

**ТОНИ БЬЮЗЕН**

**СУПЕР-  
ИНТЕЛЛЕКТ**

**10 способов  
открыть свою врожденную  
гениальность**



**ТОНИ БЬЮЗЕН**

**СУПЕР-**

**ИНТЕЛЛЕКТ**



Минск

УДК 374  
ББК 74.4  
Б96

Перевела с английского *Ю. Е. Андреева* по изданию:  
**HEAD FIRST (10 Ways to Tap into Your Natural Genius)**  
by **Tony Buzan**. — London : «Thorsons», 2002.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой её части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

**Бьюзен, Т.**

**Б96** Суперинтеллект / Т. Бьюзен ; пер. с англ. Ю. Е. Андреева. — Минск : Попурри, 2014. — 400 с. : ил. + 12 с. вкл.

ISBN 978-985-15-2095-0.

Один из самых известных на Земле знатоков устройства и работы человеческого разума доказывает, что природа одарила каждого из нас мощным инструментом познания и взаимодействия с окружающим миром. Но каждый ли умеет правильно пользоваться в действительности всеми возможностями этого инструмента?

Для широкого круга читателей.

**УДК 374**  
**ББК 74.4**

ISBN 0-00-713285-9 (англ.)  
ISBN 978-985-15-2095-0 (рус.)

© Tony Buzan 2000  
© Перевод. ООО «Попурри», 2005  
© Оформление. ООО «Попурри», 2014



Эта книга посвящается тем, кто изо дня в день развивает свой интеллект во всех его многочисленных разновидностях. Поступая таким образом, вы помогаете созидать новый Ренессанс в глобальном масштабе и превращаете двадцать первый век в Столетие Ума, а третье тысячелетие — в Тысячелетие Разума.

## ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Я хотел бы поблагодарить всех, кто, применяя различные разновидности своего собственного интеллекта, немало поспособствовал тому, что книга «Суперинтеллект» сделалась бестселлером даже прежде, нежели угодила на полки книжных магазинов. Я благодарю также творческий коллектив издательства «Thorsons», в том числе моего ответственного редактора Кэрол Тонкинсон, которая приложила максимум усилий для того, чтобы в книге все было сделано с головой, и вложила в нее свое сердце и душу, чтобы довести эту работу до конца; моего редактора Шарлотту Ридингс, которая моментально ухватила самую суть моей концепции и отшлифовала ее до блеска; Пола Редхэда, Тоби Уотсона, Тима Бирна, Иветт Коуэлс, Джо Лэя, Мегана Слайфилда, Жака Коултона и Эйслин Маккормик. Вы — самая потрясающая команда, с которой мне приходилось работать. Преданные делу, умные и невероятно творческие люди. Я приношу вам свою сердечную благодарность.

Кроме того, у меня были мои собственные сотрудники, среди которых мне особо хотелось бы выделить Кэролайн Шотт — моего менеджера по работе с издательствами; если бы не ее страстная преданность делу и творческое горение, эта книга вряд ли появилась бы на свет. Хотелось бы также поблагодарить редактора Ванду Норт — идеальную и весьма сострадательную акушерку, которая благополучно провела мою книгу через муки беременности и рождения; а также моего личного помощника и дорогого друга Лесли Байеса, который вложил в это дело гораздо больше труда, нежели того требовал его служебный

долг, дабы все остальные сумели уложиться в срок; а также Алана и Эмилию Бертон — подлинных волшебников в искусстве рисования умственных карт: эти чародеи способны превратить в реальность любую мою мечту. И конечно же, я благодарен моей дорогой мамочке Джин Бьюзен — лучшему корректору, которого я когда-либо встречал на этом свете!

## **СПИСОК УМСТВЕННЫХ КАРТ**

**Цветная вклейка № 1** — Умственная карта  
«Творческое мышление»

**Цветная вклейка № 2** — Умственная карта  
«Я»

**Цветная вклейка № 3** — Умственная карта  
«Ловкач, жонглирующий временем»

**Цветная вклейка № 4** — Умственная карта  
«Как провести деловую встречу»

**Цветная вклейка № 5** — Умственная карта  
«Как стать здоровяком»

**Цветная вклейка № 6** — Умственная карта  
«Дом, отрадный для чувств»

**Цветная вклейка № 7** — Умственная карта  
«Ваш идеальный сексуальный партнер»

**Цветная вклейка № 8** — Умственная карта  
«Собираемся в отпуск»

**Цветная вклейка № 9** — Умственная карта  
«Как распланировать бюджет»

**Цветная вклейка № 10** — Умственная карта  
«Как разбить сад»

**Цветная вклейка № 11** — Умственная карта  
«Как спланировать свадьбу»

**Цветная вклейка № 12** — Умственная карта  
«Шафер произносит речь»

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### *Удивительная история Скотта Хэгвуда*

Удивительный случай произошел во время американского чемпионата 2001 года по искусству запоминания<sup>1</sup>.

Местные организаторы мне сказали, что у Татьяны Кули, тогдашнего чемпиона Соединенных Штатов по искусству запоминания, появилось несколько серьезных соперников.

Среди них был ответственный работник высокого ранга из компании Эдисона, три университетских студента, которые тренировались для этого так же, как вы, вероятнее всего, готовились бы к нью-йоркскому марафону<sup>2</sup>, высокопоставленный инженер из «Дженерал Электрик». Еще в чемпионате принимало участие бесчисленное множество аутсайдеров, которые весьма высоко оценивали собственные шансы.

Чемпионат включал пять главнейших состязаний: в первом из них нужно сохранить в памяти гигантский перечень покупок, во втором — в течение пятнадцати минут запомнить фамилии и лица 100 человек; в третьем — заучить наизусть стихотворение, которое нигде прежде не публиковалось; в четвертом — запомнить число из 1000 знаков, в пятом — меньше чем за пять минут зафиксировать в уме последовательность карт в колоде. Последнее достижение до сих пор не покорялось ни одному американцу, включая Татьяну, — по крайней мере, в открытом соревновании.

После первого состязания в лидеры выбился инженер из «Дженерал Электрик»; вслед за ним устре-

милась целая толпа претендентов, буквально дышавших ему в затылок.

Во втором и третьем номерах программы инженер проявил себя совсем неплохо, несмотря на то, что его лидерство таяло на глазах, а его главным соперником становилась Татьяна.

В четвертом Татьяна сокрушила своих противников и сделалась бесспорным фаворитом. Претенденты на серебряную и бронзовую медаль шли с небольшим отрывом: целых семь участников чемпионата способны были занять второе или третье место.

Оставалось лишь скоростное запоминание колоды карт. Именно в тот самый момент публике, и мне в том числе, поведали поразительную историю инженера из «Дженерал Электрик», который на этом этапе занимал второе место, но, как оказалось, ненадолго.

История была поистине удивительна и являла собой замечательный пример того, как можно использовать все многообразие своих интеллектуальных возможностей, чтобы достойно ответить на самый главный вызов, который бросает нам жизнь.

За два года до чемпионата 36-летнему инженеру Скотту Хэгвуду, проживающему в Файетвилле, штат Тенесси, стало известно, что у него рак щитовидной железы.

Ему было сказано, что для лечения потребуются интенсивное облучение и химиотерапия. По словам его врачей, это в крайней степени истощит его организм и отрицательно скажется на умственных способностях и всех сторонах его интеллектуальной деятельности, но особенно болезненно ударит по памяти.

Вместо того чтобы «поднять лапки кверху» в этой

ужасной ситуации, Скотт немедленно пошел и купил целую электронную библиотеку, в книгах которой содержалась информация о мозге, обучении, умственных картах, но прежде всего — о памяти.

Вместо того чтобы позволить лечению изо дня в день разрушать его память и другие функции интеллекта, Скотт решил использовать могущественные силы его мозга, чтобы остановить распад. «Я беспокоился о том, не потеряю ли я способность к концентрации, — поведал мне Скотт. — Я беспокоился о том, буду ли я в состоянии воспрянуть духом. В заточении всегда начинаешь чрезмерно беспокоиться по поводу разных вещей. У меня была большая семья, и я не жаловался на недостаток духовной поддержки, но мне необходимо было сохранять остроту ума».

Используя мои методы, Скотт развивал свой сенсорный, творческий, физический, личностный интеллект, а также вербальный и математический.

Ему нравился сам процесс учебы — процесс совершенствования разума и многообразных форм интеллекта. Он сказал: «Я называю это музыкой воображения. Музыкант читает ноты, напечатанные на бумаге, и превращает их в музыку. Я учился брать информацию и превращать ее в образы, которые живут в моем уме».

Заключительным соревнованием было запоминание колоды карт, на которое отводилось всего лишь пять минут. Рекорд Америки в ту пору равнялся 28 картам. Лучший показатель Татьяны — 18. Чтобы победить, ей достаточно было лишь продемонстрировать результат, равный ее лучшему достижению, и никто другой, кроме Скотта, не в состоянии был бы ее побить. Однако никто не верил, что ему это удастся.

На заключительном этапе состязания Татьяна Кули очень скоро финишировала, показав превосходный результат: она побила свой личный рекорд, безошибочно запомнив последовательность из 19 карт. Всего лишь четверо других участников чемпионата превзошли ее, но они по-прежнему оставались далеко позади, так что это не имело ни малейшего значения для итогового распределения мест. Никто из состязавшихся не замешкался перед финальным рывком — все они с отменной быстротой продемонстрировали, кто на что способен, за исключением Скотта. Он использовал все до единой секунды из тех десяти минут, которые отводились на то, чтобы вспомнить всю последовательность. Ему уже удалось безошибочно назвать 24 карты. Однако этого пока было мало, чтобы превзойти Татьяну. Судья — женщина, которая проверяла правильность его ответов, — уже заметно волновалась, и публика, заполнявшая зал, и многочисленные телевизионные камеры неотрывно наблюдали за ними обоими.

А ответы все продолжались и продолжались, Скотт дошел до тридцати, затем до тридцати пяти, затем до сорока. Одна лишь арбитр, следившая за ответами Скотта, знала, допустил ли он какие-нибудь ошибки, и только по завершении его отчаянной попытки она, в соответствии с правилами, могла ему об этом сказать. Тревога и нетерпение публики достигли невыносимых пределов; меж тем, время Скотта истекало. Оставалось лишь двадцать секунд, когда он добрался до цифры 48, но все же успел назвать оставшиеся четыре карты.

Неужели он это сделал? Неужели ему удалось стать первым американцем, который запомнил целую



колоду карт? Неужели он — новый чемпион Америки по запоминанию? Неужели Татьяна, которая в общем зачете набрала такое количество очков, что они сами по себе тянули на новый рекорд, у самого финиша потерпела поражение?

Да, да, да и тысячу раз да! Женщина-арбитр, судившая Скотта, просто выскочила из своего кресла с воплем: «Он это сделал! Сделал! Ни единой ошибки! Ни малейшей! Безупречный ответ!»

Используя и развивая свои интеллектуальные ресурсы во всем их удивительном многообразии, причем в условиях самых тяжелых из всех возможных, Скотт Хэгвуд сделался легендарной фигурой в анналах интеллектуального спорта и состязаний в искусстве запоминания.

«Это похоже на сон, и мне по-прежнему кажется, что я вот-вот проснусь!» — поведал мне Скотт.

Он также сказал, — и это самое важное из того, что вам следует знать, дорогой мой читатель, — что любой другой человек мог бы совершить то же, что и он, ежели бы в его распоряжении имелись точные указания, как использовать свой мозг и свои многообразные интеллектуальные ресурсы.

«Суперинтеллект» послужит вам первым практическим наставлением в этом. Приятного вам времяпрепровождения!

# **ПИСЬМО К МОИМ ЧИТАТЕЛЯМ**

Когда я был совсем еще мальчишкой и учился в школе, меня озадачивали и сбивали с толку многочисленные вопросы, на которые я не находил ответов, а критические замечания на мой счет из уст учителей окончательно лишали меня всякого желания учиться, поскольку они говорили о том, что мне недостает интеллекта, собранности и энергии. В числе моих вопросов, оставшихся без ответа, были и такие:

- Почему такие вещи, как география, история, английский язык и естественные науки, считаются более важными, чем спорт, изобразительное искусство и музыка?
- Почему те, кого мы все считали выдающимися личностями, по мнению наших учителей были непроеходимыми тупицами и вечными нарушите-

лями спокойствия, тогда как другие мальчишки, у которых, по нашему мнению, не было ни крупинцы здравого смысла, в глазах учителей выглядели чуть ли не гениями?

- Почему я порой получал на экзамене более низкую оценку по сравнению с другими учениками, которые — как мне в точности было известно — знали предмет хуже меня?
- И наоборот, почему порой я получал более высокую оценку по сравнению с каким-нибудь парнем, который — опять-таки безусловно — знал предмет лучше меня?

А вот комментарии моих учителей по поводу моих школьных успехов:

- «Ленивый».
- «Вечно витает где-то в облаках».
- «Совершенно не в состоянии сосредоточиться».
- «Этот юноша, очевидно, лишен каких-либо талантов».
- «Плохо влияет на одноклассников и мешает им учиться».
- «Не оправдал возлагавшихся на него надежд — полнейшее разочарование».
- «Продемонстрировал свою абсолютную непригодность к занятиям физкультурой».
- «В истории он абсолютно не смыслит — ну просто кошмар! — ни интереса, ни знаний!»
- «Этот бездарь не сможет поступить ни в один колледж!»
- «Он бы мог учиться получше».

Звучит знакомо, не правда ли?

Мои неразрешенные вопросы со временем обрели более ясную форму и сконцентрировались вокруг трех гораздо более четко сформулированных и полемически заостренных проблем:

1. Кто вправе судить о том, кто умен, а кто нет?
2. Кто тот авторитет, который определяет, что такое интеллект?
3. Можно ли изменить свой коэффициент интеллектуальности к лучшему?

Постепенно мои попытки ответить на эти вопросы превратились в дело моей жизни, и из-за них я потратил последующие 30 лет на фундаментальные исследования интеллектуальных процессов и процессов мышления, а также на разработку концепции умственных карт, нацеленной на усовершенствование человеческого разума.

В действительности, данная книга написана ради того, чтобы послужить спасательным кругом для тех людей на планете Земля, которые задавались теми же самыми вопросами или выслушивали подобные же язвительные комментарии по поводу своего табеля успеваемости!

И да сопутствуют вам радость и удача, когда вы будете заново открывать свои врожденные способности!

*Тони Бьюзен*

## **КОМПЬЮТЕР БРОСАЕТ ВЫЗОВ**

В 50-х годах Алан Тьюринг<sup>4</sup>, создатель счетной машины и первых компьютеров, бросил вызов промышленности информационных технологий, поставив перед ней невероятно трудную задачу — создать машину, которая была столь же разумна, как человек.

Испытание было организовано и до сих пор проводится следующим образом: три человека, высокообразованные и интеллектуальные, должны сидеть перед занавесом, за которым располагаются два человека и компьютер.

Все пары должны участвовать в беседе на любую тему, по выбору первых трех человек. Приз был бы присужден в том случае, если бы компьютер смог по очереди убедить каждого из трех человек, сидящих перед занавесом, что он человек. Уже начинается новое столетие, но никто пока даже и близко не смог бы претендовать на этот приз.

Несколько театральный, каковым он видится нам сейчас, однако в прошлом пользовавшийся немалым успехом, «тест Тьюринга» (как вы позднее убедитесь сами) упускает из виду, по меньшей мере, 90 процентов того, что мы называем интеллектом!

Вызов, брошенный программистом, основывался на старинном предубеждении, что уровень интеллектуальности и человеческий разум базируются главным образом на могущественной силе слов. Теперь-то мы знаем, что это лишь одна из имеющихся у нас разновидностей интеллекта, а компьютеру, коль скоро он стремится доказать, будто он ни в чем не уступает человеческому мозгу, пришлось бы продемонстрировать свои умения во всех десяти одновременно. Ина-

че говоря, компьютеру, чтобы продемонстрировать человекоподобный разум, необходимо объединить цифровой, физический, сенсорный, творческий и пространственный интеллект!

Складывается впечатление, что приз останется невостребованным еще долгое-долгое время.

## **ВВЕДЕНИЕ**

---

**почему вам нужна эта книга**



*«Суперинтеллект» — это революционная книга, базирующаяся на результатах новейших научных исследований вашего мозга и тела. Стараниями ученых перед нами открылся тот факт, что вы являетесь обладателями гораздо более весомого и драгоценного дара, нежели один-единственный интеллект, измеряемый стандартными тестами для определения коэффициента умственного развития. Об этих тестах мы давным-давно наслышаны, однако в действительности толку от них мало, поскольку у вас не один разум, а целое соцветие интеллектов — настоящий Дворец Советов!*

Даже если вы можете похвастаться высоким коэффициентом интеллектуальности, это отнюдь не означает, что ваши показатели, основывающиеся на

оценке речевых и арифметических навыков и измеряемые посредством традиционного тестирования, автоматически являются эквивалентом успеха в личной жизни или профессиональной сфере. В последнее время мы видим, как повсеместно растет признание той важнейшей роли, которую играют в нашей жизни навыки совсем другого рода: способность общаться с другими людьми, настойчиво добиваться своих целей, планировать свою жизнь и привносить в нее гармонию — и так далее в том же духе. В своей книге я наставлю вас на путь целенаправленного исследования этих самых «других» разновидностей интеллекта. Я вам наглядно продемонстрирую, каким образом вы можете поспособствовать росту и развитию всех десяти интеллектов: это преобразует мир и перевернет ваши представления о своих возможностях!

## **КРАТКИЙ ОБЗОР НАШИХ ПОЗНАНИЙ ОБ ИНТЕЛЛЕКТЕ**

История развития наших представлений об интеллекте чрезвычайно увлекательна. Несмотря на то, что самые выдающиеся мыслители на протяжении долгого времени искали хоть какой-нибудь ключ к ответу на вопрос, что придает нам умственные силы, а также где источник остроты мысли, к величайшему нашему удивлению, само понятие коэффициента умственного развития существует не так давно. Первые эксперименты в тестировании интеллекта «научными средствами» были начаты лишь на заре двадцатого века.

Кое-какие из этих ранних экспериментов были несколько эксцентричны: измерение времени коленного

рефлекса, чтобы проверить, действительно ли чем стремительнее ваши реакции, тем вы умнее; попытки связать между собой рост и ум; а также измерение шишек на черепе с целью выяснить, не является ли какая-нибудь из них «шишкой ума». И тем не менее, в конце концов французский психолог Альфред Бине<sup>5</sup> действительно разработал первый научный метод объективного измерения интеллекта. Он потребовал разработки стандартных вербальных и цифровых тестов с применением балльной системы, в которой все измерения производились в соотношении со средним числом 100. (Более подробные разъяснения по поводу теста Бине вы найдете на странице 266.)

Тест Бине был общепринятым и никем не оспаривался на протяжении более шестидесяти лет, но к началу 70-х годов наши представления об интеллекте начали изменяться. Профессор Ховард Гарднер<sup>6</sup>, профессор Роберт Орнстайн<sup>7</sup>, я сам, да и другие специалисты пришли к выводу, что существует множество различных его видов, и каждый из этих разнородных интеллектов гармонично взаимодействует со всеми остальными, если они получили надлежащее развитие.

Подлинно интеллектуальная личность — это вовсе не тот, кто не мудрствуя лукаво извергает из себя потоки слов и цифр; это человек, способный «разумно» отреагировать на любой подвернувшийся ему удобный случай или благоприятную возможность, на раздражитель извне, на проблему, которую ставит перед ним жизнь. Если у вас действительно есть ум, это означает, что ваш мозг активно задействован во всех аспектах жизни: что он участвует в занятиях спортом, что, когда вы общаетесь с другими людьми, ваш ра-

зум входит в контакт с ними; даже любовью вы занимаетесь при его непосредственном участии.

## **ВАШИ ИНТЕЛЛЕКТЫ**

Десять ваших интеллектов можно подразделить на три основные категории: эмоций творчества; тела; традиционные разновидности, подлежащие тестированию с целью измерения коэффициента интеллектуальности. Отсюда следует, что наша книга должна состоять из трех основных разделов.

### **Часть первая. Интеллекты эмоций и творчества**

1. «Сотвори самого себя» — ваш творческий интеллект. Когда-то считалось, что способность к творчеству — это «волшебный дар», который дан лишь немногим. Теперь-то мы знаем, что этим чудодейственным сокровищем обладает каждый из нас. Чтобы высвободить из оков могущественные силы вашего творческого интеллекта, нужно всего лишь понять, как это сделать.
2. «Я + Я» — ваш личностный интеллект, ваш «коэффициент удовлетворенности собой». Часто бывает так, что человек очень высоко котируется в рамках определенных типов интеллекта — и тем не менее внутренне глубоко несчастен. Проникая в сокровенную природу личностного интеллекта, данная книга поможет вам увидеть, каким образом ваш мозг может стать для самого себя самым лучшим и надежным другом.
3. «Я + Они» — ваш социальный интеллект, ваш «коэффициент общительности». В этой главе речь

пойдет о самом важном из всех интеллектов — по крайней мере, именно так считает большинство специалистов; но вместе с тем в ней вы встретитесь лицом к лицу с самыми большими страхами, когда-либо существовавшими в подлунном мире.

4. «Бог знает!» — ваш духовный интеллект. Здесь мы попытаемся проникнуть в смысл того, что мы именуем духовным интеллектом, и вписаться в контекст усиливающейся глобальной тенденции к духовному росту.

## **Часть вторая. Интеллекты тела**

5. «Язык тела» — ваш физический интеллект. В свете современных научных исследований, по-новому раскрывающих взаимосвязи между мозгом и телом, известный синдром «Сила есть — ума не надо» трансформировался в поговорку «В здоровом теле — здоровый ум». В книге «Суперинтеллект» вы найдете рекомендации, которые помогут вашей голове царствовать над телом!
6. «Осмыслите свои ощущения» — ваш сенсорный интеллект. Когда-то считалось, что пять чувств — это статичные и не изменяющиеся рецепторы, воспринимающие информацию из окружающего вас мира. Ныне современная наука нам наглядно демонстрирует, что каждое из чувств являет собой невероятно динамичную и сложную систему, характеризующуюся изощренной приспособляемостью. Любое из них можно развивать — с пользой для вас.
7. «Умный секс» — ваш сексуальный интеллект. Самые важные и самые могущественные половые органы находятся отнюдь не между ног, а между

ушей! Если вы хотите развивать у себя этого рода интеллект, вам придется позаботиться о том, чтобы ваша голова действительно была всему голова.

### **Часть третья. Традиционные разновидности интеллекта, подлежащие тестированию с целью измерения коэффициента интеллектуальности**

8. «Рассчитывайте только на себя» — ваш цифровой интеллект. Эта разновидность основывается на знании азбуки цифр. Стоит вам только узнать, каким образом заполучить его, вы немедленно убедитесь, что это, на удивление, нетрудно.
9. «Не забудьте прикинуть расстояние» — ваш пространственный интеллект. Многие из величайших гениев и самых выдающихся спортсменов всех времен и народов были особенно сильны в этой разновидности. Складывается такое впечатление, будто этот весьма специфический род интеллекта указывает путь к величию в других разновидностях. Узнайте, каким образом вы можете развить у себя этот совершенно необыкновенный интеллект.
10. «Могучая сила слова» — ваш вербальный интеллект. Он образует собой большую часть того, что подлежит стандартному тестированию в целях определения коэффициента интеллектуальности. Его основные составляющие — это словарный запас, а также способность видеть взаимосвязь между словами и стоящими за ними понятиями. Этот род интеллекта жизненно важен для достижения общепринятого уровня успеха в жизни, и он легко поддается усовершенствованию.

## **ГЕНИЙ, ОЗАРИВШИЙ СВОИМ СИЯНИЕМ ВСЕ МНОГООБРАЗИЕ СФЕР ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ИНТЕЛЛЕКТА — ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ**

Уж он-то знал, что голова — всему голова!

Леонардо да Винчи неизменно приводят в пример в качестве идеального образчика «всестороннего гения» — иными словами, в качестве индивидуума, наиболее ярко и наглядно продемонстрировавшего возможности использования всех своих интеллектов. Гений Леонардо был настолько велик, что некоторые люди считают его величайшим умом всех времен и народов не только в общем интеллекте, но также и в большинстве отдельно взятых его разновидностей. Он почти полностью самоучка и представляет собой весьма поучительный для нас пример того, чего может достигнуть человек, вооружившись твердым намерением совершенствоваться и развивать все свои интеллекты.

Вопреки многим ни на чем не основывающимся предположениям, Леонардо вовсе не был отпрыском зажиточного, хорошо обеспеченного семейства, и в школе он успел освоить лишь азы науки. Будучи совсем еще мальчишкой, он был отдан в обучение к одному художнику и скульптору<sup>8</sup>, и именно в мастерской своего учителя Леонардо освоил предуготованное ему ремесло рисовальщика и живописца.

По утверждению самого Леонардо, он сделался «гением», каковым он в действительности и был, поскольку прилагал все силы своего разума для того, чтобы понять, каким образом функционирует его

мозг — и в особенности его органы чувств. Читая книгу «Суперинтеллект», все время помните о да Винчи и хорошенько усвойте, что человек, на которого мы равняемся и считаем абсолютным гением, сделался таковым, потому что сознательно над этим работал. Леонардо очень гордился тем фактом, что он самоучка, и имел обыкновение с некоторой иронией подписываться: «Питомец опыта».

Давайте кинем беглый взгляд на многочисленные разновидности интеллекта и посмотрим, как проявил себя Леонардо в каждой из них.

Леонардо да Винчи был человеком в поразительной степени творческим. Он создал множество бессмертных произведений искусства, а также бесчисленное количество оригинальных идей. Помимо своего мастерства художника, Леонардо был также исключительно искусным музыкантом. Стоило дать ему в руки любой струнный музыкальный инструмент, даже такой, какого он прежде не видел, он с удивительной скоростью овладевал им и играл на нем самую разную музыку — и ту, которая была у всех на слуху, и собственного сочинения. Леонардо был знаменит своей самоуверенностью, которой он был проникнут с головы до пят; он буквально источал ауру собственного достоинства. Он любил уединение, ухаживал за собой и заботился о себе с такой любовью, на которую способна только женщина. Кроме того, он был весьма искусен во всем, что касалось социального интеллекта: он был самым желанным гостем на всех вечеринках и общественных сборищах Флоренции. Он валял дурака, умел зачаровывать слушателей своими баснями и использовал свои музыкальные способности, чтобы развлечь других гостей. Песни у



него сочинялись сами собой и тут же исполнялись, а все стояли вокруг него плотной толпой, разинув рты от изумления.

Повсеместно известна любовь Леонардо к природе и его восторженное преклонение перед живыми тварями, населяющими этот мир. Он считал ее проявлением Бога и был исключительно добр к животным. Часто рассказывают истории о том, как он будто бы шел на рыночную площадь, покупал целую клетку птиц и на глазах у честного народа выпускал всех пташек на волю, с восхищением наблюдая за их полетом, когда они взлетали навстречу вновь обретенной свободе.

Самим своим существованием да Винчи полностью опровергает ни на чем не основанный предрассудок, будто один и тот же человек не может одновременно обладать интеллектом и физической силой. Он был известен своей экстраординарной выносливостью и энергией, а вдобавок имел репутацию самого сильного человека во Флоренции. Кроме того, он был невероятно привлекателен.

По свидетельству историка Вазари<sup>9</sup>, осанка Леонардо была настолько совершенна, его манера держаться столь величественна, а внешность столь удивительно прекрасна, что люди выстраивались вдоль флорентийских улиц просто затем, чтобы увидеть, как он шествует к себе в мастерскую. Этим он был похож на современного сексуального идола.

Он с особенным старанием развивал свой сенсорный интеллект (очевидно, очень важный для художника), и у него было обыкновение побуждать окружающих также развивать все органы чувств. Про остроту его зрения рассказывают чудеса. Со-

общается, что он был первым человеком, который невооруженным глазом созерцал спутники планеты Юпитер, а в своем собрании рисунков, посвященных полету птиц, он запечатлел такие подробности, которые оставались ничем не подтвержденными до тех пор, пока изобретение фотографии 350 лет спустя не доказало правоту Леонардо!

Числа для него были естественной составной частью гармонии Вселенной. Он использовал их в качестве основополагающего инструмента мышления, предназначавшегося им для всевозможных измерений и вычислений, которые он производил во всех областях своей деятельности: в искусстве, проектировании, инженерном деле и изобретательстве. Невероятно плодовитый разум Леонардо, подобно рогу изобилия, извергал из себя все новые и новые проекты акведуков, речных плотин, шлюзов и дамб; им спроектированы подводные лодки и летающие машины, а также известны сотни других, еще более гениальных инженерных идей, до которых прежде никто и никогда не додумывался.

Поскольку Леонардо освоил такое множество различных сфер деятельности, его словарный запас был во много раз больше среднего. Благодаря своему колоссальному воображению, он обладал способностью сводить воедино слова и числа и создавать с их помощью самые прекрасные образы и описания. Многие из его литературных заметок — это портреты, написанные не красками, а словами.

Леонардо да Винчи может послужить для вас идеальной моделью, когда вы будете читать данную книгу. Имейте в виду, что он когда-то был ребенком, точно так же, как и всякий другой человек; и при

этом ему посчастливилось и хватило способностей для того, чтобы гармонично развить полный набор своих интеллектов и установить такой порядок вещей, чтобы, в буквальном смысле слова, его голова была всему голова.

## **КАКОВА КОМПОЗИЦИЯ ЭТОЙ КНИГИ**

Книга «Суперинтеллект» писалась с таким расчетом, чтобы она была стимулирующей, информативной, полезной и занятой. Каждая ее глава включает в себя:

1. Развернутое определение данной разновидности интеллекта — таким образом, вам будет представлена картина возможностей человеческого разума.
2. Четкое и исчерпывающее изложение тех конкретных результатов, которых вы сможете добиться, регулярно применяя на практике новые знания, почерпнутые вами в этой главе.
3. Пример из реальной жизни — краткое жизнеописание какой-либо выдающейся личности («звезды на интеллектуальном небосклоне»), которая является собой идеальный образчик той самой разновидности интеллекта, о которой говорится в данной главе.
4. Поразительные факты. В каждой главе содержится помещенная в рамочку информация, которая будет служить доказательством того, что вы гораздо сообразительнее, нежели вам это представляется!
5. И еще несколько примеров, подтверждающих те же самые истины. Помимо основного примера — жизнеописания «звезды интеллекта», — вы обнаружите рассказы о других индивидуумах, данные в кратком изложении и способные проиллюстрировать характерные черты того интеллекта, о котором идет речь. Вполне вероятно, что они помогут вам выбрать те или иные образцы

для подражания, когда вы приступите к систематической работе над постоянно растущей силой вашего собственного мышления.

6. Тренировочные упражнения для вашего мозга. В конце каждой главы, когда ваше мышление будет хорошо «разогрето», вам будет предложено немного позаниматься. Здесь вас снабдят упражнениями, разработанными специально для того, чтобы сделать вас сообразительнее.
7. Вопросники и тесты для самопроверки. Ближе к концу каждой главы вы найдете тест, который поможет вам самостоятельно следить за темпами своего интеллектуального развития. Они устроены таким образом, чтобы немного вас развлечь и доставить вам удовольствие, одновременно давая понять, как ответил бы на эти вопросы гений высшей пробы применительно к данной разновидности интеллекта. Если вам удастся с первой же попытки продемонстрировать результат свыше 50 процентов, считайте, что ваши дела обстоят прекрасно. По мере того как вы будете планомерно развивать каждый из ваших интеллектов, пробуйте проходить этот тест снова и снова — и наблюдайте за тем, как будут расти ваши результаты!

Помимо этого, в книге «Суперинтеллект» имеются:

- Умственные карты. Это красочный, пространственно организованный инструмент обучения, на разработку которого я потратил лучшие годы своей жизни. Это блистательная маршрутная карта, направляющая вашу память и позволяющая вам

упорядочивать факты и мысли таким образом, что ваш мозг с самого начала будет действовать наиболее естественными и привычными для него методами. Это означает, что усвоение и последующее вспоминание соответствующей информации будет происходить намного легче и надежнее, нежели это бывает при использовании традиционных методов конспектирования.

В каждой главе я буду подкидывать вам кое-какие идеи насчет того, как нужно выстраивать умственную карту. Кроме того, чтобы придать вам смелости в ваших попытках составлять свои собственные карты, в книге имеется целый раздел цветных вклеек, которые вы можете использовать в качестве образцов. (Подробности, как именно нужно рисовать умственную карту, вы прочтете в первой части книги.)

- Сводная диаграмма интеллектуального роста. Вы найдете ее в конце книги. По мере того как вы будете управляться с вопросниками для каждой главы, планомерно заполняйте эту таблицу, вписывая в соответствующие ячейки свои результаты. К тому времени, как вы закончите книгу «Суперинтеллект», у вас будет готов исчерпывающий «интеллектуальный профиль». Он предоставит в ваше распоряжение полную картину, полученную из первых рук и достоверно отображающую ваши сильные стороны, те стороны вашего «я», которые нуждаются в усовершенствовании, а также степень сбалансированности вашего мышления, складывающегося из взаимодействия весьма многообразных и разнородных интеллектов. Время от времени вы можете повторять эти тесты,

отслеживая свои успехи в каждой отдельной разновидности и наблюдая за тем, как на протяжении считанных месяцев вы совершаете мощный рывок вперед.

Главное, к чему вы должны стремиться, когда будете прорабатывать книгу «Суперинтеллект», — это уравновешенность и гармония. Было бы прекрасно сконцентрироваться главным образом на тех разновидностях интеллекта, которые вы расцениваете как более слабые свои стороны, но при этом не забывайте о сильных и не пренебрегайте ими — и наоборот! Несмотря на то, что каждый интеллект тесно связан со всеми остальными, и когда вы сознательно развиваете один из них, то подсознательно улучшаете также и другие, наилучший путь — поочередно воздействовать на каждый, занимаясь этим активно и осознанно.

Когда вы будете читать книгу, мысленно представьте себе, что ваши интеллекты — это пальцы на невероятно искусных руках, играющих на фортепьяно. Разумеется, нет ничего невозможного в том, чтобы играть музыку вашей жизни одним или двумя пальцами. Например, ограничившись применением одного лишь вербального интеллекта в сочетании с цифровым или физического и сенсорного. И тем не менее, намного лучше исполнять ее всеми интеллектами, творящими свою магию на клавиатуре вашего бытия.





Долгое время наша наука самым досадным образом упускала из виду интеллекты эмоций и творчества; если же им и случалось угодить в сферу внимания ученых, им зачастую давались неверные определения. В первой части этой книги я стараюсь разъяснить, каким образом вы можете развернуть во всю ширь могущественные силы своего творческого интеллекта, используя удивительную методику составления умственных карт. Кроме того, вы обнаружите, что эмоциональный интеллект — это отнюдь не один единый, а сразу три — личностный, социальный и духовный, и что все они жизненно важны, самобытны и четко между собой разграничены. К тому времени, как вы закончите читать первую часть этой книги, ваш творческий потенциал благодаря использованию умственных карт значительно возрастет, и вы будете способны относиться к самому себе, к остальным людям и к окружающему миру с намного более глубоким пониманием, нежели когда-либо прежде.

## Часть 1

# **ИНТЕЛЛЕКТЫ ЭМОЦИЙ И ТВОРЧЕСТВА**

Глава 1

# **СОТВОРИ САМОГО СЕБЯ**

---

**ваш творческий интеллект**

## **ВАШ ТВОРЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ — ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

*Ваш творческий интеллект — это ваша способность мыслить по-новому, быть оригинальным, а в тех случаях, когда это необходимо, «подниматься над уровнем толпы». Он включает в себя:*

- **Беглость** — скорость и непринужденность, с которой вы можете «выстреливать» новые творческие идеи.
- **Гибкость** — способность смотреть на вещи под различными углами, рассматривать любые вопросы с противоположной точки зрения, брать устаревшие концепции и переиначивать их на новый

лад, а также полностью опрокидывать существовавшие до сих пор понятия и идеи. Сюда же следует включить и вашу способность использовать все органы чувств в процессе рождения новых идей.

- **Оригинальность** — это самая сердцевина творческого мышления, она обуславливает вашу способность производить на свет идеи, которые являются уникальными, необычными и «эксцентричными» (то есть голова, которая всему голова, в данном случае довольно изрядно отклоняется от общепринятого «центра»!). Хотя большинство людей уверены, что это означает внутреннюю «разболтанность», неуправляемость, верно как раз обратное: оригинальность зачастую является следствием приложения целенаправленной умственной энергии и как таковая обыкновенно служит свидетельством высокоразвитой способности к сосредоточению.
- **Способность к тщательному вынашиванию идей** — человек, наделенный творческим мышлением, в состоянии придумать нечто, долго и оригинально это развивать, всячески дополнять, а затем подолгу об этом разглагольствовать.

Творческие люди обычно выказывают немалую решимость, упорство и настойчивость, у них часто неприятности с властями, для них характерен высокий уровень энергии, когда они заняты решением своих задач, вкус к жизни, их часто считают «колоритными типами». Как правило, они интересуются всеми жанрами музыки, литературы и искусства; зачастую их влекут спорт и подвижные игры.

## **КАКАЯ В ЭТОМ ДЛЯ ВАС ПОЛЬЗА?**

К тому моменту, когда вы расправитесь с кучей тренировочных упражнений, вы в огромной степени разовьете свой дар творческого мышления: через несколько минут вы узнаете, как нужно рисовать (вам также станет известно, что вы давно уже являетесь вполне квалифицированным художником); кроме того, вам поведают о принципах, на которых зиждется искусство анекдота! В дополнение к этому, я обеспечу вас достаточным количеством упражнений, которые помогут вам поддерживать вашу «творческую жилку» в отличной форме.

### **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Знаете ли вы, что ваш мозг способен породить больше идей, нежели количество атомов в известной нам части Вселенной?*

В то время, как традиционные интеллекты — цифровой и вербальный (о которых вы больше узнаете в главах 8 и 10) — тяготеют к преимущественно аналитическому, логическому процессу мышления, творческий соотносится с более эвристическим и динамичным мыслительным процессом, который открывает перед нами новые просторы мышления и самовыражения. И точно так же, как это обстоит и со всеми остальными интеллектами, которые вы собираетесь исследовать, творческому интеллекту можно обучаться — и это очень веселое и приятное занятие!

## **САМАЯ ЯРКАЯ ЗВЕЗДА НА НЕБОСКЛОНЕ ТВОРЧЕСКОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

Наша первая звезда интеллекта — это определенно не тот человек, который одним махом одолел всю школьную науку; хотя, возможно, вы и ожидали повстречать здесь кого-нибудь в этом роде. Этот человек страдал тяжелой формой дислексии, то есть был практически не в состоянии научиться читать. Он с огромным трудом продирался сквозь дебри слов и едва переползал из класса в класс. Это было так мучительно, что он тратил многие часы, зазубривая наизусть тексты, слово за словом, всякий раз, когда знал, что ему придется прилюдно демонстрировать свое искусство чтения. Коэффициент его интеллекта был низким, и для его учителей было вполне очевидно, что он не блещет умом.

Этого парнишку звали Ричард Бренсон<sup>10</sup>, и развитие творческого интеллекта гарантировало ему по-настоящему блистательное будущее!

Каким образом он выкарабкался из той незавидной и малообещающей ситуации и сделался фактическим руководителем ста пятидесяти с лишним промышленных предприятий, носящих имя «Virgin», с личным состоянием, оцениваемым в приблизительно четыре с половиной миллиарда долларов?

Было в нем нечто такое, что не в состоянии измерить ни один тест для определения коэффициента интеллектуальности, а именно — его пылкое честолюбие, которое вновь и вновь побуждало находить творческие решения любых проблем, вне зависимости от того, в чем они заключались, и настойчиво

добиваться своей цели даже тогда, когда другие давным-давно уже махнули бы на это рукой. Кроме того, никакое тестирование не выявляло присущей ему способности делиться своими творческими прозрениями и мечтами с другими людьми, соединяя свои и их усилия в единый гармоничный аккорд.

Будучи подростком, Ричард Бренсон испытывал все более и более жестокое разочарование по причине косности и суровости школьных норм, критериев и правил. Его первый акт протеста выразился в том, что он начал издавать свою собственную студенческую газету.

Человек, страдающий дислексией, начал издавать газету?

Да, именно так!

Протест Бренсона весьма оригинален: вместо того чтобы сплошь толковать о недостатках школы, он решил взглянуть на вещи с противоположной стороны и стал печатать материалы для и о студентах. Ричарду вовсе не хотелось, чтобы его детище превратилось в самый обыкновенный, ворчливый и скучный «листок для подтирки»; он хотел, чтобы газета была яркой, красочной и захватывающей, чтобы она была привлекательна для всех и для каждого, и в особенности — для ведущих корпораций, которые могли бы размещать в ней рекламу!

И опять-таки Бренсон «сломал шаблон»: он не ограничился публикациями начинающих журналистов из числа студентов и учащихся, а стал приглашать рок-музыкантов, кинозвезд, политических деятелей, обладателей громких имен в разных сферах творчества, знаменитых спортсменов — все они вносили свой вклад в его газету.

Однако не следует думать, что Бренсон и его друг Джонни Гемз, разделивший с ним обязанности издателя и редактора, начинали это дело без гроша в кармане. У них было четыре фунта стерлингов, пожертвованные матерью Ричарда, с помощью которых удалось кое-как покрыть расходы на пересылку и телефонные разговоры. Эти двое парнишек устроили себе офис в подвале дома Бренсонов, они трудились не покладая рук, постоянно урезая свои расходы и экономя на всем, на чем только возможно, — кроме той великой творческой мечты, которая двигала ими.

В один прекрасный день директор школы, в которой учился Ричард (в последнее время этот ученый муж стал склоняться к мысли, что тесты для определения коэффициента интеллектуальности в данном случае, похоже, врут), пророчески заявил: «Поздравляю, Бренсон! Я предрекаю, что вы либо попадете за решетку, либо станете миллионером».

С этого времени Бренсон неуклонно продолжал развивать дело, создавая все новые и новые дочерние акционерные компании, изобретая оригинальные изделия, генерируя идеи и постоянно обращаясь к мечтам других людей. Его главная компания «Виргин Эйрлайнз» — это идеальный пример того, что такое творческий подход в действии. Вместо того чтобы попасть в тиски традиционной нисходящей спирали — «резкое сокращение платы за проезд — столь же резкое снижение уровня обслуживания», — Бренсон, опять же, перевернул ход мыслей с на ног голову. Он не стал снижать стоимость билетов, зато существенно улучшил сервис за счет таких поразительно оригинальных идей, как сеансы массажа



непосредственно в полете, мороженое, кино, душ и спортивные тренажеры.

Сам Ричард Бренсон, завоевавший славу исключительно яркого, интересного и необычайно творческого человека, приписывает свой успех обоим способностям: во-первых, своему дару генерировать и воплощать в жизнь великие творческие прозрения, а во-вторых, своей способностью распознавать тот же самый дар в других людях и превращать их в единую команду, идущую к одной мечте.

### **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Томас Эдисон<sup>11</sup>, один из величайших гениев всех времен и народов, запатентовавший более тысячи различных изобретений, был исключен из школы, когда ему было 12 лет.*

Когда вы начнете читать эту главу, важно вновь и вновь говорить себе, что творчество — это не только занятия живописью или игра на каком-нибудь музыкальном инструменте. Разумеется, оно включает в себя и такие вещи, но это также и приготовление ужина, и попытка разрешить какую-либо проблему, возникшую на работе, и планирование отпуска, и благоустройство двора, и ремонт дома, и тактические схемы, с помощью которых ваша бейсбольная команда разгромит своих соперников.

А теперь давайте двинемся дальше и будем еще интенсивнее развивать ваши творческие навыки.

### **Вот вам еще один пример, подтверждающий те же самые истины**

*Родители — это самая творческая «профессия» на Земле. Помимо рождения детей, они созидают свой*

*домашний очаг, готовят бесчисленные завтраки, обеды и ужины, в течение многих лет разрабатывают планы на отпуск, устраивают вечеринки и придумывают развлечения для гостей и посетителей и даже сочиняют оправдания для своих детей и домочадцев! Они — без всякого преувеличения — создают будущее.*

## **ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА ТВОРЧЕСКОГО ИНТЕЛЛЕКТА, СФОРМУЛИРОВАННЫЕ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ**

Леонардо да Винчи — этот величайший творческий гений — утверждал, что он неукоснительно выполнял четыре главных правила, которые должны соблюдать и другие люди с целью сформировать у себя подлинно творческое мышление:

1. Развивай свои органы чувств.
2. Изучай искусство науки.
3. Изучай науку искусства.
4. Пойми, что все на свете взаимосвязано.

### **1. Развивай свои органы чувств**

Леонардо опередил свое время на 500 лет, осознав тот факт, что сенсорный интеллект — это исключительно существенный элемент высокоразвитого, творчески заостренного человеческого мышления. Полнее этот вопрос рассматривается в главе 6 «Осмыслите свои ощущения».

## 2. Изучай искусство науки

Обратите внимание на тот факт, что Леонардо не ограничился известным призывом «грызть гранит науки», он сказал: «Изучай искусство науки». Этими словами он давал понять, что наука — это вовсе не унылый, серый, тупой, безвкусный и смертельно скучный предмет, какой ее зачастую воспринимают в нынешнее (в данном случае — отнюдь не просвещенное, а, напротив, пребывающее в глубочайшем заблуждении) время. Да Винчи правильно понимал, что ни одна отрасль науки немыслима без специфических навыков, присущих правому полушарию мозга, — без пространственного интеллекта, воображения, чувства ритма, ощущения цвета и формы.

## 3. Изучай науку искусства

Это звучит противоречиво, не так ли? Наука искусства!

Однако Леонардо, опять-таки, был абсолютно прав. Вопреки убеждению огромного количества людей, искусство — это отнюдь не какая-нибудь «чахлая», водянистая, расплывчатая форма, насквозь проникнутая эмоциями и служащая исключительно для целей самовыражения или психоанализа. Искусство, как вы сами обнаружите, выполняя тренировочные упражнения для мозга, это очень точная и педантичная дисциплина.

## 4. Пойми, что все на свете взаимосвязано

Леонардо совершил грандиозное открытие (за 400 лет до того, как выдающийся психолог Уильям Джеймс<sup>12</sup> уразумел его невероятную значимость для структуры, становления и развития человеческо-

го мышления), сформулировав основополагающий принцип, который заключается в следующем: мало того, что ваш мозг — это могучий ассоциативный механизм; он наделен способностью к бесконечному созданию ассоциаций. Прежде чем вы продолжите читать, задумайтесь на мгновение о значении этого открытия Леонардо да Винчи и о том, что вы только что прочли. Это раз и навсегда изменит ваш образ мыслей — представления о мышлении, о себе самом, ваши представления о других людях, о природе и потенциале человеческого интеллекта.

Помимо четырех основных принципов, сформулированных Леонардо да Винчи, существует еще один, о котором вам следует знать: творчество по самой своей природе подразумевает бегство от общепринятых норм.

Статистическое понятие нормы, «золотой середины», среднеарифметического или среднестатистического числа, качества или явления естественным образом порождает нашу концепцию «нормального». Это то, к чему привык ваш мозг, что не вызывает у вас удивления, всегда остается неизменным, никого уже больше не шокирует, не потрясает, не изумляет и не провоцирует, что никак не напрягает ваше воображение.

Творить — в буквальном смысле означает нечто противоположное: создавать что-то абсолютно новое, давать ему начало, вызывать к жизни ассоциации, о которых никто прежде не слышал.

**И еще один пример, наглядно подтверждающий те же самые прописные истины**

*«Биттлз» — это величайший образец группового интеллекта, в котором наличествовали все интеллектуальные составляющие и который функционировал на уровне гения. Эти четверо парней неизменно продемонстрировали уникальную способность связывать воедино понятия и концепции, никогда прежде не имевшие между собой ничего общего, и были в состоянии выпускать альбом за альбомом, каждый из которых отличался необычайной новизной и оригинальностью. Кроме того, эти парни были знамениты своим остроумием и жизненной энергией, своими детскими шалостями и своей манерой поведения, весьма «далекой от нормы», — все эти качества характерны для творческого мышления. (Помимо всего прочего, важно обратить внимание на тот факт, что «Биттлз» далеко не сразу добились успеха: с присущей им невероятной настойчивостью они пробовали снова и снова и снова; до того, как они в конце концов подписали контракт, их забраковали более тридцати фирм звукозаписи.) Нет ничего удивительного в том, что Джон Леннон, которого зачастую считают наиболее творческой личностью из этой четверки, будет помниться прежде всего благодаря самой знаменитой своей композиции — «Imagine» («Вообрази»).*

Творчество — это, «по определению», осознание очень простых вещей:

- Если бы Александр Македонский сражался в своих многочисленных битвах тем же самым способом, каким воевали все его предшественники, он бы

вряд ли одержал столько побед, а мы наверняка ничего и никогда о нем бы не услышали.

