назвать Королем.

Но логика некоторых мужчин сокращает этот список до 1/3, т. е. они лишают себя большей части всего того, на что другие обращают внимание. Причем они оставляют столь незначительные, мелкие детали, что их порой просто не-

возможно увидеть на фоне всего прочего. И, наверное, поэтому такие мужчины думают, что они должны выглядеть как угодно: в фуфайке, в потрепанных старых трико и рубашке, которой уже несколько лет со дня 400-й стирки, пусть даже в простых семейных трусах, но чтобы на них обязательно были ботинки и чашы, а в кармане тех самых семейных трусов — бумажник.

Мужчины, которые так рассуждают, мыслят совершенно некреативно. Они не видят настоящего положения вещей, того замкнутого круга, в который сами себя и загнали. Но как же в этих случаях поступать дамам?



Как извлечь выгоду?

Если мужчина будет выглядеть как король, то его дама сможет сказать всем окружающим, что он заботится не только о ее внешности, но и о том, какое впечатление он сам производит на окружающих. Поэтому ее мужчина одет соответственно ее виду. Если мужчина будет находиться при даме в поношенном пиджаке, то умная леди скажет, что он готов потратить все свои деньги на женщину, даже в ущерб своему собственному виду.

А вот еще одно умозаключение мужского «я», которое утверждает, что именно оно — центр Вселенной, т. е. именно вокруг него все должно вертеться и кружиться.

Самолюбование, самовозвышение, самоликование и никакой самокритики — вот кредо таких мужчин, но интересно будет обсудить, насколько оно логично и как к нему необходимо отнестись представительницам слабого пола, чтобы суметь находиться рядом с таким человеком, который возомнил себя суперменом. Об этом мы и поговорим.

Многие представители мужского пола считают, что они эдакие настоящие супергерои нашего времени. То есть им все можно, начиная от самого простого посещения бара или ресторана и заканчивая полетом на Луну, а то и дальше. Такие мужчины думают, что они могут сделать все гораздо лучше, чем все остальные.

За что бы они ни брались, все буквально горит в их руках, любое дело спорится, им подвластны любые преграды и трудности жизни.



Но какую роль для них в таком случае играет женщина?

Если обратиться к логическому умозаключению тех мужчин, которые относят себя к данной категории, то, пожалуй, им женщина принесет одни только хлопоты, будет мешать их продвижению по лестнице самомнения. Она, по их мнению, создана для того, чтобы создавать лишние проблемы, женщина постоянно путает все их планы, заставляет чувствовать себя как-то не по-мужски. Женщина для таких представителей мужской расы — совершенно ненужный атрибут или игрушка.

Итак, насколько же логично мыслит мужчина, который возомнил себя супергероем? Доля правды и логичности здесь все же есть.

Поскольку мужчины — представители сильного пола, они занимаются более сложными делами, и им необходим столь же длительный отдых, а поэтому допускается, что мужчинам можно больше, чем женщинам.

Но в то же время, будучи суперменами, они обязаны решать более сложные задачи, которые иногда не терпят второго мнения или отвлечения, а женщина всегда готова помочь мужчине во всем, и она начинает отвлекать его от важного дела простыми семейными пустяками.

В итоге это приводит к тому, что мужчина просто отказывается от дамы, которая останавливает его на пути самосовершенствования.

Но все же без дамы жить просто невозможно. Да, она способна создать проблему, но именно она и помогает ее решить.

Недаром говорят, что женщина может из ничего приготовить салат, смастерить шляпку и организовать скандал, что не под силу даже самым деловым мужчинам.

Так что, пожалуй, даже суперкрутым парням, у которых не жизнь, а малина, все-таки не обойтись без дамского общества.

Но как же самой даме обратить это их логическое умозаключение себе на пользу?

Таких мужчин необходимо постоянно стимулировать, чтобы они чувствовали себя на высоте. Им нужно говорить, что они самые-самые, поддерживать в них эту уверенность.

Женщина, которая сможет найти подход к такому джентльмену, будет иметь при себе сильного человека.

Рассмотрим еще одно логическое заключение мужчин — «последнее слово должно остаться за представителем сильного пола».

Почти каждый мужчина считает, что в любом споре, будь то бытовой — по поводу уже знакомой нам розетки — или деловой, в котором необходимо выяснить истинное положение вещей, в решении важной проблемы семейного либо делового характера, при возникновении любого конфликта, где бы это ни происходило, если его оппонент — женщина, то последнее слово должно оставаться за более сильным человеком, т. е. за ним, за мужчиной. Именно он должен решать все сложные дела, которые возникают в процессе жизнедеятельности.



Можно ли понять мужчину, который утверждает, что так и должно быть?

Конечно, ведь мы сами натолкнули его на эту мысль, заставили думать так, а не иначе. В данном случае мужчину понять достаточно просто. Ведь такое положение вещей возникло благодаря нашему укладу жизни, воспитанию и обще-

ственному мнению. Мужчины лишь воспользовались ситуацией и стали вести себя соответственно.

Это утверждение можно назвать даже полезным; правда, в некоторых случаях, когда мужчина начинает злоупотреблять своим положением, его нужно останавливать.

Давайте для закрепления пройденного материала рассмотрим одну интересную задачу.

Задача 3

Дано:

- мужчина, который желает, чтобы за ним осталось последнее слово;
- женщина, которая не желает уступать в данном вопросе;
- кухня с аэрополовниками и аэрокастрюлями, где происходит это событие.

Условия

Необходимо решить разногласие, которое возникло между супругами в процессе их постоянного нахождения рядом в течение слишком долгого времени.

Вопрос

Как в данном случае, опираясь на свою логику и общественное положение, должен поступить настоящий уважающий себя мужчина?

Решение

1. Пустить в ход все аргументы, которыми он располагает, и в итоге добиться своего.
2. Просто огреть даму чем-то тяжелым (характером), чтобы она не могла принимать участие в этом споре.
3. Время от времени уворачиваться от нападков аэроутвари, которая летит в голову в качестве аргументов жены.
4. Молча дать ей выговориться, а потом просто объяснить, что она даже после этого осталась не права.
5. Уйти и не появляться до тех пор, пока жена не признает свою вину перед мужем.
6. Стукнуть кулаком по столу и заявить, что спор окончен и она уже ничего не докажет.
7. Сказать, что от нее ничего не зависит, поскольку мужчина уже все решил.
8. Молча сделать серьезное выражение лица и подождать, пока дама сообщит, что мужчина в гневе.

Из этих вариантов мы предлагаем выбрать один или несколько наиболее подходящих вам по характеру и отвечающих вашим логическим заключениям или найти свое решение данной проблемы. Правильный ответ вы сможете отыскать в тексте книги.

А теперь предлагаем вашему вниманию еще одну версию логического мышления представителя мужской расы.

Ко мне необходимо прислушиваться даже в тех вопросах, в которых я не совсем хорошо разбираюсь.

Многие мужчины считают, что так всегда и должно быть. Они о себе очень высокого мнения и поэтому думают, что знают все и обо всем, а значит, к ним должны прислушиваться.

И не только женщины, которые, по их мнению, вообще не способны мыслить логично, но и мужчины, которые не столь просвещены в данном вопросе, как они сами.

А поскольку они просвещены как нельзя лучше, то и совета у них должны просить буквально все окружающие. Некоторых мужчин просто нельзя переубедить, они вступают в дискуссии по любому поводу, пытаются доказать, что знают по этой теме все и даже больше.



Можно ли как-то понять такого мужчину?

Как ни странно, да! И, наверное, не только мужчину. Посмотрите на женщин, разве они не желают, чтобы к ним прислушивались? А что можно сказать о представителях сильного пола? Да он рубашку на себе в клочья порвет, лишь бы его услышали; даже если он не совсем прав или просто говорит не по теме, все равно его обязательно должны услышать и не просто обратить внимание, а на самом деле прислушаться к его мнению.

Как же в данной ситуации поступить женщине, которая находится рядом, как обратить это его умозаключение себе на пользу?

Прежде всего ей необходимо задуматься, как она сама поступила бы на его месте. Наверное, так же, как и мужчина.

Подсознательно каждый человек, как уже говорилось, желает быть услышанным и понятым.

Вот и мужчина будет стараться, чтобы его мнение оказалось самым верным, он станет давать советы по приготовлению обеда, даже если сам не занимался этим уже лет пять. И если женщину такое не устроит, советуем ей вспомнить, как она сама давала ему советы во время ремонта кухонного шкафа.

А вот интересно спросить у мужчины, как он относится к домашним делам. Спросили? И что же услышали в ответ? Думаем, примерно следующее: «Я зани-

маюсь тем, что работаю в поте лица, приношу в дом деньги, а остальное — дело женщин: тратить, следить за бюджетом, вести домашнее хозяйство и все прочее, для этого я и завел семью». Таково логическое решение мужчин.

Мужчины, приходя с работы, садятся перед экраном телевизора и проводят вечер в его приятном обществе. Или же читают газетку, некоторые идут в бар, чтобы расслабиться после тяжелого дня. Но вот помочь жене — это под силу не каждому, лишь некоторые способны пожертвовать своим временем, для того чтобы женщина, которая находится рядом, не сильно уставала.

Интересно, а насколько это оправданно в плане жизни. Креативно ли думают мужчины, освобождая себя от домашних хлопот и помощи по хозяйству? В какой-то степени это заключение верно: если мужчина способен принести в дом достаточно финансов, значит, ему приходится много работать в течение всего дня, а если он еще и вечером будет заниматься домашними делами, то что от него останется через некоторое время? Видимо, мужчина все же имеет право на отдых.

Но каким он должен быть, этот отдых? Час, два, три или, может, мужчине в качестве смены рода деятельности стоит заняться чем-то полезным, чтобы вечера проходили не совсем скучно? Женщина, приходя с работы домой, отдыхает в то время, пока снимает рабочее облачение, а потом — снова за дела, уже по дому. Но ведь она также приносит деньги...

Как же оставить ее без помощи, как пройти мимо в тот момент, когда она ставит на стол вкусный, ароматный ужин? Вот в это время мужчина обычно и начинает помогать по хозяйству, уничтожая залежи на тарелках.

Что же делать представительницам слабого пола в ситуации, когда вся помощь по дому заключается в поглощении лишних порций съестного? Самым невероятным советом ей в данной ситуации будет следующий: **«Заставить мужчину помогать»**, — а вот что из этого получится, мы опишем в «Сказке про Золушка, или Матриархат XXI века».

Итак, соберем все мужские логические заключения и посмотрим, что получится, если их применить к женщине, которая на миг стала мужчиной, оставшись в душе все той же дамой, леди и просто теткой.

Первое заключение — «Послушай мужчину и сделай все наоборот», второе — «Мужчина за рулем...», третье — «Кавалер из «Мерседеса»...», четвертое — «Последнее слово за дамой», пятое — «Дама всегда права, даже если не в курсе дела».



Что же из этого получится?

Дама, которая будет придерживаться именно этих мужских логических измышлений, станет вести соответствующий им образ жизни. Она будет слушать своего спутника и делать все наоборот. К примеру...

«Дорогая, нам бы сделать ремонт в зале», — скажет мужчина, одетый в педричек и с половничком в руках, а дама его послушает, усмехнется столь неве-

роятной просьбе и сделает все по-своему, отгрохав ремонт на кухне. Вот наш Золушок и остался в первый раз не при делах.

Сев за руль своего авто, дамы станут разъезжать по дорогам, распугивая неосторожных мужичков, которые так и будут бросаться им под колеса, а если кто из них все же попадет в поле корпуса дамской машины, уже никогда не сможет расплатиться за причиненный ущерб, причем не машине, а даме. И снова бедный Золушок остался, как говорится, в дурачках.

Но самое интересное, что после проблем с дамами за рулем мужчинам вообще не доверят машин, даже не будут их приглашать присесть рядом: а зачем перегружать столь дорогой транспорт совершенно ненужным грузом? И будет бедный Золушок бегать по общественным остановкам с сумками и авоськами.

А что же тогда делать бедному мужчине, если дамы оставят за собой еще и право заканчивать беседу? Да женщины вообще рта иногда не закрывают целыми днями. А если еще и последнее слово будет за ними, нашему Золушку придется просто молчать всю оставшуюся жизнь. Говорить только в том случае, если потребуются их совет, но ведь дамы заберут и эту их привилегию.

Плюс ко всему женщины заявят, что они зарабатывают денежки, и дома ничего не станут делать. Вроде их это касаться не будет. Ну разве не настоящий Золушок получается? И прав у него никаких, и работает круглыми сутками. Бедный мужчина после нескольких дней такой сказки просто свалится с ног и не сможет даже двинуться с места. Но жизнь не сказка, и принцессы в ней нет. И самое последнее мужское логическое умозаключение касательного того, что они — представители сильного пола, останется в этом случае, как говорится, в пучине воспоминаний.

И все же насколько логично то, что мужчина относится к представителям сильного пола? Наверное, это все же, несмотря ни на что, было, есть и будет чистой правдой.

Мужчина более стоек, он может выдержать многие тяготы жизни, к тому же он силен физически.

И как бы ни старались женщины догнать мужчин по силе, нагружая себя лишними заботами и посещая салоны для накачки мышц, все равно они не смогут стать столь же сильными, каковы наши защитники.



А стоит ли этим заниматься вообще?

Самое неожиданное в данной ситуации то, что за мужчинами остается право защищать своих дам, пусть хоть что-то в этой жизни будет закреплено именно за ними.

А теперь возьмем несколько чисто семейных ситуаций, где мужчина может проявить себя, скажем, не адекватно. Воспользовавшись чисто мужской логикой, он может удивить даже самого близкого человека, такого как жена.

Разберем ситуацию номер один: мужчина собрался пойти в выходные на

свой любимый футбол, а тут как назло заболела его «любимая» теща, и жена хочет попросить его поехать к мамочке. Но — о небеса, как ни странно, несмотря на то что билеты куплены за месяц, они перестают быть важными, и муж сам предлагает ей эту поездку. Где здесь логика, и что же делать женщине в такой ситуации? Она приготовилась к длительным уговорам, может, даже к скандалу, а мужчина решил все так, как ему захотелось. Что это — проявление заботы или просто желание, оставить за собой последнее слово? Да пожалуй, по большому счету это не столь важно, просто не нужно делать из его решения трагедии и возносить его на небеса тоже не нужно. Езжайте к мамочке и не думайте ни о чем, раз так хочет мужчина... Ведь недаром говорят: «Чего хочет женщина...» или «Что мужчина задумал...».

Еще одна ситуация, в которой мужчина может поступить странно, т. е. опираясь чисто на свою логику, — это **ремонт**. Женщина решит, что в зале лучше всего поклеить обои в розочку, и приготовится к долгим уговорам своего мужчины, а он, как ни странно, согласится с ее решением с полуслова, совершенно забыв о том, что последнее слово должно остаться за ним.



Как работает в этом случае его логика?

Да очень просто: мужчина не желает терять время на такие мелочи, как доказательства и уговоры, он просто оставляет право выбора за женщиной. В этом случае его больше интересует время. Сначала они будут спорить, потом искать обои в крестик, потом время уйдет еще на одну перепалку, после чего в плохом настроении мужчине придется все делать одному, так как дама на него обидится. Так не лучше ли в данном случае просто согласиться с ее решением, ведь в итоге мужчина все равно в любое время сможет прикрыться от этих обоев любимой газеткой?

Даме же лучше не настаивать на своем решении, а пойти в магазин и выбрать обои вместе, те, которые придутся по душе и ей, и ему (и теще). Это будет самым креативным решением в данном случае.

Разберем еще одну ситуацию, где мужчина может повести себя, опираясь лишь на свое логическое мышление. Она возникает, когда дома требуется ремонт бытовой техники.

Женщина станет готовиться уговаривать своего мужчину, чтобы не вызывать техника, так как это будет гораздо дороже, чем починить все самому. Но настоящий мужчина, как ни странно, начнет возиться с техникой еще до того, как дама примется за уговоры. Какая же сила в этот момент движет представителями сильного пола?

Видимо, они просто не желают, чтобы их считали невеждами, которые не умеют и простой телевизор починить. Даже если они и вправду этого не умеют, мужчины все равно примутся за дело, чтобы доказать свою значимость. А дамам остается предложить им диэлектрические перчатки, чтобы хоть как-то обезопа-

силь принявшегося за дело кавалера, и еще позаботиться о пробках, чтобы в самый разгар ремонта не вырубился свет во всем подъезде.

И последнее, где мужчина может преподнести вам сюрприз, оперевшись на свою логику, — это **поход в магазин**. Пожалуй, такая ситуация самая опасная, так как мужчина может принести все что угодно, даже если будет держать в руках список продуктов, которые необходимо купить.

Женщина дает ему список, в котором перечислены необходимые продукты: мясо, хлеб, молоко, крупы, консервы и т. д., — а он приносит пиво, рыбу, чипсы, карамельки, пирожные, лимонад и... большую розу! Да еще и заявляет, что остался должен в отделе сладостей три рубля.

Это понять просто невозможно! А может, и не нужно, ведь мужчина иногда действует совершенно не логично, а опираясь на сиюминутный порыв. Да, это дано не только женщине — сломя голову кидаться в пропасть, зная, что там ничего хорошего нет. Просто в такие моменты он думает о том, что вы уже давно не проводили вечер вдвоем и не сидели тихо, обсуждая наболевшее за кружечкой пива. Вот он и решил устроить вам праздник, небольшой выходной, и пусть завтра все горит синим пламенем, но сегодня он будет сидеть у краешка стола и смотреть на свою дорогую женщину, которая уже так давно не получала от него подарков.

И, может, не стоит закатывать истерик по этому поводу, а просто сесть рядом с ним и принять тот дар, который он с таким усердием старался вам преподнести? Ведь не так уж и часто у женщин в наше время появляется возможность расслабиться. Вспомните, когда в последний раз (не считая 8-го Марта) вы получали передышку в домашних делах... Давно, вот и не сердитесь на мужчину, он хотел, как лучше...

Но не только в быту проявляется мужская логика. В **рабочей обстановке** она играет не меньшую роль. Разберем несколько ситуаций и в этой сфере его деятельности. К примеру...

Мужчина ведет совещание, где решается важная проблема производства, она требует скорейшего разрешения, а тут звонок по телефону. Он несколько минут разговаривает и, кладя трубку, сообщает, что совещание переносится на завтра, на десять утра. Все в шоке, а он так решил, и все тут.



Но где же в данном случае логика?

А она как раз есть и заключается именно в переносе совещания.

Никто не знает, что ему сообщили по телефону, но новость могла его так ошеломить, что мужчина был просто не в состоянии в данной ситуации принять верное решение по обсуждаемой проблеме. Вот он и переносит совещание на утро. К этому времени его личные дела уже будут завершены, и он с легкостью сможет заняться и производственными.

Все мужчины думают, что женщина не имеет права быть выше их по положению. В чем-то это логично.

Когда дело касается жены, считается, что она должна быть чуть ниже во всем: и на работе, и по знаниям и опыту, и по многим другим параметрам. Но как проявит себя мужчина, если ему в начальники поставят женщину?

Какое решение он найдет в этой ситуации? Если мужчина будет думать креативно, то, скорее всего, самым логичным будет отступить от стереотипов мышления и принять нового начальника, пусть даже это будет женщина.

Но не все мужчины на такое способны. Многие начинают пробиваться на ее пост или еще выше или просто уходят с работы, увольняются.



В чем заключается логика этих мужчин?

Видимо, они из подобной перестановки кадров делают свой логический вывод, что их желают унижить. Стараются отомстить ни в чем не повинной женщине, которой досталось руководить столь неподвластными мужчинами.



А что же тогда делать самой женщине?

Как справиться с ситуацией? Наверное, лучше всего просто вести свои дела так, как она считает необходимым, а мужчины, если не слишком обременены своим «я», все равно смирятся с данным положением вещей. Со временем.

А теперь давайте поговорим о том, какую выгоду женщине можно извлечь из мужской логики, из тех его заключений, которые он сделал благодаря собственному опыту и жизни в целом. Итак, рассмотрим первое...

«Послушай женщину и сделай все наоборот», — говорит мужчина. А какая здесь польза для дамы? Да самая обыкновенная. Не хочет слушать ваших советов, думает, что он самый умный, — вот пусть потом делает лишнюю работу, а у вас будет немного свободного времени для себя. Разве не польза?

«Женщина за рулем...» Как это мужское заключение можно использовать женщине во благо? Тут ситуация еще проще: отдайте ему руль, и пусть он возит вас везде и всюду. И компания во время поездки, и рисковать самой на дороге, не нужно и самое интересное — если что и случится, всегда можно найти виноватого, дабы разрядиться после тяжелого дня работы. К примеру, проехал чуть дальше магазина, не там или не так притормозил — взяли и высказали ему все, что о нем думаете. И на душе легче стало, и разговор хоть какой-то вышел.

«Леди из фазтона...» Что можно извлечь из этого заключения? Снова свободное время, желает он обходиться иногда без вашего общества — хорошо, а вы возьмите и займитесь собой. Пока он посвящен важным, по его мнению, делам, посетите салон красоты или пройдитесь по магазинам.

Мужчина считает, что ***дама должна быть красавицей***. Ну здесь

сплошная выгода!!! Раскручивайте его как можно сильнее, пока у мужчины не останется ни гроша, ни копеечки. К тому же вы можете использовать его финансы не только для того, чтобы хорошо выглядеть: питание играет большую роль для хорошего самочувствия и, значит, внешнего вида.

Некоторые представители мужского пола говорят, что они должны выглядеть соответственно, — что ж, и здесь есть выгода. С таким человеком не стыдно появиться в любой компании, даже на приеме у президента, особенно если и его дама будет выглядеть не менее красиво.

Но и мужчина, который считает, что он не обязан смотреться на ее фоне соответственно, принесет немало выгоды. Не хочет тратиться на себя — пусть расходует финансы на вас. А в свет можно выйти и с другим мужчиной, который больше подходит к вам по стилю и поведению.

Мужское самолюбие... О, это, наверное, самое что ни на есть естественное их заключение. И как ни странно, даже из него можно извлечь выгоду. Если мужчина верит в себя, как ни в кого другого, значит, он и вправду силен, а вы, укрывшись за его спиной, не увидите ни грозы, ни урагана.

Но если его самолюбие проявляется в самообожании, он не замечает других людей — еще лучше. Пока он любит себя, вы также можете доставить себе удовольствие, общаясь с более интересными людьми. К тому же он вам не надоедает своим обществом, пока занимается самолюбованием, а это тоже выгодно — не мешается под ногами, и то хорошо.

Мужчина считает, что **последнее слово остается за ним**, прекрасно! Вам не нужно будет делать слишком серьезных шагов, тратить время на решение сложных проблем. Хочет быть главным — отлично, вот пусть и взваливает на себя все тяготы жизни: что где достать, куда пойти и все остальное — а вы тем временем просто будете наблюдать за тем, как он все более и более тонет в собственном «я».

Ваш кавалер считает, что с ним **необходимо постоянно советоваться**, даже если он сам в этом «ни бум-бум». Как ни странно, но и из этого можно выгадать для себя немного радости. Первое: вам опять же не нужно все решать самой. Второе: если он даст неправильный совет, есть на кого впоследствии свалить всю вину. Да, и разгрузка нервная в самый подходящий момент.

Дорогой думает, что если он зарабатывает деньги, то **имеет право ничего не делать по дому**. Что ж, немного обидно, но из этого необходимо извлечь как можно больше выгоды. Первое: вам не придется ждать, пока он сделает все по-своему, и тратить еще столько же времени, чтобы сделать все правильно. Второе: он говорит, что приносит деньги, — да разве ж это деньги? Пусть идет и зарабатывает столько, чтобы хватало, а вы в это время займетесь привычными делами, и никто мешаться под ногами не будет.

А теперь пробежимся по приведенным ситуациям: в них представлены наилучшие возможные варианты реакции — поговорим о выгоде, которую из них можно извлечь.

Первая ситуация — с тещей. Мужчина решает не идти на футбол, а поехать к дорогой мамочке. Ну, здесь выгода налицо, вам остается только воспользоваться его временным замешательством и еще больше усугубить ситуацию,

заставив его заодно и отвезти ей все необходимое, что он уже так давно собирался сделать и не находил для этого времени и возможности.

Вторая ситуация. Ваш дорогой мужчина решает уступить и оклеить комнату выбранными вами обоями. Здесь вам также необходимо хватать быка за рога и (раз уж он пошел на уступки) завалить его оставшимися требованиями и желаниями.

Третья ситуация. Мужчина принес из магазина не совсем то, что от него требовалось. Да, здесь вариант посложнее, но даже в нем можно найти свои прелести. Как уже говорилось, вспомните, когда вы в последний раз видели столь яркие проявления чувств с его стороны, и получите удовольствие от того, что он так к вам относится.

Вам не придется сегодня готовить, так как все продукты годны к употреблению в том виде, в котором они есть. И к тому же из этого можно извлечь еще одну маленькую выгоду: раз он растратил все денежки, то пусть принесет вам не меньшую сумму. Пока он будет ее добывать, у вас останется немного времени для того, чтобы заняться собой.

Какую выгоду могут получить его подчиненные из **четвертой ситуации**? Вариантов много. Первое: у них есть время заняться своими делами. Второе: у них есть время еще раз обдумать сложившуюся ситуацию. Третье — решение проблемы отложено до утра, а завтра можно будет наконец-то доказать ему, что он не прав.

И последняя ситуация, в которой мужчина чувствует себя оскорбленным в связи с тем, что над его головой возникла дама, и еще пытается командовать. Здесь выгодно именно то, что мужчина находится в состоянии постоянной напряженности, неудовлетворенности ситуацией.

Вот это его чувство и можно использовать в собственных целях. Раз не хочет, чтобы им командовали, пусть работает как вол, чтобы добиться изменения положения. А под этим предлогом можно заставить его сделать в два, а то и в три раза больше. Вот вам и чистая выгода.

А теперь вашему вниманию предлагается небольшой тест на креативность мышления и логику. В нем перечислено несколько ситуаций и даны варианты ответов.

Тест 1

Ситуация номер один...

Вы со своей дамой пришли в гости, а она через некоторое время, когда вечеринка была в самом разгаре, начала проситься домой. С ее стороны это, конечно, не логично, но она же женщина. Вы:

- а) уедете с вечеринки;
- б) отвезете ее, а сами вернетесь;
- в) не станете обращать на ее просьбы никакого внимания.

Ситуация номер два...

Вы пришли домой с работы очень уставший, а у вас полон дом гостей, которых пригласила ваша дама. Вы:

- а) посидите немного, а потом, извинившись, покинете компанию;
- б) останетесь до конца, не упускать же такой возможности;
- в) попросите всех разойтись, так как сами не в лучшей форме.

Ситуация номер три...

Вам предстоит поездка в командировку. Собирая свой чемодан, вы, кроме всех необходимых вещей, положите еще и следующие:

- а) заначку, новую пару ботинок, будильник;
- б) новую пару ботинок, заначку, будильник;
- в) будильник, новую пару ботинок, заначку.

Ситуация номер четыре...

Вы меняете место жительства. Ваша дама предлагает заодно сменить всю обстановку и технику. Вы:

- а) соглашаетесь и меняете все;
- б) оставляете самое дорогое для сердца, те вещи, которые несут с собой воспоминания;
- в) говорите, что это слишком дорого, и меняете только самое необходимое.

Ситуация номер пять...

Вас переводят на другое место работы. Вы оцениваете действия своего начальника как:

- а) желание усовершенствовать рабочий настрой;
- б) открытие новых возможностей;
- в) его личное отношение к вам.

Ситуация номер шесть...

К вам приезжает самая любимая женщина — теща! Это проблема, и ее решение возложено на вас. Вы:

- а) примете ее с распростертыми объятиями;
- б) предложите ей частые посещения театра;
- в) отвезете на дачу.

Ситуация номер семь...

Вы по какой-то причине расстались со своей дамой сердца. Вы :

- а) некоторое время будете отдыхать от дамского общества;
- б) тут же найдете себе другую даму;
- в) будете долго переживать по этому поводу.

Ситуация номер восемь...

Вы попали в аварию, вина обоюдная. Вы:

- а) решите проблему на месте и разъедетесь;
- б) вызовете работников ГИБДД;
- в) станете выяснять, чья вина все же больше.

Ключ к тесту вы найдете на страницах книги.

А теперь перейдем к разговору о **мужском лексиконе**. Как и логика, он сильно отличается от женского. Мужчины имеют несколько преимуществ перед женщинами, к ним относится и право выражаться, используя некоторые слова, которые дамам произносить не рекомендуется.

Правда, некоторые женщины используют выражения из мужского лексикона и считают, что им это разрешено.

Но все же речь в этой главе идет именно о мужчинах. Нас интересует мужской лексикон и его тонкости. Давайте вновь обратимся к жизненным ситуациям, разберем некоторые из них, чтобы ярче представить себе, что это такое.

В первую очередь хочется сказать, что многие представители сильного пола используют в своей речи гораздо больше терминов. Эту возможность (или, лучше сказать, привилегию) они получили благодаря характеру своей трудовой деятельности. Поскольку работа многих мужчин связана с техникой, деталями и другими вещами, требующими особого лексикона, им просто приходится разговаривать, используя особую терминологию.

И даже в домашней обстановке эти слова часто проскальзывают в их речи. Давайте разберем данную ситуацию чуть подробнее, опираясь на определенные события.

Домашняя обстановка, ужин, мужчина рассказывает своей даме о том, что приключилось у него на работе. Он оперирует терминами, которыми пользовался в течение всего рабочего дня, объясняет ей детали отношений между ним и другими сотрудниками.

Можно ли в данной ситуации понять мужчину, который разговаривает на своем «космическом» языке? Конечно, можно, ведь он уже настолько привык к тому, как выражается, что изменить свой лексикон за несколько минут просто не способен. Да и так ли это необходимо делать? Ведь его женщина тоже привыкла к тому, как он говорит, она его прекрасно понимает, поскольку в курсе всех его дел.

И как же в данном случае поступить мужчине, чтобы его общение было наиболее творческим? Да очень просто: он должен объяснять своей даме термины, с которыми, как он знает, она не знакома. К примеру, если он говорит о деталях машины, то должен описать, как они работают или где находятся. Не думайте, что ей это не интересно, как раз наоборот.

Даже простое общение с вами в тот момент принесет ей удовольствие, а внимание, которое вы ей окажете, будет дополнительным доказательством ваших чувств.

Но все же если вдруг мужчина не воспользуется нашим советом и станет вести свой рассказ на гольном мужском лексиконе, как в этом случае может поступить женщина? Все просто: если ей рассказ интересен, она будет задавать дополнительные вопросы, на которые мужчина не сможет не ответить, а если рас-

сказ ей не интересен, то она просто не станет его слушать и будет заниматься своими привычными домашними делами.

Обсудим еще одну особенность мужского лексикона — **«стильные» трехэтажные выражения**, которые мужчины используют в моменты, когда им не совсем хорошо или когда ситуация выходит из-под контроля. Но многие представители сильного пола и в быту начинают прибегать к этой лексике, что очень плохо сказывается на их общении с другими людьми. Одно дело, если их лексика соответствует окружению, т. е. рядом находятся такие же мужчины, но совсем другое дело, когда рядом женщина, которая, в принципе, не привыкла к такой речи.

И вновь для большей наглядности рассмотрим одну ситуацию. Мужчина со своей дамой сидит в темном зале кинотеатра. На экране вестерн. Он переживает за героев, которые слишком часто попадают в неприятные ситуации, и, не выдержав накала страстей, бушующих в душе, крепко выражается на весь зал.

Это, конечно, не креативно, более того — не культурно, но все же — можно ли его понять?

Наверное, нет, поскольку часть лексикона, составляющая сугубо мужской, просто не укладывается в обычный стиль общения. Мужчина не должен так выражаться, тем более в общественном месте, где, кроме него, находятся не только представители сильного пола, но еще и дамы, а также, что очень важно, дети, которые как губка впитывают все услышанное и, как распылитель, вновь выводят это в свет.

Как же в данной ситуации мужчине наиболее творчески решить создавшуюся проблему? Легко! Можно посоветовать ему научиться выражаться ненормативной лексикой, произнося слова задом наперед. Тогда и поругаться можно будет вволю, когда угодно и где угодно, и никто не поймет (по крайней мере, сразу), что человек ругается.

Но вернемся к нашим баранам. Мужчина пришел в кино не один, что же делать его спутнице, ведь в данной ситуации на нее обратят не меньшее внимание. Ей можно посоветовать следующее: как только она заметит, что он собирается выругаться, или услышит первое слово, надо быстро, но крепко закрыть ему рот... поцелуем.

А теперь вашему вниманию предлагается небольшая задачка, с помощью которой можно будет выяснить, насколько широк ваш лексикон.

Задача 4

Дано:

- мужчина, который привык выражаться трехэтажными экстравагантными фразами, причем везде и всегда;
- женщина, которая всю свою семейную жизнь терпит его лексикон;
- гости, которые пришли к ним на юбилей;
- стол, ломящийся от приготовленных яств;
- кошка, которая так и старается полакомиться благодаря чьей-то доброте и вцепившаяся в хозяйскую ногу.

Условия задачи

Кошка ворует и царапается, хозяин ругается, гости слушают. Необходимо исправить сложившуюся ситуацию, в которой хозяин дома играет не самую лучшую роль, поскольку выражается не совсем нормативно.

Вопрос

Как настоящий мужчина сможет выйти из сложившейся ситуации?

Решение

1. Скромно взглянуть на гостей и погладить животное, чтобы оно уgomонилось.
2. Все-таки накормить бедное создание, сытая кошка не будет доставлять неудобств.
3. Перевести все в шутку, даже если боль слишком сильна.
4. Рассказать анекдот на подходящую тему, пусть эта бестия послушает, может, сообразит, что она натворила.
5. Погладить окровавленное диким животным место, пусть все видят, что произошло и как это неприятно.
6. Посадить кошку себе на колени, чтобы она больше не могла так коварно поступать.
7. Гордо взглянуть на гостей: раз уж пришли, пусть с честью переносят все, что может произойти.

Правильный ответ приведен на страницах книги.

Еще одна особенность мужского лексикона — **сорные слова**, их речь очень часто изобилует такими выражениями, как «ну вот», «короче», «типа», а уж если говорить о представителях «новой расы», то их лексикон полностью состоит из таких выражений и фраз, а собственно суть дела становится связкой слов в предложении. Слушать таких особей иногда просто невозможно, поскольку не каждый человек в состоянии потратить лишние десять минут на то, чтобы в общей сложности выслушать пару фраз.

К тому же столь засоренная речь зачастую не дает возможности собеседнику понять, о чем же вообще хотел сказать человек. Чтобы немного лучше разобраться в том, о чем идет разговор, давайте рассмотрим следующую ситуацию.

Мужчина, владеющий лексиконом, наполненным сорными словами, пытается рассказать знакомой даме, которую не видел уже несколько месяцев, о том, что произошло с ним на днях. Он использует массу слов-паразитов, заставляя женщину терять время и постоянно вслушиваться, пытаясь уловить смысл его рассказа.

Как в этой ситуации правильно понять мужчину? Речь идет не о том, что он рассказывает, это понять иногда просто невозможно, а о том, можно ли понять его как человека, ведь засоренная речь — результат определенного уклада жизни, воспитания и всех составляющих, которые сделали его таким, какой он сейчас.

В данном случае этого представителя мужской расы необходимо либо воспринимать таким, какой он есть, либо не воспринимать совсем. Третьего, к сожалению, не дано.

А вот может ли сам мужчина решить создавшуюся проблему креативно? Наверное, да, ему стоит лишь немного сбавив темп рассказа, и все встанет на свои места. В основном сорные слова начинают проскальзывать в речи, когда человек торопится сказать как можно больше за короткое время. Он теряется, забыв, о чем хотел сказать дальше, или просто не найдя подходящего слова для объяснения чувств и эмоций, и начинает вставлять эти выражения, чтобы заполнить неожиданную паузу.

Как же поступить его собеседнице? В данной ситуации лучше всего не перебивать мужчину, поскольку он совсем потеряется и забудет, о чем говорил, а в итоге прозвучит еще пара сорных выражений, что будет просто невыносимо.

Рассмотрим еще одну особенность мужского лексикона, она является полной противоположностью приведенной выше, т. е. мужчина говорит только то, что считает необходимым. В итоге его речь настолько сжата, что иной раз не поймешь, что он хотел сказать, поскольку в его рассказе присутствует лишь половина смысла, а остальное, по его мнению, вы должны понять сами.

Лаконичность, конечно, хорошая вещь, но когда из-за нее страдает слушатель, это уже просто свинство.

Приведем пример такого стиля общения мужчин: глава женского коллектива выдвигает ряд требований к работе и пытается разъяснить их смысл, но женщины его не понимают, так как он выражается слишком сухо, думая, что его можно прекрасно понять, поскольку сам-то он вникает в то, о чем говорит.

Разберем, насколько этот мужчина прав в данной ситуации. Пожалуй, он еще менее креативен, чем тот, который использует лишние выражения. Тот, по крайней мере, полностью выговаривается, пусть даже его речь и не совсем чиста. А уж выуживать ли из нее необходимую информацию — личное дело окружающих. И даже время, которое он занимает, не столь важно, поскольку само общение дороже затраченных на него минут.

Как же поступить мужчине в сложившейся ситуации? Самым творческим решением проблемы будет его более развернутое объяснение, но, пожалуй, такой мужчина просто не способен разговаривать по-другому. А значит, ему остается только одно — найти себе более терпеливого слушателя.

А что же делать женщинам? Им просто необходимо научиться его понимать с полуслова, поскольку от такого начальника все равно не добьешься ничего конкретного.

А теперь представим на ваш суд такую особенность мужского лексикона, как великолепное умение вставлять слова совершенно не туда, как говорится, и не по теме. Способность выводить всех из общей канвы разговора они получили благодаря своему постоянному желанию быть услышанными и замеченными окружающими. Эта хорошая возможность выделиться иногда играет не слиш-

ком хорошую роль. В итоге такой мужчина завоевывает звание невнимательно-го растяпы.

Приведем пример: вся компания говорит о кошечках или других домашних животных, а наш «растяпа» вступает в разговор, начиная обсуждать ландшафт огорода. Все в шоке, а он, оказывается, просто хотел рассказать, как его кошка с ним расправлялась. Но, поскольку он начал совершенно не с того, его никто не слушает.

Как же ему поступить, чтобы не выглядеть смешным и не стать исключенным из разговора? Лучше всего в этой ситуации изменить свою речь, начать с середины, чтобы все поняли, что он хочет сказать.

Ему необходимо научиться первую часть рассказа в одну секунду прокручивать в голове и открывать рот не ранее, чем дело дойдет до самой сути.

Вот, наверное, и все тонкости мужского лексикона, о которых стоило упомянуть, за исключением, пожалуй, одного. Об этом и поговорим. Мужчина отличается от женщины тем, что в его речи очень редко проскальзывают слова нежности. Он не может выразить и половины тех чувств, которые испытывает, и не потому, что не знает этих слов, а скорее потому, что думает, будто мужчина не должен быть слишком мягким. Такая черта как бы не входит в число привилегий его характера.

Об этом мужском качестве (или, точнее сказать, раз уж речь идет о лексиконе, об этой особенности мужского самовыражения) можно разговаривать и писать довольно много, но, пожалуй, для начала все же лучше представить вашему вниманию одну задачку.

Задача 5

Дано:

- мужчина, который считает, что он не должен говорить даме о своих чувствах, поскольку показывает это с помощью дел;
- женщина, которая ждет от него хоть какой-то ласки;
- семейный стаж — 10 лет.

Условия задачи

Необходимо объяснить женщине, что ее страхи по поводу того, что она не любима, беспочвенны. Просто ее кавалер не любит много говорить на эту тему.

Вопрос

Как поступить мужчине в данной ситуации?

Решение

1. Подарить даме несколько букетов ее любимых цветов в течение одного месяца.
2. Отвести ее в кино, как в старые добрые времена, и целовать во время сеанса.

3. Предложить поездку куда-нибудь, где можно остаться наедине.
4. Принести ей много денег.
5. Купить новую шубку, новые сапожки и одно мороженое.
6. Рассказать о своих чувствах с помощью физических прикосновений.
7. Долго и томно смотреть на нее по вечерам и в любое свободное время.

Наиболее творческое решение этой задачи вы найдете на страницах данной книги.

А теперь обсудим эту особенность мужского лексикона чуть подробнее, снова приведя в пример одну из возможных ситуаций.

Мужчина не желает обсуждать со своей дамой романтическую сцену из кинофильма, говоря ей, что это пустая трата времени и обыкновенное размусоливание фактов. Он не желает углубляться в чувственную сферу, так как считает ее не подходящей для рассмотрения. Мужчине больше по душе вестерны и детали автомобилей, а не это сладкое, даже приторное, великолепие.

Можно ли понять мужчину, который не стремится выражать свои чувства? Да, конечно, просто жизнь, воспитание, сложности, подстерегающие его на каждом шагу, общественное мнение сделали из него черствого человека, который больше увлечен техникой и оперирует деловыми терминами. К тому же считается неприличным, если мужчина будет вести себя изнеженно, про такого сразу говорят «баба», а чтобы защититься от подобных нападков со стороны общества, он становится безразличным и строгим.

Как поступить мужчине в данной ситуации? Пожалуй, самым лучшим решением этой проблемы будет стать более открытой личностью. Веселые выражения, простой разговор с применением ласковых слов никого не удивят и не насторожат, и мужчина сможет спокойно вести беседу. К тому же дома, когда он останется наедине со своей женщиной, ему уже некого будет стесняться, и использование ласковых слов воспримется нормально.

А что же делать даме, если ее кавалер не желает говорить на тему любви? Подталкивать и выпрашивать у него ласки, конечно, не стоит, а вот самой напоминать о своих чувствах можно довольно часто, мужчина привыкнет к этому и в итоге сам начнет говорить на языке нежности.

Вот, наверное, и все, что можно сказать о мужском лексиконе.

А теперь вернемся немного назад и снова разберем, какую выгоду из всех перечисленных мужских качеств может извлечь женщина.

Первая особенность мужского лексикона — пристрастие к неизвестным даме терминам. Какую выгоду может получить из этого женщина? Первое: его всегда можно посадить рядом на стульчик и использовать как радио, если вы боитесь тишины. Просто иногда необходимо слегка подстегивать его дополнительными вопросами, и мужчина будет вести свой рассказ. Второе: его можно использовать как бампер между собой и слишком болтливой соседкой, пусть они попробуют переговорить друг друга, а вы займетесь домашними делами.

Вторая особенность мужского лексикона заключается в том, что он обращается к экстравагантным словечкам в три этажа. Это, конечно, минус,

но даже из такой его специфической лексики можно извлечь выгоду. Вы можете спокойно гулять с ним поздно вечером, поскольку к такому мужчине решится подойти не каждый преступник.

Слова-паразиты — это, конечно, не лучшая привычка, но и она может помочь женщине в домашнем хозяйстве. Его, как и в первом случае, можно использовать в качестве радио, но и это еще не все. Вам необходимо отделаться от слишком назойливой подружки, которую вы встретили по дороге домой? Так вот, как только он вступит в разговор, она сразу же пойдет своей дорогой. Кроме того, если вам позвонит начальник с недобрыми намерениями (вызвать на работу в выходной), то, послушав мужа (1 — 3 часа), он не сможет разговаривать с вами. Просто не хватит сил.

Если мужчина говорит слишком сжато, не до конца объясняя свою мысль, из этого его качества женщине можно извлечь небольшую выгоду. Раз он не желает общаться, она сама будет разговаривать с таким мужчиной. А какая женщина откажется лишний раз поболтать? И еще: он не может толком объяснить своих намерений и требований, так пусть потом не говорит, что вы его не правильно поняли, а вы, выслушав его, спокойно можете сделать все так, как считаете нужным.

Если ваш дорогой кавалер выражается не по делу, вступает в разговор совершенно не во время, это его качество также нетрудно повернуть себе на пользу.



Да очень просто, вы можете использовать его как защиту от него же самого. Не разъяснил толком, начал не с того — вот вам и возможность сделать все по-своему. К тому же с его помощью можно повышать свой уровень развития: поскольку он имеет особенность говорить сразу на две, а то и на три темы, вы из его рассказа можете почерпнуть в два раза больше информации.

И последняя особенность мужского лексикона заключается в том, что он не желает говорить слов нежности. Обидно, но и это можно использовать против него. Не торопитесь высказывать нежности сам — пусть выслушивает их от вас, а вы можете говорить об этом без умолку. И еще: не хочет распинаться с помощью фраз — пусть доказывает свою привязанность другими способами, приносит денежки, делает подарки и т. д.

А теперь, чтобы закрепить пройденный материал, вашему вниманию предлагается еще одна задачка на тему мужского лексикона.

Задача 6

Дано:

- мужчина, лексикон которого содержит все перечисленные особенности;
- женщина, которая обречена находиться рядом с ним постоянно;
- друзья и знакомые, которые иногда присутствуют рядом.

Условия

Мужчине необходимо расширить свой лексикон до делового, поскольку он собрался стать начальником.

Вопрос

Как быстрее всего добиться поставленной цели?

Решение

1. Попросить женщину, чтобы она занялась постановкой его речи.
2. Самому начать прислушиваться к ее речи, чтобы отрихтовать свою.
3. Начать изучать деловой лексикон с помощью литературы.
4. Чаще бывать в компании, где есть деловые мужчины.
5. Приглашать к себе в гости солидных мужчин, чтобы они могли поднять его уровень общения.
6. Просто собирать большие компании, чтобы выуживать из общения самые хорошие «лексинки».
7. Ходить в театр и другие места, где стили общения более чистые.

Выберите из перечисленных вариантов наиболее вам понравившийся или предложите свой. Правильный ответ вы сможете найти на страницах нашей книги.

А теперь вашему вниманию предлагается небольшой тест, содержащий несколько банальных ситуаций, в которые вы можете попасть. Выбранный вариант ответа покажет, насколько вы освоили искусство креативного мышления.

Тест 2

Ситуация номер один...

Вы желаете рассказать своим друзьям новую историю, но знаете за собой небольшую проблему: часто сбиваетесь с мысли и уходите в сторону от основной темы рассказа. Вы:

- а) не станете сильно уклоняться от темы, чтобы вас можно было понять;
- б) будете следить за тем, чтобы все остались довольны рассказом;
- в) будете вести рассказ так, как вам удобно, вам все равно, поймет ли вас кто из слушателей — желание быть услышанным пересиливает.

Ситуация номер два...

Вы пришли в гости, сели за столом, началось обсуждение разных тем. В компании есть дамы, а ваш лексикон изобилует большим количеством терминов. Вы:

- а) ради дам не станете использовать термины, постараетесь обходиться без них;
- б) станете применять термины и при необходимости будете разъяснять, что они означают;
- в) будете применять термины там, где считаете необходимым, дам ваш разговор не касается, мужчины вас поймут, а это главное.

Ситуация номер три...

Вы знаете за собой такую особенность: ваш лексикон небогат, а вам необходимо разъяснить сложную тему не слишком понятливым слушателям. Вы:

- а) постараетесь с первого раза объяснить им, что от них требуется;
- б) потратите столько времени, сколько необходимо, но добьетесь, чтобы все вас поняли;
- в) расскажете тему один раз, если кто-то не поймет, вы не виноваты.

Ситуация номер четыре...

Ваша дама требует постоянного подтверждения чувств с помощью слов, а вам так не хочется распинаться на тему «Ля-ля-сю-сю». Вы:

- а) время от времени все же будете делать даме комплименты, чтобы она не огорчалась и не думала, что вы ее забыли;
- б) станете говорить ей комплименты, поскольку женщине всегда приятно их выслушивать, пусть чувствует себя любимой;
- в) оставите эту привилегию за ней, вам приятнее слушать, чем объясняться самому.

Ситуация номер пять...

Вы используете в своем лексиконе слова трехэтажного сложения, а вам предстоит выход в деловое общество, где это совершенно неприемлемо. Вы:

- а) постараетесь следить за своей речью, чтобы окружающие не услышали ваших выражений;
- б) будете предельно внимательны к своей речи и при желании выразиться замените ваши привычные выражения на более мягкие, так и красочнее будет, и приличнее;
- в) будете выражаться так, как привыкли, вы — настоящий мужик и не собираетесь подстраиваться под разных деловых парней.

Ситуация номер шесть...

Вы — деловой человек, речь которого очень хорошо поставлена, но вам предстоит общаться со средним контингентом. Вы:

- а) будете говорить так, как привыкли, оставив за собеседниками то же право;
- б) постараетесь стать душой компании, используя и свой лексикон, и их;
- в) будете требовать от собеседников, чтобы они вели себя корректнее и не меняли разных выражений.

Ситуация номер семь...

Вы встретили мужчину, у которого, как и у вас, лексикон сильно засорен второстепенными словами, ваш разговор стал принимать неожиданный оборот, вы не можете понять друг друга. Вы:

- а) прекратите затянувшуюся беседу, оставив обсуждение этой темы на следующий раз;
- б) смените тему разговора, пока окончательно не запутались;
- в) уйдете — раз он вас не желает понять, то о чем с ним говорить.

Внимательно изучив все ситуации и варианты возможных решений, выберите те, которые вам наиболее подходят. Подсчитайте, каких вариантов у вас больше всего. А ключ к тесту вы сможете найти на страницах книги.

Поговорив о мужской логике и мужском лексиконе, перейдем к самому главному — обсуждению **мужских проблем**. Эта тема, наверное, самая увлекательная, поскольку наша жизнь в общем и есть одна большая проблема, решение которой с помощью креатива всегда было интересным занятием.

Итак, проблема номер один... **«Сено-солома, или Как пойти налево»**. Мужчины всегда стремятся познать что-то новое, пощекотать себе нервы, а самое главное — самоутвердиться в этой области. Но истинная проблема состоит не в самом походе, а в том, как это сделать без ущерба для семьи, чтобы его женщина не смогла узнать о похождениях, не чувствовала себя обиженной.

Для того чтобы наиболее творчески решить данную проблему, подойдем к ней несколько с иной стороны, рассмотрим следующую ситуацию.

Вы ведете хозяйство, у вас во дворе две коровки, тройка свинок и целый птичник. Что вы будете делать утром, поднявшись с постели?

1. В первую очередь накормите скотину, а потом уже сами пойдете на кухню.
2. Вначале перекусите и лишь затем займетесь скотиной.
3. Совместите два дела: бутерброд в карман — и вперед, кормить орущих животных.

Найдя наиболее креативное решение этой проблемы, попробуйте решить свою. Или попытайтесь разобраться со следующей задачей.

Задача 7

Дано:

- несколько картофелин;
- крупа;
- овощи.

Требуется

Разделить все поровну между пятью людьми.

Решение

1. Поделить все на части и раздать каждому в одинаковом количестве.
2. Одному дать картошку, другому крупу, а остальным — овощи.
3. Другой возможный вариант ответа.

Правильный ответ вы найдете на страницах книги.

Решив эту задачу, вы с легкостью сможете решить и данную проблему.

Разберем еще одну мужскую проблему. **«Золушка, или Кто из дам наиболее достоин»** — здесь речь идет о проблеме выбора. Мужчины считают

себя столь важными персонами, что, по их мнению, не каждая дама достойна находиться рядом с ними. А как из числа всех предложенных кандидатур выбрать одну, самую лучшую?

Чтобы творчески подойти к решению данной проблемы, рассмотрим следующую ситуацию.

Вам на работу принесли билеты в театр на разные представления, среди них опера, балет, оперетта, драматическая постановка и обязательно вы хотите пойти хоть на одно из них. Какие билеты вы приобретете?

1. Любые, лишь бы вам было удобно в плане расписания.

2. На драматическую постановку, оперу или балет, потому что это серьезно и сразу скажет о вашем вкусе.

3. На оперетту, поскольку в ней сочетаются пение, танцы и сюжет, да и настроение от нее улучшается.

В зависимости от того, какой из этих вариантов вам наиболее близок, и следует решать свою проблему.

А теперь рассмотрим ее с другой стороны, займемся небольшой задачкой.

Задача 8

Дано:

— самая обыкновенная зебра.

Вопрос

Какого она цвета?

Решение

1. Черно-белая.

2. Черная в белую полосу.

3. Белая в черную полосу.

Ответ на эту задачу и есть решение вашей проблемы, его вы найдете на страницах данной книги.

Следующая проблема называется... *«Мой ласковый и нежный зверь, или Мужское хобби»*. Многие мужчины увлечены коллекционированием, у кого-то хобби — это рыбалка или охота. Но не все женщины относятся к их увлечениям достаточно лояльно. Начинают подниматься либо финансовые вопросы, либо вопросы времени, которое мужчина тратит только на себя.

Для того чтобы с легкостью выйти из этой ситуации, давайте рассмотрим немного другую ситуацию.

Вы решили заняться выращиванием и разведением цветов, чтобы они украшали вашу жизнь. Как вы будете этим заниматься?

1. Засадите всю площадь сада — чем больше цветов, тем больше красоты.

2. Посадите несколько кустов — пусть лучше два, но зато самых красивых.

3. Подключите к этому процессу как можно больше людей, заодно приобщите их к красоте.

Разобрав данную ситуацию и найдя наиболее приемлемый для вас вариант действия, вы сможете решить свою проблему.

А для закрепления материала снова обратимся к задаче.

Задача 9

Дано:

- мужчина со своим хобби;
- женщина, которая не желает это хобби воспринимать;
- время, которого катастрофически не хватает.

Требуется

Избежать неприятностей и конфликтов в данном вопросе и, главное, в семье.

Решение

1. Привлечь жену к своему хобби.
2. Заняться ее хобби.
3. Заняться чем-то отвлеченным (по вопросам секса вас проконсультирует другая глава).

Наиболее креативное решение данной проблемы вы найдете на страницах нашей книги.

Следующая мужская проблема говорит сама за себя... **«Синица в руках или журавль в небе, или Что купить: шубу для нее или магнитофон для себя»**. Проблема выбора между своим желанием и желанием женщины встает перед мужчиной почти ежедневно, и заключается она не только в финансовом вопросе или в вопросе покупок, но и в принятии других важных решений.

Чтобы как-то избежать подобных проблем, попробуйте разобраться в следующей ситуации.

Режиссер ставит сцену в театре. Все актеры играют хорошо, а одному роль не удастся, менять его уже поздно, так как до премьеры осталось совсем немного времени, и режиссер решает расшевелить актера. Какой из вариантов встряски использовали бы вы, находясь на его месте?

1. Если вы будете играть лучше всех, я приглашу вас на более интересную роль в следующем спектакле.
2. Либо вы играете, как положено, либо я вас просто уволю после спектакля, я не хочу, чтобы кто-то сказал, что я — плохой режиссер.
3. Если вы сыграете свою роль хорошо, то в итоге мы с вами сможем поехать с этим спектаклем на гастроли.

Тот вариант встряски, который в данной ситуации использовали бы вы, и будет вариантом решения вашей проблемы. И вновь для закрепления материала попробуйте решить одну задачку.

Задача 10

Дано:

- мужчина, желающий приобрести себе суперсистему «Шарп»;
- женщина, мечтающая о новой норковой шубке;
- финансовые сбережения, позволяющие купить только одну вещь.

Требуется

Потратить деньги с пользой.

Решение

1. Доказать женщине, что музыку можно слушать обоим.
2. Купить ей шубу из кролика, а себе — простой магнитофон.
3. Купить «Запорожец» и рвануть на нем вместе на природу.

Одно из этих решений является наиболее креативным, а вот какое, вы сможете узнать, пролистав эту книгу и найдя на ее страницах правильный ответ.

Еще одна мужская проблема заключается в следующем... **«Я не извозчик, я — водитель кобылы, или Как стать капитаном корабля»**. Каждый мужчина старается достигнуть в жизни как можно большего, но некоторые женщины просто не соответствуют столь высокому положению, они считают, что в их обязанности не входит посещение мужчиной приемов только для того, чтобы его воспринимали как делового человека, забота женщин — дом.

Чтобы вы смогли решить эту проблему как можно лучше, рассмотрим такую ситуацию.

Одному архитектору было дано задание начертить план спортивного комплекса, но ему не сказали, из каких строений он должен состоять. Архитектор встал перед выбором. Как на его месте поступили бы вы?

1. Начали разработку проекта сами — что получится, то получится.
2. Привлекли бы кого-нибудь из соседнего отдела — того, кто знает о спорте больше, чем вы.
3. Пошли бы к начальнику и сказали, что в его интересах объяснить вам, что требуется, поскольку он сам от этого только выиграет.

В зависимости от того, какой вариант решения вы выберете, будет зависеть и решение вашей основной проблемы.

А теперь вашему вниманию вновь предлагается задачка.

Задача 11

Дано:

- человек;
- его гардероб.

Требуется

Одеться по случаю.

Решение

1. Надеть что попадется под руку.
2. Надеть что-то удобное.
3. Надеть то, что соответствует предстоящему событию.

Ответ на эту задачу вы сможете найти на страницах книги.

Следующая проблема мужчин состоит в том, что... **«И поставил в угол, чтоб никто не уволок, или Проблема личных финансов»**. Все мужчины стараются иметь заначку, чтобы в любой момент быть при деньгах, но не все женщины относятся к этой привычке снисходительно, они начинают требовать от мужчин все до копейки. И это еще полбеды, некоторые дамы просто время от времени проводят уборку помещения, выгребая все отовсюду, так что если заначка и была, она с успехом ликвидируется.

Чтобы как-то решить эту проблему, попробуем вновь обратиться к тренировочной ситуации...

У одной дамы начала постоянно засоряться раковина на кухне, за короткое время она вызвала трех сантехников. Один из них покопался в раковине и взял с дамы деньги, как за настоящий ремонт, второй сказал, что это не его дело — возиться с ее жиром, пусть сама все кипяточком протолкнет. А третий просто принес ей новую раковину, после чего у женщины уже не стало проблем с засорами.

Если сможете найти ассоциацию, то вам будет очень просто справиться со своей проблемой, а как вы ее будете решать, это уже ваше дело. Но запомните, настоящий мужчина всегда найдет выход из любого положения.

А теперь очередная задачка по теме...

Задача 12

Дано:

- квартира без электроэнергии;
- одна свеча;
- одна керосиновая лампа.

Требуется

Осветить квартиру.

Решение

1. Зажечь свечу, а от нее лампу.
2. Зажечь лампу, а от нее свечу.
3. Иные варианты.

Ответ на эту задачу и будет решением вашей проблемы.

Еще одна мужская проблема, о которой уже говорилось в этой книге, **«Я бы в летчики пошел, пусть меня научат, или Мужское нежелание и неумение ходить по продуктовым магазинам...»**, рассмотрим ее подробнее.

Женщины очень часто бывают перегружены домашними делами и обращаются за помощью к мужчинам. А что им можно доверить? Только самое легкое — купить продукты: и тяжелого самой нести не нужно, и время терять. Но в итоге может получиться не совсем хорошая картина, а все из-за того, что мужчины не всегда могут справиться именно с таким легким, по мнению дам, делом.

Чтобы вам было легче решить эту проблему, рассмотрим следующую ситуацию.

Однажды достаточно опытный летчик однажды почувствовал, что больше не может себе доверять. То ли возраст уже не тот, то ли просто устал. Но, поскольку он был настоящим профессионалом и не мог оставить небо, которое было у него в крови, летчик решил поступить по-хитрому. Вот только как?

Ему посоветовали:

- ты можешь не лететь сегодня, сославшись на плохое самочувствие, — отдохнешь, придешь в норму, а потом все встанет на свои места;
- можешь доверить полет второму пилоту или автопилоту;
- можешь управлять самолетом сам, пользуясь инструкцией, заодно вспомнишь молодость.

Пилот принял свое решение. А что на его месте предприняли бы вы? От этого будет зависеть решение вашей проблемы.

А теперь можете проверить себя на следующей задачке.

Задача 13

Дано:

- художник-профессионал, который ни разу не отказывал клиентам и не желает терять репутацию;
- две очень интеллигентные дамы, желающие иметь у себя дома полотна этого мастера;
- все необходимое для того, чтобы написать только одну картину.

Требуется

Удовлетворить потребности дам так, чтобы ни одна не смогла потом придаться к работе художника, и сохранить свою репутацию.

Решение

1. Написать только одну картину, а второй даме сказать, что ее картина будет еще лучше, но чуть позже.

2. Одной даме написать картину красками, а другой сделать фотокопию, но в два раза больше оригинала.

3. Отодвинуть сроки исполнения, сделать необходимые закупки на вторую картину, чтобы отдать им красоту в один и тот же день.

4. Разделить имеющиеся материалы на две части и сделать им по маленькому шедевру.

Выбрав наиболее подходящий для вас вариант или найдя свое решение проблемы, вы сможете достойно выйти из создавшейся ситуации, а правильный ответ на задачу приведен на страницах нашей книги.

И последняя мужская проблема, на которую необходимо обратить внимание, — это **алкоголь и курение**. Многие мужчины просто не могут понять, насколько они зависимы от своих привычек. Женщины бьются с ними, используя все доступные и недоступные средства, включая бытовую технику и химию, но они не в состоянии что-то сделать. Финансы вылетают, как в трубу, а мужчины все равно не могут остановиться и завязать с пагубными пристрастиями. Так что же можно сделать в этом случае?

Чтобы лучше разобраться с данной проблемой, рассмотрите одну ситуацию.

Жила была благополучная семья, и вот на нее начали валиться напасти. Ее постоянно стали грабить. То одно уведут, то другое. И вот люди не выдержали и собрали семейный совет. Мужчина сказал, что он будет работать как вол, но все равно добьется того, что все вернет. Женщина заявила, что на дверь нужно повесить большой замок, и тогда вор не сумеет забраться в дом. А бабушка посоветовала завести собачку, которая не пустит грабителей и при необходимости сможет поднять лай и даже покусать незваных гостей.

Для закрепления пройденного можно попробовать решить следующую задачу.

Задача 14

Дано:

- строгий тренер;
- слабый спортсмен;
- перекладина, которая не желает поддаваться никаким усилиям.

Требуется

Сдать зачет по подтягиванию.

Решение

1. Набраться мужества и подтянуться хоть один раз.
2. Набраться мужества и смотаться с зачета.
3. Набраться мужества и признаться, что не в состоянии этого сделать.
4. Набраться мужества и загнать тренера на перекладину, пусть сам покажет, на что способен.

Вы можете выбрать один из предложенных ответов, а можете попробовать решить задачу своим способом. Наилучший ответ приведен на страницах книги.

Вы пробежались по страницам, прочли о мужских «проблемах», научились их ликвидировать, а теперь попробуйте на зуб этот тест, чтобы уже наверняка быть уверенным — вас не смогут свалить не только простуда и грипп, но и приписываемые дамами изъяны.

Тест 3

Ситуация номер один...

Вы нашли бочку со спиртом, об этой находке никто не знает. Вы:

- а) поступите, как настоящий русский — продадите спирт, купите водку, выльете ее, а на сданные бутылки напьетесь;
- б) расскажете о своей находке всей деревне, чтобы погулять, да с музыкой;
- в) мирно справитесь с проблемой в одиночку.

Ситуация номер два...

Вы попали на необитаемый остров, там есть все, что необходимо для жизни, — еда, вода и даже недостроенный шалаш. Вы:

- а) поживете на острове в свое удовольствие, постройте плот и — домой;
- б) устроите на острове зону отдыха для богатеньких клиентов;
- в) никому не расскажете о своем путешествии, чтобы никто не смог наслаждаться, как вы.

Ситуация номер три...

Вы решили сделать крупное вложение в недвижимость, приобрести машину. Вы:

- а) пройдетесь по салонам с кем-то знающим дело и приобретете машину уже один, подумав и сделав свой выбор;
- б) возьмете с собой жену и вместе сделаете приобретение;
- в) купите машину и только после этого похвалитесь своим приобретением.

Ситуация номер четыре...

Вы встретили на улице свою старую знакомую, которую не видели со дня последней студенческой пирушки. Она изменилась в лучшую сторону. Вы:

- а) прогуляетесь с ней по парку, вспомните молодость и — домой;
- б) пригласите ее к себе, чтобы пообщаться спокойно;
- в) угостите мороженым в знак старой дружбы.

Ситуация номер пять...

Вы пришли на вечеринку, а там музыка не умолкает, вам оказывают внимание сразу несколько дам. Вы:

- а) выберете одну и будете уделять внимание ей;
- б) выстроите очередь и будете пропускать всех по мере опьянения, чтобы все остались довольны, даже мышки;
- в) откажете всем и найдете кого-то действительно по вкусу, вы не их сюда пришли развлекать, а отдыхать.

Ситуация номер шесть...

Вам подарили бассет-хаунда, хорошего такого, спокойного, который даже некоторым банкам очень нравится. Вы:

- а) будете следить за ним, выводить на прогулки по утрам и вечерам;
- б) признаете в нем нового члена семьи;
- в) поручите заботу о малыше более опытным специалистам.

Ситуация номер семь...

У вас на предприятии затеяли КВН, а вас выбрали капитаном команды. Вы:

- а) будете делать все, чтобы вывести команду на должный уровень;
- б) приметесь решать все проблемы, будете болеть за дело так, что пар из ушей повалит;
- в) отнесетесь к этому спокойно, это же не повышение по службе.

Ознакомившись с ситуациями, выбрав наиболее подходящие для вас варианты решений, подсчитайте, каких ответов у вас больше всего. Ключ к тесту вы сможете найти на страницах книги.

Мужская реакция! Таков один из ее вариантов. Но давайте поговорим на эту тему подробнее. Пожалуй, в первую очередь стоит заметить, что это более серьезно, чем реакция женщины.

Что можно сказать о дамах? Они все воспринимают на уровне половника или норковой шубки, как говорится, третьего не дано. Здесь все намного проще. Мужчины же более приспособлены к жизни, у них больше проблем, и поэтому их реакция совершенна, она может быть какой угодно, это зависит от настроения, самого шокирующего действия, времени, когда все происходит.

К примеру, если мужчине сказать о покупке новой шубки с утра, пока он не проснулся, то ответом будет: «Ну хорошо, только кофе приготовь мне покрепче», — а скажи ему об этом вечером, когда мужчина устал после рабочего дня, то реакция будет совершенно другой.

И как бы женщины ни старались подгадать момент для того, чтобы преподнести мужчине новость, он все равно отреагирует совершенно неожиданно. Чтобы лучше понять, о чем идет речь, давайте рассмотрим несколько ситуаций, в которых мужчины демонстрируют свою реакцию.

Ситуация номер один...

Это самая банальная сцена, но она и одна из наиболее часто встречающихся. Женщина говорит, что она приобрела себе дорогую вещь, например шубу за 2 000 баксов. Первая реакция мужчины обычно очень короткая: «Что?» Ему просто необходимо выиграть время для дальнейшего обдумывания ситуации. Женщина же думает, что он не расслышал, какую ведь она приобрела. И она повторяет то, что сказала. Мужчина к тому моменту успевает уже полностью подготовиться. Он спокоен, держит себя в руках и может трезво взглянуть на свершившееся широко открытыми глазами.

Или немного другая ситуация. Дама не говорит, а (как в детской игре «Мы не скажем, а покажем») демонстрирует свое приобретение. В данном слу-

чае реакция мужчины также выражается словами «Ух ты!», но перед этим его восклицанием обязательно будет красноречивый взгляд.

Женщина думает, что она шокировала его своим видом и красотой, но на самом деле его привела в восторг предполагаемая цена, которую отстегнула его царевна-лягушка. Проходит несколько секунд, а вместе с ними и шок, и мужчина уже может говорить спокойно.

А дальше вступают в разговор креатив и чисто мужская логика.

Первое — это не разочаровать свою даму: обиженная женщина хуже вулкана. Во вторую очередь — не показать, насколько он недоволен или разочарован сам. Ведь мужчина наверняка желал потратить эту сумму на совершенно другие приобретения, а если уж и на ту самую шубку, то ему было бы гораздо приятнее сделать такой подарок самому, а не рассматривать результат, в котором он не принимал никакого участия.

Для закрепления материала попробуйте решить одну задачку.

Задача 15

Дано:

- женщина, которая решила шокировать мужчину;
- мужчина, поддавшийся на эту провокацию;
- провокационный элемент в виде синих туфель стоимостью в три его зарплаты.

Требуется

С гордостью выйти из создавшейся ситуации.

Решение

1. Гордо поздравить ее с таким выгодным вложением капитала.
2. Пойти и купить себе на ту же сумму что-то похлеще в виде суперраскладной удочки-самоловки.
3. Вывести ее в свет в таком наряде, пусть покрасуется.
4. Запретить ей надевать эти туфли в присутствии других дам.
5. Спрятать новую вещь и использовать ее как средство воздействия при плохом поведении женщины.

Выберите наиболее подходящий вам вариант или найдите другое решение, а самый креативный подход будет описан на страницах этой книги.

Следующая ситуация, когда мужчина может отреагировать совершенно молниеносно, — это повышение по службе. Начальница приглашает его в кабинет и, вместо того чтобы опять отчитывать по поводу и без, вдруг говорит, что он повышен в должности. Это, конечно, приятно, но странно, тем более после всех ее придирок и домоганий. Как же может отреагировать мужчина в данном случае?

«Да?» — скажет он и слегка приподнимет одну бровь, но что это может означать, знает только сам мужчина. А пока его начальница думает, что это он

хотел сказать, мужчина уже переварил новость и готов к действию и дальнейшим обсуждениям темы разговора.

Но это хорошая новость, а что можно сказать, если все наоборот — начальствующая дама, несмотря на все его хорошие рабочие качества, желает понизить его в должности?

Здесь, помимо мужского самолюбия, задеты и вопрос финансов, и сама работа, которую предстоит выполнять после понижения.

Мужчина может отреагировать совершенно неадекватно. Он просто разводит руками и улыбается. Это необходимо для того, чтобы отомстить за такую новость. Ну какая женщина может подумать, что мужчину обрадует понижение по службе. Она хотела его уколоть, а он еще и ухмылочки строит.

А что в этот момент творится в его душе — тайна, покрытая мраком. И пока женщина переваривает его реакцию, мужчина придумывает, как наиболее достойно выкрутиться из создавшегося положения и не обидеть начальницу, ведь ему еще здесь работать, пусть даже должностью ниже. А это еще не предел, так что в подобной ситуации мужчине необходимо быть очень осторожным, чтобы не свалиться совсем.

Для более глубокого анализа положения предлагается еще одна задачка.

Задача 16

Дано:

— люстра.

Требуется

Повесить ее так, чтобы не задевать головой и при необходимости мыть, не снимая.

Решение

1. Повесить повыше.
2. Повесить пониже.
3. Не вешать вообще.
4. Повесить другую.

А ответ на эту задачку очень прост, вот только найдете ли вы его? Сможете подойти к решению креативно? Вы узнаете это, пролистав несколько страниц книги.

А теперь о хорошем, красивом, приятном, сногшибательном, на что у мужчины может возникнуть реакция разного рода. Поговорим о самой простой. «Черт!» — это звучит вслед не одной красавице. А иногда вслед даме, и причем продолжением: «...в юбке». Да плюс ко всему у многих вырывается не-

вольный свист. Это совершенно нормальная мужская реакция, но что же за ней стоит?

В первую очередь, конечно, восхищение столь великолепным экземпляром, но даже не это самое главное. Пожалуй, больше по логике мужчины подобная фраза рассчитана именно на привлечение внимания самой красавицы. Дама, услышав, что ею восхищаются, сразу реагирует на призыв и начинает действовать, что, в принципе, мужчине и нужно. Так, реакция, которую можно назвать совершенно естественной, играет сразу двойную роль — и обеспечивая тыл, и ведя мужчину в атаку.

Но вот еще одна ситуация, где на первый взгляд можно сказать, что здесь играет роль элементарная зависть.

Приходит домой жена и говорит, что сосед приобрел себе новую машину или выиграл в лотерею. Мужчина реагирует так, как желает его дама. Он делает суровый взгляд и резко машет рукой, как бы расстраиваясь в такой новости. Да еще может и выругаться для понту, чтобы жест был более красочным.

Но на самом деле, если посмотреть на эту сцену со стороны мужской логики, он просто думает, что сосед поступил с ним плохо, не пригласив обмыть столь удачное приобретение.

А теперь о том, что действительно шокирует любого мужчину.

Это новость, которую ждет и боится каждый из них. Речь идет о беременности. Дама подходит к мужчине, делает совершенно невинные глазки, как будто она в этом не принимала никакого участия, и говорит таким мягким, как у лисички, голосом: «Дорогой, скоро нас будет трое!»

Вы видели когда-нибудь, чтобы дождь лил прямо с чистого неба? А для мужчины эта новость еще круче, чем гром среди бела дня. Может быть, поэтому и реакция каждого из них бывает разной.

Один хватает виновницу на руки, даже если она не уступает в весе самому медведю-гризли; другой стоит в полном молчании в течение нескольких секунд; третий тут же усаживает свою даму на кресло и берется за половник в знак того, что он готов ради нее даже на такие жертвы. Такова первая реакция, но потом, осмыслив все происходящее, мужчина все равно будет действовать по своему усмотрению. Но ни за что не скажет, что он не доволен этой новостью. Хотя...

Одно дело, если такую новость принесла любимая женщина. А если это звучит примерно так: «Шеф, у меня для вас две новости: хорошая и не очень»?

Мужчина, как и женщина, в этом плане совершенно предсказуем, он требует сначала плохую и слышит, что он скоро будет отцом. А на вопрос, откуда она об этом узнала, ему коротко отвечают: «От гинеколога».

В таком случае вторая обещанная новость уходит в небытие. Мужчина даже не подозревает, что врач и был второй новостью. Его реакцию на услышанное словами не выразить, поэтому он старается выразить ее жестами и красноречивыми взглядами. А когда речь к нему все же возвращается, то в этот момент безопаснее всего находиться на определенном расстоянии, чтобы ненароком не пострадать. Поскольку мужчина в этот момент очень напоминает Зевса.

Чтобы справиться с более сложной задачей, попробуйте на зуб более легкую.

Задача 17

Дано:

- дама с животиком;
- мужчина с открытым ртом;
- новость про аиста.

Требуется

Не свалиться в обморок от услышанного.

Решение

1. Найти поддержку у ближайшего... стула.
2. Сделать несколько глубоких вдохов.
3. Научиться считать до десяти, поскольку девять уже бежит по двору.
4. Пойти в ванную и вымыть уши, вдруг поможет.
5. Дождаться умного ВИДа: внеочередного интеллигентного дитяти.

Наилучшее решение этой задачи вы сможете отыскать на ближайших страницах.

Вечер при свечах — вот что может вызвать довольно неадекватную реакцию мужчин. Заходя домой и видя картину «Ждет», мужчина лихорадочно начинает перечислять в памяти все события, которые он мог забыть, а на его лице в это время отражается целый океан чувств. Поэтому его реакция, как и в прошлой ситуации, выражается активным молчанием. Но не найдя ничего подходящего для повода проведения такого ужина, он задает немой вопрос: «???»

И только мужская логика помогает ему справиться с ситуацией. Мужчина понимает, что если женщина не может найти повода для праздника, она просто его устраивает. Поэтому она и придумала все совершенно спонтанно, чтобы доставить удовольствие и себе, и мужчине. В этой ситуации мужчина вновь оказывается на лезвии ножа, и самым лучшим решением в данный момент будет тут же пасть на колени и с пафосом произнести: «Прости, родная, я совершенно забыл, что сегодня первая пятница (последняя) на неделе (в месяце, в году)».

Отправление на рыбалку предвосхищает немой вопрос: «Ты что, собралась прогуляться по магазинам?» Одна бровь поднимается от удивления, глаза загораются от предвкушения азарта, а ладони становятся мокрыми от мысли, что магазины могут подождать.

И вновь на помощь приходит все та же мужская логика, которая спасает его в самые сложные моменты жизни. Размышляя логично, мужчина понимает, что в любом случае он все равно не окажется в проигрыше, так как получит сразу несколько видов удовольствия. Отдохнет от жены, наловит рыбки и, может быть, чем черт не шутит, познакомится с красивой русалкой.

Но нужно видеть как мужчину шокирует подарок. Тем более если для этого

нет никакого повода. Женщина приносит ему в дар что-то, что он давно ждал, и мужчина тут же реагирует на такое подхалимство.

Он радуется, как дитя, благодарит ее и лишь потом начинает логически размышлять о поводе, в честь которого ему отдали предпочтение в плане затрат.

А в завершение всего сказанного вам предлагается небольшая проверка в виде теста.

Тест 4

Вопросы.

1. Вас шокировала женщина. Какой будет реакция на ее желание ввести вас в затруднительное положение:

- а) молчание;
- б) несколько неопределенных жестов;
- в) слова, чтобы было время на размышление.

2. Дама требует от вас невозможного. Ваши действия:

- а) вы откажете ей, пока не сможете реализовать ее желания;
- б) объясните, что это вам не по силам;
- в) разобьетесь в лепешку, для настоящего мужчины невозможного нет.

3. Мимо пролетел кирпич, ваша реакция:

- а) ну пролетел, дальше что;
- б) скажете ему вслед пару ласковых, чтобы больше не летал где попало;
- в) возразуетесь его меткости, которая вас не задела.

Ключ к тесту вы сможете отыскать совсем недалеко, вам стоит лишь перевернуть несколько листов — и вы у цели.

Ответы на задачи главы «Понять его»

Задача 1

Женщина ответит, что пуговицы пришивают с лица, так как это удобно, вот и розетку в данной ситуации необходимо ставить там, где удобно, а не там, где она будет не видна и недоступна.

Задача 2

Настоящий, уважающий свое достоинство мужчина на эти деньги сделает подарок себе: купит вещь или пойдет в пивбар, чтобы успокоить нервную систему после прогулок с дамой.

Задача 3

Мужчина в данном случае должен сдержаться и оставить последнее слово за дамой. Удивившись такому его решению, она полностью с ним согласится. Это самый наилучший вариант, а из приведенных в задаче наиболее креативными являются четвертый и восьмой варианты.

Задача 4

Кошку надо заранее изолировать от гостей в туалете, на балконе, а еще лучше — у соседей, чтобы не было слышно ее воплей. Самый же подходящий из перечисленных вариантов решения — шестой, ведь креативно можно общаться даже с животным.

Задача 5

Не умеешь говорить — напиши, надо сделать огромный плакат с письменным признанием и повесить в спальне. Можно также написать о своей любви краской на асфальте под окнами дома: продержится долго, повторять придется не ранее чем через месяц. И как только жена начнет ворчать, можно молча подвести ее к окну — пусть сама читает. А из предложенных вариантов ответов самые креативные: 3, 7. Поездка будет полезна обоим, а взгляд иногда говорит больше, чем слова.

Задача 6

Вариант раз: завести секретаршу-филолога — пусть пишет речи. Вариант два: научиться языку глухонемых.

Задача 7

Наилучшим вариантом будет просто сварить из всего этого суп и накормить всех присутствующих, так никому не будет обидно.

Задача 8

По мнению одного человека, она раскрашена так, а по мнению другого — иначе. Каждый видит жизнь по-своему. От того, как видите ее вы, и будет зависеть ваш собственный выбор.

Задача 9

Займитесь сексом, но тоже творчески, а как, читайте в соответствующей главе.

Задача 10

Не покупайте ничего — положите деньги в банк, пусть каплют проценты. Набежит сумма побольше — купите все, что хотели оба.

Задача 11

Никуда не ходить, зачем мучить себя принятием такого сложного решения.

Задача 12

См. ответ на задачу 9.

Задача 13

Подарить каждой по огромному зеркалу.

Задача 14

Найти такую перекладину, взявшись руками за которую, вы будете доставать ногами землю. А из предложенных вариантов, пожалуй, подойдет тот, где спортсмен загоняет тренера на перекладину, вдвоем всегда веселее.

Задача 15

Пригласить ее на вечер, попросить, чтобы надела обновку, и повезти за город, чтобы неповадно было такие фокусы выкидывать.

Задача 16

Позовите даму, спросите у нее совета и сделайте наоборот. Так будет лучше всего.

Задача 17

Выясните точно, кто отец. Вдруг повезет?!

Ключ к тесту 1

Ответы «а» предполагают логическое решение проблем. Если в ваших ответах преобладают именно эти варианты, вы человек с логическим складом ума.

Ответы «б» предполагают креативное мышление. При наибольшем количестве данных ответов вы с легкостью можете отнести себя к креативным мыслителям.

Ответы «в» предполагают, что вы довольно серьезный и целенаправленный человек. Если в ваших ответах преобладает именно эта позиция, то вы относитесь к деловым людям, которые все продумывают на два шага вперед.

Ключ к тесту 2

Ответы «а» предполагают, что вы — корректный мужчина, который старается думать не только о себе, но и об окружающих.

Ответы «б» предполагают, что вы склонны действовать креативно, находить выход из любой сложившейся ситуации.

Ответы «в» предполагают, что вы думаете в первую очередь о себе и вас не сильно интересует то, как на это отреагируют люди.

Ключ к тесту 3

Ответы «а» предполагают, что вы можете справиться с проблемой, но решаете ее в основном в одиночку, вы видите ее, но не желаете принять помощь, поскольку и сами довольно сильны.

Ответы «б» предполагают, что вы подходите к проблеме творчески, и пусть в ее решении вам помогают близкие, но зато она решается наилучшим образом.

Ответы «в» предполагают, что вы либо вообще не желаете видеть проблему, либо можете жить с ней, не считая, что она как-то вам мешает. Или просто уходите от нее, передавая свои заботы другим.

Ключ к тесту 4

Ответы «а» предполагают, что вы реагируете на сложности жизни как самый обычный человек, вы предсказуемы.

Ответы «б» предполагают, что вы можете обидеть того, кто принес вам плохую новость, ваши мысли прежде всего о себе любимом.

Ответы «в» предполагают, что вы человек, который способен мыслить креативно, это качество помогает вам выкручиваться из любых сложных ситуаций.

ГЛАВА 7. КОНФЛИКТУЕМ ТВОРЧЕСКИ

Она:

— Завтра к нам приезжает моя мама.

Он молчит.

Она:

— Это всего на недельку.

Он молчит.

Она:

— В воскресенье мама уедет домой.

Он вздыхает.

Она:

— И не смей на меня орать!!!

«В ссоре виноват тот, кто умнее» — так принято говорить. Нет, наверное, ни одного человека, который ни разу в жизни не был втянут в конфликт. Конечно, все время жить на пороховой бочке скандала не особенно приятно. Однако и без них в нашей жизни не обойтись. Это целое искусство — пребывать на грани скандала, но не дать ему разгореться и погубить в огне ссоры вашу семейную жизнь, карьеру, настроение.

Скандалить нужно уметь — это настоящее искусство, хотите жить — умеете ссориться.

Иногда в ссорах заключается аромат и вкус жизни, они придают повседневности немного перчику и создают удобный повод для бурного примирения. Главное только — найти оптимальный предел ссоры и ссориться таким образом, в том темпе, чтобы не разрушить отношения до основания.

Не стоит избегать ссор, конфликтов, иначе самый пустяковый повод может вызвать сильнейший скандал, который приведет к разрыву. Старание обходить острые углы, сглаживать конфликтные ситуации может постепенно накопить такой колоссальный заряд раздражительности, что он просто разорвет обоих партнеров. Причем конфликт вырвется наружу в самый неподходящий момент. Значит, необходимо вовремя решиться на мелкую ссору, довести ее до конца, выплеснуть негативные эмоции и продолжить мирное существование.

Ссориться в некоторых случаях не только можно, нужно, но и полезно. «Милые бранятся — только тешатся», — говорит русская народная пословица. Ссора двух партнеров может оказаться полезной, очистительной грозой перед дождиком, который смывает всю грязь и дает живительную влагу для нового витка

ваших отношений. Есть только одно но: если дождик с грозой идет по три раза на дню, он может превратиться в потоп, который зальет «лодку семейного счастья» и потопит ее.



Почему возникают ссоры?

Причин множество.

Например, ссора как **способ поставить партнера в известность о пределах вашего терпения**. Такие конфликты, как правило, происходят в первые месяцы или дни новых знакомств. В этом случае ссору устраивают для того, чтобы показать: со мной так не поступают. Толчком к ней может послужить самый незначительный повод: опоздание на свидание, звонок партнера позже обозначенного времени или, скажем, его молчание.

Неважно, что вы или он (она) выберет причиной, важно, что конфликтом хотят сказать: «Я не терплю подобного отношения к себе; то, как ты поступил, возмутило меня!» Таким образом партнеры очерчивают границы допустимого по отношению к себе.

В данном случае конфликтующий хочет быть уверенным в том, что вторая половина поняла и осознала, почему началась ссора. Мужчины обычно прибегают к такому методу, когда заявляют о своих правах на партнершу. Обычно поводом для такой ссоры становится невинный флирт, милое кокетство, шуточки по поводу его мужского достоинства. Ссора здесь — своего рода сигнал, указание на грань, которую лучше не переступать. Таким образом, этот конфликт позволяет партнерам определить важное в их отношениях.

Некоторые раздувают **ссору в целях самоутверждения**. Конфликт расценивается как средство доказать партнеру (партнерше) свое превосходство или возможность постоять за себя. Такие конфликты появляются после нескольких лет совместной жизни, когда одному из партнеров кажется, что его не замечают, не уважают или слишком мало уделяют внимания.

Есть ссоры, которые возникают из-за нежелания партнеров понять обстоятельства друг друга. Типичный пример: девушка ждет парня под часами в городском парке. Молодой человек опаздывает на полчаса. Наконец он появляется, подходит с виноватой улыбкой, протягивает букет. А ему вместо теплого «Привет!» — грубое «Ну ты вообще охамел. Я тут как дура, а ты...». И тут начинается: «Ну, троллейбус сломался, ну в пробку попал... Я? Да ты сама на себя посмотри...» Все, конфликт разгорелся. А ведь стоило сдержать дыхание, узнать, в чем причина опоздания, — и все...

Еще одна причина конфликта — **борьба с дурными привычками**.

«Дурные привычки» — одна из самых конфликтогенных причин.

Они вызывают конфликт обоих партнеров. Один, конфликтуя, борется с дурными привычками партнера, второй борется с борьбой против его дурных привычек. Помните, что это для вас они «дурные», а для него как раз совсем нао-

борот. Самая распространенная ошибка — стремление изменить партнера, собеседника, подмять его под свой стандарт. Причем желание изменить, вернее, вера в то, что человека можно изменить, неистребима. Самое обидное, что когда иллюзия рассеивается, становится поздно, конфликт так далеко заводит людей, что — увы... Совместное проживание становится невозможным.



Итак, что делать? Скандальить?

Бесполезно. Если все же ваше желание изменить партнера так велико, что мешает вам наслаждаться жизнью, попробуйте ненавязчиво изменить его. Только взгляните на вещи трезво и не требуйте моментальных перемен. Ваши требования должны быть приемлемыми, выполнимыми. Вас раздражает, например, привычка жены допоздна копаться, заниматься своими делами, когда вы уже видите десятый сон. Вы сладко засыпаете, а она все шуршит и шуршит, скрипит и скрипит, гроыхает, переставляет и т. п.

Не стоит раздражаться и оскорблять бедняжку, заставлять ее ложиться спать вместе с вами. Она — типичная сова. И не ложится спать вовсе не для того, чтобы позлить вас. Она, конечно, может сделать это, но будет лежать и ворочаться, мешая уснуть вам и доводя до истерики себя. Что делать?

Задача 1

Дано:

- однокомнатная квартира, малогабаритная;
- на часах около двенадцати ночи;
- муж-жаворонок, который отходит ко сну, — одна особь;
- жена-сова, у которой сна ни в одном глазу, — одна особь.

Вопрос

Что надо сделать мужу, чтобы его сну не мешала активность жены?

Решение

1. Заняться с женой сексом, довести до полного изнеможения, переходящего в сон.
2. Закатить скандал и потребовать немедленно лечь спать.
3. Предложить ей пободрствовать на кухне, постирать в ванной.
4. Попросить ее выгулять собаку, поиграть с ней (с собакой) на свежем воздухе.

Все вышеперечисленное ваша половина может воспринять как оскорбление. Креативное решение вы найдете на страницах нашей книги, оно поможет избежать ссоры.

Главное — постараться найти компромисс, выработать довольно спокойное отношение к дурным привычкам вашей половины. С помощью этого теста можно определить степень вашего спокойствия к мнимым и явным недостаткам партнера или партнерши. Рекомендуется каждому ответить на вопросы теста и обменяться ответами. Скорее всего, окажется, что вы сами не лишены многих недостатков, которые раздражают окружающих.

Тест 1

Часто ли вы упрекаете партнера в том, что:

- а) ему бы только телевизор смотреть и газеты читать;
- б) только и знает, что лежит на диване с утра до вечера и пьет пиво;
- в) снова прожег дырку на рубашке;
- г) зеркало в ванной забрызгал пеной для бритья;
- д) слишком много и неаккуратно ест;
- е) везде разбрасывает свои грязные носки;
- ж) храпит во время сна;
- з) вечно валяется под автомобилем;
- и) рыбалка ему дороже, чем вы.

Часто ли ваш партнер упрекает вас по поводу того, что вы:

- а) постоянно разгуливаете по дому в бигуди;
- б) долго треплетесь по телефону;
- в) вечно пропадаете у своей мамы;
- г) дымите, как паровоз;
- д) переедаете сладкого в ущерб фигуре и семейному бюджету;
- е) отвратительно готовите;
- ж) безвкусно одеваетесь и краситесь;
- з) слишком много читаете любовных романов;
- и) задаете много вопросов во время детективного сериала.

Теперь подсчитайте баллы.

За каждое «ДА» — 3 балла.

За каждое «ИНОГДА» — 2 балла.

За каждое «НЕТ» — 1 балл.

До 10 баллов. Ваши совместные упреки сведены к минимуму, конфликты на почве дурных привычек для вас большая редкость.

11 — 14 баллов. Вам повезло: ваш партнер (партнерша) — милый и понятливый, вас любит и прощает ваши маленькие слабости. Ваш партнер (партнерша) никогда не становится инициатором конфликта.

15 — 19 баллов. Вам не повезло, у партнера (партнерши) довольно неприятный характер. Частенько он (она) срывается, устраивает скандалы по пустякам, сваливая вину на вас.

20 — 24 балла. Случай клинический, просто чудо, что вы еще вместе. Такие разные люди — и все еще вместе? Ваша жизнь полна ссор и бурных примирений. А может, это любовь?!

25 — 27 баллов. Ваш партнер (партнерша) — самый скандальный человек в мире. Ему важен не повод, а сам процесс. Он (она) всегда найдет, к чему придраться. Типичный пример домашнего тирана, скандалиста. Это не человек, а электропила «Дружба».

Еще одной причиной скандалов могут стать родственники. Они являются и источником, и действующими лицами всевозможных конфликтов. Каждый прячет свой скелет в шкафу. В любой семье есть леденящие душу истории о разногласиях, кровных обидах и скандалах между вашим партнером (партнершей) и его (ее) родственниками. За давностью лет эти ужасные истории обрастают не менее ужасными подробностями. Но самое интересное заключается в том, что причину ссоры уже никто не может вспомнить, остаются какие-то неясные, смутные истории, но вражда присутствует так, как будто все началось сегодня. Забавно, но причиной этой ссоры, конфликта может оказаться совершенно незначительная деталь. Не вовремя отправленное поздравление, чей-то косой взгляд на свадьбе, разбитая чашка...

Характер, ревность, деньги — три кита родственных ссор.

Катализатором конфликта всегда становится какая-либо осязаемая обида. Ревность к новому члену семьи (мужу, жене, жениху или невесте, зятю или невестке). Чувство собственничества и соперничества у сестер и братьев. Материальные разногласия. Если хотите сохранить дружеские отношения, никогда не берите денег, не давайте в долг родственникам вашего партнера (партнерши).

Ну и, конечно, самые добрые отношения могут быть испорчены, когда люди начинают делить наследство. Причем если вы вторая жена или третий муж, то в глазах родственников (детей от предыдущего брака, сестер или племянников) вы — враг номер один. К вам будут привязываться по поводу и без, со свету сживут различными конфликтами и судебными тяжбами.

Родственники и друзья — дело святое; хотите избежать конфликта, инфаркта или развода — никогда не критикуйте близких вашей половине людей. Тем более если это мама или папа, лучший друг или лучшая подруга. С вами-то они знакомы всего пару-тройку лет, а с ними — всю жизнь. Как только вы начнете качать права или ревновать, конфликт даст о себе знать. А разве вам не хочется дожить до тихой, спокойной старости в кругу родных, рядом с близким и любимым человеком?

Как быть, если между вами и его (ее) или вами и вашими родными пробежала не черная кошка, а целый черный котик, огромный и мрачный? Остыть и разобраться в своих чувствах? Конечно, можно подставить вторую щеку, но ведь это так неприятно. Попробуйте подойти к родственному конфликту творчески. Как? Решите задачу.

Задача 2

Условие

Разослав приглашения на свадьбу, молодые поженились.

Одному из родственников — дяде мужа — забыли послать приглашение. Дядя обвинил во всем молодую невестку и настроил семью мужа против нее.

Вопрос

Как уладить конфликт, чтобы и овцы (невестка) были целы и волки (родня) сыты?

Решение

1. Сделать вид, что ничего не произошло. Во всем виновата почта.
2. А пошел он и все они, вместе взятые...
3. Задобрить дядю подарками.
4. Разобраться со скандалистом с помощью киллера, чтобы неповадно было.
5. Вообще переехать в другой город или страну, с глаз долой — из сердца вон.

Выбирайте тот вариант, который вам больше всего понравился, и непременно сравните его с нашим, который найдете на страницах книги.

Чтобы не было нужды мириться, не стоит ссориться. Если вы не можете выполнить это условие, постарайтесь как можно быстрее разобраться, кто прав, кто виноват, и решить конфликт.

Месть — блюдо, которое нужно есть холодным. А вот конфликт нужно быстренько разжевать, пока он горячий. Здесь время работает против вас. Если вы решились помириться — не стоит затаивать злобу, на обиженных воду возят. Это произойдет и с вами в конце концов.

Ваша обидчивость может также стать причиной конфликтов. Помните об этом. То же самое, если ваш партнер, друг очень легко обижается, — это сигнал тревоги, не стоит слишком часто махать перед мордой быка красной тряпкой, если вы не матадор. Как проверить степень вашей или его (ее) обидчивости? С помощью теста.

Тест 2

1. Легко ли вам испортить настроение?
2. Как долго вы таите обиду?
3. Может ли мелочь надолго выбить вас из колеи, заставить снова и снова переживать неприятность?
4. Как часто вам не хочется общаться с окружающими?
5. Раздражают ли вас посторонние шумы, громкие звуки?

6. Занимаетесь ли вы самокопанием, перебирая дела и ошибки давно минувших дней?

7. Бывает, что вы действуете импульсивно, под влиянием минутного настроения?

8. Мучают ли вас кошмары?

9. Считаете ли вы себя чем-то хуже других?

10. Случаются ли у вас частые подъемы и спады настроения?

11. Срываесть ли вы в неприятном разговоре на высокие или низкие ноты?

12. Можно ли вас без труда вывести из себя?

13. Даже плитка шоколада или вкусная еда может поднять ваше упавшее настроение?

14. Вы испытываете чувство раздражения, если вас не понимают?

Подсчитаем очки.

За каждый ответ «Да» — 0 очков.

За каждый ответ «По-разному бывает» — 1 очко.

За каждое «Нет» — 2 очка.

От 0 до 16 очков. Вы — причина большинства конфликтов. Мало того, вы мстительны, переменчивы в своем настроении, остро реагируете на любые мелочи. Если вы не перестроитесь, не возьмете себя в руки, не подойдете творчески к этой стороне своего характера, то рискуете превратить свою жизнь в большой конфликт.

От 17 до 22 очков. Вы немножко обидчивы. Вам частенько приходится жалеть об этом. Вы легко загораетесь, вспыхиваете и становитесь причиной конфликта.

От 23 до 28 очков. Можете не беспокоиться, вас никто не назовет обидчивым. Вы совершенно спокойны ко всяким попыткам втянуть вас в конфликт. То же касается вашего партнера.

Иногда люди сами создают конфликт, повод к ссоре буквально из ничего, из воздуха. Получается, что жизнь и общение с ними просто взрывоопасны. Люди по незнанию, а вовсе не из вредности провоцируют конфликты. Например, нарушение границ личной свободы человека — типичный случай размолвок.

Есть парочка мин, на которых подрывается любая пара (семейная, дружеская, родственная) и запретных зон, в кои ступать не следует. Причем мины эти нужно старательно обходить, иначе взрыв конфликта разнесет всю вашу семью, налаженный быт и старые привычки. Да так, что мало не покажется. Что это за мины? Можно вывести простую неконфликтную формулу: «Не болтать, не влезать, не брать, а то убьет»!

У обоих партнеров обязательно должны существовать священные места и предметы. Для него это может быть электробритва, органайзер, альбом с марками (долларами, фунтами), туалетная вода или одеколон (не важно, «Шипр» это или «Богарт»). Для нее — письма от старых поклонников, дневник с женскими тайнами и секретами, шкатулка с бижутерией, дезодорант.

Заповедными зонами, где должна властвовать только она, могут быть кухня, полочка в ванной, балкончик или просто уютное креслице возле торшера.

Для него — стол в рабочем кабинете, уголок с токарным станком, балкон, где хранятся все его спортивные снаряды, антресоли с его инструментами. Как только на заповедной территории появляется «чужак», он или она готовы отстаивать свои права, что, естественно, приводит к конфликту. Самым опасным является такое невинное на первый взгляд занятие, как приведение в порядок чужой заповедной зоны. Даже если вам кажется, что вы можете привести это место в идеальный порядок. Не слова благодарности, а много чего неприятного вам придется о себе выслушать (о ваших умственных способностях, родителях, друзьях и даже сексуальной ориентации).

Помимо его (ее) личных вещей, не стоит вторгаться и в личные мысли, подрывать авторитет партнера. Не хотите ссор и конфликтов — не критикуйте его в присутствии детей, родных и знакомых. Критику никто не любит, даже если она справедлива. Ну а если нет сил терпеть его (ее) ляпы или неправоту, уединитесь и пошепчитесь. Что для мужчин, что для женщин — проблема авторитета довольно болезненная вещь.

Не помогает? Старайтесь общаться только по тем вопросам, по которым можете найти общий язык. Не касайтесь взрывоопасных моментов в беседе, особенно на публике.

Хотите мира? Тогда не ищите правды у родственников, друзей, не занимайтесь выискиванием фактов, подтверждающих, что правы вы, а не противоположная сторона. Не настаивайте до посинения на своей точке зрения, лучше сделайте первый шаг сами.

Примирение. В вопросе, кто прав, кто виноват в конфликте, необходимо прийти к пониманию того, что виноваты вы оба. Но даже если вы считаете себя невиноватым, лучше извинитесь. Это потребует от вас гораздо меньше душевных сил и затрат, чем доказывание партнеру, что он не прав. Ну как можно доказать гиппопотаму, что он не прав, потому что наступил вам на ногу? Никак. Лучше замять — и все. Кроме того, французы, народ, как известно, довольно мудрый, говорят: «Если вы виноваты — извинитесь».

Признайте свою ошибку или вину и извинитесь. Извинения можно облечь в любую форму, в зависимости от сложившейся ситуации. Улыбка, букет, некоторая денежная сумма. Всегда пытайтесь смягчить свою вину, оправдаться, не сваливая при этом вину на партнера. Вроде я тебя обидел, потому что ты сам дурак. Это лишь подбросит дровишек в костер вашего конфликта.

Если вы все же упустили возможность примирения до того, как конфликт разрастется, помните хотя бы о правилах конфликтования. Вернее, о том, как правильно ссориться, чтобы окончательно не рассориться, чтобы от словесного оскорбления не перейти к оскорблению действием.

Вежливый, воспитанный человек остается таким всегда.

Английские джентльмены начинают письмо к отъявленному негодяю словами: «Дорогой сэр, вы — каналья!» Вы можете возразить, что в Англии и газоны по триста лет выращивают, и джентльменов побольше, а мы живем в России. Нам церемонии разводить некогда.

И все же, ссорясь, не переходите на крик. Вы накручиваете не только себя, но и партнера. Кроме того, ставите в известность о своих проблемах окружающих. Выбирайте выражения, не срывайте зло с использованием домашних вещей. Вы-то помиритесь, а любимой вазочки уже не будет.

В бытовом скандале не вникайте в суть обвинений, все это сгоряча, все это как дым, который рассеется через пару минут. Даже если вам предъявлены в пылу ссоры несправедливые обвинения в нетрадиционной ориентации, сомнения в мужской силе и прочее, прочее. Вы успокоитесь, придете в чувство, посмеетесь над выдуманными обвинениями. Главное — не запугивайте друг друга разрывом отношений.

Что еще нужно знать о правильном ведении ссоры? Например, никогда не начинайте ссориться в присутствии посторонних. Зрители хороши только в театре, а здесь, как и в сексе, они только мешают. При скоплении огромного количества свидетелей будет сложнее просить прощения или простить. Так как обязательно найдется доброжелатель, который заявит: «Милочка, прощать такое — себя не уважать!» Тут уж придется чем-то поступиться, сыграть на публику. А если, кроме вас, никто не знает, в чем суть конфликта, как он проходил что вы друг другу наговорили, — вы сами и только сами решите, как быть с этим конфликтом дальше.

Очень сложно, если ваш партнер или партнерша из разряда заядлых скандалистов, этаким домашний тиран.

Домашний тиран — тот, кому просто необходимо скандалить, для того чтобы видеть слезы или возмущение противоположной стороны. Этот тип все выплескивает наружу, как испорченный автомат с газировкой. Выплеснул, освободился, остыл — и забыл. С таким нужно держать ухо востро. Главное — не принимать близко к сердцу все, что он несет, какие бы страшные вещи он ни говорил. Старайтесь не замечать его в такие минуты. Нет его — и все!!! Нет этого ора, топота и всяких грубых выпадов.

Хорошо, конечно, советовать, а выполнить как? Как не допустить втягивания лично вас в ссору? Считать, что ее повод смешон. Ну, например, представьте, что уже прошло тридцать лет вашей совместной жизни, а вы сидите и обсуждаете с этим лысеньким, сморщенным старичком его бывшую секретаршу, которой тоже далеко уже за восемьдесят.



Не помогает?

Самое классное средство — оставаться безучастным, это так выводит из себя сторону-зачинщицу, что через пару минут человек вообще забывает о том, что он хотел ссоры. Главное — занять в этот момент руки и голову чем-нибудь, только не тяжелым (вдруг все-таки не сдержитесь и запустите в активную сторону конфликта). Поглаживание домашней кошки, перебирание гречки, нанизывание бус на нитку. Естественно, что после первой попытки следует вторая

(пар-то еще не выпущен), так что готовьтесь — ждите второй волны нападков. Главное — делать вид, что вас это не касается, что для вас это как насморк, чихнул — и все. Все равно скоро само пройдет. Лечи не лечи, что семь дней, что неделя — результат один.

Не менее эффективен способ, которым может воспользоваться любой человек, наделенный актерскими способностями. Виновник ссоры должен превратиться в ее жертву. Как это сделать? Ну придумайте что-нибудь в соответствии с вашим персональным актерским мастерством.

Превращение это должно произойти естественно, ваши страдания должны быть сильнее страданий партнера. Например, подставьте голову под пролетающую тарелку, чтоб до крови. Главное — не обвинять потом партнера, а просто страдать. Можно упасть в обморок или просто с тихим стоном сползти по стене, глядя на обвиняющую, скандалящую сторону глазами добермана. Можно сымитировать сердечный приступ, это безопаснее и эффективнее, а главное — раскусить вас будет сложнее. И никакого физического ущерба. Если к жесту хватания за сердце вы слегка посинеете — эффект потрясающий.

Как этого добиться? Подойдите к созданию образа пострадавшего креативно. Возьмите уроки грима и актерского мастерства, пройдите практику в хирургическом отделении какой-либо больницы, научитесь красиво падать, задерживать дыхание, жалобно стонать.

Катрин Денев, известная французская актриса, умница и красавица, считает, что самое **лучшее средство от ссор** — **«магазинотерапия»**. Так думает прекрасная француженка. Правда, помните, что это лекарство может стать причиной очередного скандала (если ваше «скандальное» приобретение — меховое манто или рубин Каира).

Некоторые используют следующую тактику: во время ссоры, вернее, в самом ее начале, ложатся спать. Представляете: он (она) кричит, что вы опять что-то не то сделали (съели, положили, принесли...), а вы спокойненько раздеваетесь, аккуратненько кладете в уголок носочки, маечку, рубашечку (платье, колготки и т. д.), можно и вообще до костюма Адама и Евы раздеться, и ложитесь спать. Если вторая половина будет способна и далее продолжать скандал, это уже клиника.

Научитесь убеждать свою конфликтующую половину. Подобное умение поможет вам избежать скандалов. Если бы партнер или партнерша не спорили с вами или не доказывали, что их точка зрения правильная, ваши ссоры не превращались бы в бои местного значения.

Люди мало кого слушают, за исключением своего внутреннего голоса.

Чтобы один партнер переубедил другого — это практически невозможно. Любая попытка одного из вас изменить привычки другого обречена на провал. Вы говорите, убеждаете, требуете — а все эти понятные и убедительные доводы летят в пустоту. Вы изощряетесь, стараетесь говорить доходчиво и доступно,

пускаетесь на все чудеса ловкости и... Но лишь ухудшаете ситуацию. Попробуйте придать своим словам и действиям некую наукообразность; не теорема, а аксиома — вот что всегда убедительно. Как это сделать? Креативно.

Задача 3

Дано:

- он пьет пиво в огромных количествах;
- она пытается его отучить от этой привычки.

Требуется

Убедить его сократить количество употребляемого пива.

Решение

1. Не покупать пиво.
2. На что-нибудь совместно копить (приятное для него и для вас одновременно).
3. Долго и в жутких подробностях рассказывать о циррозе печени и о уроне, который пиво наносит фигуре.
4. Пить вместе с ним, чтобы ему меньше доставалось.

Вам представлены возможные варианты. Если вы выбрали один из них — прекрасно. Правда, в таком случае назвать вас творческим человеком довольно сложно. Загляните в ответ: может быть, ваш окажется более креативным, чем наш?

Предлагаем заняться еще одной задачкой: правильное ее решение убережет вас от множества конфликтов.

Задача 4

Условия

Совершенно нетипичные — современная квартира. Жена постоянно разбрасывает свои вещи где попало.

Муж постоянно делает ей замечания, выговаривает за беспорядок, требует убирать.

Дополнительные условия

Они обожают друг друга и не могут друг без друга жить.

Вопрос

Что делать, чтобы в доме был порядок?

Решение

1. Муж может просто обидеться: «Я тебе сто раз говорил, а ты все мимо ушей».

2. Можно упрекнуть жену, подсунув ей под нос грязные колготки, вытащенные из хлебницы.

3. Браниться; если можете — грубо браниться (использовать такие слова, как бардак, свинство, оторви зад от кресла, грязнуха и др.).

4. Едко подколоть (на ваше усмотрение).

5. Ультиматум: если ты сейчас же не уберешь свои вещи, я соберу свои и уйду к маме.

6. Довести ее своими нравоучениями до белого каления (для этого текст нужно повторять заунывным голосом не менее 5 мин.).

7. Хорошенечко попросить с использованием уменьшительно-ласкательной лексики (свинусечка моя, грязнушечка моя, убери, пожалуйста, в квартире).

8. Тонко намекнуть: «Родная, куда бы мне пристроить это, чтобы тебе не мешало?»

Ответили? Подведем итоги. Если вы выбрали ответ под номером 8, в вас есть задатки креативщика. Однако загляните в ответы, которые вы найдете на страницах книги. Если ваш ответ хотя бы приблизительно совпал, поздравляем!

Для того чтобы вовремя остановиться, можно прибегнуть к помощи известных людей. Вернее — к их опыту. Люди искусства и к жизни подходят особенно. Мужчины, улыбайтесь и говорите «да», что бы вам эти воздушные создания ни говорили. Не доводите женщину до слез, от этого портится и цвет лица, и характер. Потакайте их слабостям. То же самое можно сказать о женщинах. Женщины, будьте снисходительны к мужским слабостям вроде пива, рыбалки или футбола. Можно возразить, что хорошо быть снисходительными, когда вас это не касается. Конечно, это большое искусство. Хотите проверить? Решите нашу задачу.

Задача 5**Дано:**

- семья со средним достатком, лишние деньги есть, но для дела;
- муж, копящий на автомобиль, — одна особь;
- жена, рыдающая, скандалящая, — одна особь.

Дополнительные условия

Жена хочет на Канары, в крайнем случае — шубку из норки. Денег у мужа в обрез, нужно покупать машину.

Вопрос

Что делать, как погасить конфликт, успокоить жену и сэкономить?

Решение

Для решения этой задачи представьте себя вначале на месте мужа, затем — на месте жены. Сравните ответы в первом и во втором случае.

Ответили? Сверьтесь с креативным решением, приведенным в конце книги.

Иногда, чтобы отвлечься от ссоры, нужно заменить это занятие чем-нибудь другим. Вот, например, Патрисия Каас все ссоры заедает огромным количеством пищи. Затем взвешивается и приходит в ужас. После чего мирится или выгоняет мужчину из своей жизни. Одни начинают вязать (не путать с вязаться), другие петь или бегать трусцой, а кто-то рубит дрова (только делать это нужно подальше от того, кто треплет вам нервы).

Сколько бы ссора ни длилась, мириться все равно придется. Мириться нужно уметь, мириться нужно любить. Но что делать, если все ваши ухищрения к миру не приводят? Ждать, надеяться. Однако есть кое-что, чего делать нельзя ни в коем случае, даже если этого очень хочется.

Если вы допустите ряд неловких промахов, какими бы незначительными они вам ни казались, примирение будет невозможно уже никогда!

Среди таких промахов лидируют нижеперечисленные. Нельзя втягивать в ваш конфликт друзей и знакомых, а главное — спать с друзьями партнера или подругами партнерши. Особенно если они чем-то лучше, чем тот, с кем вы в ссоре (умнее, удачливее, богаче, фигуристее или мужественнее). Этого вам не простят никогда, мосты будут сожжены.