- Если бы Бетховен сочинял музыку, основываясь на тех же принципах, что и Гайдн, его бы считали сейчас второразрядным композитором, а не титаном среди титанов.
- Если бы английская королева Елизавета I<sup>3</sup> безропотно смирилась бы с ограничениями, которые просвещенное общество налагало в ту пору на женщин, она никогда бы не сделалась одним из самых выдающихся правителей, которых когда-либо знала и видела Англия.
- Если бы Пикассо писал так же, как Ван Гог, его бы попросту сочли всего лишь жалким копировщиком и подражателем, недостойным попасть в историю искусств, а не грандиозной фигурой в пантеоне гениев живописи.
- Если бы величайший спортсмен двадцатого столетия Мухаммед Али<sup>14</sup> боксировал в манере заурядного боксера, его бы буквально ветром выдуло из нашего сознания!

Теперь, когда вы вооружены четырьмя принципами творческого интеллекта, сформулированными Леонардо да Винчи, а также знанием наиболее существенной отличительной особенности, которая характеризует всех выдающихся творческих гениев, — а таковой является бегство от нормы, — вы готовы приступить к выполнению невероятно развивающих и стимулирующих тренировочных упражнений для вашего мозга.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА – КАК РАЗВИТЬ СВОЙ ТВОРЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

Совершенствование вашего творческого интеллекта — это одна из самых легких, забавных и приятных задач, с которыми вам когда-либо приходилось иметь дело!

### **1. Почаще предавайтесь грезам!**

Неважно, что, быть может, говорили вам на этот счет другие люди; важно то, что мечтания жизненно необходимы для вашего творческого мышления. Они — одно из условий для выживания, и им следует предаваться по меньшей мере десять раз в день. Эйнштейн всегда рекомендовал своим студентам почаще мечтать — сам он имел обыкновение воображать себя путешественником, который со скоростью света устремляется с поверхности нашего Солнца к границам Вселенной, исследуя все, что он видит на своем пути. Фактически, это воображаемое странствие дало ему в руки те самые неопровержимые доказательства, в которых он нуждался, чтобы осознать, что наша Вселенная имеет искривленную форму, а не простирается прямо в бесконечность, как это предполагалось ранее.

Вместо того чтобы считать свои мечтания недостатком или неумением концентрироваться, сосредоточьтесь целиком на грезах. Воспользуйтесь присущей вам мечтательностью, чтобы отточить свое воображение, усилить интенсивность цвета и рельефность фактуры предметов, предстающих перед вашим

умственным взором, улучшить память и наделить ее большими возможностями, а также развить свой дар рассказчика, умение владеть пером и находить ключик к воображению других людей.

## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Мечтания дают необходимый отдых тем частям вашего мозга, которые проделывают всю аналитическую и рутинную работу, упражняют ваше проективное и образное мышление и предоставляют вам бесценную возможность собраться с мыслями и творить.*

## **2. Дорожите своими снами!**

Возьмите себе за правило ни в коем случае не спешить пробуждаться по утрам. Постарайтесь поймать за хвост свой ускользающий сон! Когда вам это удастся, запишите его. Мечтания и сны возникают тогда, когда ваш мозг разыгрывает свои представления на гигантской сцене, к которой у него имеется доступ; эта сцена — ваше воображение. В них ваш мозг лихо закручивает самые невероятные сюжеты, подбирает для них самые причудливые и странные декорации и создает поразительные существа и события. Записывая и обсуждая сны, вы тем самым будете подпитывать свое творческое воображение. Все выдающиеся художники, поэты, писатели и музыканты используют их как неисчерпаемый источник вдохновения.

## **3. Записывайте свои сны**

Как показали результаты научных исследований, если вы заведете небольшой дневник и будете за-



писывать сны, которые вам удастся вспомнить, это поможет вам без особых усилий поддерживать более тесный контакт с творческим ядром своего подсознания. Люди, которые пребывают в согласии со своим бессознательным «я», как правило, более спокойны и расслаблены, более счастливы и больше обращают внимание на себя — и, разумеется, им в большей мере присущ дар творчества. (Вдобавок это еще и хорошее упражнение для развития вашего личностного интеллекта, о котором вы больше узнаете в следующей главе.)

#### **4. Творческие игры**

Далее мы переходим к творческой игре, которая распахнет перед вашим разумом новые возможности, о которых вы никогда бы не подумали, что они существуют и что они для вас доступны.

Ниже на странице запишите так быстро, как только можете, уложившись ровно в две минуты, все без исключения способы использования канцелярской скрепки, какие только придут вам в голову. Закончите это упражнение, а затем проверьте свои результаты.

---

---

---

---

---

---

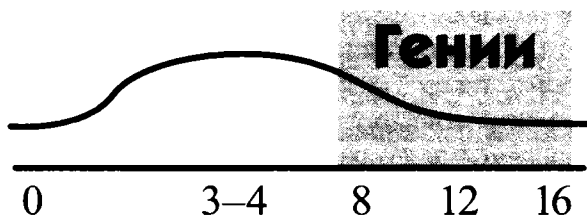
---

---

---

---

Очки, набираемые в этом тесте, расположены в очень широком диапазоне. Самый низкий показатель — 0 (и это притом, что испытуемый аж кряхтит от натуги!); результат чуть повыше — 4–5 очков (именно таков среднестатистический показатель в мировом масштабе); более высокий результат — 8; иногда удается набрать 12 очков (что случается очень редко — пожалуй, лишь в исключительных случаях); и, наконец, кое-кто набирает 16 и более — это уровень Томаса Эдисона! Все это хорошо иллюстрирует представленная здесь «кривая творческого потенциала». Если вы дадите человеку неограниченное количество времени, чтобы он, ежели того пожелает, мог сражаться с тестом «до победного конца», он придумает в среднем 20–30 способов, как использовать канцелярскую скрепку.



В соответствии с общепринятой точкой зрения, этот тест является вполне надежным: имеется в виду, что с течением времени ваши результаты не будут подвержены сколько-нибудь существенным изменениям. Однако, если иметь в виду тот факт, на который мы уже не раз обращали внимание, — что ваш мозг способен породить на свет бесконечное множество идей, — разве это не кажется вам несколько странным?!

Чтобы выяснить, что здесь не так, вообразите себе некоего продавца, который всяческими способами пытается убедить почтенную публику, что им необходимо «прикупить себе порядочные мозги». Он им доверительно сообщает, что среди его товаров имеется самое удивительное изделие во Вселенной, и что он обладает самой подробной информацией о нем, и что даже самые ничтожные крохи этих сведений способны пробудить в любом человеке жгучее желание купить товар.

Во-первых, объясняет он, всякий человеческий мозг представляет собой биологический суперкомпьютер, содержащий в себе миллионы и миллионы биологических чипов, которые наделены уникальными возможностями.

Во-вторых, объясняет он, количество мыслительных схем, которые способно продуцировать рекламируемое им изделие, равняется единице, сопровождаемой десятью с половиной километрами нулей.

В-третьих, указывает он, это устройство в состоянии запомнить ну буквально все что угодно — при условии применения специальных методов. Эти методы, подчеркивает он, сами по себе служат доказательством того, что использующий их механизм способен связать отдельно взятый объект или вещь с любым другим. Поскольку если бы подобный подвиг оказался вне пределов его возможностей, упомянутые здесь системы запоминания, надежно функционировавшие в течение многих столетий, немедленно потерпели бы крах.

В-четвертых, объясняет он, рекламируемое им изделие настолько превосходно по своему качеству, что способно мыслить, говорить на многих языках,

решать математические задачи, а также великолепно видеть, слышать, обонять, пробовать на вкус, осязать и управлять телом.

Наконец он достигает кульминационного момента своей речи и торжественно извещает почтенную публику о том, что это удивительное изделие способно за минуту придумать четыре-пять способов использования канцелярской скрепки — и целых 25 способов на протяжении отпущенного ему века!

Похоже, что-то всерьез неладно и с самим типом мышления, который навязан нам в результате обучения, и с тестированием, коль скоро в нем видят безошибочный метод измерения вашего творческого потенциала!

### ***Дальнейшая экспертиза нашего теста для измерения творческого потенциала***

Просмотрите еще раз ваши ответы и обведите кружком тот из них, в котором, как вы полагаете, запечатлелась наиболее творческая из ваших идей. После того как вы примете окончательное решение на этот счет, составьте краткий перечень причин, побудивших вас сделать именно этот выбор. Вы отдали пальму первенства какой-то конкретной идее, потому что она оказалась наиболее ... какой?

Теперь внимательно просмотрите следующий список определений и пометьте галочкой те из них, которые, по вашему мнению, лучше всего подходят для вашей идеи:

- Нормальная.
- Оригинальная.
- Практичная.
- Сильно отличающаяся от общепринятой нормы.

- Погружающая в состояние комфорта и душевного покоя.
- Будоражающая чувства и разум.

Смысл вполне очевиден и заключается в том, что творческие идеи должны быть оригинальными и отличаться от общепринятой нормы; помимо того, подобные идеи, как правило, будоражат разум и чувства.

Если бы, к примеру, вы предложили в качестве творческой идеи использовать вешалку для того, чтобы вешать на ней пальто, никто не стал бы прокладывать к вашей двери народную тропу! Однако если бы вы создали из этой вешалки скульптуру или музыкальный инструмент, люди бы гораздо больше заинтересовались не только вашими идеями, но и вами самими.

### **И еще один пример, наглядно подтверждающий те же самые прописные истины**

*Многочисленные чемпионы мира по фигурному катанию Джейн Торвилл и Кристофер Дин<sup>15</sup> были людьми настолько творческими, что им удалось раз и навсегда преобразить самую сущность спорта и полностью изменить заскорузлые представления большинства людей о классической музыке. Широко применяя новые стили одежды, полные выдумки и самого изысканного вкуса, бесстрашно осваивая невиданные прежде элементы катания, всевозможные поддержки и прыжки, расширяя границы фигурного катания, Торвилл и Дин смогли воплотить прекраснейшие образы Испании в танце, который заставил зрителей онеметь от изумления, а судей — широко раскрыть глаза. Даже и сейчас многие люди, слы-*

шав «Болеро» Равеля<sup>16</sup> — музыку, под которую танцевали Торвилл и Дин, — видят в своем воображении эту чудесную пару.

### **Еще раз посмотрим свежим взглядом на наш тест**

Давайте-ка еще раз вернемся к исходной проблеме: «Попробуйте придумать как можно больше способов применения канцелярской скрепки». Ум, подвергшийся воздействию косной системы обучения, непременно выдвинет ни на чем не основанное предположение, будто «способы применения», о которых здесь идет речь, — это стандартные, самые что ни есть обыкновенные способы применения канцелярской скрепки, общепринятые в кругу нормальных, здравомыслящих людей. Кроме того, этот же косный ум обязательно будет исходить из предположения, будто канцелярская скрепка, фигурирующая в этом упражнении, имеет стандартный размер и изготовлена из обычного материала. Стандарт, стандарт, стандарт = нормальное, нормальное, нормальное мышление. А нормальное мышление — это посредственность.

Что мы пытаемся измерить, тестируя творческий потенциал? Мысли, которые далеко отходят от общепринятой нормы.

Человек, одаренный творческим интеллектом, а следовательно, и более гибким умом, увидит гораздо больше возможностей для творческого решения этой проблемы и поэтому произведет на свет гораздо больше свежих идей, причем они будут более «высокого качества». Творческий разум истолкует само слово «применение» в широком смысле — с

тем чтобы включить в него фразу «ассоциативные связи с...» Вдобавок такого рода ум обязательно догадается, что скрепка может быть любого размера, может быть сделана из любого материала и может принимать любую форму.

А следовательно, творческий разум ломает все привычные ограничения и включит в перечень возможных способов применения скрепки множество таких вариантов, которые уж никак не укладываются в общепринятую норму. Например, «расплавить пятитонную металлическую канцелярскую скрепку и выплеснуть ее в гигантскую литейную форму, чтобы изготовить из нее корпус яхты».

А теперь опять вернемся к тренировочным упражнениям для вашего мозга!

## **5. Учитесь рисовать!**

Вы не умеете?

Еще как умеете! Более того — вы собираетесь заняться этим прямо сейчас!

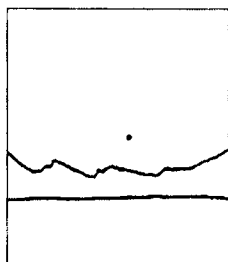
Хороший способ начать карьеру рисовальщика — прибегнуть к методу Конни Гордон, который моментально введет вас в курс дела и в мгновение ока вам докажет, что вы вполне способны быть художником. Попробуйте выполнить следующее упражнение, не забывая просто, что его можно многократно варьировать, просто изменяя форму гор, высоту горизонта, форму и количество ветвей и листьев на дереве и т. д.

### ***Четырехэтапный метод Конни Гордон***

Прежде потратьте несколько минут на то, чтобы нарисовать простой пейзаж: небо, холмы, деревья и озеро.

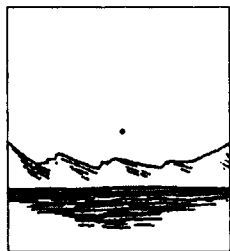
А теперь познакомьтесь-ка с методом Конни, который поможет вам нарисовать тот же самое.

### ЭТАП ПЕРВЫЙ — КОНТУР



Нарисуйте большой прямоугольник и поставьте в самом его центре точку. Посередине между точкой и основанием прямоугольника прочертите горизонтальную линию. Между этой линией и точкой добавьте неровный ряд холмов и косогоров.

### ЭТАП ВТОРОЙ — ОСНОВА



Вполне достаточно белого фона, для того чтобы изобразить небо. Слегка оттените линии, которыми очерчены холмы, и используйте чуть больше нажима, чтобы нарисовать штрихи на водной поверхности озера. Но ни в коем случае не заполняйте ими всю поверхность озера.

### ЭТАП ТРЕТИЙ — ФОРМА



Свободно и щедро набросайте неровные кустарники, окаймляющие подножья холмов и берега озера. Нарисуйте ствол дерева в виде буквы «S», занимающий пространство от верхней стороны прямоугольника до



его основания, и ветви — они расходятся в виде буквы «У».

## **ЭТАП ЧЕТВЕРТЫЙ — ПРОРАБОТКА ДЕТАЛЕЙ**



Небрежно очертите перпендикулярно стволу дерева три обособленные друг от друга, неровные, темные купы листьев. Добавьте побольше веток, чтобы «собрать» их воедино, а затем заштрихуйте участки земли ближе к основанию прямоугольника — это трава.

Это было совсем нетрудно, не так ли?

### **6. Если вы до сих пор не умели рассказывать анекдоты, научитесь этому сейчас!**

Много людей терпят в этом искусстве полный крах лишь потому, что они чрезмерно сосредотачиваются на своих стараниях вспомнить слова и не в состоянии понять, что анекдот — это способность вашего мозга создавать новые и неожиданные ассоциативные связи. Чтобы облегчить себе задачу, начните с коротеньких, «в одну строчку», шуток и острот. Они в наименьшей степени требуют напряжения памяти, мгновенно вознаграждаются радостным смехом и рождают позитивное отношение к вам тех людей, которых вы стараетесь развлечь и позабавить.

Чтобы почаще упражнять свой «мускул юмора», выработайте у себя привычку регулярно просматривать комиксы, читать остроумные афоризмы и

рассказы, а также рассказывать друзьям забавные анекдоты.

Прочитайте следующие короткие шутки и проанализируйте, в чем «соль» и почему вы получаете от них такое удовольствие. Выберите среди них те, которые вам больше всего понравятся, и творчески их проработайте!

— Сколько нужно студентов-физиков, чтобы ввинтить электрическую лампочку?

— Два: один ввинчивает, а другой стоит рядом с дубиной в устрашающей позе, чтобы не побежал ток...

\* \* \*

— Как отличить левую ногу от правой?

— На левой ноге большой палец справа.

\* \* \*

— Сколько волка ни корми, а медведь — больше!

\* \* \*

— Как будет по-английски «окрошка»?

— Oh, baby...

\* \* \*

Винни пух с голоду.

\* \* \*

— Что такое четыре ноги и одна рука?

— Довольный питбультерьер.

\* \* \*

Ничто так не притупляет голод, как жажда.

\* \* \*

Объявление в подъезде: Лифт сломан, ближайший лифт — в соседнем доме.

\* \* \*

- Из пункта А в пункт Б вышел поезд, а навстречу по той же колее — другой. Почему они не столкнулись?
- Не судьба!

## 7. Поиграйте в игру «Все на свете взаимосвязано»

Если то, что сказал Леонардо, чистая правда (а пока еще никто не доказал, что он заблуждался), — тогда, вне зависимости от того, какие два предмета вы выберете, возможно найти между ними множество взаимосвязей.

Для начала впишите в четыре строки как можно больше подмеченных вами взаимосвязей между двумя, очевидно, никак не связанными между собой понятиями: **ЛЯГУШКА** и **КОСМИЧЕСКИЙ КОРАБЛЬ**. (Обратитесь к странице 84 и ознакомьтесь с кое-какими творческими идеями на этот счет, которые были выдвинуты моими учениками).

---

---

---

---

Играйте регулярно — это превосходный метод для тренировки умственной «мускулатуры». Прекрасный способ играть в эту игру — ежедневно лезть в словарь и брать любые слова наугад; таким

образом вы вдобавок увеличите свой словарный запас (см. страницу 331).

## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Знаете ли вы, что, мысленно выстраивая цепочки ассоциативных связей, вы одновременно активизируете межклеточные связи в мозгу? Таким образом, вы — в самом буквальном смысле этого слова — модернизируете устройство своего биологического суперкомпьютера, делая его более эффективным, изоциренным и мощным.*

*Поэтому ваш мозг, который сейчас помогает вам вникнуть в этот текст, не является в точности таким же, каким он был вчера и каким будет завтра!*

## **8. Автоматически чертите карандашом разные фигуры, когда вы думаете совсем о другом!**

Привычка рисовать что-нибудь, думая в это время совсем о другом, так же как и мечтательность, долгое время считалась верным признаком неспособности сосредоточиться. В действительности же к этому вас понуждает неодолимая сила вашего воображения, и оно будет прокладывать себе выход в реальный мир вне зависимости от того, сколь упорно вы будете пытаться его подавить. Не просто позволяйте себе автоматически чертить все, что вам заблагорассудится, — отнеситесь к этому творчески и делайте это в художественной форме, постоянно расширяя разнообразие форм, силуэтов и линий, которые вы применяете, когда бездумно рисуете карандашом какие-то фигуры, используйте штриховку и другие художественные приемы.

## **9. С пользой применяйте свой творческий интеллект**

Применяйте свой творческий интеллект во всех важных областях своей жизни, в том числе:

- в дружбе;
- в занятиях спортом;
- в приготовлении пищи;
- в садоводстве;
- в воспитании детей;
- в сексе.

Позвольте себе разговаривать с самим собой, мурлыкать под нос, петь и смеяться в одиночестве, как это делают абсолютно все дети и гении.

## **10. Пишите стихи**

Каждый из нас — прирожденный поэт. Подобно юмору, поэзия использует в качестве своего главного инструмента ассоциативные связи. Вспомните о том, как в любовной лирике глаза любимой сравниваются (то есть ассоциируются) со звездами, прозрачными озерами, океанам и Вселенной; ее губы — со спелыми ягодами; волосы — с золотистой пшеницей или с непроглядной чернотой ночи; щеки — с персиками и розами и т. д.

Для того чтобы начать, возобновить или продолжить свою собственную поэтическую карьеру, возьмите — как в упражнении с лягушкой и космическим кораблем — любую вещь, о которой вам хотелось бы сложить стихи, и подберите к этому слову образные и ритмические ассоциации.

Вот лишь несколько примеров, позаимствованных из восхитительной поэзии нонсенса Эдварда

Лира<sup>17</sup>, — пусть они послужат вам источником вдохновения!

Жил старик на морском берегу,  
Оставлявший свой ужин врагу;  
Но в холодную ночь  
Ему было невмочь,  
И в трактире он лопал рагу<sup>18</sup>.

\* \* \*

Молодая девица с Ямала  
Все секреты свои разболтала  
И, играя на арфе,  
Изловила сто карпов  
Эта хитрая дама с Ямала<sup>19</sup>.

\* \* \*

Жил старик с завитой бородой,  
Где гнезвился лесной козодой.  
А мужик: «Не беда!  
В этом нету стыда!  
Вот гусей я боялся всегда...»<sup>20</sup>

Позвольте вашему воображению «взбеситься» и «войти в раж». Изобретайте новые слова — какие угодно, лишь бы для вас они звучали подходяще. Ни одно из них не обязано иметь какой-либо смысл для других людей. Посмотрите, насколько глубокое внутреннее содержание вы сможете вложить в то, что кажется полнейшей бессмыслицей, — не налагайте на себя никаких запретов. Льюис Кэрролл был в этом подлинным гением. Ниже приведен небольшой отрывок стихотворения из книги «Алиса в Зазеркалье»;

прочитав этот фрагмент, вы наверняка сумеете уловить неповторимый аромат его творческой фантазии:

Варкалось. Хливкие шорьки  
Пырялись по наве,  
И хрюкотали зелюки,  
Как мюмзики в мове.  
О, бойся Бармаглота, сын!  
Он так свирлеп и дик,  
А в глуше рымит исполин —  
Злопастный Брандашмыг!<sup>21</sup>

## 11. Сферы игры

Найдите какой-нибудь интерес, который присутствует в необъятной вселенной вашего творческого интеллекта, где вам хотелось бы немного порезвиться; пусть в вашей жизни появятся заповедные уголки, в которых вам будет позволено играть, — это будет для вас прекрасным стимулом. Например, позаботьтесь о том, чтобы у вас поблизости всегда была гитара или пианино, на которых можно было бы побренчать в свободную минутку; держите под рукой этюдник или альбом для рисования; не выходите из дому без блокнота, куда вы могли бы записывать свои мысли, стихи и всякого рода блестящие идеи, как только они приходят вам в голову; лучшее место на полках отведите для музыкальных записей и видеокассет, которые стимулируют ваше творческое мышление, — и пусть ваши творческие идеи занимают первые места в той череде мыслей, которые ежесекундно проносятся через ваш мозг. Выделите в своем ежедневном расписании хотя бы несколько минут для творческой разрядки.

## **12. Рассказывайте всевозможные истории, и пусть вам их тоже рассказывают**

Умение рассказывать истории — это род искусства, которым вы можете легко и быстро овладеть и который доставляет массу удовольствия как самому рассказчику, так и его слушателям. Подслушивайте истории везде, где только можете, — это великолепное тренировочное поле для вашей творческой фантазии. Исследования выявили интересный факт: когда вы слушаете радио, это занятие в большей мере стимулирует ваше зрительное воображение, нежели когда вы смотрите телевизор! Почему так происходит? Да потому что, к примеру, когда вы слушаете театральную пьесу, то в вашем воображении возникают свои собственные виды, ландшафты, цвета и характеры; это гораздо лучше, чем когда ваш мозг кормят с ложечки уже заранее разжеванными и переваренными образами с телевизионного экрана.

Поэт Тэд Хьюз<sup>22</sup>, который помогал маленьким детям развивать их собственный творческий интеллект, обучая их, каким образом следует рисовать умственную карту (см. страницы 77–78) и как запоминать окружающие предметы, чтобы затем запечатлеть их в стихах, был замечательным примером человека, которому удалось развить воображение до поразительно высокого уровня.

## **13. Подумай до завтрака о «шести невозможных вещах»**

Это знаменитая фраза Белой Королевы из «Алисы в Зазеркалье»<sup>23</sup>. Великолепная игра, требующая немалой силы воображения, поможет легким и ве-



селем способом расширить и развить творческий интеллект.

## **14. Характерные особенности творческого подхода**

Исследования, предпринятые самим автором и другими специалистами в области творческого мышления, наглядно продемонстрировали, что существует десять характерных особенностей поведения, по которым можно распознать индивидуумов, наделенных исключительным даром творчества.

Перечисленные здесь особенности суть привычки, укоренившиеся в мышлении и поведении: вы можете им подражать, чтобы сделаться намного более творческой личностью. Кроме того, попытки копировать подобного рода привычки — это великолепное упражнение для вашего творческого ума.

Вот перечень особенностей, характерных для творческих гениев:

1. Творческие гении стремятся отыскать взаимосвязи между новыми, уникальными идеями и «старыми», давно укоренившимися представлениями. В этом деле вам очень поможет ваша любимая игра «Все на свете взаимосвязано».
2. Конспектируя, творческие гении делают пометки различными цветами, что помогает им устанавливать ассоциативные связи между разрозненными мыслями и запоминать их. Практикуйте этот метод, развивая данный аспект своей собственной личности, и вы, в буквальном смысле этого слова, сделаетесь намного более колоритным индивидуумом!

3. В процессе творческого мышления они рисуют самые разные геометрические фигуры — опять-таки особенно тогда, когда заняты конспектированием. При решении повседневных мыслительных задач присущая вам манера автоматически чертить на полях всевозможные фигуры послужит отличным дополнением к этому навыку мышления, столь характерному для творческих гениев: вырабатывайте у себя привычку к комбинированию неожиданных элементов. В частности, шутить, каламбурить и рассказывать анекдоты столь же полезно для развития этого аспекта ваших творческих навыков, как и игра «Все на свете взаимосвязано».
4. Создавайте в уме грандиозные ландшафты и «смотрите» на них своим внутренним взором — будь то во сне или в мечтах наяву. Чтобы этого достичь, увеличивайте реальные масштабы и «рассматривайте» предметы со всех сторон.
5. Привыкайте представлять, как выглядят вещи с различных точек зрения. Например, когда вы наблюдаете за пчелой, садящейся на цветок, вообразите себе, как выглядело бы это приземление глазами насекомого или даже с точки зрения цветка! В эту игру, которую можно было бы назвать «Умозрительное местонахождение в пространстве» и которая самым замечательным образом стимулирует ваше творческое мышление, можно играть с любым предметом или явлением, встречающимся на вашем жизненном пути. (Помимо всего прочего, эта игра способствует росту вашего социального интеллекта — см. главу 3.)
6. Связывайте воедино уже существующие понятия и концепции, а затем опять раскладываете их по

полочкам, но делайте это абсолютно по-новому. В случае с Эйнштейном мы уже видели, как внезапный качественный скачок в его творческом воображении привел его к пониманию того, что Вселенная не является, как думалось прежде, бесконечной и «прямолинейной», а является ограниченной и искривленной. Еще один пример — Коперник, который собрал воедино все тогдашние знания о Вселенной и упорядочил их наново, что позволило ему выдвинуть потрясающую идею о том, что центром нашей системы является Солнце, а вовсе не Земля, как думали прежде.

7. Переверните наизнанку уже существующие понятия и концепции. Превосходный пример этого вы уже видели в принципах Леонардо да Винчи. Он взял мысль об «изучении искусства науки» и, перевернув ее вверх тормашками, превратил ее в ничуть не менее творческую идею об «изучении науки искусства».

В своей повседневной жизни ищите идеи, которые вы можете перевернуть в их полную противоположность. Вы обнаружите, что сплошь и рядом этот подход подвигнет вас на удивительные и забавные прозрения.

8. Будьте отзывчивыми на эстетическую привлекательность окружающих вас предметов. Воспринимайте и впитывайте всеми своими органами чувств их красоту и притягательность. Намного больше информации по поводу данного аспекта творческого мышления вы найдете в главах, посвященных сенсорному и сексуальному интеллекту (главы 6 и 7). Выработайте у себя привычку к ежедневному сосредоточенному созерца-

нию — постарайтесь в течение дня хотя бы раз полюбоваться какой-нибудь красивой вещью.

9. Эмоционально откликайтесь на каждое событие в вашей жизни, в окружающей вас действительности. Эмоциональные разновидности интеллекта (о которых у нас пойдет речь во второй, третьей и четвертой главе) жизненно важны для развития вашего творческого потенциала. Выразите свое сокровенное «я», и вы станете более творческой личностью.
10. Выражайте свое сокровенное «я» самыми необыкновенными и разнообразными способами, вкладывая в это дело всю присущую вам энергию! К тому времени, как закончите читать данную книгу, вы только так и будете поступать!

## **15. Еще раз вернемся к нашему упражнению с канцелярской скрепкой**

Давайте теперь вернемся назад и рассмотрим наше упражнение со скрепкой в свете этих творческих характеристик. Имейте в виду, что средний человек в состоянии изобрести приблизительно 24 способа применения канцелярской скрепки, если ему дать столько времени, сколько он захочет. Давайте попробуем поочередно приложить сюда каждую из характерных черт творческого мышления и посмотрим, можно ли их использовать с целью придумать как можно больше способов.

По мере нашего продвижения вперед мы будем планомерно вести счет идеям, рождающимся у нас в голове.

***Ищите связь между новыми, уникальными идеями и «старыми», давно укоренившимися представлениями***

Мы могли бы использовать канцелярскую скрепку:

1. для того, чтобы с ее помощью прикрепить к веревке для развешивания белья какую-нибудь небольшую вещь, которую нам вздумалось просушить;
2. в качестве зажима для носа, когда нам случается попасть в какое-нибудь дурно пахнущее место;
3. для того, чтобы зашпилить разорванную одежду;
4. для того, чтобы закрыть маленькую ранку.

***В процессе творческого мышления используйте различные цвета***

Мы могли бы покрасить скрепки в различные цвета, а затем использовать их:

5. для того, чтобы с их помощью передать какое-нибудь сообщение;
6. для того, чтобы украсить стол или дом;
7. для того, чтобы рассортировать деловые бумаги (например, зеленая скрепка = финансы);
8. в качестве игрушек для детей.

***Используйте в творческом мышлении различные формы и геометрические фигуры***

Мы могли бы использовать канцелярскую скрепку:

9. для того, чтобы изваять скульптуру;
10. для того, чтобы украсить художественный орнамент;
11. исключительно для друзей — в качестве тайного условного знака, возвещающего, что пора приступать к действиям.

***Создавайте в уме грандиозные ландшафты и «смотрите» на них своим внутренним взором; увеличивайте реальные масштабы***

Мы могли бы использовать по-настоящему БОЛЬШУЮ канцелярскую скрепку:

12. вместо пресс-папье;
13. в роли ориентира на местности;
14. в роли дамбы, преграждающей реку;
15. в роли мостка или «дощатого настила», чтобы благополучно перебраться через ту же самую реку!
16. в качестве подпорки для дерева;
17. как восьмое чудо света!<sup>24</sup>

***Смотрите на вещи с различных точек зрения***

(Это особенно полезный подход для нашего теста — или, если хотите, можете назвать его игрой вашего творческого ума.) Итак, попробуйте взглянуть на канцелярскую скрепку:

18. с точки зрения микроба — гигантская пещера, которую можно увидеть воочию, если поместить скрепку под электронным микроскопом, могла бы служить домом для какого-нибудь простейшего;
19. с точки зрения диетолога — канцелярская скрепка, сделанная из шоколада, — превосходный продукт питания;
20. с точки зрения врача — можно было бы использовать ее в качестве шприца;
21. с точки зрения музыканта — можно было бы использовать скрепку в качестве камертона;
22. с точки зрения воина — можно было бы использовать канцелярскую скрепку в качестве смертоносного оружия;

23. с точки зрения философа — можно было бы использовать ее (а также само это упражнение) в качестве инструмента для поиска смысла жизни;
24. с точки зрения экономиста — можно было бы использовать скрепку в качестве новой разновидности валюты;
25. с точки зрения чесотки — можно было бы использовать канцелярскую скрепку, чтобы ею чесаться!

***Связывайте воедино уже существующие понятия и концепции, а затем опять раскладывайте их по полочкам, но делайте это абсолютно по-новому***

(Это еще один прием, который особенно хорош для этого упражнения, а также в качестве универсального метода решения проблем.) Канцелярскую скрепку можно было бы использовать:

26. в качестве орудия письма;
27. в качестве отмычки для замка;
28. в приготовлении пищи вместо вертела или венчика для взбивания яиц;
29. для того, чтобы вычищать разные укромные уголки и трещины (а также ногти и зубы — как в действительности и делает большинство людей!);
30. как орудие, которым можно достать кнопочку «reset» и с ее помощью отрегулировать часы, компьютер или какое-нибудь другое миниатюрное устройство.

***Переверните прежде существовавшие представления***

31. если бы мы захотели внести путаницу в свою систему сортировки деловых бумаг, было бы достаточно выкинуть прочь все канцелярские скрепки!

32. можно было бы использовать одну канцелярскую скрепку, чтобы удалить другую!

Кроме того, когда вы пытаетесь родить новую идею насчет использования какой-либо вещи, полезно бывает задуматься о том, в каких обстоятельствах вы никоим образом не смогли воспользоваться этой вещицей. Перед вами четыре идеи, которые, на первый взгляд, кажутся неосуществимыми, но когда вы их хорошенько обдумаете, то придете к выводу, что ничего невозможного в них нет (некоторые из этих предложений перечислены в списке на странице 84 («Неосуществимые» способы использования канцелярской скрепки):

33. вы не сможете на канцелярской скрепке полететь на Луну;

34. вы не сможете напиться воды с помощью канцелярской скрепки;

35. вы не сможете завести автомобиль при помощи канцелярской скрепки;

36. вы не сможете заняться любовью с канцелярской скрепкой.

***Будьте отзывчивыми на эстетическую привлекательность окружающих вас предметов***

Можно было бы использовать канцелярскую скрепку:

37. в качестве ювелирного украшения;

38. как символ определенного положения в обществе, особенно если бы она была сделана из платины или золота;

39. в качестве талисмана — в точности тем же способом, как «мой камушек», который имеется у многих людей;



40. в качестве «вещицы, которую приятно подержать в руках», особенно если бы эта канцелярская скрепка была сделана из какого-нибудь особенно приятного на ощупь материала.

***Эмоционально откликайтесь на каждое событие в вашей жизни, в окружающей вас действительности***

Мы могли бы использовать канцелярскую скрепку:

41. в роли воображаемого друга;
42. как средство переменить настроение (использовать красную скрепку, чтобы ощутить страсть, и т. д.);
43. в роли памятки о каких-либо событиях, положительно эмоционально окрашенных, в которых так или иначе были задействованы канцелярские скрепки.

***Выражайте свое сокровенное «я» самыми необыкновенными и разнообразными способами, вкладывая в это дело всю присущую вам энергию***

Мы могли бы:

44. «оживить» канцелярскую скрепку, сделать ее персонажем мультфильма или кукольного спектакля;
45. применить самые продвинутые научные технологии, чтобы использовать содержащуюся в ней атомную энергию и использовать ее в мирных целях;
46. соорудить из нашей канцелярской скрепки музыкальный инструмент.

Готово! 46 способов, как использовать канцелярскую скрепку, и в этом не было ничего трудного, не так ли? Вполне вероятно, что, применив к этому делу все десять характерных особенностей творческого подхода, взглянув на него с еще более экзотических точек зрения и думая о таких вещах, для которых вы ни за что не смогли бы использовать канцелярскую скрепку (но, тем не менее, это почему-то оказывается возможным), вам удастся довести это число до сотни. Ежели вы это сделаете, то уже сейчас попадете в один процент наиболее сильных и оригинальных творческих мыслителей.

Вы можете использовать творческий подход, чтобы обдумывать возможные решения проблем, играть, сочинять новые шутки, каламбуры и анекдоты и таким образом делать свою жизнь более интересной, яркой, приятной и веселой. Делайте это с удовольствием! Кроме того, это восхитительная игра,

в которую вы могли бы играть со своими друзьями. Попробуйте-ка!

В следующих тренировочных упражнениях применяются те же самые характеристики творческого подхода с целью помочь вам разработать принципиально новый инструмент конспектирования, который значительно усовершенствует ваш творческий интеллект и изменит вашу жизнь к лучшему!

## **16. Умственные карты**

Хорошенько продумайте первые пять идей, которые излагались чуть выше, в подробном описании тренировочных упражнений для вашего мозга (страница 49) и используйте их в конспектировании и пометках. Какую систему фиксации своих мыслей вы бы изобрели, чтобы помочь самому себе усовершенствовать свой творческий интеллект?

Очевидно, вы использовали бы такую, в которой были бы ясно показаны разнообразные, в том числе и ассоциативные связи и взаимные отношения между разрозненными мыслями и представлениями, в которой щедро использовались бы различные цвета и геометрические фигуры, чтобы помочь вам внести ясность в свои же собственные рассуждения, и в которой использовались бы различные шрифты и пространственные соотношения, чтобы делать акцент на наиболее важных аспектах. При этом вы вряд ли прибегли бы к использованию нормального и привычного (строчка за строчкой), бесцветного и скучного конспекта!

Записи, порождаемые творческим мышлением, — а именно о такого рода пометках здесь идет речь, — называются умственными картами и в бук-

вальном смысле представляют собой удобочитаемый план ваших мыслей, планомерно развертывающийся по мере того, как эти самые мысли возникают у вас в голове. Это очень похоже на план городской застройки, где центр — это самая важная ваша идея, главные дороги, ведущие от центра, — наиболее существенные мысли, возникающие у вас в процессе мышления, второстепенные дороги или ответвления — менее значимые мысли и так далее. Если в плане специальными значками отмечают городские достопримечательности, то вы на вашей карте подобными способами можете указывать на особенно интересные идеи.

Точно так же, как и любая дорожная карта, умственная карта:

- даст вам обобщенное представление о какой-либо обширной области или предмете;
- позволит вам планировать или выбирать маршрут и даст вам знать, куда вы направляетесь и где уже были;
- собирает воедино большое количество данных и хранит их в одном месте;
- способствует решению проблемы, позволяя вам увидеть новые пути и творческие подходы;
- на нее приятно смотреть, читать, размышлять и запоминать.

### ***Как нарисовать умственную карту***

Это очень просто:

1. Возьмите большой лист бумаги.
2. Запаситесь целой коллекцией разнообразных орудий письма: шариковыми ручками с разноцвет-

- ными стержнями, карандашами, авторучками с тонким пером, цветными маркерами.
3. Выберите какую-нибудь тему, проблему или предмет, который вы хотели бы проработать с помощью умственной карты.
  4. Соберите воедино всю необходимую вам информацию.
  5. Для начала нарисуйте в самом центре бумажного листа какую-нибудь картинку, которая могла бы символизировать вашу тему; пусть она будет достаточно большой и без рамки.
  6. Рисуя этот центральный образ, постарайтесь придать ему объем и сделать его максимально выразительным; используйте не менее трех различных цветов, чтобы ваша картинка привлекала к себе как можно больше внимания — это будет способствовать запоминанию.
  7. Взяв за исходную точку центральный образ, сделайте так, чтобы из него в разные стороны расходились лучами ключевые слова и самые важные мысли по поводу заданной темы, которые возникают у вас в голове; каждая такая мысль должна располагаться на отдельной толстой линии.
  8. Прочертите более тонкие линии, ответвляющиеся от концов соответствующих основных, чтобы зафиксировать конкретные данные, собранные вами (чем важнее эта информация, тем ближе она должна располагаться по отношению к центральному рисунку).
  9. Везде, где это только возможно, рисуйте картинки.
  10. Произвольно применяйте разнообразные цвета, в полном соответствии с вашим собственным

колористическим кодом, чтобы обозначить ими различных людей, темы для размышления, музыкальные аллюзии, ассоциации, даты, эпохи — делает умственную карту более красивой, яркой и незабываемой.

Когда писалась эта глава, я использовал умственную карту «Творческое мышление» (которая изображена на цветной вклейке № 1); кроме того, на всем протяжении этой книги вы найдете и другие примеры. Замечательное преимущество данного инструмента мышления заключается в том, что его можно использовать не только в процессе творческого мышления, но и как средство, способствующее запоминанию и обзору фактов, а также как универсальный инструмент конспектирования, планирования и общения.

### **И еще один пример, наглядно подтверждающий те же самые прописные истины**

*Множество людей уже успели обнаружить, что данный метод поистине бесценен, поскольку помогает им успешно сдавать экзамены. Например, Эдвард Хьюс, который не далее как в 1982 году был в своей школе слабым учеником и получал на экзаменах весьма посредственные оценки. Отец обучил его методике составления умственных карт, и Эдварду удалось не только добиться отличных оценок, но и защитить диссертацию в Кембриджском университете.*

Примите решение как можно скорее поэкспериментировать и поиграть с этим своеобразным инструментом творческого мышления. Вам стоило

бы поразмыслить о том, как составить умственную карту на одну из следующих тем:

- вы сами;
- ваше хобби;
- ваше будущее, каким вы видите его в своих мечтах;
- ваш лучший друг;
- отпуск, о котором вы всегда мечтали;
- планета Земля;
- мой любимый вид спорта;
- моя любимая музыка;
- эта замечательная книга!
- любая тема по вашему выбору.

Далее следует тест, который поможет вам самостоятельно оценить уровень своего творческого интеллекта. Если за каждый вопрос вам удалось набрать 50 или более очков, это поистине замечательное достижение. Если же вы наберете 100 очков, это означает, что в данной интеллектуальной сфере вы проявляете себя как подлинный гений. Через какое-то время проверьте себя, чтобы планомерно отслеживать, как растут ваши результаты; вписывайте их в таблицу на странице 362.

## **ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВАШИХ МНОГООБРАЗНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ — ТВОРЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

Когда вы будете оценивать результаты этого теста, засчитывайте себе за каждый ответ определенное количество очков от 0 до 100; причем если вы записываете себе 0 очков, это, по идее, должно означать, что данное утверждение абсолютно не соответствует действительности, а если вы записываете себе 100 очков — вы полностью и самым решительным образом с этим утверждением согласны. Будьте настолько честны, насколько это только возможно.

- |  |                     |
|--|---------------------|
| Я люблю рисовать, мне нравится заниматься живописью и скульптурой; я испытываю подлинное наслаждение, когда мне выпадает случай воспользоваться средствами трехмерной перспективы. | Количество<br>очков |
| Я люблю танцевать под ритмичную музыку; мне нравится уметь различать всевозможные виды и жанры музыки, играть на инструменте, сочинять свои произведения и петь.                   | Количество<br>очков |
| Мне нравится писать романы, повести и рассказы, я обожаю пересказывать всевозможные истории и сочинять стихи.  | Количество<br>очков |



Я обожаю бывать в театре и самому играть на сцене — будь то комедия, трагедия или пантомима; мне страшно нравится валять дурака.	Количество очков
Я обожаю юмор и постоянно заставляю людей хвататься за животики от хохота.	Количество очков
Ооо мне иногда говорят, что я сумасшедший, настоящий безумец, абсолютно непредсказуемый, «отвязный» и т. д. (причем произносят это с улыбкой).	Количество очков
Я регулярно посещаю всевозможные шоу, художественные выставки, концерты и другие культурные мероприятия.	Количество очков
У меня богатая и разнообразная жизнь в моих снах и мечтах.	Количество очков
Я считаю себя исключительно творческим и продуктивным индивидом.	Количество очков
Я настоящий мечтатель, и в моих фантазиях много подлинно творческой выдумки!	Количество очков

Суммарное  
количество очков

**ОТВЕТЫ на упражнение: что общего между лягушкой и космическим кораблем?**

1. Оба они «живут» в двух различных средах.
2. У каждого из них своя «стартовая площадка».
3. Оба они «подпрыгивают».
4. Оба они приземляются.
5. Миллионы людей коллекционируют их игрушечные копии.
6. Им обоим посвящены телевизионные программы.
7. У них обоих есть «глаза».
8. Оба они устремлены к некоей цели.
9. Оба они представляют собой некую энергетическую систему.
10. Добавьте в этот перечень свой собственный пункт!!

**«Неосуществимые» способы использования канцелярской скрепки**

- Вы можете улететь на Луну на канцелярской скрепке — для этого достаточно положить ее на свое сиденье в космическом корабле, усесться на нее и нажать кнопку «старт»!
- Вы можете напиться воды с помощью канцелярской скрепки — для этого достаточно распрямить ее, высверлить в ее сердцевине отверстие и использовать в качестве соломки!
- Вы можете завести автомобиль с помощью канцелярской скрепки — ведь можно использовать ее вместо плавкого предохранителя!
- Вы можете заняться любовью с канцелярской скрепкой — используйте для этого свое собственное воображение!

**Глава 2**

**Я + Я**

---

**ВАШ ЛИЧНОСТНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

## **ЛИЧНОСТНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ — ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

*Многие люди полагают, что личностный интеллект — это самая важная разновидность интеллекта, поскольку здесь речь идет о том единственном человеке во Вселенной, с которым вы ни на секунду не разлучаетесь на протяжении всей вашей жизни, — о вас самих.*

Когда мы говорим о личностном интеллекте, речь идет о самопознании и самореализации, а также (что особенно существенно для понимания самого себя) о необходимости полно и адекватно оценивать самого себя и уметь извлекать уроки на основе этого знания.

Ежели вы обладаете по-настоящему высоким личностным интеллектом, то принадлежите к тому ряду людей, о которых другие говорят, что «он, похоже, нашел себя» или «она, судя по всему, чувствует себя вполне комфортно в своей собственной коже», и которые способны преодолеть практически любую разновидность личных невзгод.

Сущность личностного интеллекта можно обобщить в одной-единственной фразе: «Познай себя». В целом и общем можно было бы сказать: если в вас присутствует этот дар, вы сами отвечаете за свои реакции на события, вместо того чтобы позволить событиям управлять вами самым несуразным и разрушительным образом. В число наиболее надежных признаков, свидетельствующих, что вы достигли высот в том, что касается личностного интеллекта, входят следующие факты: вы «знаете, куда идете», способны наслаждаться жизнью в одиночку ничуть не менее, чем в обществе других людей, вовлечены в непрерывный процесс саморазвития и самовоспитания и, вообще, умело распоряжаетесь своей собственной судьбой. Кроме того, личностный интеллект представляет собой один из краеугольных камней для развития социального и духовного.

## **КАКАЯ ВАМ ОТ ЭТОГО ПОЛЬЗА?**

В этой главе я продемонстрирую вам всеобъемлющий подход — целостную и стройную систему, которая поможет вам умело распоряжаться своей жизнью. К тому моменту, когда вы разделаетесь с тренировочными упражнениями, вы будете гораздо полнее

осознавать, насколько вы великолепны, глубже понимать самого себя, свою жизнь вплоть до настоящего времени и свою жизнь в будущем; подверженность стрессам ощутимо уменьшится, а в ваших руках окажутся надежные орудия, которые и в дальнейшем будут помогать вам наращивать свой личностный интеллект — этот важнейший из всех — и овладевать всеми его сокровенными тайнами. Кроме того, вы будете гораздо лучше осознавать (и контролировать) свои эмоции.

### **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Чтобы смастерить робота, который был бы способен делать все то, что умеете делать вы, — чтобы соорудить вашего двойника, — пришлось бы выложить из кармана более полутора миллиардов долларов! Вы стоите кучу денег!*

## **САМАЯ ЯРКАЯ ЗВЕЗДА НА НЕБОСКЛОНЕ ЛИЧНОСТНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

Вообразите, что вы — Супермен. Вообразите, что вы здоровый, удачливый красавец-спортсмен, что вы знаменитый актер в расцвете сил, которого обожают десятки миллионов поклонников. А затем вообразите, что в один отнюдь не прекрасный день вы несетесь верхом во весь опор — и вдруг с вами происходит несчастный случай, неожиданный, отвратительный и едва не заканчивающийся для вас смертью. В силу ужасной превратности судьбы вас выбрасывает из седла, и вы ударяетесь головой об землю, ломая себе

шею. В больнице вам говорят, что вы на всю жизнь останетесь парализованным, никогда больше не будете ходить, плавать, играть в спортивные игры, бегать, управлять яхтой, ездить верхом и заниматься любовью.

Смогли бы вы в своем новом состоянии жить в мире с самим собой? Смогли бы вы подняться над всем этим, чтобы еще раз удивить мир?

Кристофер Рив<sup>25</sup>, с которым все это случилось, именно это и делает. Актер, который играл Супермена, в результате потери физической полноценности стал им на самом деле. В своей книге, которая называется «Это все еще я», он со скрупулезностью хроникера записывает все подробности битвы, которую ему приходится вести, чтобы примириться со своей новой жизнью; его решимость продолжать жить — сам факт, что он регулярно выступает по радио, показывается на публике в телевизионных шоу и призывает врачей всего мира объединить свои усилия в поиске лекарственных средств, которые могли бы помочь десяткам тысяч несчастных, оказавшихся в такой же ситуации, что и он сам, — сам этот факт вдохновляюще действует на миллионы людей во всем мире.

Рив обладает достаточно развитым личностным интеллектом, чтобы понимать, что, несмотря ни на какие перемены в его физическом состоянии, он по-прежнему является самим собой. Он — это он. Кроме того, актер использует свое творческое воображение, чтобы не дать умереть своей мечте о том, что, благодаря могуществу его личностного интеллекта и внутренней силе, добрым пожеланиям от миллионов людей, которые знают его историю, и ускорившимся



темпам научных исследований, которые сам в значительной степени вдохновил, он достигнет «невозможного» и снова будет ходить.

Кристофер Рив был принужден так или иначе справляться с громадным кризисом. Хотелось бы надеяться, что большинству из нас придется иметь дело лишь с небольшими неудачами и незначительными препятствиями. И тем не менее, чтобы развить свой личностный интеллект и быть в состоянии справиться с любой бедой — вне зависимости от того, в какие обстоятельства забросит вас судьба, — вам следует знать, как реагирует ваш мозг и в чем конкретно это выражается.

### **Автомобиль и его водитель**

Типичная ситуация поможет нам пролить свет на эту проблему.

Вы едете на своем автомобиле на работу и приближаетесь к перекрестку. Когда вы к нему подъезжаете, загорается красный свет. Вы послушно останавливаетесь и ждете. Как только загорается зеленый, вы отпускаете тормоз и трогаетесь с места — как вдруг перед вами на полной скорости пролетает какая-то машина; эта жуткая тачка несется со скоростью, по меньшей мере, вдвое превышающей установленные ограничения, и очевидным образом нарушает правила, проскакивая на красный свет. В довершение, этот чертов автомобиль едва не задевает вас, и вам становится до боли ясно: какая-нибудь лишняя доля секунды — и вас постигло бы серьезное увечье, возможно, даже смерть.

В таких ситуациях большинство людей реагирует одним или несколькими из перечисленных способов:

- Делаете в его сторону какой-нибудь непристойный жест.
- Оскорбительно отзываясь об интеллекте водителя.
- Помимо оскорбления, раздражаетесь полным набором самых грязных ругательств.
- Повышаете свое собственное кровяное давление, уровень адреналина в крови, частоту пульса — то есть степень стресса.
- Яростно жмете на гудок.
- Втягиваетесь в бесконечно долгий разговор с пассажиром, которого угораздило ехать в вашем автомобиле, непрерывно повторяя, что тот водитель — полнейший дебил.
- Приехав на работу, продолжаете долдонить то же самое сослуживцам, объясняете им, насколько справедлива ваша ярость по отношению к тому слабоумному и особенно подробно останавливаетесь на возможных страшных последствиях этого происшествия.
- Навсегда сохраняете эту историю в своей памяти как действительный и яркий пример безответственности других участников дорожного движения.

Прежде чем обсуждать, какого рода реакция была бы наиболее сообразна, давайте посмотрим, что же в действительности произошло.

Вы находились за рулем жестянки, которую, по собственному усмотрению, именуете «автомобилем». Ваша жестянка подъехала к некоей линии, которая теоретически простирается в бесконечность — как влево, так и вправо от вас. При виде светящейся крас-

ной точки, зависшей в небе под соответствующим углом, вы, на основании собственного опыта, а также поскольку вас в свое время этому учили, принимаете решение остановиться.

Несколько секунд спустя к вам справа приблизился другой человек в жестянке, который ехал под углом приблизительно 90° по отношению к вам. При виде светящейся точки красного цвета, зависшей в небе под тем же самым углом, он по каким-то своим причинам решил ехать дальше, минуя ее. Его жестянка не коснулась вашей и исчезла вдали, никоим образом не войдя с ней в соприкосновение, как на это дело ни взгляни.

Становится вполне очевидно, что, с точки зрения его фактического воздействия на вашу жизнь, весь этот инцидент вряд ли достоин того, чтобы вы о нем думали, перемалывая его в своих мозгах!

Кроме того, задумайтесь о том, насколько иначе вы реагировали бы на эту же самую ситуацию, если бы были в курсе кое-каких вполне вероятных подробностей, радикально меняющих самую суть дела. Вообразите, что было бы, если бы вам стало известно о том, что:

- Тот водитель только что был поставлен в известность, что его жена и ребенок пострадали в серьезной автомобильной катастрофе, которая приключилась в нескольких сотнях метров по этой же дороге.
- Тот водитель переживал мучительный сердечный приступ.
- Акселератор того автомобиля заклинило у самого днища.

- Тот водитель был в запое, и мозги у него были «пропиты в стельку».
- У того водителя в салоне прятался преступник со здоровенной пушкой в руках, который угрожал его убить, если тот не будет мчаться напролом, помогая беглецу спастись от погони.
- Тот водитель был вашим собственным братом.
- и т. д., и т. п.

Из одного этого можно сделать вывод, что наши стандартные реакции на то, что происходит в окружающей нас действительности, обычно весьма эмоциональны и основываются на неполном знании фактов. Прежде всего, наши реакции — это вопрос выбора.

Приходить в ярость, когда случается что-нибудь непредвиденное, — это одна из возможных реакций на подобное происшествие, но отнюдь не единственная, которая есть в вашем распоряжении. Индивидуум с высокоразвитым личностным интеллектом обычно исполняет нечто вроде: «глубоко вдохните и досчитайте до десяти», обдумывает возможные варианты и затем выбирает из них наиболее сообразный и созидательный.

Можно успешно воспользоваться пониманием этого вопроса, когда имеешь дело с трудными людьми и хочешь строить отношения на основе взаимопонимания, а не агрессии, которая приводит к взаимным оскорблениям и обидам; когда нужно переломить ситуацию, в которой, как вы чувствуете, вас прямо-таки провоцируют в надежде вызвать у вас гнев и возмущение. А также для того, чтобы точно таким же образом помочь своим детям осмыслить их соб-

ственные, оправданные и неоправданные приступы ярости и научить их с ними управляться.

Индивидуум, который не сумел развить в себе личностный интеллект, будет бесполезно растрачивать массу времени и энергии, неизменно будучи «жертвой» обстоятельств и беспомощным заложником угнездившейся в нем или в ней привычки к негативному мышлению.

Выбор за вами.

### **И еще один пример, наглядно подтверждающий те же самые прописные истины**

*Мухаммед Али, самый выдающийся спортсмен двадцатого столетия, обладал огромной верой в себя. Его вера в себя как в «великого из величайших» не только поддерживала во время боксерских поединков — она подкашивала его соперников, потому что они также в это верили! Ныне, страдая от болезни Паркинсона, он по-прежнему сохраняет ту же веру и категорически отказывается рассматривать самого себя как жертву телесной немощи.*

*«Я счастлив и доволен», — сказал он однажды, когда у него брали интервью. «Подумайте обо всех тех возможностях, которые у меня имелись; обо всем, что мне было дано. Эта чертова болезнь Паркинсона — просто еще один бой. Не волнуйтесь за меня, я в полном порядке».*

Человека с реалистическим взглядом на жизнь и высокоразвитым личностным интеллектом обычно называют позитивным. Важно указать, что это вовсе не означает слоняться повсюду с глупой ухмылкой на лице и утверждать, будто все обстоит замечательно!

Это означает принимать любую ситуацию такой, какова она есть, вне зависимости от того, насколько она плоха, и находить лучший вариант поведения применительно к ней.

Возможно, один из лучших примеров такого рода мышления был продемонстрирован в передававшемся по радио интервью с ветеранами первой мировой войны.

### **История ветерана войны**

Репортер расспрашивал ветеранов о том, что им довелось пережить, и все его вопросы сосредоточились вокруг одних только ужасов войны. Большинство из тех, у кого он брал интервью, не смогли устоять против исходивших от него провокаций и с предельной откровенностью рассказывали о долго владевших ими чувствах обиды и негодования, а также о проблемах, которые преследовали их на протяжении всей жизни и причина которых коренилась в том, что им пришлось пережить.

И тем не менее, среди них нашелся один человек — ему было в тот момент 96 лет, — который был как-то по-особому бодр, жизнерадостен и оптимистичен. Он объяснил: какой бы мерзкой, ужасающей ни была война, она действительно очень многому его научила.

Совершенно выведенный из себя репортер в конце концов сказал: «Но ведь такого просто не может быть, — я надеюсь, вас не смутит, если я объясню нашим слушателям, каково состояние вашего здоровья, — наверняка просто быть не может, чтобы вы хладнокровно воспринимали то, что с вами случилось. Я должен сказать нашим слушателям, что я

прекрасно знаю, что с вами произошло, и вижу все приметы того, что все это чистейшая правда. На той войне вы ослепли на один глаз, получили неизлечимую рану левой руки и потеряли правую ногу. Это ведь наверняка изменило всю вашу жизнь?»

Однако этот великолепный старик вовсе был не согласен и ответил ему так: «Что ж, молодой человек, такова жизнь. Вы приходите на эту замечательную планету, имея тело, у которого есть все необходимое. И по мере того, как вы проживаете жизнь, вы — так уж случается — помаленьку это теряете: сначала одно, потом другое. Но это, в действительности, не имеет особого значения до тех пор, пока жив ваш мозг, пока у вас есть друзья, о которых вы заботитесь и которые заботятся о вас, и есть предназначение, заключающееся в том, чтобы сделать жизнь других людей счастливее, не так ли?»

96-летний личностный гений выиграл у репортера со счетом 1:0!

Однако быть обладателем высокоразвитого личностного интеллекта не означает, что вы никогда и ни в коем случае не имеете права проявлять ярость, гнев или печаль. Напротив, вы имеете полную свободу выражать эмоции, зная о том, что в некоторых ситуациях они представляют собой полностью адекватное и здоровое проявление ваших чувств — несмотря на то, что чаще всего это вовсе не так.

Начиная с этого момента и далее вы будете все глубже осознавать факт, что личностный интеллект является главной составляющей того, что прежде общедоступно обозначалось термином «эмоциональный интеллект».

Кроме того, вам следует уяснить себе тот непреклонный факт, что, развивая свой личностный интеллект, вы одновременно будете совершенствовать и социальный, а также упражнять и оттачивать творческий.

А теперь мы перейдем к удивительным результатам научных исследований, которые раскрывают тайну мозга, навыков и умений; мы также попытаемся найти ответ на вопрос, каким образом вы можете применить эти новые знания, чтобы удачно распорядиться своей жизнью.

## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*В вашем мозге имеется биллион (миллион миллионов) клеток — в 167 раз больше, чем число людей на планете! Каждая клетка мощнее, чем стандартный персональный компьютер.*

## **ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА, ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА — А ТАКЖЕ И ДРУГИЕ НОВЕЙШИЕ НАУЧНЫЕ ОТКРЫТИЯ**

За свои исследования двух полушарий мозга американский психолог Роджер Сперри<sup>26</sup> был удостоен Нобелевской премии. Он и другие ученые, которые работали вместе с ним, обнаружили, что левое полушарие охватывает следующие сферы мыслительной активности:

- слова;
- логика;



- числа;
- последовательности;
- линейность;
- анализ;
- перечни и списки.

С другой стороны, правое полушарие связано с совершенно другими разновидностями умственной деятельности, которые включают в себя следующее:

- ритм;
- пространственное восприятие;
- целостное восприятие;
- воображение;
- мечты;
- цвет;
- объем.

Кроме того, Сперри обнаружил, что, в то время как левое полушарие вашего мозга активно, правое полушарие погружено в расслабленное, наполовину медитативное состояние — альфа-ритм<sup>27</sup>. Когда ситуация меняется и активным становится правое, расслабляется левое полушарие.

Последующие эксперименты продемонстрировали, что фактически каждый из нас обладает полным аспектом умственных способностей. К сожалению, из-за неправильного воспитания и внедренной в наш мозг дезинформации большинство из нас привыкает считать себя людьми, от рождения искусными лишь в нескольких из этих областей (которые, как мы обычно полагаем, сконцентрированы в деятельности либо левого, либо правого полушария мозга, но лишь

изредка в них обоих) и неисправимо тупыми во всех прочих. Мы еще и усложняем себе проблему, предполагая, что те области, в которых мы ощущаем свою слабость, раз и навсегда для нас недостижимы. Однако если бы мы попытались точнее описать, что же с нами происходит, это звучало бы так: «Мне удалось развить свои потенциальные способности в некоторых конкретных областях, тогда как в других сферах я по разным причинам оставил их бездействовать вплоть до настоящего времени».

В результате исследований, проведенных Сперром, миллионы людей начали тренировать те свои умственные способности, про которые они прежде говорили, что их просто нет. Все они вскоре обнаружили, что пресловутые «отсутствующие» способности, если бережно развивать их под руководством соответствующих преподавателей, вполне в состоянии расцвести, вне зависимости от возраста ученика. Кроме того, они убедились в том, что эти вновь развившиеся таланты оказывают свое влияние на уже состоявшиеся способности, способствуя дальнейшему совершенствованию уже имеющихся умений и навыков.

## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Величайшие гении в истории человечества — выдающиеся ученые и художники, такие, как Эйнштейн и Пикассо, — в действительности не отдавали четкого предпочтения тем видам деятельности, которые сосредоточены в каком-то одном полушарии мозга, но были чрезвычайно разносторонними в своих интересах и занятиях. Великие ученые зачастую неожиданно натыкались на свои открытия, совершавшие подлинный прорыв в мире науки, когда посреди дня*

*погружались в мечтания, между тем как большинство крупных художников и музыкантов были невероятно организованными людьми, склонными к анализу, особенно в том, что касалось их творческой работы.*

Каждому из нас жизненно необходимо достичь такого равновесия между левым и правым полушарием мозга. Если это не удалось, мы становимся в той или иной степени бездарными. Иными словами, практикуя любую систему управления собой и развития разных сторон нашего интеллекта, нужно в обязательном порядке удостовериться, что два полушария вашего мозга находятся в состоянии активного равновесия.

## **Проверьте, как функционирует левое и правое полушарие вашего мозга**

Даже после того как большинство людей выслушают кучу научных сведений на этот счет, они все еще продолжают сомневаться, что у них наличествуют таланты, присущие как левому, так и правому полушарию мозга. Чтобы проверить, функционирует ли у вас левое полушарие, попробуйте ответить на вопрос: действительно ли вы в состоянии говорить на каком-нибудь языке и понимать его? В состоянии? В таком случае, это уже означает, что левое полушарие вашего мозга функционирует у вас гораздо лучше, чем самый современный компьютер. Чтобы выучить язык, вам пришлось использовать и другие навыки, присущие левому полушарию: умение считать, логически мыслить, анализировать, а также располагать предметы в определенной последовательности.

Чтобы проверить свое правое полушарие, задайте себе вопрос: «Где я обычно нахожусь, когда меня озарают идеи — яркие, блестящие творческой выдумкой и помогающие решить все мои проблемы?»

Большинству людей приходят в голову подобные идеи, когда они нежатся в ванне (вспомните Архимеда!), принимают душ, валяются в постели, едут в автомобиле, не спеша прогуливаются по сельским окрестностям или дышат морским воздухом. В этих ситуациях, когда человек расслаблен и никуда не торопится, он обычно чувствует себя непринужденно. Если вас посещают подобные идеи и фантазии — это продукты деятельности правого полушария вашего мозга. И функционирует оно лучше всего в ситуациях, похожих на уже описанные, во время которых левое полушарие наслаждается честно заслуженным отдыхом!

Однако пора уже приступать к тренировочным упражнениям!

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА — КАК РАЗВИТЬ СВОЙ ЛИЧНОСТНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

### **1. Разговор с самим собой**

Постоянно следите за теми безостановочными диалогами с самим собой, которые непрерывно прокручиваются у вас в голове. Проверьте внимательно, позитивны они или негативны; улучшают ли они настроение, добавляют ли вам здоровья и счастья или отнимают их у вас; помогают ли они в реальной жиз-

ни. «Отрегулируйте» их надлежащим образом. Никто вам в этом не поможет, кроме вас самих!

## **2. Относитесь к себе как к своему лучшему другу**

И вы действительно должны им быть! Отведите на это какое-то время и побудьте с самим собой. Только тогда, когда вы действительно счастливы наедине с собой, можно развивать надлежащим образом любые другие отношения. Учтите: начиная с этого момента в ваше представление о счастье наедине с собой будет естественным образом включаться стремление к постоянному самосовершенствованию — так проявляется естественное желание вашего мозга продолжать учиться на протяжении всей жизни.

Учитесь относиться к себе с такой же нежностью, как вы относились бы к кому-то, кто для вас особенно дорог. Чтобы достичь этой цели, вы можете пустить в ход все остальные ваши интеллекты, в особенности — интеллект сенсорный (см. главу 6). Чтобы себя побаловать, можно заняться самыми разными вещами, в том числе: сделать себе массаж; сводить себя в какой-нибудь особенный ресторанчик; устроить себе какие-нибудь необыкновенные каникулы; отвести какую-то часть самого лучшего времени, когда вам никто не может помешать, чтобы прочитать книгу, о которой вы мечтали целую вечность; принять ванну с ароматическими маслами; купить себе какую-нибудь одежду, в которой вы великолепно себя чувствуете; осуществить какую-нибудь из своих сексуальных фантазий; и т. д. Составьте миниатюрную умственную карту, на которой были бы представлены все способы, которыми вы могли бы себя побаловать, и действуйте!

### **3. Непрерывно развивайте все остальные ваши интеллекты**

Каждый из имеющихся у вас интеллектов поможет вам плодотворно развивать свои отношения с самим собой, а к тому же добавит вам уверенности и непринужденности. К вашим услугам — несколько полезных идей, которые, возможно, пригодятся вам в качестве импульса для ваших собственных размышлений о путях саморазвития:

- Музыкальные инструменты, на которых мне хотелось бы играть.
- Какая-нибудь настольная игра, которой мне бы хотелось бы научиться.
- Умение ездить верхом или водить автомобиль.
- Книги, которые мне хотелось бы прочитать.
- Проблемы, которые мне хотелось бы исследовать.
- Знания, из которых я мог/могла бы извлечь пользу.
- Факты и сведения, которые мне хотелось бы записать и запомнить.
- Фильмы и театральные спектакли, которые мне хотелось бы посмотреть.
- Идеи, которые мне хотелось бы развить.
- Шутки и анекдоты, которые мне хотелось бы запомнить и научиться их рассказывать.
- Языки, которые мне хотелось бы выучить.
- Музыка, которую мне хотелось бы слушать, о которой хотелось бы побольше узнать и в которой я мог бы хорошо разбираться.
- Умение вести полемику и побеждать в споре.
- Умение работать с техникой и спортивные приемы, которыми мне хотелось бы овладеть.

- Умение эмоционально реагировать и общаться с людьми, которое мне хотелось бы у себя максимально развить.

Разбейте процесс вашего самовоспитания и саморазвития на отдельные направления; не впадайте в чрезмерный, восторженный энтузиазм. Не пытайтесь за один день превратиться в Леонардо да Винчи! Для начала поставьте перед собой разумное количество задач и только потом, когда вы овладеете первоначальными навыками и достигнете своих самых ближних целей, выстраивайте здание дальше.

#### **4. Переждите!**

В ситуациях, чреватых эмоциональным взрывом, дайте себе несколько мгновений, сделайте паузу и обдумайте имеющиеся у вас варианты и свои реакции. Разве это необходимо — полностью терять самообладание и становиться невменяемым?

#### **5. Время от времени делайте перерывы**

Это позволит вашему мозгу «переключить скорость» и на несколько мгновений погрузиться в состояние отдыха; перерыв — это духовный оазис в обычной толкотне и суматохе дня. В эти периоды у вашего мозга появляется возможность свести воедино разрозненные мысли и впечатления и все хорошенько обдумать, что даст вам ощущение безмятежности в самом средоточии бушующего шторма — нашей повседневности.

## **И еще один пример, наглядно подтверждающий те же самые прописные истины**

*Далай-лама — блистательный пример человека, наделенного высоким личностным интеллектом. Он спасся бегством из Тибета, оккупированного китайскими войсками, и ныне возглавляет правительство в изгнании, находящееся в Индии. Его непрерывно продолжающаяся борьба за независимость своей страны и отстаивание фундаментальных принципов отказа от насилия и сострадания к несчастным глубоко тронула людей, принадлежащих ко всем слоям общества, и стала поводом для присуждения ему Нобелевской премии мира. Несмотря на свои многотрудные обязанности и жестко расписанный график работы, он проводит большую часть своего времени в размышлениях и медитации и прославился невероятной глубиной своего внутреннего мира.*

## **6. Полнее выражайте свои эмоции**

Как можно чаще проявляйте чувства привязанности, любви и уважения к тем, кто вас окружает. Употребите свой творческий интеллект, чтобы обнаружить, какое огромное количество способов (некоторые из них очень просты) существует для того, чтобы выразить свое доброе к ним отношение. Например, благодарите людей всякий раз, когда это уместно; почаще говорите, что вы их любите, — намного чаще, чем вы делаете это сейчас; употребляйте слова, которые выражают эмоции, — например, «чувствовать», а не «думать»; позволяйте себе поплакать; и, особенно когда вы счастливы, выражайте свои чувства не только словом, но и жестами.



## **7. Будьте честны с самим собой**

Хотя порой это может быть болезненно, а на начальных стадиях наверняка мучительно и тяжело, ваш мозг — это механизм поиска истины, и в долгосрочной перспективе он всегда будет вознаграждать вас за то, что вы говорите правду — особенно о вас самих, обращенную к самому себе. Кроме того, сказав правду, вы снимете с себя значительную часть напряжения и сбросите тяжкий груз со своей памяти!

## **8. Постигните тайны искусства медитации, самовнушения и самогипноза**

Эти искусства на протяжении многих тысяч лет культивировались в большинстве высокоразвитых обществ в разных частях света. Все они представляют собой вариации на одну и ту же тему, суть которой — углубление самопознания и обретение мира внутри самого себя посредством регулярно повторяющихся моментов глубокого расслабления и созерцания. Это может достигаться самыми простыми средствами: выделить себе пять минут, чтобы посидеть спокойно и освободиться от гнетущих мыслей, забот и постоянного шума, который окружает нас. Или же вы могли бы попробовать «дыхание чередующимися ноздрями» — вдыхать через одну ноздрю, а выдыхать через другую! Это вынудило бы вас сосредоточиться на медленном и глубоком дыхании, которое не только способствует более полному расслаблению, но и вдобавок обеспечивает больший приток кислорода к мозгу! Ни одна из имеющихся методик не является «самой лучшей». Выберите ту из них, которая более всего соответствует вашим потребностям и желаниям в данный конкретный момент времени.

## **9. Сосредотачивайтесь на радостных моментах**

Проживая очередной день своей жизни, не упускайте «моменты радости»: улыбка на лице ребенка, чашка чая или кофе в самое подходящее время, пение птиц, неожиданно позвонивший друг — как бы ни малы были все эти крохотные события, именно такие мелочи дарят вам мгновенное удовольствие. Когда нечто такое с вами происходит, сделайте мысленный «снимок» этого прекрасного мгновения и сохраните его в своей памяти, чтобы в будущем возвращаться в него вновь и вновь и бесконечно продлить удовольствие.

## **10. Тишина**

Пообещайте себе по меньшей мере десять минут тишины в день; сделав перерыв, вы дадите своему мозгу отдохнуть от его обычной безостановочной деятельности. Так поступали многие из величайших гениев — вы не удивитесь, когда узнаете, что чемпионом в этом жанре был сам Леонардо! Как обнаружили врачи, предоставлять себе эти коротенькие минуты отдыха — один из лучших способов улучшить здоровье и снять напряжение; особенно полезны такие мини-перерывы для тех людей, которые выбиваются из сил, чтобы справиться с многочисленными обязанностями, которые налагает на них работа, семейная и общественная жизнь.

В течение этих кратких моментов тишины и спокойствия ваш мозг наведет порядок в новой информации, обретет былую свежесть и дополнительную силу и энергию, чтобы затем вновь вернуться к активной деятельности и успешно выдержать сле-

дующий раунд жизненной борьбы. Во время «перерывов» вы можете обратить свой взор к умственной карте — это превосходный инструмент, замечательно подходящий для этого случая. Когда вам кажется, что все и всё вокруг сговорились против вас и вы постоянно ведете борьбу с огнем, умственная карта позволит вам увидеть вещи в перспективе, надлежащим образом установить свои приоритеты и, исходя из них, действовать.

## **ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПО САМОАНАЛИЗУ И УМЕНИЮ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ**

### **Управляйте своей собственной жизнью сами**

Оказывается, кто принял на этот счет сознательное решение, дольше живут и у них крепче здоровье. Кроме того, обнаружилось, что это повышает шансы на выживание в таких ситуациях, как тяжелый несчастный случай, тюремное заключение или смертельно опасная болезнь.

### **И еще один пример, наглядно подтверждающий те же самые прописные истины**

*Яхтсмены, выходящие в одиночку в открытый океан, безусловно берут на себя управление своими собственными судьбами. Ежели во время регаты что-нибудь пойдет не так, как надо, они окажутся в море в полном одиночестве. Британский яхтсмен Тони Баллимор<sup>28</sup>, неоднократно совершавший в оди-*

*ночку кругосветные путешествия, в течение четырех дней находился в ловушке, едва удерживая на плаву свою опрокинувшуюся яхту в стылых водах замерзающего Антарктического океана, когда состоялся в регате у южного берега Австралии. Его яхта при скорости ветра 70 миль в час была опрокинута волной в 40 футов высоты. Когда спасатели наконец обнаружили его яхту, Баллимор все еще был в силах самостоятельно вылезти из каюты перевернутого судна и плыть в воде с температурой 0 °С.*

## **Моя мечта**

У большинства людей есть некое увлечение, которому они всегда мечтали отдаться, но откладывали это на потом либо из-за «недостатка таланта», либо из-за нехватки времени. Именно мечты — главная тема их снов наяву, и это существенная часть нашей жизни. В числе наиболее распространенных можно перечислить следующие:

- живопись;
- музыка;
- эстрадные жанры;
- путешествия;
- любительская авиация;
- дельтапланеризм;
- прыжки в воду с трамплина;
- скульптура;
- какое-либо рукоделие;
- спорт олимпийского уровня.

Эти мечты — отнюдь не праздные фантазии, а те части нашего «я», которые оказались «заброшенными» и просят нас уделить им больше внимания.

## **Методика самовоспитания «посредством мечты» — будьте готовы к случайностям**

Случаи, когда наша интуиция вмиг раскрывает перед нами истину, — эти спонтанные, несколько беспорядочные, непредсказуемые, без всякого предупреждения накатывающие на нас откровения, которые порой возникают, — являются необходимой частью нашей жизни. Большинство систем самовоспитания имеют один и тот же недостаток: их исходные постулаты опираются на безраздельное господство левого полушария и не оставляют никакого места для такого рода интуитивных озарений и для непредсказуемой стихии счастливого случая. В результате жизнь становится монотонной, косной, «бесцветной» и рутинной.

Любая хорошо сбалансированная система управления своей собственной личностью должна предусматривать такую возможность, как наличие никем и ничем не управляемых событий. В частности, речь идет о возможности оставлять абсолютно свободными определенные дни, недели или даже месяцы, когда вы можете делать все, что заблагорассудится: целыми днями спать, или в одиночку бродить по дальним и ближним околицам, или надрываться, вкладывая всю душу в какое-нибудь увлекательное предприятие, или навещать друзей, или завершать главное дело своей жизни — что угодно, к чему у вас в данное время лежит душа, при этом не позволяя себе что-либо планировать заранее.

Аналогично, если вы самым тщательным образом организовали свою жизнь, разложив в ней все по полочкам, и вдруг какое-нибудь совершенно неожиданное происшествие в одно мгновение разбивает вдребезги все ваши тщательно разработанные планы,

не впадайте в отчаяние из-за того, что все рухнуло: подождите некоторое время, а затем ваша гибкая система управления поднимет вас из руин.

В качестве примера, насколько восхитительными и незабываемыми могут быть такие мгновения дарованной свыше свободы, мне хотелось бы рассказать следующую историю. Одна моя приятельница отправилась в командировку в Скандинавию, в которой все было расписано вплоть до минуты; и вдруг совершенно неожиданно отменилась назначенная на восемь утра деловая встреча. Из-за этого моя знакомая осталась в течение нескольких часов не у дел. В результате она все утро бродила по паркам и побережью, наслаждаясь совершенной свободой и, придачу, новыми местами, где она смогла побродить и получить кучу впечатлений. Она провела таким образом самое незабываемое утро в своей жизни, для нее внезапно открылось окно в свободу — глоток свежего воздуха посреди ее жестко регламентированного существования.

Зачастую сама жизнь и наша интуиция одаривают нас такими подарками. Вместо того чтобы против них бунтовать и бороться, учитесь принимать их с благодарностью и наслаждаться ими.

Один распространенный пример того, где с нами могут приключиться подобные счастливые случайности, — это аэропорт! Если уж волей судеб ваш рейс надолго откладывается, будьте готовы использовать в своих интересах эту неожиданно представившуюся возможность и выжать из нее все, что только удастся. Возьмите с собой книги, стимулирующие вашу фантазию, игры, в которые вы могли бы поиграть в одиночку или с друзьями, журналы или статьи, дав-

ным-давно дожидавшиеся, когда вам представится возможность «еще разок их пролистать», альбомы для карандашных зарисовок и этюдники, сборники интеллектуальных игр и загадок и т. д. Как только «готовность к случайностям» сделается частью вашей жизни, вы зачастую будете обнаруживать, что вовсе не прочь, чтобы ваш рейс опять отложили!

### **«Складирование», самовоспитание и потребность в любви**

Если верить последним научным исследованиям головного мозга, в вашей «программе управления собственной жизнью» должны появиться дополнительные «кнопки», соответствующие трем ключевым функциям, каковыми являются:

1. Способность вашего ума «раскладывать все по полочкам» — рассортировывать все новые сведения; когда это происходит, а также когда мозг пытается связать воедино разрозненные сведения, вы в действительности пытаетесь их запомнить.
2. Потребность в скоординированной программе самовоспитания, включающей в себя общие вопросы управления жизнью, физическое здоровье и пополнение словарного запаса.
3. Потребность в любви во всех ее формах — и в том, чтобы дарить, и в том, чтобы получать.

Теперь, вооруженные всей этой новой информацией о вашем мозге и его удивительных способностях, вы готовы к целой серии развивающих игр и упражнений, которые будут необыкновенными и захватывающими и вдобавок научат вас некоторым приемам самоанализа!

## **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, НАПРАВЛЕННАЯ НА САМОПОЗНАНИЕ**

Вы собираетесь приступить к целому ряду действий, которые позволят вам анализировать, контролировать и изменять вашу жизнь. Как вы сами увидите, тот способ, которым вы прежде, ныне и впредь намереваетесь использовать свой разум, весьма хитроумным образом задействован в каждом из этих упражнений. Тратьте на них столько времени, сколько вам заблагорассудится (на этот счет вам будут даны руководящие указания самого общего свойства), но при этом вам всякий раз нужно будет удостовериться, что вы выполняете их в заданном порядке, полностью завершая каждое упражнение, прежде чем перейти к следующему.

Выполнять эти упражнения весело и приятно, а их благотворное воздействие будет проявляться до конца ваших дней. Используя свои собственные интуитивные прозрения, вы сумеете ответить на такие часто задаваемые вопросы, как, например: «Как это получается, что мне ни одну вещь не удастся сделать так, как надо?», «Что со мной происходит?» и «Неужели это все, что я могу получить от жизни?». Вы будете в состоянии с нетерпением ждать и предвкушать такую жизнь, которая в большей степени согласуется с тем, кем вы в действительности являетесь и чего на самом деле хотите для себя, для ваших близких, родных и друзей. В будущем ни события, ни другие люди не будут иметь над вами власти, деспотически распоряжаясь вашей жизнью.

На пути личного становления вас подстерегают бесчисленные повороты, причудливые зигзаги



и завихрения, бессчетное множество самых восхитительных неожиданностей — но также и кое-какие трудно дающиеся истины. Вы найдете ответы на такие фундаментальные вопросы о вас самих, как:

- Что я успел сделать в прошлом?
- Кто я такой?
- Что я хочу совершить в будущем?
- Кем я в действительности хотел бы стать?

Процесс вашей самопроверки, хотя и прост в описании, отнюдь не всегда легок для выполнения, и очень часто после того, как вы честно и нелицеприятно посмотрите в «зеркало самопознания», вам захочется сказать: «Это не я». Упорно продолжайте работать над собой.

### **Автор некролога**

Вообразите, что вам представилась возможность написать свой собственный некролог. Попробуйте это сделать, оставаясь настолько честным, насколько это возможно.

Для того чтобы выполнить это упражнение, некоторым людям требуется примерно от получаса до двух часов времени; некоторые предпочитают обдумывать свой некролог и свою жизнь вплоть до настоящего момента целых два дня, а то и неделю. Объем вашего «труда» — от одной до четырех страниц.

Если вы пришли к выводу, что этот некролог вас вполне удовлетворяет, то у вас имеется солидный фундамент, на котором вы можете строить ваше будущее. Ну а если вы обнаружите, что вам хотелось бы более интересной и активной жизни, или вы стремитесь внести большой вклад в процветание человечества,

нежели это было до сих пор, оставшиеся упражнения помогут вам внести соответствующие коррективы и поставить перед собой такие цели, которые бы в большей мере соответствовали вашим устремлениям.

## **Ваш самоанализ — умственная карта вашего «я»**

В этом упражнении, выполнение которого должно занять у вас по меньшей мере час, а возможно, и целый день, вам предстоит воспользоваться ресурсами обоих полушарий вашего мозга — левого и правого — с целью точно выяснить, что же вы сейчас из себя представляете.

Вооружившись большим листом бумаги (идеальный вариант — плакатный лист ватмана), вы прямо сейчас возьметесь за составление умственной карты вашего «я» и отобразите на ней все разнообразие всевозможных аспектов, которые составляют в настоящий момент вашу личность. Этот метод использует различные составляющие вашего мышления с целью предоставить в ваше распоряжение вполне вещественную и доступную для взгляда со стороны карту или картину ваших мыслей на любую тему — в данном случае о вас самих. Гораздо больше конкретных указаний вы найдете на страницах 77–79, и прежде чем вы приступите к выполнению этого упражнения, взгляните на пример — умственную карту «Я», помещенную на цветной вклейке № 2.

В самом центре вашего большого чистого листа нарисуйте самого себя: изобразите что-нибудь такое, что, по вашему ощущению, могло бы вас представлять. Затем, используя как можно больше разноцветных картинок, образов и ключевых слов, разверните

вширь и ввысь исчерпывающе полную картину, с ключевыми словами, разветвляющимися из самого центра, и второстепенными, ответвляющимися от ключевых, и так далее — чтобы все это выглядело похоже на ветви растущего дерева.

Области вашего «я», которые вы должны подробно охватить в своем самоанализе, примерно таковы:

- полученное воспитание и образование;
- сильные стороны;
- слабые стороны;
- хобби;
- достижения;
- неудачи;
- симпатии;
- антипатии;
- описание физических качеств;
- семья;
- верования;
- те области знаний, в которых вы проявляете наибольшую осведомленность;
- те области знаний, в которых вы чувствуете себя полнейшим невеждой.

На всем протяжении этого упражнения значения слов, их определение и ширина понятий определяются вашими собственными интерпретациями и толкованиями. Например, под рубрикой «сильные стороны» вы могли бы вписать «откровенность», тогда как другой человек мог бы вписать то же самое качество под рубрикой «слабые стороны» либо назвать его «тупостью» или «прямолинейностью»! Будьте максимально честными и дотошными в каждой подробности, насколько это возможно.

Если ваше упражнение по самоанализу было выполнено с той честностью и вниманием к подробностям, с какими надлежит его выполнять, вы, должно быть, уже столкнулись лицом к лицу с некоторыми из тех «трудно дающихся истин», о которых я уже упоминал. Помните, что именно в этих областях вашего «я» вы будете способны добиваться наиболее кардинальных усовершенствований.

### **Ваша умственная карта «Что необходимо сделать»**

Возьмите еще один большой лист бумаги и во всех подробностях распишите на нем, какие вещи вам необходимо сделать. В частности, непременно включите сюда следующее:

- все телефонные звонки, которые вы должны сделать;
- письма, которые необходимо написать;
- люди, с которыми надо поговорить;
- стирка;
- уборка;
- покупки;
- приготовление пищи;
- забота о других;
- задачи, которые вы должны выполнить, и цели, которых должны достигнуть;
- общественные и деловые мероприятия, которые вам надо посетить;
- проекты, которые нужно довести до ума, и заваленные бумагами письменные столы, которые необходимо разгрести;
- файлы, которые надо обновить;

- вещи, которые вы должны пересмотреть наново;
- книги, которые вам хочется прочитать;
- подписки, которые вы должны оформить или отменить;
- финансовые дела, которые требуется привести в порядок;
- люди, которым вы должны принести извинения;
- годовщины и дни рождения, которые нужно помнить;
- и т. д.

Помимо этих подробнейшим образом расписанных аспектов жизни, включите сюда кое-какие вещи более общего плана — например, привычки, которые вы хотели бы изменить, долгосрочные планы и т. д.

Удостоверьтесь, что эта умственная карта является исчерпывающей. Чтобы зафиксировать на бумаге самые первые мысли, которые придут в голову сразу, вам может понадобиться от получаса до часа; но затем время от времени будут всплывать те или иные дополнительные пункты, и так будет продолжаться до тех пор, пока вы не перейдете к заключительному упражнению — «Будущее, каким оно видится в моих мечтах». Дайте себе максимум два дня на то, чтобы справиться с этим делом. Возможно, вы обнаружите, что вам полезно было взглянуть на умственную карту «Ловкач, жонглирующий временем» (цветная вклейка № 3).

Не забывайте о том, что одно из ваших многочисленных «сделать» порой означает «не делать ничего» — позволить себе сделать перерыв, столь необходимый для вашего правого полушария, и отдаться на волю счастливого случая, чреватого интуитивными

прозрениями! Пусть ваше расписание потворствует прихотям правого полушария и всем причудам ваших многочисленных интеллектов!

Ваша умственная карта «Что необходимо сделать» может выглядеть устрашающе. Не волнуйтесь. Вы обнаружите, что с этим проще справиться, чем вы думаете, — достаточно лишь получить полное представление о том, что такое «раскладывать все по полочкам».

### **Ваше будущее, каким оно должно быть в идеале**

Предоставьте своему правому полушарию полную свободу! Вообразите, что в вашем распоряжении имеется безграничное количество времени, ресурсов и энергии и что вы в состоянии сделать все, чего только ни пожелаете, во веки веков. Опять-таки, вооружившись большим чистым листом бумаги и компактно изобразив в самом его центре нечто такое, что для вас самих символизировало бы сущность вашего Идеального будущего, разверните вширь и ввысь умственную карту (пусть их будет хоть десять!), отобразив на ней те вещи, которых вы хотели бы достичь, если бы не существовало никаких ограничений — будь то в ваших возможностях или нет. Эта умственная карта должна включать в себя все, о чем вы издавна мечтали и что дожидается возможностей для выражения, а также все остальные желания, которые вы, быть может, лелеяли в самой глубине души.

Потратьте на это упражнение по меньшей мере час; включите свое воображение и используйте как можно больше карандашей всевозможных оттенков,

чтобы стимулировать свое правое полушарие. Эта карта должна включать в себя все ваши потаенные желания — все «если бы только...». Кроме того, сюда входят те вещи, которые вы действительно хотели бы сделать: обычно люди сразу пишут: «совращение всего населения противоположного пола», — но когда они начинают детально разбираться, правда ли им так надо, то обнаруживают (зачастую к немалому своему удивлению), что это вовсе не так!

Далее следует тест, который поможет вам самостоятельно определить, каков уровень вашего личностного интеллекта. Учтите: если за каждый вопрос вам удалось набрать 50 или более очков, это поистине замечательное достижение. Если же вы наберете 100 очков, это означает, что в данной интеллектуальной сфере вы проявляете себя как подлинный гений. Через какое-то время проверьте себя, чтобы понаблюдать, как растут ваши результаты; вписывайте их в таблицу на странице 362.

## **ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВАШИХ МНОГООБРАЗНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ — ЛИЧНОСТНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

Когда вы будете оценивать результаты этого теста, засчитывайте себе за каждый ответ определенное количество очков от 0 до 10; причем, если вы записываете себе 0 очков, это, по идее, должно означать, что данное утверждение абсолютно не соответствует действительности, а если вы записываете себе 100 очков — вы полностью и самым решительным образом с этим утверждением согласны. Будьте настолько честны, насколько это только возможно.

Я действительно уверен в себе,  
хорошо себя знаю и доволен  
собой.

Количество  
очков

Я способен выразить соответст-  
вующие случаю эмоции и делаю  
это постоянно.

Количество  
очков

Мое отношение к жизни реалистич-  
но и в основном (по всем  
ключевым вопросам) позитивно.

Количество  
очков



Я — счастливый, эмоциональный и энергичный человек.	Количество очков
	.....
Я полностью распоряжаюсь своей собственной жизнью и управляю своими эмоциями в любой ситуации, которая в этой жизни может быть.	Количество очков
Я с удовольствием провожу время один, и мне почти никогда не бывает скучно.	Количество очков
Я чувствую, что моя жизнь находится в состоянии равновесия и гармонии. Если это почему-то не так, я знаю, как вернуть это состояние.	Количество очков
Я знаю, что у меня хватит необходимой силы воли и самодисциплины, чтобы изменить свои привычки или воспитать в себе положительные качества, если я того пожелаю.	Количество очков
В общении с людьми мои жесты всегда соответствует тому, что я говорю, и я постоянно жестикулирую самым естественным образом.	Количество очков

Суммарное  
количество очков

**Глава 3**  
**Я + Они**

---

**ваш социальный интеллект**

## **СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ — ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

Понятие социального интеллекта относится к присущей вам способности использовать все остальные, чтобы позитивно выстраивать взаимоотношения с самыми сложными из всех живых существ — другими людьми! Понятие социального интеллекта равно приложимо к вашим встречам с людьми один на один, к общению в тесном кругу и к многолюдным сборищам, а также к вашей способности (в наш нынешний динамичный век) успешно иметь дело со средствами массовой информации, если у вас возникнет в том потребность.

Если вы одарены социальным интеллектом, то способны понять и оценить по достоинству самых

разных людей, которые встречаются на вашем пути, уразуметь, каковы их мотивы, в чем состоят их личные потребности, а также прикинуть, каким образом вы могли бы помочь им почувствовать себя «в своей тарелке», чтобы им было с вами уютно и приятно.

Однажды профессор Гарвардского университета Ховард Гарднер, автор теории многообразия человеческих интеллектов, сказал, что, если бы ему пришлось выбирать наиболее важный из интеллектов, он голосовал бы за социальный. Почему? Да потому что умение уживаться с другими людьми жизненно важно для нашего успеха.

Очень важно отметить, что по мере того, как мы все больше и больше узнаем о том, насколько это удивительное существо — человек, насколько интересно он устроен и как сложен его организм, способность иметь дело с одним или несколькими такого рода созданиями должна сама по себе представляться некой экстраординарной способностью, имеющей чрезвычайно важное значение.

## **КАКАЯ ВАМ ОТ ЭТОГО ПОЛЬЗА?**

В этой главе я продемонстрирую, каким образом развить ваш социальный интеллект — ведь, как подчеркивалось выше, он жизненно важен. Вы станете увереннее в себе, будете вести намного более активную и успешную общественную жизнь, сделаетесь хорошим собеседником и бесстрашным оратором и, вследствие этого, неизмеримо расширите ваши социальные горизонты.

## **САМАЯ ЯРКАЯ ЗВЕЗДА НА НЕБОСКЛОНЕ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

Можете ли вы вообразить, что такое возможно — провести 27 лет в тюрьме, в почти полной изоляции, а затем вновь появиться из небытия, чтобы стать одним из величайших лидеров в современном мире?

Именно это и сумел совершить Нельсон Мандела<sup>29</sup>.

Прожив без малого три десятилетия в мрачных казематах, Мандела, в буквальном смысле слова, заново родился на свет и продемонстрировал при этом необыкновенно высокий уровень социального интеллекта — лишь немногих исторических персонажей можно было бы поставить с ним вровень в этом отношении. Он вышел из тюрьмы и далее действовал так:

- Организовывал митинги, где присутствовало по 100 тысяч человек и более, которые смотрели на него с благоговейным трепетом и чувствовали, что они совершенно покорены его индивидуальностью.
- Встречался один на один с главами самых разных государств — начиная от диктатур и коммунистических империй и вплоть до демократических. И каждый из этих лидеров во всеуслышанье объявлял, что Мандела — один из самых интересных, обаятельных и милых людей, с которыми им когда-либо доводилось встречаться.
- Играл с чернокожими детьми бедняков в Соуэто, а те буквально визжали от восторга.

- Целыми днями напролет общался с редакторами транснациональных газет и журналов, подавляющее большинство из которых написали восторженные статьи об этом «экстраординарном человеке».
- Занимался умиротворением бунтарских революционных группировок, почти всегда соглашавшихся с той трактовкой ситуации в обществе, которая исходила от Манделы.
- Обращался с приветствиями к тысячам преподавателей, специально делая акцент на важности образования и их огромной роли в этом благородном деле.
- Возглавлял гигантские толпы спортивных болельщиков, поддерживающих различные национальные и международные команды.
- Выступал перед миллиардами людей по всему миру, и речи его транслировались по глобальным телевизионным сетям; вопросы, которые он поднимал, неизменно оказывались самыми животрепещущими и являлись основой для плодотворного развития, а также последующего усовершенствования общественных отношений в глобальном масштабе.
- Наконец, — и это наиболее примечательно из всего здесь перечисленного — никогда публично не подавал виду, что ему горько вспоминать о тех годах, когда его подвергали преследованию.

На основании всего этого Нельсон Мандела был удостоен Нобелевской премии мира.

Чрезвычайно важно как можно раньше осознать, что полностью развитый социальный интеллект даст

вам возможность общаться один на один с широким кругом самых разных индивидуумов. Кроме того, он позволит вам успешно выстраивать взаимоотношения с любыми группами людей — будь то маленькими или большими, — вне зависимости от того, каков характер этих объединений.

На следующей странице запишите имена нескольких людей, которые, с вашей точки зрения, добились максимальных успехов в общении на протяжении предыдущего столетия. Кому из них вы присудили бы первое место? Кому второе? Третье? И, что еще более важно, запишите рядом с каждым из этих имен ключевое слово или фразу, которая объясняет и оправдывает ваш выбор.

**Кто?**

**Почему?**

Какого рода умения и черты характера являются общими для всех этих людей, которые, с вашей точки зрения, добились максимальных успехов в общении? Перечислите их здесь:

## **НЕ ТОТ ЛИ ЭТО ИНТЕЛЛЕКТ, КОТОРЫЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПОСТОЯННЫМ ИСТОЧНИКОМ СТРАХА?**

Как вы себя чувствуете, когда вам приходится держать речь перед лицом целой группы людей? Если вы в этом отношении такой же/такая же, как и многие другие (как подавляющее большинство других людей!), сама мысль об этом вряд ли вызовет у вас прилив энтузиазма!

### **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Страх номер один, который одолевает людей, — больший, чем ужас перед змеями, пауками, мышами, насекомыми и всевозможными жуткими тварями, от одного вида которых мурашки ползут по телу; чем перед войной, голодом, болезнями, чужеземными нашествиями и смертью, — это боязнь выступить публично!*

И в самом деле, по результатам самых последних статистических опросов боязнь выступить публично набрала в два раза больше баллов, чем второй по значимости страх, который следует непосредственно за ней.

На первый взгляд, этот результат кажется поразительным, но, если поглубже его исследовать, можно прийти к выводу, что такой ответ представляется весьма разумным и вполне предсказуемым. Большинство людей никогда не учились общаться с другими и выступать публично; а если это происходит, то в самом скромном виде. И зачастую, особенно в ситуациях, связанных с работой, они внезапно обнаружи-



вают, что от них требуется втолковать нечто своим сослуживцам, сотрудникам, клиентам или начальству, и от того, насколько умело они это сделают, в существенной мере зависит их нынешняя и будущая карьера. Даже в обществе по случаю разных событий (а в особенности таких важных, как свадьба), когда оратора со всех сторон морально поддерживают друзья, произнесение тостов и речей может быть сопряжено со значительным стрессом, если человек к этому не готов.

Нет ничего удивительного в том, что наиболее естественная реакция на это — страх!

Не надо бояться!