Никогда не давайте обещаний, которые не сможете выполнить.

Ну, например, мужчины, желающие помириться, всегда объявляют: «Буду пылинки с тебя сдувать, ноги твои мыть и т. д., «Брошу рыбалку, никогда не назову тещу стервой». А женщины клянутся, что больше никогда не будут болтать часами по телефону или бездумно тратить деньги на новые наряды и косметику.

Стоп! Это типичная ошибка конфликтующих. Ваше желание через денек-другой пройдет, чего не скажешь, стремясь помириться, а обещание останется. На слове-то вас уже поймали, придется выполнять. В противном случае конфликт разгорится с новой силой. Старайтесь как можно меньше предлагать за примирение, платить все равно придется, но унижаться не стоит. Так что креативнее подходите к этому вопросу — проблем у вас будет гораздо меньше, а мир крепче.

Что же сделать, чтобы примирение состоялось и не было таким накладным для вас и обидным для партнера? Сумеете найти правильное, креативное решение нашей задачи — легко научитесь мириться.

Задача 6

Условие

Суббота. Вечером должен состояться важный для супруга прием: домой приглашен его шеф. Жена полдня потратила на уборку, готовку, выгул собаки и воспитание детей. Да еще приведение себя в порядок.

Муж возвращается домой, начисто забыв купить все, указанное женой в огромном списке. Жена весь день названивала ему, чтобы он не забыл сделать покупки. Ко всему прочему он забирается в гостиную, на персидский пушистый ковер, в грязной обуви. Он, видите ли, обдумывает идею... Возникает крупная ссора.

Вопрос

Как помириться?

Решение

1. Уйти из дома, напиться и звонить каждые 5 мин. с извинениями и словами любви.
2. Забросать новыми шубками, бриллиантами.
3. Согласиться на проживание всех ее родственников (особенно мамы) в вашей квартире.
4. Купить жене кухонный комбайн, пылесос и стиральную машинку крутой фирмы.
5. Посыпать голову пеплом и объявить себя виноватым на все ссоры в ближайшие 10 лет.

Конечно, вы можете пойти всеми стандартными путями. Но только творческий подход к решению конфликта, который описан ниже, сможет восстановить мир в вашем доме.

Нужно знать не только как мириться, но и когда. Для этого необходимо дожидаться нужной кондиции вашего партнера или партнерши, когда они будут готовы к примирению, остынут от обид. Ссорящиеся, особенно если это женщины, долго находятся под впечатлением прошедшего конфликта. Итак, если вы ретировались с места побоища и не в курсе происходящих с любимым (любимой) событий, обратитесь за помощью к друзьям.

Вам нужно знать, на какой из стадий обиды находится человек, с которым вы хотите помириться. Это даст вам возможность выбрать верную тактику и стратегию. Поскольку женщины и мужчины реагируют на раздражители по-разному, приведем реакцию мужчины и женщины. Этих стадий несколько, дадим им условные названия.

Черная тоска, переходящая в депрессию. Не стоит даже пытаться идти на примирение. Вас просто пошлют.

Он

Если он каждый вечер проводит в баре и напивается, как животное с пяточком и копытцами, молчит, тупо уставившись в одну и ту же точку, не бреется пару дней, смотрит старое доброе сентиментальное кино.

Она

Если она не выходит из дому, разгуливает по квартире в стареньком халате или ночной рубашке, не расчесывается и не подходит к зеркалу, целыми днями гоняет по видику «Титаник», «Ромео и Джульетту», ест все подряд и в несметных количествах, не задумываясь о своей фигуре.

Бешенство (злость). Можно попытаться, но...

Он

Отказывается оплачивать ваше новое платье или не вносит очередной взнос за ваш телевизор. Разбивает о стенку чашку с дарственной надписью, которую вы подарили ему на День святого Валентина.

Она

Рвет все ваши совместные фотографии, вытирает пыль забытым вами шелковым шарфиком.

Месть кота Леопольда. Не стоит делать явных попыток и показывать вашу заинтересованность в улаживании конфликта.

Он

Заводит интрижку со всеми вашими подружками одновременно в режиме нон-стопа.

Она

Затаскивает в постель всех ваших приятелей.

Память сердца (ностальгия). Верный сигнал, скоро все ваши извинения примут благосклонно.

Он

Звонит и молчит в трубку. Все время попадаете вам на глаза в ваших традиционных местах проведения досуга — один — и молчаливо с грустью рассматривает вас и ваше окружение. Все время ходит в свитере, который вы связали ему на именины.

Она

Склеивает все ваши разорванные фотографии, непрерывно слушает кассету с вашей песней, рыдает в трубку, звонит и молчит. Ходит по дому в вашей старой рубашке, готовит только ваши любимые блюда и смотрит футбол.

Прозрение. Действуйте смело.

Это самая замечательная стадия, примирение близко.

Он

Наконец-то до него доходит, что вы — тот самый идеал, к которому он стремился всю жизнь. Он начинает понимать, что вы — самая обаятельная и привлекательная.

Она

Наконец-то ее осенило, что жизнь с вами — предел мечтаний. Она пришла к пониманию, что стирать ваши носки, кормить вас, холить, лелеять и нежить, терпеть ваш футбольный фанатизм ваших друзей ей нравится гораздо больше, чем одиночество.



Что делать?

Мириться! Но вот как? Если вы начнете проявлять явное желание к мирному сосуществованию, махать белым платком или высылать парламентариев — все эти манипуляции будут приняты за вашу слабость. Необходимо дать понять партнеру, что вы не прочь воссоединиться, но делать это надо достойно. Не стоит смотреть на друга (подругу) вечно печальными глазами бассет-хаунда. **Мужчинам** в этом случае замечательно подходит маска скорбной мужественности — этакий Штирлиц в кафе в минуту встречи со своей женой. Вспомним кадр из фильма всех времен и народов? Потренируйтесь перед зеркалом.

Для **женщин** прекрасно подходит лицо сестрицы Аленушки с картины Васнецова, раздобудьте репродукцию и изучите ее хорошенько.

Желательно передать информацию о возможном примирении и о желании одного третьему лицу. Держа маску одному из вышеперечисленных персонажей, с легкой прозрачной грустью поделитесь этим намерением с близким другом вашего партнера (партнерши). Здесь подойдут незамысловатые, но проникновенные слова типа: «Я понимаю, что все испортил(-а). Во всем виноват(-а), но я столько передумал(-а) и вынес(-ла) серьезный урок». Будьте уверены, ваш белый флаг донесут в рекордно короткие сроки. Причем ваше достоинство и гордость не пострадают, так как вы вроде бы и жаждете примирения, но и не бросаетесь на колени перед обидевшейся стороной.

Можно, конечно, заговорить о примирении непосредственно с обиженным лицом. Однако в этом случае вы должны сдерживать свои эмоции и собрать всю свою волю в кулак: дайте выплеснуть противной стороне (имеется в виду противоположная, а вовсе не противная) все негативные эмоции. Главное в данной ситуации — молчать, согласно кивать головой и печально вздыхать. Никаких собственных обвинительных речей, убедительных, на ваш взгляд, доводов.

Хотите примирения — действуйте нестандартно. Попробуйте внезапно измениться, совершить то, чего от вас требовал(а) партнер(ша).

Причем вы должны поставить объект в известность, пусть помучается — «какое сокровище» упустил(-а). Например, вы терпеть не можете активный отдых. Ну не дано. И частенько ваше лежание перед телевизором становилось причиной многочисленных конфликтов. Так соберите все свое мужество в кулак — и вперед, на лыжню, в бассейн, в горы, на байдарке...

А ей или ему непременно оставьте записочку: «Дорогой(-ая), помнишь, ты

так часто предлагал(-а) мне поехать в горы! Это здорово, это просто класс. Ты был(-а) прав(-а), лучше гор могут быть только горы!» Или: «Дорогая, дайвинг — это действительно нечто. Ты, как всегда, оказалась права, как жаль, что мы сейчас не вместе!» После такого сообщения, доказывающего и подтверждающего ваши изменения к лучшему, конфликтующая сторона обязательно почувствует легкий укол совести (ревности, зависти, печали, скорби) — вы действительно еще ого-го, еще ничего!

Все время наступайте «бывшему» партнеру на мозоль: напоминайте о том, как здорово вам было вместе, какие чудесные минуты вы провели вдвоем. Естественно, что тот, кого вы обидели, старается подогреть свое чувство обиды. Вспоминает все гадости, которые вы наговорили, сколько раз вы опаздывали или игнорировали просьбы, изменяли и т. д., и т. п.

Ваша задача — повернуть все вспять: напоминайте о самом лучшем, что было в совместной жизни. Побольше напоминаний о прогулках под луной, милых шалостях, розыгрышах, эротичных моментах. Подкладывайте фотографии ваших совместных отдыхов, сувениры, привезенные с моря, шелковые трусики, в которых вы произвели фурор...

Негативные мысли, отвратительные мелочи вашего совместного существования незаметно отойдут на второй план, и вскоре вы заметите в глазах партнера грустную полуулыбку...

Итак, почва подготовлена. Пора прибегнуть к помощи тяжелой артиллерии. Ее роль сыграет ревность. Главное — не переборщить и не превратить поле боя в пустое место. Под артобстрел можно подвести не только позиции противника, но и свои. Постарайтесь поближе подобраться к объекту и на ее (его) глазах начните диалог с симпатичным представителем противоположного пола. Ваша главная задача — пробуждение интереса к вашей персоне, легкий укол ревности. Действует как лекарство в небольших дозах, но превращается в яд, если дозу превысить в несколько раз.

Следующий этап: дайте понять противоположной стороне, что вы очень хорошо знаете все закоулки ее (его) души. Как это сделать? Предлагаем вам задачу, попытайтесь принять креативное решение.

Задача 7

Дано:

- он, зачинщик ссоры;
- она, обиженная сторона;
- ссора.

Вопрос

Как дать понять, что вы хорошо ее (его) знаете — и лучше, чем с вами, ей (ему) ни с кем не будет?

Решение

1. Внимательно изучить программу передач, отметить ее любимый фильм и послать записку: «Смотрел на днях твой любимый фильм «Семеро смелых», вспоминал, как ты плакала в том самом месте...» или «Слушал твоего любимого Рикки Мартина, божественная музыка».

2. Послать бандероль с ее любимыми конфетами и книгами.

3. Звонить по телефону и прокручивать ей любимую музыку.

4. Готовить ее любимые блюда.

Наш ответ, как всегда, на страницах этой книги.

Чем убедительнее вы докажете глубину своих знаний души партнера, тем быстрее партнер(-ша) поймет, что вы очень хорошо изучили друг друга, и подумает о примирении. Ведь для того, чтобы привыкнуть к новому человеку, понадобится столько времени, сил и трудов. Наладить жизнь с очередным партнером будет гораздо труднее, чем помириться с вами.

Самая торжественная фаза — непосредственное примирение.

Это очень сложная задача — при первой встрече после ссоры не испортить отношения окончательно и надолго.

Хороший, очень хороший ресторан. Там, где есть вероятность не встретить ваших общих знакомых. В такой обстановке ей не нужно держать перед ними марку, и она полностью окажется под вашим обаянием. И потом, женщины обожают места, где кормят не они, а их. Ничего не нужно готовить, прилагать усилия, мыть посуду. А вкусно поесть женщины тоже любят, хоть и скрывают эту свою слабость.

Выбирая места для примирения, необходимо помнить, что для женщин важнее декорации и формальности, чем само объяснение. Партнер должен сохранить все атрибуты романтики: цветочки, сувенирчики, торт, скрипочка, танец при свечах, объяснения стоя на одном колене. Если вы еще до сих пор не оформили ваши отношения, решитесь наконец-то, предложите руку и сердце в обмен на мир. Ведь если вы прошли через все эти испытания и желаете помириться, возможно, она — именно та, которую вы искали всю жизнь. Предложение о замужестве — важный повод забыть все ссоры.

Мужчину для примирения лучше заманить в уютное домашнее гнездышко (можно и в его холостяцкую берлогу). Причем делать это гораздо лучше в дождливое время или зимой. Дождь даже у представителей сильного пола рождает мысли об одиночестве, навеивает печаль.

Главное — наготовить массу вкусненького, разработать экзотическую программу (нечто среднее между танцем живота и трогательным объяснением в стиле Татьяны из «Евгения Онегина»). Насытившись, расслабившись, мужчина гораздо легче идет на примирение. К тому же воспоминания о холодных и голодных холостяцких днях сделают его намного сговорчивее. А если вы еще немного подыграете, всплакнете, вам будет легко добиться своего.

Не нужно давить на мужчину в этот момент, стоит лишь намекнуть, что у вас в холодильнике есть кое-что вкусненькое, а в спальне его ждет интригующий сюрприз. Вкусная еда и хороший секс — путь к сердцу мужчины, с которым вы хотите помириться.

Итак, в вашей семье снова воцарился мир. Это здорово. Но, возможно, вас ждут новые ссоры. Что делать? Жить, со страхом ожидая нового скандала?

Сглаживать углы и обходить острые вопросы? Конечно, нет. Советуем вам придумать своеобразный кодекс ссорящихся, которого вы оба обязуетесь придерживаться. Все правила могут быть оговорены заранее и включать особые пожелания сторон. Например, не упоминать в ссоре ее маму или свою бывшую подругу, не называть партнера скунсом, не выбрасывать его любимых коллекционных червей или не колотить ее любимые вазочки. Создайте свою особую традицию примирения и укажите ее в кодексе. Это может быть все что угодно. Например, праздничный ужин, обмен письмами или подарками, совместный поход на байдарках или игра в салочки.

Теперь предлагаем вам небольшой тренинг.

Не секрет, что большинство ссор и конфликтов возникает на почве того, что, прожив какое-то время бок о бок, партнеры не знают друг друга. Причем они уверены, что он или она — открытая книга. Зачастую партнеры ошибаются, считая, что знают, чего хочет вторая половина. В действительности партнер или партнерша мечтают совсем о другом. Сюрприз оборачивается грандиозным конфликтом.

Предлагаем проверить, насколько хорошо вы знаете друг друга. На вопросы этого теста нужно отвечать и партнеру и партнерше, затем обменяться листочками и отметить плюсами вопросы, на которые вы дали одинаковые ответы.

Тест 3

1. Ваш партнер любит читать:

- а) исторические романы;
- б) фантастику и приключения;
- в) газеты и журналы;
- г) любовные романы;
- д) не знаю.

2. Ваш партнер любит проводить выходные дни:

- а) гуляя на свежем воздухе;
- б) на работе;
- в) лежа на диване у телевизора;
- г) в компании;
- д) у плиты;
- е) в консерватории или театре.

3. Ваш партнер хочет провести отпуск:

- а) дикарями на море;
- б) в Баден-Бадене;
- в) в доме отдыха «Пеструшкино»;
- г) на горных реках или поднимаясь на Эверест;
- д) на даче;
- е) дома.

4. Ваш партнер любит получать в подарок:

- а) цветы;
- б) парфюмерию;
- в) деньги (лучше баксы — и много);
- г) одежду;
- д) технику;
- е) книги или кассеты;
- ж) что-нибудь недорогое, но жутко оригинальное.

Теперь подсчитайте количество совпавших ответов.

Если у вас с партнером оказалось по четыре плюса — вы очень хорошо знаете, понимаете и чувствуете друг друга. Непонимание редко становится причиной ваших конфликтов.

Чем больше несовпавших ответов, тем больше у вас конфликтов и тем чаще они происходят. Вы ошибочно полагаете, что знаете, о чем она или он думает... Если у вас четыре минуса, значит, вы даже не пытаетесь узнать друг друга. Может быть, вам нравится ссориться?

Следующий тест покажет степень конфликтogenности в вашей семье.

Тест 4

Отвечать на вопросы теста надо словами «да» и «нет».

1. Вечером, возвратившись с работы, ваш партнер отправляется сразу к телевизору или к телефону, не интересуясь, как прошел ваш день.
2. Ваш партнер никогда не хвалит вас за выполненные домашние дела.
3. Ваши просьбы выполняются партнером после десятого напоминания.
4. Вы никогда не убираете за собой одежду или личные вещи.
5. Ваш партнер не целует вас, когда уходит или провожает вас на работу.
6. Вы с партнером никогда не обсуждаете семейный бюджет и крупные покупки.
7. Вы никогда не интересуетесь настроениями и переживаниями партнера.
8. Вы считаете, что ваш партнер ничего не делает по дому.
9. Используете ли вы при разговоре с партнером выражения типа: «Твоя мать всегда...», «Твой отец никогда...», «Ты еще хуже своей матери...».
10. Вымещать на партнере усталость и раздражение после работы или любовью неудачи — для вас обычная практика.

11. Ваш партнер никогда не дает вам спокойно общаться с друзьями или подругами.

12. Вас жутко раздражают увлечения партнера.

13. Вы постоянно критикуете партнера в присутствии друзей и знакомых.

Теперь подсчитаем баллы.

За каждое «Да» в этом тесте — 0 очков, за каждое «Нет» — 1 очко.

Теперь подсчитаем очки.

11 — 13 очков. У вас с партнером нормальные отношения, настоящие партнерские, скандалы для вас — большая редкость. Причем это благодаря тактичному поведению обеих сторон.

6 — 10 очков. Кое-какие трения между вами возникают, но партнер мирится с вашими недостатками, равно как и вы с его слабостями. Вы скорее выпускаете пар, а не ссоритесь.

0 — 5 очков. Вы находитесь на грани постоянной войны, затяжные конфликты перемежаются с небольшими паузами. Вы с партнером постоянно наступаете на любимые мозоли друг друга. Почему вы вместе до сих пор — загадка.

Ответы на задачи главы «Конфликтует творчески»

Задача 1

Купите ей новый толстый журнал типа «Cosmo» или кассету с мужским стриптизом и давайте только в ночные часы, пока вы будете засыпать, она будет занята «тихими играми».

Задача 2

Устроить еще одно свадебное торжество, пригласив на него единственного гостя — того самого дядю.

Задача 3

Отправьте его в Африку, в племя Киграмучи: там все женщины потные, а пиво, разумеется, теплое. Отвыкнет как миленький. Гарантировано.

Задача 4

Креативное решение — убрать самому со словами: «Милая, давай я лучше уберу все сам, а потом, если я не очень устану и у нас останется время, мы займемся изучением практической части "Камасутры"».

Задача 5

Купите жене живую норку, только пусть кормит и выгуливает ее сама и пытается дойти до тех самых Канар. Тогда времени и сил на капризы и скандалы у нее не останется.

Задача 6

Украдите ее и увезите в путешествие на маленькой шлюпке по Тихому океану. Желательно, чтобы на вашей шлюпке было как можно меньше места и не было связи с внешним миром. Только вы двое. Секс на морском воздухе — вещь лечебная, убивает все ссоры в зародыше. Если и это не поможет, подумайте: а зачем вам нужна такая скандалистка? Пихните ее легонько за борт.

Задача 7

Пригнать ей (ему) под окна хор им. Александрова и велеть петь песни, пока обиженная сторона не смирится. Если хора под рукой не окажется, можно просто орать под окнами серенады всю ночь, пока он (она) не решит, что здоровая психика дороже ссор и обид.

*Асоскова Ю., Кинякина О.,
Овчинникова О.*

IV. ИНТУИЦИЯ

ГЛАВА 1. ИНТУИЦИЯ — ЧТО ЭТО?

1.1. Понятие интуиции и ее роль в жизни и бизнесе

Уважаемые читатели! Задумывались ли вы когда-либо, что такое интуиция, с чем ее кушают и насколько она уместна в нашей жизни? Конечно же, задумывались. Делаем вывод уже только потому, что держите в руках нашу книгу. И что, уважаемые читатели, полученное высшее образование, жизненный опыт и тому подобное все же не могут порой помочь выбрать верное решение? Вы кусаете локоточки, в очередной раз проколовшись, доверившись «друзьям» или доводам разума, и уже не белой, а черной завистью завидуете тем, кто гордо хвастает: «А ведь я знал, что так будет! У меня врожденная интуиция!»? Что ж, давайте ей научимся. Как говорится, все гениальное просто и лежит на поверхности.

Виды интуиции

Отталкиваясь от исходных данных, специалисты разделяют интуицию на несколько видов.

Предположим, что к результатам человек приходит, анализируя исходные данные и раскрывая при этом определенные взаимосвязи, о которых подсознанию не было известно. Это пример ***аналитической интуиции***. Ее же можно назвать и объективной, так как она имеет прямую связь с окружающим нас миром. Другим видам интуиции свойственно брать за основу явления реальной среды. Обыкновенный человек, как правило, связи между ними не замечает. К месту будет упомянуть о том, что ученые проявляют интерес к этим связям, причем пути ученых и магов разных мастей часто пересекаются.

Семантической называют интуицию, в основе которой лежат подсказки реальности. Этот вид интуитивных способностей немного отличается от вышеназванных. В указанных обстоятельствах обычный человек с трудом выявляет связи между начальными и конечными данными. Причина тому заключается в использовании при проведении субъективного анализа объективной действительности.

Необходимо пояснить некоторые моменты. С одной стороны, работа объективной интуиции направлена на поиск решения ваших проблем. Она не в со-

стоянии прогнозировать итог. Напротив, у семантической интуиции зависимости от событий не наблюдается. Следовательно, даже коренным образом изменив свою жизнь, человек не сможет причинить вреда своей семантической интуиции.

Этот вид интуиции не подчиняется контролю сознания человека. Люди могут лишь помочь ей функционировать, сделать ее развитие более стремительным, но остановить этот процесс им не под силу.

Более того, у человека есть способность рассмотреть интуитивные подсказки, которые предназначаются другим. К слову сказать, бесспорность данного утверждения утрирована. Поэтому все то, что рассматривается вами как интуитивная подсказка, предназначено именно для вас. А то, что вам заметны подсказки, предназначенные другому человеку, говорит о том, что ваше вмешательство в данной ситуации просто необходимо. Если вы имеете в своем распоряжении определенные энергетические возможности, следовательно, вам под силу анализировать подсказки со стороны интуиции, которые никоим образом к вам не относятся.

Возможность интерпретации сновидений многие специалисты считают отдельным видом интуитивных способностей, который называют **интуицией сна**. Ее рассматривают в качестве подвида объективной интуиции.

К абсолютно иному виду интуитивных способностей можно отнести пророчества, получаемые в результате магических действий. **Магическая интуиция** проявляется как следствие разбора подсознанием таких обстоятельств, которые обнаруживаются при воздействии, которое оказывают энергетическое, информационное и событийное поля на мыслительный орган человека. Основами для этого вида интуиции служат препятствия, источниками которых выступают биотоки мыслительного органа человека и различных отделов его нервной системы. Вышеописанная схема работы имеет сходство с видением, происходящим в энергетическом мире.

В состав магической интуиции входит **событийная**. Она позволяет узнать информацию, расположенную на событийном поле. Это поле не имеет ничего общего с энергетическим и информационным полями и создается при помощи осознания.



**Итак, как в двух фразах
можно охарактеризовать интуицию?**

На наш взгляд, интуиция — это полет влюбленных друг в друга ума и сердца над пропастью непознанного. Умно, конечно, сказано. Но лучше и не сформулируешь. И полет их не хаотичен, а достаточно спланирован и внимателен. Именно внимателен, мы не оговорилась. Интуиция, т. е. умение предвидеть будущее и прогнозировать результат, зависит в первую очередь от того, насколько человек желает быть внимательным. Да-да, желает. Ведь как часто мы, упуская

из внимания очевидные мелочи, потом понимаем, что они-то и составляют общую мозаику характера человека или сложившейся проблемы.

Существует категория людей, у которых развита способность чувствовать других людей на расстоянии, даже не будучи с ними хорошо знакомыми. Таким необыкновенным с обывательской точки зрения индивидам окружающие зачастую приписывают дар предвидения будущего и называют их магами и чародеями. А в Средневековье они вообще выстраивались на костер инквизиции в километровые очереди.

Представим себе сказочную и банальную ситуацию. К шаху, императору или, на худой конец, царю явился личный провидец и начал ему предсказывать, что крах империи не за горами, что главный враг придет с Востока, что голод и разрушения постигнут в скором времени веками создавшееся и столь мощное государство. Император иронично ухмыляется и предлагает, на его взгляд, переутомившемуся на работе магу съездить к морю развеяться, а сам, продолжая восседать на троне, лениво надкусывает виноград и одаривает сладострастным взглядом юных танцовщиц. Провидец рвет на себе волосы и топает ногами, вызывая к мудрости своего господина. А господин делает небрежный жест рукой, и провидца выносят за белы ручки стражники, в то время как он в бессильной злобе сучит в воздухе ножками и громким криком призывает императора одуматься. Потом маг оскверняет царские пороги плевком и с гордо поднятой головой удаляется, памятуя о том, что неплохо бы взять на море крем от загара.

А через полгода империя пропадает с карты истории, руины городов тлеют в пожарах, народ разбегается по более благополучным странам, а на императорском троне восседает теперь восточный красавец, как и его предшественник, лениво покусывающий виноград. Развенчанному же императору не остается ничего иного, как жениться на богатой вдовушке и выращивать капусту на приусадебном участке всю оставшуюся жизнь. При этом, пропалывая грядки, он еще и обиженно бурчит себе под нос: «Какая отличная интуиция была все-таки у моего бывшего провидца...»

Не интуиция, хочется воскликнуть, а наблюдательность, внимательность и вовремя собранная по крупницам информация. Именно эти три качества и можно с уверенностью назвать китами того самого «шестого чувства».

Просто этот мифический провидец был способен видеть то, чего не хотят или не могут (пока не научились) видеть простые обыватели. Он понимал, что империя — единица масштабная, но в силу своей масштабности слишком не сплоченная, следовательно, вовсе не способная противостоять врагу. Случилось же сие из-за того, что года стабильности и обогащения разобили народ на «верхи», «низы» и прочие слои и прослойки, которые более заботятся о насыщении собственного желудка и блеске серебра на обеденном столе, чем о том, какая армия охраняет державу. Армия же эта, упомянутая в нашем случае, давно расслабилась без доблестных побед и завоеваний, офицеры наели брюшко, а солдаты тихим сапом рассосались по домам, к любимым женушкам под теплый бочок. Маг понимал, что император слишком увлекся барышнями и чревоугодием, забыв напрочь о стабильности государства и вычеркнув из свойств своего характера чувство самосохранения. Еще маг, будучи человеком умным, хотя и

не закончившим школу ГРУ, хорошо разумел, что своевременно собранная и грамотно переработанная информация — половина успеха. Вот и ходил он с этой целью в народ. Народ, а вернее, заезжие купцы и поведали магу за рюмкой чаю, что великий и могучий полководец с Востока намеревается завоевать какое-нибудь приятное на вкус царство, войска практически собраны, кони роют землю копытами как раз супротив границы данной империи, а полководец уже делает дырочки на погонах. Вот и сказочке конец, а кто слушал внимательно, тот сделал правильные выводы.

Итак, к чему мы пришли, прослушав эту сказку? Кто что приобрел, а кто что потерял?

Император. Его потери из-за того, что он всего лишь не поверил дару Провидца. А потерял император многое: власть; славу великого государя и престиж профессии; материальные блага; любовь меркантильных и не очень барышень; уважение народа.

Маг. Думаете, он потерял место работы? А вот и нет. Прослышав о его грандиозном даре, ему предложили место придворного мага и чародея в другой, еще более сильной, империи, причем с повышением оплаты труда.

Мораль сей басни такова. Никогда не отмахивайтесь как от назойливой мухи от собственного «мага» или ее величества интуиции, которая складывается, повторимся, из трех вещей: наблюдательности, внимательности и информационной осведомленности.

Скептики презрительно хмыкнут: «Мы и без тебя это знали, учитывали каждый шаг и его последствия». Знать-то знали, оппонируем мы, а вот грамотно ли пользовались? Достигли ли хоть раз успеха, полагаясь лишь на это самое чувство — интуицию?

Один из лучших полководцев нашего Отечества *А. В. Суворов* отнюдь не случайно как-то заметил: «Петру Великому предоставлена была великая тайна выбирать людей: взглянул на солдата Румянцева — и он офицер, посол, вельможа; а тот за это отблагодарил Россию сыном своим Задунайским».

Вот и говорят порой о некоторых счастливицах: «Ему так везет на хороших людей».



В одном ли везении дело?

Умение «сканировать» человека по прошествии минимального количества времени с момента знакомства, просчитывать, на что он способен и что от него можно ожидать, — одно из основных качеств человека, воспринимающего жизнь посредством интуиции. Следовательно, такой человек не попадет в неприятную ситуацию из-за своего окружения, заранее зная мотивы своих друзей, соратников и даже врагов, их правила поведения в критические моменты, внутренние резервы (параметры души и характера). Многое в жизни вообще и в бизнесе в частности зависит от правильно подобранной команды, от того, какие люди творят общее дело.

В качестве наиболее характерного примера выше приведено высказывание А. В. Суворова. Но можно ли просто сказать, что Петр выбирал будущих орлов России, тыча пальцем в небо? Чем руководствовался в своем выборе окружения великий император? Интуицией — напрашивается очевидный ответ. Конечно же. Так давайте представим себя на месте Петра, подбирающего себе команду единомышленников. Каким образом увидеть с первых минут общения скрытые внутренние резервы человека? Проведем, так сказать, собеседование при приеме на работу. Ведь если говорить о нашем времени и требованиях успешного бизнеса, то не только «короля делает свита», но и будущего миллионера — его подчиненные. В качестве характерного примера предлагаем рассказ директора крупного магазина, которому в сжатые сроки нужно было набрать команду.

«Сроки действительно поджимали. Магазин был готов к открытию, а персонала явно не хватало. Приходилось действовать в авральном режиме. На обдумывание критериев отбора претендентов на вакансии времени не было. Пришлось положиться на интуицию.

Оксана пришла на собеседование со своим мужем. Вернее сказать, забежала, чтобы узнать, не подойдет ли ее персона для работы в нашем магазине. То, что она пришла с супругом, могло бы меня в другое время сильно напрячь, как факт, что человек не способен самостоятельно принимать решения. Но я решил дать ей шанс. Сейчас в какой-то степени это мне даже импонирует: стабильная семья, где мужу вовсе не наплевать на будущую работу своей жены. Оба говорили достаточно грамотно. Это ведь тоже стоит учитывать. Порой неправильно поставленное ударение свидетельствуют об образованности человека лучше, чем любой диплом. А так как работа подразумевала постоянное общение с людьми, это стало одним из плюсов. Оксана спокойно приняла информацию о ненормированном рабочем дне и спокойно заявила, что ее более интересует предлагаемая высокая оплата труда, нежели возможные перегрузки, т. е. она дала понять, что прекрасно понимает будущие сложности. И еще эти ребята говорили с улыбкой и даже успели удачно пошутить.

Сработавшись с Оксаной, я нисколько не пожалел, что взял ее, положившись лишь на 10-минутное общение и свою интуицию. Она в скором времени стала старшим продавцом и лучшим работником магазина. Она всегда оперативно принимала решения, спокойно и с честью переносила морально и физически нелегкий труд, а в особо сложные минуты, в свое свободное время, ей даже приходил помогать муж.

Александра попала в тот же поток принимаемых на работу. Она не задавала так много вопросов, как Оксана, согласилась трудиться при ненормированном рабочем графике, предоставила отличные характеристики с предыдущего места работы. Мне не понравилась лишь одна деталь. Саша не смотрела мне в глаза. Я, решив, что это лишь мой бзик, что интуиция устала за день от десятков претендентов, взял ее на работу.

Впоследствии оказалось, что характеристики девушка грамотно подделала, а ее «навыки» в скором времени подтвердили большие недостатки на кассе. С воровкой мы расстались. А вот с интуицией я теперь советуюсь всегда».

Вот прекрасный пример того, как человек умеет разбираться в людях, как он использует собственную наблюдательность даже при владении минимальной информацией о людях, опираясь лишь на внешний вид, речь и поведение собеседника.

Каждый человек способен научиться разбираться в людях (а они — наше все, как и Пушкин) с первых минут разговора.

Перечислим **критерии открытого, уверенного и добросовестного человека.**

1. Открытый человек — это прежде всего человек с открытым лицом, т. е. он спокойно и уверенно смотрит в глаза собеседнику, не стесняется своей доброжелательной улыбки (именно доброжелательной и именно улыбки, а не ухмылки). Взгляд другого человека такие люди выдерживают максимально долго. Причем, глядя кому-то в глаза, они не создают ситуации напряженности, умеют передавать эмоции одним лишь разумным и открытым взглядом.

2 У уверенного в себе человека — уверенные, открытые жесты. Он не склонен сидеть или стоять, сжавшись в комочек, как испорченный лист бумаги.

3. Успешный человек всегда энергичен. Жесты его выражают готовность помогать и отдавать. Это он всем своим обликом указывает обстоятельствам, что делать, а не они ему.

4. От такого человека вы не услышите характерных реплик: «Минуточку!», «Я всего лишь предположил», «Поверьте мне, я говорю честно». Скорее он вам прямо скажет: «Простите, нет времени», «Я в этом просто уверен», «Мне стыдно, но я могу признаться...».

5. Порой и громкий голос, и четкая дикция — явные признаки авторитетной и уважаемой личности. Важна и интонация. Уверенному в себе человеку нет необходимости повышать голос и сводить все лишь на эмоции. Он так замечательно владеет интонацией, что способен одним только голосом воскрешать и радовать.

6. Этот человек умеет просить таким образом, что его обращение не звучит униженно, а, напротив, вызывает желание помочь.

7. Доброжелательный человек никогда не оправдывается. Ему просто не в чем оправдываться. Он может признаться в ошибках, не нанося урона своей гордости.

8. Он даже может рассказать о себе неприглядную историю, не смущаясь и не краснея. Открытый человек открыто (простите за тавтологию) оставляет за собой право на ошибку.

9. Активный человек всегда помнит истину: «Под лежащий камень вода не течет». Он всегда активен и, как следствие, успешен.

10. Наконец, добродушный человек не боится трудностей, относится к ним как к этапам жизненного пути, помогающим получить неоценимый опыт.

Перечислим критерии «считки» **человека скованного, закомплексованного, неискреннего:**

1. Вы с первых минут общения заметите его вялость, слабость, отсутствие энергии. Он всем своим видом показывает, что ему удобнее не говорить с вами честно и открыто, а забиться в уголок и тихо поразмышлять над своей неудачной судьбой.

2. Лживый человек может быть излишне активным. Его жесты порывисты и дерганы, он смеется слишком громко, перепрыгивает с ноги на ногу при разговоре, старается дотронуться до вас, тем самым лишний раз показывая: «Мне можно доверять». А нужно ли?

3. Движения у лживого собеседника могут быть скованными, а жесты неестественными. Он старается не смотреть в глаза, руки обычно скрещены на груди (закрытая поза). Такой человек как бы физически закрывается от мира.

4. Речь может быть как излишне навязчивой, так и невыразительной. Слова он подбирает с большим трудом, часто делает ненужные длительные паузы в разговоре, «мекает» и «бекает».

5. Скованных и неуспешных людей чаще всего выдает, как ни странно, отсутствие чувства юмора. Неуверенный в себе человек редко понимает шутки, он для этого слишком раним и обидчив. Мир кажется ему враждебным, а люди — хищниками.

6. У лживых людей чаще всего заниженная самооценка, которую они тщательно скрывают. Выявить ее легко, достаточно задать какой-либо неожиданный вопрос о них самих.

7. Эти люди также страдают от повышенной мнительности. Порой их постоянные страхи и сомнения перерастают в настоящую фобию. Они ото всех как бы ждут подвоха. Одной из причин такого поведения может быть то, что эти люди сами легко идут «на подставу» в отношениях с окружающими.

8. Лживый человек любит, как на допросе у следователя прокуратуры, отвечать вопросом на вопрос. Делает он это и для того, чтобы не ответить честно, и для того, чтоб выгадать время для выдумывания оправдывающего его поведение вранья.

9. Как ни странно, люди нечестные вам будут порой очень даже нравиться. Только от них вы будете слышать то, что хотите услышать. Они попытаются стать вашей тенью и продолжением, будут озвучивать ваши собственные мысли, которых вы боитесь, но которые удобны им для манипулирования вашим сознанием. Если открытые люди порой открыто будут идти на конфликт с вами, прямо заявляя о ваших ошибках и промахах, то от лжецов вы будете слышать лишь хорошо завуалированную лесть.

10. И последнее. Лжецы и предатели могут быть отличными психологами. Не забывайте об этом. Данные знания им необходимы для изготовления и установки ширмы перед их лживыми намерениями.

А вот и характерный пример.

«Я работала в команде с Натальей уже около года. Как подчиненная она меня устраивала. У нее получилось стать для меня практически незаменимой. Хорошая память и ответственность помогли ей выбиться в фавориты команды. Наталья всегда с готовностью приходила на помощь в таких ситуациях, где все остальные

пасовали или ленились. Первое время эта ее особенность меня настораживала. Но проверить ее по прежнему месту работы у меня не было физической возможности. Себя она позиционировала как человека, который сумел наладить прекрасные отношения с прежними коллегами. Как-то за разговором она обмолвилась, что начальство ее настолько любило, что подарило при ее увольнении пылесос. Потом, будучи у нее в гостях, я похвалила красоту и качество пледа, лежащего на диване. Наталья сказала, что его подарило прежнее начальство. Я отмахнулась от собственной памяти и интуиции, как от назойливой мухи.

Уэтой девушки была также удивительная способность говорить то, о чем думала я сама, но боялась себе в этом признаться. Тактично и исподволь она «подготовила» меня к мысли о том, что на данном месте работы с моими способностями и талантом просто негде «развернуться». Я уволилась, а Наталья заняла мое место...

Роль интуиции в бизнесе огромна. Она позволяет действовать оперативно и мудро, когда все остальные, казалось бы, здоровые ресурсы исчерпаны. При этом использование интуиции в безнадежных случаях подразумевает не только оперативность, но и некоторую внутреннюю отстраненность от процесса. Когда мы эмоционально перенасыщены и подключены к проблеме, как к оголенному проводу, «включить» интуицию практически невозможно. Вот почему многие успешные люди, пользующиеся «шестым чувством» для собственного блага, стали миллионерами благодаря именно этой способности — умению вовремя эмоционально отключаться от проблемы.

Каким бы правильным ни казалось решение, скорее всего, оно неверное, если вы эмоционально в него вовлечены. Вот характерный случай с подчиненной Натальей. Почему ее руководитель не смогла вовремя увидеть очевидного? Почему эта девушка ловко играла на слабостях своей начальницы? Потому что последняя позволяла это делать. Она не хотела заметить важную деталь в их общении: девушка говорит и действует так, чтобы понравиться и влезть в доверие. А не хотела она этого потому, что Наталья ей действительно нравилась.

Испытывая симпатии или антипатии, нам сложно оставаться объективными, сложно сделать интуицию своей союзницей.

Сейчас мы говорим о вещах привычных и объяснимых, о том, что интуиция — это прежде всего умение человека здраво мыслить. Как же быть с вещами, которые нельзя объяснить с логической точки зрения? Что ж, поговорим именно об этом.

Представим себе любую финансовую биржу. Почему брокеры порой делают странные ставки и добиваются успеха в делах, кажущихся безнадежными?

«Я всегда срывал большой куш на операциях, которые всем окружающим казались неприемлемыми. Многие крутили у виска, когда я скупал акции фирмы, которая вряд ли могла принести какой-либо существенный доход. Да что там доход! Вложение денег в эти акции могло и разорить. Честно хочу сказать, я не знал и не предполагал, что с данной фирмой государство заключит контракт и хорошо про-

финансирует его выполнение. У меня не было и не могло быть такой информации, даже завуалированной или собранной по крупницам. У меня, как ни смешно это звучит, был элементарный «нюх» на сделку. По-другому еще можно сказать, что у меня екало сердце, когда я принимал данное решение. Объяснить это я не могу. Да и особо не задумывался над такой способностью, я просто делал себе на ней солидный капитал».

Какой бы странной и сумасбродной нам ни казалась идея, мы всегда должны учитывать свой внутренний голос. Нельзя сбрасывать со счетов тот факт, что все мы принадлежим к млекопитающим, т. е. к животным. Вряд ли кошка или собака останется в доме, который через несколько часов сотрет с лица земли внезапно начавшийся ураган. Вы скажете, что у животных хорошее обоняние и чутье. А кто или что мешает нам пользоваться своим внутренним чутьем? Мы ответим: наша заикленность на здравом смысле и всем том багаже жизненного опыта, который мы получаем с пеленок.

Итак, мы определили еще одно понятие интуиции — это руководство к действию, выданное нашим подсознанием. Это включение в обычную жизнь своего животного начала (в хорошем понимании данного слова). Это следование голосу сердца, когда разум противится и говорит громкое «Нет!» А вот как не спутать истинные порывы своей души с мнимыми и навязанными собственными страхами, как грамотно развивать интуицию и как пользоваться ею во благо в тех или иных ситуациях, мы поговорим далее.

1.2. Как относиться к развитию интуиции?

Интуицию важно и нужно развивать. Из вышеперечисленных примеров вы ясно понимаете почему. Использование интуиции в жизни помогает быстро и оперативно принимать решения в критических ситуациях, позволяет не совершать ошибок в отношениях с людьми, открывает конкретные и ощутимые благоприятные возможности в бизнесе.

Теперь перед нами стоит другая задача.



Вспомним все элементы «шестого чувства», перечисленные выше. Это наблюдательность, внимательность, сбор и учет всей информации по интересующему вопросу, следование голосу сердца.

Идем поэтапно. Начнем с того, о чем уже ранее было заявлено. Учимся быть внутренне отстраненными.

«После развода я стал анализировать свою прежнюю семейную жизнь. Вспоминались как приятные, так и не особо моменты. Наши скандалы! Это были грандиозные словесные баталии. Мы с женой находили множество аргументов, прекрасно доказывающих вину соперника.

Только теперь, когда все эмоции стихли и топор войны захоронен под вердиктом судьбы: «Разведены», — я понимаю собственные ошибки. Мы стали врагами лишь из-за того, что воспринимали друг друга как свою собственность. Мы не были чужими, но и не стали близкими. На днях я услышал мудрую фразу женщины, счастливо прожившей в браке более шестидесяти лет: «Мы сохранили прекрасные отношения с супругом по трем причинам: мы всегда уважали мнение друг друга, спали под одним одеялом и, как ни странно прозвучит, держали друг друга на дистанции». У этой счастливой супружеской пары не было скандалов, думаю, именно в силу последней причины: они соблюдали дистанцию, уважали внутреннее пространство партнера. Потому и эмоциям не позволялось перехлестывать и усугублять простые житейские проблемы. Это сейчас я такой умный и понимаю, что потерял и уничтожил светлые чувства лишь из-за того, что не видел в жене отдельную личность, впрочем, как и она...»

Мораль сей печальной басни можно сформулировать одной фразой. Если вы хотите слышать голос своей интуиции, убавьте звук на других радиостанциях собственных чувств. Попробуйте отстраниться. Попробуйте, например, увидеть проблему глазами своих родителей, глазами своего начальника, глазами себя-ребенка. А теперь отключите все эти связи и привязки. Их не существует, а вы — не лысеющий дяденька или смешливая девчонка, вы — никто, субъект, которого не существует в данном времени и пространстве.

Закройте глаза. Снимите одежду, если она вам мешает, лягте, если вам так удобнее, можете даже накрыться одеялом, если вам холодно. Создайте себе все условия, чтобы телу было комфортно, чтобы разуму не нужно было о нем заботиться. А теперь, когда ваше физическое состояние пребывает в полнейшем комфорте, создайте такие же условия для разума. Ему не нужно думать, что часы тикают (лучше изолировать все посторонние звуки заранее), не нужно думать, что хлеба на ужин не хватит, а у сына порвались сапоги. Подумайте об этом позже, как Скарлетт О'Хара. Дайте и вашей голове побыть несколько минут в состоянии полного блаженства и лени. Пусть у нее (может быть, впервые в жизни) будет 10-минутный отпуск. Отключились? Замечательно.

Теперь начните правильно дышать. Через нос. Максимально наполните свою грудь воздухом. Дышите ритмично. При этом задайте своему подсознанию интересующий вас вопрос, на который вы не можете найти ответа в своем разуме. Пусть в вашей голове, сердце, легких, всех органах и даже на кончиках пальцев поселится только этот вопрос. Вы продолжаете ритмично дышать? Молодцы. На каком-то этапе, минут через 3—5, дышать вам не захочется вообще. Это нормально, не пугайтесь, подчинитесь своему желанию, не дышите. Вы даже можете провалиться в небытие, потерять сознание на несколько секунд. Этого мы и добивались. А теперь, когда все отключено и все привязки к собственному «я» сняты, вы слышите ответ? Уверены, что да. Поздравляем вас! Вам ответил ваш внутренний голос, ваша интуиция, ваше подсознание, т. е. вам ответила душа самой Вселенной.

Используйте данный тренинг только при желании. Не нужно навязывать его своему организму. Иначе вы получите неправильный ответ. После

такого у некоторых людей может открыться так называемый **«третий глаз»**. Это нормально. Не пугайтесь. Даже напротив, скажите спасибо себе и Вселенной. Вы необыкновенный человек, поэтому вам стало доступно то, к чему многие идут через аскетизм, страдания или многолетний сложный жизненный опыт, приобретая огромный багаж знаний. «Третий глаз» будет находиться в том месте, где обычно индийские красавицы рисуют красивую жирную точку. Он может даже пульсировать. А в опасных для вас ситуациях предупреждать вас этой пульсацией. Опять оговоримся: не пугайтесь и ни в коем случае не используйте полученную способность во вред окружающим или ради корысти. Вы не только потеряете дар, но и будете жестоко наказаны. Еще один момент заключается в том, что после данного занятия вы можете почувствовать огромный прилив энергии, у вас даже могут чесаться и излучать энергию ладони. С вами это произошло? Значит, вы очень сильный энергетически человек. Что делать теперь? Попробуйте, например, разобрать хлам, копившийся в доме годами, перемойте все окна, побелите стены или начните творить: рисовать, писать, лепить. Делайте то, чем у вас появилось желание заниматься. В таком состоянии вам под силу и горы перевернуть. Предупреждаем, что вы можете даже начать «видеть» проблемы людей, их болезни, захотите им помочь лечением «руками». Упаси вас Бог от этого занятия. Не нужно, поверьте.

Итак, мы научились открывать свое сердце и слышать голос интуиции, причем научились этому через специальную технику. А что делать, если ответ нужен сию минуту, но нет возможности прилечь и расслабиться? Вспомните, что вы делали при тренинге. Вы внутренне и внешне отключались от мира, от всех привязок, что связывают вас с жизнью, даже дышать переставали. Сделайте в данный момент то же самое. Конечно, останавливать дыхание не нужно. Просто внутренне отключитесь, уберите все барьеры, снимите все замки с дверей, закрывающих вашу интуицию. Станьте эмоционально уравновешенным человеком, человеком, который является не начальником, миллионером, милиционером, домохозяйкой и т. п., а просто живым существом. Постарайтесь уйти от собственных эмоций в сторону. Пусть их ураган не сносит вас с земли. Вот когда у вас получится это сделать (а с каждым разом получаться будет все лучше и быстрее), вы достигнете успеха, сможете свободно и в любой момент подключать свою интуицию, научитесь думать и головой, и сердцем. А этот тандем подарит вам самые потрясающие открытия, о которых вы и не могли мечтать.

Окружающий мир — это просто интересное кино. Вы можете как играть в нем главную или второстепенную роль, так и быть просто зрителем — зрителем, который наблюдает за процессом, радуется или огорчается, но не участвует в нем. Когда у вас получится относиться к жизни как к занимательному фильму, вы сможете из категории зрителей переквалифицироваться в высшую категорию — сумеете стать режиссером своей жизни. Тогда события будут развиваться так, как вам это необходимо, удобно, приятно, приемлемо. Научитесь сосредотачиваться на процессе, не будучи в него эмоционально вовлеченными.

«Я должна была уехать на стажировку в Германию. Чтоб попасть в программу, отправляющую желающих на работу в эту страну, необходимо было хорошо знать язык. А с немецким у меня были проблемы еще со школы. В вузе еле-еле мне натянули «четверку», просто не захотели портить законным «тройком» мой «красный» диплом. До дня сдачи предварительного экзамена оставалось два месяца. Я была в панике. Очень уж хотелось попасть на эту стажировку, которая в будущем обеспечивала отличную работу с высоким заработком. И паника — это еще мягко сказано. Я была во взвинченном, крайне нервном состоянии. Я увешала весь дом стикерами со сложными немецкими глаголами, зубрила правила построения предложений с деепричастными оборотами до четырех утра, ездила на работу с учебником немецкого языка. Через неделю я не сдвинулась с мертвой точки ни на шаг, зато у меня появились бессонница и сильные головные боли. Я не понимала ни слова по-немецки, удалось вы зубрить лишь некоторые глаголы (около двадцати). Но что эти двадцать глаголов! Читать и понимать по-немецки у меня так и не получалось. Он был для меня как разобранная на тысячи отдельных фрагментов картинка.

И тогда я махнула на стажировку рукой: ну не дано, так не дано, что уж себя насиловать. А через пару дней мне в Интернете случайно попался на глаза текст на немецком языке. Я машинально начала его читать и с недоумением осознала, что понимаю, о чем там написано. Я не верила самой себе. Как так получилось, не знаю до сих пор. Быть может, все-таки недельная зубрежка дала о себе знать? Но как я научилась видеть текст целиком, а не разбитым на тысячи фрагментов, я не понимаю...»

А мы ответим на данный вопрос. У девушки все получилось именно в тот момент, когда она эмоционально отстранилась от проблемы, махнула на нее рукой, не стала делать из нее идола. Ведь вовсе не случайно говорят, что мечта осуществляется именно тогда, когда про нее забываешь.

Вот так же и с интуицией. Мы научимся ею пользоваться только тогда, когда не будем вовлечены всеми фибрами души и тела в проблему, когда внутренне отстранимся от нее, не будем в ней участвовать, станем режиссерами, а не актерами или зрителями.



**Что происходит с нами,
когда мы окрашиваем собственную жизнь
в эмоционально насыщенные краски?**

1. Мы не можем объективно мыслить и действовать, постоянно ведем себя как избалованное дитя, топая ногами и требуя внимания к своей персоне. А внимание-то рассеяно на эмоции.

2. У нас возникают проблемы при общении с людьми. Вовремя не разобравшись, что на самом деле хотел сказать нам собеседник, мы упускаем из его речи необходимую информацию, а запоминаем лишь то, каким тоном говорил человек, какие жесты были у него в момент разговора, какая мимика. Таким обра-

зом, мы остаемся эмоционально вовлеченными, пропуская важный информационный поток мимо ушей.

3. У нас исчезает вдохновение. Ведь для полета творческой фантазии также необходима энергия, причем порой куда большая, чем для чего-либо другого. А у нас она тратится... Правильно, на эмоции. Мы перестаем видеть красоту и прелесть окружающего мира, видим лишь себя и недоумеваем, почему вокруг столько проблем. А потому мы и теряем способность относиться к жизни как к процессу творческому.

4. Физический труд и занятия спортом не приносят удовольствия. У нас на них просто не остается сил.

5. Синдром хронической усталости становится самым главным и постоянным спутником.

И это лишь немногие негативные следствия того, что нам дает неумение сосредотачиваться на голосе своей души. Конечно же, мы не призываем вас становиться бесчувственными истуканами. Напротив, умения влюбляться, радоваться, смеяться, огорчаться и плакать — это великие умения, свойственные лишь великим людям, тем, кто делает все перечисленное искренне.

Скажите мне, дорогие читатели, а **кто более всего искренен в отношениях?** Правильно, дети. Теперь мы научимся быть детьми, теми, кто говорит со своей интуицией без каких-либо посредников.

Вы считаете себя человеком, создающим свою судьбу самостоятельно. А вот и нет. Всю жизнь мы ведем себя так, как нас научили наши родители, учителя, общество, любимые и близкие люди и даже наши враги. Мы живем и действуем по стереотипам и сценариям, написанным не нашей рукой.

Вспомните любую ситуацию из своей жизни. Почему вы вели себя тем или иным образом? Потому что именно такого поведения ожидали от вас окружающие. Даже если вы с кем-то ссорились и спорили, вы вели себя так, как того кто-то ожидал. Переберите в памяти самые яркие моменты. Несомненно, все они будут подтверждением высказанному мной предположению. Найдутся лишь 1—2 (и то к счастью) случая, когда вы вели себя так, как сами того хотели. Один произошел с вами в пятилетнем возрасте, когда вы порвали штаны на заборе, а кричавшей на вас матери спокойно ответили: «Мне было нужно на этот забор». А второй случай, вероятно, произошел с вами уже в более зрелом возрасте, но тогда, когда вы почувствовали себя тем пятилетним мальчишкой. Опять оговоримся: не исключено, что и такого в вашей жизни не было.

Все мы живем и действуем по навязанным сценариям, играем какие-то отведенные нам по сюжету роли. И такая жизнь вполне удобна, потому что привычна. Нам привычно жить и действовать по шаблонам, потому что они, как надежные щиты, закрывают наше внутреннее «я» от опасностей окружающего мира. Но эти же щиты и не пускают нас в мир прекрасного, искреннего, необыкновенного, в мир, где радуга бывает не только в небесах, но и просто в комнате, где хочется бежать по лужам в весенний теплый день, где хочется отдать любимому человеку всего себя без остатка, а не оглядываться с опаской: «Оценит ли он мой порыв?» Вам понравился этот мир, который вы только что представили? Тогда давайте вернемся в него, в мир нашего детства, вместе.

Конечно, неопровержим тот факт, что стремление жить по стереотипам основано на инстинкте самосохранения. Привычная жизнь сама по себе уже является гарантией благополучного существования. Но как быть благополучным, будучи неискренним, забывшим свои настоящие мечты и желания?

Что больше всего отличает ребенка от взрослого? Один, кажущийся на первый взгляд глупым, факт. В детстве мы глубоко и искренне верили, что волшебная палочка есть, что если, как Незнайка, совершить три хороших поступка и забыть о них, волшебник обязательно одарит нас этой палочкой. Согласитесь, большинство из нас действительно верило в детстве в чудеса, а теперь мы в них разуверились. При этом разуверились совершенно безосновательно.

Следующей нашей игрой будет игра, воспитывающая умение верить в мечту и ее осуществление.

Для начала вспомним фразу, сказанную кем-то великим: «Бойтесь своих желаний, ибо иногда они сбываются». Еще Будда, сидя под священным деревом бо, смог отключить свое сознание и поговорить с душой самой Вселенной. Этот разговор получил красивое название — **состояние нирваны**. Если мы вспомним наш тренинг, то убедимся, что уже побывали в таком состоянии. Так вот Будда пришел к **четырем основным выводам**.

1. Жизнь есть страдание.
2. Наши страдания исходят из наших желаний.
3. Есть путь выхода из этих страданий.
4. Каждый достоин этого пути.



Так почему наша жизнь — именно страдание?

Почему мы страдаем от наших желаний? Думаем, ответ лежит на поверхности. Потому что желаем не того и не так. Потому что верим голосу своего разума, а не интуиции. Так давайте проведем интервью со своим подсознанием.