После того как вы прочитаете данную книгу и сумеете развить все свои многочисленные интеллекты — в том числе и социальный, — вы в подобных случаях будете чувствовать себя гораздо увереннее и свободнее, без сковывающего напряжения в мышцах, и автоматически заставите свою аудиторию почувствовать то же самое. Главная вещь, которую вам нужно запомнить, заключается в том, что общение с большой группой людей в действительности мало чем отличается от общения с одним-единственным человеком. Это простое соображение должно вам помочь. Вас не будет угнетать ощущение, что на вас смотрят десятки, сотни или тысячи глаз, и вы сумеете обращаться лично к каждому из присутствующих.

Чтобы проверить, действительно ли это правда, представьте себе, что вы находитесь в театре или на концерте, и задумайтесь о ваших собственных отношениях с людьми, которые присутствуют на сцене. Все то время, хотя вы окружены со всех сторон — как это обычно бывает — сотнями других

людей, вы — единственный, кто слышит все своими ушами и видит все своими глазами; единственный, кто на все происходящее на сцене реагирует именно так, как вы; единственный, кто запомнит это представление именно так, как вы. Поэтому отношения, которые складываются между вами и исполнителями, — полностью и исключительно личные, вне зависимости от того, смотрите ли вы спектакль в одиночестве, вдвоем с другим человеком или в многотысячной аудитории.

Величайшие гении социального интеллекта это понимают и соответствующим образом действуют. Вы можете поступать так же.

Есть еще одна подсказка, которую вам нужно крепко-накрепко помнить, когда вы произносите публично любую речь — все равно, какую. То, что поможет вам расслабиться и стать естественным, заключается в том, что вы должны тщательно подготовить все необходимые материалы. Возможно, это покажется довольно-таки очевидным, но если вы действительно знаете, о чем собираетесь говорить, то будете в состоянии взять под свой контроль любые возможные неожиданности. (Взгляните на умственную карту «Шафер произносит речь», цветная вклейка № 12, для примера того, как следовало бы планировать и тщательно готовить свою речь.)

### **И еще один пример, наглядно подтверждающий те же самые прописные истины**

*Опра Уинфри<sup>30</sup>, ведущая чрезвычайно популярного телевизионного ток-шоу, благодаря своему высоко-развитому социальному интеллекту справляется с двойной задачей. Она добивается того, что человек*

*ощущает себя вполне уютно и непринужденно перед аудиторией в сто человек, находящихся в студии, и в то же самое время ей удается втягивать в беседу и развлекать 10 миллионов телезрителей.*

Человек с высокоразвитыми навыками социального интеллекта, помимо всего прочего, глубоко ощущает уникальность и неповторимость каждой личности.

### **И еще один пример, наглядно подтверждающий те же самые прописные истины**

*Величайшие полководцы зачастую были знамениты своим умением общаться с людьми. Александр Македонский прославился тем, что установил невиданный ранее дух товарищества со своими людьми. Он делил с ними их трудности и невзгоды, сражался с ними плечом к плечу на передней линии боя, наряду с ними страдал от ран и увечий, а после с гордостью показывал свои шрамы — такие же, как и у них. По окончании битвы, вне зависимости от того, насколько он был утомлен, он посещал всех своих солдат в их шатрах и выслушивал их рассказы о пережитых опасностях и героических подвигах в ходе сражения. Поскольку Александр Македонский был одним из них, его солдаты готовы были идти за ним хоть на край света.*

Из-за того, что наше современное общество создало такое огромное количество всевозможных классификаций и всяческих «-измов», нам с вами частенько случалось попадать в эту западню мышления и утверждать, что национальность, цвет кожи, язык, принадлежность к той или иной политической или религиозной группировке так или иначе не имеет

ни малейшего значения. Ничто не может быть более далеким от правды!

Чтобы продемонстрировать самому себе, насколько уникальны вы сами и каждый из тех, кто вас окружает (и таким образом мгновенно повысить уровень своего социального интеллекта), займитесь со своими домочадцами, друзьями и сослуживцами игрой в ассоциации. Это даст вам более глубокое понимание вас самих, прояснит истинную природу понимания и непонимания и покажет, сколь бесконечно разнообразны люди.

## **ИГРА В АССОЦИАЦИИ**

Ваша задача заключается в том, чтобы с максимально возможной для вас скоростью записать десять ключевых слов, которые приходят вам на ум при слове «голова».

Далее необходимо найти трех друзей и дать каждому из них чистый лист бумаги. Попросите их, чтобы они выполнили в точности то же самое упражнение. Удостоверьтесь в том, что ни один из них не видит и не знает, какие слова записали другие участники.

Как только вы все справитесь с заданием, сравните результаты. Сначала попробуйте отыскать те слова, которые оказались общими для четверых, затем для троих, а после — для любой пары в вашей компании. Общим может быть только то, которое является абсолютно идентичным — даже правописание должно быть одинаковым, даже множественное число будет считаться отдельным словом. Поэтому, если бы

вы написали слово «монета», а у одного из ваших друзей было бы записано слово «монеты», их нельзя было бы считать одним и тем же словом<sup>31</sup>.

Когда психологов попросили предсказать результаты этой игры, они предположили, что общими будут четыре или пять слов. Однако, к огромному их изумлению, результат оказался совершенно другим!

В любой группе из четверых человек крайне редко удавалось получить хотя бы одно слово, которое было бы общим для всех. Лишь в немногих обнаруживалось какое-нибудь слово, которое было общим для любых трех из них, и только то, которое является общим для любой пары участников, нашлось в большинстве групп. Самое существенное для человека, который учится использовать все многообразие присущих ему интеллектов, заключается в том, что подавляющее большинство слов, записанных членом группы, ни у одного из остальных ее участников больше не повторялись!

Когда какая-нибудь группа достигала того, что обнаруживалось какое-нибудь слово, общее для всех четверых ее членов, их просили выполнить то же самое упражнение применительно к этому слову. Но результаты получались те же самые, что и с исходным словом: совпадения крайне редки, хотя, казалось бы, созданы все условия. Зная о том, что каждый человеческий мозг содержит триллионы битов информации, вы должны теперь четко понять, что каждый из этих триллионов сгустков мысли уникален и присущ только данной конкретной личности.

## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*С начала времени на этой Земле просуществовало 70 миллиардов человек, и каждый из них поразительным образом отличался от всех остальных.*

Теперь, когда вы знаете, насколько уникальным вы являетесь, насколько эта уникальность совершенна и полна и насколько уникален каждый из нас, вы в состоянии оценить, насколько драгоценен и важен каждый и всякий другой человек. Это знание должно помочь вам в совершенствовании своего социального интеллекта. Каким образом? Оно сделает вас более открытым, более восприимчивым и любознательным по отношению к той невероятной мешанине разнообразных интеллектов и всевозможных личностей, с которой вам предстоит встретиться на своем жизненном пути.

## **ПОТРЕБНОСТЬ В ДРУЖБЕ И ЛЮБВИ**

Люди — общественные существа, и самые последние результаты научных исследований наглядно свидетельствует о том, что одна из самых важных вещей, абсолютно необходимых для выживания человека, — это любовь и привязанность во всех ее многочисленных формах — родственная, духовная, сексуальная...

Чтобы помочь вам осознать, насколько это важно для вас, попытайтесь вообразить, как бы вы себя почувствовали, если бы любовь была у вас отнята. Вероятнее всего, вы почувствовали бы либо тоску, боль и отчаяние, либо наоборот — непоколебимую

твердость и агрессивность, будь то в защите или в нападении. Обе эти тенденции указывают на исключительную значимость основной человеческой потребности.

Вы могли бы задаться вопросом, зачем нужно было затевать разговор о любви в книге, которая посвящена развитию различных видов вашего интеллекта и основывается на результатах новейших исследований мозга. Мы говорим здесь об этом именно потому, что ваш мозг, а не сердце является средоточием эмоций, и если вы счастливы в такой сфере, как любовь, все остальные аспекты вашего развития и умения управлять своей собственной жизнью в большинстве своем автоматически встанут на место.

Это отличный пример того, каким образом знания о мозге и о том, как функционирует ваш личностный и социальный интеллект (включая сюда и концепцию управления собственной жизнью), самым приятным способом сплетаются воедино и являются тем самым фундаментом, на котором строится жизнь многих и многих людей!

*В наиболее типичной ситуации человек (будь то мужчина или женщина) проработал весь день, занимаясь по преимуществу такими делами, которые провоцируют активность левого полушария: читал(а), писал(а), анализировал(а), размышлял(а) и вел(а) беседы. И вот такой человек приходит домой. Его или ее спутник/спутница жизни, оставаясь дома, тоже работал(а): готовил(а) еду, гладил(а) белье, делал(а) покупки, убирал(а), — но все эти занятия в основном подразумевают активность правого полушария. Единственное, чего в этот момент хочется*

*деловому человеку, — это рухнуть в кресло с бутылкой пива в руках и дать своему левому полушарию хорошенько отдохнуть; между тем как супругу хотелось бы поговорить, обменяться мыслями. Результатом этого слишком часто является ссора или самый настоящий скандал: один обвиняет другого в том, что тот/та слишком много к нему пристает и постоянно ворчит, а другой/другая укоряет супруга/супругу в необщительности и невнимательности!*

Такие ситуации частенько приводят к полному разрыву отношений, тогда как простое понимание того, каким образом работает мозг обоих партнеров, помогло бы ликвидировать конфликт на корню.

В ситуациях, похожих на описанную выше, идеальным решением было бы организовать своего рода «буферную зону» — промежуток времени, пролегающий между тем мгновением, когда вы встречаетесь на пороге дома, и моментом, когда вы начинаете общаться. Тогда каждый из вас получает в свое распоряжение достаточно времени, чтобы успокоиться и прийти в равновесие.

А теперь, когда вы уже знаете о том, насколько важен социальный интеллект, каким образом можно преодолеть любые связанные с ним страхи и опасения, насколько важна дружба и любовь, а главное — насколько удивительны и интересны вы сами и все люди — собратья, живущие на планете Земля, — вы готовы перейти к следующему комплексу тренировочных упражнений для вашего мозга.



## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА — КАК РАЗВИТЬ СВОЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

Ваш социальный интеллект — один из самых гибких, а вдобавок он из тех, которые полезнее, легче и приятнее всего развивать.

Эти упражнения подразделяются на несколько групп, чтобы помочь вам более полно и успешно проявить свой социальный интеллект в различных ситуациях: при встрече с новыми людьми, в общении с теми, кого вы знаете, и, наконец, для того, чтобы разорвать отношения.

### **Как завязать отношения**

#### ***1. Ни на секунду не забывайте о том, как удивительны вы сами и другие люди***

Это пробудит ваш интерес к другим людям, а следовательно, откроет полную свободу для вашей восприимчивости. Другие люди, ощущая к себе симпатию с вашей стороны, также проявят к вам больший интерес и откроют перед вами свою душу; таким образом, ваши отношения с этими людьми будут крепнуть.

#### ***2. Посещайте всевозможные шоу и спектакли***

На театральной сцене разыгрываются многообразные межличностные отношения, зачастую со всеми необходимыми для вас жизненными подробностями. Именно поэтому театр поможет вам расширить свои представления обо всем многообразии человеческих

отношений и научит вас получше в них разбираться, с тем чтобы использовать это новое понимание в вашей собственной жизни. Еще одна хорошая идея заключается в том, чтобы почаще смотреть фильмы и телеспектакли, поставленные по классическим шедеврам.

### **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Драматург — это превосходный пример человека с высокоразвитым социальным интеллектом, поскольку для того, чтобы написать пьесу (или в ней играть), необходимо в буквальном смысле слова «влезть в шкуру» совершенно разных персонажей. Именно поэтому Шекспир, как полагают, является величайшим в Англии (если не во всем мире!) гением из гениев.*

### **3. Забавляйтесь, задавая вопросами**

Очень полезно бывает порой задуматься над вопросом, который любят задавать учителя буддистской секты «дзэн»: «Кто больше почерпнет из беседы между собой: мудрец или дурак?»

### **4. Учитесь у великих**

Просмотрите составленный вами ранее список наиболее выдающихся мастеров общения (страница 129) и составьте умственную карту, на которой будут представлены те навыки и умения, которые являются общими для всех этих людей. Примите решение последовательно, по одному развивать у себя эти умения.

### **5. Расширьте свои социальные горизонты**

Поставьте себе цель побывать на самых разно-

образных общественных мероприятиях: в частности, на фестивалях, на грандиозных концертах, на танцах и дискотеках, а также на всевозможных празднествах. Посещайте центры других культур и узнайте побольше о других религиях; при этом всегда исполняйте роль «ученика, который жаждет знаний», просите, чтобы вам показали все, что есть у них интересного, и рассказали, что нужно делать и как себя вести в различных ситуациях. Люди любят говорить о том, что им дорого, и делиться своими познаниями с другими, и если они будут так поступать по отношению к вам, вы многому научитесь и одновременно будете развивать свой социальный интеллект.

### ***6. Собирайте истории, которые рассказывают вам***

У каждого человека, начиная с зеленого юнца и до древнего старца, есть своя «любимая история» — рассказ о каком-нибудь необыкновенном, экстраординарном, ужасающем или поистине прекрасном событии, которое произошло с ним и ни с кем более. Попросите, чтобы они рассказали вам. Что было самым поразительным из того, что им когда-либо приходилось делать? Что было самым забавным из всего, что они когда-либо испытывали? Случалось ли так, что они однажды чуть не погибли? Сражались ли они на войне? Какая вещь была самой нелепой и глупой из всего, что им когда-либо приходилось делать?

Попросите их, чтобы они поведали вам свою сокровенную историю. А уж после вы расскажете им свою!

## **7. Возьмите несколько уроков ораторского мастерства**

Это поможет вам превратиться в более яркую, великолепную личность и одновременно даст возможность с толком использовать многие другие свои интеллекты, в особенности вербальный, сенсорный, пространственный и творческий.

## **8. Одежда, в которой вы сможете произвести наилучшее впечатление**

Удостоверьтесь в том, что в целом и общем вы предстаете перед людьми в привлекательном обличье. В этом смысле ваша одежда имеет особое и вполне определенное значение — только подумайте о том, как часто ваше впечатление о людях основывалось на опрятности, расцветке, фасоне, «ладной скроенности» их костюма и на том, был ли он им к лицу. Вопрос о «могущественной власти одежды» многократно изучался, и результаты этих исследований подтверждают, что определенным и даже весьма существенным образом «одежда делает человека...»<sup>32</sup>. В течение нескольких дней обратите внимание, какое впечатление производит на вас одежда других людей, а также как она влияет на манеру поведения тех, кто ее носит. Вы наверняка придете к кое-каким интересным выводам!

## **9. Учитесь слушать вдвое больше, чем говорить**

Всегда помните, что у вас два уха и один рот! Люди часто рассыпаются в комплиментах по адресу человека с высоким социальным интеллектом и благодарят его за дивные беседы. Сплошь и рядом

такие разговоры представляют собой почти безостановочный монолог того, кто впоследствии отзывается о них с таким восторгом! Способность задавать нужные вопросы и выслушивать ответы с неподдельным вниманием и интересом — это жизненно важный навык, необходимый как в общении, так и в учебе.

Есть великолепный способ вести беседу, особенно если вы застенчивы или боитесь быстро исчерпать свой интеллектуальный запас. А заключается он в том, чтобы задавать людям вопросы о них самих. К примеру, если вы не можете придумать, куда бы поехать на каникулы, спросите, не собираются ли в отпуск они; если вы любите готовить, выясните, не разделяют ли они ваше увлечение — вполне вероятно, что они подбросят вам парочку оригинальных рецептов; если вы интересуетесь спортом, узнайте их мнение на этот счет. Всегда ищите точки соприкосновения. Когда вы их обнаружите, беседа будет протекать естественно и легко.

### ***10. Всегда находите в других что-нибудь хорошее***

Сближаясь с новыми людьми, всегда пытайтесь думать о них только положительно. Таким образом, все ваши отношения будут начинаться на хорошей ноте, и это увеличит вероятность того, что и другой человек впоследствии откроется для вас и найдет в вас положительные качества. И эти отношения будут постоянно развиваться. Однако верно и противоположное. Остерегайтесь!

## **11. Открывайте для себя уникальность других людей**

Если вы действительно желаете поглубже понять тех, кто рядом с вами — будь то дома или на работе, сыграйте с ними в ассоциации (страница 134). Поместите в центр бумажного листа какое-нибудь ключевое понятие, которое для вас в настоящий момент особенно важно (скорее всего, подойдут такие, как «любовь», «работа в коллективе», «влюбленность», «справедливость» и т. д.). А затем каждый из присутствующих независимо от других записывает любые десять слов, которые ему приходят в голову в связи с тем понятием, что вы разместили в центре. Когда вы все это сделаете, потрудитесь над тем, чтобы ваше понимание друг друга переросло в более тесный союз.

## **12. Как получить от других то, что вы хотите или в чем нуждаетесь**

Те, кто способен получить от других людей то, чего они хотят (ничего не требуя и никому не угрожая!), определенно обладают высоким социальным интеллектом. Вот кое-какие полезные «инструменты», которые могут вам в этом деле помочь:

- Будьте честны.
- Удостоверьтесь, что у вас есть серьезные основания для просьбы.
- Удостоверьтесь, что для человека, который предположительно вам что-либо предоставит, есть в этом некая выгода.
- Встречаясь с ним, будьте позитивно настроены: ни в коем случае не высокомерно, уверенно, ожидая успеха.

- Просите с улыбкой на лице. И улыбайтесь по-настоящему!

Все эти советы служат для того, чтобы добиться желаемого; их можно применять, когда вы просите о повышении, хотите получить работу, требуете поставить дополнительное оборудование или хотите, чтобы для вас выполнили какой-нибудь «трудный» заказ; и, конечно же, в вашей сексуальной жизни.

### ***13. Как справиться с конфликтом***

Чтобы выработать у себя это умение, которое так же «проходит по ведомству» социального интеллекта, обратитесь к совету слушать других вдвое больше, чем вы сами говорите. Большинство конфликтов порождается недостаточным пониманием друг друга. Если вы позволите своему «противнику» полностью излить свой гнев, ситуация сама по себе в значительной мере разрядится. Вам же необходимо сохранять ясную голову — а для этого нужен ясный ум, но ни в коем случае не переходящий в твердолобость. И еще необходимо, чтобы ваша собственная позиция (и того человека, с которым вы находитесь в конфликте) предполагала положительный результат решения проблемы.

Вот некоторые подсказки, как вести дела с «невозможными» людьми, с которыми все мы время от времени сталкиваемся:

- Влезьте в их шкуру и попробуйте понять, почему они «невозможны».
- Дайте им знать, как вы воспринимаете всю эту ситуацию, и посмотрите, не сможете ли вы прийти к какому-либо компромиссу.

- Измените свое мнение о этом человеке: есть ли какие-нибудь обстоятельства, которые оправдывали бы его поведение или в которых вы вели бы себя тем же самым способом? Удивительно, насколько способствует терпимости минутное размышление!
- Реорганизируйте свою жизнь таким образом, чтобы пореже встречаться с этими людьми.
- Если вам все еще не удастся справиться с этой проблемой, реорганизируйте вашу жизнь так, чтобы вам вовсе не приходилось с ними встречаться!

#### ***14. Как быть руководителем и управлять людьми***

У всех выдающихся организаторов есть несколько очень простых формул, которые неизбежно приводят их к успеху. Следуйте этим советам, чтобы усовершенствовать свои собственные навыки лидера и руководителя:

- Поставьте перед своей командой абсолютно ясную цель и позаботьтесь о том, чтобы все ее точно понимали.
- Удостоверьтесь, что каждый из членов вашей команды полностью согласен с вами. Если кто-либо не согласен, будьте готовы провести переговоры и выработать план, который удовлетворит по крайней мере некоторые из их потребностей.
- Регулярно вознаграждайте за успехи.
- Учитывайте все мнения, высказываемые членами вашей команды, тщательно их взвешивайте, а затем принимайте решение, которое, как вы чувствуете, является наилучшим. Придерживайтесь ваших решений везде, где только можете.



- Регулярно проверяйте, насколько успешно ваша команда движется к намеченной цели.
- Постоянно пытайтесь придумывать новые созидательные способы как можно быстрее достичь цели.
- Всякий раз, когда вы сталкиваетесь с трудностями, поддерживайте в себе бодрость духа и позитивное отношение к происходящему, зная о том, что вы можете справиться с любой проблемой. Примените свои новые умения — помните упражнение с канцелярской скрепкой?
- Подумайте, каким образом можно было бы использовать каждый из ваших разнообразных интеллектов, чтобы у членов рабочей группы появились дополнительные мотивировки.

Это чрезвычайно плохо, что огромное количество менеджеров и руководителей до сих пор не применяет эти принципы для того, чтобы достичь успеха, а вместо этого угрожают и всячески стращают своих сотрудников. Мало того, что это контрпродуктивно — ведь в результате мы имеем не желающих ничего делать, деморализованных работников, у которых любое дело валится из рук, — это еще и приводит порой к судебным искам против компании, из-за которых может пострадать сам менеджер.

## **Разрыв отношений**

### ***15. Как разорвать отношения***

Разрыв любых отношений, будь то романтических, дружеских, общественных или деловых, зачастую является одним из самых болезненных переживаний в жизни, особенно если вы являетесь тем

человеком, которому самым безжалостным образом было указано на дверь. Если же именно вы являетесь инициатором разрыва, попробуйте влезть в шкуру другого и сообщить ему об этом настолько прямо и настолько безболезненно, насколько это только возможно. Полезно бывает сосредоточить внимание на всем хорошем, что было между вами, на том, что вы ценили в дружбе этого человека, или же на том, как хорошо он работал, или на том, что заставило вас в него/нее влюбиться с первого же взгляда. Если вы оба вспомните прекрасные моменты ваших прежних отношений и будете ими дорожить, вы, вероятнее всего, останетесь друзьями. Не забывайте о том, что все они — ваши друзья, возлюбленные и сотрудники — несут в себе часть вашей жизни, тесно связанную с их собственной. Бережно и с уважением отнеситесь к тому моменту в вашей общей истории, когда пришло время идти дальше.

## **ИСПОЛЬЗУЙТЕ УМСТВЕННЫЕ КАРТЫ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ**

Большинство речей и докладов скучны и унылы, потому что метод, с помощью которого их готовят (конспектирование строчка за строчкой, правильно построенные фразы, не разбавленные ничем живым) сам по себе невыносимо скучен и уныл! Кроме того, человек плохо воспринимает на слух правильно построенные предложения и не употребляет их в своей речи — он применяет более интегрированный подход с использованием образов и ассоциаций.

Рассмотрите внимательно эти примеры: вы увидите, как действуют подлинные мастера общения и как они используют различные образы для того, чтобы вдохновить своих слушателей:

- *Джон Ф. Кеннеди в своей знаменитой речи «Человек на Луне» вдохновил целую нацию направить все свои ресурсы на то, чтобы в течение ближайших десяти лет на Луне высадился первый человек<sup>33</sup>.*
- *«Биттлз» своей музыкой и творчеством повлияли на умы целого поколения и полностью изменили его облик.*
- *Мартин Лютер Кинг своей знаменитой речью «У меня есть мечта»<sup>34</sup>, которая сделалась ныне примером того, как использовать ритмические и образные фигуры речи, подвигнул миллионы и миллионы людей к высотам духа и изменил сам способ мышления, присущий этому миру.*
- *Бетховен, для которого музыка была величайшим средством общения. Его Девятая симфония и поныне — по прошествии более двух столетий после его смерти — излучает радость и свободу<sup>35</sup>.*
- *Мохаммед Али общался с большим количеством людей, чем любой другой человек в истории из тех, кто жили до него. Главное, что он сказал людям: «Не деритесь между собой, а учите своих детей читать».*

Умственные карты «говорят с нами на том же самом языке, на котором говорим мы сами»: посредством богатого разнообразия образов и ассоциаций. Чтобы увидеть это на конкретном примере, вам достаточно будет взглянуть на любую из умственных карт, напечатанных на цветных вкладышах; например,

на карту под названием «Как провести деловую встречу» (цветная вклейка № 4). По мере того как вы будете продвигаться по страницам этой книги и все глубже задумываться над тем, что вы читаете, умственная карта все в большей и большей степени будет представляться вам идеальным инструментом, который в состоянии помочь справиться с любой трудностью и многократно усилить каждый из ваших многообразных интеллектов.

Далее следует тест, который поможет вам самостоятельно оценить уровень своего социального интеллекта. Учтите: если за каждый вопрос вам удалось набрать 50 или более очков, это поистине замечательное достижение. Если же вы наберете 100 очков, это означает, что в данной интеллектуальной сфере вы проявляете себя как подлинный гений. Через какое-то время проверьте себя, чтобы понаблюдать, как растут ваши результаты; вписывайте их в таблицу на странице 362.

## **ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВАШИХ МНОГООБРАЗНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ — СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

Этот интеллект имеет самое прямое отношение к вашей способности понимать других людей, положительно к ним относиться и общаться с ними позитивно и продуктивно — к пониманию мотивов их поступков, разнообразия их индивидуальностей, того, как действуют эти люди в реальном мире, каковы их объективно воспринимаемые потребности, каким образом вы можете помочь им почувствовать себя уютно и, иными словами, «чем они живут и дышат».

Чтобы проверить, каково нынешнее состояние вашего социального интеллекта, засчитывайте себе за каждый ответ определенное количество очков от 0 до 100; причем, если вы записываете себе 0 очков, это, по идее, должно означать, что данное утверждение абсолютно не соответствует действительности, а если вы записываете себе 100 очков — вы полностью и самым решительным образом с этим утверждением согласны. Будьте настолько честны, насколько это только возможно.

Я всегда выслушиваю людей с пониманием и сочувствием, и этим я известен всем вокруг.

Всякий раз, когда я участвую в переговорах, результат таков, что выигрывают всегда обе стороны; причем все довольны и считают, что именно они извлекли из этого наибольшую выгоду.	Количество очков
Я способен руководить большими коллективами очень сильно отличающихся друг от друга людей, направляя их к достижению заранее установленных целей; мне нравится такая работа!	Количество очков
Я восхищаюсь разнообразием человеческих характеров и тонко ощущаю все разнообразие типов индивидуальности.	Количество очков
Ко мне регулярно приходят самые разные люди, чтобы я помог им посмотреть свежим взглядом на их проблемы. И я действительно помогаю им.	Количество очков
Я известен своей душевной теплотой, сострадательностью и способностью к привязанности.	Количество очков
На вечеринках и дружеских встречах я, как никто другой, помогаю всем собравшимся отдохнуть душой, расслабиться и посмеяться.	Количество очков

Когда я беседую с людьми или выступаю публично, я стараюсь смотреть своим собеседникам в глаза.	Количество очков
Я способен высказать свою собственную точку зрения, не восстанавливая других людей против себя и не вызывая неприязни.	Количество очков
Меня всегда хорошо обслуживают в ресторанах и магазинах.	Количество очков

Суммарное  
количество очков

**Глава 4**  
**Бог знает!**<sup>36</sup>

---

**ваш духовный интеллект**



## **ДУХОВНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ — ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

*Для людей с высоким уровнем духовного интеллекта основным мотивом их деятельности являются личные ценности, среди которых видное место занимает достижение неких целей, лежащих за пределами их собственных эгоистических желаний и соотносящихся с интересами человеческого сообщества в целом. В дополнение к этой отличительной особенности, такого рода люди наделены мудростью и пониманием себя и других — эти сокровища приобретаются ими ценою всей жизни, полной проб и ошибок. И вообще, они с уважением и заботой относятся ко всем людям, проявляют сострадательность и сочув-*

*ствие, а не агрессивность и склонны к глобальному мышлению (многие называют это мудростью).*

Духовный интеллект можно рассматривать как еще один шаг вперед по сравнению с теми двумя — личностным и социальным, — которые мы только что с большим вниманием рассматривали. Это естественная последовательность: от знания, надлежащей оценки и понимания себя самого, через знание, надлежащую оценку и понимание других людей, к знанию, надлежащей оценке и пониманию всей Вселенной. Общение с природой и понимание ее сокровенного характера — это важнейший аспект духовного интеллекта. Примечательно, что на протяжении веков люди, живущие племенами и проникнутые духовностью, — например, американские индейцы и аборигены Австралии — были известны своей заботой о сохранении окружающей среды и о надлежащем с нею обращении, а также своим уважительным отношением к животным и к природе в целом.

Еще одна концепция, которая входит в это понятие, — это «самоактуализация», некий всеобъемлющий интеллект, описанный американским психологом Абрахамом Маслоу<sup>37</sup> в качестве конечной цели в иерархии человеческих потребностей. В своем исследовании ученый предлагает гипотезу, что средний человек должен сперва разобраться со своими основными потребностями (в порядке их важности): пища, жилье, физическое здоровье, семья, образование и интеграция в общество, достижение успеха. Когда они удовлетворены, мозг и дух обретают свободу и могут заняться исследованием духа и стать тем, что Маслоу именовал «самоактуализованным Человеком».

## **КАКАЯ ВАМ ОТ ЭТОГО ПОЛЬЗА?**

К тому моменту, когда вы закончите выполнять упражнения для вашего духовного интеллекта, вы будете в несравненно лучшем положении: разобретесь в своих жизненных приоритетах, духовно разовьетесь, полнее ощутите свое сокровенное «я», будете теснее общаться с природой и со Вселенной (и стремительно взбежите вверх по лестнице маслоуской иерархии потребностей!).

## **САМАЯ ЯРКАЯ ЗВЕЗДА НА НЕБОСКЛОНЕ ДУХОВНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

Не исключено, что эта звезда интуитивно использовала бы вышеупомянутое определение духовного интеллекта как часть описания своей собственной личности. Мать Тереза родилась в Албании в 1910 году, а в возрасте 18 лет переехала в Индию, чтобы преподавать в школе женского монастыря в Калькутте; в 1937 году она окончательно приняла монашеский обет.

В 1948 году Мать Тереза покинула женский монастырь, чтобы работать с бедняками. Она видела ужасную нищету и опустошение в калькуттских трущобах и сделала своей миссией борьбу один на один с человеческой бедой, чтобы хотя бы немного улучшить условия жизни людей.

Понимая крайнюю потребность обитателей этих трущоб во врачебной помощи, она поехала в Париж,

где обучалась медицине. Затем мать Тереза возвратилась в Калькутту и открыла несколько школьных классов для детей, живущих в нищете и лишениях.

К ней постепенно присоединялись другие монахини, и в 1950 году она основала свою сестринскую общину под названием «Миссионеры милосердия». Вскоре после этого она открыла свой «Дом для умирающих», и к началу 1957 года она уже работала с последними изгоями — прокаженными.

Даже когда ей было далеко за 80 и здоровье сильно пошатнулось, мать Тереза продолжала ездить по всему миру, даря свою помощь и сострадание другим. Подобно другим звездам интеллекта, Нельсону Манделе и Далай-ламе, за свои заслуги перед человечеством она была удостоена Нобелевской премии мира.

### **И еще один пример, наглядно подтверждающий те же самые прописные истины**

*Была еще одна замечательная женщина, которая служила своим собратьям из сострадания к их боли и мукам. Ее звали Флоренс Найтингейл<sup>38</sup>. Ей приходилось быть мишенью самых диких и неправдоподобных слухов, выносить на своих плечах все тяготы и опасности войны, терпеть невыносимые условия жизни ради того, чтобы выхаживать раненых на Крымской войне. Рассказывают о том, что многие солдаты не умерли не только благодаря тому, что она лечила их увечья и перевязывала раны, но и из-за ее непоколебимой веры в то, что они выживут.*

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА — КАК РАЗВИТЬ СВОЙ ДУХОВНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

Есть много способов развить свой духовный интеллект.

### **1. Продолжайте развивать личностный интеллект**

Самосознание — это один из краеугольных камней, на которых строится духовный интеллект.

### **2. Развивайте свой социальный интеллект**

Глубокое понимание других людей непременно перерастет в постоянно крепнущую сострадательную любовь к ним.

### **3. Пути духовного совершенствования**

Познайте огромное, притягательное и во всех отношениях удивительное разнообразие путей духовного совершенствования. По мере того как вы будете читать книгу, постарайтесь поглубже осознать тот факт, что люди, живущие в разных уголках этой планеты, унаследовали многие духовные традиции: восточная мистика, буддизм, китайский даосизм, ислам, христианство, индуизм, иудаизм, и т. д. Если вы, как и сотни миллионов других людей, особенно заинтересованы в развитии этого аспекта вашего интеллекта, изучайте различные религии, собирайте воедино разбросанные в них бесчисленные сокровища, которые доступны всем. К примеру, многие люди на Западе сделали приемы медитации неотъемлемой частью своей жизни.

## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Более трех миллиардов человек — более половины всего населения планеты — активно занимаются развитием своего духовного интеллекта и получают соответствующие знания.*

### **4. Читайте!**

Читайте книги о всех религиях Земли, отыскивайте в них истории, которые помогут вам совершенствовать свою духовную жизнь.

Кроме того, в этих текстах вы найдете замечательные мысли и высказывания. Выберите себе несколько любимых и регулярно применяйте их к своей собственной жизни, стараясь проникнуть в глубины заложенной в них мудрости. Попробуйте в качестве отправной точки воспользоваться афоризмами из следующего перечня:

- Лучшие вещи в жизни даются даром.
- Цепь не может быть крепче, чем самое слабое из составляющих ее звеньев.
- Поступай по отношению к другим так же, как ты хотел бы, чтобы они поступали по отношению к тебе.
- Каждый человек — кузнец своего счастья.
- Не работа убивает, а тревога.
- Если хочешь добраться до вершины горы, сперва избавься от груза у себя за спиной.
- Улыбнись, и мир улыбнется вместе с тобой.

### **5. Узнавайте новое о микро- и макрокосме**

Постижения тайн удивительного, сложного по своей природе и невероятного по своей красоте микро-

мира, а также громадной, величественной и прекрасной Вселенной поможет вселить в вас благоговейный трепет перед творением, о котором говорят все духовные лидеры. Откройте вновь учебник физики и узнайте, насколько чудесно в действительности — на грани сверхъестественного! — большинство «обыденных» вещей. Не пожалейте времени на то, чтобы в следующий раз, когда вы окажетесь в парке или за городом, по-настоящему взглянуть на окружающую нас природу. Смотрите фильмы о природе и диких животных — они на редкость поучительны. Купите небольшой телескоп и изучайте звезды и планеты.

## **6. Проводите побольше времени наедине с природой**

Проводите как можно больше времени на свежем воздухе — будь то за городом или всего лишь в близлежащем парке. Это «общение с божественным творением» было и до сих пор остается источником вдохновения, осмысления и прозрения для многочисленных гениев и духовных вождей.

### **И еще один пример, наглядно подтверждающий те же самые прописные истины**

Профессор Стивен Хокинг<sup>39</sup>, блестящий физик, который с 60-х годов был поражен болезнью двигательных нейронов, проводил свою жизнь, исследуя тайны и загадки Вселенной. Благодаря своей научной работе он глубоко заинтересовался духовными вопросами. Вот что он пишет в своей книге «Краткая история времени», которая вскоре же после публикации сделалась бестселлером: «В чем заключается подлинный характер Вселенной? Каково наше место

*в ней, и откуда взялась эта Вселенная — а также и мы сами? Если мы найдем на это ответ, это будет окончательный триумф человеческого разума — поскольку тогда мы познаем ход мыслей Бога».*

## **7. Развивайте свое чувство юмора**

Вопреки общераспространенному предрассудку, духовные личности никогда не бывают строгими, мрачными и серьезными! У людей с высоким духовным интеллектом обычно бывает искрометное чувство юмора, их жизнерадостность бьет ключом, они восхищаются остроумными шутками и смешными случаями, которые происходят с ними.

## **8. Станьте по-детски непосредственными и невинными, как младенцы**

Многие ведущие психологи, педагоги-методисты и духовные вожди утверждали, что, если вы желаете сделаться духовными и мудрыми людьми, вам необходимо «вновь стать как маленькие дети». Они абсолютно правы. Не путайте это с ребячливостью: скорее, речь идет о том, чтобы развить вашу способность к детской доверчивости, искренности и простоте.

Многие черты характера, свойственные индивидуумам с высоким уровнем духовного интеллекта, присущи и детям: удивление и благоговейный трепет перед тайнами и волшебством природного мира; жадное любопытство; естественное и спонтанное великодушие; открытость и непредубежденность; а вдобавок — сплошной энтузиазм по отношению к жизни. Именно эти качества вы и должны стремиться в себе развивать!



## 9. Самое лучшее в этой жизни

Составьте умственную карту, на которой было бы отображено все самое лучшее в вашей жизни. Сделайте это как следует и осознайте, сколько разнообразных даров преподносит вам Вселенная. Не забывайте о таких вещах, как ваша способность видеть, слышать, обонять и осязать, как дневной свет, пение птиц, друзья, ваше сердце, увлечения, здоровье, и т. д., и т. п. Необходимо, чтобы вы были в состоянии отыскать в своей жизни не меньше хороших вещей, чем способов использования канцелярской скрепки, которые вам удалось измыслить!

Ваша духовная природа зачастую проявляется в том, что именно вы цените превыше всего. Подумайте некоторое время и затем перечислите все те вещи, жизненные принципы и идеалы, которые вам по-настоящему дороги. Спросите себя почему. Удостоверьтесь в том, что ваши поступки и обыденная жизнь соответствует этим ценностям (например, если вы превыше всего цените честность, во всех ли ситуациях вы говорите правду?).

### **И еще один пример, наглядно подтверждающий те же самые прописные истины**

*Махатма (это имя означает в переводе «Великая душа») Ганди, будучи подлинным духовным вождем, глубоко ощущал тот факт, что все великие цели в глобальном масштабе должны быть достигнуты духовными средствами, через непротивление злу насилием. Его политика состояла в том, чтобы избежать кровопролития и бороться с помощью голодовок и отказа от сопротивления, с целью устыдить преступников, прибегающих к насилию, и побудить*

их к мирным решениям. Вот лишь один широко известный пример. К Ганди явился некий индус, в полном смятении и буквально обезумевший от горя. Его сын погиб от руки мусульманина, и в порыве ярости, желая отомстить, он убил мусульманского ребенка. Этот человек был в полном отчаянии и спросил, что же ему теперь делать. Ганди задумался на минуту, а затем произнес: «Идите и найдите мусульманского ребенка, который осиротел из-за бесчинств, порожденных распрями между вашими двумя религиями. Возьмите его в свой индуистский дом и воспитывайте как своего собственного сына, но как мусульманина».

## 11. Милосердие

Сделайте благотворительность частью вашей жизни. При этом вовсе не имеется в виду, что вы должны раз в неделю несколько часов подряд потеть на благотворительной кухне, раздавая суп беднякам; речь в действительности о том, что вам необходимо узнать более широко общество, в котором вы живете, и принимать участие в его жизни. Если у вас есть дети школьного возраста, ходите на родительские собрания; участвуйте в деятельности местного благотворительного клуба — время от времени вызывайтесь по своей доброй воле поработать пару часов, собирая деньги в какой-нибудь фонд, или раздавайте бедным те вещи, которые вам самим уже не очень нужны. На повседневном, бытовом уровне милосердие может проявляться в самых простых вещах — например, предложить руку помощи новичку, только что принятому к вам на работу, помочь инвалиду пересечь улицу или указать дорогу заблудившемуся человеку.

## **12. Как быть с материальной стороной жизни?**

Многие люди полагают, что все материальное — это полнейшая антитеза духовности. Однако это вовсе не так. Мир — это прежде всего физическая, материальная вещь, так же как и все составляющие его части, включая и вас! Духовность заключается отнюдь не в том, чтобы отрицать существование реальных вещей, это такой взгляд на жизнь, который побуждает воспринимать их в качестве неких даров, отдавая себе отчет в том, что они могут быть прекрасны и, в то же самое время, бренны и что ценность их — вопрос личного выбора. Человек, проникнутый духовностью, будет в восторге, если ему подарят какую-нибудь красивую вещь, но он будет еще более рад, когда сам будет преподносить кому-нибудь дар.

## **13. Ваш мозг тоже должен поститься**

Посмотрите, не присутствует ли в вашей жизни что-нибудь такое, что тем или иным способом регулярно нарушает ваше духовное спокойствие. Быть может, это телевидение? Или — что также вполне может быть — это регулярные дозы гнетущих новостей, которые вам приходится выслушивать по радио или читать в своей газете? Подумайте, как (хотя бы на недолгий срок) избавиться от такого рода раздражителей и посвятить это время вашей душе.

## **14. Избавьтесь от лишнего груза**

В вашей жизни есть множество лишнего — и морального, и материального, — что вы тащите на себе на протяжении многих лет, и они тяжким грузом да-

вят на ваши плечи. Вспомните одно из высказываний, которые вы прочли совсем недавно: «Если хочешь добраться до вершины горы, сперва избавься от груза у себя за спиной». Это чистая правда!

### **15. Ежедневно пополняйте бездонный сосуд вашего духовного «я»**

Откройте для себя какой-нибудь способ, который помог бы вам укреплять ваш дух, и, вне зависимости от того, в чем конкретно он заключается, делайте это ежедневно. Быть может, это время, проведенное наедине с природой, или несколько мгновений тишины, или — что тоже часто бывает — это помощь другим, или устремленность к некой духовной цели, наконец, это может быть и медитация. Выбор за вами.

### **16. Умственная карта, отображающая ваше видение мира**

Используйте процесс построения умственных карт, чтобы полнее уяснить и осознать во всех деталях личное видение своего места и миссии на этой планете. Приложите максимум умения и усилий, чтобы ваша умственная карта была красивой. Сделав свой первый набросок, разместите его так, чтобы вы ежедневно могли его видеть. Носите с собой миниатюрную версию этой карты. Позаботьтесь о том, чтобы принимать свои решения и жить, все более основываясь на своем видении.

### **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Было предсказано, что стремление к возрастанию духовности будет одной из десяти величайших тенденций двадцать первого века.*

Настало время перейти к тесту, который поможет вам самостоятельно оценить уровень своего духовного интеллекта. Учтите: если за каждый вопрос вам удалось набрать 50 или более очков, это поистине замечательное достижение. Если же вы наберете 100 очков, это означает, что в данной интеллектуальной сфере вы проявляете себя как подлинный гений. Время от времени проверяйте себя, чтобы понаблюдать, как растут ваши результаты; вписывайте их в таблицу на странице 362.

## **ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВАШИХ МНОГООБРАЗНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ — ДУХОВНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

За каждый ответ начисляйте себе определенное количество очков — от 0 до 100; причем, если вы записываете себе 0 очков, это должно означать, что данное утверждение абсолютно не соответствует действительности, если же 100 очков — вы полностью и самым решительным образом с этим утверждением согласны. (В этом тесте святые набрали бы по 100 очков за каждый вопрос, и только дьяволы удостоились бы сплошных нолей!)

У меня есть ощущение высокой и позитивной цели, к которой моя жизнь устремлена.	Количество очков
	.....

Я чувствую глубочайшую связь со всей Вселенной и с Богом и даже порой ощущаю себя один на один с Универсумом.	Количество очков
---	------------------

Я глубоко понимаю и знаю самого себя. Я всегда делаю именно то, что говорю.	Количество очков
---	------------------

Все знают о моем отличном, искрометном, бьющем через край чувстве юмора и о моем по-детски непосредственном и простодушном (но отнюдь не ребячливом) взгляде на мир.	Количество очков
--	------------------

Я пребываю в полном и ненарушимом мире с самим собой.	Количество очков
Любые живые существа порождают во мне ощущение благоговейного трепета, удивления, любви и уважения.	Количество очков
Другие считают меня более зрелым и мудрым по сравнению со среднестатистическим человеком.	Количество очков
Мне удастся гармонично сочетать надлежащую заботу о других и «прохладное» отношение к тому, получу ли я для себя какую-нибудь выгоду от подобной помощи.	Количество очков
Я люблю помогать людям, отдавая им лучшее, на что я способен, и делая это при каждой возможности.	Количество очков
Я сам(а) поражен(а) моей способностью удивляться!	Количество очков

Суммарное  
количество очков





На протяжении сотен лет в представлениях об интеллекте тело все более и более противопоставлялось разуму. Всегда считалось — и это весьма характерно, — что блистательный интеллект в физическом отношении должен быть жалким слабаком, а людей физически крепких и спортивных огулом хаяли: «сила есть — ума не надо»! Наконец, к началу двадцать первого столетия мы все же сообразили, что подобный подход не просто неправилен, он — полная противоположность истине.

Как вы сами обнаружите, читая вторую часть этой книги, ваше тело наделено фантастическим интеллектом, и проявляется он самыми разными способами. Все разновидности, с которыми мы до сих пор имели дело, — творческий и три «эмоциональных» — требуют того, чтобы ваше тело и все пять чувств работали на полную катушку. Следующие три главы гарантированно помогут вам этого добиться!

## Часть 2

# **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ВАШЕГО ТЕЛА**

**Глава 5**  
**Язык тела**

---

**ваш физический интеллект**

## **ФИЗИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ — ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

*Ваше тело умеет говорить. Оно регулярно беседует с вами и с другими людьми, используя для этого многочисленные и весьма разнообразные способы. Спортсмены лучше других «понимают» свое тело. Танцовщицы, актеры, хирурги, а в действительности — все пользующиеся своим телом обладают этим интеллектом.*

Ваш физический, или телесный, интеллект очень тесно взаимосвязан с двумя другими исключительно важными разновидностями: сенсорным (о котором вы узнаете в следующей главе) и пространственным (бо-

лее подробно читайте в главе 9). К счастью для вас, эти три интеллекта живут в симбиозе и очень тесно связаны между собой, а поэтому, наращивая один из них, вы автоматически будете совершенствовать и все остальные. Вы можете не просто заполнить ваше пирожное, но и съесть его!

## **КАКАЯ ВАМ ОТ ЭТОГО ПОЛЬЗА?**

Развив в себе при помощи упражнений физический интеллект (да-да, разумеется, он вполне поддается тренингу), вы будете одарены отличной координацией движений, пропорциональным сложением и прекрасной осанкой. Кроме того, вы будете легко справляться с любым комплексом аэробики, есть почти исключительно здоровую пищу и щедро перемежать периоды занятий с отдыхом. Развивая этот интеллект, вы с удивлением обнаружите в себе растущие способности к разнообразным спортивным играм.

Чем гармоничнее и крепче в физическом отношении становится ваше тело, тем совершеннее в умственном и духовном отношении становится ваш мозг. Эти две части вашего «я» — тело и мозг — функционируют в полнейшей гармонии. В действительности, лозунг «В здоровом теле — здоровый дух» в гораздо большей степени соответствует истинному положению дел, нежели «Сила есть — ума не надо!» К примеру, чем крепче физически вы становитесь и чем выносливее при нагрузках, тем большее количество кислорода вы поглощаете. Естественно, ваш мозг немедленно получает больше этого чрезвычайно

ценного топлива. А в результате от этого значительно выигрывают все ваши мыслительные функции.

## **САМАЯ ЯРКАЯ ЗВЕЗДА НА НЕБОСКЛОНЕ ФИЗИЧЕСКОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

Человек, которого мы считаем самой яркой звездой, на протяжении 13-ти лет удерживался на самой высокой профессиональной планке в своем виде спорта. Это игра, предъявляющая к спортсменам экстраординарные требования в физическом отношении, игра, в которую играют рослые и мощные мужчины, где требуется невероятная ловкость, громадная сила, молниеносно быстрая реакция и скорость, прыгучесть и гибкость, чрезвычайная выносливость, в том числе и на протяжении долгого времени, а также выдающаяся сила воли.

В игре титанов этот физический гений был равным среди них всех. Как его звали? Майкл «Воздушный» Джордан, которого повсеместно считают величайшим баскетболистом всех времен и народов. Он способен был прыгнуть настолько высоко, что казалось, «зависал» в воздухе, а тело его совершало фантастические движения, когда он делал все возможное и невозможное, чтобы уклониться от встречи с соперником, или с невероятной фантазией и изворотливостью пролагал себе путь к корзине. Именно поэтому его и называли «Воздушным»!

В течение тринадцати лет<sup>40</sup>, когда он был в расцвете сил, он установил 21 рекорд Национальной ба-

скетбольной ассоциации (НБА), в том числе — наибольшее количество очков, набираемых в среднем на протяжении одной игры (31,5), наибольшее количество сезонов, когда он был чемпионом лиги по количеству набранных очков (10), по количеству мячей, заброшенных «с игры» (10), а также по количеству попыток забросить мяч «с игры» (тоже 10). Кроме того, он играл в американских олимпийских командах 1984 и 1992 годов и добыл вместе с ними золотые медали.

Подобно многим другим людям, которые превосходят других в какой-то одной разновидности интеллекта, Майкл Джордан также сумел развить и другие аспекты своего «я». Журнал «Форчун» («Fortune») назвал его самым удачливым спортсменом в мире из-за высокого уровня развития его творческого, социального, вербального, цифрового и личностного интеллекта.

Физический интеллект — это качество, которым наделены мы все. Подобно математическому мышлению, мы можем временно его утратить, но потом всегда можем его восстановить.

В жизни зачастую возникают разные ситуации, которые причиняют нам боль, пугают, оставляют в душе чувство смутения или стыда. Все они способствуют тому, что наша собственная оценка физического интеллекта занижена. Когда нам не удастся поймать мяч, и тот оказывается на земле или больно ударяет нас в грудь, когда у нас подворачивается лодыжка или растягивается мышца, когда мы последними приходим к финишу, и все над нами насмеются, — любые такого рода происшествия способны убедить вас, что «спорт — это не для меня».

И тем не менее в глубине души нам нравятся такие движения и действия, и мы любим представлять себя теми, чье физическое совершенство нас особенно восхищает. Что происходит, когда забивают невероятно зрелищный гол, или одержана победа в исключительно трудных гонках, или установлен новый, поразительный мировой рекорд? Тысячи зрителей вскакивают со своих мест в порыве ликования из-за того, что кому-то другому удалось осуществить их собственную мечту.

Ваш физический интеллект можно тренировать. Он складывается из таких составляющих, как общая физическая подготовка, умение удерживать равновесие, ловкость и координация движений, умение предвидеть дальнейшее развитие событий, скорость реакции, сила, гибкость и умение выполнять упражнения, требующие больших физических затрат.

Для того чтобы ваше тело вам подчинялось, оно должно быть в идеальном состоянии. Итак, настало время упражнений для вашего тела (и мозга!).

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ТЕЛА И МОЗГА — КАК РАЗВИТЬ СВОЙ ФИЗИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

Занятие для мозга на этот раз дополнены упражнениями, иллюстрациями, перечнями, целями и примерами, необходимыми для того, чтобы всесторонне улучшить состояние вашего тела и поднять уровень физического интеллекта.

## 1. Преодолейте свои страхи

Миллионы людей имеют массу предубеждений по поводу некоторых (или всех) видов спорта, особенно тех, которые связаны с водой (например, плавание) и высотой (например, лазание по канату), или же они просто боятся выставить себя на посмешище! Отыщите главный из своих собственных страхов и решите раз и навсегда, что впредь он станет достоянием истории!

Используя все навыки и умения, которые присущи вам как носителю многообразных типов интеллекта, найдите хорошую группу для занятий или личного тренера в том вполне конкретном виде спорта, где вас одолевают наибольшие страхи. С помощью хороших учителей вы сумеете противостоять им и преодолевать их посредством тренировки и опыта обучения.

### **И еще один пример, наглядно подтверждающий те же самые прописные истины**

*Тайгер Вудс<sup>41</sup>, феноменальный игрок в гольф, достиг своих поразительных успехов отчасти благодаря врожденному таланту, но главным образом — благодаря постоянному труду на протяжении многих лет. В последний раз в жизни Вудс испытал страх на поле для гольфа, когда ему было 11 лет и он выступал в матче против мальчугана, который был годом старше его: «Ощущать себя неуютно на поле для гольфа — в этом нет ни малейшего смысла, и ни к чему хорошему это не приведет. Во мне есть много веры в мою игру и способности. Я проделал большую работу. Если вы не трудитесь в поте лица, то, очевидно, вас можно запугать, потому что вы не*



*знаете, на что вы способны. Я проделал эту работу. Я знаю, чего я могу достичь».*

## **2. Регулярно упражняйтесь**

Ваше тело устроено таким образом, что оно нуждается в тренировке и во всех отношениях извлечет из нее максимальную пользу. Самое трудное в этом деле — сделать первый шаг, а коль скоро вы его уже сделали и начали получать от этого удовольствие, да и польза от упражнений обнаружилась немалая, вы непременно отдадитесь этой новой страсти! Чтобы помочь самому себе приступить к делу, во-первых, примите на этот счет твердое решение; во-вторых, впишите тренировку отдельной строчкой в свой ежедневник; в-третьих, удостоверьтесь в том, что у вас имеется все, что необходимо для занятий данным видом спорта, плюс соответствующая экипировка (не переусердствуйте, поскольку в этом не должно быть ничего лишнего — для бега трусцой вполне достаточно пары хороших кроссовок); в-четвертых, расскажите о своем решении друзьям — может, они также к вам присоединятся; и, наконец, составьте умственную карту, на которой будут отображены все преимущества, которые это вам принесет, — она послужит вам ориентиром и привлечет к активной деятельности. Полезный образчик подобной карты вы можете обнаружить на цветной вклейке № 5.

## **3. Сила мускулов**

Ваше тело приводится в движение посредством миллионов мышечных волокон. Чем сильнее будет каждое из них, тем более уверенными и координированными будут ваши движения.

## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Чтобы ваше тело могло передвигаться, в нем имеется две сотни костей, хитроумно сочлененных в единое целое, пятьсот мышц, идеально синхронизированных друг с другом в своей работе, и семь миль нервных волокон!*

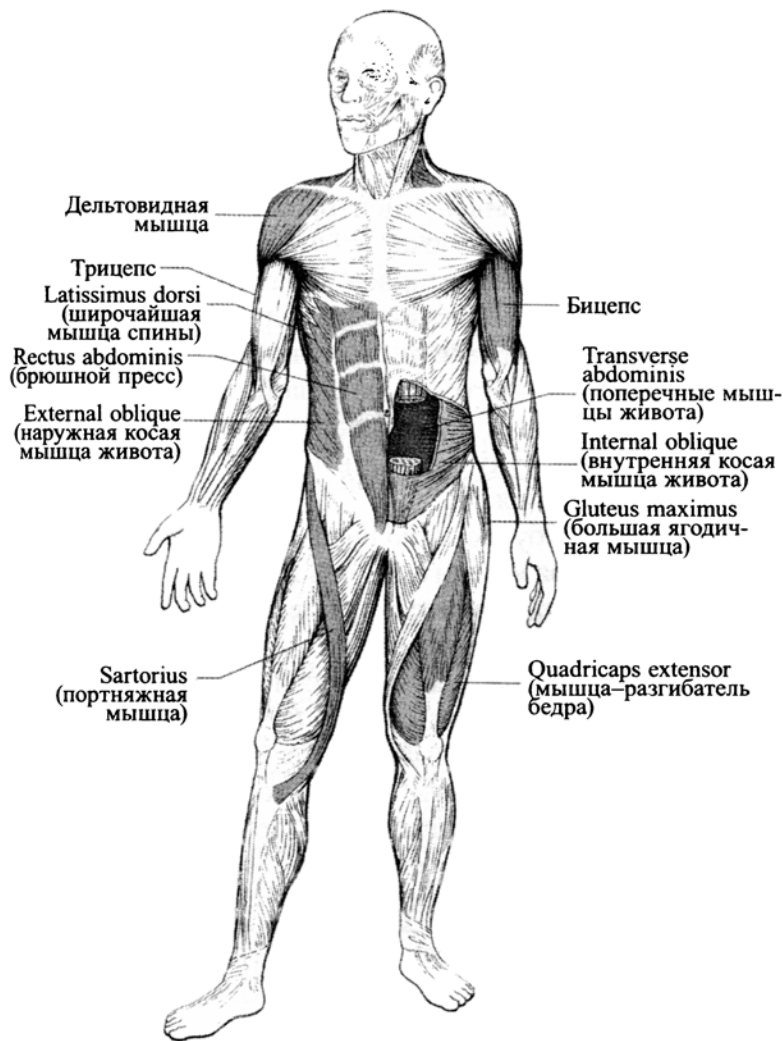
Займитесь гимнастикой и тщательно разрабатывайте каждую группу мышц, которые составляют ваше тело (см. иллюстрацию).

Хороший способ наращивать мускулы состоит в следующем: найдите такой вес, который вы едва-едва в состоянии взять, и выжмите его пять раз. Передохните минутку, поднимите его еще пять раз; затем опять прервитесь и, наконец, еще раз выполните упражнение.

## **4. Гибкость**

При разработке суставов и растяжке мышц улучшается состояние сердечно-сосудистой и нервной систем. Гибкость на удивление просто выработать и сохранять до конца своих дней. Существует множество людей, которым далеко за восемьдесят и даже за девяносто, но их тело остается таким же, каким оно было в те времена, когда им было двадцать.

Практикуйте упражнения на растяжку — неважно, выполняете ли вы их у себя дома, или посещаете курсы йоги, или регулярно навещаетесь в балетный класс, или занимаетесь одним из так называемых «мягких» восточных единоборств, вроде тай-чи<sup>42</sup>, — это может быть все что угодно, лишь бы оно доставляло вам удовольствие. Или же займитесь самой обыкновенной гимнастикой.



## **5. Умение удерживать равновесие**

Умение удерживать равновесие является жизненно важной составной частью работы вашего тела — это способность координировать миллиарды нервных импульсов, которые посредством механизмов равновесия и двигательных рецепторов поступают от всех органов напрямую в мозг.

Существует элементарное упражнение, которое вы можете выполнить, чтобы проверить, насколько на текущий момент развито ваше чувство равновесия.

Попробуйте постоять на левой ноге, заведя правую руку назад и удерживая ею лодыжку правой ноги, а левую руку вытянув вперед. Стойте в этой позе, сколько сможете.

Затем попробуйте выполнить то же самое упражнение, стоя на правой ноге. Опять же, засекайте время.

Отсчет заканчивайте, когда ваша нога сдвигается или же вы теряете равновесие.

А теперь усложним задачу: повторите то же самое упражнение, стоя сперва на левой, а затем на правой ноге, но с закрытыми глазами! Это позволит с точностью определить, насколько надежно работает ваш вестибулярный аппарат, который расположен во внутреннем ухе. Ну, а теперь выставьте себе оценку в соответствии с нижеприведенной таблицей.

Попытка удерживать равновесие с открытыми глазами

- пять минут или более — превосходно
- четыре-пять минут — очень хорошо
- три-четыре минуты — хорошо
- две-три минуты — выше среднего
- одна-две минуты — посредственно

- менее минуты — вам просто необходимы упражнения на равновесие!

Попытка удерживать равновесие с закрытыми глазами

- 40 секунд или более — превосходно
- 30–40 секунд — очень хорошо
- 20–30 секунд — хорошо
- 10–20 секунд — посредственно
- менее 10 секунд — вам нужно над собой поработать.

Эти простейшие упражнения повторяйте регулярно, и вы будете чувствовать свое тело значительно лучше.

## **6. Умение предвидеть дальнейшее развитие ситуации**

В любых видах физической активности и в спортивных играх жизненно необходимо умение предвидеть дальнейшее развитие ситуации. Вы должны быть в состоянии смотреть, видеть, слышать и быстро реагировать на поток событий. Выдающиеся спортсмены, в особенности те из них, которые проявили себя в спортивных играх с мячом, обладают почти волшебным свойством, заключающемся в том, что эти виртуозы реагируют на события еще до того, как на поле нечто происходит. Это называется «читать игру».

Как и все прочие умения и навыки, этот дар можно в себе развить. Для этого существует одна хорошая игра. Станьте с друзьями в круг (вас должно быть шесть-десять человек). Возьмите два любых

мяча (баскетбольные, футбольные, для крикета, теннисные и т. д.) и начните перебрасываться ими. Получив мяч, игрок мгновенно должен перекинуть его кому-нибудь другому. Начинайте медленно и постепенно повышайте темп.

## **7. Ловкость и координация движений**

Ловкость и координация движений — это соединение физической и умственной быстроты. Простейшая игра в классики — замечательный способ выработать большую ловкость и лучшую координацию движений, и этим вполне можно заняться. Очень полезно также прыгать со скакалкой — помимо всего прочего, это увеличит вашу выносливость.

Быстрота реакции по мере достижения зрелого возраста зачастую снижается. По этой причине многие люди приходят к ошибочному умозаключению, что это является естественной частью старения. Однако основная причина, почему реакция становится замедленной, заключается в том, что данная «система» не используется.

Вы можете проверить скорость своей реакции с помощью простейшего теста — «падающей линейки». Для этого вам понадобится чья-нибудь помощь.

Станьте прямо, руку вытяните, ладонь поверните перпендикулярно полу, пальцы вместе, кроме большого — он образует с остальными подобие клещей. Пусть ваш приятель возьмет 30-сантиметровую линейку и держит ее вертикально дюймом выше отверстия между большим и остальными пальцами. Ваш друг должен отпустить линейку, никоим образом не давая вам знать, когда он это сделает.

Вы должны поймать ее, зажав между пальцами.

Чем меньшее расстояние пролетит линейка, тем быстрее ваша скорость реакции.

Среднестатистический человек ловит линейку где-то между пятнадцати- и двадцатисантиметровой отметкой, что (учитывая законы гравитации) дает скорость реакции 0,177 и 0,204 секунды. Проверьте себя с помощью следующей таблицы:

Сантиметры	Секунды
12,5	0,161
15	0,177
16,3	0,184
20	0,204
21,3	0,210

Чем вы здоровее, чем живее и любознательнее, чем лучше натренированы для больших нагрузок, тем быстрее будет ваша скорость реакции. И вновь ваши многообразные новые способности способствуют развитию интеллекта!

## **8. Упражнение, улучшающее обеспечение мозга кислородом**

Несмотря на то, что мозг весит всего лишь полтора килограмма, что составляет обычно где-нибудь от одного до трех процентов совокупного веса вашего тела, он потребляет 20 процентов всего вдыхаемого кислорода, который обеспечивает вас энергией. Так происходит потому, что миллиарды мозговых клеток постоянно подвергаются фантастически сложным электрохимическим преобразованиям, поскольку обрабатывают громадное количество информации, которая постоянно «поставляется» органам чувств.

## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*В вашем теле аккумулировано такое количество атомной энергии, что ее с лихвой хватило бы на то, чтобы множество раз построить любой из крупнейших городов мира.*

Чтобы поддерживать эффективное функционирование этой системы в целом, вкупе со всем многообразием присущих ей интеллектов, важно позаботиться о постоянном поступлении кислорода, и один из лучших способов это сделать заключается в том, чтобы начать выполнять базовую программу аэробики — то есть физических упражнений, требующих больших его затрат. Эта программа может выглядеть по-разному и должна включать в себя такие разновидности упражнений, которые лично вам интересно будет выполнять и которые будут для вас постоянным источником бодрости и хорошего самочувствия; в противном случае вам это быстро наскучит. Среди упражнений, требующих больших затрат кислорода, самыми эффективными являются:

- бег — обыкновенный и трусцой;
- плавание;
- езда на велосипеде;
- бег на лыжах по пересеченной местности;
- танцы;
- пеший туризм, если он связан со значительными нагрузками, или альпинизм;
- сквош<sup>43</sup>;
- упражнения со скакалкой.

Однако перечисленные здесь разновидности физической тренировки никоим образом не являются



единственно эффективными, требующими больших затрат кислорода; любые другие известные вам упражнения, которые способны поддерживать ваш пульс на уровне 120 ударов в минуту или выше, если выполнять их в течение двадцати минут по меньшей мере три раза в неделю, обеспечат вас той «кислородной подпиткой», которая вам столь необходима.

## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Ваше сердце бьется в среднем 36 000 000 в год, перекачивая 2 700 000 л крови<sup>44</sup> через 100 000 км артерий, вен и капилляров.*

Помимо того, что аэробики и дыхательные упражнения (например, дыхание чередующимися ноздрями, описанное в главе 2) обеспечивают ваш мозг дополнительной энергией, вы наверняка заметите, что включение их в вашу программу самовоспитания способствует росту всех остальных разновидностей вашего интеллекта, снимает стресс, увеличивает выносливость и порождает общее ощущение благополучия.

Получается довольно-таки забавная вещь, что именно в самом конце вашего рабочего дня, когда вы чувствуете себя утомленными, нервными и вообще «не в духе», и ваша раздражительность выплескивается на других людей, и когда вам хочется чего угодно, но только не тренироваться, — приходится заниматься этой проклятой гимнастикой!

Почему это нужно делать по окончании рабочего дня?

Да потому что именно в это время, когда ваш мозг и тело «на нуле», а кислород, который посту-

пает из ваших легких, больше похож на углекислый газ, ваша система кровообращения, в совокупности со всеми прочими органами и мозгом, испытывает особенную потребность в новой порции высококачественного топлива — в живительном кислороде, который будет наполнять каждое мышечное волокно и каждую клеточку мозга!

Большинство людей, которым удастся преодолеть синдром «неохоты идти на тренировку» по окончании рабочего дня, обнаруживают, что после этого они вновь ощущают прилив бодрости и чувствуют себя намного более отдохнувшими, счастливыми и довольными, чем прежде, и с удовольствием проводят время в компании других.

Попробуйте это на себе и посмотрите, что будет!

## **9. Меняйте темп**

Очень важно тренироваться регулярно; однако, в то же самое время, ничуть не менее важно для вас разнообразить темп своей жизни. На ум сразу приходит аналогия, связанная с упражнениями аэробики: самое выносливое сердце у того человека, который не только способен пробежать длинную дистанцию, но и в состоянии при этом время от времени менять темп.

Вашему мозгу подобные изменения темпа просто необходимы, и вы таким образом можете добиться большей его тренированности. Это не означает, что вам позволяется вести себя как заблагорассудится; речь скорее о том, чтобы разрешить себе кое-какие поступки и занятия, которые не являются частью обычной рутины.

## 10. Здоровое питание

Здоровое, хорошо сбалансированное питание столь же жизненно необходимо для вашего физического интеллекта, как и здоровое, тренированное, ловкое и хорошо скоординированное тело. Диетврачи и диетологи настойчиво твердят нам о том, что, если мы будем есть значительно больше рыбы, оливкового масла, а также свежих фруктов и овощей, это защитит нас от сердечных болезней и рака. Очень примечательно, что японцы, которые питаются по преимуществу морепродуктами, рисом и овощами, демонстрируют самые лучшие в мире показатели здоровья, а вслед за ними идут народы, населяющие Средиземноморье, которые едят гораздо больше рыбы и свежих овощей по сравнению с остальной частью Западной Европы и Америкой.

Чтобы питаться здоровее и полезнее для вашего организма, ешьте поменьше темного мяса и жирных пищевых продуктов (таких как жаркое, гамбургеры и печенья), а вместо этого налегайте на курятину или рыбу. Читайте книги, ходите на курсы, выискивайте в Интернете самую свежую информацию насчет того, в какой пище нуждается ваше тело. Наверное, вам не надо объяснять, что свежие пищевые продукты являются лучшими во всех отношениях, что овощи должны составлять основу вашего питания, и что в этом деле очень важно разнообразие. Экспериментируйте с кухнями разных народов — это добавит в вашу жизнь немного перчика (во многих случаях — в самом что ни есть буквальном смысле этого слова).

## **11. Ощущение тела**

Эта фраза может нести в себе как положительный, так и отрицательный смысл. Все, что вы до сих пор читали в этой главе, было своего рода увещанием, чтобы вы сознательнее относились к своему телу. Если вы действительно так поступаете и последовательно движетесь по предложенному вам пути, вы будете хорошо относиться к своему телу и гордиться им.

Другой вполне очевидный смысл, вкладываемый в эту фразу, связан с вашим самоощущением — с вашей обеспокоенностью по поводу того, что вы чувствуете себя грузным, дряблым, нетренированным и непривлекательным. Если это действительно так, вам, очевидно, наверняка не захочется идти в какой-нибудь гимнастический зал, плавательный бассейн или класс, где занимаются аэробикой. Если вы и в самом деле стесняетесь, начните с очень легких и щадящих упражнений, которые можно выполнять дома, вдали от посторонних глаз: ежедневно прогуливайтесь не менее 15 минут быстрым шагом или бегайте трусцой в умеренном темпе; вместо того чтобы подниматься к себе в офис на лифте, взбирайтесь пешком по лестнице и т. д. В сочетании с более здоровым питанием это вскоре принесет выгоду. Поставьте перед собой какую-нибудь четкую цель — например, увеличить вдвое расстояние, которое вы способны пройти или пробежать, или потерять пять фунтов в весе.

Несмотря на то, что подобные упражнения для начинающих несомненно принесут вам пользу, они в действительности ничего вам не дадут, если речь пойдет о вашей силе и гибкости или о здоровье вашей сердечно-сосудистой системы. Чтобы добиться улучшений в этой области, вам придется прибавить

к вашему еженедельному расписанию тренировок какие-либо упражнения, реально способствующие прибавлению физического здоровья. Однако достигнув своих первоочередных целей, вы наверняка ощутите достаточную уверенность в себе, чтобы отправиться в бассейн или спортивный зал!

## **12. Боязнь подвергнуться чрезмерным нагрузкам и повредить здоровью**

Если вы волнуетесь насчет того, что программа физических упражнений повредит вашему здоровью, отправляйтесь к своему врачу и позаботьтесь о том, чтобы перед началом тренировок пройти хорошее медицинское обследование и консультации у всех необходимых специалистов. Всегда, даже если раньше вы были относительно тренированным, начинайте с легких упражнений. Будет намного лучше, если вы будете осторожно, шаг за шагом осваивать программу, предусматривающую постепенное нарастание трудностей, и благополучно достигнете желанного уровня тренированности, чем если вы будете действовать наскоком.

## **13. Как сделать, чтобы физические упражнения стали для вас желанными**

Хорошая новость — вы вовсе не должны что-либо на этот счет предпринимать! Доказано, что требуется всего лишь 21 день для того, чтобы любая вещь вошла в привычку, и когда вы подберете для себя такой вид спорта или разновидность физических упражнений, которые вам действительно подходят, то очень быстро обнаружите, что чувствуете себя настолько приободрившимся и активными, настолько живее,

энергичнее и более в ладах с самим собой, что вы пристраститесь к этим тренировкам! В течение первых двух-трех недель не забывайте помечать у себя в ежедневнике даты своих тренировок и слегка подталкивать себя, чтобы помочь себе дойти до такого состояния, когда вы будете назначать себе дополнительные часы для занятий спортом, потому что вам так необыкновенно нравится этим заниматься!

## **14. Релаксация и снятие стресса**

Ныне всем отлично известно, что стресс — это первостатейный убийца тела и мозга. Позаботьтесь о том, чтобы он вас не настиг. Вы сможете этого добиться, если будете регулярно делать перерывы в течение дня, слушать музыку, которая помогает вам расслабиться, заниматься гимнастикой и спортом, читать, совершать прогулки на свежем воздухе, хорошо проводить время в компании друзей и смеяться от души! Попробуйте все эти способы!

Если у вас нет возможности сделать перерыв в течение дня, потому что вы намертво привязаны к работе, попробуйте выполнить несколько простых упражнений — поочередно напрягайте и расслабляйте мышцы плеч, предплечий и ног или сделайте десяток хорошо контролируемых глубоких вдохов и выдохов — только затем, чтобы обеспечить себе крохотную передышку. Просто поразительно, сколько пользы могут принести такие элементарные действия в суе рабочего дня.

## **15. Чередование работы и отдыха**

Планируя программу развития своего физического интеллекта, примите во внимание необходимость

равномерного, сбалансированного чередования периодов отдыха и активной деятельности. В нашем обществе, ориентированном прежде всего на работу, мы зачастую были склонны делать упор на деятельности и принижать значение отдыха. Нам нравится «сгорать на работе», а перерывы мы сплошь и рядом трактуем как проявления праздности и лени.

Если говорить о вашей мыслительной функции, то ваш мозг может беспрерывно и активно работать от 20 до 60 минут кряду, а затем он становится выжатым, как губка, в нем нет уже ни грамма кислорода и никаких физиологических ресурсов, и потому он требует отдыха. Перечитав предыдущие комментарии по поводу творческих способностей и умения решать проблемы (см. главу 1) и узнав разницу между припоминанием и пониманием (см. главу 10), вы наверняка уясните элементарный факт: для того чтобы ваш мозг мог функционировать в полную силу, он нуждается в оптимальном циклическом чередовании труда и отдыха. Отдых — это не просто «ничегонеделанье»; это процесс, в ходе которого ваш мозг восстанавливает силы, наново упорядочивается, ликвидирует возникшие провалы, обретает целостный взгляд на мир и готовится к следующему циклу деятельности левого полушария.

Перерыв может представлять из себя всего лишь перемену деятельности, что позволяет дать отдых тому полушарию мозга, которое вы перед тем использовали, в то время как вы всюю эксплуатируете другое. Или же перерыв может быть полным — в это время вы позволяете вашему мозгу полностью бездельничать. Эти случайные — время от времени — уходы от действительности (предпочтительно было

бы сделать их более регулярными) представляют собой самозащиту мозга против чрезмерного износа. Вам жизненно необходимы эти периоды мечтательности. Когда вы вдруг становитесь рассеянными и никак не можете сосредоточиться, это ваш мозг говорит вам, что настало время сделать перерыв.

## **16. Анкета, помогающая установить предполагаемую продолжительность вашей жизни**

Некоторые психологи придерживаются мнения, что все мы в состоянии жить до ста лет. Биологи ныне устанавливают верхний предел для человеческой жизни на еще более высокой отметке — возможно, целых 125 лет. Эти ученые оказались в превосходной компании. Хотя санкционированная Библией продолжительность жизни, как говорится, «дней наших семьдесят лет, а при большей крепости восемьдесят лет»<sup>45</sup>, в Книге Бытия упоминается: «пусть будут дни их сто двадцать лет»<sup>46</sup>. После того как я в течение многих лет исследовал проблему долгожительства, мне удалось составить анкету, с которой вы сейчас познакомитесь. Она основывается на вопросах, которые задают в конторах, специализирующихся на страховании жизни, чтобы оценить шансы клиента прожить определенное число лет. Моя собственная точка зрения на этот счет такова, что люди, активные в умственном и физическом отношении, довольные собой и своей жизнью, имеют самые высокие шансы прожить лет сто, а то и больше.

Для начала найдите в анкете, помещенной на следующей странице, ваш нынешний возраст. Напротив него вы обнаружите среднестатистическую продол-



жительность жизни, подсчитанную на основе цифр, которые были предоставлены клерками страховых агентств. Затем ответьте на вопросы, помещенные на следующих страницах, и добавьте к этой цифре некоторое количество лет или отнимите их от нее — в зависимости от того, каким образом ваш собственный образ жизни и склад вашей личности сказываются на ваших привычках.

Помните: ожидаемая продолжительность жизни женщин примерно на три года больше, чем у мужчин (на которой и основывались данные в этой таблице). Поэтому женщины должны добавить три года к цифре, отражающей их предполагаемую продолжительность жизни.

**Таблица продолжительности жизни**

Нынешний возраст	Предполагаемая продолжитель- ность жизни	Нынешний возраст	Предполагаемая продолжитель- ность жизни	Нынешний возраст	Предполагаемая продолжитель- ность жизни
15	70.7	39	72.4	63	77.3
16	70.8	40	72.5	64	77.7
17	70.8	41	72.6	65	78.1
18	70.8	42	72.7	66	78.4
19	70.9	43	72.8	67	78.9
20	71.1	44	72.9	68	79.3
21	71.1	45	73.0	69	79.7
22	71.2	46	73.2	70	80.2
23	71.3	47	73.3	71	80.7
24	71.3	48	73.5	72	81.2
25	71.4	49	73.6	73	81.7
26	71.5	50	73.8	74	82.2
27	71.6	51	74.0	75	82.8
28	71.6	52	74.2	76	83.3
29	71.7	53	74.4	77	83.9
30	71.8	54	74.7	78	84.5
31	71.8	55	74.9	79	85.1
32	71.9	56	75.1	80	85.7
33	72.0	57	75.4	81	86.3
34	72.0	58	75.5	82	87.0
35	72.1	59	76.0	83	87.6
36	72.2	60	76.3	84	88.2
37	72.2	61	76.6		
38	72.3	62	77.0		

## **Как вычислить предполагаемую продолжительность вашей жизни**

1. Добавьте один год за каждого из ваших дедушек и бабушек, которые прожили (живут) 80 лет и более. Добавьте полгода за каждого из них, кто прожил (живет) 70.
2. Отнимите четыре года, если кто-нибудь из ваших сестер, братьев, родителей, бабушек или дедушек умер от сердечного приступа, инфаркта, инсульта или артериосклероза, не достигнув возраста 50 лет.

Вычтите два года для каждого из этих родственников, которые умерли по одной из этих причин в возрасте между 50 и 60 годами.

3. Отнимите три года за каждую из ваших сестер, братьев, родителей, бабушек или дедушек, которые умерли от сахарного диабета или пептической язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, не дожив до шестидесятилетнего возраста. Если кто-нибудь из них умер от рака желудка, не достигнув 60 лет, вычтите два года. Если речь идет о любых других болезнях, которые сократили их жизнь до достижения ими этого возраста (кроме вызванных несчастными случаями), вычтите один год.
4. Женщины, которые не могут иметь детей, или те из них, кто не планирует родить хотя бы одного ребенка, вычитают полгода.  
Женщины, у которых больше чем семеро детей, отнимают один год.
5. Если вы первенец, добавьте себе один год.

6. Добавьте два года, если ваш интеллект, измеряемый традиционными методами тестирования, выше среднего (то есть, если ваш коэффициент интеллектуальности выше 100).
7. Курение: отнимите 12 лет (да-да, именно двенадцать!), если вы выкуриваете более 40 сигарет в день; если вы выкуриваете 20–40, вычтите семь лет; если меньше 20 — вычтите два.
8. Если вы регулярно — не менее одного-двух раз в неделю — занимаетесь сексом, добавьте себе два года.
9. Если вы ежегодно проходите полное медицинское обследование, добавьте два года.
10. Если вы страдаете ожирением, отнимите два года.
11. Если вы каждую ночь спите более десяти или менее пяти часов, отнимите два года.
12. Алкоголь: одна или две рюмочки спиртного, или пол-литра вина, или максимум четыре стакана пива в день, что считается вполне умеренным количеством, — добавьте три года. Если вы не пьете каждый день — добавьте только полтора года. Если же вы не пьете вообще, ничего не добавляйте и не вычитайте. Сильно пьющие люди и алкоголики — отнимите восемь лет.
13. Физические упражнения: три раза в неделю бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, пешие прогулки в быстром темпе, танцы, катание на коньках и т. д. — добавьте три года. (Прогулки в выходные дни не в счет!)
14. Вы едите простую, непритязательную пищу — в основном овощи и фрукты, предпочитая их более

сытным мясным, жирным кушаньям? Если вы в состоянии честно сказать «да» и прекратить набивать себе брюхо прежде, чем вы полностью насытитесь, добавьте один год.

15. Если вы постоянно болеете (и это нечто большее, нежели случайная простуда!), отнимите пять лет.
16. Образование: если вы защитили кандидатскую диссертацию или доучились в университете до степени магистра, добавьте три года. Если вы ограничились высшим образованием, добавьте два. Если вы успешно закончили какое-нибудь элитное среднее учебное заведение — гимназию или колледж, добавьте один год. Если же уровень вашего образования еще ниже, ничего не добавляйте и не вычитайте.
17. Профессия: если вы человек свободной профессии (литератор, художник, юрист, частный врач), добавьте полтора года; если вы технический или административный работник, менеджер или фермер, добавьте один год; если вы бизнесмен, клерк или занимаетесь продажами, ничего не добавляйте; если вы полуквалифицированный работник, отнимите полгода; если вы работник физического труда, вычтите четыре. Если вы не работник физического труда, но ваша профессия связана с большими физическими нагрузками, добавьте два года. Если это канцелярский труд, отнимите два года.
18. Если вы живете в городе или прожили там на протяжении большей части вашей жизни, отнимите один год. Добавьте один год, если большая часть вашей жизни прожита в деревне.

19. Если вы женаты и проживаете совместно с супругом (супругой), добавьте один год. Однако если вы мужчина, состоящий в разводе и живущий одиноко, отнимите девять лет; вычтите семь лет, если вы вдовец и живете один. Если вы живете с кем-нибудь из близких, отнимите лишь половину от этих цифр. Женщины, которые живут одни или в разводе, отнимают четыре года; вдовы — три с половиной, но только в том случае, если вы не живете с кем-нибудь из близких — если это так, отнимите всего лишь два года.
20. Если у вас есть один или два близких друга, которым вы доверяете, добавьте себе год.
21. Добавьте два года, если вы заботитесь о поддержании активности вашего ума: например, если вы регулярно играете в шахматы или трик-трак или разгадываете кроссворды.
22. Если ваше отношение к жизни является оптимистичным и реалистическим, добавьте себе четыре года.

Вооруженные этой информацией, вы теперь можете вычислить предполагаемую продолжительность вашей собственной жизни. Не забудьте прибавить себе три года, если вы — женщина.

*Примечание.* Итоги этого анкетирования позволяют судить о вероятной продолжительности вашей жизни, при условии, что вы будете вести в будущем такую же жизнь, как и сейчас. Помните: не существует ничего такого, что нельзя было бы исправить; даже при том, что долголетие обычно объясняют генетическими факторами, оно гораздо чаще бывает следствием копирования определенного образа жизни. Так, если ваши родители курили, вы с большой вероятностью

также пристраститесь к этому, или если в детстве родители кормили вас здоровой пищей, в которой было много овощей и свежих фруктов, вы, с большой вероятностью, и поныне придерживаетесь таких принципов здорового питания.

### ***Кое-какие выводы из этой анкеты***

Если ваша цель хотя бы отчасти состоит в том, чтобы прожить счастливую, здоровую и долгую жизнь, то, проверив себя с помощью этой анкеты, вы наверняка получите много полезной информации, которая поможет вам выбрать верный путь.

Далее приводятся советы, как увеличить продолжительность вашей жизни посредством положительных сдвигов в вашей умственной и физической активности.

- Можно усовершенствовать ваш интеллект, научившись пользоваться одновременно как левым, так и правым полушарием мозга и увеличить свой словарный запас. Кроме того, вы можете расширить горизонты своей эрудиции — никогда не бывает слишком поздно узнать что-нибудь новое; помимо всего прочего, это поможет вам поддерживать свой ум в отличной форме и в неизменном состоянии активности.
- Если вы курите, то можете добиться существенно-го улучшения своего физического и умственного здоровья, бросив эту вредную привычку.
- И, конечно же, позаботьтесь о том, чтобы вам хватало времени для любовных отношений. Совет кажется столь очевидным, многие люди воспринимают это как само собой разумеющееся и, рассуждая таким образом, неизменно пренебрегают любовью.

- Регулярно проходите медицинское обследование, поддерживайте разумный вес и позаботьтесь о том, чтобы каждую ночь спать не менее шести, но не более десяти часов.
- Физические упражнения исключительно важны и должны быть главной составной частью вашей программы самовоспитания и саморазвития.
- Простое, без «выкрутасов», питание, в основе которого — фрукты и овощи, поможет вам сохранить как ясность ума, так и бодрость духа.
- Позаботьтесь о том, чтобы ваша профессиональная деятельность представляла собой гармоничное, осмысленное сочетание умственного и физического труда; важно позаботиться и о том, чтобы проводить побольше времени на природе (это полезно как для правого полушария мозга, так и для легких!).
- Если у вас нет близких знакомых, совершенствуйте свой социальный интеллект (в главе 3 подробно объясняется, как это сделать) — это поможет вам увеличить количество и улучшить «качество» ваших друзей.
- Еще раз подчеркиваю: позаботьтесь о том, чтобы регулярно отдыхать, и удостоверьтесь сами, что жизнь гораздо легче, когда вам удастся смотреть на вещи проще и ничего не принимать близко к сердцу.

Далее следует тест, который поможет вам самостоятельно оценить уровень своего физического интеллекта. Учтите: если за каждый вопрос вам удалось набрать 50 или более очков, это поистине замечательное достижение. Если же вы наберете 100 очков, это



означает, что в данной интеллектуальной сфере вы проявляете себя как подлинный гений. Через какое-то время проверьте себя опять и впишите результат в таблицу на странице 362.

## **ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВАШИХ МНОГООБРАЗНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ — ФИЗИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

За каждый ответ начисляйте себе определенное количество очков — от 0 до 100; причем, если вы записываете себе 0 очков, это, по идее, должно означать, что данное утверждение абсолютно не соответствует действительности, если же 100 очков — вы полностью и самым решительным образом с этим утверждением согласны. Будьте настолько честны, насколько это только возможно.

Я не менее четырех раз в неделю в течение 30 минут, а то и дольше в предельно быстром темпе выполняю какие-нибудь упражнения, требующие больших затрат кислорода и полезные для сердечно-сосудистой системы.

Количество  
очков

У меня хорошая координация движений, чувство равновесия и осанка.

Количество  
очков

Я наделен исключительной физической силой и легко поднимаю, тяну и толкаю тяжести, используя с этой целью любую из основных мышечных групп.	Количество очков
Я необыкновенно гибок во всех суставах.	Количество очков
Моя сопротивляемость большим и малым недугам настолько высока, что я постоянно пребываю в добром здравии и лишь изредка пропускаю рабочий день из-за болезни.	Количество очков
Моя выносливость поистине необыкновенна. Я способен, как танк, неуклонно двигаться вперед и вперед — будь то в ситуациях, когда мои физические и умственные силы уже на пределе, будь то в сексе, или в общении, или в профессиональном труде.	Количество очков
Мое ежедневное меню замечательно сбалансировано, разнообразно и полезно для здоровья — такому питанию позавидовал бы даже спортсмен-олимпиец. Я ем только свежие продукты, совсем немного сахара и соли и лишь изредка — рафинированное растительное масло или очищенное от оболочек зерно.	Количество очков

Я разумно управляю своим временем, чередуя работу и отдых, беспокоюсь о регулярном и полноценном сне; я делаю по меньшей мере три больших перерыва в течение трудового дня и, как минимум, четыре недели в году совершенно отключаюсь от работы или полностью отказываюсь от привычного времяпрепровождения.

Количество  
очков

Мне доставляет наслаждение даже сама мысль о спортивных играх или о том, чтобы «размять кости»; основным смыслом моей жизни я считаю самовыражение через спорт, игры и танцы.

Количество  
очков

Я превосходно распределяю свои силы и поэтому всегда нахожусь в состоянии полной боевой готовности и способен в любой момент включиться в действие.

Количество  
очков

Суммарное  
количество очков

**Глава 6**

**Осмыслите свои ощущения**

---

**ваш сенсорный интеллект**

## **СЕНСОРНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ — ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

*Леонардо да Винчи с некоторым сожалением отмечал, что средний человек «смотрит и не видит, слушает и не слышит, прикасается и не осязает, ест и не ощущает вкуса пищи, ходит и не чует под собой ног, вдыхает и не различает ни воню, ни благоухания и говорит, не думая».*

Это было сказано о вас?!

Ваш сенсорный интеллект — это способность на полную катушку использовать каждое из пяти чувств (а также «шестое» — интуицию), осознавая при этом, что их возможности простираются невероятно далеко.

## **КАКАЯ ВАМ ОТ ЭТОГО ПОЛЬЗА?**

Эта глава познакомит вас с некоторыми удивительными фактами по поводу ваших пяти чувств и расскажет о том, как развить их для вашей же пользы и — что ничуть не менее важно — для удовольствия. Вполне может оказаться, что они в миллионы раз «интеллектуальнее», чем вы когда-либо могли себе вообразить, и когда вы оставите позади очередную порцию упражнений для вашего мозга, вы будете знать, как распорядиться тем, что вам даруют чувства, и сделать свою жизнь подлинным наслаждением для тела.

## **САМАЯ ЯРКАЯ ЗВЕЗДА НА НЕБОСКЛОНЕ СЕНСОРНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

Большинство людей считают, что Уолт Дисней — эдакий типичный городской житель, а также бизнесмен и кинопродюсер, у которого есть творческий дар развлекать ребятишек и их близких. Это отчасти верно, однако вся правда об этом человеке намного интереснее и приоткрывает нам самую суть гения сенсорного интеллекта.

В действительности, Уолт Дисней родился и провел большую часть своего детства на ферме в Миссури<sup>47</sup>. Как только он закончил школу, он пошел не в бизнес и не в университет, а в художественную академию, где он погрузился в изучение визуальных (зримых) и тактильных (осязаемых) средств выразительности.

Уолт быстро сообразил, что его талант заключается в том, чтобы переводить все многообразие ощущений на язык кино. Он первым додумался озвучить мультипликационный фильм — это случилось, когда он работал над образом Микки-Мауса в фильме «Пароходик Вилли»<sup>48</sup>. Затем он вновь принял новаторское решение, когда снимал «Цветы и деревья» (1932), только теперь это уже касалось зрительного ряда — фильм Диснея оказался первым во всех жанрах киноискусства, который был сделан в системе «Техниколор»<sup>49</sup>.

Прокладывая далее все новые и новые пути, он в 1940 году снял фильм под названием «Фантазия»<sup>50</sup> — повсеместно считается, что этот шедевр опередил свое время почти на полвека! Дисней создал подлинный пир для чувств; по сути, он предложил зрителю увидеть нечто такое, что возможно вообразить, слушая прекрасную музыку. Используя технологию, которой вплоть до сегодняшнего дня не было аналогов, он достиг блистательных вершин мастерства, преобразовывая один род ощущений в другой. Благодаря своей изоцирковой технике он способен был заставить зрителя увидеть звук, попробовать на вкус зримые образы, услышать формы и силуэты, прочувствовать цвет и пощупать пальцами ритм.

После войны Дисней продолжил работу, заключающуюся в том, чтобы в своем творчестве и посредством своих творений максимально использовать возможности всех пяти чувств и побуждать их к активности. С этой целью он начал создавать целые серии коротеньких фильмов, которые во всех своих деталях полностью соответствовали реальности; в них были крупным планом изображены различные

животные в их естественном окружении — это было нечто прежде невиданное в мировом кино. Чтобы более реалистично отобразить мир и максимально приблизить зрительские ощущения к жизни, по его настоянию художники пристально наблюдали за животными, отслеживая каждое их движение и каждый звук, впитывая в себя наиболее тонкие и важные нюансы. Те, кто с ним работал, испытывали благоговейный трепет перед лицом необыкновенного многообразия его интеллектов. Эти люди рассказывали о том, что Дисней способен был полностью хранить в памяти готовый фильм — каждое мгновение, подробность, ощущение, цвет и звук, образы и запахи.

## **МАГИЧЕСКАЯ СИЛА ВАШИХ ПЯТИ ЧУВСТВ**

Вы — настоящее чудо! Если вы так или иначе сомневаетесь в этом, прочитайте следующую информацию о ваших пяти чувствах, и вы наверняка измените свое мнение на этот счет. Вы намного сообразительнее, нежели вам это представляется!

### **Ваши глаза**

Вот что сказал о глазах Леонардо да Винчи — по всей вероятности, именно он был величайшим мыслителем всех времен и народов:

*Тот, кто теряет зрение, одновременно теряет всю Вселенную со всеми формами сотворенных вещей и уподобляется тому несчастному, которого закопали живьем в могилу, так что он может лишь дышать*



*и вертеться с боку на бок в своей домовине. Разве вы не видите, что один лишь глаз способен охватить красоту целого мира? Он — искусный астроном, и он же — ловкий помощник и управитель всех художеств, которые доступны человеку. Это он рассылает людей все дальше и дальше, в далекие страны, во все уголки земли. Он безраздельно царит во всех отраслях математики, и те науки, что ему подвластны, среди всех прочих менее всего ошибаются. Это он измерил расстояние и размеры звезд, открыл элементы и природу оных, так что при одном лишь взгляде на движение созвездий мы можем предсказать грядущий ход вещей. Он создал архитектуру и науку перспективы и, как венец всего, — божественное искусство живописи. О, превосходнейшее из всех Божьих творений! Какие гимны могли бы воздать должное твоему благородству; какие народы и какие языки достойно живописали бы твои великие достоинства и твои несравненные триумфы?*

Когда вы будете читать приведенные далее факты, живописующие достоинства ваших глаз, задумайтесь о том, способен ли какой-нибудь фотоаппарат, видеокамера или даже компьютер хотя бы отчасти сравниться с ними по сложности и хитроумности их устройства. Кроме того, попробуйте оценить, сколько бы это стоило, если бы мы попытались, используя последние достижения науки и новейшую технологию, изготовить прибор, способный выполнять их функции.

- Ваша сетчатка — поверхность, которая воспринимает свет и располагается на внутренней поверхности глаза, — лишь ненамного толще, чем лезвие

бритвы, и при этом содержит в себе 130 миллионов фоторецепторов (особых светочувствительных клеток).

- Из этих 130 миллионов клеток приблизительно 6 миллионов, которые называются колбочки, обеспечивают весь спектр цветового зрения.
- Эти 6 миллионов колбочек в состоянии обработать и распознать 8 миллионов различных оттенков цвета.
- Остальные 124 миллионов фоторецепторов называются палочки. Они настолько чувствительны, что в состоянии обнаружить и распознать единственный фотон света.
- Ночью эти 124 миллионов палочек, чтобы помочь вам ориентироваться в темноте, способны увеличить свою чувствительность в 75 тысяч раз.
- Каждую секунду вашу сетчатку бомбардируют миллиарды фотонов света. Это эквивалентно приблизительно 100 мегабайтам информации в секунду!

Следует добавить, что «видят» вовсе не глаза, а мозг. Глаз посылает бессчетные гигабайты информации по оптическому нерву в заднюю часть вашего мозга, где располагается так называемая затылочная доля, которая фактически и выполняет для вас все зрительные функции. Она делает это посредством нескольких миллиардов клеток мозга, которые в совершенстве воспроизводят для вас реальный мир.

## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

Как подсчитал недавно один ученый из Лаборатории ЦЕРН<sup>51</sup>, для того чтобы продублировать все функции

человеческого глаза, используя новейшие лазерные, волоконно-оптические и компьютерные технологии, необходим прибор, который займет все пространство обычной жилой комнаты и обойдется в семьдесят три с лишним миллиона долларов! Вероятно, он слегка занижил его цену.

Если когда-либо кто-нибудь посмеет обозвать вас никчемным и ничего не стоящим субъектом, вы можете просто указать пальцем на свой глаз и сказать: «Простите, но эта штукавина стоит семьдесят три миллиона!»

## Ваши уши

В газете «Санди Таймз» о вашем ухе недавно было написано буквально следующее: «В структурном отношении слуховая система человека похожа на воплощение эскиза, начертанного гениальным изобретателем на обороте конверта. Устройство для собирания звука, туннель, мембрана, три кости, окно, немного жидкости, спиральная труба с большим количеством мембран, ряды чувствительных волосков и, наконец, пути, ведущие в мозг».

Можно посмотреть на это и с другой стороны — как на чудо миниатюризации. В два кубических сантиметра втиснуты широкополосный анализатор звуковых волн, система подавления шума, система двусторонней связи, релейный блок, многоканальный преобразователь и гидравлическая система, обеспечивающая равновесие!

- У вас во внутреннем ухе имеется шестнадцать тысяч волосяных клеток — они реагируют быстрее, чем любые другие в вашем теле.

- Любая из этих шестнадцати тысяч клеток реагирует, если кончик волоска сместится на расстояние не большее, чем ширина атома! Это эквивалентно способности обнаружить отклонение вершины самого высокого в мире небоскреба, если оно составило менее полутора сантиметров.
- Ваши волосяные клетки, когда вы слушаете высокие ноты в классической музыке, вибрируют с частотой 20 000 колебаний в секунду.
- Ваше ухо получает информацию в одной-единственной проекции, и, тем не менее, вы слышите объемный звук и можете мгновенно определить местонахождение его источника. Каким образом? Ваш поразительный слуховой аппарат — ухо плюс мозг, функционирующие как единая система, — способен уловить ничтожную разницу во времени, с какой один и тот же звук поступает в правое и левое ухо. Различие, которое вы в состоянии уловить, составляет 200 миллионных долей секунды!

## **Ваш нос**

- В вашем носу пять миллионов обонятельных рецепторов, причем каждый из них обусловлен своим собственным геном.
- Для того чтобы расшифровывать запахи, ваши рецепторы используют более тысячи гигантских белковых молекул.
- Ваш нос способен распознать десять тысяч различных ароматов.
- Каким-то неведомым способом, который до сих пор не в состоянии был объяснить ни один ученый, ваш нос способен обнаружить одну-един-

ственную молекулу «запаха», содержащуюся в воздухе (концентрация — одна триллионная)!

- Ваши обонятельные нервы поистине уникальны. Каждый из них одним концом осязает внешний мир. Другой с огромной скоростью передает импульсы непосредственно в ваш мозг, обеспечивая моментальную линию связи между окружением и вашим сознанием. Вещи, воспринимаемые посредством обоняния, способны вызвать глубокие и сильные эмоциональные реакции. Это происходит потому, что в то самое мгновение, когда ваш мозг распознает запах, он посылает информацию непосредственно в ваш эмоциональный центр. Это частично объясняет, почему ароматы столь тесно связаны с сексуальным возбуждением и со стихийной эмоциональной реакцией.