Задайте своему «шестому чувству» главный вопрос. Что вы на самом деле хотите получить от жизни? Мы уверены, что большинство романтически настроенных барышень ответят, что хотят удачно выйти замуж за любимого. Причем хорошо бы, чтоб этот самый любимый оказался еще и из рода Рокфеллеров.

«Я вышла замуж по голому расчету. Будучи сама из бедной семьи, я всегда тяготилась нашей нищетой. Убивало не столько отсутствие красивых шмоток, сколько то, что я не была свободна в выборе своих занятий. Поэтому я безапелляционно отвергла предложение замужества нравившегося однокурсника, такого же простого парня, и приняла ухаживания состоявшегося в этой жизни, богатого и взрослого претендента на мою руку. Сердце мое молчало. Но я знала, на что иду и за что плачу. Я расплачивалась своей молодостью и свежестью за возможность ездить на красивой машине, возможность путешествовать, за горделивый взгляд на посиделках с менее удачливыми подружками.

Потом мой муж разорился, а в моей душе появились пропасть и звенящая пус-

тота. Именно в тот момент я и встретила своего бывшего однокурсника. Он не стал таким же преуспевающим, как мой муж когда-то. Он просто работал и зарабатывал, пусть и не разъезжал по Москве в наикрутейшей иномарке, но мог позволить себе отдыхать на Мертвом море. А я вдруг поняла, что из-за того поступка омертвела душа моя».

Вы убедились в том, что мы порой не знаем, чего на самом деле желаем? Как же помочь своей интуиции выбрать верное и стоящее усилий при его осуществлении желание?

Самый надежный способ — представить себе, что мечта ваша сбылась. Представили? Во всех подробностях. Если вы хотите сидеть у камина, представьте себе даже его цвет и подсвечники, которые будут на нем стоять. А теперь почувствуйте всем сердцем, какие эмоции вас одолевают. Вам радостно и приятно у этого камина? Вам хочется провести у него много часов с книгой в кресле-качалке? Вы с удовольствием пьете кофе и посматриваете на язычки пламени? Тогда ваша мечта действительно исходит из самого сердца, а выбор вам помогла сделать ее величество интуиция. Может быть, вам, напротив, стало слишком жарко у этого самого камина? Вас раздражает треск поленьев, а вылетающие искорки только пугают? Вам стало скучно тупо сидеть у этого пресловутого камина и смотреть, как в нем догорают ваши надежды? Тогда это не истинная ваша мечта.

Быть ребенком и следовать своим мечтам просто, а вот стать им очень и очень сложно... Учитесь думать и задавать своему внутреннему «я» вопросы, учитесь находить верные ответы, воспринимайте ситуацию не только разумом, но и интуицией — лучшей советчицей в разрешении неразрешимых проблем.

Какие еще существуют способы диалога с интуицией и собой-ребенком? Давайте подумаем, кто из взрослых людей напоминает нам детей. Правильно, старики и гении. Первые — своей беззащитностью, вторые — тем, что смотрят на мир без стереотипов. Попробуем стать гением, хотя бы на несколько минут.



Что для этого необходимо?

1. Перестаньте быть консерватором. Конечно, консерватизм может быть благом, но он же способен сковать нас в тиски стереотипов и навязанных кем-то желаний. Хотя бы раз в жизни не пойдите в пятницу с друзьями пить пиво и отмечать конец тяжелой рабочей недели. Вместо этого сделайте что-нибудь необычное и желаемое. Вспомним знаменитую «Красотку». Думается, главный герой влюбился в героиню именно в тот момент, когда она на зеленой лужайке снимала ему носки и ставила босые ноги на траву. Пробежитесь босиком по этой зеленой лужайке, отправьтесь на день в горы и побудьте наедине с облаками или сходите на ипподром и покормите понравившуюся лошадку сахаром с ладони.

2. Попробуйте быть непредсказуемым в суждениях и действиях. Ответьте

на скандал жены утром букетом роз вечером. Попробуйте нарисовать на кухонном полу мелом классики и вспомнить правила этой детской игры. Проведите хоть раз в жизни эксперимент и станьте на день кем-то другим. Одна женщина, которая носила звание майора милиции, однажды по просьбе близкой подруги согласилась заменить ее на рынке. И женщина, сняв вечером погоны, утром надела фартук рыночной торговли. Эта банальная ситуация стала для нее настоящим приключением, в какой-то мере изменившим взгляд на ряд ранее стабильных идей.

3. Попробуйте отнестись к обидевшему вас или обидевшемуся на вас человеку как к собственной дочери или сыну. У вас сразу пропало желание обижаться или идти на поводу у этой личности, представшей в новом образе? Таково свойство гениальности. Гениальность заключается в том, чтобы относиться к жизни искренне и без навязанных шаблонов.

Мы определили еще один аспект в попытке подружиться со своей интуицией. Это умение быть порой гениальным ребенком, легко осуществляющим свои желания.

В связи с этим нам открывается еще одна мудрость.

«Мне предстояла поездка в другой город. Очень важная для меня поездка. Я всеми фибрами души стремилась туда попасть. Но все обстоятельства говорили мне, что ехать не нужно.

У меня заболела мама, я сама слегла с температурой, не было достаточно денег на дорогу, потому билет на обратный путь не был вовремя куплен, не были оформлены необходимые документы. В бешеном ритме, буквально за два дня, я решала навалившиеся на меня проблемы. Деньги были взяты в долг у подруги, билетов на обратную дорогу уже не было, но я отмахнулась от этого: «Решу на месте, по обстоятельствам». Начавшийся бронхит был убит в зародыше убойной дозой антибиотиков. Документы оформлены за взятку. Маме просто стало легче, и я решила, что она справится.

Я была счастлива, что все сложилось как бы само собой. И лишь потом поняла, каких моральных сил мне это стоило. При этом подружка меня предупредила: «А тебе не кажется, что тебя туда Господь не пускает? Может, просто не надо ехать?» Но я же упрямая: что задумала, всегда сделаю. А проблемы я объяснила себе элементарно: испытания судьбы.

И я уехала. Так вот, лучше бы не ездила. Встреча в другом городе прошла крайне неудачно».

Теперь проанализируем, что произошло с этой девушкой. Не нужно подгонять ситуацию под собственные желания. Девушка не слышала голоса своей интуиции и не видела очевидного лишь по одной причине: она была эмоционально вовлечена в события. Она делала все СПЕЦИАЛЬНО. А ведь хорошо известен факт, проверенный временем, что самое лучшее происходит в жизни случайно и неожиданно. А здесь неожиданного не было вообще, было лишь навязанное волей человека.

1.3. Давайте подумаем вместе

Игры на соображение (осмысление) принесут немало пользы и взрослым, и детям. С их помощью развивается мышление и смекалка.

«НУ-КА, ПОЙМИ МЕНЯ»

Для начала сформируйте две команды с равным количеством игроков (от трех и больше). Необходим и ведущий. Нужно расположить команды таким образом, чтобы за спиной одного игрока находился другой, причем из этой же команды. Затем ведущему нужно загадать какое-либо слово и записать его где-то большими буквами. По сигналу участник каждой из команд, стоящий с краю, поворачивается к ведущему, читает заданное слово и разъясняет его своему соседу. Условие одно: объяснение происходит не при помощи слов, а посредством жестов и мимики.

Такое объяснение происходит до тех пор, пока не дойдут до последнего игрока. Он в свою очередь записывает слово и отдает его ведущему. Победа присуждается той команде, которая первой правильно отгадает слово.

«СУРДОПЕРЕВОД»

Можно привлекать к игре любое количество участников. Чтобы начать игру, запаситесь магнитофоном или плеером, но обязательно с наушниками, а также дисками или аудиокассетами с популярными эстрадными песнями. Главное, чтобы участники заранее не узнали названий песен.

Выбранный при помощи жребия «сурдопереводчик», сидя в наушниках, используя жесты и свою мимику, должен изобразить текст раздающейся в наушниках песни.

«ШИВОРОТ-НАВЫВОРОТ»

Суть игры состоит в следующем. Ведущий должен взять любое предложение из какой-либо печатной продукции и как можно быстрее прочесть все слова из предложения наоборот. Задача игроков — постараться верно сделать запись предложения.

Задачи занимательного характера приучают мыслить осознанно (ответы даны ниже).

Задачи

1. «ДЕЛЕНИЕ»

Разделите пять яблок между пятью людьми таким образом, чтобы каждому досталось по яблоку, и еще одно лежало в вазе.

2. «СКОЛЬКО КОШЕК?»

Комната с четырьмя углами. В каждый из углов посадили кошку. Напротив каждой кошки по три кошки. На хвосте каждой кошки по одной кошке. Назовите количество кошек в комнате.

3. «ПОРТНОЙ»

У портного есть кусок ткани длиной 16 м. От него он каждый день отрезает по 2 м. В какой по счету день он отрежет последний кусок?

4. «ЧТО СКАЗАЛ СТАРИК?»

Два молодых казака, оба лихие наездники, часто бились меж собой об заклад, кто кого перегонит. Не раз то тот, то другой становились победителями. Наконец им это надоело.

— Вот что, — сказал Григорий, — давай спорить наоборот. Пусть заклад достанется тому, чей конь придет в назначенное место вторым, а не первым.

— Ладно! — ответил Михаил.

Казаки выехали на своих конях в степь. Зрителей собралось множество: всем хотелось посмотреть на такую диковинку. Один старый казак начал считать, хлопая в ладоши:

— Раз!.. Два!.. Три!..

Спорщики, конечно, ни с места. Зрители стали смеяться, судить да рядить

И порешили, что такой спор вовсе невозможен и что соперники простоят на месте до окончания века. Тут к толпе подошел седой старик, выдавший на своем веку разные виды.

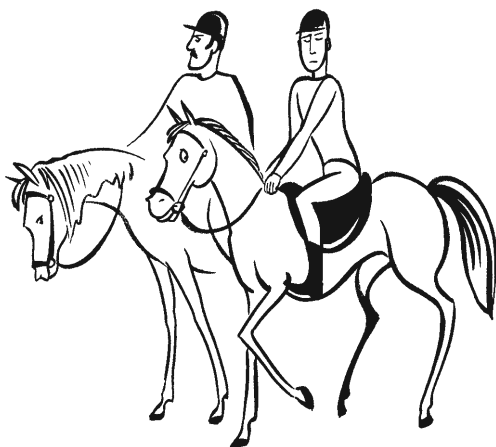
— В чем дело? — спросил он.

Ему сказали.

— Эге! Вот я им сейчас шепну такое слово, что поскачут как ошпаренные...

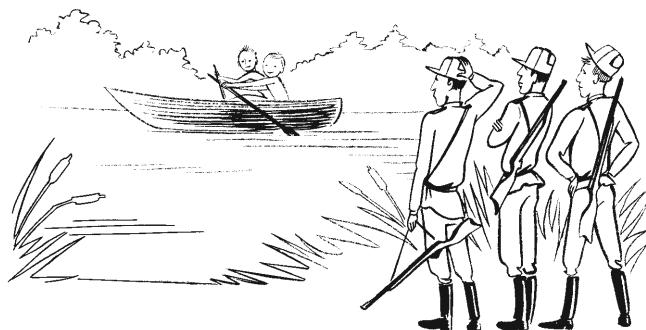
И действительно... Подошел старик к казакам, сказал им что-то, и через полминуты казаки уже неслись по степи во всю прыть, стараясь друг друга обогнать. Но заклад все же выиграл тот, чья лошадь пришла второй.

Что сказал старик?



5. СТАРИННАЯ ЗАДАЧА: «ОТРЯД СОЛДАТ»

Отряд солдат подходит к реке, через которую необходимо переправиться. Но мост сломан, а река глубока. Как быть? Вдруг командир замечает двух мальчиков, которые катаются на лодке недалеко от берега. Но лодка так мала, что на ней может переправиться только один солдат или двое мальчиков — не больше! Однако все солдаты переправились через реку именно на этой лодке. Как им это удалось?



6. ГОЛОВОЛОМКА: «ВОЛК, КОЗА И КАПУСТА»

Крестьянину нужно перевезти через реку волка, козу и капусту. Но лодка так мала, что в ней может поместиться крестьянин, а с ним или только волк, или только коза, или только капуста. Но если оставить волка с козой, то волк ее съест, а если оставить козу с капустой, то коза съест капусту. Как перевезти весь груз?



Ответы

1. Одному человеку надо забрать яблоко вместе с вазой.
2. Кому-то придет в голову произвести следующие вычисления: четыре кошки по углам, по три кошки напротив каждой — это, следовательно, еще 12

животных. На хвосте каждой кошки по кошке — итого еще 16 кошек, а вместе будет 32 кошки. Пожалуй, с одной стороны, правда его. С другой же стороны, прав и тот, кто сообразит, что в помещении сидят всего лишь четыре кошки.

3. Через семь дней.

4. Старик всего лишь шепнул казакам: «Поменяйтесь местами». Тогда каждый сел на лошадь своего противника и поскакал. Тот, кто будет первым на чужой лошади, приведет свою к финишу второй.

5. Дети переплыли через реку. Одному мальчику пришлось остаться на берегу, а другой переправил солдатам лодку и вылез. Затем сел солдат и переплыл на другой берег. Ребенок, который уже был там, вновь переправил лодку солдатам, посадил своего друга, перевез на другой берег и опять доставил лодку солдатам. Там он вылез, его место занял солдат и переправился и т. д.

7. Первой нужно перевести козу, затем волка. На берегу следует оставить волка, но забрать обратно козу. Затем нужно высадить козу на правый берег и, забрав капусту, перевезти ее к волку. В последнюю очередь перевозится коза¹.

¹ *Игнатьев В. И.* В царстве смекалки. М.: Наука, 1987.

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ИНТУИЦИИ В ЦИВИЛИЗОВАННОМ И «НЕЦИВИЛИЗОВАННОМ МИРЕ»

2.1. Истоки интуиции

Научные открытия представляют собой итог конкретных научных исследований. Содержание и характер каждого научного открытия не имеют между собой ничего общего. В понимании каждого человека сам термин «открытие» ассоциируется с получением учеными какого-то нового научного результата. Под научным достижением следует понимать возникновение абсолютно новых, еще никому не известных соображений и идей. Причем эти идеи нельзя рассматривать как элементарное логическое следствие, источниками для которого являются известные научные утверждения. Многих людей интересует, какими путями ученые мужи приходят к стопроцентно новейшим точкам зрения, если их невозможно вывести из уже известных научных фактов. А в некоторых случаях отмечается и то, что такие данные полностью отрицают уже известные.

Когда ученых просят поведать о том, каким образом, в какой обстановке они пришли к тому или иному выводу, в их речи обязательно проскользнут следующие слова: «гипотеза», «озарение», «прозрение», «волнение». Но на самом деле можно с уверенностью сказать, что именно *интуиции* принадлежит значительная роль в процессе образования новейших, еще ни кому не известных, научных взглядов. Видимо, *Альберту Эйнштейну* отнюдь не понаслышке знакомо это «состояние» души человеческой: «Подлинной ценностью является в сущности только интуиция. Что только не называют интуицией! Это и высший, даже сверхъестественный, дар, единственно способный пролить свет истины на сокровенные тайны бытия, недоступные ни чувствам, блуждающим по поверхности вещей, ни рассудку, скованному дисциплинарным уставом логики. Это и удивительная сила, легко и просто переносящая нас через пропасть, развернувшуюся между условием задачи и ее решением. Это и счастливая способность мгновенно найти идею, которая лишь задним числом, в поту и муках будет обоснована рассуждением и опытом. Но вместе с тем это и ненадежный, несистематизированный путь, могущий завести в тупик; бесплодная надежда лентяев, не желающих доводить свой мозг до изнеможения напряженными умственными усилиями; наивное дитя познания, чей бессвязный лепет лишен ясного смысла и только после бесчисленных поправок может рассматриваться в качестве информационного сообщения».

Предыстория возникновения термина «интуиция» поможет лучше разобраться в том, что именно представляет собой интуиция и какое место она занимает в мире научного познания.



Итак, в XVII в. вместе с развитием математических и естественных наук появились и гносеологические проблемы:

- 1) о достоверности сведений, полученных учеными-математиками и исследователями, работающими в области естественных наук;
- 2) положениях, на которых основываются математические понятия и аксиомы;
- 3) стремлении объяснить с точки зрения логики математическое познание и др.

Вместе с тем назрела необходимость отказаться от единичных факторов и перейти к единым положениям науки.

Стремительное развитие математики и естественных дисциплин стимулировало начало разработок новых технологий для более глубокого познания. Именно они должны были помочь выявить источник необходимости всеобщности концепций, которые выдвинули ученые.

Методами научных исследований заинтересовались не только ученые-биологи, но и философы. Последние, собственно, и стали авторами рационалистических теорий интеллектуальной интуиции. Основополагающей идеей, на которой построена рационалистическая концепция, было разделение знаний на опосредованные и прямые. Последний вид знаний называли интуитивным. Именно такие знания выступали важным звеном в ходе всего научного исследования. Основоположителем рационализма как течения считают Декарта. Он утверждал о наличии в мире таких самостоятельных в своем развитии истин, которые, по его мнению, познаются прямыми интеллектуальными путями без применения доказательств.

Эммануил Кант рассматривал интуицию как источник познания. По его мнению, «чистая интуиция пространства и времени является неисчерпаемым

источником знания: из нее берет начало абсолютная уверенность». Основные положения для своей теории Э. Кант позаимствовал у древних философов: *Фомы Аквинского, Платона и Декарта*.

Русский ученый *М. В. Ломоносов* не принимал рационалистическую концепцию. Он полагал, что процесс познания происходит по следующему принципу: «Из наблюдений устанавливать теорию, через теорию исправлять наблюдения — это есть лучший способ к изысканию правды». Можно сказать, что Ломоносов приблизился к изучению вопроса о взаимосвязи непосредственного и опосредованного знаний, которые появляются через чувственное и теоретическое познания. Он принимал активное участие в разработке проблемы интуиции, которая неоднократно поднималась в трудах русских философов.

Вначале понятие «интуиция» означало восприятие, т. е. то, что человек лицезрит или воспринимает, при условии что он глядит на какой-нибудь предмет или его досконально рассматривает. Тем не менее уже со времен Платона прослеживается появление новых теорий, в которых интуицию и дискурсивное мышление разводят по «разным полюсам». Исходя из этой теории интуицию рассматривали как божественный способ познания чего-либо при помощи только взгляда, причем в течение доли секунды. Дискурсивное же мышление считали человеческим методом познаний, т. е. люди в процессе какого-то рассуждения в течение определенного количества времени постепенно приходили к доказательству вышеуказанного.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в течение всего процесса формирования суждений и взглядов о таком понятии, как интуиция, происходит противоположение восприятия (чувственного образа) понятию (аргументированному положению, полученному в ходе логических рассуждений). Следовательно, возможно, местоположение интуиции надлежит искать там, где пересекаются два познавательных процесса:

- 1) момент, когда осуществляется переход от чувственного восприятия к выводу определенных понятий;
- 2) время, когда совершается переход от представлений к чувственному восприятию.

Два вышеописанных процесса выступают в роли особых способов, с помощью которых складываются чувственные образы и представления. Они в корне отличаются от остальных тем, что объединены с процессом перехода из области чувственно-наглядных процессов в область абстрактно-понятийных и наоборот. В ходе их разработки возможно появление воззрений, которые не выводились путем логических рассуждений из уже известных и доказанных, а также образов, которые возникли сами собой, а не стали результатом работы закономерностей чувственных ассоциаций.

Когда происходит процесс перехода от чувственного восприятия к формированию понятий и наоборот, то проявляются особенности, которые принято считать неотъемлемой частью интуитивных процессов:

- 1) естественный процесс получения познаний;
- 2) не в полной мере осмысливаемый характер способов их возникновения.

Известный ученый *Ганс Селье* в своем труде «От мечты к открытию» рассматривает мыслительные процессы и показывает, какую роль играет при этом интуиция. Уделите немного своего внимания и положениям его теории. Ученый считает основой любого экспериментального исследования логику, точно так же, как грамматика является основой любого языка. Но, по мнению Селье, человек должен выучиться использовать математические и статистические знания интуитивно, т. е. на подсознательном уровне. Ему это просто необходимо, потому что у человека не хватает времени на то, чтобы постоянно сознательно находить ответы на поставленные вопросы, используя положения логики.

Логические и математические постулаты обладают способностью блокировки процесса, где доминирует полуинтуитивное мышление. Именно его считают базой, на которой учеными-медиками проводится большая часть научных изысканий.

Любой ученый-экспериментатор в своих каждодневных трудах опирается на полуинтуитивную логику, которая включает в себя твердую формальную логику и психологию. Ее называют формальной по той причине, что при ее помощи происходит процесс абстрагирования конфигураций мышления от их содержания. Это необходимо для того, чтобы было проще выявить абстрактные мерки непротиворечивости.

По той причине, что абстракции передаются в виде определенных символов, логику можно называть и символической (опять же связь с математикой).

Но одновременно логика правдиво и открыто заявляет о том, что ее понятия и абстракции, если их сопоставлять с положениями теоретической физики и математики, по необходимости можно считать относительными, а в некоторых случаях и вариативными. Таким образом, напрашивается вывод о том, что требовательные законы мыслительных процессов здесь просто невыполнимы. Значит, размышляя о природе этих процессов, нужно помнить и об интуиции. Вот потому-то в системе мышления человека между психологией и логикой должна происходить непрерывная интеграция.

В своих труда ученый перечисляет важнейшие проблемы, которые встречаются в процессе работы с использованием основ полуформальной логики (Ганс Селье «От мечты к открытию»):

- 1) формулировка понятийных компонентов;
- 2) классификация понятийных компонентов в соответствии с их:
 - а) характеристиками (признаками);
 - б) причиной;
- 3) формирование новых вопросов относительно:
 - а) эволюции характеристик во времени (тех типов понятийных элементов, которые им предшествуют, и тех типов, в которые они, по всей вероятности, перейдут);
 - б) опосредования причинно-следственных связей (анцендентов, которые предшествуют непосредственной причине, и консенвентов, которые, по всей вероятности, являются результатом ее действия);
- 4) вспышка интуиции, «озарение».

Хотя подготовительная работа к проведению этой стадии происходила в течение предшествующих операций, все же данная стадия может появиться как результат вывода из них. В таком случае на помощь приходит формальная логика.

Призывая на помощь свои глубокие познания в разных областях науки, трудолюбие и логику, человеку вполне под силу сознательно пройти путь от первого пункта до пункта 3а или 3б, т. е. именно тот отрезок пути, на котором происходит дальнейшее формирование возникшей точки зрения. Тем не менее только вспышка интуиции, подъем творческого воображения, который происходит на подсознательном уровне, могут справиться с разрывом. Он образуется в том случае, когда есть необходимость объединить разнообразные проблемы и не упустить настоящее открытие. Вот тут-то на помощь приходит интуиция. Ей принадлежит роль замыкающего или связующего звена, которое вызывает в подсознании сильную вспышку. В результате на свет появляется очередное научное достижение, которому суждено стать основой для каких-либо фундаментальных изысканий.

Отталкиваясь от проанализированных выше механизмов мыслительных процессов, можно говорить о том, что интуиция сама по себе — самостоятельный в своем развитии качественный «прыжок». Этот «прыжок» происходит потому, что отдельный предыдущий количественный объем логического мышления совершает переход на качественно-новую стадию подсознательного озарения. Просто так, ниоткуда, новые мысли не возникают. Чтобы на свет появились новейшие технологии, считает Г. Селье, уму человека предстоит долго и кропотливо поработать. В данном случае необходимо добавить, что фундаментального открытия может и не произойти, если не будет запущен процесс взаимодействия между чувственным и логическим видами мышления, работу которых контролирует именно интуиция. Но этот способ получения новых идей и теорий нельзя назвать основополагающим и единственным. Ганс Селье считал интуицию своеобразной формой познания, которая оказывает влияние на то, какие конкретно научные методы для изысканий будут выбраны исследователем. Как только интуиция начинает взаимодействовать с методиками и положениями какой-либо науки, а также проверять полученные сведения в экспериментальном порядке, можно надеяться на явление научному миру нового фундаментального открытия.

Выявление закономерных случаев, которые помогают ходу интуитивных процессов, — процесс довольно трудоемкий.

Сам по себе он требует концентрации и напряжения экспертов разнообразных научных областей. Это действительно необходимо, потому что развитие научно-технического прогресса в любую эпоху напрямую зависит от качественного роста именно фундаментальных, абсолютно новых понятий и положений. Ведь их заранее никто не планировал и не выводил с помощью формального пути. Как сказал Ганс Селье: «Если есть интуиция, то есть и закономерности, на которые она опирается».

В своей работе «Рождение новой идеи: о нешаблонном мышлении» *Эдвард Де Боно* подвергает анализу то, каким образом соотносятся «шаблонное» и «нешаблонное» мышление. Подобные исследования можно рассматривать как попытку найти решение классического вопроса: какое положение занимают логика и интуиция в познавательных процессах.

В этой же монографии Эдвард Де Боно описывает то, каким должно быть нешаблонное (нестандартное) мышление. Вот его позиции:

- 1) осмысление главенствующих точек зрения;
- 2) разыскивание всевозможных доступов к различным явлениям;
- 3) освобождение от строгого контроля стереотипного мышления;
- 4) использование удобного случая.

По мнению Эдварда Де Боно, чтобы перейти от открыто выраженного подхода к явлениям к менее открытому для окружающих, нужно просто переместить акцент заинтересованности:

- 1) вдохнуть запах того, что слышите;
- 2) услышать то, что видите;
- 3) увидеть, не глядя;
- 4) услышать в молчании;
- 5) ощутить, не касаясь;
- 6) комбинируя ощущения, открыть для себя неведомое — то, что раньше никогда не чувствовали.

Расшифровывая третье положение нестандартного мышления, Эдвард Де Боно приводит один из приемов, который помогает избежать строгого контроля со стороны нестандартного мышления. Нужно просто использовать для организации мыслительных процессов наглядные образы, исключая слова вообще. С помощью этих образов человек целиком и полностью может размышлять в заданной последовательности. Трудности появляются в том случае, когда наступает необходимость сформулировать накопившиеся мысли в виде словесных тезисов. Как это ни прискорбно, но многие люди не имеют способности к визуальному мышлению.

К тому же не каждую ситуацию можно проанализировать, основываясь на визуальных образах.

Однако многим людям не мешает поработать над развитием визуального интеллекта, потому что зрительные образы невероятно подвижны и пластичны, чего нельзя сказать о словах.

Под визуальным интеллектом понимают не простое употребление зрительного образа, имеющего первичную структуру, как материала для организации процесса мышления. Этот факт вполне можно назвать тривиальным. Визуальный стиль мышления подразумевает использование и линий, и диаграмм, и различной цветовой гаммы, а также графиков и многих других приспособлений для того, чтобы создать иллюстрации к тем отношениям, которые практически невозможно изобразить стандартными языковыми средствами. Подобным зрительным образам свойственно изменяться (причем с легкостью) под воздействи-

ем разнообразных процессов динамического характера. Эти же образы позволяют передать в одно и то же время миновавшие, настоящие и будущие результаты, появившиеся при участии какого-либо процесса.

Чтобы избежать воздействия со стороны зафиксированных элементов какой бы то ни было проблемы, Эдвард Де Боно советует разбить их на крохотные фрагменты, после чего сложить из них новые сочетания, значительнее прежних. Ведь собрать малые фрагменты какого-то явления в более крупные соединения проще, чем раздробить уже «разгромленную» ситуацию на новые составные детали. Тем не менее автор считает, что применение нестандартного мышления вполне уместно, если возникает ситуация, когда заурядное мышление не в силах помочь найти решение какой-либо проблемы.

2.2. Что посеешь — то и пожнешь

Проблема формирования интуитивных способностей, как и само понятие «интуиция», и по сей день остается очень актуальной. По мнению многих ученых-психологов, развитие творческих способностей, особенно в раннем возрасте, способствует раскрепощению ребенка и создает тем самым хорошие предпосылки для развития высокого уровня подсознания.

Штудирова всевозможные методические пособия для родителей, в один прекрасный день вы встретитесь со словосочетанием **«раннее развитие»**. Таким термином обозначают большой перечень авторских и коллективных технологий уже на протяжении десятков лет. Возможно, именно поэтому оно и привлекает внимание. Как думают многие взрослые люди, под термином «ранние» занятия понимается только одно: родители приступают к занятиям с ребенком, используя определенные методические разработки. В то время как все остальные, имея детей того же возраста и проживая в аналогичных условиях, даже и не подозревают о том, что к занятиям с малышами нужно относиться очень и очень серьезно. Бесспорно, дети и без посторонней поддержки могут обучиться ползанию и хождению. Тем не менее если начать тренироваться, то малыш сделает первые шажки в 10-месячном возрасте, а без дополнительных занятий — в 11-месячном. Несомненно, в течение этого месяца столько всего можно обойти и увидеть, столько нового можно узнать! Именно это и составляет сущность термина «раннее» развитие — родители и педагоги помогают ребенку добиться установленных результатов, выявить свои творческие наклонности, а также заложить основу для будущих достижений как можно раньше. Но необходимо учитывать индивидуальный график, по которому растет именно ваш ребенок. Следовательно, «ранним» кто-то назовет способность к освоению навыка слияния букв в слова в 3-летнем возрасте, а кто-то — в 7-летнем. Плохо то, что пока нет такого методического пособия, где специалисты давали бы рекомендации и предлагали бы комплекс необходимых занятий с детьми от и до. Любая семья в процессе развития детей идет своей дорогой, отдавая предпочтение тому методу, который им больше подходит. Обращается к авторским методикам, испытывает их советы, идет на их усовершенствование

применительно для себя. Все существующие технологии развития до такой степени неодинаковые, что систематизировать их чрезвычайно непросто: одним дали такое название из-за того, что их упражнения направлены на развитие ребенка и раскрепощение его внутреннего Я, другие носят имя автора. Поэтому многие специалисты разграничили их на «физические» и «творческие». С момента появления ребенка на свет и по достижении им годовалого возраста разворачивается целый «исторический» период в существовании малыша. В течение этого времени он овладевает искусством переворачиваться без посторонней помощи, довольно долго сидит, самостоятельно ползает, ходит, кушает, улыбается, начинает произносить разные слова. А потому немаловажным на данной ступени для ребенка специалисты считают показатели его физического развития. От того, в каком состоянии находится его мышечная система, зависит, как скоро малыш встанет на ножки и выяснит сам, как много интересного можно найти в этой огромной для его роста и возраста квартире. А когда ребенок достигнет 3-летнего возраста, приходит очередь «психологических» методов, которые работают над развитием мышления, памяти, кругозора и, что существенно, творческих способностей.

Существует множество методик, которые полностью посвящены занятиям, в процессе которых происходит обучение чтению, счету, приобретению энциклопедических знаний. Есть и другие, цель которых — развивать творческие способности ребенка. Авторы этих методик ненавязчиво знакомят ребенка с миром искусств: с изобразительным искусством, природой, музыкальным миром.

Одними из первых были *Елена и Борис Никитины, Мария Монтессори, Глен Доман, Сесиль Лунан*.

Немаловажно найти положительные качества в ребенке и с помощью системы разнообразных мероприятий сделать их сильнее. Необходимо быть увлеченным человеком и «заразить» своим увлечением малыша. Это составляет основу для создания уникального в своем роде эмоционального фона: осмысление немаловажности деятельности вкупе с обстановкой сотрудничества и творчества. Все вышеуказанные понятия являются составляющими процесса познания самого себя и раскрепощения собственного Я.

Матушка-природа подарила человеку массу ниточек, которые помогают его внутреннему Я поддерживать связь с Вселенной и природой.

Взрослым необходимо помнить об этом, учитывать существование эмоционально-психологических возрастных особенностей детей. Они должны с осторожностью дотрагиваться до этих ниточек в процессе развития творческого таланта, способностей к абстрактному и логическому мышлению, чувственному восприятию мира, развитию и тренировки подсознания.

Несколько из таких серебряных ниточек идентичны звуковым проявлениям, словам, пению, образам. Взаимоотношению человека с окружающим миром помогают самомассаж, упражнения иридотерапии, общение с природой.

На работе, где необходима сообразительность, устойчивое внимание, на-

пряженное мышление, вполне уместны такие приемы, как релаксация, любые виды самомассажа, набор специальных упражнений, которые помогут сконцентрировать внимание. Нельзя забывать и об иридотерапии: созерцании картин с изображением разнообразных пейзажей.

При длительном чтении полезно делать дыхательную гимнастику. Существует система упражнений, в основе которой лежит особое напевное сочетание звуков, которые помогают отрабатывать дикцию. С их помощью люди начинают тонко чувствовать произносимые звуки. Кроме того, создается своеобразный эмоциональный фон, который позволяет заняться отработкой навыков чтения, способствует укреплению здоровья. Немаловажный момент — выполнение упражнений, где требуется применить фантазию, где необходимо абстрагироваться, выявлять различные ассоциативные связи.

Всем детям без исключения нравится изображать из себя актеров, танцоров или копировать их. Они постоянно передразнивают окружающих, используя для этого воображение. С помощью данного психического процесса происходит воссоздание программы их действий, представление конечных результатов деятельности.

Можно часто услышать следующую фразу: «У него неразвито воображение». Это относится к тем, кто в детском возрасте недоиграл. Маленькие дети с удовольствием выступают перед зрителями — поют, читают стихи, танцуют. А когда подрастают, начинают стесняться. Таким образом, ребята нередко превращаются в малообщительных, скованных, закомплексованных людей. Они не могут вести себя свободно, самовыразиться, страдают отсутствием воображения.

У каждого человека непременно должен быть определенный опыт созидательной деятельности, накопленный им с детства.

Бездарных людей не бывает, каждый из нас с рождения наделен какими-либо природными способностями, задатками, которые следует раскрывать и развивать с детских лет.

2.3. Задачи и решения

«ЗАМЕТКА В ГАЗЕТУ»

Нужно заранее вырезать заголовки из старой печатной продукции и представить их участникам. Они должны постараться и предложить варианты небольших юмористических рассказов, случаев из уголовной хроники. А может, это будет объявление или реклама или даже интервью.

«ПЕРЕВОДЧИКИ»

Обратитесь к участникам с просьбой «перевести» слова песен или стихотворных произведений, сделать так, чтобы слова звучали на «другом языке». Условие одно: когда происходит замена слов на похожие, смысл должен сохраняться.

Поет зима — аукает,
 Мохнатый лес баюкает
 Стозвоном сосняка.
 Кругом с тоской глубокою
 Плывут в страну далекую
 Седые облака.

(С. Есенин)

Я вас любил: любовь еще, быть может,
 В душе моей угасла не совсем;
 Но пусть она вас больше не тревожит;
 Я не хочу печалить вас ничем.

(А. Пушкин)

Песни, песни сам для тебя я пишу,
 Письма, письма лично на почту ношу.
 Знаю, знаю точно, где мой адресат, —
 В доме, где резной палисад.
 Где же моя темноглазая, где?
 В Вологде-где-где-где?
 В Вологде-где?
 В доме, где резной палисад.

(сл. М. Матусовского)

«РЕЧЬ НА ПРАЗДНИКЕ»

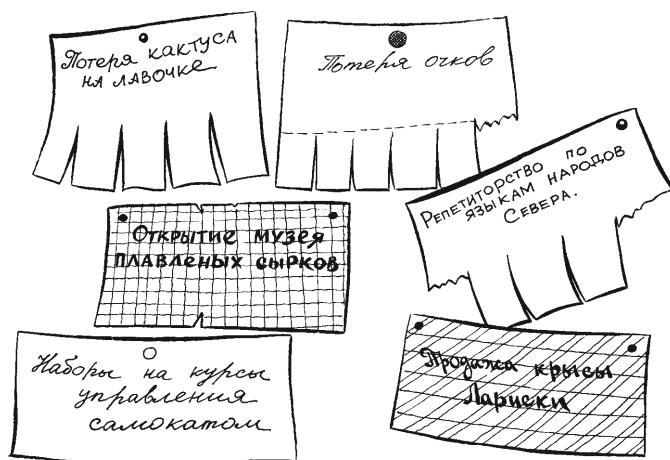
Пусть участники попробуют придумать выступление для открытия фестиваля фокусников; на премьерном показе фильма «1000 метров по скале»; на митинге, который посвящен Дню прославления дояров. Речь должна быть короткой, а выступающий — и блистать остроумием.

«СОЧИНЯЕМ ТОРЖЕСТВЕННУЮ ОДУ»

Возможно, ребятам будет под силу написать оду и воспеть в ней какую-то популярную персону. А можно ее посвятить и какому-либо событию. Например, героем оды может стать Карлсон, колобок или Маленький принц, а подходящим для воспевания событием — выставка собак или рыбный день в лагере.

«ОБЪЯВЛЕНИЯ»

Нашу жизнь просто заполонили реклама и, конечно же, объявления. Эти пестрые бумажки наклеивают на столбы и стены, двери подъездов и заборы. Их создатели с помощью емких слов ищут путь к сердцам окружающих. Пусть участники сочинят краткие веселые объявления хотя бы вот об этом.



«ПИШЕМ ДИССЕРТАЦИЮ»

Результатом проведенных исследований в определенной области является диссертация. Детям предлагается защитить свои труды на представленные ниже темы:

1. «Эмоциональное воздействие звонка на нервную возбудимость школьника».
2. «Влияние зеленого лука на повышение аппетита неуспевающего по биологии».

«ЗАКОНЧИ РИФМОЙ»

Допишите только вторую строчку к уже написанной первой. Причем главное условие — соблюдение рифмы.

Жила собака на Луне...
 Плывет бычок в томате...
 Сварили кашу из отвертки...
 Упал комар на шляпу...
 Пришили мишке лапу...

«РАЗРЕШАЕТСЯ ВСЕ»

Было время, когда кругом стояли запрещающие таблички, типа «Не курить!», «Не сорить!», «Не влезай — убьет!» и тому подобные. Нужно сочинить разрешающие надписи вроде таких: «На зеленый свет переходить разрешается», «Разрешается оплачивать проезд», «Бросать мусор в урны можно».

Упражнение 1 (помогает расслабить мышцы, формирует умение руководить мышцами всего тела — выполняется в положении стоя)

1. Поднять одно плечо, «сбросить» его; поднять другое, так же «сбросить»; выполнить то же для обоих.

2. Поднять руки, по очереди, расслабляя мышцы, «отпускать» кисти, локти, плечи.

3. Выполнить упражнения «Маятник», «Петрушка», «Дерево на ветру».

Упражнение 2 (тренировка дыхательного аппарата)

1. Выдыхаем через рот, согнув тело на линии пояса; затем вдыхаем через нос, разогнув при этом туловище.

2. Вдыхаем воздух частями.

3. Наклоняясь, выдыхаем со счетом.

4. При повороте головы в сторону вдыхаем носом; выдыхаем через рот, возвращая голову в исходное положение.

5. Выполнить упражнения «Задуй свечу», «Надуй шарик».

А следующие перечисленные ниже упражнения направлены на развитие воображения и чувства раскрепощенности и свободы.

«ПОКАЖИ БЕЗ ПРЕДМЕТА»

Призвав на помощь воображение, покажите публике следующие действия:

- 1) продеть нить в иглу;
- 2) пришить пуговицу;
- 3) подбросить и поймать мячик;
- 4) поиграть в мяч с друзьями;
- 5) нарубить дров;
- 6) обработать доску с помощью рубанка;
- 7) очинить карандаш;
- 8) постричь ногти при помощи ножниц;
- 9) переместить вещь с одного места на иное;
- 10) перевернуть тонкие страницы журнала или толстые альбомные;
- 11) развернуть или сложить газетный лист;
- 12) несколько раз перелить жидкость из одного стакана в другой;
- 13) выплеснуть на кого-нибудь воду из стакана и суметь увернуться; чтобы тебе не сделали то же самое;
- 14) приподнять предмет массой от 1 до 10 кг;
- 15) взять в руку сначала холодную вещь, потом горячую;
- 16) показать, что в руке бархат, шерсть, шелк;
- 17) поставить несколько тарелок друг на друга бесшумно;
- 18) понюхать лимон, лук, ландыш, нашатырь;
- 19) порезать дыню на дольки и попробовать один кусок.

«КОНКУРС ПОЭТИЧЕСКИХ ЧУВСТВ»

Попросите участников отыскать стихи, которые просто насыщены радостью или ненавистью, печалью или гордостью.

«СУРДОПЕРЕВОДЧИКИ»

Пусть кто-то из участников читает рассказ или стихотворение, исполняет песню. А стоящий рядом «переводит», как сурдопереводчик, с помощью рук и мимики, содержание. Дерзайте, раздолье для выдумок!

«РЕЖИССЕРЫ»

Дайте детям задание: поставить спектакль по заданному отрывку:

Наша Таня громко плачет,
Уронила в речку мячик.
Тише, Танечка, не плачь,
Не утонет в речке мяч.

(А. Барто)

Сижу за решеткой в темнице сырой,
Вскормленный в неволе орел молодой...

(М. Лермонтов)

Петушки распетушились,
Но подраться не решились:
Если долго петушиться —
Можно перышек лишиться.

(Р. Сеф)

«НЕМОЕ КИНО»

За короткий промежуток времени участникам необходимо «снять» сюжет по принципу немого кино. Для выполнения этого задания можно взять фильмы: «Терминатор», «Служебный роман», «Красотка».

«ТЕАТР ПАНТОМИМЫ»

С музыкальным сопровождением и без него нужно изобразить:

1. «звуковые» предметы — это может быть кофемолка, скрип дверного замка, работа отбойного молотка, бой часов с кукушкой, работа трактора и т. д.;
2. «немые» предметы — ими могут быть зажженная свеча, мигающая лампа, тупой нож, очки, которые падают со лба, неисправная зажигалка, сломанный телевизор;
3. руководителя симфонического, военного, эстрадного оркестра или оркестра народных инструментов, а зрители пусть угадают жанр произведения;
4. парикмахера или брадобрея;
5. житейские ситуации «Повар готовит пищу», «Стоматолог удаляет (лечит) зуб», «Хозяйка моет полы»;
6. злую собаку, голодного поросенка, ленивого кота, гордого льва, трусливого зайца, красавца павлина; нужно обратить внимание на их поведение, повадки;
7. неспешно прогуливающихся или, наоборот, спешащих по своим делам пешеходов: старичка с пуделем; постового, которому жмут башмаки; человека с больным зубом; девушку в короткой юбочке и с зонтиком в руках, в ветреную погоду многодетную семью;
8. как двигается курица, пингвин; прыгает лягушка, тушканчик, кенгуру; ползают змеи и крокодилы и т. д.

ГЛАВА 3. ПРЕПЯТСТВИЕ В ПОНИМАНИИ ИНТУИЦИИ

3.1. Внутренние барьеры, мешающие полному раскрепощению

Самой таинственной составляющей человеческого рассудка ученые-психологи считают **подсознание**. Именно ему обязаны своим появлением разнообразные творческие и интуитивные выводы и заключения. Процессы, происходящие на подсознательном уровне, человеку абсолютно неподвластны, он не может ими руководить. С помощью подсознания человек ощущает присутствие окружающего мира, жизненного пространства. Когда между нами и окружающим миром нет абсолютно никаких препятствий, своеобразных барьеров, то этот мир идет на сближение с человеком. Он подает ему определенные знаки, и человек должен рассмотреть их, подвергнуть расшифровке, осмыслить применительно к собственному жизненному пути. Чтобы не просмотреть и не пропустить такие знамения, нужно научиться слушать себя, уделять себе любимому точку внимания.

Подсознание человека содержит в себе все сведения, все то, что человеку довелось когда-либо пережить. И, если он научится прислушиваться к своему подсознанию, ему не составит труда выбирать оптимальное на данный момент решение: и на рабочем месте, и в быту.

Подсознание не сможет помогать человеку, если он:

- 1) ощущает себя нездоровым;
- 2) чувствует себя очень неуверенно;
- 3) закомплексован сверх всякой меры;
- 4) ощущает себя неполноценным;
- 5) предпочитает «розовые» очки «черным».

Если у человека **плохое самочувствие**, то он становится беспокойным, недовольным своим окружением, а также материальным недостатком, потому что полностью от него зависит. Другими словами, ему недоступно полное ощущение внутренней свободы.

Кроме того, человеку не хватает внутреннего покоя. Он не может испытывать удовольствие потому, что полностью зависит от своих потребностей. Таких людей можно встретить повсюду. Они сразу выделяются напряженным поведением: им ничто не приносит радости. Как правило, они очень болезненно реагируют на критику.

Многие люди частенько отмечают тот факт, что отнюдь **не уверены в своих силах**, испытывают недовольство собой. Отчего так получается? Очевидно, здесь сказывается влияние собственного житейского опыта. Просто когда-то родители вселили в сознание ребенка мысль о том, что он недостаточно умен, а его способности оставляют желать лучшего. С течением времени и сам человек привыкает к мысли о том, что ему не хватает определенных знаний, умений и навыков. Отсюда и появляются боязнь и неуверенность в себе. Другими словами, все то, что вы о себе думаете, оказывает существенное влияние на ваше поведение. На то, как человек относится к себе любимому, воздействует и отношение к нему окружающих.

Жесты человека и его мимика в полной мере отображают то, как он относится к самому себе. Поэтому окружающие относятся к вам согласно степени вашей собственной самооценки.

Закомплексованный человек не может расслабиться и прислушаться к сигналам, которые посылает его подсознание: ему мешают сторонние люди. Поэтому необходимо научиться находить компромисс с самим собой, относиться к себе с уважением.

Живя в окружении других членов общества, человек не всегда ведет себя так, как ему бы этого хотелось. Не всегда получается и претворить в жизнь свои личные потребности путем общения с окружающими. В течение всей жизни человеку постоянно приходится идти на компромиссы, уважать мнение других людей, в чем-то себя ограничивать. Но все время «притворяться» невозможно: так можно здоровью навредить. Если долгое время не давать выхода ярости, различным чувствам, то человеку грозит появление разнообразных нарушений не только психики, но и здоровья в целом. Например, если постоянно сдерживать гнев, можно заработать артрит.

Многие люди, создавая представление о собственном «я», опираются на взгляды окружающих. И если они попадают в экстремальные обстоятельства, то следуют тому, что считают приемлемым остальные, т. е. просто подстраиваются под мнение других. Если человека мало поощряли и хвалили в детстве, то, став взрослым, он становится неуверенным в себе и теряет способность распоряжаться личной жизнью.

Многим людям в настоящее время просто не хватает одобрения: именно оно порождает ощущение успеха. В этом случае можно говорить не только о профессиональных успехах и приличной зарплате: сюда же относить и похвалу всех домочадцев или гостей в адрес хозяйки за прекрасно приготовленный обед. Чем чаще человек испытывал чувство удовлетворения в тот момент, когда достигал успеха, тем лучше он будет к себе относиться. Этот же факт содействует утверждению личного «я», помогает не оказаться под давлением окружающих.

Начните уважать свое «я», т. е. не поддавайтесь самообману, займитесь самооценкой, дайте, в конце концов, свободу своим лучшим «задушенным» качествам. Вовсе не обязательно акцентировать внимание исключительно на хоро-

шем или, напротив, плохом. Главное, чтобы человек смог сам себя разглядеть таким, какой он есть: без прикрас, но и без самоуничижения.

Есть ли возможность у **закомплексованного** взрослого человека вернуть потерянное когда-то чувство уверенности в себе? Почти все родители, педагоги и руководители (где-то около 90%) взяли в своей работе за основу авторитарный стиль и в воспитании, и в процессе руководства. Многих наказание прельщает в большей степени, чем разного рода поощрения. Естественно, это все определенным образом сказывается на подчиненных. Отсюда и основная проблема огромного количества людей: неуверенность в себе и застенчивость. Этот факт подтверждается проведенными исследованиями. Психологи опросили жителей России, ФРГ и Израиля 18 — 21-летнего возраста. Выяснилось, что 60% россиян рассматривают свою застенчивость как проблему. С ними солидарны 91% немецкой молодежи и 42% израильтян.

Многие, наверное, попадали в такие обстоятельства, когда возникало желание поступить по-другому, например быть настойчивее и тверже, когда кто-то норовит пройти вне очереди или когда вам не хотят правильно дать сдачу.

Людям их стеснительность и неуверенность мешают встать на защиту личных интересов.

Человек не только боится чего-то потребовать, но даже просто произнести слово «нет». Это проявляется по-разному: боязнь неудачи и следующей за ней критики, неспособность отстоять свои права и т. д. Более всего заметно, что человек не слишком уверен в себе, при его общении с другими людьми. Иногда по поведению людей можно сказать и обратное — что они чересчур самоуверенны. На самом деле они тоже находятся под воздействием неуверенности и страха.

Люди не рождаются сразу уверенными в себе. Тем не менее именно уверенность является составляющей интуиции. На развитие комплексов человека влияет и тот стиль воспитания, где преобладают методы, которые угнетают склонность к развитию, учат приспособленчеству, честолюбию и отрицают при этом поощрения в любом виде. На закомплексованность также оказывают влияние сексуальные проблемы детского возраста, проживание в стесненных жилищных условиях и, что самое главное, отсутствие благодарности за выполненные задания.

Телевидение и печать загрязняют и травят психику человека, способствуя тем самым развитию ощущения **неполноценности**.

Существует еще одна немаловажная причина, из-за которой развивается чувство неполноценности, неуверенности в себе, — отрицательный опыт, полученный при общении. Если у человека есть уверенность в себе самом, он с легкостью будет контактировать с окружающими, сможет самоутвердиться. Если же у него этой уверенности нет, окружающие просто не замечают его, а это способствует целенаправленному развитию комплекса неполноценности.

Уверенного в себе человека не покидает ощущение того, что он способен переделать мир! Вместе с тем человек вполне осмысленно планирует свое существование, принимая во внимание наличие разнообразных жизненных ситуа-

ций. Уверенный в себе человек всегда дает правильную оценку действительности, не поддается влиянию взглядов и точек зрения, которые присущи окружающим.

Итак, под воздействием различных внешних факторов у человека складывается мнение о самом себе, в основном с учетом мнения окружающих. Из-за этого нелегко выяснить, какой же человек на самом деле. У многих есть идеал, особенности которого хотелось бы перенять. И это желание вполне естественно, потому что помогает людям правильно относиться к себе, учитывать свои потребности.

В период раннего детства то, каким представляет себя человек, и то, каким бы он хотел быть, не слишком отличаются одно от другого. Это объясняется тем, что ребенок с легкостью вживается в разнообразные роли и ему доподлинно известно, каким должно быть его будущее. Взрослому человеку мешает полученное в детстве воспитание: он не может стать таким же, как его идеал.

Психологи выяснили, что вышеописанные случаи чаще всего наблюдаются у россиян. Они считают, что далеки от идеала. Из-за этого человек становится напряженным, неуравновешенным, недовольным собой. Чем больше пропасть между желаемым и действительным, тем меньше человек себе нравится. Причем на самом деле он не такой уж и плохой, каким его представляют окружающие.

В зависимости от того, какая оценка дана событиям, они будут восприниматься или позитивно, или негативно.

Если в результате долгих размышлений определенное событие стало восприниматься как негативное, оно будет неизменно источником отрицательных эмоций.

Задолго до появления определенных эмоций человек начинает вести с самим собой диалоги и рассуждения. Чаще всего это следующие фразы: «Окружающие с трудом терпят мое присутствие», «Я не заслуживаю любви окружающих», «Все мои поступки бессмысленны», «Все, в том числе и я сам, считаю меня неудачником».

А можно поступить и наоборот: подбодрите и поддержите себя! Вам помогут следующие фразы: «Выполнить это не представляет сложности», «У меня прекрасное самочувствие», «Я превосходно справился с заданием». На внутренние рассуждения оказывает влияние и то, что испытывал человек, когда попадал в аналогичные ситуации, какой опыт он приобрел.

Поведение людей находится в прямой зависимости от того, что они испытывают к самим себе.

Внутренние диалоги, осознает это человек или нет, опережают многие его шаги. Люди так часто обращаются к себе, что порой не замечают этого. А зря, на это стоит обратить внимание, потому что такое внутреннее общение приносит человеку много позитива.

К формированию личностных качеств причастно не только мнение человека о себе. Большая роль отводится и определенным житейским установкам. Если человек представляет себе свой жизненный путь как постоянные битвы за выживание, он ко всему относится с долей опасения. Если же человек рассматривает жизнь как способ удовлетворения своих потребностей, то ему свойственно во всех ситуациях видеть только хорошее, причем сам он старается сделать свое поведение таким, чтобы оно приносило только радость как ему, так и окружающим его людям.

Характер жизненных установок зависит от того, что человек считает важным лично для себя.

Приходилось ли вам задавать себе вопрос, чего именно вам хотелось бы добиться и что для вас важнее: материальный достаток или признание общества?

Ценности, к которым вы стремитесь, должны совпасть с жизненными установками. От них же зависит и то, как поведет себя человек в различных ситуациях. Если возникло желание стать материально независимым, пути его удовлетворения, скорее всего, не пересекутся с теми путями, по которым идет человек, желающий заниматься самосовершенствованием. По мнению американских психологов, каждому человеку присущи два способа поведения. Кто-то старается удовлетворить свои материальные потребности, а кто-то стремится к самообразованию, так как это для него — самая важная потребность.

Вероятно, вы не раз уже замечали, что себя и собственную жизнь вы постоянно рассматриваете с разных позиций. Иногда пользуетесь «темными» очками, а бывает, что и надеваете «розовые».

В первом случае мир приобретает негативную окраску, а вы становитесь пессимистом. Во втором случае мир прекрасен, а вы полны оптимизма. Таким образом, жизненный опыт оказывает влияние на то, каким цветом будет «окрашена» ваша житейская установка: темным или светлым.

Большая часть населения планеты испытывала на себе последствия, возникающие в результате воздействия негатива при прочтении прессы или просмотре телепрограмм. Как следствие «загрязнения внутреннего мира», большинство людей становится пессимистами. В результате этого противостояния появились так называемые **«победители»** и **«побежденные»** с разными стереотипами мышления и разной тактикой поведения. Указанные состояния мешают человеку прислушаться к своему подсознанию, и все подсказки интуиции проходят мимо его внимания.

Человека, попавшего в категорию проигравших, все время преследует чувство неудовлетворенности собой: все-то он выполняет не так, как хотелось бы, и достичь-то он должен был бы гораздо больших высот.

Болезненная реакция на критику и острая душевная боль от поражений — результат неуверенности в себе.

Тот, кто может считать себя «победителем», всегда уверен в себе и в своих силах. Он сам хозяин своей жизни, вся ответственность лежит на нем самом. Тогда как «проигравшим» всегда кто-либо руководит, а сам он старается снять с себя всю ответственность. Он готов, подобно роботу, выполнять команды других. «Победитель», успешно переборов свое прошлое, живет только настоящим и строит планы на будущее, причем ни будущее, ни прошлое полностью не занимают его сознания. А «проигравшего» не оставляют «призраки прошлого», его мысли постоянно заняты будущим, в итоге он совершенно забывает о настоящем. «Победителю» присущи такие качества, как самовосприятие, самоутверждение, чего нельзя сказать о «проигравшем».