## **Ваш рот**

Ваш мозг «считает», что рот — это вторая по важности часть вашего тела, что по своей важности он уступает только рукам. Рот — это система «раннего предупреждения» и система защиты, включающая в себя губы, зубы, десны и язык.

- На вашем языке до десяти тысяч сверхчувствительных вкусовых сосочков.
- Эти сосочки в состоянии выявить:
  - сладкий вкус в концентрации 1 к 200;
  - солёный вкус в концентрации 1 к 400;
  - кислый вкус в концентрации 1 к 130 000;
  - горький вкус в концентрации 1 к 2 000 000.
- Они тесно взаимодействуют с обонятельной системой, что позволяет вам различать миллионы разнообразных вкусовых ощущений.

Чтобы продемонстрировать, насколько экстраординарна чувствительность ваших вкусовых органов, позвольте мне рассказать вам об одном интригующем научном исследовании.

### ***История про чай***

В Англии люди сплошь и рядом озабочены вопросом, что «сообразнее» или «лучше»: наливать в чашку сперва молоко или чай. Некоторое время назад целая компания завязых любителей чая завела на эту тему ожесточенный спор: те, кто утверждал, что сначала нужно наливать молоко, настаивали на том, что они всегда ощущают разницу. Было решено подвергнуть это проверке.

К всеобщему изумлению, чаевники почти со стопроцентной точностью определяли, какую жидкость наливали первой. Чтобы раз и навсегда выяснить, каким образом они это делают, ученые решили в точности разузнать, что происходит в обоих случаях. Они засняли на видеопленку вливание молока в чай и обратный процесс, а затем воспроизвели эту запись в замедленном темпе.

Было замечено, что, вне зависимости от того, как быстро вливали одну жидкость в другую, несколько капель всегда опережали в своем падении основную массу. Когда первые несколько капель молока попадали в чашку горячего чая, они немедленно сгорали, прежде чем оставшийся объем мог остудить жидкость. Это придавало вкусу чая тончайший оттенок топленого молока. И наоборот, когда микроскопические капельки обжигающего чая ударяли о прохладную поверхность молока, они моментально охлаждались, и ни одна капля молока не подгорала.

Дегустаторы чая были правы — невероятно талантливый человеческий организм, его органы чувств вновь одержали победу!

## **Ваша кожа**

Ваша кожа — это самый обширный по поверхности орган тела.

- В ней 200 000 температурных рецепторов.
- В ней 500 000 осязательных рецепторов и рецепторов давления<sup>52</sup>.
- В ней 2 800 000 болевых рецепторов.
- Все эти 3 500 000 рецепторов равномерно распределяются по поверхности вашего тела — в дополнение ко многим миллионам других, которые расположены у вас в глазах, ушах, в носу и во рту.

Осязание непосредственно связано с вашими эмоциями. Прикосновение, помимо всего прочего, обладает живительным эффектом. Детеныши животных и человеческие младенцы, которые в начале своей жизни получали слишком мало любви и тепла, физически выражавшегося в виде прикосновений, вырастают болезненными и не в состоянии успешно развиваться. (Как вы себя чувствуете, когда к вам прикасается человек, которого вы любите? Или когда ни одна живая душа не притрагивается к вам даже ненароком в течение многих дней подряд?)

## **И еще один пример, наглядно подтверждающий те же самые прописные истины**

*Итальянский модельер Джорджо Армани прославился благодаря тому, что создаваемая им одежда в необычайной степени воздействует на все наши*

*чувства. Используемые им мягкие, приятные на ощупь ткани радуют глаз и нежат кожу. Вдобавок ко всему, Армани выбирает такие материалы, которые приятно пахнут, и дополняет их аромат целой палитрой соблазнительных духов.*

## **Ваша интуиция**

Ваше шестое чувство — интуиция, — которую столь часто и ошибочно отождествляют с эмоциями, в действительности основывается на логике, и не просто логике, а Логике Высшего Качества!

Как свидетельствуют результаты научных исследований, высший отдел мозга — его кора — разделяется на два четко отграниченных проводящих пути, соединенных между собой хитроумным сплетением нервов, по которым информация перетекает из правого полушария в левое и наоборот. Этот гигантский «мыслящий шлем» является наиболее развитой частью мозга и содержит в себе все богатство ваших мыслительных навыков. таких как логика и анализ. Эти интеллектуальные навыки в совокупности с вашими пятью чувствами и составляют интуицию. Работая совместно, они помогают вам выжить в окружающем мире.

Итак, что действительно происходит в ситуациях, когда в дело включается интуиция? Вообразите, например, что вы входите в комнату и «ощущаете», что здесь вам рады или что здесь вам что-либо так или иначе угрожает. В такой ситуации ваш мозг в какую-то долю секунды, используя все ваши мыслительные навыки и пять чувств, плюс опыт, накопленный на протяжении всей вашей жизни вплоть до настоящего времени, мгновенно производит сравнения по принци-



пу подобия и контраста, оценивая таким образом все новые для вас обстоятельства и предметы, которые предстают перед вами в этой комнате. (Великолепное проявление цифрового интеллекта в его чистейшем виде!) Затем он осуществляет вероятностную оценку ваших возможностей выжить в этой комнате. В зависимости от полученных результатов вы либо расслабитесь, либо волосы у вас встанут дыбом.

Как показывают научные исследования, когда вы «чувствуете нутром» — именно так принято у нас говорить (с этого момента вы можете формулировать это иначе — «чую мозгом») — и на основании этого действуете, ваше решение оказывается правильным более чем в 80 процентах случаев, а если вы будете тренировать свою интуицию, этот показатель вырастет до еще более высокого уровня.

Теперь, когда вы осознаете, что у вашего организма есть мириады способностей, и понимаете, насколько оно великолепно в качестве инструмента познания мира, пришло время подыскать ему достойное применение. Настало время упражнений для ваших органов чувств и мозга.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВАШИХ ОРГАНОВ ЧУВСТВ И МОЗГА — КАК РАЗВИТЬ СВОЙ СЕНСОРНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

### **1. Анализируйте свои ощущения и максимально развивайте все органы восприятия**

Планируйте возможности всех своих органов чувств и постарайтесь максимально развить присутствующую им восприимчивость. Воспользуйтесь приведенной ниже «Таблицей ощущений» и оцените, насколько благотворна окружающая вас обстановка в тех местах, в которых вы проводите значительную часть времени. По всей вероятности, список подобных мест будет включать в себя разные комнаты вашего дома, рабочее место, заведения, где вы чаще всего развлекаетесь, а также то, куда вы обычно отправляетесь на время отпуска или каникул.

Поочередно мысленно погружайте себя в обстановку каждого из них и всякий раз задавайте себе один и тот же вопрос, действительно ли это помещение, место, обстановка стимулирует и воздействует на мою восприимчивость и полностью удовлетворяет интеллектуальные запросы моих:

- глаз да/нет
- ушей да/нет
- носа да/нет
- рта да/нет
- кожи да/нет
- интуиции да/нет

«Помещения»:	Офис	Гостиная	Спальня	Ванная	Двор	Моя «берлога»	Столовая	Трейлер для путешествий	Яхта	Ресторан
Органы чувств:										
Глаза										
Уши										
Нос										
Рот										
Кожа										
Интуиция										

Оценив свои же собственные ответы, определитесь с тем, хотели ли бы вы или нет внести какие-либо изменения в любую из этих важнейших сфер своей жизни. В той мере, в которой это будет уместно, примените «Таблицу ощущений» для оценки той среды обитания, в которой живут дорогие вам люди и дети. Некоторые идеи, которые стоило бы обдумать, вы сможете почерпнуть из умственной карты «Дом, отрадный для чувств» (цветная вклейка № 6); возможно, их было бы неплохо опробовать в собственном жилище.

## **2. Почаще радуйте свои глаза**

- Окружайте себя предметами, окрашенными в теплый и определенный цвет.
- Возьмите несколько уроков рисования и живописи.
- Используйте в разговоре незатасканные, колоритные, образные слова — это поможет вашим глазам быть всегда начеку.
- Сделайте так, чтобы ваша еда была не только вкусной, но и привлекала обилием ярких красок. Доказано, что обед или ужин, для приготовления которого были использованы разные по цвету пищевые продукты, с большей вероятностью содержит в себе все богатство минеральных элементов, витаминов и других питательных веществ, в которых наш организм испытывает потребность. Те, кто работает в больницах, должны взять это на заметку: щадящая диета, которая состоит из одной манной каши да киселя, превращает само тело в кисель!
- Попробуйте выполнить следующее упражнение Леонардо да Винчи, которое отлично тренирует зрение.

*С целью сделать более острым свой взор и полнее овладеть искусством концентрации, Леонардо помещал перед собой какой-либо комбинированный предмет — например, вазу с цветами — старался сохранить его в памяти, а затем закрывал глаза. Далее он пытался представить его. Затем открывал глаза и сравнивал тот образ, который хранился у него в памяти, с тем, что он видел наяву. После чего он всматривался еще более пристально, редактировал мысленный образ и опять закрывал глаза, чтобы наново представить в своем воображении всю эту сцену. Он занимался этим без устали до тех пор, пока не мог обнаружить какое-либо различие между предметом и его образом.*

Попытайтесь это сделать! Это обострит и ваше зрение, и воображение. Вы можете попробовать подобные же упражнения с целью тренировки слуха и умения различать вкус пищи.

### **3. Почаще услаждайте свои уши**

Попытайтесь сделать следующее:

- Учитесь различать всевозможные звуки, которые существуют в природе, особенно голоса птиц.
- Слушайте как можно больше народной и классической музыки — это расширит ваши слуховые возможности.
- Слушайте самые качественные записи на самой лучшей аппаратуре и посещайте концерты. Это надежнейшая гарантия того, что десятки тысяч ваших слуховых рецепторов всегда будут в добром здравии, к вашим услугам, полные энергии и готовые колебаться все отпущенные им 20 000 раз в секунду.

- Проявляйте заботу о здоровье своих ушей и о своем слухе — избегайте ситуаций, когда вам приходится слишком долго слушать неумеренно громкую музыку. Если вы находитесь на дискотеке, играете в эстрадном оркестре или рок-группе, вложите в уши какие-нибудь заглушки.
- Время от времени позволяйте своим ушам насладиться тишиной — подобно все остальным частям вашего тела, они нуждаются в отдыхе и замечательным образом вас отблагодарят, если вы им его предоставите!
- Врачи и работники здравоохранения все чаще и чаще склоняются к мысли о том, что определенного рода звуки способны оказать самое положительное влияние на состояние здоровья. Стomatологи обнаружили, что тихая успокаивающая музыка, которая сопровождает сеанс лечения, помогает пациентам расслабиться, а российские ученые даже провели специальный эксперимент, заключавшийся в том, что травмированной мышце с целью ее заживления давали послушать «звук», который производит здоровая мышца, когда выполняет свою повседневную работу. Оказалось, что те, которым давали эту возможность, восстанавливались быстрее, нежели мышцы, с которыми ничего такого не делали!

#### **4. Преподнесите вашему носу несколько приятных сюрпризов**

- Почаще балуйте свой нос (а также все остальные ваши органы!) поездками на природу. Вдыхайте носом, как это делают все без исключения животные, а не ртом, как большинство людей. Принюхайтесь к аромату дождя. Вы думаете, у него нет своего собственного запаха? Конечно же, есть!
- Учитесь различать запахи всевозможных эфирных масел. Попытайтесь найти им достойное применение.
- Учитесь различать ароматы цветов.
- Люди все реже и реже пользуются своим обонянием. А вы поступайте в точности наоборот. Поэкспериментируйте с запахами: посадите вокруг дома со всех сторон цветы, зажигайте в комнатах ароматические палочки и свечи — вы можете попробовать сделать это и тогда, когда принимаете ванну. Если у вас есть сад, посадите в нем сильно пахнущие растения — взгляните-ка на умственную карту «Как разбить сад» (цветная вклейка № 10).
- Станьте более восприимчивым к запахам, которые вам нравятся и которые вызывают у вас отвращение. Поймите, почему это происходит — из-за запаха ли самого по себе или из-за каких-то ассоциаций, положительных или отрицательных, которые у вас связаны с ним. В какую бы вонючую дыру вас ни забросила судьба, неизменно старайтесь сделать упор на том положительном, что в этом есть!

## **5. Как можно чаще испытывайте приятные вкусовые ощущения**

- В порядке эксперимента включайте в свое меню блюда самых разных народов — чем больше, тем лучше. Мало того, что это расширит палитру ваших «интеллектуальных» вкусовых ощущений — одновременно это будет способствовать росту возможностей обонятельной системы.
- Почаще готовьте такую еду, которая представляла бы собой смесь продуктов, по-разному ощущаемых языком.
- Заботьтесь о состоянии своего рта, языка и десен — регулярно проверяйтесь у дантиста, ежедневно чистите зубы щеткой и ниткой, причем очень важно делать это правильно.
- Там, где это уместно, ешьте руками. Ваши руки — это совершенная система мониторинга и контроля, состоящая на службе у вашего желудка; миллионы осязательных рецепторов, имеющих на коже, своими сигналами приведут всю пищеварительную систему в состояние полной боевой готовности и заставят ее предвкушать удовольствие. Кроме того, это снабдит кожу ваших рук, губ и лица столь необходимыми для нее натуральными жирами.
- Если вы не чураетесь алкоголя, развивайте у себя навыки дегустации вина. Их можно будет самым восхитительным образом соединить с вашим творческим и вербальным интеллектом.

Профессиональные дегустаторы, как правило, используют для описания вкуса различных вин специальные термины, то бишь изрядно затасканные



слова и фразы — «сладкое», «сухое», «тяжелое», «с привкусом лимона», «с привкусом ореха», «пряное», «вязкое», «с фруктовым оттенком» и т. д. Постарайтесь не угодить в эту описательную западню, вместо этого попытайтесь найти новые, неординарные способы объяснить, что в действительности ощущает ваш рот. Посмотрим, сумеете ли вы превзойти кое-какие из самых вдохновенных перлов, которые мне когда-либо приходилось слышать, как, например:

«Это вино на вкус столь же чистое и ясное, как звуки птичьих песен».

«Это вино настолько полнокровно, что возникает ощущение, будто его нужно есть, а не пить!»

Или даже такое: «Это вино столь полно завладевает задней стенкой моей гортани, как хорека, жадно ухватывающий свою добычу».

Разумеется, вам не следует ограничиваться винами — попробуйте что-нибудь еще — любое, что придет вам в голову: разные сорта сыра, хлеба, пива, конфет, что угодно.

## **6. Почаще дарите наслаждение своей коже**

В порядке эксперимента попробуйте проделать следующее:

- Позаботьтесь о том, чтобы ваша одежда была изготовлена из разнообразных по своей фактуре, приятных на ощупь и удобных тканей, так, чтобы каждый из имеющихся у вас 3 500 000 осязательных рецепторов постоянно получал свою порцию удовольствия.
- Попробуйте носить «воздухопроницаемые» натуральные ткани, такие как хлопок, чтобы дать

вашей коже полную свободу и возможность дышать.

- Регулярно устраивайте пир для вашей кожи и волос, напитывая их ароматическими маслами — они отблагодарят вас за то наслаждение, которое вы им доставите.

## **7. Развивайте свою интуицию**

- Встаньте, закройте глаза и попросите своего друга, который находится в нескольких шагах от вас, начать медленно и неслышно приближаться к вам. Как только вы почувствуете, что он или она находится от вас на расстоянии вытянутой руки, скажите «стоп». Вы будете поражены тем, насколько быстро ваш мозг научится это делать.
- Более внимательно прислушивайтесь к своей интуиции и не бойтесь действовать по наитию.
- Всякий раз, когда вы убеждаетесь в правоте своей интуиции, попытайтесь проанализировать, что именно стало источником столь безошибочного прозрения, и добавьте полученные сведения в «базу данных».

## **8. Заставьте рецепторы всех ваших органов чувств работать на полную катушку**

- Проверьте себя, хорошо ли вы распознаете различные запахи. Например, взгляните на вазу с цветами и попробуйте связать то, что вы видите, с тем ароматом, который вдыхают ваши ноздри. Закройте глаза и, впитывая в себя благоухание цветов, попытайтесь вспомнить то, что вы видели, — таким образом вы укрепите связь между обонянием и интуицией. Затем откройте глаза и посмотрите,

насколько вы были точны. Продолжайте этот процесс до тех пор, пока вы не обнаружите разницы между тем, когда ваши глаза открыты и когда они закрыты. Прodelайте подобные упражнения с остальными органами вашего восприятия.

- Выберите такое место, чтобы провести в нем отпуск или каникулы, и такие виды деятельности, которые бы стимулирующим образом воздействовали на весь диапазон восприятия.

Если вы будете развивать свое восприятие теми способами, которые мы здесь привели, это принесет вам еще одну весьма заметную выгоду — ваша память станет поистине безупречной! Если вы хорошенько задумаетесь, то поймете, что именно чувства и ощущения запускают в ход механизм ваших воспоминаний. Где-то наигрывают знакомую мелодию, и вы вспоминаете тот полдень у реки; к вам доносится запах, и внезапно в мыслях всплывает целый эпизод из школьной жизни; вы видите картину, и ваш мозг совершенно поглощен нахлынувшими на него воспоминаниями; вы пробуете какое-то особенное блюдо и внезапно совершаете настоящее путешествие во времени — вас уносит далеко назад, в сокровенные моменты вашей собственной истории.

Параллельно с развитием своего сенсорного интеллекта вы будете без всяких усилий со своей стороны «наращивать мышцы» мышления и памяти, наделяя их все новыми и новыми способностями.

Далее следует тест, который поможет вам самостоятельно оценить уровень своего сенсорного интеллекта. Учтите: если за каждый вопрос вам удалось набрать 50 или более очков, это поистине замечатель-

ное достижение. Если же вы наберете 100 очков, это означает, что в данной интеллектуальной сфере вы проявляете себя как подлинный гений. Спустя какое-то время проверьте себя, чтобы понаблюдать, как растут ваши результаты; вписывайте их в таблицу на странице 362.

## **ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВАШИХ МНОГООБРАЗНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ — СЕНСОРНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

Заполните следующую анкету. За каждый ответ засчитывайте себе определенное количество очков от 0 до 100. Если то или иное утверждение применительно к вам потрясающим образом попадает в самую точку, начисляйте себе 100 очков; если же — опять-таки, применительно к вам — это самое утверждение абсолютно и неоспоримо не соответствует действительности, запишите себе 0 очков.

Я ужасно люблю танцевать.

Количество  
очков

Я бы сказал о самом себе, что у меня необыкновенно высокий «портняжный интеллект» — я подлинный гений во всем, что касается выбора одежды и даже охотно занялся бы ее моделированием. Моя одежда всегда очень гармонична по цвету и приятна на ощупь; я постоянно слышу со всех сторон комплементы на ее счет.

Количество  
очков

Все мои пять чувств действуют единым фронтом, обогащая мою жизнь и память.

Количество  
очков

.....

Я вижу то, что многие сочли бы невидимым; слышу то, что другие сочли бы неслышимым; осязаю пальцами то, что для других неосяземо; вдыхаю ароматы, которых, по мнению большинства, не существует, и чувствую вкус таких вещей, которые, по мнению большинства, не имеют его вообще. Так, к примеру, для меня нет ничего сложного в том, чтобы связать эмоции и цвета с числами и звуками.

Количество  
очков

Я способен с удивительной легкостью и ошеломляющей ясностью припомнить любую информацию, полученную с помощью зрения.

Количество  
очков

Я могу распознавать тонкие различия во вкусе и весьма восприимчив к сочетаниям различных продуктов.	Количество очков
Я особенно восприимчив к запахам, и обоняние играет огромную роль в самых главных воспоминаниях моей жизни.	Количество очков
Создавая свою собственную среду обитания и свой жизненный стиль, я очень тщательно обдумываю, какой должна быть расцветка одежды и фактура тканей, как должно выглядеть декоративное убранство дома, а также стол во время обеда.	Количество очков
Я особенно хорошо разбираюсь во всем, что касается звуков и музыки, знаю об их способности влиять на мое расположение духа так, что у меня совершенно меняется настроение и все вокруг делается совершенно иным. Я использую эти знания для того, чтобы помочь себе улучшить свою жизнь и сделать ее более разнообразной.	Количество очков

- |   |                  |
|---|------------------|
| Я причислил бы себя к той мало-численной элите, которая живет, чтобы есть; остальные — несчастные, которые едят лишь для того, чтобы жить.  | Количество очков |
| Я считаю себя до чрезвычайности чувственным человеком; прикасаться к собеседнику и ощущать в ответ его прикосновения — это существеннейшая часть моей манеры общаться с другими людьми. | Количество очков |
| Я люблю природу и стараюсь почаще общаться с землей, реками, озерами и морями. Кроме того, мне нравится любая погода.   | Количество очков |
| Я сплошь и рядом стараюсь передать свои ощущения, полученные каким-то одним путем (например, через зрение), посредством языка, которым принято описывать ощущения совсем другого рода.  | Количество очков |



Я наделен замечательной интуицией и в любых ситуациях полагаюсь на нее. Очень часто ощущаю, какая должна быть правильная линия поведения, и в огромном большинстве случаев неуклонно придерживаюсь ее, даже если очевидная логика диктует мне нечто противоположное.

Количество  
очков

Суммарное  
количество очков

**Глава 7**

**Умный секс**

---

**ваш сексуальный интеллект**

## **СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

### **Что:**

- *удлиняет вашу жизнь?*
- *послужило источником вдохновения для абсолютного большинства величайших творений искусства, шедевров музыки и литературы?*
- *заставляет вашу кожу пылать огнем?*
- *вдохновляло все эпохи ренессанса и революции?*
- *улучшает тонус тела?*
- *продает больше товаров, чем что-либо другое в мире?*
- *способствует нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы?*

- снимает стресс?
- большинство людей желают много раз в течение дня?
- все еще остается тайной?
- является главной причиной того, что человеческая раса еще не перевелась на Земле?

Вам все понятно, это — СЕКС!

Как вы можете видеть из вышеприведенного списка, ваш сексуальный интеллект — это «суперинтеллект». Это синтез и высшее проявление всех остальных ваших интеллектов. Это вовсе не плотская похоть, идущая на поводу у половых органов, — а именно таковым он еще недавно представлялся массовому сознанию; это великая движущая сила, которая направляет все ваши интеллектуальные и физические ресурсы к одной великой цели — гарантированно обеспечить ваше выживание, выживание вашего рода и семьи, всей человеческой расы.

Самый важный половой орган располагается не между ногами, а между ушами!

## **КАКАЯ ВАМ ОТ ЭТОГО ПОЛЬЗА?**

В этой главе исследуется особый род интеллекта, который многие считают первичным (если не основным!). Мы расскажем всю правду о некоторых интереснейших открытиях касательно секса и возраста, а когда вы приступите к выполнению упражнений, то узнаете намного больше о том, как использовать все многообразие ваших ресурсов и каждую из разновидностей вашего интеллекта в отдельности, чтобы дове-

сти до полного совершенства сексуальный интеллект и свои эротические возможности.

Давайте посмотрим на замечательный пример человека с выдающимся сексуальным интеллектом.

## **САМАЯ ЯРКАЯ ЗВЕЗДА НА НЕБОСКЛОНЕ СЕКСУАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

Многие полагают, что Мэрилин Монро — это величайший сексуальный образ двадцатого столетия. Неужели они так считают просто потому, что у нее было прекрасное тело, из-за ее «объема груди, талии и бедер»?

Было и есть множество актрис со столь же прекрасными или еще лучшими формами, а поэтому вполне очевидно, что основным фактором было отнюдь не только тело. То, что в действительности отличало Мэрилин от всех остальных, — это присущее ей умение использовать все многообразие своих интеллектов, чтобы сделать себя сексуально неотразимой.

Мэрилин была исключительно творческой личностью и умело использовала свое мастерство комедийной актрисы и чувство юмора, чтобы посредством тонкого расчета привнести в свои роли замечательную легкость и доходчивость. В общении с людьми она была искусна до чрезвычайности: все знали, что именно она и есть душа многочисленных вечеринок. Это происходило в значительной степени благодаря ее умению понимать других людей и ее исключительно остроумию и шаловливости.

Есть одна вещь, о которой большинство людей не имеет понятия, а именно тот факт, что Мэрилин мастерски управляла своим телом; особенно хорошо ей давался контроль над лицевыми мускулами. Те, кто посвятил себя изучению особой науки о присущей человеку способности самовыражения, поведали миру о том, что в человеческом лице наличествуют миллионы мышечных волокон, и ими можно управлять. Мэрилин практиковала это искусство, доведя его до высочайшей степени. Она была способна по своему желанию изобразить любую маняще-соблазнительную гримаску, как будто говоря: «Иди сюда!», — и именно так она себя и ощущала. Как могут засвидетельствовать миллионы ее фанатов, это работало!

Помимо того, что Мэрилин Монро была одарена уникальным физическим интеллектом, она была еще и большим мастером в использовании своего сенсорного интеллекта. В своих фильмах она пользовалась своим голосом как музыкальным инструментом, сочиняла целые сцены, напоенные чувственностью, которые возбуждали и всячески провоцировали наши чувства — зрение, слух, вкус, обоняние и осязание; эта женщина испытывала наслаждение, когда позволяла разыграться своему необузданному воображению!

По чистому недоразумению принято считать, что ее традиционный коэффициент интеллектуальности был низок, и что она была «тупоголовой блондинкой». Ничто не могло бы быть более далеким от правды! Коэффициент интеллектуальности у Мэрилин Монро был настолько высок — на уровне гения! — что она была членом Менса (сообщество людей с высоким коэффициентом интеллектуальности)<sup>53</sup> и использовала свой неординарный ум для

того, чтобы заставить тех людей, которые в действительности были менее интеллектуальны, чем она сама, почувствовать себя умнее ее.

Огромная трагедия актрисы заключается в том, что ее личностный и духовный интеллект были не столь высоко развиты, как остальные, и, в конечном счете, именно это стало причиной ее ранней смерти.

## **ЧТО В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ СЕКСУАЛЬНЫМ?**

Этот вопрос был задан знаменитой на весь мир журналисткой Нэнси Хеллмич, которая не так давно устроила опрос среди авторов наиболее прибыльных любовных романов с целью обсудить, какие качества литературных героев и героинь являются в наибольшей мере сексуально притягательными. Теперь-то вы, вероятно, уже сможете предсказать, какие она получила ответы!

Идеальный романтический герой — сильный, остроумный, высокоинтеллектуальный, наделенный здоровым чувством юмора, способный легко и непринужденно общаться с другими людьми. В образе идеальной романтической героини также видят женщину умную и веселую, у которой по любому поводу есть свое собственное мнение.

К настоящему времени у вас не должен вызывать большое удивление тот факт, что черта характера, которая представляется людям наиболее сексуальной, — это индивидуальность: не гениталии и бедра, а мозг и интеллект занимают верхнюю строчку эротического хит-парада! А это, как вы теперь прекрасно

понимаете, означает все многообразие ваших интеллектуальных ресурсов.

Почему дело обстоит именно так?

Да потому что для выживания рода человеческого (а ведь именно об этом, в действительности, и идет речь, коль скоро мы с вами говорим о сексе) каждый участник этого таинства должен выбирать себе партнера — возлюбленную или возлюбленного, — у которого на всех уровнях имеются неплохие шансы на выживание.

Поэтому для того, чтобы быть сексуально привлекательным, вам достаточно сделать то, что вам предлагалось на предыдущих страницах данной книги, — развивать все грани своего интеллекта и раскручивать его на полную мощь!

### **И еще один пример, наглядно подтверждающий те же самые прописные истины**

*Говорят, что из всех людей, когда-либо живших на Земле, наиболее могучим сексуальным интеллектом был наделен Казанова. Он глубоко постиг искусство и науку сексуального обольщения, превратив это в свою жизненную миссию, и в результате обеспечил себе весьма почетное место в человеческой истории. На целые века предвосхитив наши современные знания о сексе, Казанова понял, что искусство обольщения требует применения всех интеллектуальных ресурсов. Он изучал, что думают и что ощущают женщины, которых он намеревался сделать своими возлюбленными; он, как подлинный творец, без усталости изобретал новые и необычные способы любовных ласк; он изучил искусство слова, беседы и логики, убеждая женщин, что они не только должны, но*



*и обязаны заниматься с ним любовью. Когда в этом возникала необходимость, он даже приносил в эту игру определенную долю духовности, убеждая своих потенциальных партнеров, что, если бы они занялись с ним любовью, Бог был бы доволен! Считается, что он тысячи раз добивался успеха.*

Далее следует очередная серия упражнений для вашего мозга, в процессе которых мы вновь рассмотрим каждую разновидность интеллекта, которую мы уже успели тщательно исследовать, и попробуем применить их с той единственной целью, чтобы помочь вам сделаться очаровательным, уверенным в себе и неотразимо привлекательным любовником.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА — КАК РАЗВИТЬ СВОЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

### **1. Творческий интеллект и секс**

- **Фантазируйте!**

Ныне, хорошенько поработав над своим творческим интеллектом, вы должны уже понимать, что ресурсы вашего воображения поистине беспредельны. Хорошая новость здесь для вас заключается в том, что это означает, что «библиотека» хранящихся в вашем мозгу сексуальных «видеофильмов» также беспредельна! Поэтому не застревайте в каком-то одном «отделе» своей библиотеки. Позвольте своему воображению (которое является самым могущественным вашим

союзником в сексуальной игре) разрушить установленные рамки! Если вы поступите подобным образом, это освободит вас от тяготеющих над вами запретов и ограничений и откроет перед вами возможность практиковать различные вариации на сексуальную тему, которые вы, возможно, захотите разделить со своим партнером.

Сексуальное фантазирование, на протяжении многих веков являвшееся запретной темой, ныне признано всеми врачами в качестве чрезвычайно полезной деятельности, которая способствует росту творческого потенциала не только в этой сфере, но и в более широком масштабе. Дать волю своему воображению — это замечательный способ сделать первый шаг, чтобы затем полностью вырваться на свободу из пут тех запретов и комплексов, которые, возможно, препятствовали вашей сексуальной жизни в прошлом.

- ***Экспериментируйте!***

В полной мере используйте присущее вам творческое воображение. Придумывайте новые позы и пробуйте воплотить их в жизнь. Добавьте немного разнообразия, занимаясь любовью в самых разных и необычных местах, — используйте свой творческий дар на полную катушку! Растущее число членов «Клуба на высоте одной мили» (неофициальная группа людей, которым случалось заниматься сексом в самолетах) является ярким свидетельством того, какое наслаждение испытывает ваш мозг от сексуальных новаций!

- ***Разыграйте свои фантазии в реальной жизни!***

Идеальный партнер — тот, чей разум, подобно вашему, открыт для целой вселенной сексуальных

возможностей. Вместе с таким партнером воплотите в жизнь сексуальные фантазии, которые вас взаимно привлекают, — не отказывайте себе в этом удовольствии!

- **Играйте!**

Там, где поселилась скука, страсть умирает, но там, где есть игра, умирает скука! Забавляться и играть в разные игры — это замечательный способ приправить вашу сексуальную жизнь щепоткой пикантности, добавить к ней «изюминку» и доставить еще больше удовольствия и самому себе, и своему партнеру, чтобы каждый из вас еще больше радовал другого. Кроме того, игра — это еще один замечательный способ избавиться от тяготеющих над вами запретов и перестать сдерживать свои чувства. Еще одно преимущество заключается в том, что на глубинном уровне она вас расслабляет, а это способствует лучшему сексу.

Еще разок используйте свое воображение и придумайте как можно больше всевозможных игр. В качестве отправной точки, быть может, стоило бы повнимательнее приглядеться к игре в догонялки или в прятки. Они приводят все тело целиком в состояние активности, то же самое происходит и с мозгом; и то, и другое представляет собой необходимые приготовления к хорошему сексу; кроме того, эти игры приносят в него остроту охотничьего азарта.

Еще одна отличная забава — это ролевые игры. Многие пары обнаруживают, что разыгрывание таких взаимодополняющих ролей, как врач и медсестра, учитель и ученик, властелин и подданный, романтический герой и героиня, оказывает на них

в высшей степени стимулирующее воздействие. Вообразите себе все многообразие возможных ролей, обсудите их с вашим партнером, выберите роли, которые вам больше всего нравятся, и, как сказал Шекспир, «пусть начнется пьеса!»<sup>54</sup>

## **2. Личностный интеллект и секс**

В большинстве человеческих обществ любовь к себе, особенно в сексуальном смысле этого слова, подобно фантазированию, попадало в разряд грехов. Но это вовсе не грех! Как сказал однажды Вуди Аллен<sup>55</sup>: «Не насмехайтесь над мастурбацией: это ведь секс с человеком, которого я люблю!»

Любовь к себе принимает разные формы: это не только высокая оценка самого себя, но и сексуальная стимуляция. Проводившиеся на этот счет исследования регулярно показывали, что более 90 процентов как мужчин, так и женщин (а возможно, все 100 процентов!) тем или иным способом занимаются мастурбацией. Диапазон этих занятий простирается от нежных ласк самого себя в их простейших формах вплоть до очень сложных и изощренных любовных игр с самим собой в самой необычной обстановке, которые приводят к оргазму.

Сексуальная любовь к самому себе — это совершенно естественное дело, и нужно подходить к нему с той же самой творческой энергией, как и к отношениям с партнером.

Дополнительное преимущество сексуальной любви к себе — определение тех вещей или ситуаций, которые вас возбуждают и которые затем можно будет перенести в отношения с партнером и сделать их неотъемлемой составной их частью.

### 3. Социальный интеллект и секс

Какого человека вы бы нашли более привлекательным в качестве выдуманного или реального сексуального партнера: того, который никогда бы вас не слушал; который неизменно управлял бы ситуацией таким образом, чтобы он победил, а вы проиграли; совершенно не интересовался бы другими людьми и был не способен бы выразить какую бы то ни было эмоцию и привязанность — или человека, который бы сочувственно прислушивался к вам и вашим мыслям, заботам и чувствам; был бы теплым и открытым для всех; был бы полон душевной теплоты, обаяния и был бы способен к привязанности; а вдобавок еще умел позаботиться о том, чтобы другие чувствовали себя непринужденно на вечеринках и в прочих общественных местах?

Нужно ли мне продолжать?!!

Все проведенные до сих пор опросы с неоспоримостью доказывают, что один из самых важных источников сексуальной притягательности — это социальный интеллект. И в самом деле, именно он зачастую отождествляется с властью, а власть — это, конечно же, одно из самых могущественных в мире возбуждающих средств.

Планомерно развивая свой социальный интеллект, вы будете создавать вокруг себя силовое поле, которое будет действовать подобно гигантскому магниту, притягивая к вам все более широкий круг возможных сексуальных партнеров. Вы все в большей степени будете излучать ауру уверенности в себе и открытости. Наслаждайтесь своей законной наградой!

#### **4. Духовный интеллект и секс**

Величайшие в мире духовные лидеры в один голос провозгласили, что существует один грандиозный и фундаментальный принцип, применимый ко всем сферам духовности, а именно — любовь.

Человек, одаренный высоким духовным интеллектом, — это человек, открытый для всех, со склонностью к игре и восхитительным чувством юмора, очень уверенный в себе и постоянно испытывающий благоговейный трепет перед волшебством окружающего мира. Вообразите себе такого возлюбленного, и вы сразу же поймете, какой невероятно мощной сексуальной притягательностью обладает этот род интеллекта.

Пары, которые испытали и непреодолимое Вожделение, и большую Любовь, рассказывают о том, что, в то время как секс без любви вполне может быть фантастически прекрасным переживанием, вожделение вкупе с любовью добавляет к этому переживанию колоссальнейшее чувство, объединяя минутный экстаз с непреходящим чувством гармонии со всей Вселенной. Эти пары утверждают, что в кульминационный момент ощущают нечто в миллион раз большее, чем обычный оргазм, и этот миг длится и длится как «устойчивое состояние» экстаза, которым проникнута вся их жизнь.

Кроме того, как показали исследования физиологов, когда вы любите, каждая молекула вашего существа открыта, и, таким образом, восприятие становится полным, а каждая клетка мозга находится в состоянии готовности. Очевидно, что секс в этом состоянии будет лучше и принесет больше удовлетворения.

Мы вынуждены прийти к заключению, в полную противоположность тем выводам, которые делались на этот счет в течение прошедших столетий, что истинная духовность вовсе не есть некое ригидное и фригидное состояние, лишенное какой бы то ни было эротичности, а, наоборот, является состоянием повышенной сексуальности, сопряженной с большей отзывчивостью и чувством ответственности во всем, что касается любовных отношений.

## **5. Физический интеллект и секс**

Чтобы подчеркнуть, насколько важен в сексуальном мире физический интеллект, попробуйте вообразить себе это в соответствии с тем же самым сценарием, к которому мы прибегли выше, в разделе, посвященном социальному.

Неужели же вы предпочли бы иметь любовника, который запыхался бы после нескольких минут страсти, не обладал бы достаточной координацией движений и умением удерживать равновесие, был бы постоянно болен, а его мускулы были бы дряблыми и бесформенными? Или же вам больше по душе тот, который был бы в прекрасной физической форме и мог бы продолжать страстные любовные ласки так долго, как вы пожелаете, который в телесном отношении был бы физически наделен отличной координацией движений, пропорционально сложен и мог похвастаться стройной осанкой, был бы силен и уверен в себе, крепок и здоров, который бы редко болел и увлекался всеми видами спорта?

Опять же, выбор очевиден, и это подтверждается многочисленными опросами и исследованиями.

Все эти «аналитические обзоры по части сексуальной привлекательности» подтверждают тот факт, что тренированное, здоровое тело «заводит» оба пола. Интересно то, что здесь играет роль не какой-либо конкретный, отдельно взятый фактор, а сочетание силы, гибкости, выносливости, осанки и общего состояния здоровья, которое действует как важнейший стимулятор.

Когда мы вновь возвращаемся к основной цели секса — продолжению рода человеческого, — тут же становится очевидно, почему ваши предполагаемые партнеры будут инстинктивно сильнее реагировать на вас, когда вы лучитесь энергией и здоровьем. Другие преимущества, которые вы получаете, когда находитесь в отличной физической форме, состоят в том, что это способствует снижению напряжения, глубокой релаксации и усилению кровоснабжения всех частей вашего тела, а также укреплению уверенности в себе. Все это помогает снять запреты, устранить страхи и тем самым увеличить сексуальную привлекательность и потенцию.

В самом деле, все это сводится к «выживанию самых тренированных»!

## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Вы были зачаты, когда один из более 400 миллионов сперматозоидов выиграл гонку за то, чтобы первым достигнуть яйцеклетки вашей матери. Вы начали свою жизнь феноменальной победой!*



## 6. Сенсорный интеллект и секс

Ваши пять чувств — это главные ворота, которые ведут вас к сексуальному экстазу. Используйте, стимулируйте и возбуждайте каждое из них.

- **Ваши глаза**

Ваши глаза — это не только сексуальный стимулятор для вашего партнера, но и колоссальный источник наслаждения. Людей привлекает отнюдь не величина ваших глаз, а то, насколько расширены ваши зрачки. Это происходит, когда вы испытываете интерес, и максимально — когда влюблены. Почему? Да потому, что ваш мозг, когда он чем-либо полностью поглощен, широко распахивает эти «окна ума», чтобы вобрать в себя побольше информации.

Привлекательность расширенных зрачков объясняет, почему романтические ужины при свечах легче и быстрее приводят к сексу — приглушенный свет заставляет ваши зрачки расширяться и делает вас более соблазнительным.

Зрительная стимуляция чрезвычайно важна для возникновения сексуального возбуждения как у мужчин, так и у женщин. Провоцирующая одежда, которая заставляет догадываться об очертаниях скрывающегося под ней тела, выставленная на всеобщее обозрение плоть, чувственные телодвижения, обмен взглядами и язык тела, а также специально подчеркнутые эротические области (в особенности губы, грудь и гениталии) — все это является мощными зрительными стимуляторами. Да и в целом, любые сексуальные картинки, будь то в форме эротического видео или порнографических журналов, воздействуют так же.

- **Звук**

О звуке как о средстве, усиливающем половое влечение, часто забывают. Однако хорошие любовники с большой пользой для себя применяют его. Многие используют музыку, чтобы создать разнообразие настроений. Если вы до сих пор этого не делали, попробуйте!

Подумайте о том, сколь часто потрясающие романтические сцены происходят на свежем воздухе на природе, среди шепота листьев, журчания ручьев, пения птиц, а руки и тела влюбленных, подобно контрапункту к этой божественной музыке, создают собственную симфонию любви. Мать-Природа любит, когда занимаются любовью, и обеспечивает вас музыкальным сопровождением.

- **Запах**

Ваши пять миллионов обонятельных рецепторов — это крохотные сексуальные помощники!

Действительно, они созданы для того, чтобы «вынюхивать» для вас здоровых партнеров. Вы и ваш партнер испускаете сексуально возбуждающие ароматы, именуемые феромонами, которые, подобно миллиардам греческих сирен, манят вас в рай сексуального наслаждения! Сами по себе феромоны «более сексуальны», если ваше тело здоровое и чистое. Их можно активизировать и усилить при помощи натуральных эфирных масел (многие из которых способны усиливать половое чувство), в том числе таких, как сандалового дерева, нероли (из цветов апельсинного дерева), мускусного и розового.

Можно порекомендовать один надежный способ, как стимулировать ваше обоняние, особенно

перед сексом; он состоит в том, чтобы перед сном принять ванну с душистыми ароматическими маслами.

- **Рот — кожа — осязание**

Помните, что ваш рот и кожа содержат более чем три с половиной миллиона чувствительных рецепторов, каждый из которых только того и ждет, чтобы послужить вам и вашему партнеру в погоне за сексуальным экстазом!

Значительная часть мозга только тем и занимается, что няньчится с телом, и в основном это неустанная забота о рте и коже. Осязание — это на сто процентов разум!

### *Поцелуи*

Ваш рот — это, безусловно, самая чувствительная и универсальная часть тела, и пользоваться ею следует максимально творчески, вкладывая в это дело как можно больше фантазии. Относитесь к поцелую не как к чмоканию, но как к важнейшему искусству, которое включает в себя безграничное количество всевозможных ощущений и способно заключать в себе почти нескончаемое число «настроев». Ваши поцелуи могут быть легкими, мягкими, нежными, надолго затянувшимися, глубокими, «сжигающими», жгучими и страстными, сладкими, грубыми — какими угодно.

Вы можете пользоваться своими губами и языком, чтобы сделать эрогенной любую область тела вашего возлюбленного или возлюбленной. Множество мужчин и женщин любят все разнообразие поцелуев, а большинство любовников находит, что продолжительные поцелуи чрезвычайно возбуждающие, в особенности когда вы медленно

продвигаетесь все дальше и дальше: рот, потом все тело целиком, покрываете поцелуями кожу и непреклонно устремляетесь, затрагивая попутно соски и живот, ступни, голени и внутреннюю поверхность бедер, к области половых органов. Если вы не имеете ничего против орального секса, ваш рот способен подарить вашему партнеру одно из самых интимных сексуальных переживаний, какие только существуют.

### *Массаж*

Массаж — это одно из величайших наслаждений для миллионов ваших рецепторов! Как считает ваш мозг, руки (которые являются наиболее сексуально активной частью тела) являются самыми важными органами. Или, совместно с ароматическими маслами, так легко, нежно и чувственно привести партнера в состояние абсолютного возбуждения. В идеале вам следует позаботиться о том, чтобы атмосфера была комфортной, ваши руки и масло были теплыми, и что бы ваш сексуальный массаж охватывает все тело вашего возлюбленного.

### *Ласкайте друг друга*

Обычно мы считаем, что ласка — это прикосновение рукой, ладонью или губами. Будучи сексуально интеллектуальной личностью, вы можете воспользоваться любой частью своего тела, чтобы ласкать своего партнера.

Обратите особое внимание на эрогенные зоны, которые у всех людей разные, но обычно включают в себя рот, уши, шею, горло, соски, спину, ягодицы и внутреннюю поверхность бедер.

Теперь, когда вы одолели тренировочные упражнения для вашего мозга, потратьте еще несколько

минут, чтобы подумать о своем идеальном сексуальном партнере. Составьте умственную карту своего идеального Адониса или Афродиты — их внешность, черты характера, индивидуальность и т. д. Чтобы помочь вам, в том же самом разделе, где помещены все остальные вклейки, имеется образец умственной карты «Ваш идеальный сексуальный партнер» (цветная вклейка № 7).

## **СЕКС И ВОЗРАСТ — КОЕ-КАКИЕ ХОРОШИЕ НОВОСТИ!**

Теперь, когда вы почти уже закончили свои сексуальные тренировочные упражнения, в которых были задействованы многие разновидности интеллекта, позвольте мне подкинуть вам кое-какие любопытнейшие факты насчет природы секса в целом и его связи с возрастом. За последние двадцать лет я провел множество опросов с целью определить, что думают широкие слои людей по поводу сексуальной активности. Результаты отличаются удивительным постоянством, вне зависимости от языка и культуры, и свидетельствуют о повсеместном господстве ни на чем не основанного убеждения, будто начиная приблизительно с 60-летнего возраста (и даже с 50-летнего) сексуальная активность или влечение снижаются вплоть до прекращения. А на самом деле?

Многочисленные научные исследования, в том числе самые новейшие — Мастерса и Джонсон<sup>56</sup>, а также «Доклад Хайт»<sup>57</sup>, — однозначно свидетельствуют, что в действительности дело обстоит совер-

шенно иначе. Сексуальная активность фактически не снижается по мере того, как люди становятся более зрелыми, а зачастую пары сообщают о том, что половой акт становится значительно более интимным, осмысленным и удовлетворяющим по мере того, как они становятся старше. Эти результаты не должны быть для вас столь уж большой неожиданностью, ежели вы потратите хотя бы минутку на то, чтобы задуматься о тех вещах, которые действительно происходят в жизни.

Когда людям двадцать или тридцать лет, они обычно заняты по горло. В это время они закладывают фундамент своей будущей карьеры и заводят первого ребенка — а ведь известно, что грудные младенцы и ясельные малыши своей требовательностью буквально иссушают родителей (не говоря уже об их возможностях!). Однако к тому времени, когда супружеская пара достигает 50- или 60-летнего возраста, их дети, как правило, уже обзавелись своими собственными домами и семьями, а с выходом на пенсию супруги обретают полную свободу, и у них теперь есть достаточно времени, чтобы проводить его, вновь наслаждаясь обществом друг друга. Кроме того, эти люди намного опытнее в сексуальном отношении, заботливее, тактичнее и отзывчивее, чем они были тогда, когда были моложе. А это означает, что любовные ласки, вместо того чтобы превращаться в безумную гонку ради безотлагательного удовлетворения физиологической потребности, свойственную более молодым, могут быть более растянутыми во времени, в большей мере созидательными, экспериментальными и романтическими.

## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Более четырех миллионов человек во всем мире занимаются любовью в тот самый момент, когда вы читаете эти строки.*

## **ЛЮБОВЬ КАК ПИЦЦА ДЛЯ МОЗГА**

Еще одно соображение в поддержку того, чтобы заниматься сексом на протяжении всей жизни, происходит из результатов научных исследований в сфере питания и человеческого мозга.

Было обнаружено, что мозгу для его выживания требуется четыре важнейших «пищевых продукта»:

- кислород;
- обычная, биологическая пища;
- информация;
- любовь.

Все мы знаем о том, что для своего функционирования мозг должен потреблять некую материальную «пищу», так что жизненная необходимость в кислороде и питании вполне очевидна. Зато частенько не понимают того, что информация и любовь — это также необходимые предпосылки здоровья и активности. В отсутствие этих существеннейших элементов мозг неизбежно придет в упадок и умрет. Если вы не верите в то, что любовь жизненно необходима для вас, подумайте о том, сколь разрушительное воздействие на ваш организм могли бы произвести несколько слов, произнесенных человеком, которого вы действительно любите, если бы тот посредством тщательно подобранных, убийственных выражений убедил бы вас

в том, что он к вам равнодушен — мало того, ему на самом-то деле просто наплевать на ваше существование. Вообразите себе, что бы вы при этом испытали (а возможно, это уже с вами случилось).

Мозг испытывает потребность в любви, а также в физических прикосновениях ласках, которые ее сопровождают.

Следующая история послужит этому наглядным подтверждением.

Американский диетолог Уильям Глассер<sup>58</sup> кормил кроликов пищей с высоким содержанием холестерина. Цель эксперимента заключалась в том, чтобы определить, какой уровень холестерина приведет к нездоровому увеличению веса<sup>59</sup>. В ходе эксперимента животные жили группами в клетках, и всех их держали на одной и той же диете. Предполагалось, что все кролики будут реагировать на эти условия одинаково.