**Что необходимо сделать,
чтобы забыть о «черных» очках?**

Призовите на помощь свое позитивное мышление. Когда позитивная мыслительная энергия высвобождается, человек начинает чувствовать себя жизнерадостным, сильным и энергичным. Он постепенно привыкает смотреть на мир по-новому.

3.2. Устранение внутренних барьеров

МУЗЫКА И ЧЕЛОВЕК

Под влиянием музыки человек может стать как ангелом, так и зверем. Под действием некоторых музыкальных произведений у людей появляется желание все вокруг разрушать, а может быть и наоборот — они становятся спокойными вплоть до состояния зомби. Музыка держит под контролем процессы головного мозга, оказывает определенное влияние на обмен веществ. Так, например, некоторые частоты тяжелого рока способствуют появлению агрессии, что можно заметить, глядя на преданных этому жанру слушателей. Низкие частоты можно назвать виновниками возникновения страха. Если инструмент плохо настроен, он тоже является источником негатива.

Многие врачи-психотерапевты полагают, что сначала на человека оказывает влияние музыка и лишь потом слова.

Но и их (слова) нельзя сбрасывать со счетов: они поглощаются сознанием человека и становятся своеобразным руководством к действиям. Музыка можно рассматривать как средство, которым можно «промыть мозги». Тоталитарный строй призывал своими песнями идти на смерть с радостью: «С улыбкой юный барабанщик на землю сырую упал». В народных же песнях часто звучат грустные напевы, но, говоря словами известного поэта, эта печаль светла. Народные песни заставляют человека сопереживать, не забывать о горе других, по-

мнить о том, что в то время, когда ты ощущаешь себя счастливым, многие, возможно, страдают. В этом заключается мудрость русского народа.

Характеристику любому обществу можно дать, отталкиваясь от того, какие жанры и музыкальные произведения популярны у членов данного общества. Молодежь в основном предпочитает «попсу», люди более старшего возраста питают уважение к бардовским произведениям, таким, где есть смысл. А вот блатные песни, которые звучат повсеместно, вызывают у человека только недоумение. Конечно, слушая их, люди способны понять трагедию человека, который оказался за решеткой. Но такие музыкальные произведения не в состоянии дать душевного равновесия, а наполняют душу мрачными размышлениями, смятением и опасениями. Константин Сергеевич Станиславский полагал, что человеку необходимо научиться использовать свои голосовые данные для убеждения собеседника. Каждому голосу присущи модуляции, с помощью которых можно воздействовать на процессы, происходящие в различных отделах головного мозга. Именно поэтому человек, когда не может аргументировать свои выводы, произносит слова отрывисто и путано — как следствие, положительный эффект просто невозможен. Чтобы достичь желаемого, произношение должно напоминать пение. А монотонный и спокойный голос, подкрепляемый жестами и движениями рук, приведет к тому, что человек просто отключится. Данный прием провоцирует предгипнотическое состояние.

Эти выводы подкрепляются следующим примером: во время беременности мать и плод — единое целое, поэтому эмоциональный настрой у них одинаковый. Когда будущая мама напевает колыбельную, которая ей нравится, и она, и ее будущий малыш становятся спокойнее. Когда ребенок появляется на свет, то он узнает те мелодии, которые слышал еще до рождения. Именно они становятся для него любимыми.

Нравится маме слушать тяжелый рок — ее будущему малышу не избежать нарушений в процессе обмена веществ. Наоборот, произведения классики гарантируют ребенку душевное равновесие.

Когда певец исполняет музыкальное произведение, а оратор произносит речь, они вкладывают в это что-то свое: боязнь чего-то, ненависть или душевный подъем. Результат зависит от того, какие чувства испытывает исполнитель: орава или бросится разрушать все вокруг, или будет блаженно взирать на мир. Вашему душевному и духовному развитию поспособствует то, что вы хотя бы раз в сутки будете слушать качественную музыку. Чтобы обучение дало желаемый результат, ученик должен быть эмоционально уравновешенным. Педагоги одной из школ провели следующий эксперимент: во время перерывов между занятиями они включали детям для прослушивания произведения классической музыки. В результате ученики обрели спокойствие и душевное равновесие, вследствие чего повысился процент успеваемости. Все лекарства-транквилизаторы вполне можно заменить звуками матушки-природы.

Шелест листьев и щебетание птиц обладают целебными свойствами: они просто нейтрализуют тревожно-угнетенное состояние человеческой души.

Своеобразным психотерапевтом можно считать каждого, кто руководит народным хором. Приходят сюда люди угрюмыми, обремененными разнообразными проблемами, а покидают репетиции успокоенными, с улыбкой на лице. Все это итог совместного пения. Именно его считают оптимальным методом для воссоздания природного эмоционального настроя. Таблетки и визиты к докторам отходят при этом на второй план.

Люди — создания, которым нужен коллектив, им просто необходимы такие случаи совместного творчества. Взаимному пониманию способствуют гармония и звуковая полифония.

Если после нелегкого трудового дня члены семейства найдут-таки немного времени для совместного пения под гитару или просто без музыкального сопровождения, то большинство проблем исчезнет само собой. В некоторых семьях заведено исполнять молитвы, а это делает людей ближе. Песня помогает человеку выразить переполняющие его эмоции. Если песня исполняется сердечно, она воздействует на больную душу лучше всяких лекарств.

Если врачу-психотерапевту трудно установить контакт с пациентом, ему на помощь приходит музыка. Если у больного депрессивное состояние, то музыка должна быть тихой и спокойной, если же пациент чересчур возбужден, то непременно громкой, а частота ритма — высокой. Поэтому из огромного перечня музыкальных произведений необходимо выбрать то, которое больше всего подходит больному. В этом произведении должно отражаться психическое и душевное состояние человека.

Этой проблемой занимается врач-терапевт *Рушель Блаво*. Его музыка представляет собой гармоничную комбинацию мотивов верхнего и нижнего регистров, а ее звуки переливаются как колокольчики. Своим ошеломительным эффектом влияния на людей музыка Рушеля Блаво обязана присущим ей многозвучию, разнообразию тональностей, своеобразной гармонии.

Музыкальные технологии Р. Блаво прошли апробирование в разнообразных организациях Новосибирска и области. Исследования были призваны изучить влияние новых методик в тот момент, когда человек попадает в экстремальные ситуации, когда его преследуют стрессы и психоэмоциональные перегрузки.

Рушель Блаво проводил свои сеансы в женской колонии общего режима. На занятиях присутствовали пациентки в возрасте от 18 до 50 лет. В результате заметно ускорился процесс адаптации осужденных к тем условиям, в которые они попали после судебных тяжб. Музыкотерапия корректирует поведение и позволяет снять приступы агрессии и ярости. Она же снимает приступы раздражения, избавляет от ощущения беспокойства и взволнованности. Эта методика позволяет повысить работоспособность человека.

Санкт-Петербургский медицинский центр, который принадлежит Академии олимпийского резерва, в течение долгого времени с успехом проводит сеансы музыкотерапии. В результате заметно выросли физиологические, энергетические и психоэмоциональные возможности спортсменов. Выполнение спе-

циально разработанных тестовых заданий показало, что все основные показатели выросли почти у 90% испытуемых.

Сотрудники Московского научно-исследовательского института психиатрии использовали музыку Рушеля Блаво как дополнительное средство при необходимости ввести сознание в трансовое состояние при проведении сеансов эмоционально-стрессовой психотерапии. При этом в начале занятий использовали произведения, имеющие «стрессовую тональность», а заканчивали их произведениями, для которых характерна «оптимистическая тональность».

Каждый человек обладает большими резервами воображения, в каждом заключены изобретательские возможности.

Именно творчество, как правило, помогает решать каждодневные проблемы. Но чаще бывает так, что человек настолько измучится в этих попытках, что даже не заметит, как начнет применять свой творческий потенциал.

Разговор о творческом потенциале можно начать с выполнения тестовых заданий, которые дадут оценку развитию у вас соответствующих способностей. Напротив описаний, которые вам подходят, поставьте 1 балл (автор *Джейн Стайн*).

Тест

Описания	Баллы
К вам в голову постоянно приходят оригинальные идеи	
Иногда в сознании вспыхивает «озарение», и тогда вы наконец решаете проблему, которая мучила вас долгое время	
После просмотра неудачной, по вашему мнению, телепрограммы вы приходите к выводу, что постановка под вашим руководством была бы лучше	
С легкостью приспосабливаетесь к изменениям, которые произошли в окружающей вас среде	
В вашем сознании постоянно «роются» мечты и фантазии с вами в главной роли	
В школьных дневниках у вас стоят отличные оценки по литературе и рисованию	
Вам нравится приобретать и узнавать что-то новое из области культуры или философии	
Можете интуитивно продолжить содержание новой песни или узнать окончание литературного произведения по его началу	
У вас склонности к различным областям искусства: начиная от литературы и живописи и заканчивая походами в кинотеатры и музеи	

Описания	Баллы
Ваша одежда яркая или стильная	
Вы допускаете ошибки чаще других, потому что часто рискуете, ведь это помогает узнавать новые факты	
Ваши эмоции, если сравнивать с окружающими, более глубокие	
Ваши вопросы заставляют окружающих пересматривать свои взгляды на многие вещи	
Вам снятся яркие и цветные сны, которые вы помните в момент пробуждения	
Итоги	

Шкала результатов

1—4 — работу вашего творческого мышления нельзя признать удовлетворительной.

5—8 — вас можно назвать любителем хороших кинофильмов и зрелищных шоу. Вы получаете наслаждение от работы творческих способностей, но, к сожалению, не ваших, а посторонних людей. Вы никогда и не относили себя к творческим личностям, вдобавок ко всему ваш творческий потенциал часто бездействует.

9—12 — ваши творческие способности довольно неплохо развиты. Сдается, что вами прочитан не один десяток книг в течение года, а когда приходит конец недели, акварельные кисти сами просятся к вам в руки. Скажите, когда будут опубликованы ваши труды?

13—15 — похоже, мы вам не советники по поводу того, в чем и каким образом найти область применения своему творческому потенциалу.

Результат тестирования, каким бы он ни был, не говорит о том, что вы не имеете возможности превратиться в творческую, лишенную всяких комплексов личность.

Обратите внимание на то, что термин **«творчество»** включает в себя склонность к разработке новейших идей, поиску неординарных решений возникающих проблем. Именно благодаря творчеству человек, минуя различные барьеры, выйдет победителем в сражениях с самым разнообразным набором проблем. Даже если вас не устраивает результат, полученный по завершении тестирования, не стоит отчаиваться. В любом случае не упускайте возможностей превращения в творческую личность. Если провести опрос, у людей каких профессий творческие способности должны быть на высоте, многие назовут актеров и писателей. Но не нужно забывать и о других профессиях, где тоже трудно обойтись без способности к творчеству. Если человек стоит перед выбором про-

фессии, ему необходимо помнить о том, что высокого уровня развития творческих способностей требуют профессии (должности):

- 1) предпринимателя, владельца небольшой фирмы;
- 2) иллюстратора, фотографа, дизайнера;
- 3) изобретателя, новатора, творца;
- 4) хозяина картинной галереи либо художественного салона;
- 5) работников радио, телевидения, (в том числе кабельного);
- 6) артистов драматических и эстрадных театров;
- 7) певцов, инструменталистов, композиторов;
- 8) архитекторов, дизайнеров;
- 9) модельеров, визажистов, парикмахеров;
- 10) дизайнеров игр и игрушек, иллюстраторов детской литературы.

Творческое мышление (оригинальность, изобретательность) берется за основу любой новой мысли и деяния, которые нежданно-негаданно посещают вашу голову.

Творчество стало незаменимой, неотъемлемой частью человеческой жизни.

Иногда получается и так, что люди незаметно для себя пользуются своими творческими способностями. Мы способны в считанные секунды отремонтировать протекающую раковину, чтобы гости, приход которых ожидается, ничего не заметили. Любой, призвав на помощь такт, укажет коллеге или знакомому на какой-то его недостаток. Множество ухищрений поможет нам без опозданий явиться на важную встречу, несмотря на повсеместные пробки. Прародители наши поражали потомков своей изобретательностью. Они недолго сидели на одном месте, ибо пища сама не шла им в руки. Приходилось кочевать. К тому же жизнь постоянно преподносила сюрпризы: и хорошие, и плохие. Спасением становились творческие способности.

Если человек может похвастаться высоким уровнем развития творческих способностей, его можно назвать генератором самостоятельных в своем развитии идей и мыслей. Обычно такие люди преуспевают в театральной, телевизионной или дизайнерской сфере деятельности. Интересно, что высоким уровнем развития творческих способностей мог похвалиться *Томас Эдисон*. Благодаря этому качеству обрели популярность и такие известные личности, как *Барбара Стрейзанд* и *Опра Уинфри*.



**Вам необходимо найти решение
неординарной проблемы?**

На помощь придут творческие способности, причем ваши собственные, а не чужие. Именно совершенно неординарные точки зрения или подходы помогли человечеству успешно преодолеть нелегкий путь от каменного века до настоящего времени.

В детстве мы теряли молочные зубы, ключи от квартиры, ручки и карандаши. Оказывается, не только это. Как говорят специалисты, можно лишиться и творческих способностей. Если со всей тщательностью подойти к изучению рисунков детей, сочиненных ими историй, детских развлечений, то замечен рост творческих способностей. Но вот прошел день, когда задуты семь свечей на праздничном торте, и вместе с этим начинают угасать творческие способности. Само собой на ум приходит следующее: по всей вероятности, существующие образовательные учреждения всеми возможными и невозможными способами стремятся довести до детей и их родителей мысль о том, что прожить можно и без творчества. Для этого созданы все условия: классная система, индивидуальное рабочее место — парта, поднятая рука — сигнал того, что ответ готов. Данные правила преподносятся ребенку в готовом виде.



Зачем тут творчество?

Быть может, на сегодня у вас сложилось мнение, что вы — обладатель кучи комплексов, а ваша профессия никоим образом не связана с творчеством. И вообще, зачем нам творческие способности? А затем. Творчество, да будет вам известно, — основа большинства достижений: от приземленных до самых высоких. Именно поэтому ваши личные творческие возможности — явное спасение, которое поможет в тот момент, когда настанут тяжелые времена, когда все средства уже будут использованы, но ни одно из них не принесет желаемых результатов. Каждый человек щедро награжден природой такими качествами, как самобытность, изобретательность, подсознание, наитие, воображение.

Если хотите похоронить свои творческие способности, то начинайте жизнь, полную однообразия.

Творческим способностям человечество обязано появлению **«человека разумного»**.

Если вы все же обратили внимание на свое творческое мышление и приняли решение заняться его развитием, то в недалеком будущем для вас будет вполне реальным:

- 1) создать необходимые условия для появления моментов «озарения»;
- 2) найти для каждой мысли свое место в тот период, когда все происходит не так, как бы этого хотелось;
- 3) идти на один шаг впереди конкурентов, не упуская из виду появляющихся новых технологий;
- 4) использовать свои творческие способности именно тогда, когда вам это необходимо;
- 5) работать только с прогрессивными идеями и отсеивать идеи фикс;
- 6) выходить из тупиковых ситуаций с помощью обновленного творческого потенциала.

Многие факты свидетельствуют о том, что большинство научных открытий или замыслов прозаических и поэтических произведений рождалось в голове их авторов в период сна. *Томасу Эдисону* привиделось во сне, какой должна быть электрическая лампочка, причем спал он не ночью, а днем. *Роберт Льюис Стивенсон* фабулу своего романа «Доктор Джекил и мистер Хайд» также узнал из сновидений.

Открытие научного метода *Декартом*, который полностью отвергал идеи, основанные на сновидениях, произошло не путем раздумий, а в результате анализа сна. Этот факт явился толчком для начала усиленных исследований, которые были устремлены на выявление связей между творческими способностями и сновидениями.

Зато тот факт, что творческое вдохновение может посетить человека в то время, когда он бодр и полон энергии, но его разум отключается на некоторое время, мало кому известен, а потому мало замечен и плохо изучен. К слову сказать, известно признание *Моцарта*, что ноты его музыкальных шедевров, которые на протяжении нескольких столетий услаждают слух ценителей музыки, родились в его голове, когда он «разъезжал в коляске после хорошей трапезы, или ночью, когда не мог уснуть».

Известны некоторые записи, которые *Эйнштейн* сделал в своем дневнике. Он писал, что исходные положения теории относительности появились в его голове в тот момент, когда он мирно дремал в автомашине, совершая длительный переезд. Между прочим, многие гениальные открытия пришли к ученым тем же путем. По словам *Редьярда Киплинга*, сюжеты знаменитых произведений рождались в его голове именно в тот момент, когда он разрешал своему мыслительному органу «бездействовать, дожидаться и покоряться», но ни в коем случае не заставлял работать намеренно.

Когда *Микеланджело* разочаровали первые попытки расписать Сикстинскую Капеллу, он просто-напросто замазал мелом результаты работы и решил прогуляться по близлежащим окрестностям. Там-то его и посетило видение, которое в результате стало источником для наития. Известному немецкому химику-органику *Фридриху-Августу Кекуле* первому открылся секрет синтеза атомов углерода, а также циклическая формула бензола. Из его записей стало известно, что плотный ужин и покой, а также мягкое кресло у камина привели к тому, что «атомы поплыли перед глазами длинными рядами, переплетаясь и извиваясь, как змеи. Одна из змей схватила себя за хвост и издевательски завертелась у меня перед глазами».

Мы уже писали о существовании **ультрадианных ритмов**. Эти ритмы дали ученым возможность выяснить, что посещения так называемых озарений можно ожидать приблизительно 12 раз в то время, когда человек бодрствует днем, а затем постепенно переключается на фазу, когда сон становится глубоким. Ученые, которые заинтересовались ультрадианными ритмами, работают над новыми методиками. Они призваны помочь найти такой момент в течение суток, когда для вашего умственного потенциала будут созданы такие условия, при которых возможно рождение революционных в своем роде мыслей.

Сравнительно недавно ученые мужи приступили к исследованию феномена «**озарения наяву**». Опыты, проведенные психобиологами в лабораторных

условиях, вызвали необходимость переоценить эти факты, а также уточнить их взаимоотношение с ультрадианными ритмами организма человека. Само слово «ультрадианный» означает цикловой период тела, который длится меньше суток. Вероятно, кому-то знакомо понятие **«циркадианные ритмы тела»**. Это двадцатичетырехчасовой цикл, который контролирует последовательность периодов сна и бодрствования. Но лишь с недавнего времени человечество осознало значимость личных ультрадианных ритмов.

Исследования, которыми руководил психолог *Эрнест Росси*, показали, что на фазу **«активности — восстановления»** процессы головного мозга отводят от 90 до 120 мин. «В течение первого часа этого ритма мы находимся на пике физической и ментальной активности и энергии, а наши навыки, память и способность к обучению — в оптимальном состоянии, чтобы иметь дело с окружающим миром. Потом наступает восстановительная часть цикла, когда многие из наших систем мозга и тела пытаются переключиться внутрь для лечения и перезарядки», — отмечал в своих рукописях Э. Росси.

После этого, по его мнению, у человека происходят изменения сознания, т. е. он начинает чувствовать, как тело охватывает приятная нега, а подсознание подступает к поверхности (аналогично фазе сна). Эти 15 — 20 мин., которые являются восстановительным этапом цикла, ученые считают жизненно важными. Ведь именно тогда приходят гениальные идеи и мысли, а мозг готов принять программу, обеспечивающую наплывы гениальных открытий.

Вы не можете закрыть рот — зевота не дает, ловите себя на мысли, что не прочь вытянуть напряженные конечности, начинает «сосать под ложечкой», вас тянет к бумаге и карандашу — налицо начало периода восстановления.

Итак, начинается период восстановления, и структуры организма человека, обновленные и передохнувшие, приступают к работе в режиме активного периода ультрадианного ритма, который длится 90 — 120 мин. Напомним, что на данном этапе происходит восстановление активности.

Психологи современности в течение некоторого времени работали над системой упражнений. Выполняя их, вы сможете использовать то время, когда погружены в сон, с пользой для себя. Привлеките к работе творческое мышление: пусть оно ищет выход из затруднительного положения:

- 1) приготовьтесь ко сну;
- 2) не думайте ни о чем, кроме той проблемы, которая требует решения;
- 3) попытайтесь погрузиться в сон;
- 4) нужно постараться найти ответ на интересующую вас проблему через сновидения; причем не стоит ждать этого в первую же ночь; выход из затруднительного положения вы можете увидеть и позже;
- 5) далее вашей задачей будет не забыть то, что увидели в сновидениях.

Вы вправе спросить, что объединяет эту методику и ультрадианные ритмы. А вот что: вам больше не нужно ждать того момента, когда подойдет время ложиться в кровать, чтобы спокойно заснуть и использовать фазу сна для появления на свет очередного гениального открытия. Это объясняется тем, что ответ-

ственность за фазу глубокого сна и за фазу ультрадианного восстановления не-сет одно и то же устройство, причем в ваших силах настроить «интуитивный процессор мыслей» таким образом, чтобы он обеспечивал приливы озарения в любой момент.

НАПЛЫВЫ ВДОХНОВЕНИЯ

Приведенное ниже упражнение не станет трудновыполнимым даже для ленивого человека. От вас требуется только одно — точно определить задачу, которую необходимо решить. Кроме того, еще несколько минут будут израсходованы на раздумья. После этих манипуляций вам останется лишь вытянуться и расслабиться, а вся остальная работа будет материализована вашим подсознанием.

В одно прекрасное время, когда вам будет необходим творческий настрой, дождитесь начала восстановительного этапа ультрадианного цикла. Не упускайте из вида следующие знаки: зевоту, отсутствующий взгляд и другие вышеуказанные приметы. Длительное ожидание вам не грозит.

После этого:

- 1) прямо перед тем, как начнется восстановительный этап очередного ультрадианного цикла, на несколько секунд сконцентрируйте свой интерес на анализе ключевых мыслей и аспектов, т. е. на всем том, чего вы задались целью добиться, а также не забывайте свое твердое решение найти ответ на поставленный вопрос;
- 2) умышленно перестаньте думать о тревожащей вас проблеме, позвольте своему вниманию перейти на что-либо другое, и проблемный вопрос тут же завладеет вашим подсознанием, после этого расслабьтесь в любимом кресле или на диванных подушках и займитесь своим подсознанием;
- 3) пусть ваша фантазия предложит вам ответ на не дающий покоя вопрос, в результате в вашем подсознании в тот момент, когда вы и не ждете, появится гениальная идея; если этого не произойдет на этапе одного из ультрадианных циклов, повторно выполните задания пунктов 1 — 3 во время следующих циклов; чаще всего можно надеяться, что наитие все же порадует вас своим появлением еще до окончания суток;
- 4) необходимо апробировать возникшие идеи и мысли практически; только после этого вы поймете, как они функционируют, ведь случается и так, что не каждой идее суждено стать явью (она просто не выдерживает жизненной апробации).

Необходимо заметить, что только при выполнении первого задания требуются определенные умственные операции со стороны человека. Второе и третье задания автоматически продолжают первое. Забота обо всем остальном «лежит на плечи» ультрадианного цикла и подсознания, и гениальная идея не заставит себя ждать. А уж как с ней поступить, решайте сами.

Психологам известен еще один довольно простой прием, который имеет отношение к творческому озарению. Знаменитые люди нашей планеты совершили гениальные открытия в тот момент, когда находились в расслабленном состоянии, уютно устроившись в любимом кресле или на диванных подушках, т. е. в момент отдыха. Следовательно, чтобы преодолеть психологические барьеры, которые не позволяют решить серьезные проблемы, необходимо просто расслабиться: при-

крыть глаза, глубоко вздохнуть и ни о чем при этом не думать. Затем просто сделайте вдох и выдох, не напрягаясь. Пройдет время, и идеи и образы, сконцентрированные на том объекте, который вас интересует, станут появляться в вашей голове. Со всем не нужно их обдумывать и записывать. Разрешите пришедшим идеям просто вольно кружиться вокруг объекта раздумий. Потом вы обнаружите, что мысли и идеи начали развиваться в определенном направлении. Необходимости их фиксировать снова нет, ведь торопиться вам некуда. Исследования говорят о том, что мысли и идеи сами мало-помалу сплетаются в то решение, которое было нужно.

РЕВЕРСИРОВАНИЕ

Не нужно рассчитывать на то, что ультрадианный ритм поможет активизировать ваше творческое вдохновение. Иногда у человека просто нет возможности ждать 20 — 30 мин. до того момента, когда начнется новый цикл восстановления, ибо дело не терпит отлагательств.

Если вы с легкостью сможете подобрать антонимы к словам «сладкий», «белый», «маленький» («горький», «черный», «большой»), то вы без труда воспользуетесь данными ниже советами. Эти упражнения будут способствовать мгновенному появлению в вашей голове оригинальных идей.

Нижеизложенная методика поможет призвать на подмогу ваше творческое вдохновение, как только появится необходимость в новой идее, а может, и тогда, когда возникнет тупиковая ситуация при размышлении над какой-либо проблемой. Это можно считать идеальной технологией, которая образует добавочные импульсы для творческих идей в том случае, когда они не спешат возникнуть или не возникают вовсе.

Нет необходимости волноваться из-за того, что постоянно не хватает новых идей. Это случается с каждым человеком. Психологи говорят о том, что данное состояние — возмездие за стремление к обучению.

Давайте рассмотрим механизм возникновения мысленных блоков в то время, когда человек пытается по-иному посмотреть на окружающий мир.

В детском возрасте наш орган мышления только приступает к обучению. Ребенок открывает для себя Вселенную, попадая в новые и незнакомые ситуации. Тем не менее, когда человек преодолевает двадцатилетний рубеж, многие жизненные ситуации теряют новизну: это и грозный начальник, и вечная проблема с деньгами, и любовные страдания. Люди, сами того не замечая, накапливают готовые ответные реакции на раздражитель. Как только человек попадает в знакомую ситуацию, на помощь приходят «заготовки», и он с честью выходит из затруднительного положения, не затратив ценного времени на раздумья.

Однако, кроме плюсов, есть еще и минусы. Не исключено, что у человека войдет в привычку рассчитывать на то, что готовые ответы помогут справиться с любым положением, но в жизни все может случиться иначе. Хуже то, что человек на многое перестает обращать внимание, хотя мог бы сделать соответствующие выводы. Стереотипное мышление подводит.

На этом «погорели» ацтеки. Они никогда не встречали таких животных, как лошадь, и тем более не передвигались на них. Поэтому когда перед ними появи-

лись испанцы верхом на конях, то из-за принятых ранее допущений ацтеки не поняли, что это обычные люди, которые передвигаются с помощью животных. В трудах историки описали весь ужас, который испытали индейцы: перед их глазами предстало «необычное животное с двумя головами, двумя руками и четырьмя ногами». Несомненно, ацтеки могли предполагать, что на какой-либо территории обитают необычные существа: ведь попадая на новые земли, они наверняка встречали незнакомые им виды. Но стереотип не позволял и представить, что люди могут передвигаться на животных.

Аборигенов нельзя привести в пример как единственных людей, которые пользовались стереотипами и заготовками. Достоверен и следующий факт. В течение 50 лет человечество применяло подфарники, и только в 1940-е гг. кому-то, наконец, пришлось в голову прикрепить их на заднюю часть автомобиля. А до этого, чтобы показать направление поворота, все пользовались придуманным ранее и привычным жестом рукой. Он достался в наследство со времен конок и экипажей.

Современный человек, доверив управление производством компьютерам, тоже не застрахован от стереотипного мышления. Пятидесятые годы XX в. знамениты появлением первых компьютеров. Ими управляли при помощи последовательно расположенных символов на строке команд. К этому выработалась привычка. Когда же возникла необходимость в создании персонального компьютера для домашнего пользования, никто не сомневался, что управлять им придется так же, вручную, набирая длиннющую команду из различных символов. В итоге мы могли остаться без домашнего компьютера. Человечеству нужно сказать спасибо *Стиву Джобсу*, который пришел к выводу, что компьютер вполне способен самостоятельно давать команды своим составляющим. Пользователям достаточно поставить курсор на небольшой умной иконке.

Легко заметить, что своеобразные мысли помогают добиться успеха. Если человек собирается достичь вершин, то ему просто непозволительно ощущать недостаток оригинальных предложений.

Однако не стоит отчаиваться. Психологи нашли очень простой выход из создавшегося положения. Технология реверсирования поможет возникновению новых и самобытных идей.

Реверсирование преподаватели-филологи советуют применять студентам, которые пробуют работать в стиле фэнтези. Допустим, их сочинение пестрит разнообразными клише. Чтобы от них избавиться, достаточно направить ход событий в другую сторону. Этот прием добавит сюжету остроту и свежесть.

Примером тому может служить роман *Маргарет Митчелл* «Унесенные ветром». Все знают: чтобы у длинного исторического романа появилось множество поклонников, он должен быть со счастливым концом. Писательница поступила с точностью до наоборот, и роману был присвоен статус бестселлера.

В XIX веке читателю было известно, что вампиры — это существа, у которых бледно-зеленые лица, а изо рта торчат клыки. *Брем Стокер* же создал кардинально противоположный образ графа Дракулы (респектабельного вампира) и не прогадал.

В представлении многих частный детектив — достаточно крепкий и мускулистый мужчина высокого роста. Но этот устоявшийся образ разрушила *Агата*

Кристи, представив на суд читателя Эркюля Пуаро. Не отстал от нее и *Рекс Статт*, который создал Ниро Вульфа. Примеры можно продолжать до бесконечности.

Прием реверсирования призван избавить человека от доминирующих в его подсознании стереотипов. Когда вы чувствуете, что новых идей стало маловато, воспользуйтесь вышеуказанным приемом. Просто возьмите первоначальные тезисы и переверните их. Кто-то скажет, что это довольно просто и малодейственно. Не нужно спешить с выводами: при минимуме потраченных сил вы получите ошеломляющие результаты.

Научиться использовать реверсирование довольно просто. Достаточно нескольких минут, и творческие способности включаются в работу. Они берут во внимание ключевые положения беспокоящего вас вопроса, анализируют их и переворачивают с тем мастерством, с каким борец оперирует приемами дзю-джитсу. В результате вы становитесь хозяином множества оригинальных идей.

1. Зафиксируйте все главные тезисы, которые имеют отношение к анализируемому вопросу. Сюда же можно отнести все то, чему просто необходим творческий толчок, причем определения должны быть четкими. При помощи подобных формулировок вы должны ясно и четко изложить свои позиции. Допустим, человек задумал открыть сеть ресторанов. Чтобы выделиться среди остальных, преодолеть стереотипы, тривиальное мышление, он должен сформулировать приблизительно следующие тезисы:

- а) ресторан — это место, где люди могут отдохнуть, поужинать и т. д.;
- б) рестораном называют заведение, где за пищу необходимо заплатить;
- в) рестораном называют заведение, где присутствует многообразие блюд — на все вкусы.

2. Начните с того тезиса, который на данный момент можно считать главным. Вместо него сформулируйте предложение, которое будет содержать совершенно обратный смысл по отношению к первоисточнику. Именно для этого тезисы должны быть краткими: смысл небольших по размеру предложений проще изменить. Например, если перевернуть первый тезис о ресторане, то получим: «Ресторанное заведение вполне способно посылать пищу на дом». Что напоминает? Правильно, пиццерию. Обратимся ко второму тезису. В 30-е годы прошлого столетия *Эрл Клифтон* уже перевернул его и получилось следующее: «В ресторане еду можно получить даром». Следуя этому принципу, он бесплатно раздал миллионы чашек с мясным бульоном и приобрел большое количество клиентов. Не оставим без внимания и третий тезис. Отставной военный *Халан Сандерс* поступил с ним так: «Заведение все равно останется рестораном, даже если там предлагают только одно блюдо». И в его заведении подавали только жареных кур.

3. Изучите еще раз все перевернутые тезисы. Возможно, вы вспомните какие-либо факты, которые могут подтвердить или опровергнуть какой-либо тезис.

4. Апробируйте полученные тезисы, найдите такие, которые способны выдерживать жизненные препоны.

Ментальная гимнастика поможет довести умственную гибкость до идеального состояния.

1. Необходимо ежедневно совершать что-нибудь новое. В этом вам помогут упражнения курса нейробики.

Рискните внести перемены в размеренный утренний церемониал, через который вы проходите на «автопилоте», при помощи методов, данных в курсе нейробики.

Попробуйте управиться с одеждой, закрыв при этом глаза. Просто накануне нового рабочего дня выберите то, чем хотели бы поразить своих коллег по работе. Создайте себе новые трудности искусственным путем: найдите нужный наряд на ощупь.

Рискнем предположить: чтобы вовремя быть на рабочем месте, вы используете (иногда удачно, а иногда и не очень) общественный транспорт, личный автомобиль или предпочитаете ходить пешком, а в вашем разуме крепко сидит годами отшлифованный маршрут, которому вы полностью доверяете. А может, стоит все изменить?

По прошествии времени на вашем рабочем столе вами же каждой вещи было отведено свое место. И рука машинально тянется, чтобы взять то, что в данный момент необходимо. Но никто не запрещал класть вещь на новое место: папке с файлами выделить место, где находился телефонный аппарат, а его, в свою очередь, поставить на место органайзера и т. д. С разрешения руководства вы можете пообедать на полчаса раньше или позже указанного времени.

Грандиозный или косметический ремонт в квартире либо просто смена домашней мебели тоже принесет немало пользы.

Устройте для себя перерыв в работе. Но не традиционно, а займитесь тем, что раньше считали неприемлемым для себя. Любите принимать солнечные ванны, тогда рискните сесть за руль велосипеда — и вперед, к открытиям. Если вы полны кипучей энергии — на время остановитесь. Может, стоит посетить курсы фитодизайнеров, изобразительного искусства для начинающих, вышивки крестом, фотодела (список можно продолжать до бесконечности)? Если вы с трудом покидаете свое кресло или диван, то пересильте себя и подышите свежим воздухом; вас нелегко «загнать домой» — займите место у камина с каким-либо романом в руках.

А за покупками ходите в разные супермаркеты, ибо их сейчас огромное множество.

2. Полюбите то, что когда-то вызывало у вас отторжение. Если вы на жизненном пути встретились с тем, что всегда было вам ненавистно, попытайтесь разглядеть в этом что-либо привлекательное, оценить это положительно. Допустим, вы столкнулись с человеком, поведение которого вам не особенно приятно. Постарайтесь разобраться, по какой причине он ведет себя таким образом, что его толкает на это. Существует вероятность возникновения неприятностей и на работе. Попробуйте посмотреть на это с другой стороны. Просто произнесите четко для себя: «Могло быть еще хуже». Случившееся послужит для вас уроком и поможет больше не совершать подобных ошибок.

3. Почаще представляйте себя на месте окружающих. С помощью данного приема вы обретете способность анализировать проблемные ситуации с разных позиций. Этому будет достаточно уделить несколько минут, например после ужина. Необходимо просто представить себя в роли другого человека, но его вы должны хорошо знать. Посмотрите на окружающий мир с его позиций и принципов, после чего переключите внимание на свои заботы и посмотрите на них глазами другого человека. Предположите, как бы поступил он.

ПРАВИЛА РАСКРЕПОЩЕНИЯ

1. **Тревожьтесь до того, как сделали ставку, а не когда колесо уже вращается.** Многие люди испытывают страх, когда возникает необходимость посетить стоматолога. Для того чтобы решиться на такой шаг, скажите себе: «Мне хорошо известны все неприятные ощущения, вызывающие тревогу в кабинете стоматолога. Но, несмотря на это, визит к врачу необходим». Нужно взвесить шансы и оценить риск до того, как «колесо начнет вращаться».

2. **Здесь и сейчас.** Не пытайтесь сражаться с призраками прошлого. Нет необходимости тревожиться о завтрашнем дне, лучше сконцентрируйте свое внимание на сегодняшнем. Составляйте сколько угодно планов на завтрашний день, но не пытайтесь жить в том измерении или, что ничуть не лучше, в дне прошедшем. Жить творчески — значит спонтанно отзываться и реагировать на мир, который вас окружает. Планируйте будущее, готовьтесь к нему, но не тревожьтесь по поводу того, что случится завтра или даже через 5 мин. Ваш творческий механизм будет действовать без сбоев, если вы все внимание сконцентрируете на том, что происходит именно сейчас. Остановитесь, посмотрите, прислушайтесь: сколько в настоящий момент в вашем окружении присутствует образов, видов, звуков, запахов, которые вы не воспринимаете?

3. **Одновременно делайте только одно дело.** Еще одной причиной, омрачающей существование и порождающей состояние неуверенности и тревоги, является нелепая привычка делать в одно и то же время несколько дел. Истина в том, что мы в состоянии одновременно заниматься только чем-то одним.

4. **Утро вечера мудренее.** Всем известна сказка про старого башмачника и гнома. Башмачник обнаружил, что если перед сном вырежет из кожи и разложит заготовки, то маленькие гномы, пока он спит, сошьют за него сапоги. Многие из нас используют весьма схожий с этим прием. Рассказывают, что *Вальтер Скотт*, когда у него что-то не клеилось, имел обыкновение говорить: «Не беда, завтра в семь утра все будет в порядке».

КАК ВООБРАЖЕНИЕ ПОМОГАЕТ РАССЛАБЛЕНИЮ

Данные варианты упражнений предназначены для каждодневного использования. На их выполнение отводится всего полчаса.

Устройтесь поудобнее, сидя в кресле или лежа на спине. Последовательно, но без особых усилий сконцентрируйте внимание на различных частях тела и понемногу «отпускайте». Вы убедитесь, что в состоянии сознательного расслабления (до известной степени) вы можете, например, перестать хмуриться и расправить кожу лба, уменьшить напряжение в челюстях, расслабить кисти рук, плечи, ноги. Уделите этому приблизительно 5 мин. и потом не обращайтесь на ваши мускулы внимания. Здесь должны закончиться ваши сознательные действия. С этого момента вы будете расслабляться все больше и больше при помощи своего творческого механизма.

Упражнение 1

Вообразите себя свободно лежащим на постели...

Представьте, что ваши ноги сделаны из монолитного бетона...

Мысленно вы видите себя лежащим с двумя тяжелыми ногами из бетона...

Вообразите, как эти две тяжелые бетонные ноги вдавились в матрац...

Теперь представьте себе ваши руки сделанными из бетона. Они очень тяжелые, глубоко погрузились в постель и с огромной силой давят на кровать...

Представьте, что в комнату входит друг и пытается приподнять ваши тяжелые бетонные ноги. Но они слишком тяжелы для него, он не в состоянии оторвать их от матраца.

Прodelайте те же манипуляции с вашими руками, шеей.

Упражнение 2

Представьте себе, что вы большая кукла-марионетка...

Ваши кисти, руки, предплечья и плечи соединены между собой веревочками...

Все отдельные части ног тоже прикрепляются друг к другу веревочками, а шеи нет, вместо нее одна веревочка...

Шнурки, с помощью которых имитируются движения рта, совсем ослабли, и нижняя челюсть отвисла и лежит на груди...

Все веревочки, которыми связаны различные части тела, настолько ослабли, что вы лежите, широко раскинувшись на кровати, разболтанный и вялый.

Упражнение 3

Представьте, что ваше тело состоит из целого ряда надувных резиновых баллонов...

И вот на ступнях открываются два вентиля, а из ваших ног начинает уходить воздух...

Они постепенно сжимаются, и вскоре от них остаются лишь одни резиновые формы, плоско лежащие на кровати...

Затем открывается вентиль на груди, и воздух постепенно покидает туловище, которое также превращается в плоский резиновый силуэт...

После этого представьте себе такую же картину с руками, головой и шеей...

Упражнение 4

В жизни каждого человека обязательно были моменты или периоды, когда он чувствовал себя особенно легко, спокойно и в согласии со всем миром.

Покопайтесь в своем прошлом, найдите в нем наиболее подходящие для вас сцены и попробуйте воспроизвести их мысленно во всех деталях. Это может быть вид моря, озера или любого другого любимого места вашего отдыха. Попытайтесь вспомнить некоторые мелкие подробности когда-то местности, окружающие вас звуки. А может, в вашей памяти всплывет, как когда-то, очень дав-

но, вы, совершенно расслабившись, сидели у костра. Помните, как потрескивали и постреливали угольками поленья? Не исключено, что вам припомнится день, проведенный на пляже, прикосновение песка к вашему телу, запах воды, ласкающие лучи летнего солнца¹.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ?

1. Не нужно пытаться заблаговременно сообразить, какими словами выразить то, что думаете.

2. Не нужно планировать заранее и размышлять очень долго до того, как начнете совершать какие-то действия. Психологи советуют просто выполнять задуманное и корректировать свои шаги по ходу дела.

3. Нет необходимости подвергать себя критике на каждом шагу. Самоистязание здесь отнюдь не уместно. Никто не отрицает необходимости сознательной критики и самоанализа (они нужны, но одного раза в год вполне достаточно). Если же это делать постоянно, каждый день, то пользы не будет. Необходимо своевременно «притормозить».

4. Приучите себя вести разговор громче, чем это было всегда.

5. Если человек приятен вам в общении, не таите этого. Рассыпайте комплименты всем вокруг себя: будь то сослуживцы или сокурсники.

СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПОСТОЯННО ПРИСУТСТВУЮЩЕГО ОЩУЩЕНИЯ ТРЕВОГИ

Как правило, к признакам тревожности относятся неспособность сосредоточить внимание, влажные ладони, чувство того, что по коже бегают мурашки.

1. Тревожьтесь по расписанию, в строго определенное для этого время, в течение получаса.

2. Зафиксируйте на бумаге все проблемы, которые вас беспокоят.

3. За данные полчаса постарайтесь проанализировать указанные проблемы. Возможно, среди них попадется такая, решить которую вам не под силу. Значит, нечего попусту тратить силы. Лучше направьте их на решение остальных проблем, взвесьте все свои действия на будущее. Это поможет вам избежать новых проблем.

4. Если вы замечаете, что думы о каких-то неприятных вещах тревожат вас во «внеурочное время», упорно отгоняйте их или осознанно переключайтесь на размышления о чем-то более приятном.

¹ Пять минут в день для здоровья. Эксклюзивная программа Ридерз Дайджест.

ГЛАВА 4. ИНТУИЦИЯ В ЖИЗНИ

Интуиция, как и любой феномен, имеет две оборотные стороны. С одной стороны, вы понимаете, что хотели бы все прочувствовать и понять. С другой же, вспоминаете банальное выражение: «Меньше знаешь, крепче спишь».

В каких случаях вы желали бы прочувствовать всю подноготную? Куда идти учиться? С кем встречаться? Какие подарки дарить близким людям?

Жизнь человека полна каждодневных сюрпризов, которые создают ему великое множество проблем и постоянно заставляют что-то выбирать. Поэтому многие специалисты рассматривают интуицию в качестве инструмента, который полезен для разработки стратегии и тактики дальнейшего поведения.

Интуиция — это маяк, позволяющий не налететь на рифы.

Для начала человеку необходимо определить, какова его максимальная цель. Затем ее нужно разбить на несколько минимальных целей и идти последовательно к каждой, прочувствовать каждый шаг интуитивно.

Пример. Допустим, вы хотите узнать, как к вам относятся персоны N, Z, X. Во-первых, постарайтесь настроиться на их «частоты», сфокусируйтесь на личности каждого. Затем займитесь сортировкой полученных сведений, после чего покормите ими свои «сутиклочки», как любил говаривать почтенный джентльмен Эркюль Пуаро.

Интуиция — это не столько способность предугадать отношение окружающих к себе, сколько талант «вжиться» в их подсознание, жить их чувствами, эмоциями. Интуиция дает человеку шанс поселиться в чужом теле без премудростей реинкарнации. Если рассуждать без эзотерических изысканий, то шестое чувство представляет собой некий «проявляющий экран», или рентген естественного происхождения.

Пример. Вы хотите помириться со своей соседкой (соседом), которую знаете примерно три года и с которой случилась размолвка. Конечно, за время бесконфликтного общения вы успели изучить соседку (соседа) по лестничной клетке:

круг интересов, возможные реакции, характер. Обладая столь ценным багажом знаний, подключите интуицию. Прочувствуйте мотивы и поймите причины ее (его) поведения. Выход из конфликтной ситуации находится там же, где и вход.

Пойти по пути интуиции — лучший способ восстановить недостающие фрагменты той или иной ситуации.

Лучший способ найти спутника (спутницу) — сформировать картину возможной реальности, опираясь на шестое чувство. Не поленитесь смоделировать несколько вариантов развития событий.



Но можно ли постоянно доверять интуитивному моделированию?

Как это ни прискорбно, но ответ будет отрицательным, потому что данный метод субъективен по своей сути. Вы же все равно судите со своей колокольни, следовательно, всего не увидишь: часть панорамы закрывает башня предубеждений. К тому же рядом другие напасти: стереотипы, индивидуальные мифы, установки и погрешности восприятия.

Пример. Подруга (друг) дает вам добрый совет, пока он нужен и бесплатен, но вы не расположены сегодня к назидательным беседам (болеете, плохая погода, вам безразлично дальнейшее развитие событий). Подруга (друг) продолжает упорствовать в своих менторских стараниях. Вы не выдерживаете и начинаете кричать, обидевшись на фразу, которую никто и не произносил. Большую часть разговора вы пропустили мимо ушей, доверяя интуиции, и ошибочные выводы сделали, положившись исключительно на свою интуицию. А может, не интуиция виновата, а грань преломления входящей информации?

А теперь поговорим о непредвиденной и нежелательной стороне интуитивного моделирования. Суть ее заключается в следующем: человек теряет сон, покой, аппетит, становится жертвой стресса.

Пример 1. Работник предприятия подозревает руководство в предвзятом к себе отношении. Результат интуитивного моделирования: «Ой, меня уволят». Дурные мысли воплощаются: сотрудник начинает хуже работать, впадает в депрессию и... его увольняют. Реально.

Пример 2. Женщина, доверившись интуиции, подозревает мужа в измене. Поддавшись этим мыслям, она становится раздражительной, изводит мужчину упреками. А так как мужская логика неизменна («выслушай, что скажет она, и сделай все наоборот»), то в скором будущем дама получает все то, чего боялась.

Коварное последствие интуитивного моделирования реальности заключается в программировании личности. Формируя ту или иную модель, вы творите новую реальность и прокладываете линию своего поведения. Беда в том, что в данном случае вы программируете себя на негатив, а интуитивное моделирование выполняет роль инструмента самонегативизации.

Вывод. Развивая мысль дальше, приходите к итогу: «Неужели человек сам себе враг?» Но ведь шестое чувство — защитный механизм. Противоречие!

Однако если заглянуть в себя чуть глубже, то сразу видно, что есть интуиция, но наряду с ней есть и ментальность, т. е. лжеинтуиция. Вопрос: как отличить одно от другого?

Человеку свойственно обольщаться. Мы придумываем себе воздушные замки, которые рушатся от одного дуновения ветра реальности. Любой пустяк, любая выходка чудовища по имени «Ментальность» кажется нам знаком свыше. Нельзя дать определенного совета, как отличить одно от другого.

Слепое следование интуиции способно завести личность в тупик, из которого нет выхода.

Как ни странно, но именно интуитивное моделирование толкает человека на внутриличностный конфликт.

Возникает какая-нибудь спорная ситуация. Личность пробует ее разрулить. Но как быть, когда с позиции логики мы имеем один результат, а интуиция шепчет: «Нет, все не так!»? И человек никак не может выбрать что-то одно. Он в сомнениях, чему верить: тому, что видишь, или тому, что чувствуешь? Разумеется, нет причин говорить о том, что внутриличностный конфликт несет только отрицательное. Он заставляет личность преодолевать саму себя, стремиться ввысь, к вершинам... Но... основная масса человечества — это отнюдь не волевые гиганты и не хотят проблем и нервных расстройств. Личность боится сложных задач для серых клеток, а интуитивное моделирование предоставляет весь спектр подобных «удовольствий».

Интуитивное моделирование как метод применимо на любой глубине и при любой трудности вопроса, поставленного перед человеком самой жизнью. Можно ли в совершенстве овладеть данным приемом каждому индивидууму или это исключительно врожденное качество? Трудно сказать. Вроде бы и ишака можно научить считать (как пообещал некто мудрый и хитрый), а встречаются же толстокожие личности.

Подойдем к данному вопросу с подветренной стороны. Что есть интуиция как таковая? Всего лишь способность постигать реальность и вытаскивать нужную информацию.

Наверняка вы слышали ***о трех уровнях восприятия информации личностью: вербальном, невербальном и аналитическом.***

Многие специалисты считают, что изучение мира при помощи невербального общения примитивно по своей сути. Поверьте, человечество могло бы благополучно общаться, не произнося ни слова. Жесты и взгляды, а также позы говорят намного больше, нежели слова. На вербальном уровне мы легко становимся жертвами ложной информации. Обманывать научиться можно, причем так, что непосвященный и неопытный человек никогда не заподозрит факта развешивания лапши на лопоухих ушах. К тому же все лжецы, как ни странно, используют речевые клише: «Поверьте мне», «Уверяю вас...», «Знаете, я честно гарантирую вам...». А так как лжец со стажем владеет своим искусством с граци-

ей пантеры и ловкостью пожирателя огня, лишь немногие поймут, чего от них хотят в действительности.

Более искушенные слушатели лжецов в подобной ситуации внимательнейшим образом пронаблюдают за позой, мимикой и жестами дражайшего собеседника. Очень легко понять, обманывают вас или же нет, если наблюдать за персоной X под нужным углом зрения.

Итак, на первой ступени постижения мира мы увидели информацию, на второй ступени мы ее услышали, а на третьей — приступили к всестороннему и беспощадному анализу.

Анализ — явление сугубо субъективное. Каждый из нас обращает внимание на те мелочи, которые считает важнейшими. Счастье в следующем: важные мелочи у всех разные. Для одного наибольшее значение имеет тот факт, кто сказал; для второго — как сказал (тембр, интонация, лексическое значение); для третьего — в присутствии кого сказал, т. е. для кого конкретно предназначалось вербальное послание.

Кроме того, в процессе восприятия информации индивидуумом последняя проходит через личностно-субъективные фильтры. Фильтры — это взгляды, убеждения, предрассудки, установки отдельной личности. Кроме того, некоторая часть информации, пусть не самая значительная, безвозвратно теряется. А так как свято место пусто не бывает, часть утерянных сведений заменяется другими, близкими, или, напротив, далекими от подлинного смысла первоначально сказанного. Так или иначе, на третьем уровне постижения окружающей реальности происходит нудная аналитическая работа и без того усталого мозга, предполагающая отличные результаты для его обладателя. Главное — не терять голову в момент аналитической работы и менять угол зрения.

Инициативное моделирование — четвертая ступень постижения мира, причем как материального, так и духовного. Все предыдущие ступени лишь поставляют материал для размышления. Интуитивное моделирование неким образом похоже на божественное откровение в теологии, когда светлая высшая сила посылает страждущему утешение в делах. Но вместе с тем интуиция — это не столько божий дар (предвидение), сколько выпестованный самим человеком талант плыть в житейском море, не нарываясь на рифы. Впрочем, всех рифов не избежать, где-то не получится не нарваться на неприятности. Интуиция помогает увернуться от злокозненных мелочей и сгладить острые углы, смягчить удар при встрече с большой бедой.

Практически у всех великих людей, пользующихся методом интуитивного моделирования, случались резкие перепады в жизни: от нереальных взлетов до провальных падений.

Но если бы эти волевые гиганты не пользовались интуицией, как мушкетеры шпагами, падений было бы намного больше. Интуиция в данном случае — не что иное, как мягкий тюфяк, куда очень приятно падать. Хотя по своему практическому назначению она похожа на парашют. Правда, бывают досадные шутки Фортуны: парашют класса люкс, а свисток сломан, к тому же акулы кругом глухие.

Как быть, если интуиция предполагает выбор нескольких вариантов, а вы по простоте душевной не знаете, за что из предложенного ассортимента уцепиться?

Совет. Никогда не ставьте на одну лошадь. Не отказывайся от вариантов, которые по каким-то причинам кажутся неправдоподобными. В жизни все меняется с оглушительной скоростью, неожиданно для всех.



Можно ли угадать с помощью интуиции оптимальные варианты?

Понятно, что с помощью логики осуществить подобную операцию ничего не стоит.

Должны разочаровать. Интуиция как инструмент способна помочь построить реальность и интерпретировать человеческое поведение, но она не указывает на единственно верное решение. Как парадоксально это ни звучит, но «проскочить можно». Хорошо. Даже если вы определитесь с вероятным вариантом, где окончательная гарантия того, что это истина в последней инстанции? Интуитивное моделирование — хороший инструмент для тех, кто умеет критически смотреть на жизнь. Как говорят здравомыслящие обыватели: «На Бога надейся, а сам не плошай».

И потом, что есть единственно правильный вариант? Посмотрите правде в глаза. К каждой жизненной ситуации необходим свой комплексный подход. Каждая проблема должна быть рассмотрена со всех позиций. И чем шире этот взгляд, тем лучше для вас. Поэтому единственно правильного варианта быть не может. Древний мыслитель сказал: «Интуиция подскажет правильное решение». Эта фраза так же верна, как и изречение *Евклида*: «Параллельные прямые пересекаются». Не забывайте, что еще существует в Поднебесной и геометрия *Н. Лобачевского*, нашего великого соотечественника. Если верить ему, то параллельные прямые пересекаются столько, сколько им нужно. Так и с методом интуитивного моделирования.

Как бывает? Находится вроде бы удачный метод, и его начинают абсолютизировать. Мол, хорош так, что дальше некуда. В народной медицине радикулит лечат горячим кирпичом. Но стоит ли так врачевать аппендицит или блефарит? У каждого метода, даже очень хорошего, есть свое специфическое предназначение. К примеру, у вас на работе трудится коллега. Он справляется со своим объемом работы и очень любит помогать другим. Со временем нагловатые сотрудники садятся ему на шею. Переоценивают. То же самое происходит и с методом интуитивного моделирования.

Абсолютизация метода влечет за собой его идеализацию. Представьте себе: вам подарили маленького, хорошенького щенка. Через какое-то время собачонка подросла и попыталась установить свои порядки: то мебель погрызет, то цветок с корнем из горшочка выдернет. А вы все треплете щеночка по шерстке и умиляетесь: «Ах, какой он милый, какой он хорошенький, прелесть!» — не замечая того, что «прелесть» давно перестала быть таковой и уже в полный рост хозяйничает в вашем доме. Причем вреда от нее уже намного больше, чем возможной пользы.

При идеализации метода интуитивного моделирования происходит полное изгнание логики из головы мыслящего человека. Возьмите на заметку тот факт, что гармония проверяется математически, а интуиция — логически. Полагаться всецело на интуитивное моделирование — значит завязать глаза черной повязкой и выйти на оживленную, залитую солнечным светом площадь, где все спорят и толкаются.

Включая на полную катушку метод интуитивного моделирования, не забывайте регулярно поставять пищу для клеточек.

Помните, что один из этапов предварительной обработки — аналитическая ступенька, а там без логики не обойтись. Лишь подготовив информацию (важнейший ресурс нашего времени), можно приступать к интуитивному моделированию. Не пытайтесь «смоделировать» все сразу. Первые шаги с использованием данного метода — контурные наброски. Впрочем, здесь на любителя: кто — за дедукцию, кто — за индукцию. Одни предпочитают сначала накидывать детали, другие — рисуют картину в целом, а уж потом достраивают фрагменты. Я отнюдь сторонник универсальных советов. Запомните: делайте так, как вам удобно, и не слушайте тех, кто говорит противоположное. Интуитивное моделирование признает свободу человеческой воли, вернее, существует как метод, исключительно благодаря ей.

Есть вопрос, который хотелось бы обсудить отдельно. Что есть метод интуитивного метода — разобрались. Но жизнь — динамика, нет времени на долгие и красивые рассуждения о природе вещей, как у *Тита Лукреция Кара*. Зачастую человеку отводятся сотые и тысячные доли минут и секунд, чтобы взвесить pro et contra. А людям экстремальных профессий... Им-то что делать, когда жизнь спасаемого человека висит на волоске. Есть ли ответ?

Есть. Если вы внимательно учили алгебру, то помните тему растяжения и сжатия графиков. Так вот, оперирование интуитивным моделированием во времени может как ускоряться, так и замедляться. Сожмем время интуитивного моделирования до точки. Как быстро вы сможете это сделать, зависит только от ваших способностей и настойчивости. Разбудить свой талант, расшевелить свой потенциал — вот главная задача, а овладеть интуицией — последствие, результат. К нему надо прийти.

Алгоритм применения интуитивного моделирования каждый человек разрабатывает сам.



**Кому проще овладеть
данным искусством в жизни?**

Реалистичному и прагматичному человеку, смело идущему по жизни и ничему не удивляющемуся. «Как же так? — спросите вы. — А говорят, что подобные штучки лучше удаются романтикам?» Увы, это пережитки формальной логики и негибкого мышления.

Романтик слишком слаб для подобного метода. Он хочет видеть жизнь только в розовом цвете. А результаты интуитивного моделирования не всегда радуют чувствительную и эмоциональную душу. Что будет делать кисейная барышня, если получит результат, выдержанный в багрово-черных тонах? Слезы и попытки самоубийства не помогут, а вот постоянное подключение интуитивного моделирования позволит увидеть проблему с высоты птичьего полета и найти ключ к решению.

Таким образом, выражаясь аллегорически, из пещерной тьмы проблемы есть несколько выходов сразу. Но один ведет на свет Божий, другой — в соседнюю пещеру, третий — к реке и т. д. Интуитивное моделирование — это как раз те самые выходы.

А лучше всего в данном искусстве разберется закоренелый оптимист, которому, несмотря на собственный реализм и прагматизм, море по колено. Интуиция любит оптимистов.



Зайдем с черного хода. Зачем она пессимистично настроенной личности, стремящейся при любом предлагаемом исходе к речке, чтобы утопиться, «как все порядочные девушки» (к/ф «Бедная Маша»)?

Именно оптимист при первичном моделировании будет искать выход из пока еще плачевного состояния и найдет, потому как поиск заветной панацеи будет похож на рост молодых веточек, раскрытие первой весенней зелени. Только происходит это чудо практически мгновенно, как в фантастическом фильме. Вот посадили саженец, вот он поднялся ввысь, отросли ветки, и проявилась жизнь во всей красе. Я позволяю себе небольшие лирические отступления, так как они могут наглядно проиллюстрировать механическое воплощение рассматриваемого нами приема в реальность. Все должно происходить точно, быстро и безболезненно.

Кроме субъективизма, сторонники интуитивного моделирования грешат еще одним пороком — оптимизмом. И не сразу поймешь, что опаснее. Конечно, приятно думать только о хорошем: «Завтра я проснусь и найду лимон баксов в почтовом ящике». Это уже не результат интуитивного моделирования, а самый настоящий, ничем не прикрытый самообман. Понятно, что в лучшем случае в почтовом ящике окажется обыкновенный лимон к чаю. Не надо успокаивать себя однозначно хорошими прогнозами.

Суть интуитивного моделирования и его назначения состоит в том, чтобы приоткрывать перед страждущими все горизонты. Но кто вам сказал, что восстановленное и проявленное полностью вам понравится? Возможно, что первые дни, недели или даже месяцы интуитивное моделирование испортит вам жизнь и повергнет в шок, заставит волноваться, искать выход из лабиринта и не находить. Извлеките из памяти опыт, полученный при овладении интуитивным методом. Сегодня, после длительных мучений, вам кажется, что решение найдено... Но завтрашний день заставит вас усомниться в правильности решения и ходе мыслей.

Но тот же завтрашний день, заставляя размышлять над поступками, откроет новые перспективы, и интуитивное моделирование опять-таки сможет в этом помочь. Новички часто жалуются на нулевой эффект: «Стараешься, работаешь над собой изо дня в день, а тебя относит каждый раз на три шага назад. Снова встаешь и снова падаешь. Как закрепить успех, преодолеть себя?»



В самом деле, как?

Во-первых, никакого насилия над собой. Постарайтесь плавно постичь доселе неведомый метод интуитивного моделирования. Во-вторых, помните, что интуиция не имеет ничего общего с подозрительностью и самоистязанием. В-третьих, учиться чему-то новому всегда трудно.

Принято считать, что у метода интуитивного моделирования больше почитателей среди лиц женского пола. Следует отметить, что интуиция — это качественная категория, а не гендерная принадлежность. Мужчины тоже обладают шестым чувством, помогающим им при разбирательствах и копании в душе, не важно чьей: чужой или соседской.

Интуитивное моделирование даст отличный результат лишь при предельной искренности субъекта.

Человек должен быть честным сам с собой. И еще, не знаем, насколько верят читатели нашей книги в закон кармического воздаяния, но интуицией нельзя пользоваться в дурных целях. Грех — желать чужого добра, несчастий знакомым и незнакомым людям. Пользуешься интуицией в недостойных целях — рискуешь потерять дар видеть жизнь сквозь толщу бетонных стен.

Интуиция не терпит нечестности. Если вы лжете людям и собственному отражению в зеркале («Худеть еще рано!») и довольствуетесь своим пребыванием в мире иллюзий, то зачем вам интуиция? И почему вы еще читаете нашу книгу?

Не пора ли включить телевизор, скоро начнется очередной душещипательный сериал, финал которого был ясен уже в первой серии. Люди с развитой интуицией давно установили факт существования кинематографического ширпотреба, потому что обидно смотреть продукцию, предназначенную для людей с IQ, равным 4%.



Что смотреть и что читать для подпитки шестого чувства?

Детективы! Они вне конкуренции. Лучше выбрать классическое направление, потому что детективы с большой примесью боевиков — это скорее «жвачка для мозгов», нежели «пища для ума».

На второе место можно поставить произведения научной фантастики, причем именно элитарной научной фантастики, а не звездных комиксов.

На третьем месте — приключенческая литература, при случае подойдет и стиль «дикий-дикий Запад», если он будет выдержан в строгих жанровых канонах.

Дочери Евы вправе отважиться на послабление и почитать мелодрамы с хорошим концом и без третьеразрядных спецэффектов. Сюжет вечен: стол, стул, фикус на окошке, кошка в корзинке и любовный треугольник, а может быть, даже квадрат!

Что касается музыки, то ничто так не пробуждает интуиции, как классика. Хороши флейта, орган. Довольно многие предпочитают фортепьяно с рахманиновскими шедеврами. Если он не спровоцирует вас на излишнюю слезливость, смело выбирайте.

Настольные игры также вносят свой вклад в развитие интуитивного чувства. Для пиршества интуиции сойдется все: от аристократичных шахмат до плебейских карт. Впрочем, аристократизм и плебейство являются весьма условными. Каждый вкладывает в них нечто свое. Всем известно, что такие понятия, как «красота», «справедливость», «любовь» и им подобные, абстрактны по своей сути.

Вы считаете что-то прекрасным, следовательно, это прекрасно. Представляется нечто правильным — карты в руки!

ИНТУИЦИЯ И АСТРОЛОГИЯ

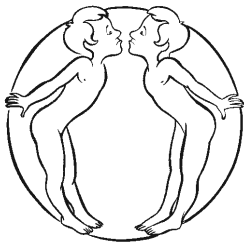
Как утверждают профессиональные астрологи, сильнейшей интуицией обладают те, у кого в натальной карте сильны позиции Луны и Нептуна. Но вместе с тем это не обязательно Раки и Рыбы. Ведь анализировать способности человека можно лишь после расчета аспектов и т. д. Мы пойдем упрощенным путем и обратим свой взор к популярной астрологии, почерпнутой из не менее популярной литературы.

Как с интуицией у Тельца?



Несмотря на внешнюю пуленепробиваемость, Телец — очень интуитивный знак. Чудеса ему не нужны, хватило бы шестого чувства для хозяйства, личной жизни и карьеры. Быка больше всего интересует практическое применение «третьего глаза», например, какие горшки купить для цветов, чтобы они росли лучше, или какое платье надеть для обольщения соседа по лестничной клетке.

У Близнецов?



Они только говорят, что не верят в интуицию. Близнецы кажутся холодными и рассудочными людьми, не любящими погружаться в суть явлений по причине цейтнота. Они рационализируют интуицию, пытаются нивелировать некое мистическое начало. Однако, овладев техникой интуитивного моделирования, представители данного созвездия поражают сами себя быстротой мысли.

У Рака?

Король интуиции. Всосал ее с молоком матери, поддерживая телепатическую связь с родителями и родным домом.

Для Рака интуиция — хлеб насущный.

Это единственный знак зодиака, который никогда не станет критиковать либо ставить под вопрос дар предвидения, телепатию, телекинез и т. д.



У Льва?

Нельзя сказать, чтобы царь зверей чурался шестого чувства. Каждый Лев — в душе Наполеон, а как вы называете, последний проиграл битву под Ватерлоо, потому как пренебрег интуицией.

Царственная особа склонна полагать, что она всегда права, а метод интуитивного моделирования преподносит кучу вариантов. Варианты плодят сомнения, а Львы не очень любят сомневаться. Я сказал, я подумал — значит, так оно и есть.



У Девы?

Девы, с одной стороны, — сильные логики. С другой — в особо запутанных случаях они обращаются за помощью к собственной интуиции. Как говорят: «Если метод не навредит, то, вероятно, он поможет».

Особенно хорошо у Дев получается управляться с интуицией в бизнесе. Они не просто примут то или иное решение, а прочувствуют его.



У Весов?

С интуицией дружат. Обожают проверять интуитивные выводы логическими рассуждениями. Вместе с тем Весы стараются не поддаваться под власть чувств. Они думают так: «Эмоции эмоциями, но насколько вариант 007 вероятен? Может ли он осуществиться? А если нет, то что взамен?»

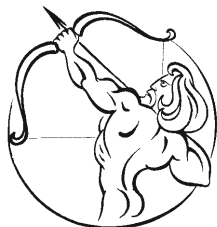


У Скорпионов?

О-о-о! Скорпион обожает пользоваться своей интуицией. Он любит манипулировать окружающими людьми. А для постижения внутреннего мира человека интуиция — сильный инструмент. Скорпиону мало разового погружения в глубины души человека, он совершает эти погружения каждый раз, когда чего-то недопонимает.



У Стрельцов?



Как у всех огненных знаков, интуиция несколько припорошена. Стрелец привык действовать, а не чувствовать. Ему, бедолаге, некогда чувствовать: столько дел, столько забот. Времени мало, надо гнать себя на всех парах, а то не успеешь на день рождения к третьей жене брата семиюродной тетки, скончавшейся еще до нашей эры. А вы говорите «интуиция». Фи, глупость!

У Козерогов?



Козерог вечно во всем сомневается, но интуиции в какой-то мере верит. Вообще десятый знак зодиака прославился целеустремленностью и верностью данному слову. Представьте, как мучается Козерог, если он пообещал что-то сделать, а интуиция ему говорит, что ничего хорошего не выйдет.

У Водолеев?



Самый парадоксальный знак: и верит, и не верит одновременно. Настроение хорошее — поверит и в домового. Тем не менее к выводам, сделанным с помощью интуитивного моделирования, прислушивается. Мало ли, вдруг совпадет?

У Рыб?



Врожденная интуиция. Шага не сделает, прежде чем не посоветуется с alter ego. Для Рыб проблемно не постижение интуиции, а возвращение к реальности, ведь нужно не только тонко чувствовать, но и быстро действовать. Жизнь — она же здесь, а не там, за семью облаками.

У Овна?



Абсолютно неинтуитивный знак. К шестому чувству относится с нескрываемым презрением: «Бабские штучки, детские игрушки. Какое там предвидение: дают — бери, бьют — беги». Овен — настоящий ребенок вне зависимости от возраста и социального статуса. Жизнь такая короткая, и так много нужно успеть. Некогда проникать в суть явлений.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Как неправы представители сильной половины человечества, когда с недоверием относятся к любому высказыванию типа «мне кажется» или «вот посмотришь, так и получится». А все потому, что интуицию нельзя потрогать. Мыслительный орган, принадлежащий женщине, концентрирует заинтересованность на несущественных, как кажется, деталях, после чего подвергает полученные сведения обработке. Всего этого нельзя сказать о мозге сильного пола. Каждой женщине под силу уже с первой встречи уяснить, можно ли надеяться на серьезные отношения с мужчиной или не стоит. Если поинтересоваться, каким образом ей это становится известно, она ответит: «Я предчувствую». А все дело в том, что женщина постоянно получает сведения о недавнем знакомом, концентрируя внимание на его внешнем виде, тембре голоса, манере поведения, телодвижениях и др.

Никто не спорит, что мужчинам присуща практичность в большей степени, чем женщинам. Например, зашли они в книжный магазин. Мужчине, чтобы понять, нужна ему книга или нет, достаточно просмотреть оглавление. Женщине такой вариант не подойдет. Ей обязательно нужно прочесть хоть пару строчек, потому что еще со времен первобытного строя прекрасный пол доверяет только собственным чувствам. Именно женщины защищали жилище и ребенка, в то время как мужчины охотились. Они обязаны были вовремя заметить воинов из чужого племени, не пропустить дикого зверя, который мог притаиться под кустом. Хорошей физической силой женщина не обладала, вследствие чего тренировала свои наблюдательность и способность предвидеть события.

Чаще всего сильные представители мира истолковывают вспышки женской интуиции как элементарное совпадение. Чтобы опровергнуть этот вывод, можно провести такой эксперимент. Предположим, вам предстоит посетить вечеринку или какой-нибудь званый ужин. Женщины в отличие от сопровождающих их мужчин за считанные секунды способны понять, кто с кем пришел, кто за кем ухаживает, между кем идет флирт и т. д. Недавно психологи доказали, что в большинстве эпизодов женщина способна ощутить, предан ли ей ее мужчина или нет, причем даже в том случае, когда муж на зависть Штирлицу и Зорро замаскировался по высшему разряду.

Чтобы «шестое чувство» выступало в качестве помощника, а не навредило владелице, необходимо научиться выделять его среди остальных «сторонних голосов». В их роли могут выступать сомнения и опасения.

Не нужно смешивать такие понятия, как интуиция и внушение.

Если концентрировать внимание на сновидениях, которые постоянно повторяются, начинает работать система прогнозирования.

У человека появляется чувство, что если что-то случается во сне, следовательно, это произойдет и наяву. На уровне подсознания он пытается подтолкнуть собственные мысли и соображения в необходимом направлении. В результате то, к чему шли подсознательно, случается в действительности. И, как ни странно, пророческие сновидения и интуитивное чувство не имеют к этому никакого отношения.

Если появляется чувство, что куда-либо уезжать или вылетать нет необходимости, прислушайтесь к своим чувствам, доверьтесь им.

Не оставляйте без внимания собственные оплошности и просчеты, особенно в том случае, когда они постоянно повторяются. Если у вас из рук все время выпадают какие-то вещи, вы без конца проливаете кофе именно в то время, когда куда-то собираетесь идти, вероятно, интуиция вас предупреждает, что в том месте, которое вы намереваетесь посетить, таится скрытая опасность.

Стоит повнимательнее рассматривать бессознательные изображения и надписи, которые появляются в вашем исполнении. Местом для них может быть и запотевшее стекло ванной помещения, и бумажный листок, который вы исписываете во время какого-либо совещания или разговора по телефону. Если ваш рисунок просто изобилует острыми углами, это значит, что ваше подсознание предупреждает о какой-либо угрозе. Напротив, предметы с закругленными формами предрекают череду благоприятных событий.

Психологи считают, что нет необходимости пугаться проявлений интуиции. Это одно из качеств человеческой природы.

Тем не менее интуиция находится под покровом множества преданий и легенд. Одни люди не обращают на нее внимания, другие переоценивают. Часто случается и такое: когда интуитивное чувство поддержало человека в критическую минуту, очень может быть, что в дальнейшем он с большим вниманием прислушается к малейшим намекам со стороны своего подсознания. Более того, сможет отыскать намек даже там, где его не было.

Существуют и минусы: женщины вполне способны манипулировать родными и близкими, объясняя это сигналами своего подсознания. Происходит такое потому, что несколько раз им удалось что-то «напророчить», и это подействовало на окружающих. Интуитивные чувства нужно применять на благо себе и близких.

Правая сторона мозга считается женской. Поэтому именно мужчинам необходимо работать над развитием интуиции, которая, как было сказано выше, хорошо развита у женщин. Представительницы лучшей половины человечества очень тонко чувствуют окружающую среду. Оттого мужчине иной раз так непросто обмануть женщину, как бы сильно ему этого ни хотелось.

О хорошо развитой женской интуиции говорит то, что с женщинами чаще, чем с мужчинами, случаются следующие вещи:

- 1) во сне можно увидеть события и встречи, которые могут неожиданно произойти на следующий день;
- 2) внезапно в голове проносятся мысли о ком-либо, а вскоре раздается звонок этого человека или он появляется сам;
- 3) стоит о чем-либо подумать, как из уст собеседника выходит та же мысль.

ГЛАВА 5. ИНТУИЦИЯ И ЭМОЦИИ В БИЗНЕСЕ

Не правда ли, приятно представить себе следующую картину: есть у вас такой компаньон, в силах которого снабдить вас всем необходимым, найти выход из затруднительных ситуаций, открыть перспективные направления работы и подсказать, каким образом их использовать. Как хорошо, когда есть такой партнер, на помощь которого можно рассчитывать, находясь в любой ситуации.

А ведь вы не ошиблись! Существование надежного друга давно доказано учеными мужами. Да, да, это уже известная вам интуиция. У всех великих людей (предпринимателей, спортсменов, актеров, государственных деятелей) есть такое правило: не оставлять без внимания подсказки интуиции. Примером тому служит жизненный путь многих знаменитостей. По словам *Вольфганга Амадея Моцарта*, вдохновение приходило к нему откуда-то изнутри. *Сократ* всегда выполнял советы своего внутреннего голоса. Своими успехами обязаны шестому чувству и *Альберт Эйнштейн*, и небезызвестный *Генри Форд*, а также *Мария Кюри* и многие другие.

Генри Минцбергом, штатным обозревателем печатного издания «Гарвард Бизнес Ревю», было проведено необычное исследование. Вопросы задавались и высокопоставленным государственным служащим, и предпринимателям.

Генри Минцберг сделал следующее заключение: каждый второй из интервьюируемых при возникновении каких-либо проблемных ситуаций, которые не в силах разрешить рациональное мышление, прислушивается к своему внутреннему голосу. Поэтому он считает, что тайна успешной деятельности зависит не от рационального мышления, а от тесного взаимодействия логического мышления и интуитивных способностей. Миллиардеру и родоначальнику CNN, одному из наиболее состоятельных людей планеты *Теду Тернеру*, принадлежит следующее высказывание: «Проницательность и интуиция идут рука об руку». Однажды *Конрад Хилтон* оценил один из лотов, который выставлялся на публичных торгах, в 165 000 долларов. После пробуждения на следующее утро в его голове появилась новая цифра — 180 000. Все знали, что К. Хилтон постоянно слушает советы своего внутреннего голоса. Естественно, его ставка выросла до 180 000 долларов. И он не ошибся, так как за этот лот на другой день предло-

жили 179 000 долларов. В дальнейшем удачно приобретенный лот К. Хилтон реализовал за 2 000 000 долларов.

Рей Крос стал собственником сети ресторанов McDonald,s, следуя рекомендациям юристов и бухгалтеров, которые вели его дела. По его словам, он «спинным мозгом чувствовал, что это надежно». Сегодня указанное предприятие приносит своему хозяину надежный и стабильный доход. Бизнес Кроса процветает. В свое время он приобрел несколько ларьков, торговавших гамбургерами, и до сих пор ничуть о том не жалеет. В результате мир получил еще одного мультимиллионера.

Индустриальные великаны, наводняющие Америку и Европу, не жалеют средств на развитие интуитивных способностей своих служащих. Примером тому служит руководство компании «Майкрософт».

Если вы хотите достичь определенных высот в сфере бизнеса и предпринимательства, начинайте работу над своим самосознанием, восприимчивостью. Вам просто необходимо уметь держать свои эмоции под контролем и приложить все усилия для создания позитивных отношений. Вышеуказанные навыки «дают людям большую личную и профессиональную гибкость, жизненно важную для преодоления или предотвращения трудностей в период стремительных перемен». Эти слова принадлежат *Брюсу Крайеру*, консультанту по результативности трудовой деятельности, который сотрудничал с группой компаний Fortunt 500.

Если поразмыслить о том, каким должен быть успешный менеджер, служащий, советник, государственный деятель и любой другой, у кого есть желание быть «хозяином» жизни, становится понятным то, почему человек должен обладать нижеперечисленными навыками.

1. **Самосознание.** С помощью этого навыка человек устанавливает контакт главным образом с самим собой. Разумеется, немаловажно иметь сведения о том, какие эмоции вы переживаете, в какое время и как их можно расшифровать.

2. **Управление чувствами.** Если человек научится контролировать свои эмоции, это позволит ему заблаговременно быть в курсе того, какой будет его реакция на грядущие события, и предотвратить отрицательные результаты. При содействии этого умения можно достигнуть самого дна эмоционального источника: именно оттуда к человеку приходят различные мотивации, при поддержке которых он справляется с «темными полосами» существования.

3. **Впечатлительность.** Это умение подразумевают внимательное и предельно чуткое отношение к чувствам и эмоциям, причем как к своим, так и окружающих людей.

4. **Положительные отношения между людьми.** Если человек имеет в своем распоряжении этот навык, он вправе питать надежду на то, что его сотрудники или даже знакомые будут испытывать теплые чувства, вспоминая о нем. С помощью позитивных чувств вы легко преодолеете «цунами», которое является следствием межличностных отношений.

Если человек начинает усиленно тренировать свои эмоции, он получает возможность работать, учиться и просто существовать в гармонии с окружающими. Его бизнес считается процветающим, а он в свой черед с неизменным вниманием

относится к интуитивным знакам. Люди, похожие на вышеописанных, стремятся воспитывать в себе надлежащие положительные эмоции:

- 1) миролюбивое настроение;
- 2) состояние влюбленности;
- 3) готовность к сопереживанию;
- 4) чуткость и отзывчивость.

В то же время они стараются избегать таких негативных проявлений, как:

- 1) неприятие самого себя и окружающих;
- 2) депрессия и меланхолия;
- 3) сострадание к самому себе.

На службе, в кругу домашних, в обыденных ситуациях человек, который научился контролировать свои эмоции, неизменно отыщет компромисс в той ситуации, когда происходит столкновение выплескиваемых эмоций с предписаниями этикета. Так что не стоит удивляться тому, что именно этим людям в первую очередь достаются признательность и всевозможные блага.

Неустанные попытки психологов увенчались успехом: к настоящему времени они сформулировали несколько советов, следуя которым, можно прийти к эмоциональному благополучию:

- 1) старайтесь, чтобы контакт с вашими личными чувствами не ослабел; для этого фиксируйте мысли, которые появились в вашем сознании, либо в записной книжке, либо на диктофоне, либо в компьютере; выполняйте это каждый день;
- 2) побольше энтузиазма при выполнении какого-либо дела, тогда беспокойство и утомление вам не грозят;
- 3) не позволяйте обманывать себя чувствам, которые можно разглядеть за посылками и действиями окружающих; для этого контролируйте себя, задавая себе любимому простые вопросы, вроде: «Какая причина стоит за таким поведением окружающих?»

На эмоциях держится вся личная жизнь человека: мы с восторгом взираем на осенний парк или летнюю поляну, «купаемся» в любви и нежности близких нам людей, но вместе с тем огорчаемся, если замечаем безразличие со стороны окружающих. Именно мотивации эмоционально заряжают человека. В результате он поднимается с удобного дивана или стула и выполняет то, что в данный момент так необходимо воплотить в жизнь.

Переживая определенные эмоции, человек вполне может испугаться или даже избежать какой-либо угрозы, если таковая существует. С их же помощью человек способен почувствовать, когда необходимо дружеское участие или просто сочувствие.

Хорошо развитое эмоциональное мышление оказывает содействие при решении любых задач: как на профессиональном, так и на житейском поприще.

Если хотите быстро подниматься по карьерной лестнице, то необходимо наладить добрые отношения с сослуживцами и, само собой разумеется, с руководством. Есть необходимость научиться держать контроль над своими эмоциями тем, кто остановил свой выбор на профессии:

- 1) учителя, куратора, консультанта;
- 2) политика, юриста, министра какой-либо отрасли;
- 3) психолога, социального работника;
- 4) маркетолога, торгового работника, специалиста по общественным связям;
- 5) посредника;
- 6) секретаря и специалиста по работе с клиентами;
- 7) административного работника.



В жизни невозможно жить под колпаком, не испытывая каких-либо чувств и эмоций. По мнению ученых, человека вполне можно назвать самым эмоциональным животным. Эволюция не стояла на месте, так что и животным вполне по силам испытывать определенные эмоции: крысам знакомо предчувствие чего-то нехорошего, а собаки, как и человек, испытывают влечение друг к другу, могут влюбляться и, следовательно, ревновать. По мнению многих ученых, чем старше человек, тем он спокойнее. С этим можно поспорить.

Прежде чем возникнуть романтическим чувствам, должны появиться романтические отношения. На смену хорошему настроению приходят боль и раздражение, если мы конфликтовали или нас преследовали прочие неприятности. Толчком к смене настроения могут послужить и отношения с друзьями и близкими. Может дойти и до того, что человеком овладеет депрессивное состояние по той простой причине, что обстоятельства препятствуют выполнению намеченного.

Традиционно считается, что все эмоции «нужно оставлять дома», а на службу приходить только с мыслями о предстоящих переговорах или еженедельном отчете. Но многие почему-то забывают, что именно здесь начинается, продвигается или заканчивается карьера, а в коллективе нужно заслужить уважение коллег. С их же стороны возможны ненависть и зависть. И не забудьте об эмоциональном стрессе, который является следствием переутомления.

Чтобы окружающие не игнорировали вас, необходимо:

- 1) уметь догадываться, какое настроение у людей вокруг;
- 2) обязательно учитывать точку зрения компаньонов;
- 3) разбираться в причинах плохого (хорошего) настроения окружающих.

Ежедневно, сами того не замечая, мы контактируем с окружающими нас людьми. Они приносят нам большое количество как позитивных, так и негативных эмоций. Если контакт приносит только хорошее настроение, то он:

- 1) рождает хорошее расположение духа;
- 2) помогает поверить в достижении того, что было задумано;
- 3) позволяет расслабиться;
- 4) ставит окружающих перед необходимостью поспособствовать в выполнении того, что запланировано;
- 5) считается залогом продолжения знакомства;
- 6) позволяет сделать приятельские отношения еще прочнее и крепче;
- 7) выступает в качестве страховки в критических условиях.

Но бывает и так, что контакты не приносят ничего, кроме негатива. Тогда нужно ожидать следующего:

- 1) человек становится неуправляемым, непредсказуемым и агрессивным;
- 2) нет необходимости тешить себя надеждами на то, что обретете желаемое;
- 3) окружающим безразлично, что у вас на душе;
- 4) нет стабильности во взаимоотношениях с окружающими;
- 5) вы и ваши близкие перестаете понимать друг друга;
- 6) вам негде искать поддержку в случае неудач.



Казалось бы, какую пользу могут принести эмоции предпринимателям и бизнесменам?

Но если копнуть глубже, то станет ясно, что тем людям или предприятиям, которые не считают эмоции влиятельной силой, уготована роль наблюдателей — наблюдателей за тем, как удача уходит к соседу, а собственные мечты переходят в разряд несбыточных. К примеру, в настоящее время многие компании и фирмы прекратили выпускать упаковки с различными рекламными слоганами. Совет директоров пошел на этот шаг с одной целью: выяснить, как резко упадет спрос на выпускаемый товар.

Маркетологам, которые отнюдь не понаслышке знают об **«эмоциональном радаре»**, ничего не стоит почувствовать эмоциональные нужды покупателей. Поэтому их шансы на заключение выгодных для предприятия договоров довольно высоки. То же самое относится и к управляющим предприятием. Если уровень их эмоционального развития достаточно высок, то такие руководители контролируют свои эмоции и тонко чувствуют эмоциональный настрой своих служащих. Благодаря чему в коллективе царит гармония, а в результате растет производительность труда. Одновременно с этим служащих, которые постоянно работают над своими эмоциями, по мнению коллег по работе и менеджеров предприятия, можно считать «главными игроками команды». Им никто не откажет в содействии, все с удовольствием станут с ними сотрудничать.

Другими словами, высокий уровень эмоционального мышления обеспечит вам безбедную старость, исполнение ранее задуманного.

Морис Элиас, который в соавторстве выпустил книгу «Эффективное социальное и эмоциональное обучение», считает, что эмоции нельзя недооценивать. Они оказывают огромное влияние на человека, представляют собой своеобразную «сигнализацию» и следят за всем происходящим вокруг. По словам М. Элиаса, чувства человека «являются самыми надежными индикаторами того, как реально обстоят дела в нашей жизни. Они также действуют, как внутренний гороскоп; эмоции помогают нам оставаться на правильном пути и чувствовать уверенность в том, что нас ведет по нему не только познание».

Что применимо для определенного индивида, подходит и для предприятия. Вероятно, эмоции можно рассматривать как ментальный эквивалент психического наслаждения и болевых ощущений. Это своеобразный психологический механизм, который обеспечивает человека жизненно необходимым двусторонним взаимоотношением: извещает о том, что все идет просто замечательно, или что, напротив, заключенная сделка приведет к негативному результату. Если ситуацию можно считать вполне благополучной, все находится в превосходном расположении духа. Когда происходят изменения в худшую сторону, настроение портится, возникают неприятные чувства. В этой ситуации эмоциональный настрой исполняет роль системы, которая приходит на помощь человеку или целому коллективу в том случае, когда необходимо следовать по продуктивному пути. Если обстоятельства складываются удачно, можно передвигаться прежним курсом, а если наоборот, то поступает сигнал о том, что лучше поменять направление деятельности.

Между прочим, эмоциональные способности человека могут оказать неоценимую помощь своему хозяину при организации собственного бизнеса, а могут и навредить.

Автор множества книг *Дэниел Големан* часто со страниц своих трудов говорит о том, сколько полезного можно получить, если вплотную заняться развитием сферы эмоций. Получено множество доказательств того, что эмоциям отводится важная роль, когда прилагаются все силы для создания своего дела. Вот почему большая часть американских предприятий и фирм предоставляет своим работникам возможность тренировать свое эмоциональное мышление. Профессором психологии *Кэри Черниссом* были проведены исследования. В результате были получены следующие сведения: американскими корпорациями затрачено свыше 10 млрд долларов за год на проекты, в результате которых прослеживалось явное развитие эмоционального мышления. Как следствие, повышались уровень сервиса, производительность труда и эффективность руководства.

Корпорация *American Express Financial Advisors*, расположенная в Чикаго, предлагала своим служащим посещать занятия для того, чтобы поднять уровень эмоционального мышления. Компанию подтолкнул к этому шагу следующий факт: клиенты данной фирмы перестали приобретать страховые документы, причем даже в том случае, когда этого требовало их финансовое положение. Ученые путем проведения исследований добрались до сущности проблемной ситуации. Все дело в том, что служащие по привычке, находясь на работе, не выплескивали своих эмоций, не давали воли чувствам. Поэтому им вовсе не просто было пред-

ставить себе, какие эмоции бушевали в душе у клиентов фирмы. Они были не в состоянии проникнуться их проблемами. Не секрет, что именно это обстоятельство лежит в основе благополучного исхода при подписании договоров. Сначала, по словам руководителя корпорации *Кэйти Кэннона*, когда практические занятия, на которых при помощи специальных упражнений можно было поднять уровень эмоционального мышления, только возникли, «многие сотрудники лишь таращили глаза и скептически усмехались». Однако уже вскоре усмешку сменила ликующая улыбка. Скоро тренировки принесли свои плоды: объемы продаж во многих филиалах возросли.

В книге психолога и исследователя *Роджера Бейли* «Лидерство» приводится пример фирмы, которая выпускала и распространяла каталоги, где были представлены ювелирные украшения. Руководство этой фирмы стало свидетелем получения достаточно высоких доходов. А все началось с того, что оно решило уделять больше внимания эмоциональному настрою как служащих, так и клиентов. Безусловно, продажи каталога были источником постоянной прибыли, но появились новые хозяева и решили устроить встряску, в результате которой родился бы стимул для роста объемов продаж. Роджером Бейли был проведен ряд исследований. В итоге он выяснил, что многообразие и свободный выбор не давали стимула покупателям совершать приобретения. Напротив, объемы продаж неуклонно снижались. Оказывается, люди начинают довольно сильно нервничать и переживать, если их ставят перед выбором. И чем больше выбора, тем сильнее беспокойство: надо ведь на чем-то остановиться окончательно. Чем сильнее волнение у человека в момент совершения покупки, тем с меньшим желанием он прощается с деньгами. Учитывая все вышеперечисленное, руководство компании упростило структуру последующих каталогов, вследствие чего увеличился объем продаж.

Для того чтобы стать владельцем «персонального радара», достаточно заняться приведенным ниже *упражнением*. Его задания выполняются в тихом помещении. Вам нужно приготовить бумагу, карандаш, диктофон или магнитофон. Расположитесь поудобнее в мягком кресле и расслабьтесь. Далее необходимо дать ответ на несколько вопросов. С их помощью процесс самопознания будет глубже, а ваши контакты со своими эмоциями — еще теснее.

Итак, вам будет необходимо дать ответ на три вопроса. Время для раздумий не ограничивается. Однако выполнять все действия необходимо по строго определенной системе. Полученные выводы, чтобы не забыть, можно записать в свой блокнот или наговорить на диктофон.

Нужно постараться ничего не забыть, особенно расположение духа и чувства. Уделите внимание образам, воспоминаниям, запахам. Не забудьте описать в ответе все, что пережили, припомнили, о чем поразмыслили, даже если вам все это покажется ничтожным. Но это только сначала. Иногда то, что вы считали лишним и банальным, может оказаться важным.

Допустим, вы не верите в то, что способны испытать сильные чувства и эмоции, не верите, что сможете ощутить нечто необычное. Поработав с заданиями представленных ниже упражнений, вы придете к противоположному выводу. С помощью «персонального радара» вы сможете лучше изучить свой эмоциональный мир и

вскоре поймете, что вслед за одним чувством или мыслью приходят другие. С течением времени для выполнения упражнения вам не нужно будет искать мягкое кресло и проходить строго все этапы, чтобы найти контакт с личными эмоциями.

1. Ощутите, что, по вашему мнению, плохо в вашем существовании. Для этого закончите фразу: «Согласно моим ощущениям меня в моей жизни не устраивает следующее...» В настоящий момент очень важно не упустить ни одной детали. Это может быть все, что угодно: и неудобная обстановка в комнате или на рабочем месте; люди, поведение которых выводит вас из себя; проблемы с автостоянкой; официант, который постоянно что-то путает, принимая заказ. Приведем пример записи молодого человека: «У меня нет такого ощущения, что мое существование что-то чересчур омрачает. Ну, может быть, иногда меня раздражает то, что прачечная не всегда вовремя выполняет заказ. Иногда такое отношение к заказчикам со стороны работников клининговой компании меня просто выводит из себя. Моему возмущению просто нет предела, и больше этой прачечной я свои рубашки не доверю. Наверное, все. Остальное не так уж и важно. Хотя, вне сомнения, мой начальник иногда придирается ко мне. Как хорошо было работать под началом его предшественника! А новый патрон все делает строго по инструкции, атмосфера приятия и согласованного труда потихоньку исчезает. Новый начальник мне вовсе не по нраву. Из-за него работа кажется мне просто невыносимой. Я начинаю тихо ненавидеть своего руководителя. Ну а больше ничего особенно меня не беспокоит. Думаю, я немного расстроен тем, что моя девушка неожиданно решила уехать на предстоящие выходные к родителям. Я-то рассчитывал, что мы весело проведем время на турбазе вместе с друзьями. В действительности мне давно уже не нравится то, что она все решает сама, не интересуясь моим мнением».

2. Ощутите, что, по вашему мнению, хорошо в вашем существовании. Для этого необходимо закончить фразу: «Согласно моим ощущениям мне в моей жизни нравится следующее...» Далее возможно перечисление имен и фамилий, обстоятельств, моментов, произошедших как в личном, так и в профессиональном плане. Не забудьте и все то, что является для вас источником приятных эмоций. И вновь постарайтесь не упустить ни одной детали. Вот такая запись появилась у уже известного нам молодого человека: «Думаю, что мне нравится то, чем я занимаюсь. Мне всегда хотелось заниматься графическим дизайном. Я с наслаждением рассматриваю результаты своей работы в печатных изданиях: будь то журнал или газета, телепередача. Хорошо, что я не выбрал другую профессию. Я просто в восторге от нашей компании, когда мы все вместе отправляемся заниматься парашютным спортом. Это как впрыск адреналина в кровь. Многие считают, что порой я испытываю недовольство самим собой. Такое происходит потому, что я не стремлюсь к тому, чтобы о моем душевном состоянии знали все вокруг. На самом деле самочувствие мое отличное, и я искренне люблю свою девушку. Наверное, можно уже подумать о свадьбе».

3. Принимайте решения, опираясь на свои чувства. Для этого необходимо закончить фразу: «Взяв за основу свои чувства, у меня появляется возможность изведать или усовершенствовать...» Ваш ответ должен быть предельно детальным. Вернемся к молодому человеку: «Мне вдруг стало ясно, что нет близкого контакта между мной и моими чувствами. Почему я так решил? Потому что раньше

считал, что вообще ничего не ощущаю. А сейчас внезапно выяснилось, что я способен испытать довольно сильные чувства. Мне было невдомек, что я могу так сильно расстроиться из-за поведения своей девушки. Вероятно, наши отношения нужно как-то урегулировать. Несомненно и наличие проблем на моем рабочем месте. Мне кажется, появляются сигналы, что неплохо начать поиски другого места работы, где есть все необходимое для творческой реализации».

Теперь вам предстоит познакомиться с **методикой**, которая поможет развить в себе столь необходимую некоторым **эмоциональную твердость**. С ее помощью можно успешно вести борьбу со стрессом или эмоциональными спадами. Она поможет избежать различного рода противодействий, успешно преодолеть те времена, когда налицо исчезновение мотиваций.

Данная методика поможет победить негативные ощущения, потому что даст ощущение уверенности, того, что успехи и провалы разделяются между собой темной полосой. Если постоянно сомневаться в своих силах, то нет никакого шанса, что финишная ленточка будет вашей. Если бы Ромео не был загодя убежден в том, что сумеет добиться любви Джульетты, то не стал бы тайком, рискуя жизнью, пробираться к ней под балкон. Когда **Ли Якокка** оставил успешное предприятие «Форд» и взял под свое крыло обанкротившийся «Крайслер», он был убежден, что сможет сделать компанию процветающей.

«Вы должны верить в то, что можете добиться успеха, — или испаритесь в корпоративной атмосфере. Должность руководителя требует от любого человека необычайной самоуверенности. Так что, прежде чем вы решите начать карьеру менеджера, сначала проверьте себя, чтобы выяснить, нет ли в вас признаков недостатка самоуверенности», — эти слова принадлежат **Марсии Грей Уильямс**. Она стала во главе собственной преуспевающей рекламной фирмы в 23-летнем возрасте.

По мнению финансового советника **Шермейн Уильямс**, тесный контакт со своими эмоциями поможет преодолеть стрессовые ситуации, когда обстановка на фондовых биржах становится неблагоприятной. Из-за своего желания не отстать она ощутила, как стрессовая ситуация резко обострилась. В какой-то момент она даже перестала слышать голоса клиентов, такой силы были ее переживания. После выполнения определенных упражнений Шермейн смогла контролировать свои эмоции. Выяснилось, что лучше предотвратить стрессовую ситуацию, чем ликвидировать ее последствия. В результате тренировок Шермейн Уильямс научилась применять силу своего эмоционального мышления таким образом, чтобы сформировать у себя стабильную уверенность. Многие специалисты считают, что в основе уверенности лежит ощущение того, что внутренне вы вполне готовы к неприятностям и, более того, сможете их выдержать. Как раз эта информация помогает человеку успешно существовать в жестоком мире бизнеса.

Евгений являл собой яркий пример невротика. Он несколько раз зарекался курить, но по прошествии какого-то времени ему снова не хватало в день двух пачек. Лицо его было испещрено морщинами и пятнами, кожа стала дряблой и приобрела нездоровый цвет.

А когда-то это был уравновешенный и уверенный в себе молодой бизнесмен. Его дело процветало. Отучившись в высшем учебном заведении, он создал фирму, сотрудники которой разрабатывали и реализовывали компьютерные программы, за-

дача которых состояла в криптографической защите. Финансовый успех не заставил себя долго ждать. В течение пяти лет доходы быстро росли. На первых порах компания включала лишь нескольких сотрудников и ютилась в маленьком тесном помещении. Вскоре численность персонала выросла в несколько раз, а на смену крохотному офису пришло добротное здание, утопающее в зелени собственного парка. Его сменило строение, возведенное по заказу.

Евгений погрузился в работу, забыв о личной жизни и отдыхе. Однако работа была только в радость, поэтому он не обращал внимания на то, что появились первые признаки переутомления — как эмоционального, так и физического.

Но вот рынок наводнили конкурентоспособной продукцией, вследствие чего объем продаж фирмы Евгения постепенно стал падать, началась полоса неудач.

Сказался труд на износ. Евгений уже не мог обойтись без курения, ходил на прием к психотерапевту. В отдельные моменты ему казалось, что его рассудок помутился. Он колебался, принимая каждое решение, а потом, уже приняв, считал, что поступил неверно. Беспокойство и нерешительность переполняли его. Виной тому личные злоключения и напасти, которые свалились на молодого предпринимателя. Из-за неуверенности в себе Евгений не смог противостоять всем многочисленным неурядицам. Он стремительно поднялся вверх, не успев попасть в такие ситуации, когда дает о себе знать неуверенность. Но в кризисной ситуации все оказалось наоборот.

Когда специалисты предложили Евгению выполнить упражнение на силовую уверенность, то он, находясь в состоянии стресса, поначалу не придавал значения советам психологов. Но с течением времени молодой человек все же решил к ним прислушаться и сумел научиться контролировать свои эмоции. В голову пришли новые идеи, и его предприятие снова пошло в гору и вернуло утраченные позиции на рынке сбыта.

По мнению специалистов, человек неизменно должен быть готов к тому, что на него свалятся неприятности. Причем они совсем не похожи одна на другую. Неприятностью, конечно, считается потеря близкого человека. А как же поломка автомобиля, пятно на любимой блузке? Это тоже своего рода неприятности. Нет необходимости не замечать их. В этом заключается сущность процесса формирования у человека незыблемой уверенности в себе.

Если есть ощущение того, что необходимо поддерживать уверенность в себе, то представленное ниже упражнение поможет заменить неуверенность безбоязненностью. Если негатив просто выплескивается через край, а позитивных эмоций маловато, задайте себе несколько вопросов.

1. Чем конкретно вызван всплеск эмоций? Проанализировав свой всплеск ярости, вы поймете, что все произошло из-за того, что утром вам нагрубил кондуктор в транспорте. А стрессовым состоянием вы обязаны собственному начальнику: вас обязали проверить отчет Иванова, хотя вы занимаетесь отчетом Петрова. Тщательно проанализировав свое состояние, вы, возможно, придете к выводу, что на ваше состояние повлияли рассказы, которые распространяет о вас кто-то из вашего окружения.

2. Какой исход может быть у создавшейся ситуации? Вообразите себе самое худшее, что может произойти. Возьмем случай с кондуктором. Допустим, вы обратитесь с жалобой в вышестоящую организацию, а там вас просто не станут слушать.

Так неужели вам всю жизнь придется страдать от оскорбления? Вспомните про ситуацию с отчетами. Самое страшное, что может случиться, — это увольнение и возможная безработица. Все может закончиться и тем, что вы станете человеком без определенного места жительства — БОМЖем. В случае со сплетником вы просто лишитесь всех приятелей, если они уверуют в то, что услышали.

3. Каким образом преодолеть боль, если настанут «черные дни»? У кого, по вашему мнению, вы найдете эмоциональную поддержку? Каким образом вы справитесь с утратой контроля? Кто поможет победить депрессивное состояние? Вероятно, вы поведаете друзьям или сослуживцам о грубияне-кондукторе. Узнав, что вы потеряли рабочее место, вас поддержат родители, близкий человек. Если, поверив сплетням, знакомые не захотят общаться с вами, вы пойдете плакаться в жилетку близкому товарищу.

4. Каковы будут мои действия при условии, что плохое все же произойдет? Допустим, что вы обратились с жалобой, но действия кондуктора остались безнаказанными. Вас обрекли всю жизнь прожить с обидой в душе. Вам все же отказали от места. И вы, лишившись средств к существованию, пополнили ряды бездомных бродяг, которые живут, не зная, что их ждет завтра. Или вы остались без друзей. Короче, хуже уже просто не может быть. И какова будет ваша реакция? Вы решите, что все кончено, и сведете счеты с жизнью? А может, стоит попробовать еще раз, вы ведь наверняка уже не раз таким образом выходили из тяжелого положения.

5. Что можно предпринять на данный момент, чтобы как-то ослабить результаты наихудшего исхода? Реально ли быстро и полностью сложить мозаику, если все кусочки разбросаны? (Можно даже зафиксировать все возможные версии.) Если это так — за работу! Проверьте, возможное наличие еще каких-либо вариантов. А вдруг их использование вы сочтете целесообразным. Обратитесь к юристам: они проконсультируют вас в том случае, если вы соберетесь предъявить кому-либо свои претензии. Нелишне будет напомнить вашим знакомым о том, что на произошедшее можно смотреть с разных позиций.

6. Что можно предпринять в настоящее время, чтобы усилить шансы на благополучное завершение неблагоприятного периода? В настоящий момент, когда нет нужды беспокоиться о том, что может случиться самое худшее (вы же просчитали все варианты), можно заняться поиском выхода из создавшегося положения с наименьшими потерями. Ведь можно же обратиться к шефу с просьбой об отсрочке выполнения задания, а для своих друзей найти свидетелей, которые способны развенчать сплетни.

А вы сами не заметили никаких изменений в своем эмоциональном состоянии? Вместо того чтобы волноваться и тревожиться, вы, вероятно, хладнокровны и самоуверенны, потому что знаете: если настанут тяжелые времена, вы не пропадете. Спустя какое-то время этот процесс будет проходить автоматически, позволяя вам во всеоружии противостоять сложным ситуациям. Нет необходимости сидеть и жалеть себя, одновременно проклиная всех и вся. Начинайте незамедлительно анализировать ситуацию, не теряйте времени зря.

ГЛАВА 6. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНТУИЦИИ

6.1. Программы и тесты для интуиции

На протяжении своего жизненного пути человек приобретает определенный житейский опыт, поэтому многие действия выполняются автоматически. Вам нет необходимости вспоминать, какое усилие требуется для того, чтобы поднять полное ведро воды или стакан сока, какова будет траектория полета мяча. То же можно сказать и о подсознании человека. Со временем оно обретет способность точно решить, что произойдет, если человек совершит тот или иной поступок. Именно эту возможность подсознания и принято считать интуицией.

Как уже было сказано выше, интуицию еще называют внутренним голосом человека. Это малозаметные чувства, эмоции, мысли, которые исходят как бы изнутри личности. Развить свою интуицию — значит научиться замечать эти сигналы, не упускать их из виду.

Таким образом, если вы хотите развивать свою интуицию, начните с самых элементарных тренинговых упражнений:

- 1) каждый человек ощущает в себе интуитивные способности, благодаря им ему известно все;
- 2) интуит неподвластен противоположностям (свету и тьме, добру и злу, удовольствиям и мучениям);
- 3) все, что заметно интуиту, исходит из не видимого простым глазом мира;
- 4) расположение духа интуита находит отражение в природе;
- 5) телу и уму позволительно находиться в состоянии сна, а интуит должен бодрствовать постоянно;
- 6) интуиту известна тайна бессмертия.

Вам нужно научиться существовать в согласии со своим внутренним «я». Вашей истинной сущности неведом страх, у нее есть полная свобода, она не страшится критики и всяческих испытаний. Нельзя сказать, что она самая плохая или самая хорошая.

Чем человек внимательнее будет относиться к познанию собственного «я», тем ближе подойдет к пониманию своей истинной природы. Как результат — обострение интуитивных способностей.

Чем лучше вы будете понимать свою истинную природу, тем больше у вас будет появляться творческих мыслей. И этому есть объяснение: ваше подсозна-

ние с каждым разом становится чище, что очень благоприятно для возникновения и развития творческих способностей.

Францу Кафке, известному австрийскому писателю и философу, принадлежит следующее высказывание: «Вам не нужно покидать собственную комнату. Продолжайте сидеть за своим столом и слушать. Вам не нужно даже слушать, просто ждите. Вам не нужно даже ждать, просто учитесь спокойствию, неподвижности и уединению. И мир свободно предстанет перед вами в своем замаскированном виде. У него не останется выбора; он в экстазе бросится к вашим ногам».

Предлагаем вам поработать с данной ниже группой слов:

- 1) тяжесть;
- 2) невесомость;
- 3) темное;
- 4) светлое;
- 5) солнце;
- 6) месяц.

Читая поочередно каждое слово, попытайтесь прочувствовать данные понятия. Даже в том случае, если вы привыкли работать с образами или представлениями, это задание вы вполне сможете выполнить. Хотите вы того или нет, но, прочитывая вышеуказанные слова, вы сможете прочувствовать каждое из них. Таким образом люди искусства создают свои произведения. Художник, например, рассматривая вазу с цветами, животных, реку или океан, проводит эти образы через свое видение. Впоследствии возникают новые образы, на которые накладывается отпечаток авторского восприятия. Ту же работу выполняет подсознание человека, когда он обращает свой взгляд на какой-либо предмет. Таким образом, объективная оценка, как никогда необходима в том случае, когда возникает необходимость привлечения предметов или явлений свежего, неизбитого вида. Чтобы это точно получилось, попробуйте взглянуть на некоторые вещи и предметы с новой позиции.

До тех пор пока разум человеческий имеет в своем распоряжении способность различать цвета, вес предметов, их плотность, т. е. чувствовать окружение, он чувствует себя самого.

Вместе со словами «тяжесть» или «невесомость» внутрь проникает чувство, которое является только вашей собственностью. Вне вас нет и намек на тяжесть или невесомость. Каждый облик, любые звуки и касания к чему-либо, вкусовые ощущения и запахи наличествуют лишь в виде мгновенных всплесков сознания человека.

Программа-минимум для интуита:

- 1) я буду соприкасаться с полем чистой потенциальности, проводя ежедневно некоторое время в молчании, я просто буду; кроме того, я буду заниматься безмолвной медитацией хотя бы дважды в день примерно по 30 мин.;
- 2) я буду каждый день находить время для общения с природой и познания ее законов и тайн, я буду в полном молчании наблюдать заход солнца, слушать, что говорит океан или ручей, или просто вдыхать аромат цветов, в экстазе собственного безмолвия и благодаря общению с природой я буду наслаж-

даться живой пульсацией веков, полем чистой потенциальности и неограниченных творческих возможностей;

- 3) я буду практиковать не-суждение, я буду начинать свой день с обязательства: «Сегодня я не буду судить ни о чем происходящем», — и в течение всего дня буду напоминать себе, что я не должен судить¹.



Так что же такое практика безмолвия и практика не-суждения?

Начнем с **практики безмолвия**. Прежде всего вам нужно пообещать себе хоть иногда отказываться от какой бы то ни было разговорной деятельности. Причем сюда же входит отказ от просмотра телепрограмм, прослушивания радиопередач, чтения книг и другой печатной продукции. Выполнять это упражнение необходимо около двух часов ежедневно. Если у вас нет такой возможности, занятия можно сократить до 30 мин. И все же психологи советуют время от времени наслаждаться тишиной (день-два или даже целую неделю).

Когда человек остается в полной тишине, он чувствует необходимость поговорить с кем-нибудь, просто произносить слова. Известны случаи, когда через несколько суток добровольного безмолвия человек сходил с ума. Внутренние диалоги с самим собой становятся очень бурными. Но с течением времени надобность в них отпадает, и человек погружается в полнейшую тишину.

Применяйте практику безмолвия тогда, когда вам удобнее всего, ведь это прекрасная возможность добиться обострения интуитивных способностей.

Полнейшее безмолвие дает возможность интуиции проявить себя. Ведь именно она связывает пространство чистых возможностей и человека, позволяет познать бесконечность.

Наверняка каждый из вас не один раз играл в простую игру: бросал в воду маленькие камушки и следил за тем, как по воде расходятся круги. После того как все успокаивалось, действия повторялись. То же самое совершает человек, когда погружается в безмолвие и входит туда со своими целями и идеями. В полнейшем безмолвии даже не особо сильная цель провоцирует появление волн на поверхности сознания, которое выступает в роли связующего звена.

Многим абсолютно безразлично, какими мыслями они руководствуются. А зря. Как сказал один философ: «Мысли — это крылатые кони, необузданные; они несут тебя туда, куда ты совсем не хочешь. Если же ты умеешь управлять ими, то будешь мастером собственной судьбы». Нередко человек негативные мысли и идеи принимает за голос интуиции. В результате это приводит к провалам, провоцирует нарушение психического и физического равновесия. Нелишним будет напомнить, что все мысли имеют свойство материализовываться. Так что ваш успех в жизни напрямую зависит от характера ваших мыслей.

Именно поэтому стоит уделить внимание **практике не-суждения**.

¹ Орлова Л. Десять шагов к развитой интуиции.

С помощью суждения вы оцениваете ситуацию: скверно или славно, правильно или ложно. Из-за того что вашему разуму все время приходится чему-то давать оценку, систематизировать, подвергать анализу, внутри вас разгорается бурный диалог. Ученые-физики назвали бы его турбулентным. С помощью этой турбулентности вы сводите к минимуму паузу, которая возникает между мыслями. Это в свою очередь приводит к тому, что сужается связь с творческими возможностями. Вот почему совершенно необходима фраза, с которой вы уже встречались выше: «Сегодня я не буду судить ни о чем, что произойдет». С помощью программы не-суждения ваш разум погрузится в тишину. Возьмите себе за правило произносить эту фразу в начале дня. Не забывайте о ней, когда у вас появится жажда дать чему-то оценку. Бесспорно, следовать этому правилу весь день непросто. В таком случае придерживайтесь его в течение нескольких часов. Со временем этот период увеличится.