В высшей степени удивительно: во всех клетках с животными происходило именно то, что ожидалось — по какой-то необъяснимой причине кролики оставались «худыми» и здоровыми, в то время как остальные набирали вес именно так, как было предсказано. Глассер и его коллеги не в состоянии были найти для этого никакой разумной причины — в отношении генетических отклонений все животные были идентичны.

Приблизительно неделю спустя — причем в продолжение всего этого времени «стройные» кролики, вопреки всем предсказаниям, оставались в отличной форме, потребляя пищу с высоким уровнем холестерина, — один из ученых поздно вечером случайно проходил мимо исследовательской лаборатории и увидел, что там горит свет. Заинтересовавшись, он



обнаружил, что одна из лаборанток, дежурящих ночью, держит на руках одного из «диссидентствующих» кроликов. В ответ на вопрос, что она здесь делает, девушка объяснила, что в ночную смену ей часто становится очень скучно, и поскольку она любит кроликов, то устраивает себе перерыв и проводит 5–10 минут, лаская зверьков, обитающих в этой клетке, и играя с ними.

Этот эксперимент дал результаты, которых абсолютно никто не мог предсказать. Как лаконично сформулировал это доктор Глассер в своем отчете, обобщающем результаты его исследования: «Ешьте то, что вам нравится, но каждый день получайте небольшую порцию любви!»

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТАНОВКА (УМОНАСТРОЕНИЕ)**

Теперь мы в состоянии осознать, что секс, которым занимаются на протяжении многих десятилетий, вовсе не обречен на неизбежный упадок. Это сфера безграничных перспектив, радостей и удовольствий, неограниченных возможностей учиться и разделять чувства с другими людьми.

Вне зависимости от того, каков ваш возраст, если ваше тело хорошо натренировано и прекрасно выглядит, если ум характеризуется подлинной интеллектуальностью, творческой жилкой, живостью и бодростью и если вы в сексе открыты и искренни, если исповедуете экспериментальный подход, романтичны и способны нежно заботиться о другом человеке, тог-

да ваша сексуальная жизнь и взаимоотношения с партнером будут обретать все большую и большую полноту.

Как вы, вероятно, уже поняли, секс — это прежде всего функция мозга! Он предоставляет широчайший простор для «игры» всех многообразных интеллектов, укрепляет иммунную систему, увеличивает пополнение кислородом и энергией ваш мозг, и, во всех смыслах этого слова, не дает угаснуть вашей жизни. Дорожите им!

Далее следует анкета, которая поможет вам самостоятельно оценить уровень своего сексуального интеллекта. Учтите: если за каждый вопрос вам удалось набрать 50 или более очков, это поистине замечательное достижение. Если же вы наберете 100 очков, это означает, что в данной интеллектуальной сфере вы проявляете себя как подлинный гений. Спустя какое-то время проверьте себя опять и впишите результат в таблицу на странице 362.

## **ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВАШИХ МНОГООБРАЗНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ — СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

Проставьте себе оценки за каждый последующий вопрос в диапазоне от 0 до 100 очков. 0 набранных очков указывает на то, что данное утверждение абсолютно не соответствует действительности, 100 набранных очков свидетельствуют о том, что данное утверждение полностью к вам относится.

Я совершенно свободен в своей сексуальной жизни. Количество очков

У меня творческий подход к сексу, я использую свой творческий дар во всех аспектах моих занятий любовью, в том числе в прелюдии, в выборе поз и необычных мест для секса и т. д. Мне нравится придумывать новые способы, как доставить удовольствие моему партнеру. Количество очков

Я забочусь о том, чтобы мое тело было физически здоровым, а значит, и привлекательным для моего партнера, а также в состоянии хорошо функционировать на сексуальном поприще. Количество очков

Для меня главный сексуальный стимулятор — то, что воспринимается зрением, и я умело использую это свойство человеческого восприятия.	Количество очков
Для меня главный сексуальный стимулятор — то, что воспринимается слухом, и я умело использую это свойство человеческого восприятия.	Количество очков
Для меня главный сексуальный стимулятор — это запах, и я умело использую это свойство человеческого восприятия.	Количество очков
Для меня главный сексуальный стимулятор — это прикосновение, и я умело использую это свойство человеческого восприятия.	Количество очков
Я романтичен во всех смыслах этого слова.	Количество очков
Для меня секс — это замечательный повод для игр и ребяческих забав. Я частенько смеюсь, когда занимаюсь любовью.	Количество очков

Я считаю умение говорить неотъемлемой частью своей сексуальной привлекательности и широко пользуюсь словами в процессе ухаживания, чтобы завлечь и обольстить своего партнера.

Количество очков

У меня многочисленные и разнообразные сексуальные фантазии. Это мне нравится!

Количество очков

Я полагаю, что секс — это очень важная, существенная часть моей жизни.

Количество очков

Я считаю, что прелюдия — это очень значимая часть сексуальной игры.

Количество очков

Я всевозможными способами даю моему партнеру понять, каковы мои вкусы и предпочтения.

Количество очков

Я считаю, что секс — это естественный и здоровый аспект человеческой жизни.

Количество очков

Суммарное  
количество очков



На протяжении всего двадцатого столетия те разновидности интеллекта, которые измеряются при помощи традиционных тестов для определения коэффициента, рассматривались как интеллект в целом. Интеллект единый и неделимый. Теперь-то мы понимаем, что сам по себе традиционный интеллект можно разделить на три различных: цифровой, пространственный и вербальный. Кроме того, сами по себе они стали осознаваться еще и как составная часть намного больших по охвату интеллектов — тех, о которых вы уже довольно много узнали.

В части 3 вы познакомитесь с понятием традиционного интеллекта, измеряемого посредством стандартных тестов, узнаете, что за этим скрывается, и научитесь развивать свои умственные способности в данном направлении. Но сначала немного о том, откуда взялся такой способ измерения интеллекта и где его в первую очередь нужно использовать.

## Часть 3

# **ТРАДИЦИОННЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ ИНТЕЛЛЕКТА, ПОДЛЕЖАЩИЕ ТЕСТИРОВАНИЮ С ЦЕЛЬЮ ИЗМЕРЕНИЯ КОЭФФИЦИЕНТА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОСТИ**

*В начале прошлого столетия французский психолог Альфред Бине<sup>60</sup> разработал первые научные методики, позволяющие получить «объективную» количественную оценку интеллекта. Его метод был прост, но изыщен. Поскольку в ту пору все еще господствовало убеждение, что интеллект связан лишь со словами и цифрами, Бине установил для детей словарные и цифровые тесты и в массовом порядке проводил исследования. В каждой категории он подсчитал средний результат и присвоил ему значение в 100 очков — нормальный или стандартный коэффициент интеллектуальности. Любому ребенку, который демонстрировал более высокие результаты, нежели это среднеарифметическое число, давали от 110 до 200; тому, кто показывал более низкий, давали 90 очков или менее. Больше или меньшее количество очков зависело лишь от того, насколько выше или ниже среднеарифметического значения оказывался этот конкретный ребенок.*

*Интересно обратить внимание на тот факт, что Бине, вопреки мнению большинства, разработал свои тесты для измерения коэффициента интеллектуальности отнюдь не для того, чтобы раз и навсегда обречь ребенка на определенный результат. Он сделал это для того, чтобы выволить их из-под тяготеющей над ними несвободы. Бине подметил, что бедные дети, вне зависимости от того, насколько яркими были их интеллектуальные способности, никогда не имели привилегии получения дальнейшего образования. Ученый полагал, что, если бы бедняки смогли доказать посредством более высоких результатов в тестировании, что их интеллектуальные способности ощутимо выше среднего, у них появилась бы*



возможность получить хорошее образование, вне зависимости от своего социального положения.

И действительно, определение коэффициента интеллектуальности предоставило миллионам детей те благоприятные возможности, которых, вероятно, ни в каком другом случае они никогда бы не получили. Вплоть до 1970-х годов эти тесты принимались безоговорочно, не вызывая ни у кого никаких вопросов. Изначально предполагалось, что тестирование выявляет некий абсолютный результат (то есть коэффициент интеллектуальности неизменен на протяжении всей жизни); и тем не менее к этому времени становилось все более и более очевидно, что этот коэффициент можно повышать средствами воспитания, образования и развития.

Именно эту работу вам и придется проделать на протяжении последующих трех глав!

## Глава 8

# **Рассчитывайте только на себя**

---

**ваш цифровой интеллект**

## **ЦИФРОВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ — ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

*Из всех интеллектов именно цифровой интеллект порождает больше всего опасений и вызывает самые негативные реакции; по мнению большинства людей, именно в этой сфере их способности слабее всего. Только и слышишь со всех сторон: «Я терпеть не могу математику!», «Я ничего не смыслю в ней!» и «Я никогда не был силен в этой науке и никогда в жизни ее не одолею!»*

Так что же это за такой таинственный интеллект?

Ваш цифровой интеллект — это способность вашего мозга манипулировать числовыми значениями.

Одна из ошибок, которую совершает большинство людей, приступая к изучению мира математики, заключается в том, что они думают, будто существуют миллионы и миллионы, безграничные миллиарды чисел, которые им нужно выучить. В действительности, имеется лишь десять цифр, которые нужно знать: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и 0! Все остальные числа — это лишь комбинации этих десяти, и вы можете управляться с ними с легкостью жонглера.

Итак, все, что вам необходимо сделать для того, чтобы стать подлинными интеллектуалами в мире цифр, — осознать этот неоспоримый факт, а затем освоить кое-какие простейшие операции.

### **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Большинство людей полагает, что цифровой интеллект — это некий дар: либо он у вас есть, либо нет. Но это в корне неправильно! Он есть у любого из нас, весь вопрос всего лишь в том, как его развить.*

На самом элементарном уровне числа помогают нам определить, кто мы такие. Каждый из нас — человек с одним сердцем, одной головой, одним носом, одним ртом, двумя глазами, двумя ушами, двумя ногами, двумя руками, с десятью пальцами на руках и десятью на ногах и с миллионами миллионов мозговых клеток!

Ваш цифровой интеллект служит вам подспорьем изо дня в день на протяжении всей жизни и является надежным помощником практически в каждом из обыденных дел. Потратьте несколько мгновений на размышления о том, в какой мере использование чисел и арифметических действий — сложения, вычита-

ния, умножения и деления — является неотъемлемой частью наших повседневных дел, таких как приготовление пищи, покупки в магазинах, всевозможные операции с видеомэгагнитофоном и телевизором, работа на компьютере, вождение автомобиля, распределение времени, планирование отпусков и каникул, учеба, любые спортивные игры и т. д.

Числа — даже если вы, возможно, ничего об этом не знаете, — это такая вещь, с которой вы флиртуете на протяжении большей части своей жизни!

## **КАКАЯ ВАМ ОТ ЭТОГО ПОЛЬЗА?**

Вы узнаете о том, как преодолеть любые страхи по этому поводу, которые у вас могут быть и от которых вы не в состоянии избавиться на протяжении долгого времени. Кроме того, вы освоите немногочисленные, простые и легкие методы, которые помогут вам справляться с арифметическими действиями — сложением, вычитанием, умножением и делением. Вы научитесь бесконечному множеству игр, имея в своем распоряжении лишь десяток простейших «строительных кубиков» и несколько элементарных формул!

В дополнение к этому вам будет предоставлена вся основополагающая информация о том, как управляться с числами в своей повседневной жизни, в том числе полная формула того, как привести в порядок свои финансы. Это позволит вам планировать свое будущее таким образом, чтобы ваше состояние планомерно преумножалось, а не падало до нуля и ниже!

## **САМАЯ ЯРКАЯ ЗВЕЗДА НА НЕБОСКЛОНЕ ЦИФРОВОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

В 1994 году кембриджский математик Эндрю Уайлс<sup>61</sup> внезапно сделался знаменитым, после восьми лет работы изложив, в конце концов, доказательство одной старинной математической задачи, возраст которой насчитывал уже 350 лет. Уайлс впервые натолкнулся на последнюю теорему Ферма<sup>62</sup> в возрасте десяти лет, просматривая книги в библиотеке. Он тут же немедленно стал мечтать о том, чтобы решить эту задачу: «С тех пор как, будучи ребенком, я познакомился с теоремой Ферма, она сделалась моей величайшей страстью». Именно эта страсть безраздельно господствовала над ним на протяжении последующих 30 лет жизни.

В семнадцатом столетии Пьер де Ферма, изобретатель аналитической геометрии и один из создателей современной теории числа, небрежно нацарапал в своей записной книжке следующую фразу:

« $X^n + Y^n = Z^n$  не имеет решений в целых числах при показателе степени  $n > 2$ », дописав на полях, что у него не было «достаточно времени и бумаги», чтобы обнародовать свое «действительно изумительное доказательство»! К сожалению, если даже Ферма и вправду сумел продемонстрировать свое доказательство этой теоремы, тот клочок бумаги, на котором он его записал, был впоследствии утерян — и создавалась легенда. Это обманчиво простое уравнение на протяжении нескольких поколений сбивало с толку лучшие математические и ученые умы, и то, что Уайлс

сумел его решить, представляет собой одно из самых значительных событий в математике в двадцатом столетии.

Для того чтобы решить теорему Ферма, потребовался подлинный математический гений вкупе с настойчивостью, решимостью и творческой фантазией. Уайлс размышлял об этой проблеме на протяжении 30 лет, и ответ пришел к нему только после того, как он безраздельно посвятил целых семь лет жизни поиску доказательства. Однако в самом конце ему пришлось преодолеть еще одно исключительно трудное препятствие: под гром аплодисментов Уайлс объявил, что решил последнюю теорему Ферма, — но, как выяснилось, только затем, чтобы самолично обнаружить в этом доказательстве ошибку. Проявив невероятную веру в себя и глубину личностного интеллекта, он вновь возвратился к своим записям. Четырнадцать месяцев спустя Уайлс устранил недостаток в своем доказательстве, и в августе 1994 года теорема Ферма была официально доказана!

Давайте-ка вернемся к всеобщему «страху» перед математикой и всеобщей «ненависти» к ней. Есть несколько причин, почему по отношению к математике возникают столь разрушительные психологические установки. К счастью, они не имеют ничего общего с изначально заложенными в вас математическими способностями, которые — судя по тому, чего вы до сих пор сумели достичь в своей жизни, — поистине незаурядны.

Одна из причин, почему вы недолюбливаете математику, имеет самое непосредственное отношение к тому, как ваши учителя выбирали время для своих уроков и в какой последовательности излагали мате-

риал, а также ко всем нашим установкам, связанным со словом «работа». Лучше всего это можно проиллюстрировать на примере Оливера — пятилетнего ребенка, который так же, как и вы, был потенциальным вундеркиндом в области математики.

*Джерард — математик, музыкант, знаток шифровальных кодов и поэт — воспитывал своего пятилетнего сына Оливера таким образом, чтобы тот обожал математику. Они постоянно вместе играли в логические игры, и малыш учился говорить на «математическом языке» с такой же легкостью, как и на родном английском.*

*Однако когда Оливер возвратился домой после первого дня, который он провел в школе, его отношение резко переменялось.*

*Джерард его спросил: «У вас был урок математики?»*

*«Да», — хмуро ответил малыш.*

*«И что же?» — продолжал отец.*

*«Я не люблю математику!»*

*Как можно мягче Джерард спросил у него: «Почему же она тебе не нравится?»*

*Оливер задумался на мгновение, а затем ответил: «Из-за работы».*

*Заинтригованный этим ответом, отец задал следующий, вполне уместный вопрос: «Что же это за работа?»*

*В ответ на это сын сурово насупился, глубоко задумался над этим, и после довольно долгого размышления наконец произнес: «Работа — это делать то, что нужно, когда тебе совсем не хочется этим заниматься».*



*Оказалось, что учительница запретила Оливеру заниматься утром, когда ему этого хотелось, и заставила его делать уроки после обеда, когда у него не было ни малейшего желания; причем занятия эти проходили на уровне, который был для него слишком элементарным, а оттого смертельно скучным.*

Оливер, как и многие другие люди, не в состоянии был определить различие между предметом и ситуацией. Суть дела заключается в том, что он по-прежнему, по самой своей природе, глубоко и страстно любил математику. А ежели ему что-то не нравилось, так это условия, в которые он был поставлен на уроках, а также человек, который насильно впихнул его в эти рамки.

Опасным и совершенно произвольным образом маленький Оливер смешал в общую кучу одну свою «любовь» (математику) и две «нелюбви» (школа и учительница), а в целом у него получилось, что он «терпеть не может» математику.

Еще одна причина, почему большинство людей боится цифр, недолгобливает их, непосредственно связана с тем «уникальным» методом, которым математика преподается в школах. В отличие от (например) географии, она излагается шаг за шагом, с последовательным нарастанием трудности, причем каждый последующий шаг логически вытекает из предыдущего. Географию можно рассматривать как гигантскую головоломку из мелких кусочков: чтобы получилась картинка, вам нужно составить эту мозаику, сложив их все воедино. Если в какой-то момент времени вы окажетесь неспособными вставить на место какой-нибудь фрагмент (то есть вы этого не по-

нимаете), это, в действительности, не имеет особого значения — вы сможете переждать и вставить его на место чуть позже.

Изучение математики больше похоже на постройку карточного домика. Каждая карта должна быть на своем месте, прежде чем добавляется следующая. Если какая-нибудь из них оказывается не на месте, как правило, рушится вся структура целиком.

По этой причине в математике гораздо легче бывает «совершить ложный шаг». У вас есть тысячи «возможностей» обрушить свой карточный домик и потерпеть полнейший крах. Большинство людей этими возможностями воспользовались!

Первая и зачастую фатальная ошибка происходит на самых первых стадиях, когда изучают основы: сложение и вычитание. Частенько, в то время как преподаватель подробно объясняет эти простейшие арифметические действия, ребенок — будущий ненавистник математики — выглядывает из окна классной комнаты, мечтая о том, чтобы полетать вместе с птицами, которые чертят в небе красивые (математические!) фигуры.

Когда выясняется результат первого математического тестирования, малыш, несмотря на то, что пропустил самые основы, все еще понимает, что «ноль правильных ответов из двадцати пяти» — это нечто математическое по своей природе, а также вполне сознает, как это скажется на его успеваемости и положении в обществе.

И вновь, как это уже было в случае с Оливером, на этом происшествии будет основываться вполне понятная неприязнь ребенка к самому предмету. И вновь, подобно Оливеру, ребенок смешает положи-

тельные и отрицательные стороны своих взаимоотношений с математикой в один негативный образ. В данном случае любовь к математике (лучшее свидетельство тому — восторг ребенка, созерцающего восхитительные линии, которые описывают в полете птицы) по недоразумению поглощается неприязнью, возникшей вследствие неудач и унижений, ассоциирующихся с предметом.

## **ВСЕ МЫ ЛЮБИМ МАТЕМАТИКУ!**

Все мы, если копнуть поглубже, любим цифры. Они помогают нам выжить. Служат нам наградой и воздают должное. Позволяют яснее видеть различия. Они помогают нам производить оценку, ранжировать, классифицировать и сравнивать. С их помощью исследовать Вселенную. И они же обеспечивают нас на долгие часы играми, развлечениями и забавами.

Все мы любим, когда нам говорят, что мы — единственные и неповторимые. Все мы ликуем, когда наш ребенок, друг или команда приходят к финишу первыми. Нам нравится, когда мы узнаем, что наша любимая песня попала в десятку лучших. Все ждут сообщения о том, что они только что выиграли два миллиона долларов. Все мы взволнованы, когда кто-нибудь из наших братьев — представителей рода человеческого — устанавливает новый рекорд. Многие из нас буквально помешаны на числовых параметрах человеческого тела — размере бюста, объеме груди, талии и бедер, а также на росте, весе и калориях. И все мы в постоянно нарастающей степени поглощены чтением газет, журналов и распечаток из

Интернета, которые предоставляют в наше распоряжение статистические данные о нас самих — о том, что более всего нас интересует или тревожит; такого рода информацию мы буквально смакуем.

Все мы любим числа. Со многими из нас в прошлом случилось так, что мы пережили неразделенную, ничем не вознагражденную любовь или даже были за нее наказаны! Эта глава предназначена специально для того, чтобы вернуться в прошлое и вновь окупиться в этот восхитительный роман.

Пришла пора испытать на себе очередную порцию тренировочных упражнений для вашего мозга.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА — КАК РАЗВИТЬ СВОЙ ЦИФРОВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

Существуют многочисленные (!) способы, как усовершенствовать свой цифровой интеллект.

### **1. Сперва приблизительно прикиньте**

Научные исследования, посвященные изучению величайших математических гениев, выявляют тот факт, что люди, одаренные блестящими математическими способностями, поддерживают свою «умственную мускулатуру» в отличной форме, неизменно придерживаясь одного и того же порядка действий: сперва они дают приблизительную оценку, затем подсчитывают в точности и в конце проверяют. Осуществляя приблизительную оценку, вы тем самым обеспечиваете работой тот гигантский суперкомпьютер, который имеется

в вашем мозге и служит для того, чтобы постоянно оценивать вероятность шансов на выживание. Если вы будете регулярно прибегать к его услугам, это не плохо окупится! Никогда не лезьте автоматически в карман за этим чертовым калькулятором!

## **2. Учитесь у других — цифры, взятые из реальной жизни**

В каждой общественной группе есть люди, которые удивительно ловко управляют с цифрами, но они уверены, что это вовсе не так, просто потому что знают какого-нибудь человека, который делает это лучше! Однажды в пабе я сидел с одним типом, у которого была ученая степень по математике. Он, раскрыв широко глаза, глядел на те чудеса, которые вытворяли шесть игроков в дартс<sup>63</sup>. Каждый из них с молниеносной скоростью подсчитывал, сколько очков ему осталось сбить, чтобы достичь цели, и затем вычислял многочисленные способы, как поделить это количество очков, чтобы закончить игру минимальным количеством дротигов<sup>64</sup>. Он попытался от них не отставать и был совершенно сбит с толку! Впоследствии, проставляя им спиртное<sup>65</sup>, он спросил, как долго они обучались математике. Оказалось, что в школе все они отставали по этому предмету! Если бы им ставили оценки по реальным способностям, все они бы стали круглыми отличниками!

Аналогичным образом, люди, которые внимательно отслеживают результаты спортивных игр — таких как футбол или бейсбол, — зачастую будут утверждать, будто они ничего не смыслят в математике, и тут же по памяти выдадут вам кучу сведений и цифр статистики по своим любимым командам и игрокам.

Каждый, кто интересуется турнирным положением своей команды или средней результативностью какого-нибудь конкретного игрока, является обладателем мозга, от природы склонного к интеллекту в его цифровой форме!

### **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Элементарно натренировав свою память, один чудак научился запоминать «телефонный номер» длиной в 42 195 цифр.*

Всякий раз, когда вам подворачивается некто, способный, по всем приметам, ловко управляться с разного рода арифметическими подсчетами, спросите его или ее, как ему (ей) это удастся. Вы обнаружите, что большинству из них нравится объяснять, и обычно они чрезвычайно хорошо и быстро передают свои знания другим!

### **3. Оцените свои шансы**

В глазах многих людей статистические данные, вероятность наступления какого-либо события и, в частности, подсчет шансов выглядят особенно пугающими, потому что им кажется, что в этих выкладках содержатся миллионы цифр. В действительности, все весьма просто, и вы можете очень даже легко их вычислить. Например, если вы хотите узнать, каковы ваши шансы выиграть в лотерею, просто узнайте, сколько последовательностей цифр было отобрано. Если их было отобрано 10 миллионов, то возможность выигрыша главного приза — одна на 10 миллионов. Если планируется отобрать 100 победителей и вручить им второй приз, то ваш шанс на

выигрыш — 100, разделенное на 10 миллионов, что дает вам в результате один на 100 тысяч.

Задействовав правое полушарие с присущим ему даром воображения, вы сможете наглядно, «зрительно» представить, как выглядит это на деле. Шанс на выигрыш второго приза равнозначен тому, что вы оказались бы единственным человеком, отобранном из толпы, которая до краев заполонила громадный футбольный стадион; ну, а выигрыш первого приза равнозначен тому, что вы оказались бы единственным человеком, отобранном из всего населения города размером с Лондон или Нью-Йорк.

#### **4. Как последовательно выстроить свои приоритеты**

Одна из самых сильных сторон всяческой цифры — то, что она способна помочь вам ранжировать, упорядочивать и анализировать различные сведения, и прежде всего информацию о вас самих. Когда ваш мозг способен это сделать, он в состоянии создать намного более ясную картину того, что в действительности происходит, и скорректировать ваше поведение для достижения самых желанных целей.

Следующее простое упражнение покажет это более наглядно!

#### ***На что вы тратите время — идеал и реальность***

Ниже помещен перечень тех видов деятельности, между которыми большинство из нас преимущественно распределяет свое время. Оцените их по шкале от 1 до 8 и расположите по порядку, в зависимости от того, сколько времени отнимает у вас

тот или иной вид деятельности в течение обычной недели. Пусть под номером 1 фигурирует тот род занятий, который съедает у вас больше всего времени, а под номером 8 — деятельность, которой вы уделяете минимальное количество своих временных ресурсов. (Возможно, вам захочется вновь обратиться к умственной карте «Ловкач, жонглирующий временем» на цветной вклейке № 3.)

- работа;
- учеба;
- сон;
- встречи, развлечения, общение с друзьями и знакомыми;
- дети;
- супруг или супруга;
- другие члены семьи;
- отпуск или выходные дни.

Затем прикиньте, сколько вы тратите на каждый вид деятельности в течение недели по отношению к общему количеству времени, выраженному числом 100 — таким образом, вы узнаете, какой процент вы используете еженедельно на каждый из перечисленных видов деятельности. Запишите это.

А сейчас опять расставьте по порядку все пункты в этом перечне — но теперь уже в последовательности, отражающей ваши желания: время, которое вам хотелось бы посвящать этим занятиям в идеале! Пометьте, какой процент времени вам хотелось бы тратить на каждое из этих дел на протяжении недели, если бы возможно было распланировать ее в соответствии с вашим идеалом.

Сделав это, вы получите возможность сравнить



желаемое и действительное. Ниже запишите, в каком порядке располагались бы ваши приоритеты в отношении времени, которое вы отводите на различные занятия, если бы этот порядок мог соответствовать вашему идеалу. Проставьте рядом с каждым пунктом в «идеальной» колонке соответствующий процент; затем сделайте то же самое в «реальной». Наконец, вычтите «реальное» из «идеального» и впишите результат в колонку «разность». Например, если для «встреч, развлечений, общения с друзьями и знакомыми» ваш «идеальный» процент — 20, а «реальный» — лишь 8, разность между ними будет составлять 12 процентов.

Вид деятельности	Идеал	Реальность	Разность

Использование чисел для того, чтобы расставлять по важности свои приоритеты, анализировать и упорядочивать свою жизнь, полезно не только в отношении результатов, которых таким способом можно достичь, но и потому что, занимаясь этим, вы упражняете свои «математические мускулы» и увеличиваете их силу.

## **5. Обыграйте вчистую калькулятор**

Калькулятор способен свести на нет вашу «математическую мускулатуру» или еще более ее укрепить. Однажды мне случилось видеть, как один блистательный математик автоматически набирал на клавиатуре своего калькулятора, к которому до ненормальности пристрастился,  $2 + 2!$

Никогда не используйте свой калькулятор в качестве подпорки! Вместо этого применяйте его как орудие обучения и в роли верного товарища. Почаще пускайте в ход свою растущую способность к приблизительным подсчетам, и вы увидите, насколько часто вы будете в состоянии выдать ответ, «очень близкий к истине», еще прежде, чем успеете взять калькулятор. Точно таким же образом, если ваш друг или коллега используют калькулятор, чтобы просуммировать несколько чисел или сделать приблизительный подсчет, посмотрите, не удастся ли вам «уложить его на лопатки», выдав правильный ответ или довольно точно указав приблизительную сумму. По мере того как вы будете повышать свое мастерство (а это непременно будет происходить), увеличивайте скорость — это еще один существенный фактор в совершенствовании вашего математического интеллекта.

## **6. Играйте во всевозможные игры, требующие подсчетов в уме**

Это регулярно практикуют гениальные математики с целью поддерживать хороший тонус своего ума.

Начните с простейших примеров сложения, вычитания, умножения и деления, например:  $4 + 5$ ;  $8 - 3$ ;  $6 + 2$ ;  $2 \times 4$ . Постепенно их усложняйте — до тех пор,

пока не почувствуете себя комфортно, работая сперва с двузначными, а затем и с трехзначными числами. Чтобы побыстрее приступить к делу, попытайтесь решить примеры, помещенные ниже:

$$81 + 34 =$$

$$56 + 13 =$$

$$683 + 725 =$$

$$497 + 365 =$$

$$892 + 457 =$$

$$84 - 43 =$$

$$22 - 14 =$$

$$487 - 86 =$$

$$765 - 94 =$$

$$462 - 321 =$$

$$93 + 3 =$$

$$86 + 4 =$$

$$49 + 7 =$$

$$60 + 5 =$$

$$160 + 8 =$$

$$68 \times 4 =$$

$$32 \times 8 =$$

$$13 \times 9 =$$

$$27 \times 12 =$$

$$17 \times 16 =$$

## 7. Математические суперметоды

### **№ 1. Узнайте, на что вы способны**

Те, кто превосходно управляют с числами, измышляют для себя специальные методы «быстрого счета», которые помогают им с максимальной скоростью и ювелирной точностью производить любые подсчеты; эти методики способствуют росту их циф-

рового интеллекта. Первый «метод», который они используют, заключается в том, чтобы просто-напросто осознать саму возможность разработки и использования специальных технологий, которые помогут им производить любые подсчеты гораздо быстрее, чем это делает средний человек.

К тому времени, когда вы попробуете свои силы в выполнении предлагаемых здесь упражнений, вы также будете знать, как это делается!

## ***№ 2. Как вычитать от 100, 1000, 10000, 100000 и 1000000***

Поразительно — вы запросто сможете проделывать такие вещи в уме, если будете делать в точности противоположное тому, чему вас, вероятно, учили в школе! Вместо того чтобы вычитать справа налево, вам нужно делать это слева направо.

Начиная с той цифры, которая располагается левее всех, вы вычитаете ее (и все последующие) из девятки, планомерно продвигаясь вправо. Последнюю и только последнюю вы вычитаете из 10.

Например, если бы вам вдруг захотелось вычесть 58 из 100, вы отняли бы 5 от 9, что дало бы вам 4, а затем 8 от 10, что дало бы вам 2, и — аллегро! Правильный ответ — 42.

С миллионом это ничуть не сложнее. Если бы вам вдруг захотелось вычесть 795 238 из 1 000 000, вы отняли бы 7 от 9 = 2, затем 9 от 9 = 0, затем 5 от 9 = 4, затем 2 от 9 = 7, затем 3 от 9 = 6, и, наконец, 8 от 10 = 2. И вот вам правильный ответ: 204 762.

Вообразите, что было бы, если бы вы способны были это проделать, когда учились в школе...

Если вы действительно хотите ошеломить людей,

попросите их, чтобы они записали любое число порядка нескольких миллиардов, и скажите им, что вы можете вычесть его из 10 миллиардов, не пользуясь для этого ни карандашом, ни бумагой, и, как только увидите задание, немедленно декламируйте ответ в темпе школьного диктанта. Они (да и вы сами!) будут ошеломлены вашей гениальностью!

### **№ 3. Сложение с помощью «десятичных пакетов»**

Когда вы складываете колонки чисел, быстренько проверьте и посмотрите, нет ли тут «десятичных пакетов», которые способны оказать вам изрядную помощь, существенно ускорив ваше продвижение вперед («десятичный пакет» — это любая комбинация чисел, которые в сумме составляют 10: например  $5 + 5$ ;  $3 + 7$ ;  $3 + 2 + 5$ ;  $2 + 2 + 5 + 1$ ;  $2 + 2 + 2 + 2 + 2$ ; и т. д.)<sup>66</sup>. Например, в следующей колонке:

69  
37  
51  
22  
93  
16  
74  
58  
85  
45

было бы неуместной тратой вашего времени и несообразным использованием вашей математической умственной мускулатуры приступать к этой задаче так, как делает большинство людей, бормоча про себя:

« $9 + 7 = 16 + 1 = 17 + 2 = 19 + 3 = 22 + 6 = 28 \dots$ »  
Будет намного лучше, если вы быстренько просмотрите всю колонку на предмет «десятичных пакетов» и сразу же их просуммируете. Зачастую эта техника помогает удвоить скорость при сложении.

#### ***№ 4. Как умножить на 11***

Чтобы умножить любое двухзначное число на 11, просто сложите эти две цифры вместе и поместите их сумму посередке.

Например, если вы хотите умножить 53 на 11, сложите  $5 + 3$ , полученную восьмерку разместите посередке между 5 и 3, и это даст вам правильный ответ — 583.

Если сумма двух цифр равняется 10 или более, просто прибавьте это число к левой цифре. Например, если бы вы хотели умножить 97 на 11, вы бы сложили  $9 + 7$  и получили 16. 6 поместили бы посередке, а 1 прибавили к 9, что дало бы правильный ответ — 1067.

#### ***№ 5. Как делить на 5***

Разделить любое число на 5 иногда весьма сложно. Вы можете проделать это гораздо проще, сперва разделив на 10, а затем умножив на 2.

Например, если бы вам вдруг захотелось разделить 2340 на 5, вы просто отбросили бы последнюю цифру, а затем умножили бы остаток на 2, что и дало бы вам правильный ответ — 468.

## 8. Методы запоминания

Хорошие математики запросто запоминают любые числа, «разбирая их на мелкие кусочки». Если кто-нибудь дает вам номер телефона 8496063, разбейте его на части из трех и четырех цифр; таким образом, вместо семи «кусков» или битов информации, которые вам надо запомнить, вы получаете два (849 и 6063 намного легче запомнить, чем все число целиком). Кроме того, чтобы запомнилось еще надежнее, вслушивайтесь в ритм каждого конкретного числа и смотрите, нет ли в нем каких-нибудь интересных внутренних соотношений. Например, последняя часть из четырех цифр содержит в себе два раза по 60 плюс 3.

Особенно хороший метод запоминания телефонов — разбивать их на части, как показано выше, а также помнить ритм и «форму» каждого номера, когда вы набираете его кнопками или крутите диск. Помимо всего прочего, эта методика поможет вам развить свой пространственный интеллект (см. главу 9).

## 9. Интеллектуальные виды спорта

Интеллектуальные виды спорта и спортивные игры — такие как тритрак<sup>67</sup> или бридж<sup>68</sup> — представляют собой очень полезное подспорье для усовершенствования вашей способности к приблизительным прикидкам и к устному счету. Те, кто регулярно играет, часто говорят, что их способность оперировать с числами в целом и общем очень возросла. Пул<sup>69</sup> и дартс также неплохи для того, чтобы усовершенствовать арифметические способности.

## **10. Цифры в повседневной жизни**

С каждым днем все полнее и полнее отдавайте себе отчет, насколько хорошо вы управляетесь с цифрами уже сейчас и насколько часто прибегаете к ним в своей повседневной жизни и обыденных делах. Вы мгновенно, почти не задумываясь, вычисляете, сколько времени осталось до обеда, до окончания рабочего дня, до перерыва, до определенной даты, до конца игры... Вы постоянно проверяете, правильно ли вам разменяли деньги или дали сдачу; стоя у кассы в магазине самообслуживания, вы ловко подсчитываете, какую очередь лучше выбрать; вы покупаете себе одежду, основываясь на постоянных или изменяющихся размерах своего тела; вы с молниеносной скоростью определяете, какой кусок пирога самый большой!

Вы — математический гений. Просто примите это как факт и тренируйте свою изумительную способность, чтобы она сделалась еще более могущественной.

### **И еще один пример, наглядно подтверждающий те же самые прописные истины**

*Одним из величайших математических умов недавнего прошлого был Алан Тьюринг. Он свершил два немеркнущих подвига, каждый из которых по отдельности был бы для любого из нас таким достижением, которого хватило бы на целую жизнь.*

*Во время второй мировой войны Тьюринг был одним из отборной команды гражданских лиц, служивших в британской правительственной сверхсекретной дешифровальной школе в Блетчли Парк. Работа этих людей (которых рекрутировали из ведущих универ-*



ситетов по причине их выдающихся способностей к разгадыванию всевозможных интеллектуальных головоломок) состояла в том, чтобы перехватывать и расшифровывать немецкие радиোগраммы. Фашисты разработали специальную шифровальную машину «Энигма» (в переводе с латыни — «загадка»), которая допускала 159 триллионов различных вариантов настроек. Тьюринг и совсем еще юный студент-историк Гарри Хинсли<sup>70</sup> сыграли громадную роль в окончательной расшифровке в августе 1941 «не поддающегося взлому» шифра «Энигмы», что, несомненно, помогло приблизить конец войны и спасло многие тысячи жизней.

Будучи по-прежнему влюбленным в числа и в математику и по-прежнему готовый к новым вызовам, Тьюринг ради баловства создал блистательную техническую новинку — портативное математическое устройство, с которым каждый человек может справиться в любую игру. Он изобрел компьютер.

## **КАК ВЕСТИ СВОИ ФИНАНСОВЫЕ ДЕЛА**

Сфера, в которой люди, как правило, испытывают больше всего опасений, связанных с цифрами, — это ведение финансовых дел. Многие люди попадают в неприятности, потому что отказываются взглянуть в лицо фактам, отражающим их финансовую ситуацию. Эти люди без всяких на то оснований предполагают, что все как-нибудь уладится само собой, но при этом живут в постоянном страхе перед счетами, уведомлениями о состоянии их кредитных карт и теми непредвиденными расходами,

которые порой совершенно внезапно сваливаются им на голову. Даже если вы человек обеспеченный, имеете приличный доход и живете в достатке, это не имеет особого значения, поскольку даже люди, зарабатывающие немалые деньги, могут навлечь на себя катастрофу по причине неадекватного финансового планирования.

Искусство планирования бюджета должно быть непременной составной частью вашей системы управления собственной личностью. В действительности, делать это весьма просто, стоит вам только приобрести кое-какую сноровку в том, что касается самодисциплины и систематического контроля за своими денежными ресурсами; вам следует также позаботиться о том, чтобы приблизительно рассчитать время ближайших денежных поступлений (заработная плата, любые дивиденды с капитала или акций, которые могут иметься у вас в заглавнике, денежное довольствие или алименты и т. д.) и регулярных платежей — и оплачивать счета. Чтобы помочь себе учесть все аспекты, взгляните на умственную карту «Как распланировать бюджет», цветная вклейка № 9. Этой разновидности планирования можно придать больший масштаб, охватив ею целый год; тогда это называют «прогнозом движения денежной наличности». Он как раз и позволит вам более сознательно спланировать, где, когда и на что вы хотели бы потратить свои деньги.

Если вы до сих пор не успели основательно проанализировать свою собственную финансовую ситуацию, попробуйте выполнить следующее упражнение.

## **Прогноз движения денежной наличности**

На следующей странице имеется незаполненная таблица, в которую вы сможете вписать свой прогноз движения денежной наличности на ближайшие 12 месяцев. Это даст вам возможность разработать свой первый, весьма грубый и приблизительный финансовый план.

В верхней половине таблицы впишите те разнообразные доходы, которые у вас предвидятся на протяжении каждого последующего месяца; пометьте также, когда вы предполагаете получить их. К примеру, проценты со сберегательного счета выплачиваются дважды в году — в сентябре и апреле. А поэтому не забудьте включить приблизительно оцениваемую вами сумму процентов в совокупный доход на протяжении этих месяцев.

После этого подумайте, каковы будут статьи ваших расходов на протяжении каждого последующего месяца. Сюда непременно входят регулярные платежи, вроде арендной платы или выплат по закладным, счета за отопление, электричество и телефон, ежедневные транспортные расходы и т. д., а также ожидаемые «одноразовые» расходы — к примеру, отпуск или страхование автомобиля. Когда вы перечислите все пункты, просуммируйте свои расходы на протяжении каждого месяца. Затем применительно к каждому месяцу подсчитайте разность между своими доходами и расходами.

«Ежегодный доход двадцать фунтов, ежегодный расход девятнадцать фунтов, девятнадцать шиллингов, шесть пенсов, и в итоге — счастье. Ежегодный доход двадцать фунтов, ежегодный расход двадцать фунтов шесть пенсов, и в итоге — нищета».<sup>71</sup>



Если вы будете распоряжаться своими деньгами более упорядоченным способом, наподобие предлагаемого здесь варианта, это позволит вам ощутить, что вы в большей мере контролируете свои финансы. Вы будете в состоянии предвидеть, где могут возникнуть «недостачи» и прочие неприятности, порожденные нехваткой денежной наличности (прежде, чем они болезненно по вас ударят!), и таким образом дать себе немного времени, чтобы спланировать обходной путь, который поможет их избежать (возможно, сэкономив немного денег заранее или взяв ссуду, чтобы себя обезопасить).

Возможно, вы обнаружили, что в вашем распоряжении имеется некоторая сумма денег, отложенная на черный день, или же вы собираетесь кое-что отложить. Такого рода «резервный капитал» позволил бы вам выбрать наилучшее время, чтобы покупать вещи (например, на распродажах в конце летнего сезона и т. д.). Кроме того, это дало бы вам возможность экономить и регулярно откладывать на будущее — например, вносить кое-какую копейку в пенсионный фонд или копить деньги на отпуск.

А теперь вашему вниманию предлагается тест, который поможет вам самостоятельно оценить уровень своего цифрового интеллекта. Учтите: если за каждый вопрос вам удалось набрать 50 или более очков, это поистине замечательное достижение. Если же вы наберете 100 очков, это означает, что в данной интеллектуальной сфере вы проявляете себя как подлинный гений. Спустя какое-то время проверьте себя опять и впишите результат в таблицу на странице 362.

## **ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВАШИХ МНОГООБРАЗНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ — ЦИФРОВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

Проставьте себе оценки за каждый последующий вопрос в диапазоне от 0 до 100 очков. Если вы записываете себе 0 очков, это означает, что данное утверждение никоим образом к вам не относится; если 50 — оно наполовину верно; если же 100 очков — вы расписываетесь в том, что это ваш совершенный портрет!

В своей повседневной жизни я регулярно прибегаю к цифрам и вычислениям.

Количество  
очков

Я обладаю различными навыками в работе с числами и с легкостью проделываю любые арифметические действия.

Количество  
очков

Мне нравятся вычисления, и я люблю с ними заниматься.

Количество  
очков

.....

Зачастую люди просто не могут удержаться от комментариев, глядя на то, как ловко я управляюсь с цифрами.

Количество  
очков

В школе у меня всегда были отличные оценки по математике и физике.

Количество очков

Я люблю математические игры и задачи.

Количество очков

У меня хорошая память на числа, в частности на телефонные номера и важные даты.

Количество очков

В моих глазах каждая цифра и число обладают своей собственной индивидуальностью; порой я вижу их в каком-нибудь совершенно особенном свете и в уникальном облике, и это вызывает во мне мощный эмоциональный отклик.

Количество очков

Я предпочитаю решать элементарные арифметические задачи в уме, вместо того чтобы использовать калькулятор.

Количество очков

Суммарное  
количество очков

В качестве небольшого дополнения — еще один коротенький тест с целью определить уровень цифрового и математического интеллекта; выполните его. (Ответы находятся на странице 301.) Затем спустя некоторое время повторите его и посмотрите, сколько ощутимо будет улучшаться ваш результат по мере того, как будет развиваться ваш интеллект.



**МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ТЕСТ**

1. Определите недостающее число: 14, 17, 20, 23, ...	(50 очков)
2. Определите недостающее число: 93, 85, 77, 69, ...	(50 очков)
3. Впишите в имеющийся промежуток недостающее число: 1    12    12 3    4    12 10   20   ?	(100 очков)
4. Какое число здесь пропущено? $\begin{array}{ccc} & 8 & \\ \setminus & & / \\ & & 2 \\ 2 & & 4 \\ \circ & & \cup \\ & 4 & \end{array}$	(100 очков)
5. Впишите недостающую цифру: ? Н Т 6 Л Л 6 К Т	(100 очков)
6. Определите недостающее число: 1, 4, 8, 13, 19, 26, ...	(100 очков)
7. Вставьте недостающее число: 16   11   25   14   16   5 9            3            ?	(150 очков)

8. Вставьте пропущенное число: 1    4    8    2 6    5    3    10 4    3    ?    8	(150 очков)
9. Отыщите недостающее число: 37   13   5   3 25   9   ?	(150 очков)
10. Какое число является следующим в этом ряду? 9, 11, 21, 23, 33, 35, ...	(100 очков)

Суммарное  
количество очков

**ОТВЕТЫ — Тест для оценки уровня цифрового/математического интеллекта**

1. 23 (каждое последующее число на три больше предыдущего).
2. 69 (каждое последующее число на восемь меньше предыдущего).
3. 200 (число в левой колонке умножается на число в центральной колонке, и таким образом мы получаем число в правой колонке).
4. Либо 3, либо 12 (в каждой паре по диагонали одно из двух противостоящих друг другу чисел в два раза больше другого).
5. 9 (в этой задачке использован шифр: А = 1, Б = 2, В = 3 и т. д. Слово, которое здесь зашифровано, — ИНТЕЛЛЕКТ, следовательно, пропущена буква И (9)).
6. 34 (промежуток между числами с каждым последующим шагом увеличивается на единицу).
7. 7 (в каждом из образовавшихся треугольников сложите два числа в верхнем ряду — справа и слева, — а затем полученную сумму разделите на три).
8. 6 (в каждом горизонтальном ряду есть две пары чисел, в которых одно число в два раза больше другого).
9. 4 (числа в нижнем ряду получены в результате суммирования и последующего деления пополам двух чисел, которые располагаются над ними).
10. 45 (поочередное прибавление 2 и 10).

Глава 9

**Не забудьте прикинуть  
расстояние**

---

**ваш пространственный интеллект**

## **ПРОСТРАНСТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ — ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

*Пространственный интеллект — это второй из трех столпов в стандартных тестах для определения коэффициента интеллектуальности. Так же как и в случае с цифровым, это тот род интеллектуальной деятельности, в котором многие люди считают себя особенно беспомощными или же полагают, что это талант, который дан лишь немногим людям, а большинство его не имеет! Однако же пространственный интеллект — точно так же как и все остальные интеллекты, — вполне поддается тренировке; можно понять его суть и успешно его развивать.*

Пространственный интеллект — это способность видеть, как соотносятся друг с другом различные геометрические формы, а также как связаны между собой предметы в пространстве. Этот интеллект также включает в себя способность тела успешно ориентироваться в окружающей обстановке. Подразумевается, что вы обладаете способностью читать карту и преобразовывать полученную таким образом информацию в правильные действия на местности.

Сам факт, что вы до сих пор живы, свидетельствует о том, что в этой сфере человеческого гения вы наверняка более интеллектуальны, чем любой из самых мощных в мире компьютеров.

Подумайте о том, как вы используете этот интеллект, когда ходите по комнатам своего дома, когда накрываете на стол, пересекаете дорогу, раскладываете вещи по местам или делаете перестановку, идете по улице, едете на велосипеде, ведете автомобиль или же участвуете в любой спортивной игре. Как вы сами можете видеть, этот интеллект непосредственно и глубоко связан с физическим. Тренируя один из них, вы автоматически совершенствуете и другой.

## **КАКАЯ ВАМ ОТ ЭТОГО ПОЛЬЗА?**

К тому времени, как вы закончите читать эту главу и разберетесь с тренировочными упражнениями, вы наверняка осознаете, что ваш собственный пространственный интеллект уже сейчас развит невероятно хорошо. Вы будете знать, почему футболистов никоим образом нельзя назвать «глупыми», а также как получается, что у лондонских таксистов мозг до-

стигает физически значительно больших размеров, чем у среднего человека<sup>72</sup>! И это еще не все — вы изучите основные методы, с помощью которых сможете улучшить ваши показатели в стандартных текстах для определения коэффициента интеллектуальности, и, кроме того, будете знать, как отыскать дорогу, когда вы заблудились, а также о том, как не оказаться в такой ситуации!

## **САМАЯ ЯРКАЯ ЗВЕЗДА НА НЕБОСКЛОНЕ ПРОСТРАНСТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

Наша следующая звезда интеллекта — это человек, который постоянно эксплуатирует свой пространственный интеллект, бросает вызов смерти. Если ему это удастся, то он продолжает жить дальше, и на завтра вновь прибегает к его услугам. Если пространственный интеллект его подведет, он умрет.