Постигнув главные принципы практики безмолвия и практики не-суждения, можно надеяться на то, чтобы получить правильную подсказку от собственной интуиции.

Для этого необходима предварительная подготовка. Возьмите на заметку все существующие у вас факты и сведения. Загрузите свое подсознание работой. Обращайте внимание на все, что имеет хоть какое-то отношение к интересующей вас теме. Задайте себе цель — найти столько информации (подойдет даже самая невероятная), чтобы одни сведения выступали своеобразным дополнением других. Призовите на помощь воображение.

Углубляясь в океан сведений, не старайтесь обработать их при помощи логического мышления. Оставьте эту работу подсознанию.

Итак, каждый факт уяснен. Разрешите себе немного расслабиться. При подготовке вы активно работали, теперь очередь вашего подсознания. Ему придется трудиться сутки напролет, чтобы решить занимающую вас проблему. Замечено следующее: работа подсознания будет продуктивней, если его не беспокоить.

Люди лучше воспринимают подсказки подсознания, если в это время их голова не занята ничем посторонним.

6.2. Упражнения для интуиции

Что же понимается под определением «**тренировка и развитие интуиции**»?

Вероятно, здесь необходимо опираться на связь своего сознания и подсознания. Этот путь наиболее приемлем для того, чтобы стать обладателем новых возможностей. Безусловно, вы можете безотчетно руководствоваться подсказками, которые посылает вам голос вашего подсознания. Но в этом случае вы будете просто вынуждены жить, следуя его принципам и соображениям, что далеко не всегда приносит должный эффект и какую-либо пользу. К чему вам замирать от страха при виде летящего самолета, если вас когда-то укусила собака?

Данные ниже тренировки и упражнения призваны выполнить очень важную задачу: создать все условия для того, чтобы подсознание имело возможность вы-

говориться. Это кажется проще простого, но только на первый взгляд, а если копнуть глубже, то выяснится, что детей с раннего возраста начинают приучать к фактам, требовать доказательств и аргументов, обучают мыслить логически и анализировать произошедшее. Поэтому, если хотите добиться хороших результатов, упорных тренировок и упражнений не избежать. И все же стоит попробовать.

Комплекс упражнений

Упражнение с зеркалом

Чтобы выполнить это упражнение, приготовьте какое-либо зеркало. В течение часа попросите вас не беспокоить. Нужно расположиться перед зеркалом сидя или стоя, как можно ближе. Если есть возможность, разместитесь перед настольным зеркалом, приняв любую позу.

Сконцентрируйте внимание на своем отражении в течение 1 мин. Смотрите только на свои глаза. Затем просто принимайтесь высказывать вслух любые мысли, которые возникнут у вас в голове. Причем вы можете заблаговременно решить, о чем будете говорить: возможно, вы произнесете монолог о каком-либо человеке или о кинофильме, который вам не понравился. Вы вольны выбрать произвольную тему.

Во время выполнения упражнения необходимо придерживаться следующих правил:

- 1) произносить любой текст или набор фраз без пауз и остановок;
- 2) ваш взгляд должен быть направлен в ваши же собственные глаза, причем постарайтесь их не отводить;
- 3) не подбирайте специально слова или подходящие, по вашему мнению, выражения.

Если есть желание, упражнение можно усложнить. Обратите внимание на цвет зрачков своих глаз, держите под наблюдением то, каким образом они модифицируются. Можно подвергнуть анализу радужку глаза и линии сетчатки, рассмотреть сосуды. Помните, что вы все время должны говорить, не останавливаться ни на миг. Все это выполняется в течение 5 — 10 мин., по вашему желанию. Время фиксировать вовсе не обязательно, нужно просто глядеть исключительно в свои глаза, ни на что не отвлекаясь. Если случится отвести взгляд или потерять мысль, то вам не требуется небольшой, в течение 5 мин., отдых. Можно просто пройтись по помещению, а затем снова приступить к выполнению упражнения. Вы должны преследовать одну цель — научиться без перерыва говорить около 10 мин. Допустим, ваша речь содержит предложения, которые не связаны между собой. Если вас это заинтересует, можете сделать запись своего монолога с помощью диктофона или магнитофона.

Многие специалисты рекомендуют это упражнение в качестве очистительного средства коммуникативных каналов. Не стоит расстраиваться, если сначала ничего не получилось. Такое не редкость. Приумножьте усилия — весьма любопытные результаты вам гарантированы.

Упражнение «Глаза в глаза»

Это упражнение сходно с предыдущим. Но в этом случае вам необходим собеседник. Может статься, вам знакомы правила такой игры, как «гляделки». Кто дольше по времени сможет выдержать взгляд своего соперника, не отводя глаз, тот и считается победителем. Великий русский полководец А. В. Суворов практиковал походы в зоосады. Там он занимался тренировкой, пристально глядя на зверей. Хотите верить — хотите нет, это нисколько не поможет: упражнение не принесет пользы, взгляд устремлен в глаза животного, а сквозь решетку и подавно. Можно легко устроить себе настоящий экзамен. Для этого вполне подходит общественный транспорт или другие места людского скопления, где сидения расположены одно напротив другого.

При выполнении упражнения вы должны перебрасываться фразами, всецело концентрируя внимание органа зрения человека, который находится напротив вас. Ваша задача — ни в коем случае не отвести взгляда, параллельно говоря или слушая. Временные пределы не устанавливаются. Просто найдите такую тему, чтобы можно было ее обсудить за небольшой промежуток времени.

Упражнение «Расфокусирование взгляда»

Вам наверняка знакомы стереограммы. Напомним, что это такие рисунки (зачастую их именуют волшебными), где, если приглядеться, скрыт еще один рисунок. Его вы обнаружите лишь при особом процессе — расфокусировании взгляда. Для начала достаточно пристального взгляда, который нужно установить на двух точках. Между ними должно быть определенное расстояние (предположим, 15 см). Нужного эффекта можно достичь в тот момент, когда произойдет слияние указанных точек.

Существует еще один вариант: смотрите в одну точку до тех пор, пока рисунок не начнет расплываться. Чтобы получить «невидящий взгляд», нужно просто долго смотреть вперед, в данном случае ничего не будет видно. «Глаза в кучу», «стеклянный взгляд» — названий может быть несколько, выбирайте то, что нравится. Наверняка вы не раз сталкивались с такой ситуацией: человек смотрит в вашу сторону, но вы понимаете, что окружающих он совсем не замечает. Случалось подобное?

Задание не из легких: добиться вышеописанного состояния, а вслед за тем выполнять те же инструкции, которые даются при работе с зеркалом. Ваша задача — болтать без перерыва в течение некоторого времени. Будет просто идеально, если вы найдете возможность потренироваться с партнером. В этом случае можно поступить следующим образом: вы с ним обговариваете, какую тему будете обсуждать. После чего занимайте положение один напротив другого. Теперь вашей задачей будет добиться расфокусировки глаз. Далее пусть ваш партнер начнет задавать вам вопросы, а вы — отвечать. При этом не забывайте сохранять взгляд расфокусированным. Отвечать нужно, не размышляя над ответом, иначе расфокусировка исчезнет. А вот темп речи вы можете выбрать самостоятельно — тот, который наиболее для вас приемлем.

Сосредоточение на сложном акте моторики

Принцип тот же: произноси все, не размышляя, что произносишь. Выполнять упражнение можно как одному, так и с компаньоном. Прежде чем начинать беседу, необходимо остановить свой выбор на каком-либо сложном моторном действии. Можно, к примеру, качать ногой в определенном ритме, выстукивать пальцами руки какой-либо ритмический рисунок. Следом вы начинаете разговор и постоянно держите под наблюдением точность выполнения выбранного действия.

В данном случае полностью сосредоточиваться и концентрироваться на выбранном движении нет необходимости. Достаточно просто пристально наблюдать за тем, как выполняется данное движение. В идеале по завершении упражнения вы должны добиться того, чтобы ваша беседа шла как бы независимо от вас. Нет необходимости взвешивать каждое слово, перед тем как произнести его, и во все не нужно заниматься подбором необходимых слов. Они появляются в вашей голове самостоятельно, без каких бы то ни было усилий с вашей стороны.



Для чего все это необходимо?

Представленные выше тренировочные упражнения помогают открыть прямой доступ к «кладовым» вашего подсознания, способствуют обретению навыка для публичных выступлений, развитию основ сценической речи. Если вы добросовестно выполняли все советы и инструкции, то, наверное, обнаружили следующую закономерность: при выполнении каждого упражнения становилось сложнее то течение процесса общения, к которому привыкли. Новшество заключается в том, что появляется отдельное действие или обстоятельство, решение которого требует от вас дополнительных усилий: нужно быть внимательным и сосредоточенным.



Какая же из этого извлекается выгода?

Оказывается, большая.

1. Во-первых, с помощью каждого упражнения вполне возможно убрать или умерить влияние так называемого диссоциированного контроля, т. е. ослабить влечение сознания человека к наблюдению за его (человека) поведением со стороны, к склонности продумывать и высказывать мнение о значении всего того, что он собирается произнести и сделать. В результате человек не представляет, куда девать руки, зачастую упускает нить беседы, приходит в волнение и становится неуверенным в себе. Все это происходит потому, что внутри него поселяется особый контролер, который подвергает проверке любые его слова и жесты.

Что значит избавиться от контроля внутреннего цензора, известно тому, кто принимал алкогольные напитки. После этого человек внезапно перестает чувствовать себя неловко и неуверенно. Язык вдруг «развязывается» и становится естественным и живым, возникает ощущение комфорта. Аналогичного эффекта можно добиться, если нагрузить свое сознание всякой бессмыслицей, потому что при этом вы делаете себя свободным и способным производить естественную и гармоничную подсознательную речь, а алкоголь тут ни при чем.

2. Во-вторых, происходит блокировка тех каналов, по которым поступает информация (визуального, слухового и кинестетического). Когда идет процесс общения, человек приказывает воспоминаниям активизироваться, опираясь на эти каналы. Кроме того, он призывает на помощь соответствующие структурные элементы памяти (слуховую, зрительную и телесную). «Позвольте-ка мне вспомнить что-нибудь», — как бы скажете вы и тут же начнете, консолидируя все силы, припоминать. Данный прием нельзя назвать эффективным. В одной стороне слышится трель соловья, в другой — чувствуется аромат полевых цветов, а еще дальше вы ощущаете касание ваших ладоней или босых ступней теплого песка на берегу моря. Ну и что вы стараетесь припомнить?

Прервав каналы, вы получаете возможность привлекать к работе синкретичные структуры памяти, которые расположены в вашем подсознании. Они в своем арсенале используют только целостные картины, а не разрозненные элементы. Подсознанию не свойственны поиск решения и анализ возникших ситуаций. Эта структура головного мозга моментально находит из миллионов заготовок самый подходящий шаблон и представляет своему хозяину уже готовое решение, причем иной раз даже до того, как человек начал осмысливать совершающееся. Ведь так и получается: не успеете вы о чем-то подумать, а решение или знание — вот оно, пожалуйста. Этот феномен и получил название интуиции.

Психологи полагают, что каждый человек имеет способность принимать интуитивные решения. Это заложено в нем от природы.

Чтобы добиться активизации данной способности, необходимо выполнять приведенные ниже **упражнения**.

На первом этапе следует привести свои мысли в порядок, приостановить внутренний диалог. Приготовьте ручку и бумагу.

Теперь сделайте запись в блокноте в виде ответа на такой вопрос: «Сталкивались ли вы с предчувствиями и сообщениями, которые вам отправлял ваш внутренний голос?»

Постарайтесь припомнить случай, который невозможно объяснить с точки зрения логики. Для образца познакомьтесь с историей, которая произошла с одним менеджером. Представьте следующую ситуацию. Человек, который достиг профессиональных высот, неожиданно решает для себя, что через полгода он покинет компанию и откроет свой собственный бизнес. Кроме того, он вдруг понимает, что знает, в какое время это случится. Разум всеми силами старается избавиться от данной информации, пытается внушить, что для организации собственного бизнеса необходимы предпосылки, а их в данный момент не наблюдается. И действительно, проходит полгода, и в компании происходят крупные перемены. И все встало на свои места.

Возможно, вы не попадали в такие ситуации, но расстраиваться не стоит. Начинайте выполнять следующие упражнения. Пройдет время, и к вам стабильно будет приходить интуитивная информация. Если же в памяти всплыли какие-то воспоминания, дайте ответ на несколько вопросов.

1. Вы помните момент, когда вам пришло подсознательное предостережение о чем-либо?
2. Это можно считать внутренним озарением?
3. Каким образом это случилось? Сделайте в блокноте запись о подобном воспоминании.

Какие чувства вы тогда испытывали? Как модифицировалось ваше зрительное восприятие? Ведь в такой момент можно сконцентрироваться, уйти в себя или, напротив, быть открытым всему миру. Какие звуки вас окружали?

На втором этапе попробуйте стать обладателем интуитивной информации непосредственно в данный момент. Для начала поразмышляйте о понедельник, который наступит на следующей неделе. Необходимо присесть, успокоиться и постараться в письменном виде дать ответы на ряд вопросов («да» или «нет»).

1. Как вы считаете, ждет ли вас удача в предстоящий понедельник?
2. Будет ли предстоящий понедельник дождливым днем в том районе (городе, поселке, селе), где вы проживаете?
3. Как вы думаете, ждет ли вас в этот день приятная неожиданность?

Ответы зафиксируйте.

Это упражнение не дает полной гарантии того, что вы точно станете обладателем достоверной информации. Тем не менее не будет лишним устроить себе испытание. Вам сейчас необходимо выяснить:

- 1) как вы себя чувствуете в том случае, когда приходит интуитивная информация, и тогда, когда ее нет; возможно, вы сосредоточены по-разному, вам дышится по-иному, а может, возникают какие-то визуальные образы;
- 2) чем отличается ответ «да» от ответа «нет» с точки зрения интуиции; возможно, сознание принимает информацию, которой присвоен символ «Да» и не принимает ту, которая обозначена символом «Нет»; это работа внутреннего убеждения; возможно, отрицательная информация представляется вам в виде черной полосы, а положительная — в виде белой; не исключено, что это какое-то особое звучание или то, что характерно только для вас.

Подобное состояние необходимо запомнить. На основе этого сделайте определенные выводы, каким образом можно усовершенствовать собственное умение подсознательно воспринимать, поработав над составляющими своей интуиции.

Чтобы продолжать развивать собственные интуитивные способности, нужно постоянно фиксировать неожиданные озарения и догадки. Заведите для этого небольшую записную книжку и постоянно держите ее при себе. Она потребуется для записи личных интуитивных догадок. Кроме того, появляется прекрасная возможность их проверить. Пусть у вас будет своя личная статистика подсознательных прогнозов.

Чтобы стать счастливым обладателем интуитивных подсказок, необходимо выполнять следующие рекомендации.

1. Не нужно делать вид, что вы не понимаете интуитивных подсказок; мысленно настраивайте себя на это; ваше подсознание способно выполнять то, что произносит человек;
2. Настраивайте себя на появление интуитивного решения; вы начинаете ждать, притягивая и обостряя интуитивные способности.

Попробуйте взяться за составление интуитивного прогноза на год.

Выполнение этого упражнения нужно начинать в том случае, если отработаны те задания, где описывается правило получения сознанием информации с кодом «да» или кодом «нет». Когда вы научитесь восприятию интуитивной информации, можно браться за составление прогноза на целый год.

Чтобы это сделать, необходимо достаточно четко вообразить себе будущий год

и поместить его в пространство. Некоторым, возможно, знакома линия времени. Многие люди не подозревают о том, что, оказывается, используют ее, причем довольно часто. Вы легко обнаружите свою линию, если у вас есть способности к визуализации. Просто вспомните о том, что произошло на прошлой неделе. Особое внимание нужно обратить на тот факт, в каком месте, к примеру, находится та среда в пространстве: по левую или правую сторону от вас, спереди или позади. Потом вспомните о таких событиях, которые случились еще раньше, и зрительно зафиксируйте то, каким образом они расположены в пространстве.

Точно так же распределите то, что может произойти в ближайшем будущем, а вслед за тем — в отдаленном будущем. В завершение начертите на листке полученную линию времени и зафиксируйте ваше местонахождение.

Существует целая методика, посвященная методам работы с линией времени. Ученые дали ей название «*таймлайн-терапия*». Для выполнения упражнения необходимо сконцентрировать внимание только на будущем отрезке времени. Каждый человек этот год будет представлять по-своему. Немаловажно одно обстоятельство: нужно четко вообразить не только год как цепочку, звеньями которой являются все его месяцы. Эта цепочка должна быть расположена в пространстве.

На следующей стадии будут просматриваться события года. Тут-то и пригодится навык получения интуитивной информации «да» или «нет». Подвергая анализу события определенного месяца, дайте ответ на вопрос, будут ли эти события благополучными и значимыми (варианты интуитивного ответа — «да» или «нет»). Здесь возможны и произвольные вопросы на интересующие вас темы. Главное, чтобы на них можно было дать однозначный ответ.

Само собой разумеется, что месяц нельзя назвать просто дурным или благоприятным. Вероятно, он будет состоять и из скверных, и из хороших событий. Граница между ними довольно условна. В ваших собственных ответах на данные выше вопросы будет содержаться то, как именно вы, а не кто-то другой понимаете доброе или злое. Позднее, обзаведясь информацией о значимости какого-либо из месяцев, вы можете начинать работу с тем месяцем, который вас заинтересовал, применяя при этом ежедневную разбивку. В такой ситуации визуальное пространственное месторасположение дней изменится конкретно для вас. Чтобы подробнее проанализировать события, спросите себя: «Где именно совершится трансформация или немаловажное событие?» Даже если будет наработан небольшой материал о методах приобретения сведений, вам будет известно о большинстве событий своего существования заблаговременно.

3. Доверяйте своим ощущениям. В данной ситуации опять не обойтись без карманной записной книжки, куда можно будет занести все интуитивные подсказки, не подвергая их сомнениям и логическому истолкованию.
4. При работе надо учитывать подсказки интуиции. Уделите этому совету должное внимание. Почти все люди с недоверием относятся к переменам, многих они страшат. Когда необходимо что-то изменить, основываясь на подсознательных чувствах, то решиться руководствоваться голосом интуиции достаточно сложно. Когда вы не один раз удостоверитесь в том, что развитие интуитивных компонентов вашего мышления находится на достаточно высоком уровне, то без труда сможете находить ответы, привлекая к работе свой внутренний голос.

Для продолжения работы над выявлением интуитивных способностей, ко-

торые есть у любого человека, уделите немного времени ответам на приведенные ниже вопросы.

1. Какое интуитивное решение вы приняли в ближайшее время?
2. Вы прислушались к данной подсказке?
3. Что из этого вышло?
4. В какой из областей вам более всего помогает интуиция?
5. Как сделать так, чтобы этими способностями можно было воспользоваться в разных областях?

Зафиксируйте все свои выводы в записной книжке.

К методам развития интуитивных способностей относятся ежедневный тренинг интуиции, принятие подсознательных решений во время сна и другие способы приобретения подсознательных сведений.

Для выполнения заданий необходимы записная книжка и ручка. Следует вычлениить и записать ту проблему, которая на данный момент вызывает у вас больше всего беспокойства. Она может касаться и работы, и взаимоотношений, быть представлена в виде прогноза какого-либо периода или чего-то в этом роде.

Сделали запись? Прочтите ее вновь и поразмышляйте. Четкая ли формулировка у вашей проблемы? Если это так, то закройте записную книжку на какой-то отрезок времени, но не убирайте ее далеко: впоследствии вам придется вернуться к вашей проблеме.

А тем временем посмотрим, каким образом можно упражнять интуицию каждый день. Этому поможет ежедневный тренинг.

Не будет преувеличением то утверждение, что проверить свои интуитивные способности вполне возможно в любой отрезок времени, при любых обстоятельствах.

Как было сказано выше, подойдут телефонные звонки на службе и в домашних условиях. Зафиксируйте прогноз интуитивных ожиданий по поводу погодных условий на недалекое будущее.

Когда вам предстоит решить какой-либо сложный вопрос (заключить контракт, сменить рабочее место, провести деловую встречу, посетить другой город), попытайтесь проанализировать и представить, как это будет происходить. Контролируйте, соответствуют ли ваши пророчества истинным событиям.

Читая книги и статьи, посвященные интуитивным способностям, вы тем самым развиваете свою интуицию. Во время чтения о том, как окружающие вас люди пользуются подсказками интуиции, вы определенным образом впитываете эту информацию, рассматриваете их способности применительно к себе.

А теперь прервемся на некоторое время. Выполните следующее задание: ничего не обдумывая, сделайте запись в записной книжке именно в данный момент (зафиксируйте каждый образ, картину, цвет или оттенок, которые возникают в вашем сознании).

1. Какие предметы и образы видятся в настоящий момент?
2. Какие звуки слышатся?
3. Какие чувства испытываете?
4. Что вам вспомнилось (люди, событие и т. д.)?

Зафиксировали?

Сами того не заметив, вы в данный момент нашли решение проблемы, которую занесли в записную книжку. Вашему подсознанию пришлось функционировать, оно до сих пор работает над этой проблемой. Собственно, потому вам необходимо несколько раз пересмотреть все те записи, которые вы недавно сделали. Это требуется для того, чтобы дать ответ на вопрос, как именно представленные образы и все остальные записи в состоянии помочь решить вашу проблему. Ответ может быть представлен в виде иллюстрации или завуалированной подсказки. Именно она и требует последующей расшифровки.

Решение проблем можно найти и во время сна (об этом способе упоминалось выше).

Займитесь формулировкой вопроса, повторно прочтите его за некоторое время до сна. Просыпаться же лучше пораньше, а не в привычное для вас время, и хорошо бы под музыкальное сопровождение. Не старайтесь сразу преодолеть так называемое «пограничное состояние» — тот момент, когда вы еще как бы во власти Морфея, но еще и не уснули полностью. Именно на этой стадии вероятнее всего возможность получить ответ. Сохраняя в голове увиденное во сне, сделайте запись в записной книжке, а также зафиксируйте ассоциации, которые вызвал ваш сон.

Подсознательное письмо

Этот метод считается одним из прекрасных способов для того, чтобы стать обладателем интуитивного послания. Когда страсти в вашем сознании утихнут, задайте себе вопрос и приступайте к записи ответов на него. Не исключена такая вероятность, что решение поставленной проблемы возникнет не сразу. Не отчаивайтесь, просто начните для начала описывать свое текущее состояние и обстановку вокруг, потихоньку переходя к собственным размышлениям, касающимся поставленной проблемы.

Беспокойство как интуитивная подсказка. Как считают философы, интуицию нельзя считать даром ясновидения или способом, который поможет избежать финансовых проблем или нездоровых взаимоотношений. Это навык использования энергетических данных (т. е. эмоционального, психологического и духовного потенциала определенной обстановки), для того чтобы принять правильное решение на данном этапе. Большинство сведений, которые воспринимает человек при помощи инстинкта, напоминают о своем существовании, создавая чувство некоего дискомфорта.

Письменно зафиксируйте то, что вызывает у вас беспокойство. Попробуйте ответить на вопрос, отчего у вас возникает ощущение неясного (или полностью осознанного) беспокойства по какому-либо поводу. Вы вправе воспользоваться интуитивным письмом или попробовать найти решение задачи во время сна. А может статься, вы, сами того не ожидая, незамедлительно поймете, как действовать в той или иной ситуации. Возможно, довольно долгое время вам не хотелось нарушать покой души, поэтому вы сознательно отодвигали решение немаловажной проблемы. Обдумайте, что вы предпримете для того, чтобы произошли перемены.

Возможно, на вашем жизненном пути все время случается определенное событие. Сосредоточьте на нем свое внимание (может быть, это скрытое послание). Проанализируйте данные события таким же образом, как и события, которые инициируют взволнованность.

Регулярное выполнение приведенного ниже упражнения дает возможность научиться восприятию окружающего мира иначе: не в качестве единственной данности, а в виде многовариантной действительности, в которой человек свободен в выборе такого будущего для себя, какое он пожелает.

Это упражнение преследует следующую цель: научить человека выходить за границы типичного для него способа воспринимать себя и свой потенциал.

По какой-то причине многие люди полагают, что упражнения, способствующие развитию интуитивных способностей, должны быть какими-то... необычными, что ли. Если у человека поинтересоваться: «Какими?», — внятного и точного ответа вы не получите, потому что достоверно никто ничего не знает.

Специалисты рекомендуют: если вы решили развивать у себя интуитивные способности, для начала освободите свое сознание от того, что «замусоривает разум». Ведь если рассудок полон каких-то проблем, в нем негде расположиться интуиции. Задача человека — поработать над созданием такого места, потому что интуитивные способности есть у каждого с момента появления на свет. Необходимо лишь от сора освободиться. Для выполнения этого упражнения понадобится место, где можно некоторое время спокойно побыть одному. Кого-то, к примеру, больше устраивает участок на лоне природы. Но если место вашего жительства — крупный город, то будет крайне тяжело отыскать уголок, где вам гарантированы тишина и покой. Вследствие этого возможно выполнение упражнения и в домашних условиях.

Главное — договориться с домочадцами, чтобы вас никто не отрывал от занятия телефонными звонками, разными проблемами. А то всегда получается так, что никто про вас часами и не вспоминает, а стоит погрузиться в размышления, как немедленно раздастся: «Это дай, то выброси...» Наверное, окружающие ощущают, что вы «какой-то не такой», и стремятся вернуть близкого им человека в реальный мир.

Таким образом, постарайтесь вообразить, что все воспоминания о том, что прошли иллюзорные сновидения, остались где-то в глубине души. Это упражнение необходимо выполнять сознательно. Другими словами, вы призываете на помощь всю свою силу воли и воображаете то, чем было сказано выше. После этого пристально наблюдается за тем, как вы по-другому начинаете воспринимать себя, жизнь и окружающих.

Выполнение упражнения должно проходить согласно приведенным ниже правилам.

1. Примите удобную для вас позу. Можно присесть или даже лечь. Важно, чтобы это положение НЕ располагало в дальнейшем к отходу ко сну. Хороший вариант — сесть так, чтобы спина была прямая. Если это выполнить нелегко, можно облокотиться на твердую спинку стула. А вот мягкое кресло совсем не годится — сон тут же вас сморит.

2. Ваше дыхание должно быть спокойным и ровным. Для этого необходимо начать дышать по полной, животом, понемногу задерживая дыхание на вдохе и выдохе, т. е. вдохнуть глубоко, но медленно... и выдохнуть так же. Когда почувствуете, что дыхание стало спокойнее, дышите нормально, придерживаясь размеренного темпа. Пока вы занимаетесь этим процессом, к вашему телу само собой придет расслабление. Для большего эффекта проконтролируйте, чтобы все части тела были расслаблены.

3. Вообразите, что вам отнюдь не сложно припомнить свой жизненный путь целиком, сразу большой картиной. На этой картине могут присутствовать отдельные эпизоды вашей жизни. Вероятно, у вас сразу не выйдет держать под контролем все воспоминания. Тогда одни будут вытесняться другими. Не пугайтесь. Пройдет немного времени, и все утрясется. Вот тогда у вас появится возможность окинуть минувшие события одним взором — как если бы вы находились на самом вершине горы и свысока взирали на то, что происходит внизу.

4. В настоящий момент сконцентрируйте свое внимание на себе и ощутите, осмыслите, что в то время, когда рассматриваете свой жизненный путь, свой вчерашний день, вы находитесь в одиночестве. Не усматривайте в этом ничего дурного. Это осознанное одиночество, как будто вы попросту прогуливаетесь по дорожкам парка без попутчиков. Вам это по душе, а окружающие никуда не пропадут. Всегда есть возможность возвратиться к ним, когда пожелаете.

5. А сейчас нужно представить, вообразить и почувствовать, что ваше одиночество как раз и можно считать реальностью, а все остальные воспоминания — иллюзиями. Их нельзя назвать подлинными, и вам это откуда-то известно, но никак не вспомнить откуда. В действительности все, что вам пригрезилось, — результат сновидений, которые вы просто досмотрели, а сейчас наступает ваше пробуждение в реальном окружении.

6. В настоящее время вы ощутите изменения, которые произошли в вашем сознании. Нужно понаблюдать за собой, прочувствовать в себе изменения, отметить, какие изменения претерпело ваше отношение к тому, что когда-то произошло.

7. Досматривая свои сновидения, не закрывая глаз, поразмыслите, какие приснившиеся воспоминания можно назвать явью, а какие — сном. Может статься, что некоторые несчастливые, досадные моменты минувшего можно отнести к сновидениям. Они не стоят вашего пристального внимания.

8. Не забывая, что большинство событий, хранящихся в вашей памяти, можно назвать сном, поразмыслите о следующем: вы всего лишь пробудились, следовательно, грядет начало нового дня. Значит, начинается ваша настоящая жизнь, и вовсе нет необходимости воплощать то, что грезилось. Вам абсолютно ни к чему продолжать быть таким, каким вы видели себя в сновидениях. Да попросту и нельзя воплотить их реальность. К тому же в этом нет необходимости: сновидения не так уж и нужны в жизни.

9. Когда завершите выполнение упражнения, подумайте о том, что при анализе прошлого хочется воспринимать в виде сна, а что — в виде яви. А потом устремите свой взгляд в будущее и предайтесь мечтаниям о том, как великолепна жизнь. Ведь вы же понимаете, что в вашей власти внести изменения и построить вашу жизнь так, как пожелаете.

10. В заключение задайте себе вопрос: кем же вас можно назвать, если то, что вам запомнилось о своем жизненном пути, можно считать плодом вашего воображения? «Кто ты, о Путник?», — такой вопрос задает каждому страж Двери, у которой мы все когда-нибудь окажемся... И тогда не зачтутся ответы, вычитанные вами из книг. От каждого ждут своего ответа — своей истины.

Данное ниже упражнение **поможет уйти всем** (или почти всем) **внутренним противоречиям**. Как только исчезнут противоречия, освободится место для интуиции.

Таким образом, выполняя упражнение, вы научитесь отыскивать и улаживать внутренние конфликты, для того чтобы при всем при том выполнить-таки те дела, которые как будто и необходимы, и вроде бы выполнить их хочется, но никак не может.

Работая над заданиями упражнения, необходимо быть очень бдительными. Если вы обратите свое внимание на дело, которое, как оказывается, нет необходимости выполнять, и приложите к нему задания упражнения, вполне возможно, что вы не сумеете остановить себя, пока не расставите все точки над *i*.

Если вы уже наметили дело, которое и выполнить необходимо, и есть на то соответствующее желание (или присутствует хотя бы одно из только что перечисленного), а приступить к его выполнению никак не получается, следовательно, проблема здесь во внутренних противоречиях. Чтобы каким-то образом их урегулировать, дайте ответы на приведенные ниже вопросы. До того как приступить к ответам, немного о них поговорим.

Ответы, которые могут быть получены, возможно, будут двух видов: правдивыми и не очень. Нет необходимости объяснять, в чем отличие нечестного ответа от правдивого. В ваших же интересах не двоедушничать.

Первая ступень. Есть желание выполнить, но никоим образом не получается.

Итак, нам подойдет какая-либо ситуация из жизни (ваша, разумеется), о которой можно сказать, не мудрствуя лукаво: «Нужно бы, но что-то не получается...» Абсолютно не имеет значения, о чем будет идти речь. Важно, чтобы сущность была четко очерченной.

Продemonстрируем это, используя следующий пример.

«Намереваюсь начать изучение нового языка, но почему-то все никак не приступаю...» — данную ситуацию можно считать проблемной.

Вторая ступень. Зачем вам нужно (или хочется) приступить к выполнению этого дела?

Простой вопрос: «Отчего вам хочется или необходимо приступить к реализации этой цели?» Ведь существует же какое-нибудь обстоятельство, которое или потирапливает вас, или воздействует так, что сталкиваться с ним не очень хочется.

«Мне хочется приступить к изучению нового языка, потому что его знание просто необходимо для работы в другой стране», — один из возможных вариантов ответа.

Кажется, чего уж тут неясного: осознаешь же, что знание языка необходимо, так почему бы его не выучить? А потому. Не осваиваю, и все тут, вот хоть убей!

Третья ступень. Отчего вам не хочется (или нет необходимости) приступить к выполнению?

Вопрос проще простого. Если вам чего-то не хочется делать, следовательно, есть определенное обстоятельство. Когда жизнь идет своим чередом, обращать на него внимание как-то не хочется. Но в данный момент речь идет не об обычной жизни, а об упражнении, посему необходимо ответить. Таким образом, из-за чего же «не может»?

«Не хватает времени», — можете ответить вы.

И вновь, кажется: хочешь, чтобы карьера продвигалась успешно, сотрудничество проходило на высоком уровне, тогда найдется и свободная минутка.

Ничего подобного. Нет ее. А если не разобраться незамедлительно, то не найти ее и в дальнейшем. Тогда все так и останется нерешенным. Следовательно, по-настоящему все-таки придется.

При ответах на вопросы вероятно получение ответов двух видов (исключая честные и не очень):

- 1) отвечая, называете причиной свои внутренние доводы и аргументы (не убежден, не располагаю информацией, боязно и т. п.);
- 2) отвечая, ссылаетесь на внешние причины (не хватает времени, нет средств, нет друзей и т. д.).

Если ваш ответ содержит внешние причины, не спешите упрекать себя, что если действительно было бы необходимо, то время нашлось бы. Будет лучше, если вы просто спросите себя: «А если бы ничто не ограничивало, я приступил бы к этому? Взялся бы изучать язык, если бы располагал большим количеством незанятого времени?»

Если отвечать честно, то **НЕТ**.

Если же вы ответили **ДА**, то выходит, что нужно заняться переформулировкой задачи. Теперь вам уже нужно ответить на вопрос: «Как изменить свой привычный уклад жизни таким образом, чтобы появилось немного свободного времени для того, чтобы выполнить...?» или «Каким образом я могу заполнить то, чего недостает?»

Другими словами, вы бездействуете, потому что не очень точно сформулировали себе цель. Ошибочное формулирование приносит никчемные ответы или вообще никаких.

В частности, если вы успокаиваете себя: «Нет ни одной свободной минуты...» — и после этого останавливаетесь, следовательно, налицо ваша недоработка. Нужно поинтересоваться у самого себя: «Что же нужно сделать, чтобы найти-таки время?» — и выполнить для этого все необходимое.

В том случае, когда вам кажется (именно раз в этой ситуации и необходима правдивость), что даже если бы не внешние ограничения, вы и тогда не начали бы выполнять то, что для вас потребно, выходит, причина пассивности кроется где-то внутри личности (т. е. в вас). Собственно, с этим нам и предстоит в дальнейшем разбираться.

Если вам сразу удалось отыскать внутреннюю проблему, то переключайтесь на выполнение заданий четвертой ступени.

Четвертая ступень. По какой причине происходит замещение проблемы?

Обстоятельство «нет ни минуты свободного времени» в данной ситуации заменяет определенный «пунктик» человека. Чтобы сконцентрировать внимание на самом себе, поинтересуйтесь у себя: «Отчего мне не хватает свободного времени?»

Затем наступает очередь внутреннего диалога, где вы обращаетесь к себе на «ты», т. е. разговаривают как бы два человека. Специалисты настаивают оформлять его именно таким образом: на «ты» и на бумаге. Настоящая методика носит название «самоинтервью» и очень удобна для философского погружения в себя.

Итак, из-за чего возникает недостаток времени?

— В силу того что... не могу сказать чего...

— Отчего не можешь?

— Оттого что... да не знаю я...

Получается, что диалог зашел в тупик. Но останавливаться нельзя, нам же нужно все понять и осмыслить. Вследствие этого надо хорошенько себя любимого встряхнуть и напомнить, что вы ожидаете вежливых и честных ответов.

Начнем сначала. И все же, отчего не хватает времени?

— Ну... Нет у меня убеждения, что все выйдет...

Все. Этого вполне довольно. Вот она причина внутреннего характера. Можно считать ее первостепенной или нет — не столь важно.

Теперь проанализируем ту внутреннюю причину, которая не позволяет продвигаться вперед по намеченному пути, при помощи двух полярных друг другу вопросов.

1. Какое обстоятельство можно считать толчком для того, чтобы приступить к выполнению того, чего очень желаешь (что необходимо), даже при том условии, что внутренняя причина никуда не пропала?

2. Какое обстоятельство могло бы остановить ваши действия, даже при сохранении предшествующих факторов?

Обратите внимание на эти занимательные вопросы. Вам предстоит любопытная работа с самим собой. Рассмотрим каждый вопрос подробнее.

Первый вопрос как раз о том, какой фактор мог бы вас подтолкнуть к действиям даже в том случае, когда нет уверенности в себе. Наверняка существует что-либо более важное, чем собственная нерешительность.

Второй вопрос заставляет поразмыслить над тем, какая причина мощнее той, что могла бы вас заставить.

Ниже вашему вниманию будет представлен следующий диалог с одним собой.

— У меня нет полной уверенности в том, что все выйдет так, как задумано.

— Таким образом, нет желания изучать иностранный язык, потому что нет уверенности, что все удастся. А что может заставить тебя приступить к изучению языка, даже если нет твердой уверенности?

— За границей легче работать, если неплохо знаешь язык страны.

Противоположный вопрос: «Какое обстоятельство могло бы вынудить оставить изучение языка, даже если мысль о продвижении по карьерной лестнице поселилась в вашей голове?»

— Мое «нехотение» выполнять это.

— И все же, какое обстоятельство смогло бы заставить выполнить необходимое действие, даже если сбивает с пути нерешительность, желание карьерного роста выступает в качестве мотивации, а останавливает нежелание выполнять?

— Дефицит более любопытных задумок. Придется осваивать язык, потому что с его помощью они возникнут, что благоприятно скажется на карьере. А уже потом видно будет.

— Посмотрим с другой стороны. Из-за чего возможен перерыв в действиях даже в такой ситуации, когда отсутствуют какие-либо идеи и остаются предшествующие условия?

— Существование более любопытной версии.

Данный ответ не может быть зачтен, потому что он идет вразрез с предыдущими условиями.

Вот теперь стало ясно, в чем заключается ваша цель. Это элементарно. Нужно выявлять в себе самом еще более мощные составляющие личных мотиваций и уже с их помощью подниматься «вверх по лестнице», учитывая силу их влияния. Здесь главное, не переборщить: «Я остановлюсь только в том случае, если умру».

Ваша позиция такова: постепенно взобраться наверх, туда, откуда все отлично можно рассмотреть.

Возвращаемся к предыдущему вопросу (как гласит пословица: «Упорство и труд все перетрут»).

— Из-за чего возможен перерыв в действиях даже в такой ситуации, когда отсутствуют какие-либо идеи и остаются предшествующие условия?

— Остановка может произойти только в том случае, если я умру.

А вот утрированием заниматься нет необходимости. Само собой разумеется, что смерть неизменно ходит поблизости, но не остановиться исключительно потому, что она, возможно, нагрянет непосредственно в данный момент, нет надобности. Вполне возможно, что она подоспеет и спустя 50 лет.

Внесем небольшие изменения в ответ: «Я могу прекратить выполнять действия только при смертельной опасности. Мне как будто кто-то шепчет: «Выучишь язык — убью». Не буду я ничего изучать. Жить очень хочется».

А теперь рискнем спросить себя: «Так что же может меня заставить выполнить что-либо (в нашем случае — освоить язык), даже если всерьез угрожает смерть и остались все предшествующие условия?» Напомним: нет уверенности в том, что сможешь освоить новый язык, но сделать карьеру заманчиво. Причем существует нежелание выполнять именно это, однако отсутствие более увлекательных идей заставляет заниматься языком, хотя есть опасность для жизни, и это является препятствием.

— Если бы мое несогласие выполнить задание не отвратило угрозу жизни. Если сказать по-другому, выполняй — не выполняй, ничего не изменится. А по тому желательно все же выполнить задание и лечь в землю, чем не выполнить, но все равно расстаться с жизнью.

Сдается, что здесь можно и закончить, но рискнем спросить еще раз: «Из-за чего не важно, отказываться или выполнять, даже в том случае, когда остановка не имеет смысла, тем более что смерти не избежать?»

— Лень.

Забавно, не правда ли? Сопоставили уже и жизнь, и смерть, а все дело оказалось в банальной лени. Безусловно, лень на пустом месте не появляется, но все предшествующие доводы являли собой попытку утаить причину за «рассудительностью». Вам это было заметно? Вы ощутили?

— И все равно, что заставило бы выполнить даже в той ситуации, когда сохраняются предыдущие условия, а именно — лень и все прочее?

— Если бы стало тоскливо, я бы приступил к выполнению. Глубокое уныние поставило бы меня перед необходимостью выполнять намеченное.

— А какое обстоятельство, возможно, остановило бы, даже если бы одолела скука и остались все предшествующие условия (неотвратимость смерти и т. п.)?

— Наверное, никакое. Если скука замучила, от смерти не уйти, а прочих идей не видно, то не лучше ли подумать, каким образом разбудить в себе интерес, чем, томясь, ожидать конца.

А у нас, между прочим, появилась мотивация.

— Да уж, и в самом деле: если иностранную грамматику не штудировать, точно заскучаешь!

Вот вам пример самоисследования. Нельзя сказать, что это до чрезвычайности просто, но и не слишком сложно. Как раз способствует личностному росту.

И опять-таки, не переставайте снова и снова спрашивать у себя: «Что может заставить меня выполнить дело, даже если все договоренности останутся в силе?» и «Что может заставить меня не выполнять задуманного, даже если все договоренности останутся в силе?».

В общей сложности, занимаясь выполнением упражнения с первого и до последнего слова, вы вначале обнаруживаете у себя противоречие, а после этого занимаетесь поиском того, что в соответствии с вашими личными характеристиками может подтолкнуть вас к действиям.

Нашему подсознанию выпала доля исполнять то, что произносит человек. Именно по этой причине функционируют аффирмации, вследствие чего необходимо держать под наблюдением те фразы, которые хотим произнести, и преднамеренно вводить в оборот оптимистические утверждения. Будет отнюдь не лишним воспользоваться рекомендациями, данными ниже.

1. Возьмите за правило пользоваться в своей жизни волшебными формулами: «Я отдаю предпочтение здоровью», «Я отдаю предпочтение счастью и другому произвольному качеству, которое в этот момент полезнее для моего состояния». Волшебные фразы, которые вы будете произносить, способны как магнит привлечь те качества, которые необходимы в вашей жизни в определенный момент. Можно их отпечатать и повесить, к примеру, в ванной комнате или на кухне.

2. Стоит попробовать себя в качестве носителя хороших новостей. Определите такое время, в продолжение которого ваше сознание будет настроено на прием исключительно положительной информации. Если в этот момент поступит информация, которая прежде оценивалась как отрицательная, поищите в данной обстановке что-то хорошее. Обратите внимание других на все хорошее, что обнаружили сами.

3. На данном этапе пригодятся принципы кастанедовской техники (по В. Санчесу). В продолжение нескольких дней неуклонно руководствуйтесь положениями «золотого правила»:

- а) не критиковать;
- б) не осуждать;
- в) не жаловаться.

Когда этот период подойдет к концу, или приступите к следующему, подобной длительности, или возьмите себе незначительный тайм-аут. Позволим себе заметить, что вышеперечисленные пункты «золотого правила» необходимо непременно использовать и применительно к самому себе.

4. Будет хорошо, если вам пригодятся и принципы Рэйки. Подумайте, что они значат непосредственно для вас, сосредоточьте внимание на приведенном ниже высказывании.

Именно сегодня:

- а) я буду выражать благодарность;
- б) не буду беспокоиться;
- в) не буду злиться;

- г) буду честно делать свою работу;
- д) буду добр к близким и всем живым существам.

Засвидетельствуйте свое почтение другим, употребляя в своей речи радостные и добрые фразы. Побольше улыбайтесь. Пусть ваши предсказания носят только положительный характер. Займитесь написанием благодарственных писем. Не скрывайте от людей то, почему вы ими дорожите. Не возбраняется петь, декламировать стихи, говорить правду. Посетите занятия, где вас научат основам общения, не отказывайтесь от преподавательской деятельности. Во время утренней разминки не пропускайте упражнений в области шейного отдела позвоночника.

Упражняйтесь и не забывайте о том, что мы не просто работаем над развитием интуиции, а освобождаем заполненные различным мусором уши, с тем чтобы не пропустить подсказок интуиции.



Где взять ответы на интересующие вас вопросы?

Когда человек начинает искать решения в себе самом, он открывает себя, свою сущность, становится обладателем таких мудрых ответов, какие не под силу предложить его разуму. В вашей компетенции получить советы, которые даст самый мудрый человек во вселенной — это вы сами. Чтобы такое произошло, нужно просто закончить их поиск с помощью мыслительных способностей и обратить свое внимание на более высокую субстанцию. Ее местоположение в вас самих. Порой это выполнить непросто, в силу того что нелегко усмирить диалог собственных внутренних голосов, которые, перебивая друг друга, дают разнообразные советы, чем-то повергают в трепет, от чего-то остерегают. Но человеку необходимо прекратить к ним прислушиваться, и лишь тогда есть гарантия, что он приобретет «чистый» рассудок, другими словами — спящий. Только в том случае, когда здравый смысл «почивает», у вас появится возможность обратить внимание на свою сущность. Получить ответы на беспокоящие вас вопросы вы сможете, выполнив представленное ниже упражнение.

Начните со следующего: постарайтесь выяснить, что приводит вас в смятение. Этим, возможно, будет все, что угодно, но ваша задача — разобраться во всем этом, подвергнуть вербализации. Формулировка вашей проблемы будет приблизительно следующей: «Меня беспокоит тот факт, что...»

После чего займитесь формулировкой вопроса. Выразите его приблизительно такой фразой: «Мне хочется отыскать выход из... (описание ситуации). Я собираюсь понять, каким образом...»

Немаловажно то обстоятельство, чтобы в представленных вами формулировках не было частицы НЕ, например: «Мне не хочется...», иначе они будут считаться неверными. Лучше сказать: «Я хочу...»

Необходимо сесть поудобнее, расслабиться... Глаза должны быть открытыми... Взгляд устремлен в одну точку... Ни о чем не думая, бросьте взгляд на свое тело и постепенно расслабляйте каждую мышцу. Если мышца сильно напряжена, ее сначала необходимо сильно сжать, а затем резко отпустить. Те же действия следует повторить с остальными мышцами.

Обратитесь с просьбой к своим внутренним голосам: пусть на какой-то период пообщаются за пределами вашего разума. Прямо так их и попросите: «Сделайте одолжение, продолжите ваше общение без моего присутствия». Если этот прием не пройдет, мысленно мало-помалу «убавьте громкость» данных голосов, а вслед за тем можно и вовсе выключить звучание. Всякий раз, когда какой-либо голос пробивается, заново производите отключение звука. То же произведите и с внутренними картинками: нужно отрегулировать кнопку яркости и свести ее на нет.

Не пугайтесь, когда внутри вашего сознания воцарится темнота вместе с безмолвием... Пройдет немного времени, и вам станет заметен еле-еле тлеющий лучик желтоватого цвета. Позвольте ему делать все, что ему заблагорассудится, а сами, сохраняя спокойствие, без какого-либо усилия повторите проблему, которая была сформулирована вами в самом начале. Концентрируя мысли, опять же без какого-либо усилия, направьте их в глубину своего сознания. Вполне возможно, вы даже сможете наблюдать процесс продвижения вопроса глубже и глубже...

А дальше остается просто ждать. Не переставайте отключать голоса, когда они пробиваются, и избавляться от ярких картинок при их появлении. Ответа долго ждать не придется. Может статься и так, что он возникнет не в виде каких-то слов, а в виде своеобразной визуальной метафоры, которая сначала может показаться вам лишенной всякого смысла. Не стоит подвергать критике и сомнениям смысловое содержание обретенного ответа. Вы, между прочим, стали обладателем самого мудрого ответа, просто его не совсем осмыслили и осознали. Здесь иной уровень мыслительных операций и иная по объему информация — все представлено в образах, напоминающих метафоры.

Посему не останавливайте созерцание того, что все явственнее предстает перед вашим внутренним взором, пребывая в таком же расслабленном состоянии. Не реагируйте бурно на появление критиков, просто отключитесь от них и продолжайте тихо и мирно дожидаться.

Ваша реакция на все происходящее должна быть спокойной, так сказать, ленивой. А чего ради беспокоиться, если вам известны все ответы на все вопросы?

Возможно, вы захотите мысленно поставить перед собой вопрос: «Каким образом то, что разворачивается перед моими глазами, можно связать с вопросом, который был передо мной поставлен? В чем смысл полученного мною ответа?»

Задали вопросы? Теперь дожидайтесь.

Подойдет время, и вам почудится, что миновала целая вечность, а вы стоите на одном месте, что все усилия напрасны и абсурдны. Не впадайте в уныние. От времени ничего не зависит. Несколько минут ничего не изменят.

После этого вы заметите небольшие изменения, которые произошли в вашей внутренней картинке. Это результат работы вашей сущности. Она начинает перестраивать ответ таким образом, чтобы он соответствовал вашему уровню развития. Это все ваша сущность, беспокоясь о своем хозяине, упрощает ответ, представляет его перед вами в таком виде, чтобы можно было в нем разобраться. Вы это ощутите, внезапно осознаете, что ответ получен. В настоящий момент вам необходимо запомнить то, что увидели, предельно четко и детально. Если внезапно, ища решение какой-то жизненной проблемы, вы ощутите некоторые препоны, колебания,

утомление, вялость или аналогичное состояние, вызовите в памяти то, что привиделось. Вам останется лишь «окунуться» в него, и вы с изумлением поймете, что у вас появились свежие силы, неведомо откуда пришла уверенность.

Медитация как один из способов развития интуитивных способностей.

Чтобы ваши интуитивные способности приносили вам больше пользы, нужно освободить пути, по которым проходят информационные потоки. Для этого необходимо освоить приемы медитации. Именно ей под силу помочь человеку расслабиться и успокоиться. Потому что тогда, когда человек находится в расслабленном состоянии, открыты каналы, по которым происходит связь разума и интуиции, в то время как физическое и психическое беспокойство создают помехи на этом пути.

Более того, при помощи медитации можно направить интеллектуальную и психическую активность человека внутрь его самого. Если вы обратите свое внимание на изучение своего внутреннего «я», то тем самым с легкостью справитесь с пропастью, которая отделяет сознательное от подсознательного. Подсознание начинает энергичнее наталкивать человека на принятие разнообразных активных решений. Тот, кто медитирует, обладает достаточными сведениями о том, каково его внутреннее «я». Вследствие чего появляется уверенность в том, что принимаемые решения правильные.

Ученые выяснили, что те люди, которые постоянно медитируют, отмечают у себя улучшение самочувствия, у них появляется иное отношение к жизни. Человек начинает видеть себя с хорошей стороны, его восприятие негативных качеств своей личности становится явственнее, жизненные установки приобретают позитивный характер. А все потому, что коренным образом меняется стереотип мыслительного процесса.

С помощью медитации развивается способность к неординарному мышлению, стимулируется развитие интуитивных способностей. Кроме того, укрепляются навыки, необходимые для межличностного общения: искренность, прямота, общительность, раскованность. Медитативные упражнения создают благоприятную среду для развития гармоничной личности. После занятий медитацией человек становится открытым с самим собой и окружающими. Медитация — своеобразное противоядие от самоотчуждения и удаления от своего внутреннего «я», которое усиленно познается именно во время сеансов медитации. Медитирующий обучается надеяться исключительно на свои силы, создавать и претворять в жизнь личные образцы и стандарты. Те люди, которые занимаются медитацией, спокойны и хладнокровны в большинстве ситуаций, в меньшей степени зависимы от внешних факторов. А все потому, что им подвластно состояние внутреннего покоя, они довольно хорошо изучили свое собственное «я».

Когда человек занимается медитацией, он раз за разом превращается в того, кем желал бы стать. Психологи на данный момент не находят объяснения этому феномену. Существуют лишь предположения:

- 1) медитирующие обучаются познавать себя с позитивной стороны, вырабатывают положительное мнение о себе;
- 2) реальность предстает в идеальном свете;
- 3) все чаще воплощение личных идеалов можно считать удачным.

У занимающихся медитацией восприятие самих себя происходит с позитивных позиций, и, как следствие, самооценка тоже бывает положительной. В момент медитирования формируется навык восприятия самого себя таким, какой ты в реальности.

Многие новички, находясь в медитативном состоянии, позже говорят о том, что во время сеанса пребывали на границе сна и бодрствования. Состояния, при которых мыслительные процессы заторможены, содействуют возникновению интуитивных открытий. Пример тому — открытие формулы бензола, которая привиделась химику *Фридриху-Августу Кекуле*.

Великий химик описал свое состояние следующими словами: «Я повернул стул к камину и погрузился в полудрему. Атомы снова кружились перед моими глазами. Более мелкие группы скромно держались на этот раз на заднем плане. Мое внутреннее зрение, обостренное повторяющимися видениями одного и того же рода, различило теперь увеличенное образование многосторонних очертаний. Длинные ряды многократно уплотнены; все в движении, извивается и кружится. Но смотрите, что это? Одна из змеек схватила свой собственный хвост, и это образование язвительно закружилось перед моими глазами. Я проснулся, как от удара молнии...»

По словам Фридриха-Августа Кекуле, он выполнял определенного вида упражнения, которые помогали обострению внутреннего зрения. Это необходимо для того, чтобы воспринимать те предметы и образы, контуры которых ранее выглядели неопределенными или их вовсе невозможно было разглядеть.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что медитационные состояния способствуют проявлению определенного типа умственных способностей. Они являются исходным положением для открытий, которые берут за основу образное или ассоциативное восприятие. В данный момент происходит переход от медитативного состояния к интуитивному. И медитации, и интуиции свойствен однотипный процесс восприятия. Заслуга медитации еще и в том, что она приводит к интуитивным открытиям. Но для этого необходимо, чтобы при решении определенного вопроса вы чувствовали, что надо поступать именно так, а не иначе.

После сеансов медитации сознание «очищено» и способно воспринимать различные предметы, обстоятельства и окружающее общество.

Известен пример, когда женщина, длительное время проходившая в клинике курс лечения, скучая, забрела на сеанс медитации. На одном из таких сеансов она четко вообразила себе, что ее дочери, которая в этот день отмечала свой день рождения, подарили небольшого плюшевого мишку — панду. Она была просто уверена в этом. Тогда экспериментаторы обратились к ней с просьбой сделать звонок родным. Грезы оказались реальностью. Просто женщина ужасно тосковала по дочери, из-за этого ее интуитивные ощущения обострились, а на сеансе медитации еще и усилились, отчего ее внимание сконцентрировалось на дочери. Таким образом, с помощью медитации сознание освобождается от всего лишнего и превращается в своеобразную питательную среду для открытий, основанных на интуиции.

Человек учится доверять своей интуиции исподволь. Многие люди чересчур изолированы от собственного интуитивного источника.

Медитативное состояние благотворно влияет не только на личную жизнь человека, но имеет отношение и к межличностному общению. Человеку для полноценного существования необходимо общение, нужны партнеры. Поэтому он старается установить контакты и познакомиться с различными людьми, затрачивая на это как рабочее, так и личное время.

Вероятно, вы наблюдали конфликтные ситуации, возникающие между коллегами по работе или партнерами по бизнесу, а также супругами. Ни для кого не секрет, какое огромное количество браков расторгли за последнее время сотрудники загсов и мировые судьи.

Когда люди общаются друг с другом, они прямо или косвенно передают друг другу определенную информацию. С одной стороны, передачу информации можно считать двусмысленной, поэтому возникают различные недоразумения. Существует еще одна сторона медали. Тот, кому эта информация предназначалась, из-за своей невнимательности может принять ее в искаженной форме. И здесь не обойтись без сеансов медитации. Развиваясь, интуитивные способности помогают стабилизации человеческих отношений.

Специалистами разработан **комплекс упражнений**, которые можно выполнять, занимаясь обычными делами:

- 1) не вскрывайте сразу при получении корреспонденции конверт, а, полагаясь на интуицию, попытайтесь представить, о чем идет речь в этом письме;
- 2) заслышав трель телефонного звонка, не бросайтесь сразу к трубке — попробуйте угадать, от кого звонок и по какому вопросу;
- 3) находясь за пределами домашней обстановки, например прогуливаясь по улицам города, предположите, куда повернет проезжающая мимо автомашина;
- 4) если вы стоите на трамвайной остановке, попробуйте определить маршрут следования трамвая, который только показался вдали.

Предлагаем следующие упражнения. Совершенно необременительные тренировки служат основой для довольно непростых заданий, которые направлены на пробуждение интуитивных способностей. Выполняя эти упражнения, вы, не затрачивая много сил, сможете активизировать свои интуитивные способности и своевременно получить правильный ответ на поставленный вопрос.

Упражнение 1

В течение нескольких минут полезно поразмышлять о том, что в вашем распоряжении действительно есть сильное подсознание, и оно способно найти для вас верные заключения и выводы. Постарайтесь воспринять эти факты, опираясь на эмоции, а не на логику. Как только это случится, вы ощутите ликование. Необходимо всегда напоминать сознанию о том, что у него есть такой прекрасный партнер, как подсознание. Выполняя данное упражнение, вы почувствуете силу и уверенность в себе.

Упражнение 2

Уясните для себя, чего именно вы хотите добиться от своего подсознания, каких именно заключений или суждений. Многократно напоминайте себе, что на этом этапе ваше подсознание выполняет данное ему вами задание. Нет необходимости напрягаться, стараясь предугадать все допустимые решения. Беседуйте с подсознанием спокойно и уверенно, параллельно напоминая, чего

именно вы от него хотите. Выглядит это примерно следующим образом: «В данный момент мое подсознание наталкивает меня на мысль о том, что...» Многократное повторение данной фразы свидетельствует о том, что вы дали ход действию.

Упражнение 3

При выполнении этого упражнения нужно расслабиться и убедить себя в том, что правильное решение проблемы непременно найдется. Важно помнить, что при помощи уверенности и веры в себя происходит колебание энергии. Именно колебания выступают в качестве магнита, который будет привлекать верные решения. Причем сверх меры напрягаться не стоит. Совсем не обязательно каждую минуту думать о том, что подсознание вот-вот преподнесет вам правильный ответ.

На выполнение вышеописанных упражнений вы затратите не больше 5 — 10 мин. Для их выполнения больше всего подходит вечернее время, т. е. период перед сном. Те моменты, когда период бодрствования плавно переходит в фазу сна, считаются самыми подходящими для того, чтобы общение с сознанием было полноценным и принесло желаемые плоды.

6.3. Осознанное использование интуиции

В данный момент большинство обитателей земного шара склонны думать о том, что информация витает в воздухе подобно разнообразным микроорганизмам. По их разумению, все сплошь и рядом наводнено информацией: мы ею дышим, ее же и выдыхаем. Ну просто деваться некуда от бесчисленных сведений. Можно отыскать все, что угодно. Осталась самая малость: изловчиться и отхватить самый ее лакомый кусочек. Все равно откуда: из воздуха или, из Вселенной. Прелесть! Нет нужды прилагать какие-либо усилия, просто нужно суметь перенести то, чем интересовались, из окружающей атмосферы прямиком в собственную голову, применив лишь какие-то специальные упражнения. Освобождай место в головном мозге, очищай чакру и выкачивай из Вселенной столько, сколько под силу унести!

Все это подтверждается многочисленными примерами, которые свидетельствуют о реальном существовании данного феномена. Да их каждый знает, они встречаются везде и всюду. Наверняка вам знакома история, которая произошла с дядей Петей и его соседом Васей. Они мирно употребляли спирт, добытый на складе одного из местных предприятий. Когда закончились первые пол-литра, дядя Петя решил, что пора заканчивать, а сосед Василий решил продолжить. В результате к утру он успокоился навсегда, а дядя Петя, на диво себе и окружающим, остался жив, правда, не совсем в добром здравии. Само собой разумеется, он находится в состоянии эйфории и рассказывает об этом всем и каждому, не забывая повторять, что все это случилось не просто так, что ему был сигнал свыше. И при том условии, что врачи «Скорой помощи» не подтвердят у него симптомы белой горячки, нашему дяде Пете вполне можно присвоить статус человека, который умеет толковать тайные сигналы Вселенной.



Как это можно назвать?

Интуицией? Шестым чувством? Мировым космическим разумом или информационным полем Земли?

Среди ваших знакомых есть немало людей, которые отличаются грамотным письмом: в их записях всегда верно расставлены знаки препинания, правильно написаны слова. Причем совсем не обязательно наличие у них отличной оценки за грамотность и правописание. Если поинтересоваться у них об обстоятельствах или определениях, о подлежащих и сказуемых, ничего вразумительного вы не услышите! Написание будет точным, а вот объяснить, почему оно таково, они не смогут. Потому что не знают. Специалисты называют это врожденной грамотностью, или лингвистической интуицией. Люди, ею обладающие, знают, как будет верно, но понятия не имеют почему. Должно быть так, а не иначе — и все тут!

И дело здесь не в мировом космическом разуме. Потому что если информацией наполнено все вокруг, то никто не сможет с уверенностью сказать, что эта информация абсолютно верна. Отсюда следует, что ложные сведения или неверные утверждения имеют такое же право на существование. А значит, нужно не только научиться восприятию информации с помощью чакры или позвоночного столба, надо еще умудриться разделить данные на категории ложных и подлинных. Как раз этому, что ни для кого не секрет, никто не обучает, и обучать не намеревается. И приходится всю информацию из макрокосма считать достоверной. А кто освобождает место для лжи, дезинформации, ошибок, описок, заблуждений, всяких глупостей, неверных расчетов, домыслов, погрешностей и еще многого и многого другого — абсолютно неясно.

Каким же образом человеку является интуитивное чувство, можно понять, опираясь на само определение этого факта. Специалистам известно более 40 определений феномена интуиции. Самое простое из них утверждает, что интуицией можно считать процесс получения отдельных сведений, причем человек не понимает, откуда они приходят. Точно так же он не осознает, с помощью чего получил эти сведения были получены. То, где говорится, что интуицией можно считать процесс получения отдельных сведений, не понимая, откуда они приходят. Точно так же человек не осознает, с помощью чего он получил эти сведения.

В частности, если человек подсознательно пишет грамотно, имеет информацию о верном написании слов, но, с другой стороны, и понятия не имеет, отчего нужно писать так, а не иначе.

То же самое можно сказать о дяде Пете, который почему-то вдруг отказался от продолжения банкета. Он получил определенные сведения, причем не понимая, откуда они появились. Кроме того, у него не было возможности проконтролировать, насколько они верны. Бесспорно, здесь можно с полной уверенностью говорить о том, что налицо контакт с Вселенной. И все же позволим себе допустить мысль, что аналогичные факты не составляет никакого труда объяснять, опираясь на подсознание и те явления, которые для него характерны. Сознанию присуща слепота. А подсознание, напротив, знает и запоминает все.

При помощи термина «**интуиция**» специалисты обозначают процессы, которые происходят в подсознании. А термином «**шестое чувство**» — определенный субсенсорный канал, никоим образом не несущий привычные для нас пред-

ставления о том, что у человека в наличии только пять органов чувств. Никому не известно, где он расположен и какой специфической сенсорной информацией располагает. Все лишь ведут разговоры о том, что он существует.

Некоторые «специалисты» провели простой опыт, при помощи которого «обосновали», что каждый человек может похвастаться наличием шестого чувства. Участникам эксперимента предлагали фотоснимки с изображением позитивных и негативных изображений: показ природных уголков перемежается с изображением разных мерзостей типа пауков и иных неприятных взору насекомых. В процессе показа подопытным измеряют и фиксируют результаты кожных реакций.

Когда обработали результаты, выяснили следующее: кожа человека с течением времени начинает сильнее реагировать на неприятные картинки. Причем реакция появляется перед демонстрацией снимков. Другими словами, фотоснимок с насекомым еще и не предъявили, а человеку уже становится не по себе за несколько секунд до этого. Если он перепугался перед демонстрацией, то, чего уж тут думать, подтверждается существование шестого чувства. В противном случае из-за чего бы ему страшиться заранее?

Повторимся еще раз: в тот момент, когда сознание с готовностью реагирует только на насекомых, в подсознании идет реакция на иные стимулы, соответствующие главному раздражителю. В частности, для него не проблема разгадать, с какой периодичностью демонстрируются фотоснимки. Таким образом, сигнал об опасности появится не на показанный рисунок, а на поджидаемый, — сейчас должно появиться изображение какой-нибудь гадости! Здесь уже во главу угла ставятся расчеты: большое количество повторов дает больший процент отгадывания.

Можно говорить о наличии шестого чувства в том случае, когда испытуемый угадывает появление неприятного ему насекомого прямо перед первой демонстрацией снимков! Вот в этот момент и нужно строить версии, объясняющие данный феномен. А тут перед его глазами уже 120 раз промелькнули красивые виды и 77 раз — снимки противных скорпионов. Подсознание же в полной готовности: вот-вот, сейчас появится! Именно это почему-то и называли шестым чувством.

Ну и, в конце концов, позволим себе напомнить читателю, какие фантастические расчеты мог производить герой кинокартины «Человек дождя» с *Дастинотом Хоффманом* в главной роли. Сознанию это не под силу: оно постоянно анализирует действительность. А вот подсознание способно вобрать в себя 35 кадров из 35 представленных.

Итак, мы должны быть готовы для встречи с интуицией.



**Нужно что-то сделать
или все свершится само собой?**

Извечная дискуссия двух культур... Давным-давно, еще в каменном веке, люди мыслили, опираясь на две точки зрения: «напасть» или «убедить». По прошествии времен эти вопросы звучат следующим образом: «тварь я дрожащая или право имею?!». В настоящее время актуальны следующие формулировки: «стремлюсь и буду» или «не желаю и не буду».

Такое модифицирование мыслей свидетельствует о том, что общество все время видоизменяется. По словам социологов, человечество перестает быть трудящимся, а постепенно превращается в досуговое. Иначе говоря, человек старается больше времени уделять развлечениям, а потому для работы его остается все меньше и меньше. В начале XX в. люди трудились примерно около 15 ч в день, в настоящее время приблизительно 8—10 ч, причем доходы, необходимо отметить, и вероятность выгодного использования этих доходов — умножились.

Характер досуга в нашем веке разительно отличается от того, как проводили его люди в веке каменном, ведь у них тоже были заботы: заботы мамонта и добыть тем самым еду и одежду. Тем не менее ситуация осложняется присутствием одного НО. Оно-то и делает нас ближе к далеким каменным предкам и к нашим дедам и прадедам. Не догадываетесь, в чем сходство? Присутствием в нашей жизни проблемных вопросов.

Проблемой можно назвать разницу между тем, чего человек ждет от действительности, и тем, что она, бессовестная, стремится подsunуть. Проблемы существовали, существуют и будут существовать. К сожалению, избежать этого невозможно.

Развиваясь, человечество научилось решать проблемы *двумя способами*.

1. Первому можно дать такую характеристику: «Чего дожидаться, надо работать!!!»

2. Второй можно охарактеризовать следующим образом: «Зачем спешить? Все совершится само по себе, когда придет время...»

Во всех исторических периодах человечество условно можно было разделить на две группы. Люди первой группы имеют склонность к стремительному действию — «стремительные». В жизни они придерживаются следующего девиза: «Не жди — делай!». Те, кого относят ко второй группе, неспешны, отдают предпочтение медленному движению, с продолжительными остановками... Их концепция выражается в следующем: «Если долго сидеть на крыльце дома, когда-нибудь мимо пронесут труп твоего врага...»

Стремительные ликвидируют преграды натиском и действием. Неторопливые, напротив, нацелены не концентрировать намеренно свое внимание на многих ситуациях. И в том, в чем «стремительные» усматривают проблему, «неторопливые» не видят ничего. «На горизонте проблема!» — «Где?! А... Просто почудилось...» С одной стороны, это нестандартно, но вполне рассудительно — если на проблеме не заострять внимание, она пропадет, исчезнет сама по себе. При условии что терпения недостаточно, проблему легче уладить, чем дожидаться, когда все самостоятельно успокоится.

Любопытно вот что: к какому типу людей относитесь вы? Вас можно отнести к «стремительным» или скорее к «неторопливым»? Подумайте, «покопайтесь» в себе в течение некоторого времени....

Нет желания? Ну, значит, вы яркий представитель «стремительных». Не нужно торопиться. Все и везде вы успеете. Уменьшите скоростной режим. Все дела все равно выполнить за раз невозможно. Подумайте, а может быть, заняться исключительно самыми важными?

В том случае, если вы все же последовали нашему совету и поразмыслили о себе любимом, то вас можно отнести к категории «неторопливых». Вам свойственно все

отсрочивать «на потом». Вам кажется, что придет время и все сделается само собой, но время-то без ног, вследствие этого многие дела остаются невыполненными.

Категории людей, о каковых было сказано выше, в действительности, само собой разумеется, так открыто не проявляются. Каждый из нас по-своему и энергичен, и выжидателен, но каждому присуще стремление к определенному образу жизни. И российские, и зарубежные ученые заинтересовались, откуда в человеке возникли данные стремления.

Существует предположение, что большинство нашей аудитории выросло на границе двух сред — Азии и Европы. Европа в подсознание человека заложила определенный поведенческий стереотип и своеобразное мышление, эта же «дама» подарила нам девиз: «Надо делать, нечего ждать». Азия же, в свою очередь, нацелила нас иной моделью поведения: «Расслабься, и все произойдет само собой...» Эти жизненные установки порой соперничают между собой, а мы или начинаем метаться, или у нас наступает расслабление, как у истинных индусов. При всем при том эти самые установки находятся в постоянном противоречии друг с другом, отчего душа наша покоя не ведает никогда.

Когда наступает период расслабления, человек начинает чувствовать какую-то непонятную вину, которая, как мышка, скребет где-то в отдаленном уголке души. Такое чувство, словно бы не выполнил что-то важное, а что именно — непонятно. В том случае, если вы заняты какой-либо деятельностью, энергичны, возникает стремление к расслаблению. Так и хочется растянуться на диване и почувствовать себя восточным человеком. Многих подобные желания посещают довольно часто.

Давайте разберемся, откуда возникают такие полярные взгляды на существование. Припомните, дорогой читатель, если летом жарко, палит солнце, есть ли у вас желание побегать, позаниматься добычей хлеба насущного? Скорее всего, нет. Было бы здорово понежиться где-либо на солнышке и выкинуть все из головы. Если какие-либо проблемы и пытаются пробраться, то проходят краем сознания, неприметно. Тогда как в зимнее время, наоборот, дома делать нечего, а погода холодная. Что предпринять? Заняться работой. В коллективе, с людьми, общаясь и двигаясь, не замерзаешь.

Цивилизация Европы формировалась в суровых климатических условиях, лето вроде бы есть, но короткое. Тепло заканчивается очень быстро, но за летние месяцы необходимо закончить приготовление к зимним холодам. Идут посадка и уборка урожая и тому подобное. Нетрудно себе вообразить, какой активный образ жизни люди вели в те времена, когда зависимость от условий климата была во много раз больше по сравнению с настоящими днями! У крестьян не было выходных в летнюю пору. На сон отводили не более 4 ч. в сутки, а потом снова за работу.

Из-за такой физической активности повышается инициативность мыслительная. Кроме того, нелегкие климатические условия вынуждают вести строительство прочных домов, заниматься изготовлением теплых вещей и повозок. В общей сложности холодные климатические условия оказывают благотворное влияние на технократическую цивилизацию, потому что активно стимулируют жителей данного климатического пояса холодной погодой.

Если европеец замерз, значит, необходимо сходить и добыть мамонта, что-

бы было во что завернуться. А попробуй забить мамонта, не пробежавшись! Взмogneшь — возьми и обернись куском листа банановой пальмы — кстати, в Азии так и поступают. Где отыскать листок? А просто руки подними и с дерева достань. Бывает, что лень. Тогда можно и без него. Потому что все когда-то кончается, и дождик не исключение.... Из этих примеров хорошо видно различие цивилизаций. А отсюда вытекает и различный образ жизни.

Образ существования оказывает влияние на манеру мышления.



Что представляет собой манера мышления?

В нее входят мысли о том, отчего наш образ жизни считается правильным. Это свойственно нашему мышлению — искать оправдания своего образа жизни, доказывать его справедливость.

Несложно вспомнить, каким образом и какого вида еду употребляют жители Востока, каким образом контактируют. Верно, полулежа. Отчего таким образом? Да так... А к чему торопиться? Да и потом: в жаркую погоду абсолютно невыполнимо желание стремительно передвигаться — взмogneшь. Вследствие чего от жары движения становятся довольно неторопливыми и пластичными. Это, конечно же, сказывается на внутреннем настрое, который тоже начинает отличаться плавностью и спокойствием. Даже и не пробуйте таким же манером расположиться на студеном полу избы. Люди, живущие в районах с суровым климатом, привыкли к быстрому жизненному ритму.

Ну что ж, экскурс в историю культуры пора заканчивать. У многих наверняка возник вопрос: зачем вся эта история? Просто хотелось показать, что люди, населяющие Россию, подвержены влиянию идеологий как Востока, так и Запада. А сейчас оглянитесь! Идет война. Восток конфликтует с Западом. Аналогично и в душе человеческой противостоят друг другу две культуры, два стереотипа мышления. Борьба эта происходит в человеческом подсознании. Сражаются два подхода: западный «Делай, нельзя сидеть!» и восточный «Эй, слушай, сиди, а? Куда спешишь!».

Вполне уместен вопрос: при чем здесь интуиция. Очень даже при чем! Если в душе идут боевые действия, раздаются выстрелы и взрываются снаряды, слышны стоны раненых, то как можно говорить об интуиции? Ее услышать невозможно! Сознание увлеченно воюет само с собой. В данный момент на интуицию никто не обращает внимания, тут бы остаться живым.

Вследствие этого перво-наперво, оказавшись в районе боевых действий, необходимо восстановить душевное равновесие — прекратить вздрагивать и тревожиться.



Каким образом этого достичь?

Да очень просто. Так уж получилось, что в нас заложены два стереотипа мышления и поведения, пришедшие с Востока и Запада, и отречься от какого-либо из них человек не сможет. Ведь нельзя же оторвать одну конечность и вы-

бросить. Это же часть вас! То же самое можно сказать и о мироощущении — как части души человеческой. Разве получится оторвать и выбросить часть души? Как поступить? Воспользоваться чередованием. Попеременно использовать стереотипы восточного и западного мышления. Попеременно использовать инициативность и инертность. Попеременно использовать то убыстрение, то замедление. Заниматься то мирозерцанием, то мироизменением.

В этом нет ничего странного — невозможно все время спешить. В какой-то момент просто необходимо сделать остановку и перевести дыхание. Но в то же время постоянный отдых тоже надоедает — нелишним будет прогуляться, ища попутно другие занятные уголки.

Так, в частности, нецелесообразно все время что-то рекламировать. Необходимо выждать паузу и взглянуть на итог. Нельзя все время отдавать любовь. Позвольте людям и вам что-то отдать. Не будет пользы, если постоянно заниматься одним и тем же. Надо такое же время уделять чему-то другому.

Затем чтобы соединить противоположные по своей сути подходы, необходимо прийти к компромиссу. Поучительна история о Насреддине.

Однажды к Насреддину пришли несколько будущих учеников и попросили его почитать им лекцию.

— Хорошо, — сказал он, — следуйте за мной в лекционный зал.

Повинуясь приказу, все выстроились в цепочку и пошли за Насреддином, сидевшим задом наперед на своем осле. Сначала молодые люди были несколько смущены этим обстоятельством, но потом вспомнили, что они не должны подвергать сомнению даже самые невероятные поступки учителя. Однако, в конце концов, они уже не могли сносить насмешки обычных прохожих.

Почувствовав их неловкость, мулла остановился и посмотрел на них. Самый смелый из них подошел к Насреддину:

— Мулла, нам не совсем ясно, почему ты сидишь на осле задом наперед?

— Все очень просто, — сказал Насреддин. — Видите ли, если бы вы шли впереди меня, это было бы неуважением по отношению ко мне, а если бы я ехал спиной к вам, это было бы неуважением к вам. Выходит, таков единственно возможный компромисс.

Итак, мудрый подход к жизни заключается в поиске компромисса между пассивностью и деяниями. Кажется, все вроде бы элементарно, но каким образом разобраться, как определить, как осознать, когда нужно подождать, а в какой момент приступить к действиям?

И все же с помощью двух способов можно вполне успешно взаимодействовать с окружающим миром. Сами того не замечая, мы осуществляем это взаимодействие при помощи западного и восточного способов.

Используя западный подход, человек всегда рассчитывает на свой багаж знаний, оперируя ими. Восточному подходу присуща интуитивность. Он целиком и полностью отвергает применение знаний. В данном случае знания считаются мертвым и бесполезным бременем. Они вроде бы только тормозят рост личности.

Мудрый западный подход предназначен для того, чтобы получить решение

проблемы, сформулированной следующим образом: как видоизменить действительность, чтобы она отвечала имеющимся мнениям о ней?

В основе интуитивного восточного подхода лежит предложение отречься от показного, от различных иллюзий — и все для того, чтобы... построить храм у себя душе. Это поможет попутно переменить взгляд на реальный мир, который иногда немного раздражает.

Ну, действительно, от струй тропического ливня вполне можно спрятаться под соломенной крышей, а вот спастись от сибирских морозов не удастся. Ноги сами по себе вырвут своего хозяина из блаженного состояния и понесут с пилой в ближайший лесок добывать бревна для избышки, теплой и уютной.

Вывод один: не годится созерцательный восточный подход для холодного климатического пояса — не та обстановка. А наши восточные братья не могут жить по европейским законам — энергично и активно — жара их, бедолаг, мучит.

Таким образом, отличие жизненного подхода представлений востока от стереотипов европейцев состоит в следующем: жители Запада пытаются возвести дом из камня для райского существования. Восточные братья стараются построить святилище счастья в уголках своей души, почти не концентрируя внимания на том, что творится за ее пределами. Выше было сказано, что одним из обоснований такого жизненного стереотипа можно считать совокупность климатических и природных условий. А ведь можно место для храма и в душе найти, и одновременно реальный дом построить. Вот это и называется **компромиссом**.

В принципе, можно понять человека, который слепо следует восточной сказке о том, что высокая духовность — то главное, ради чего человеку стоит жить, постоянно при этом ее совершенствуя. У несчастного не выходит самое простое — капитал приобрести. Разве можно еще и о духовном росте говорить, о сущей безделице, когда решаются такие проблемы.

Многие люди считают, что важнее ориентироваться именно на духовное. А неужели нельзя одновременно быть и духовно, и материально богатым?

Вы не раз слышали прекрасные слова и красиво звучащие выражения о том, что первоначально необходимо сотворить мир внутренний, а уже затем приниматься за переустройство мира внешнего. Но отчего невозможно одновременно заниматься созданием красоты душевной, формируя ее в настоящей действительности? Зачем необходимо непременно разбивать две крепко связанные друг с другом сферы нашего существования?

Внутренний мир не возможен без внешнего, как внешняя действительность невозможна без внутренней. Все, что возникло вне человека, — сформировано внутри. Но, чтобы что-то было у нас внутри, необходима не устраивающая нас действительность за пределами. Это вечная проблема яиц и курицы. А решается она до чрезвычайности элементарно. Каким образом? Не существенно, кто или что возникло сначала — яйца или куры. Главное в том, что их существование друг без друга невозможно. Это и можно считать компромиссом.

Компромиссом является и то, что люди прекращают выяснять, кто правый, а соединяют обе правды и в итоге получают абсолютную истину.

Нелишней окажется следующая история.

Однажды старец и его ученик вошли в ворота большого города, чтобы рассказать о христианской вере.

Один христианин, житель этого рода, подошел к нему и сказал:

— Отче, вряд ли жителям нашего города нужны твои проповеди. Жители эти тяжелы сердцем и сопротивляются слову истины. Они совсем не хотят учиться. Не трать свое время на них.

Старец посмотрел на него и сказал:

— Ты прав.

Несколько минут спустя подошел к старцу другой христианин и сказал:

— Отче, не сомневайся: ты будешь радушно принят в этом прекрасном городе. Люди ждут тебя и надеются услышать драгоценные слова Евангельского учения, исходящие из твоих уст. Они истосковались по знанию и готовы к служению. Их сердца и умы открыты для тебя.

Старец посмотрел на него и сказал:

— Ты прав.

Ученик не выдержал и спросил старца:

— Отче, объясни мне, почему ты обоим сказал одни и те же слова, хотя говорили они тебе совершенно противоположные вещи.

Старец сказал ученику:

— Ты прав. Но ты наверняка заметил, что оба человека изрекали истину, соответствующую их пониманию мира. Первый во всем видит только плохое, второй ищет хорошее. Оба воспринимают мир таким, каким они ожидают его увидеть. Каждый из них исходит из своего опыта понимания этого мира. Ни один из них не солгал. Они оба сказали правду. Только не всю¹.

В заключение еще раз напомним о том, что сознание и подсознание каждого человека несут в себе и нередко применяют полярные житейские подходы. В этом причина появления противоречивых ситуаций. Они заключаются в следующем: иногда кажется, что определенные действия необходимы, а бывает, что нет. И очень непросто разобраться, надо что-то предпринять, или все решится без нашего участия.

Секрет интуитивного мышления

Для многих ученых современности интуитивное мышление — определенная проблема. Она состоит в том, что когда у человека возникает интуитивное решение, он его сначала пугается. В то же время головной мозг принимается разыскивать козни и... в итоге отыскивает. Все знают о том, что кто ищет, тот всегда найдет.

Просто интуиции незнакомо понятие «могу — не могу». Она всегда предлагает такое решение, которое ликвидирует все проблемные ситуации одним махом, свободно и без лишних расходов. Возьмем всем известную историю о горах. С вершины видно, в каком направлении шагать, а у подножия могут появиться сомнения в верности выбранного курса.

Ответы на вопрос: «Каким образом?» — иногда таковы, что, получив их, сам собой возникает ответ: «Нет, так я точно ничего не смогу добиться».

Интуицией руководит одна простая идея — человеку подвластно все, он

¹ www.touching.ru

способен на многое. Но каждый знает, что может не совсем все. У любого есть так называемый «потолок возможностей», определенные ограничения, и, чтобы добраться до вершин, необходимо очень постараться. Вот многие и стараются. Вам тоже хочется? Мы и не сомневались.

Один немецкий ученый явился к *Рамана Махариши* и сказал:

— Я пришел издалека, чтобы научиться у тебя чему-нибудь.

Рамана рассмеялся:

— Тогда ты пришел не туда. Тебе надо в какой-нибудь университет, к какому-нибудь ученому, знатоку; там ты сможешь научиться. А если ты пришел ко мне, то имей в виду, здесь учиться нечему, мы только разучиваем. Я могу лишь научить тебя, как разучиться, как избавиться от слов, чтобы в тебе родилась пустота. Эта пустота божественна; эта пустота и есть Бог.

Прекрасно, не так ли? Вакуум... Всевышний... Мистическое.... По душе? Тогда в запасе есть еще одна история.

Ямаока Тесю, будучи молодым учеником Дзэн, посещал одного учителя за другим.

Однажды он пришел к Докуону.

Желая показать свои знания, он сказал:

— Разум, Будда, чувственное бытие — все это на самом деле не существует. Истинная природа явлений — пустота. Нет ни воплощения, ни заблуждений, ни мудрости, ни посредственности. Ничто нельзя дать, ничего нельзя взять.

Докуон, который спокойно курил, ничего не сказал.

Внезапно он сильно ударил Ямаоку по голове. Юноша очень разозлился.

— Если ничего не существует, — спросил Докуон, — откуда же эта злость?¹

Недурственная притча, правда? Главное — полагаться только на свою голову, а не выучивать сказанные другими, пусть и прекрасные, высказывания.

К примеру, под пустотой в голове понимают абсолютное отсутствие каких бы то ни было идей. Так считают многие.



А на самом деле так ли это?

Разумеется, скверно, когда идей до того много, что малопонятно, какой отдать предпочтение. Хуже того: все они непохожи друг на друга — какая-то об угле, вторая о работе, третья о машине, а еще одна о насущном. Но а уж абсолютный вакуум — совсем плохо: полное отсутствие мыслей и идей, отсутствие того, кто смог бы размышлять и слушать. Другими словами, наличие компромисса между вакуумом и размышлениями приведет к эффективному мышлению. Значит, есть необходимость действовать следующим образом:

- 1) первоначально внушаем себе, что внутри нас пустота, безмыслие;
- 2) после этого, когда интуицией будет дана идея по поставленному вопросу, приступаем к размышлениям, причем эти размышления должны быть качественными.

¹ www.krmasters.ru

Под качественным и эффективным мышлением понимают такое, которое работает лишь над определенной мыслью — над той, которая в данный момент злободневна и является решением какой-либо актуальной проблемы.

Когда мы работаем исключительно с «одной мыслью», другими словами, предаемся размышлениям по поводу конкретной идеи и не запутываемся, не уходим в сторону, то мышление можно назвать качественным.

Не перепутайте: «одна мысль» — это не «одна извилина». Работать над одной мыслью — значит сконцентрироваться и размышлять исключительно над заданной темой: к примеру, над разрешением непростой актуальной проблемой. Тогда как одна извилина подразумевает полное отсутствие идей, которые стоит обмозговать.

Работать с «одной мыслью» — значит искать выход из сложившейся жизненной ситуации в течение такого промежутка времени, который необходим для ее решения. На словах все выглядит элементарно. Тем не менее в действительности получается, что размышлять над какой-то проблемой больше 3 мин. весьма нелегко. Непостижимым образом происходит так, что на место одной мысли приходит другая. В общем, спустя какое-то время вы с изумлением обнаруживаете, что ваша голова занята абсолютно не тем, чем нужно.

У вас тоже так бывает? Не стоит огорчаться. Этому помогут постоянные тренировки.

ПОЧЕМУ МЫ НЕ ДОВЕРЯЕМ ИНТУИЦИИ?

Прозаичность нашей жизни можно представить в виде 25-го кадра, только «наизнанку». Это означает, что когда 25 стимулов начинают воздействовать на органы чувств человека, он успевает различить и распознать только один, самый мощный, самый примечательный. Так, в частности, вы прогуливаетесь по парку, и неожиданно-негаданно откуда-то появляется рой ос и начинает вас жалить. Ужасающее зрелище. Хотя припухлость понемногу спадает, вслед за тем вы замечаете, что боитесь ос, потому что не хотите быть ужаленным и вновь.

Это можно назвать вашим сознательным откликом на появление данных насекомых. Но существует и бессознательный, состоящий еще из 24 кадров, которые миновали ваше сознание.

Допустим, в то время как вас кусали осы, воздух был пропитан терпким запахом сосновых шишек, а кругом было видимо-невидимо густых зарослей шиповника, и соловей насвистывал. Хлоп! В вашем сознании остается след: осы — скверные насекомые, их нужно сторониться, обходить другой дорогой.

Хлоп! На полочках нашего подсознания — полнометражная кинолента о том факте, что осы — мерзкие создания, а обитают они в густых зарослях шиповника, где господствует аромат сосновых шишек, где выводит свои трели соловей, где солнцу невозможно пробиться сквозь сосновые ветки.

В итоге вы становитесь обладателем следующего. То, что запомнило сознание: необходимо обходить стороной осиные гнезда, потому что осы могут укусить. А это осталось в подсознании: необходимо обходить стороной осиные

гнезда, осы могут ужалить. Нельзя расслабляться, если кругом кусты шиповника: там, возможно, обитают осы. Нужно постоянно находиться в полной готовности, если чувствуешь сильный аромат сосновых шишек, поскольку поблизости может быть осиное гнездо, и т. п.

Как видно из примеров, представление сознания довольно сильно отличается от представления подсознания. Причем последнее характеризуется содержательностью и шепетильностью. При всем том сознание и не подозревает о том, что кусты шиповника и соловьиные трели — настораживающие явления.

Проходит несколько лет, все уже изгладилось из памяти до такой степени, что ничего не вспомнить. Тот же человек прохаживается по совершенно другому парку и по другому маршруту. Внезапно сознание пронзает мысль: необходимо срочно покинуть это место, причем как можно скорее. Возникают беспокойство, взволнованность, боязнь чего-то, причем сознание начинает мучительный для себя поиск: да что именно стряслось?! И не может найти. Пичужки весело щебечут, сосновые шишки благоухают, ветви деревьев защищают от солнечных лучей. Казалось бы, все распрекрасно. От чего спастись?

Это проблема истолкования, которая берет за основу только факты. Сознание не имеет в наличии необходимого количества фактов, которые составляют его базу. А вот в копилке подсознания подобных фактов большое множество. Хуже того, подсознание не в состоянии разъяснить сознанию, чего необходимо опасаться. Не в его силах и помочь сознанию все вспомнить, потому что невозможно припомнить того, чего не видели глаза или не смогли узнать. Вследствие этого специалисты и признают сознание «слепым». В его силах, не мудрствуя лукаво, унять волнение и смятение. Сознание просто не видит для этого каких-либо оснований, потому что в его понимании все идет неплохо!



С какой стати началась паника?

В таком случае подсознание, на которое просто не обращают внимания, принимается делать всевозможные пакости. В частности, у человека возможно ни с того ни с сего появление аллергической реакции или резкого раздражения на теле в том месте, куда в свое время вас укусили осы. Подсознание надрыгается: ну, вспоминай скорее! Угроза! Сознание же размышляет: ну вот, аллергии нам только и не хватало. Все кругом отравлено, и в парке не спрятаться от разных пестицидов. Или вот: да кто же так кусается, все тело чешется?! Ну вот, уже пунцовые пятнышки появились. В общей сложности подойдет первое попавшееся и вполне четкое объяснение, которое отвечает данной обстановке.

Или такой случай. К примеру, вы веселитесь на вечеринке. Вы очень приятно проводите время, все нормально, вдруг как гром среди ясного неба появляется мысль о том, что пришло время возвращаться домой, необходимо покинуть гостеприимных хозяев.

Мысль возникает неизвестно откуда, и она довольно назойлива. В конце концов вы признаете ее справедливой, скрепя сердце одеваетесь и покидаете шумное общество. А завтра вам становятся известны последствия грандиозной вечеринки: все закончилось потасовкой, которая разгорелась вслед за тем, как вы ушли.

Несколько сломанных носов и выбитых челюстей. Вы словно почувствовали, что подобное может случиться. Тем не менее вы начинаете перебирать в голове различные эпизоды, но чего-либо ужасного не припоминается. Как будто бы все происходило благопристойно, и никто не видел каких-либо поводов тревожиться.

Логический ход рассуждений сознания: поведение гостей не вызывает опасения, никто никому не угрожает, грубых слов не произносит, все проходит мирно. А вот как рассуждает подсознание: руки сжимаются в кулаки; губы стиснуты так, что побелели; лихорадочно блестят глаза — налицо приметы того, что все это не к добру. В результате человека одолевает непонятное желание покинуть веселую компанию как можно быстрее, причем ему до конца не вполне ясно, почему он решился на такой поступок.

Эти примеры приведены не просто так. Они помогают осознать то, что самым злейшим неприятелем интуиции можно назвать сознание человека. Оно никогда не примет бездоказательную и фактологически не обоснованную информацию. В противном случае сознание переведет все на «свой язык», оперируя теми фактами и качествами явлений, которые воспринимаются им напрямую. Если и это не поможет, произойдет подавление информации, а вывод будет принят намеренно, при помощи отчаянного волевого усилия.

Основной недостаток человеческого подсознания — присущий ему синкретизм, т. е. способность принимать все вещи целостно. Оно способно распознать все 25 кадров из 25 и не пропустить ни одного. Но при всем при том ему не под силу выделить из них какой-то конкретный. Это хорошо получается у сознания. Шиповник, соловей, аромат сосновых шишек — подо всем перечисленным имеется в виду боль от осиных укусов. Сознание же, в свою очередь, с легкостью отличит и распознает, что оса — это оса, а шиповник — в компоте и никоим образом не жалит. Но что досадно: в данном случае сознанию вообще ничего не известно ни о шиповнике, ни о птичках. У него есть сведения только об осах.

Вследствие этого обе весьма сильные структуры головного мозга, которые, казалось бы, должны быть взаимодополнением друг для друга, функционируют в соответствии с известной поговоркой: «Кто во что горазд». Причем между ними постоянно происходят ссоры. А на первый взгляд, чего проще с вниманием и уважением отнестись к высказываниям и соображениям друг друга?

ПОЧЕМУ ИНТУИЦИЯ ВПОЛНЕ СПОСОБНА ПОДВЕСТИ ЧЕЛОВЕКА?

На это есть несколько причин. К первой специалисты относят отнюдь не интуицию, а своеобразное безотчетное защитное устройство, силами которого предотвращается опасная для человека ситуация или вторичное попадание на уже знакомые «грабли». Обычно в его основе лежат обобщения (по-другому подсознание не может — об этом упоминалось выше): если обанкротилось предприятие, то все руководители — подлецы и негодяи. Если семейная жизнь закончилась разводом, то повторно «ни за какие коврижки не выйду замуж», «буду доживать свой век в одиночестве» и т. д.

В таких случаях человек зачастую «прикрывается» интуицией: дескать, никогда в жизни она его не оставляла без поддержки. «И если я снова захочу соз-

дать семью, то ничего хорошего из этого не выйдет. Откуда знаю? Понятия не имею, но я это почему-то предчувствую».

Ко второй причине можно отнести выявление таких деталей, которые были свойственны контексту минувших телесных или психологических повреждений. Так, в пору детства вы были напуганы большой собакой. Вы вырастаете и, естественно, забываете об этом, но не ваше подсознание (оно-то все отменно запомнило). И едва лишь на вашем пути возникает большая собака, вас тут же пронзает острая неприязнь по отношению к ней. Подсознанию не под силу понять, какая собака опасна, а какая нет. А разум даже не подозревает о том, что их необходимо бояться.

То же самое, возможно, совершится с точностью до наоборот: кто-либо встретит девушку и потеряет от любви голову. Интуиция пошлет сигнал: вас брак будет долгим и счастливым. А буквально через несколько месяцев брак начнет «трещать по швам». В чем дело? Да в том, что опять-таки подсознанием была выделена определенная сверхзначимая особенность человека: или цвет волос, или цвет глаз и т. п.

Редко встретишь такого человека, который бы не знал, что таблица Менделеева господину *Менделееву* привиделась во сне. Без особых усилий. А мог бы еще лет двадцать ломать голову над тем, как расположить химические элементы.

К тысячам ученых мужей и создателей приходит множество разного рода интуитивных озарений, которые появляются «как чертик из коробочки». Пошел ванну принять — сенсация готова. Или хлопнуло яблоком по голове — примите еще одну. Казалось бы, все так элементарно.

После всего вышесказанного в голове появляются мысли о том, что над аналогичными навыками (интуитивными озарениями или вдохновением) вполне можно работать, развивая их и накачивая, как бицепсы. Этот факт, безусловно, внушает оптимизм. Но прежде чем что-то развивать, необходимо сконцентрировать внимание на следующем: таблица Менделеева пришла в голову точно не Архимеду, когда он принимал ванну; не Фридриха-Августа Кекуле по голове ударило яблоком; это Д. И. Менделеев увидел во сне таблицу, а никак не молекулярный состав бензола и не сюжетную линию «Мертвых душ». Вот так.

Обстоятельства, неизвестно почему, всегда складываются таким образом, что у человека наступает озарение как раз в той сфере, в которой он работает, на которую он тратит все свои силы без остатка. По всей вероятности, происходит концентрация такого напряжения, что разум продолжает искать ответы даже в то время, когда человек находится во власти сна. Тот отдел головного мозга, который отвечает за анализ, перестает функционировать, а его синкретический отдел, а также подсознание продолжают работу и зачастую находят-таки выход из такого положения, которое мы считали безнадежным и безвыходным, без остатка отдаваясь определенному занятию: поиску ответов.

Но это все имеет и обратную сторону: когда человеку не на чем сконцентрироваться, то наивен тот, кто ждет, что подсознание преподнесет на блюдечке с голубой каемочкой гениальные озарения и творческие открытия. Другими словами, вам по силам увеличить мышечную массу интуиции до немыслимых габаритов. Однако в том случае, если в вашей голове нет никаких идей и вам не на чем сконцентрировать свое внимание, эффект будет нулевой. Об этом точно сказал Генри Гете: «Гений — это 1% вдохновения и 99% пота, но никак не наоборот».

И напоследок давайте продиагностируем ваши интуитивные способности. Если вы вовремя являетесь на назначенные встречи, без опоздания приходите на службу или прием к врачу, можно говорить о наличии у вас указанных способностей. Человек, у которого неплохо развита интуиция, неизменно чувствует, какое количество времени уйдет у него на то, чтобы добраться до места назначения. Кроме того, интуиция способна оградить «хозяина» от аварий различного характера, пищевых отравлений, производственных и бытовых травм.

Наверняка каждому интересно знать, а есть ли у него зачатки таких способностей. Ведь нас самом деле интуиция — врожденное качество.

Вам поможет представленный ниже тест.

1. Можно ли ваши сны назвать вещими?

А. Можно, и довольно часто — 2.

Б. Я не запоминаю сны — 0.

В. Не могу сказать доподлинно — 1.

2. Бывает ли, что: у вас такое ощущение, будто должен быть телефонный звонок — и он тут же раздается?

А. Чудес не бывает — 0.

Б. Иногда такое чудо случается — 2.

В. Всякое бывает, но я не заостряю на этом внимание — 1.

3. Разбираетесь ли вы в людях?

А. Можно сказать и так — 2.

Б. Бывает по-разному: могу и ошибиться — 1.

В. К сожалению, нет — 0.

4. Бывает ли так: в голове возникают мысли о ком-либо — и этот человек появляется или звонит?

А. Бывает, чему я сильно поражаюсь — 2.

Б. Не особенно часто — 1.

В. Как будто нет — 0.

5. Беспокоят ли вас тревожные предчувствия?

А. Все случается внезапно — 0.

Б. Не могу точно сказать — 1.

В. Случается часто — 2.

6. Вы считаете себя фаталистом?

А. Наверное, да — 2.

Б. Не могу себя так назвать — 0.

В. Бывает по-разному — 1.

7. Если вы вдруг видите определенную вещь, у вас не возникает такого чувства, что она предназначена именно вам?

А. Иногда такое бывает — 2.

Б. Довольно редко, а иногда я могу купить то, в чем нет необходимости — 1.

В. Такого не бывает — 0.

8. Доводилось ли вам слышать звуки своего внутреннего голоса?

А. Если это произойдет, придется обращаться к врачу — 0.

Б. Непонятен вопрос — 1.

В. Я иногда к нему прислушиваюсь — 2.

9. Случается ли такое, что вам известна следующая фраза собеседника?

- А. Такие случаи редки — 1.
- Б. Меня нельзя назвать прорицателем — 0.
- В. Бывает и такое — 2.

10. Часто ли вы начинаете волноваться за близких вам людей без видимой на то причины?

- А. Часто, и это чувство не из приятных — 2.
- Б. Случается нечасто — 1.
- В. Такого не бывает — 0.

11. Присуще ли вам везение при игре в азартные игры?

- А. Нередко мне помогает предчувствие — 2.
- Б. Это случается нечасто — 1.
- В. Везение не оставляет меня только в любви — 0.

12. Можно ли, по-вашему, считать первое впечатление правильным?

- А. Согласен с этим утверждением — 2.
- Б. Я могу дать характеристику человеку, если встречу с ним несколько раз — 1.
- В. Не думаю. Люди довольно непредсказуемы — 0.

13. Появлялось ли у вас такое ощущение, что когда-то вы уже подобное пережили?

- А. Зачастую — 2.
- Б. Не очень часто — 1.
- В. Всего один раз — 0.

Подведем итоги***0—8 баллов***

Ваши интуитивные способности находятся не на должном уровне. Все ваши действия берут за основу конкретный запас знаний. Это нельзя назвать недостатком: вы можете избежать многих щекотливых ситуаций, потому что продумываете каждый свой шаг. Однако тем самым вы делаете себя беднее в духовном плане, не давая высказаться собственному внутреннему голосу. Не надо считать себя сумасшедшим: ваш внутренний голос имеет право высказаться. Через него существующее у каждого человека подсознание старается оказать помощь. Хотя бы однажды прислушайтесь к его советам, и вам станет ясно, что не все поддается объяснению.

8—20 баллов

Плачевен тот факт, что вы не можете не во вред себе использовать свои интуитивные способности. Вы не хотите прислушиваться к их уговорам или, наоборот, доверяете только им, напрочь забывая про здравый смысл. Этот тонкий и довольно деликатный процесс требует гармонии. В том случае, если ситуацию нельзя назвать фатальной, учитывайте мнение внутреннего голоса. В обратном же случае больше доверяйтесь голосу разума.

21 балл и выше

Вам можно позавидовать: ваши интуитивные способности развиты достаточно высоко. Вы умело пользуетесь советами своего шестого чувства. Оно вас еще никогда не подводило. И все же познавайте себя и окружающих с помощью иных методов.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ИНТЕЛЛЕКТ

Кинякина О.

ГЛАВА 1. ЗАЙМЕМСЯ СВОИМ МОЗГОМ	7
1.1. Мозг и интеллект	7
1.2. Чем кормить свой мозг	22
1.3. Несколько советов по обращению с мозгом	28
ГЛАВА 2. ЧТО ТАКОЕ ИНТЕЛЛЕКТ И У ВСЕХ ЛИ ОН ЕСТЬ	33
2.1. Как работает мозг человека	33
2.2. Можно ли измерить интеллект	36
2.3. Интеллект у женщин и мужчин	51
2.4. Интеллект и наследственность	58
ГЛАВА 3. ВИДЫ ИНТЕЛЛЕКТА	73
3.1. Физический интеллект	75
3.2. Чувственный интеллект	78
3.3. Сексуальный интеллект	83
3.4. Творческий интеллект	84
3.5. Социальный интеллект	88
3.6. Возрастной интеллект	97
3.7. Личностный интеллект	97
ГЛАВА 4. ТЕСТЫ, ИСПОЛЗУЕМЫЕ В ИЗМЕРЕНИИ ИНТЕЛЛЕКТА	99
4.1. Что измеряют тесты интеллекта	99
4.2. Кто придумывает тесты	102
ГЛАВА 5. РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА	138
5.1. Нейробика. Сделаем мир ярче	138
5.2. Как работает нейробика	140
ГЛАВА 6. ТЕСТ НА IQ6	147
6.1. Тест Векслера	147
7.2. Коэффициент интеллекта (КИ)	176

II. ПАМЯТЬ

Кинякина О., Захарова Т.

ГЛАВА 1. КРИТЕРИИ КЛАССИФИКАЦИИ ПАМЯТИ	257
1.1. Что такое память и объект запоминания	257
1.2. Структура и виды памяти	262
1.3. Произвольная и произвольная память	274
ГЛАВА 2. УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВАШЕЙ ПАМЯТИ	292
2.1. Тест на определение своего типа памяти	292
2.2. Тест на внимательность и наблюдательность	297
2.3. Тест на запоминание цифр	315
2.4. Упражнения на запоминание слов	317
2.5. Упражнения на запоминание лиц	335
2.6. Упражнения на умение удерживать информацию в памяти	338
ГЛАВА 3. МЕТОДЫ И СИСТЕМЫ ЗАПОМИНАНИЯ ИНФОРМАЦИИ	347
3.1. Основные принципы запоминания	347
3.2. Метод ассоциации запоминания цифр	370
3.3. Использование метода рифмования при запоминании цифр	393
3.4. Системы запоминания иностранных слов	394
3.5. Карты памяти	400
ГЛАВА 4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ	406
4.1. Упражнения на запоминание цифр	406
4.2. Упражнения на запоминание иностранных слов	418
4.3. Упражнения на запоминание лиц	419
4.4. Упражнения на внимательность	422

ГЛАВА 5. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИК И СИСТЕМ ЗАПОМИНАНИЯ ИНФОРМАЦИИ.	429
5.1. Запоминание и удержание текстовой информации	429
5.2. Запоминание телефонных номеров	488
5.3. Запоминание важных дат	497
5.4. Запоминание имен и лиц партнеров по бизнесу	504
ГЛАВА 6. КОНТРОЛЬНАЯ ПРОВЕРКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.	512
6.1. Проверка результатов обучения	512
6.2. Контрольная проверка результатов обучения	533
Подсказки к разделу «Память»	540

III. КРЕАТИВ

Лем П.

Ответы к задачам	554
ГЛАВА 1. ИНОЙ ВЗГЛЯД НА РАБОТУ	555
Ответы к задачам главы «Иной взгляд на работу»	575
ГЛАВА 2. МОЗГ — ГЛАВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ	577
Ответы на задачи главы «Мозг — главный инструмент»	598
ГЛАВА 3. ПРАВО ВЫБОРА.	602
Ответы на задачи главы «Право выбора»	628
ГЛАВА 4. ВЫБОРА НЕТ	632
Ответы на задачи главы «Выбора нет»	645
ГЛАВА 5. КРЕАТИВ В СЕМЬЕ. ПОНЯТЬ ЕЕ	648
Ответы на задачи главы «Понять ее»	659
ГЛАВА 6. КРЕАТИВ В СЕМЬЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ. ПОНЯТЬ ЕГО	661
Ответы на задачи главы «Понять его»	701
ГЛАВА 7. КОНФЛИКТУЕМ ТВОРЧЕСКИ	705
Ответы на задачи главы «Конфликтуем творчески»	725

IV. ИНТУИЦИЯ

Асоскова Ю., Кинякина О., Овчинникова О.

ГЛАВА 1. ИНТУИЦИЯ — ЧТО ЭТО?	727
1.1. Понятие интуиции и ее роль в жизни и бизнесе	727
1.2. Как относиться к развитию интуиции?	735
1.3. Давайте подумаем вместе	743
ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ИНТУИЦИИ В ЦИВИЛИЗОВАННОМ И «НЕЦИВИЛИЗОВАННОМ МИРЕ»	747
2.1. Истоки интуиции	747
2.2. Что посеешь — то и пожнешь	753
2.3. Задачи и решения	755
ГЛАВА 3. ПРЕПЯТСТВИЕ В ПОНИМАНИИ ИНТУИЦИИ	760
3.1. Внутренние барьеры, мешающие полному раскрепощению	760
3.2. Устранение внутренних барьеров	765
ГЛАВА 4. ИНТУИЦИЯ В ЖИЗНИ	782
ГЛАВА 5. ИНТУИЦИЯ И ЭМОЦИИ В БИЗНЕСЕ	795
ГЛАВА 6. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНТУИЦИИ	806
6.1. Программы и тесты для интуиции	806
6.2. Упражнения для интуиции	809
6.3. Осознанное использование интуиции	830

Издание для досуга
ЭНЦИКЛОПЕДИИ ПРО ЖИЗНЬ

МОЗГ НА 100 %
ИНТЕЛЛЕКТ. ПАМЯТЬ. КРЕАТИВ. ИНТУИЦИЯ
ИНТЕНСИВ-ТРЕНИНГ ПО РАЗВИТИЮ СУПЕРСПОСОБНОСТЕЙ

**О. Кинякина, Т. Захарова, П. Лем,
Ю. Асоскова, О. Овчинникова**

Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Пискарева*
Художественный редактор *Ф. Маливанов*
Редактор *Р. Нигматулина*
Компьютерная верстка *Г. Клочкова*
Корректор *Ю. Самарина*

ООО «Издательство «ЭКСМО»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями *обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»*
E-mail: international@eksmo-sale.ru
*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, *обращаться по тел.:* +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 15.06.2015. Формат 70х100^{1/16}.
Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 68,7.
Тираж 5000 (3000 экз. оф. 1 + 2000 экз. оф. 2) экз. Заказ



В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик - до книги



МОЗГ ЧЕЛОВЕКА СПОСОБЕН ТВОРИТЬ ЧУДЕСА – ЗАПОМИНАТЬ ОГРОМНЫЕ
ОБЪЕМЫ ЦИФР, ТЕКСТОВ, СОБЫТИЙ, РЕШАТЬ СВЕРХСЛОЖНЫЕ ЗАДАЧИ,
С ЛЕГКОСТЬЮ НАХОДИТЬ ВЫХОД ИЗ САМОЙ ЗАПУТАННОЙ СИТУАЦИИ.
ВЫ ТОЖЕ ЭТО МОЖЕТЕ, ПРОСТО ПОКА НЕ ЗНАЕТЕ КАК.
ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ?

УНИКАЛЬНЫЙ ИНТЕНСИВ-ТРЕНИНГ ПО РАЗВИТИЮ ИНТЕЛЛЕКТА, ПАМЯТИ, КРЕАТИВА, ИНТУИЦИИ.

В ЭТОЙ КНИГЕ:

- САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ
- УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ И УПРАЖНЕНИЯ
- ПОЛЕЗНЫЕ ЗАДАЧИ И ГОЛОВОЛОМКИ

ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

- С ЛЕГКОСТЬЮ ПРОХОДИТЬ САМОЕ СЛОЖНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ
- ЗАПОМИНАТЬ БОЛЬШИЕ ОБЪЕМЫ ИНФОРМАЦИИ И РАБОТАТЬ С НИМИ
- ПРИНИМАТЬ КРЕАТИВНЫЕ, НЕСТАНДАРТНЫЕ И ПРАВИЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ
- ОСОЗНАННО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИНТУИЦИЮ В РАЗНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНИ

И В РЕЗУЛЬТАТЕ:

- РАЗОВЬЕТЕ НЕОБХОДИМЫЕ НАВЫКИ ДЛЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ
- МНОГОКРАТНО ПОВЫСИТЕ СВОИ ШАНСЫ НА УСПЕШНУЮ КАРЬЕРУ
- БУДЕТЕ УСПЕШНО РЕШАТЬ ЛЮБЫЕ ГОЛОВОЛОМКИ, КОТОРЫЕ ПОДКИНЕТ ВАМ ЖИЗНЬ