Кто этот человек? Пилот «Формулы 1», чемпион мира по автогонкам Михаэль Шумахер.

Вы только подумайте, каким делом ему приходится заниматься. На протяжении многих часов Шумахер должен безукоризненно управлять своим болидом на скорости от 80 до более 320 км/ч; иметь четкое представление о местоположении всех остальных автомобилей, которые мчатся в считанных метрах вокруг него с различными скоростями, постоянно их меняя; обращать внимание на состояние покрытия и в зависимости от температуры и влажности корректировать соответствующим образом все параметры езды; наблюдать за стремительными перемещениями

предметов перед глазами и заранее рассчитывать, какие действия ему необходимо будет предпринять, чтобы успешно совладать с ситуацией; ощущать малейшие изменения в весе машины по мере того, как расходуется горючее, и менять свою манеру вождения в соответствии с этим; подобным же образом следить за состоянием шин; и вдобавок четко вписываться в коварные повороты; постоянно следить за знаками по бокам трассы, запоминать постоянно возникающие на дороге масляные пятна, где потерпели аварию автомобили, — одним словом, все, что может потребовать от него немедленных и энергичных действий с целью предотвратить грозящую катастрофу; и, совершая обгон, с идеальной точностью вычислить углы, кривые и скорости, которые могут обеспечить ему победу в гонке или стать причиной его поражения, спасти его жизнь или лишить ее.

Шумахер прекрасно пользуется своим весьма неплохим пространственным интеллектом. Уже само по себе его превосходное тактическое мышление, наряду с тем, что называют его «невероятным мастерством вождения», сделало его самым молодым чемпионом мира в истории спорта. Полагают, что сейчас он обыгрывает любого другого пилота в мире, если гонка проходит в равных условиях, а на влажной трассе с ним вообще нельзя справиться!

Но пространственный интеллект Шумахера — отнюдь не единственный, который ему удалось в себе развить. Его физический интеллект феноменален (это необходимо, чтобы выдерживать нагрузки, которые сопряжены с этим видом спорта!), кроме того, он наделен огромной верой в себя и уверенностью в собственных силах.



Основные профессии и хобби, в которых требуется чрезвычайно высокоразвитый пространственный интеллект:

- парашютисты;
- воздушные акробаты;
- гимнасты;
- фигуристы;
- футболисты.

Пространственный интеллект дает вам возможность размышлять о хитроумных взаимосвязях в мире трех измерений. Можно мыслить категориями обширных пространств — именно такой интеллект требуется астроному, моряку или летчику гражданской авиации; или же задействовать более ограниченные объемы — такой необходим для живописца, спортсмена, участника архитектурной группы, скульптора, инженера-механика или хирурга.

И тем не менее пространственный интеллект — один из тех, в котором большинство людей оценивают себя весьма низко. Почему так происходит? Обычно потому, что у них был печальный опыт в геометрии, очень похожий на тот, который довелось пережить «ненавистникам математики» из главы 8. Или же им случалось испытать замешательство во время спортивных игр, когда, не в силах совладать с пространством, они были просто не в состоянии отправить мяч туда, куда надлежало.

Но утверждения типа «я ничего не смыслю в геометрии», или «я начисто лишен какого-либо тактического чутья» в принципе не могут быть верными: вы только подумайте, какие дела проворачивает в самый обычный день ваш мозг.

## **ЭТА ПОВТОРЯЮЩАЯСЯ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ ИСТОРИЯ НЕОПРОВЕРЖИМО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ГЕНИАЛЬНОСТИ ВАШЕГО МОЗГА**

Следующая история позволит вам взглянуть на это с той точки зрения, с которой ваш мозг рассматривается как мощный биологический компьютер. Попробуйте догадаться, какая деятельность тут описывается.

Стремясь приблизиться к горизонтальной линии, которая теоретически простирается в бесконечность в обоих направлениях, ваш биологический суперкомпьютер управляет невероятно сложной системой, состоящей из миллионов рычагов и шкивов, и направляет их сквозь трехмерное пространство к этой столь желанной цели.

Затем ваш биологический суперкомпьютер, используя все свои шарниры, поворачивает тело налево и, пропуская сквозь себя миллиарды единиц информации в секунду, получает детальный трехмерный план простирающегося перед ним пространства. Это сотни трехмерных объектов различных размеров и всех воображимых форм, расцветок и видов. Лишь немногие из них находятся в покое. Большинство же пребывает в движении. Те из них, которые движутся, устремляются в самых различных направлениях; им присуще безграничное многообразие размеров, массы и формы. Каждый из них передвигается в пространстве со своей собственной скоростью.

В считанные доли секунды ваш биологический

суперкомпьютер фиксирует целиком эту картину, представляющую собой геометрию в движении, и методом экстраполяции безошибочно определяет, где будет находиться каждый перемещающийся объект в ближайшие две–пять секунд. После чего он смотрит направо и, имея перед собой совершенно новую трехмерную перспективу, которая складывается из присущего ей и только ей набора статических и движущихся объектов самых разнообразных размеров и геометрических форм, выполняет в точности такие же геометрические калькуляции и предрекает дальнейший ход вещей.

Управившись с этими невероятно сложными расчетами, сопоставив их воедино, вновь глянув налево, чтобы еще раз убедиться, что действительность во всех миллиардах своих граней ведет себя именно так, как было предсказано, ваш биологический суперкомпьютер посылает соответствующие инструкции системе, состоящей из миллионов рычагов и шкивов, и ей без особого труда удастся разминуться с движущимися геометрическими формами, которые на бешеной скорости мчатся вдоль трехмерного пространства, который ваш мозг желает пересечь.

Затем, успешно совершив это действие, биологический компьютер в вашем мозге, искусно манипулируя системой рычагов и шкивов, усаживает ее прямехонько в одну из геометрических структур, в наибольшей степени приближенной к форме параллелепипеда, и с помощью тончайших маневров подстраивает все таким образом, чтобы эта система могла передвигаться внутри этого геометрического ландшафта, в котором снуют туда-сюда многочисленные объекты подобного же вида.

Далее тот же самый биологический суперкомпьютер, который находится в вашем мозге, безошибочно управляет принадлежащим ему трехмерным объемом, заставляя его преодолевать десятки и сотни миль геометрического пространства, чудодейственным образом избегая при этом каких-либо столкновений с десятками тысяч объектов, которые устремляются на него со всех направлений, под бесконечно разнообразными углами и с различными, все время изменяющимися скоростями.

В течение всего этого времени биологический суперкомпьютер, который находится в вашем мозге, пристально следил за всевозможными символами, сигналами, вспыхивавшими огнями и звуками, ловко управляясь с прямыми углами, окружностями и дугами, подъемами и спусками, преодолевая неисчислимы преграды и препятствия.

А после того как им удастся прибыть к месту своего назначения, миллионы таких суперкомпьютерных мозгов вдруг по непонятной причине начинают вопеть: «Я ничего не смыслю в математике!»

И это — через минуту после всех описанных подвигов?! Только что с безошибочной точностью управившись с нескончаемой серией геометрических и алгебраических уравнений, в которых содержались миллиарды подлежащих учету факторов?! И ради чего? Да ведь речь шла всего лишь о повседневной рутине — перейти оживленную улицу, сесть в автомобиль и ехать домой!

Ваши достижения, свершаемые изо дня в день во имя элементарного выживания в этом геометрическом мире, в котором мы живем, наглядно демонстрируют, что вы по природе своей истинный гений

в математической науке и искусстве ориентации в пространстве.

## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Когда вы на полную катушку используете свой мозг, он и вправду становится больше!*

## **ИСТОРИЯ О ЛОНДОНСКИХ ТАКСИСТАХ**

Не так давно новейшие исследования в сфере физиологии мозга пополнились еще одним замечательным открытием. Это может послужить ярким подтверждением того, что вы не просто способны развивать свой пространственный интеллект, но и, когда вы это делаете, ваш мозг увеличивается в размерах!

Было обнаружено, что мозг лондонских таксистов физически увеличивается в размерах, когда они полностью овладевают «знанием» (что означает запоминание целиком всей карты Лондона), и что чем дольше они водят такси, тем больше вероятность того, что это произойдет с конкретной частью их мозга, которая управляет навигацией! Эта область называется гиппокамп, она ответственна за хранение воспоминаний, работу с картами и технологический интеллект. Поэтому неуклонно увеличивается в размерах, по мере того как таксисты впитывают в себя опыт и знания, разъезжая по городу.

Как только были обнародованы результаты этого исследования, одна из городских газет и предложила устроить состязание лондонского таксиста с бортовой навигационной спутниковой системой, какими осна-

щаются высококлассные современные автомобили, и с ноутбуком, на который было установлено новейшее программное обеспечение для оптимального выбора маршрута, а также подробнейшая карта «Лондон от А до Я». Задача состояла в том, чтобы, отыскав самый лучший и короткий маршрут, добраться из заранее определенного места в центре города до глухой окраины в северо-западной части Лондона.

И каков же оказался результат?

- Таксист уложился в 33 минуты.
- Бортовой навигационной спутниковой системе потребовалось 55 минут.
- Карта «Лондон от А до Я» указала такую трассу, по которой пришлось трястись целый час.
- Программное обеспечение для оптимального выбора маршрута, установленное на ноутбуке, едва справилось за 70 минут.

И вновь победил человеческий мозг!

## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Идя по улице, заполненной толпами народа, вы проделываете нечто такое, к чему ни один из самых мощных и продвинутых в мире компьютеров не сможет даже подступиться!*

А теперь, когда вы знаете, что в вашем распоряжении имеется титанический пространственный интеллект, настало время устроить ему хорошую разминку!

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА – КАК РАЗВИТЬ СВОЙ ПРОСТРАНСТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

### **1. Играйте в такие игры, которые развивают воображение**

Альберт Эйнштейн, один из величайших гениев всех времен и народов, специально тренировал своих студентов с целью развить их пространственный интеллект. Он рекомендовал им такие игры, которые требуют воображения. Эйнштейн поведал им (и целому миру!), что, по его мнению, «воображение важнее знания»<sup>73</sup> — поскольку полагал, что оно не имеет границ, тогда как иметь беспредельные познания невозможно, ежели только вы не Бог!

Предпринимайте все более и более сложные воображаемые путешествия из пункта А в пункт Б, используя все ресурсы своего восприятия (зрение, слух, обоняние, осязание) — это поможет вам сохранить в памяти и хорошо представить всевозможные предметы и явления, которые встретятся вам на вашем маршруте. Таким образом, в вашем сознании возникнут грандиозные карты местности, созданные одним лишь вашим воображением. В результате коэффициент пространственной интеллектуальности изрядно возрастет; кроме того, проделанная вами работа будет способствовать развитию творческого мышления и совершенствованию навыков запоминания.

### **2. Играйте в любые настольные игры**

Настольные игры, особенно шахматы и их разновидности — японская го<sup>74</sup> и аравийская дама<sup>75</sup>, — а

также различные формы шашек — это потрясающие способы довести до совершенства свой пространственный интеллект. Любая из этих игр потребует от вас разносторонней и гибкой ориентации в пространстве, одновременно совершенствуя аналитические и стратегические навыки.

### **И еще один пример, наглядно подтверждающий те же самые прописные истины**

*Гарри Каспаров, чемпион мира по шахматам — это подлинный гений пространственного интеллекта. Он отлично отдает себе отчет в том, что шахматы — это не просто игра, в которой мозг планомерно и систематически перемалывает горы чисел; это безбрежная вселенная, включающая в себя миллиарды самых разнообразных стратегических возможностей.*

*Каспаров способен сохранить в своей памяти, без единой ошибки, тысячи величайших партий в истории; зачастую он в состоянии по одному ходу, взятому откуда-то из середины поединка, определить, о какой из этих игр идет речь!*

### **3. Как улучшить ваши навыки в играх с мячом**

Если вы снова и снова ударяете ракеткой по теннисному мячу таким образом, что он вылетает за пределы корта, не огорчайтесь. Используйте свой пространственный интеллект — он вам подскажет, что вы, очевидно, ударяете по мячу с чрезмерной силой и наносите удар под слишком высоким углом. Используйте свой личностный интеллект, чтобы взять себя в руки и успокоиться, извлечь как можно



больше информации из своей предыдущей попытки и внести необходимые коррективы в следующую. Если вы используете этот подход, ваш мозг будет непрерывно осуществлять расчеты, как сделать новый удар, основываясь на информации, почерпнутой из предыдущей попытки. Может случиться и так, что у вас по-прежнему ничего не будет получаться, и со стороны все это будет выглядеть просто кошмарно; однако со временем ваша игра постепенно улучшится — и точно так же будут обстоять дела со всем остальным, на чем вы сосредоточите этот весьма гибкий и легко поддающийся адаптации интеллект.

Каждый спортсмен — это пространственный и математический гений. Средства массовой информации, обзывая футболистов «глупыми», тем самым лишь дискредитируют самих себя. Они оказываются полнейшими невеждами применительно к тому бесспорному факту, что мастерство, демонстрируемое такими игроками, являет собой высочайший образец одного из самых драгоценных интеллектов, присущих человеческому мозгу, поскольку это уникальное сочетание математических способностей, пространственной ориентации и ловкости. Еще раз вернитесь к напечатанному на странице 308 рассказу о том, какую сложную работу производит наш мозг при переходе улицы, хорошенько его обдумайте и попробуйте в своем воображении перенести описанные там процессы на футбольную игру, которая происходит на глазах миллионов людей, и только тогда вы оцените по достоинству, насколько интеллектуальными должны быть спортсмены!

#### **4. Попробуйте компьютерные игры**

Несмотря на свою дурную славу, многие из современных компьютерных игр представляют собой чудесное средство для тренировки вашего пространственного интеллекта, скорость восприятия и быстроту реакции. Особенно хороши такие игры, как SimCity<sup>76</sup>, в которой от вас требуется построить целый виртуальный город.

Попробуйте поиграть в так называемые аркадные игры, в народе именуемые «стрелялками», и бросить вызов своему пространственному интеллекту. В тех местах, где увлекаются подобными играми, вам частенько будут попадаться замечательные мастера, которым удалось развить свои навыки до поразительного уровня. Поупражняйте свой социальный интеллект и скажите этим людям пару комплиментов по поводу их умения; возможно, вам повезет, и вы получите бесплатный урок!

#### **5. Танцы и физические упражнения**

Расширьте круг своих навыков, включив в свой репертуар как можно больше разновидностей танцев, в том числе латиноамериканские, фольклорные<sup>77</sup>, балльные, джазовые и в стиле диско. Они не только обеспечат вам фантастически эффективную физическую разминку, но и будут способствовать дальнейшему росту и развитию вашего пространственного интеллекта (да еще и помогут вам намного веселее проводить время в обществе, на вечеринках и в компании друзей).

Регулярно занимайтесь физкультурой и играйте в подвижные игры — эти занятия таким же точно образом развивают ваше пространственное чутье. Ваше повседневное «меню» может включать в себя

абсолютно все командные спортивные игры, лыжный спорт, стрельбу пулевую и из лука, бег по пересеченной местности и т. д. Выбор здесь большой!

## **6. Всегда знайте, где вы находитесь**

Когда, путешествуя, вы оказываетесь в новой местности, незамедлительно установите по компасу направления всех четырех сторон света, а также выясните, где находятся самые важные реки, дороги, здания и памятники. Применяв этот несложный прием, вы получите в свое распоряжение простейшую карту, по которой легко ориентироваться. Ваш мозг от природы устроен таким образом, чтобы автоматически проделывать эту работу — это один из механизмов выживания. При этом ему необходима лишь одна очень простая вещь: чтобы вы собственноручно воткнули в землю первые «вехи».

## **7. Не теряйтесь!**

Многие люди теряются в незнакомых местах, потому что им не удастся воспользоваться преимуществами метода, являющегося составной частью пространственного интеллекта и широко применяемого людьми, у которых высокий коэффициент интеллектуальности в данной сфере. Этот метод заключается в том, чтобы время от времени оборачиваться назад, а не только смотреть вперед. Когда вы бросаете взгляд назад, проверяя, где вы только что были, отмечайте для себя любые строения или природные объекты, каким-то образом выделяющиеся на общем фоне, при этом удостоверьтесь, что вы с достаточной точностью определили их местонахождение друг относительно друга.

Таким образом, когда вы будете возвращаться, то увидите много знакомого, и вы прекрасно будете знать маршрут, по которому вам нужно двигаться, чтобы попасть в исходную точку. Большинство тех людей, которым часто приходится плутать в чужом городе, попадают в такие истории не потому, что у них невысокий пространственный интеллект, а потому, что они так и не удосужились посмотреть, где они идут или едут!

## **8. Учитесь играть в пул**

Это игра, в которой пространственный интеллект имеет громадное значение. Кроме того, это веселое развлечение. Играя в пул, вы, помимо всего прочего, сумеете отточить до совершенства свои навыки устного счета и общения.

## **9. Изучайте азы астрономии**

Постарайтесь получить более или менее приличное представление о том, как выглядит карта звездного неба. Заучите несколько основных параметров главных небесных тел: размеры, расстояния до них и скорость, с которой они движутся. Таким образом вы сумеете охватить большую часть базовых сведений, из которых выстраиваются наши знания о Вселенной. Кроме того, эти числа достаточно велики, чтобы вы, используя всю мощь интеллектуальных ресурсов вашего мозга, смогли проделать кое-какие весьма показательные сравнения.

## **10. Покупайте книги, в которых собраны геометрические головоломки, задачи и игры**

В подобных книгах обычно полным-полно упражнений для пространственного интеллекта, и их очень хорошо повсюду носить с собой, поскольку они помогают заполнить чем-нибудь случайные «минуты ожидания» или скоротать время, когда приходится ехать автобусом или поездом.

## **11. Чертите и рисуйте все, что вам заблагорассудится**

Манера автоматически чертить карандашом или ручкой абстрактные фигуры, которую по недоразумению считали признаком полнейшего отсутствия каких-либо способностей к сосредоточению, в действительности демонстрирует нечто в точности противоположное. Каракули, которые вы чертите, — это «крик души» вашего инженерного и пространственного интеллекта, который умоляет вас дать ему возможность выразить себя! Выпустите его на свободу!

## **12. Заведите себе «многомерную игрушку»**

«Многомерные игрушки» — такие как кубик Рубика, конструктор Lego или любые другие разновидности трехмерных головоломок, разложенные на вашем журнальном столике или рабочем столе, — предоставляют вашему мозгу отличную возможность немного «повалить дурака» и «повозиться в песочнице» пространственного интеллекта!

### **13. Почаще составляйте умственные карты!**

Метод мышления, опирающийся на составление умственных карт, — невероятно яркая демонстрация пространственного интеллекта в действии! Это занятие стимулирующим образом воздействует на ваши глаза, которые ежесекундно поглощают бесчисленные миллиарды фотонов, развлекая их разнообразием цветов. Оно способствует дальнейшему совершенствованию вашего могущественного дара понимания, сосредоточения и запоминания, поскольку умственные карты наглядно вам показывают, где и как в обширных просторах вашего ума соединяются воедино самые разные понятия.

Далее следует тест, который поможет вам самостоятельно оценить уровень своего пространственного интеллекта. Не забывайте: если за каждый вопрос вам удалось набрать 50 или более очков, это поистине замечательное достижение. Если же вы наберете 100, это означает, что в данной интеллектуальной сфере вы проявляете себя как подлинный гений. Спустя какое-то время проверьте себя, чтобы понаблюдать, как растут ваши результаты; вписывайте их в таблицу на странице 362.

## **ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВАШИХ МНОГООБРАЗНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ — ПРОСТРАНСТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

Когда вы будете оценивать результаты этого теста, засчитывайте себе за каждый ответ определенное количество очков от 0 до 100; причем если вы записываете себе 0 очков, это, по идее, должно означать, что данное утверждение абсолютно не соответствует действительности, а если вы записываете себе 100 очков — вы полностью и самым решительным образом с этим утверждением согласны. Будьте настолько честны, насколько это только возможно.

Я с большим удовольствием играю в такие игры, как шашки, шахматы и го.	Количество очков
--	------------------

Я неплохо проявляю себя в спортивных играх, которые требуют хорошей ориентации в пространстве, — таких как бейсбол, баскетбол и т. д.	Количество очков
---	------------------

Из всех, кого знаю, именно я лучше всех умею указать дорогу, сам охотно пользуюсь этим и всегда отлично понимаю, что мне говорят.	Количество очков
---	------------------

Я люблю возиться со всевозможными картами местности, отлично их читаю, и мне всегда с большой точностью удается соотносить их с реальной местностью.

Количество  
очков

Когда мне приходится делать пометки или заниматься конспектированием, я непременно стремлюсь воспользоваться всеми ресурсами форм и цвета, составляю различные диаграммы и графики, чтобы помочь самому себе лучше понять материал.

Количество  
очков

Мне нравится разбирать вещи на составные части — и я в состоянии легко заново их собрать!

Количество  
очков

Я с удовольствием играю в разные игры и люблю возиться с головоломками, которые нужно складывать из мелких кусочков; этого рода игрушки мне особенно нравятся, когда они трехмерные.

Количество  
очков

Я тот самый человек, к которому все остальные бегут за помощью, когда какой-нибудь механизм или прибор требует починки.

Количество  
очков



Я демонстрирую отличные результаты в любых разновидностях компьютерных игр — будь то «стрелялки», квесты или стратегии.

Количество  
очков

Мне нравится заниматься любой работой, которая требует познаний в геометрии и определенной шуровки — будь то рисование, резьба по дереву, любые виды ремесел, дизайн и проектирование интерьеров, графика, изобразительные искусства и т. д.

Количество  
очков

Я страстно увлекаюсь астрономией, в частности, меня интересует местоположение различных объектов во Вселенной, относительное расстояние между ними, их формы и структуры.

Количество  
очков

Суммарное  
количество очков

**Глава 10**

**Могучая сила слова**

---

**ваш вербальный интеллект**

## **ВЕРБАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ — ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

*Вербальный интеллект — это последняя из «трех граций» вашего интеллектуального мира, которые в совокупности и составляют результат в традиционных тестах.*

Вне зависимости от того, что сами думаете и что вам говорят об этом, вы — по определению — чрезвычайно одарены в этой сфере.

Откуда мы это знаем?

Да потому, что вы знаете язык и разговариваете! Для того чтобы этого добиться, ваш мозг должен был быть несравненно более интеллектуален, чем любой, самый лучший компьютер в мире. Для большинства

из нас проблема заключается в том, что по прошествии первого периода фантастически быстрой учебы, когда, будучи младенцами, мы переживали бурный и стремительный расцвет наших речевых дарований, развитие этого интеллекта застопорилось, потому что в школе нам становилось скучно и мы теряли всякий интерес к этому предмету. Быть может, так случилось потому, что нас знакомили с некоторыми грамматическими понятиями слишком заумным способом, и мы не в состоянии были уразуметь, зачем нам все это нужно. Могло быть и так, что кое-какие стихотворения показались нам слишком сложными для понимания и никак не связанными с нашей повседневной жизнью.

Обнаружилось, что развитие и рост вашего вербального интеллекта — это единственный в своем роде и самый заметный фактор, от которого зависят ваши успехи в школе и на работе, не говоря уже о стремительно растущей «информационной экономике». Слишком большое количество людей ощущает, что в действительности они не способны усовершенствовать свои вербальные навыки. Но это неправда! Нет ничего проще, чем стать подлинным гением в сфере вербального интеллекта.

## **КАКАЯ ВАМ ОТ ЭТОГО ПОЛЬЗА?**

В этой главе вы узнаете о том, каким образом можно постепенно усовершенствовать свой вербальный интеллект, причем каждый из этапов будет легок и приятен. Вы узнаете, как увеличить свой словарный запас, сделать его более «практичным»; к тому

времени, как вы доберетесь до конца этой главы, этот процесс уже начнется. Кроме того, вы познакомитесь с основополагающими принципами, которые стоят за увеличением вашей скорости чтения и совершенствованием вашей способности понять и усвоить прочитанный текст. Вы узнаете, как развить свой дар логического мышления.

Ваш вербальный интеллект базируется на существующей у вас способности управляться со всеми буквами алфавита, последовательно выстраивая их в слова, фразы, предложения, параграфы, главы и т. д. Именно вербальный интеллект — основополагающий ресурс вашего мозга — создал все эти тысячи языков, на которых говорили и говорят люди во всем мире.

## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Вам необходимо выучить всего лишь 1000 ключевых слов, чтобы постичь основы любого иностранного языка.*

Способность вашего мозга оперировать словами — это ярчайший признак, проявление того факта, что вы являетесь интеллигентным человеком, даже интеллектуалом. Чем ловчее вы научитесь ими манипулировать, пользоваться, подмечать всевозможные соотношения между ними и применять их во всевозрастающем количестве, тем более интересным будете казаться в той конкретной области, которая, как полагают, является вашим коньком. Вербальный интеллект очевидным образом принадлежит к числу тех, которые поддаются целенаправленному воспитанию и развитию, и впоследствии, в упражнениях для мозга, вашему вниманию будут предложены кое-какие интересные, веселые и забавные игры и упражнения

с целью усовершенствовать этот интеллектуальный навык.

Чем интенсивнее вы развиваете свой словарный запас, чем могущественнее становятся ваши возможности, тем в большей степени мозг способен распознавать самую суть вещей и передавать свое знание все более и более рафинированным, утонченным и осмысленным способом. Вербальный интеллект — это основной партнер социального; кроме того, как нетрудно заметить, он ближайший друг и неизменный спутник сенсорного. Именно глаза, уши, нос, рот и кожа предоставляют в ваше распоряжение ту информацию, которую использует мозг при составлении слов. Например, глаз видит предмет, а мозг немедленно навешивает на него ярлычок: «Это роза», или «Эта вещь розовая». Впоследствии мы применяем именно эти самые слова, чтобы поведать самим себе и другим о нашем опыте восприятия этой «розы».

Поскольку вы отправляетесь в это путешествие ради того, чтобы усовершенствовать свой собственный вербальный интеллект, будет полезно проэкзаменовать самого себя посредством неких эталонных тестов — с тем чтобы вы смогли ясно увидеть, каков ваш уровень в настоящее время, и определить свои цели на будущее.

Как вы думаете, каков словарный запас среднего человека в письменной речи? А в разговорной? Каков пассивный словарный запас?

Ответы таковы:

- Словарный запас на письме составляет в среднем 900–1000 слов

- Словарный запас в разговорной речи составляет в среднем 1000–1100 слов
- Пассивный словарный запас — в среднем 5000 слов

И всего лишь для сравнения:

- Обладатель мирового рекорда — Шекспир — имел в своем запасе 25000 слов!

## **САМАЯ ЯРКАЯ ЗВЕЗДА НА НЕБОСКЛОНЕ ВЕРБАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

Практически все соглашаются с тем, что творения Шекспира — это величайшее и единственное в своем роде достижение не только в англоязычной, но даже, пожалуй, и в литературе мировой.

На протяжении своей короткой творческой жизни Шекспир написал 37 пьес, а также 154 сонета, несравненных в своем изысканном совершенстве, и в придачу еще две превосходные большие поэмы. Его пьесы переведены на 50 с лишним языков — рекорд, не превзойденный ни одним другим драматургом в истории, — и сделались тем критерием, по которому меряют все последующие сочинения для театра.

Помимо всего прочего, у Шекспира был чрезвычайно высокий творческий интеллект; а имевшееся в его руках невероятно могучее орудие слова он употребил на то, чтобы как можно полнее передать свои новые блистательные прозрения и мысли. Благодаря этой поистине фантастической комбинации талантов,

Шекспир — безусловно наиболее цитируемый автор в истории рода человеческого. В «Оксфордском словаре цитат», который содержит почти 20000 афоризмов, ему посвящены целых 65 страниц (приблизительно 10% книги!) — цифра, поражающая воображение.

Шекспир использовал свой вербальный интеллект, чтобы как можно больше читать. Так он приобрел обширные познания в политике, науке, классической литературе, юриспруденции, в латинском и французском языках, в спорте, музыке, истории, математике, философии и изящных искусствах — и обо всем этом он рассказал в своих пьесах.

Несмотря на тот факт, что в гимназиях, колледжах и университетах пьесы Шекспира являются одним из предметов изучения и студенты сдают по ним экзамены, драматург писал для широкой публики, и среди тех, кто собирался со всех сторон, чтобы послушать его блистательные, поэтичные, остроумные, а зачастую и похабные речи, первенствовали лавочники, чернорабочие и крестьяне. Одна из причин его популярности заключалась в том, что он использовал присущую ему силу слова, чтобы раскрыть такие широкомасштабные и универсальные темы, как рождение, любовь, похоть, обман, красота, интрига, убийство, романтический флирт, измена, отчаяние и надежда — те, в которых у каждого есть какой-то опыт и которые каждый способен понять.

## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*К тому времени, когда вам было три года, вы уже научились полноценно разговаривать и общаться на своем родном языке. Ни один компьютер на планете не в состоянии даже близко подойти к выполнению*



*этой задачи! Уже сейчас вы величайший гений в сфере вербального интеллекта.*

Вы уже видели, что в среднем словарный запас на письме и в устной речи составляет всего лишь 1000 слов. А следовательно, стоящая перед вами задача — увеличить его и развить в себе способность создавать ассоциативные связи с новыми словами — при ближайшем рассмотрении выглядит намного проще, нежели, возможно, вам представлялось вначале. Вам не придется зубрить тысячи слов, чтобы во мгновение ока превратиться в литературного титана! Достаточно добавить всего лишь несколько сотен слов, чтобы на огромный процент увеличить свои навыки.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА — КАК РАЗВИТЬ СВОЙ ВЕРБАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

К счастью, существует множество вещей, которые вы можете сделать, чтобы довести до совершенства свою вербальную «умственную мускулатуру». Они обеспечивают вас инструментами самоконтроля и помогают достичь быстрого успеха. Все они доставят вам удовольствие!

### **1. Увеличьте свой словарный запас**

Это нетрудная задача, а результат будет весьма впечатляющим.

Каждый день выбирайте для себя новое слово, которое вы хотели бы добавить в свой словарь. Весь

фокус здесь состоит в том, чтобы использовать его в различных контекстах 5–10 раз в день. Повторение — мать учения, и оно послужит вам порукой, что новое слово надежно засело у вас в памяти. Употребляя его постоянно, вы будете держать свой ум наготове для новых возможностей, что поможет вам увеличить быстроту вашего мышления и будет способствовать росту творческого интеллекта.

Помимо всего прочего, простые арифметические подсчеты самым ярким образом вам подскажут, насколько эффективна эта процедура. Если ваш запас — где-то в районе средней цифры в 1000 слов, спустя всего лишь год вы увеличите силу своего словаря почти на 40 процентов ( $1000 + 365 = 1365$ )!

Если же вы будете последовательно практиковать этот прием в продолжение 20 лет, ваш словарный запас станет в восемь раз выше среднего ( $1000 + (20 \times 365) = 8300$ )!

Поместите ваши новые слова в картотеку и держите «пять самых свежих» на самоклеющихся бумажках для пометок, чтобы вы могли их видеть изо дня в день, прежде чем они прочно войдут в вашу долговременную память.

Если вы и вправду полны решимости усовершенствовать свой вербальный интеллект и целиком на этом сосредоточены, можно увеличить количество новых слов в день. Если поднять это число с одного до пяти, то через два года вы будете иметь словарный запас, в среднем равный по величине словарю дипломированного специалиста — выпускника престижного университета!

Здесь нет предела, поскольку ваш мозг способен накапливать миллиарды слов в год.

## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

*Величина вашего словарного запаса в высокой степени соотносится с успехом в жизни в целом.*

### **2. Займитесь словесными играми**

На досуге играйте, к примеру, в скрэббл<sup>78</sup>, или разгадывайте кроссворды, или ищите для себя какие-нибудь другие, похожие игры, головоломки и ребусы, которые можно отыскать во многих ежедневных газетах и журналах. Играйте с друзьями в слова, сочиняйте стихи и рассказы — используйте свой творческий интеллект на полную катушку!

### **3. С жадностью читайте все подряд, поглощайте литературу по самому широкому кругу вопросов**

Составьте для самих себя читательский план. Выберите книги на самые различные темы — исторические труды, пьесы, беллетристику, рассказы о путешествиях, научно-популярную литературу — все, что вам заблагорассудится! Попробуйте сделать так, чтобы хотя бы некоторая часть этих книг заставляла ваш мозг напряженно мыслить — подобный тренинг наверняка доставит ему удовольствие!

### **4. Купите себе карманный словарь**

...И всегда носите его при себе, чтобы у вас была возможность навести справки по поводу любого нового, незнакомого слова, на которое вы натолкнетесь в течение дня. Дома вам будет полезен справочник более солидных размеров, чтобы раскрыть перед вами значение каждого слова, которое является для

вас новым, рассказать его историю и дать углубленное толкование.

## **5. Обзавайтесь тезаурусом**

Тезаурус — это замечательная разновидность книги, в которой перечислены все слова, которые имеют то же самое или похожее значение применительно к любому слову, которое вы выбираете. Если использовать тезаурус в сочетании со словарем, в вашем распоряжении окажется великолепнейший метод нахождения новых слов, которые вызывают у вас неподдельный интерес и при этом некоторым образом соотносятся с теми, которые вы уже знаете. Такого рода «серфинг» — отличное подспорье для расширения вашего словарного запаса.

## **6. Учитесь скоростному чтению**

Если вы просто удвоите свою скорость чтения, у вас появится возможность, затрачивая на это занятие то же самое количество времени, что и теперь, читать вдвое больше книг, чем обычно! Кроме того, повышенная скорость будет способствовать росту показателей вашего вербального интеллекта.

В числе простейших методов, которые помогут вам в этом, упомянем следующие:

- Побуждайте себя читать быстрее, и вы этого добьетесь.
- Выискивайте ключевые слова и мысли.
- Воспринимайте текст целыми кусками, объединенными по смыслу, а не в виде отдельных слов.
- Держите книгу на оптимальном расстоянии от глаз.

- Пусть ваши глаза следуют за указкой (можно использовать карандаш, ручку, китайскую палочку для еды и т. д.). Равномерно ведите под строкой, которую вы читаете.

## **7. Учитесь сосредотачиваться**

Одна из самых обычных ситуаций, в которых внимание людей рассеивается, — это когда они читают. Главная причина, помимо того, что они читают слишком медленно, заключается в том, что они не делают перерывов с достаточной регулярностью. Когда вы читаете «трудный» материал — какие-нибудь инструкции, юридические документы и прочее в том же духе, устраивайте своим глазам и самим себе регулярные перерывы. Попробуйте также подчеркивать ключевые слова или выделять их маркером, и ваша способность к сосредоточенному чтению сразу возрастет.

### ***Как лучше запомнить то, что вы усвоили***

Как повело бы себя большинство людей, если бы в течение 40 минут они прилежно зубрили и тем не менее по-прежнему испытывали трудности с материалом, а потом вдруг обнаружили, что прекрасно понимают, о чем идет речь? Они бы продолжали «грызть гранит науки» до тех пор, пока опять перестали что-либо понимать, а затем сделали перерыв. Лишь очень немногие из нас рискнули бы остановиться и тем самым «уничтожить в зародыше» растущее понимание.

Удивительное, однако, заключается в том, что прервать зубрежку на этом самом месте, в действи-

тельности наилучшая вещь, которую вы могли бы сделать. Мозг в состоянии продолжать усваивать информацию еще долгое время после того, как его способность вспомнить полученные сведения начнет падать. Если вы обратитесь к своему собственному опыту, в вашем сознании немедленно всплывет немало случаев, когда вы прекрасно понимали, о чем идет речь, и, казалось бы, усваивали информацию, да только вскоре после этого начисто все забывали.

Сделать перерыв — казалось бы, нет ничего хуже, наше внимание полностью рассеется; однако в действительности это будет способствовать более полной сосредоточенности! Небольшой антракт — прекрасная возможность для организма привести себя в порядок, заново собраться и восстановить силы; таким образом, перерыв способствует большей эффективности вашей работы — что, в свою очередь, благоприятствует повышению уровня мотивации, помогает проще и легче решать проблемы, снижает стресс и увеличивает энергетику вашего тела.

Если цель заключается в том, чтобы впоследствии вспомнить то, что сейчас учите, следует удостовериться, что вы максимально эффективным образом используете имеющееся у вас время. Существует естественный цикл смены труда и отдыха. Информация лучше воспринимается в период между 20 и 60 минутами, что обеспечивает максимальный уровень ее усвоения и последующего припоминания. По прошествии 60 минут вы, возможно, еще не утратите способность к усвоению материала, но впоследствии едва ли сумеете восстановить его в памяти. Не забывайте о том, что минута отдыха позволяет мозгу связать воедино весь уже изученный материал, а

мышлению — сделать передышку, прежде чем вы приступите к штудированию очередного куска.

По мере того как вы все более детально разрабатываете систему управления своим интеллектом и собственным развитием, вам должно становиться все более и более очевидно, что регулярные — ежедневные, еженедельные, ежемесячные и ежегодные — периоды отдыха являются неотъемлемой частью любой эффективной системы. И чем больше вы выдвигаете возражений, что якобы у вас абсолютно нет времени на это, тем больше вы в них нуждаетесь!

### ***Чем заняться в минуты отдыха?***

Итак, в какого рода отдыхе нуждается ваш мозг? В сущности, деревы в работе могут быть заполнены чем угодно, лишь бы это отличалось от того, над чем перед этим вы трудились.

По мнению большинства людей, перечисленные ниже занятия одновременно полезны и приятны. Сделайте свой выбор!

- прослушивание музыки;
- расслабленная поза, полудрема;
- медитация;
- физические упражнения, в том числе и силовые;
- выполнение какой-нибудь небольшой работы по хозяйству — например, выгрузить тарелки из посудомоечной машины;
- танцы;
- непродолжительная прогулка;
- рисование и черчение на полях всевозможных узоров;
- пение;
- игра на музыкальном инструменте;

- фантазии;
- обыкновенное ничегонеделанье;
- прогулка по двору.

Удостоверьтесь в том, что на время перерыва вы действительно полностью отключаетесь от тех дел, которыми занимались перед этим, и что ваш отдых длится в течение приблизительно 5 — 10 минут.

## **8. Как запоминать прочитанное**

Наиболее распространенная причина, по которой большинство забывает то, что они прочли, состоит в том, что эти люди пребывают в уверенности, будто им надлежит помнить целые предложения. Но ваш мозг не способен на это!

Задумайтесь хорошенько. Сколько предложений из числа тех, что вы прочитали, произнесли или услышали на протяжении последних двух недель, вы в состоянии припомнить? Речь идет о тех из них, которые состоят из восьми слов или более. Если вы способны вспомнить более десятка таких предложений, это блистательный успех — по крайней мере, намного выше среднего.

Что в действительности помнит ваш мозг — так это ключевые слова. Стоит вам только их мысленно произнести, как начинает действовать творческий и вербальный интеллект, и вы в буквальном смысле воссоздаете ту информацию, сцену или происшествие, которое пересказываете самому себе или кому-нибудь другому.

Поэтому, когда вы читаете и хотите что-нибудь запомнить, помечайте для себя важные слова и вписывайте цветными фломастерами в умственную карту, снабдив подходящими картинками. Вы будете



гораздо лучше помнить то, что прочитали. Если вы просмотрите свои пометки через неделю, затем через месяц, затем еще через несколько, то обнаружите, что информация практически идеально сохранилась в вашей памяти! (Этот метод особенно хорош для запоминания сюжетов романов).

## **9. Развивайте силу своего логического мышления**

Логическое мышление, в простейшем смысле, — это понимание слов, их значений и, в особенности, их взаимосвязей между ними. Именно эта способность улавливать отношения между словами и образует еще одну весьма существенную составную часть коэффициента вербальной интеллектуальности. Так же как и в случае со словарным запасом, этому можно научиться, а затем и отшлифовать свои навыки в этом деле до полного совершенства.

Первый способ, как развивать эту составную часть своего вербального интеллекта, заключается в том, чтобы искать взаимосвязи между словами (точно так же, как это обычно делается в стандартных тестах для определения коэффициента интеллектуальности), например: «собака так же относится к коту, как щенок к ...», превратив это в веселую игру. Большинство журналов, посвященных головоломкам и интеллектуальным играм (в последнее время подобные издания обретают все большую популярность) регулярно публикуют на своих страницах такого рода задачи.

Второй метод, который поможет вам развивать эту составляющую вербального интеллекта, заключается в том, чтобы искать ошибки в логически выстроен-

ных аргументах разного рода спорщиков, особенно в газетах и журналах, радиопередачах и телевизионных шоу, а также в публичных заявлениях видных ученых, флагманов делового мира и политических лидеров.

Логически выстроенная аргументация является таковой, если она соответствует основополагающему принципу: коль верны факты, на которых она базируется, то должны быть верны и выведенные из них умозаключения. Вот два образца, иллюстрирующие сам процесс логического мышления:

1. Все А — это Б  
Все Б — это В  
Следовательно, все А — это В
2. Все Б — это В  
А — это В  
Следовательно, А — это Б

Полагаете ли вы, что эти суждения:

оба верны?

оба неверны?

первое верно, второе неверно?

первое неверно, второе верно?

Ежели вы утверждали, что суждение номер 1 было верным, а 2 — ошибочным, то были правы. Давайте сначала посмотрим, каков был ход мыслей, приведший к первому. Нам следует начать с правильной предпосылки или предположения: все тарантулы (А) — пауки (Б). Вы можете продолжить эту линию рассуждений, заявив, что все пауки (Б) восьминогие (В). Следовательно, отсюда можно вывести правиль-

ное, вполне логичное заключение: все тарантулы (А) восьминогие (В). Этот род аргументации бывает верен лишь в том случае, если первоначальная предпосылка верна.

Если же эта предпосылка ошибочна, тогда эта форма аргументации способна опасным образом ввести вас в заблуждение. Это демонстрирует второй наш пример: все ягоды (Б) превосходно годятся в еду (В); белладонна (А) — это ягода (Б); следовательно, белладонна (А) превосходно годится в еду (В)!

По мере того как вы будете развивать свой вербальный интеллект, внимательно следите, не закралась ли где-нибудь логическая ошибка. Будьте настроены, когда имеете дело с аргументацией:

- где вместо фактов используется эмоциональная речь;
- где, чтобы «доказать» свою правду, прибегают к авторитету неких важных персон, хотя подобные авторитетные фигуры вполне могут и заблуждаться;
- где в цветистых выражениях описываются источники информации, но конкретно они никак не названы;
- где очевидным образом выражается согласие, но ему тут же противопоставляется чрезвычайно решительное опровержение при помощи словечка «но»;
- где в процессе спора происходит тонкая подмена дефиниций.

Станьте кем-то наподобие Шерлока Холмса в своем стремлении расширить словарный запас и в использовании навыков логического мышления!

## **10. Как развить свой дар красноречия**

Есть упражнение, специально рассчитанное на то, чтобы заставить вас побыстрее приступить к делу, — оно поможет вам развить свой могущественный дар красноречия

### ***Глаголы, которые жгут сердца людей***

Хотя мы и думаем, что говорим по-русски и что этот язык в значительной степени основывается на «общеславянском языке» и народных диалектах славян, факт остается фактом — лишь очень немногие слова, в настоящее время используемые нами, коренятся в наречиях Святой Руси<sup>79</sup>. Более 60 процентов слов, которые вы произнесли на этой неделе и прочитали в данной книге, происходят либо из латинского и греческого, либо из романских языков — таких как французский и итальянский<sup>80</sup>.

В этом упражнении, цель которого — выработать у вас умение пользоваться словом, мы намерены по преимуществу сосредоточить свое внимание на исконно русских словах<sup>81</sup>, в которых, как правило, сконцентрирован большой запас энергии, чем в латинских и греческих. К примеру, российская «прогулка» по латыни — «моцион».

*Далее приводятся несколько хороших, обладающих мощным энергетическим зарядом, исконно русских слов. Рядом с каждым — четыре его значения. Вам следует выбрать то из них, которое, по вашему ощущению, больше всего подходит. А затем проверьте себя — ответы на странице 352.*

**1. Щеголять**

- быть одетым изысканно и нарядно, франтить  
бахвалиться, хвастать  
ходить с надменным видом  
демонстрировать изысканные манеры

**2. Опростоволоситься**

- выглядеть неряшливо  
деградировать, опуститься на более низкую  
ступень общественной лестницы  
по собственной оплошности сделать грубый  
промах, оплошать  
попасть в неловкое положение

**3. Перелопатить**

- перестараться, слишком тщательно проделать  
какую-нибудь работу  
одержать верх над кем-либо  
вскопать лопатой  
перевернуть, тщательно просмотреть, изучить  
в поисках чего-либо необходимого

**4. Тщиться**

- мучиться  
пытаться сделать что-нибудь невозможное, за-  
ранее обреченное на неудачу  
пребывать в нерешительности, сомневаться во  
всем и вся  
медлить

**5. Страцать**

- пугать  
рисковать  
бояться  
нервировать

### **6. Лопотать**

- быстро и жадно есть  
говорить быстро и неясно  
разговаривать во сне  
произносить звонкие звуки («з», «в», «д», «б»)  
как глухие («с», «ф», «т», «п»), например «сфесточка» вместо «звездочка»

### **7. Шепелявить**

- разговаривать шепотом  
произносить звонкие звуки («з», «в», «д», «б»)  
как глухие («с», «ф», «т», «п»), например «сфесточка» вместо «звездочка»  
произносить свистящие звуки («с», «з») как шипящие («ш», «ж»), например «шожвеждие» вместо «созвездие»  
брызгать слюной при разговоре

### **8. Балясничать**

- смешить, забавлять  
быть для всех кем-то вроде клоуна  
болтать — весело, с шутками и прибаутками  
тратить время на праздные, пустые разговоры

### **9. Балагурить**

- смешить, забавлять  
быть для всех кем-то вроде клоуна  
болтать — весело, с шутками и прибаутками  
тратить время на праздные, пустые разговоры

### **10. Плутовать**

- воровать  
мошенничать  
хитрить и обманывать  
болтать — весело, с шутками и прибаутками

## **11. Выучите иностранный язык**

Теперь, когда вы знаете, что любой язык содержит всего лишь приблизительно тысячу необходимых слов, которые повсеместно, изо дня в день используются большинством людей как на письме, так и в разговоре, изучение его не должно казаться таким уж пугающим делом. Чтобы поддерживать ваши языковые и вербальные навыки в блестящем состоянии, попытайтесь каждые 10 лет или около того изучать новый язык. Сперва штудируйте лексику, то есть словарный запас; затем пробуйте объединять слова в фразы. Именно так изучают язык маленькие дети — а они делают это лучше всех в мире! Черед грамматики наступает позже.

Поставив перед собой эту цель, вы распахнете перед своим мозгом такие горизонты, которые будут манить и вдохновлять его на протяжении всей жизни. Благодаря вашей неустанной заботе, он будет пользоваться любой возможностью расширить словарный запас и выучить новый язык. Кроме того, было бы замечательно, в дополнение к изучению языка, посетить соответствующую страну и вооружиться книгами о ее истории и культуре. Это поможет вам, одновременно с вербальным, развивать социальный интеллект и навыки общения, а также сенсорный и творческий (не говоря уже о возможности самым увлекательным и полезным образом провести свой отпуск или каникулы!).

## **12. Сделайте изучение слов своим хобби**

Везде, где только можете и где это уместно, спрашивайте у людей значение необычных и незнакомых для вас слов, которые они, случается, употребляют

в своей речи. Помимо этого, если возможно, узнайте еще и их происхождение. Позаботьтесь о том, чтобы у вас под рукой всегда была записная книжка для новых слов, которые вы слышите в беседах, которые мелькают в средствах массовой информации или с которыми вы сталкиваетесь в процессе чтения. В конце каждой недели быстренько просматривайте накопившийся результат.

### **13. Изучайте состав слов**

Многие слова образованы с помощью приставок (коротеньких фрагментов, таких как «пере-» или «в-», прилепившихся к началу слова). Случаются в них и суффиксы (маленькие кусочки вроде «-ическ-», вставленные ближе к концу). Если вы будете понимать значение хотя бы одной приставки, это одним махом увеличит ваш словарный запас в несколько раз.

В особенности это касается латинских приставок, которые присутствуют во многих заимствованных словах. Например, если бы вы не знали, что «уни-» происходит от латинского слова «один», такие слова, как «униформа», «унитарный», «уникальный», «универсум» и «уния», было бы достаточно трудно понять. Стоит вам только уяснить смысл этой приставки, как все становится намного более ясным.

Подобным же образом, если бы вы не знали, что «-абельн-» («-ибельн-») по своему происхождению, опять же, представляет собой латинский суффикс со значением «способный к...» или «пригодный для...», такие слова, как «коммуникабельный», «презентабельный», «респектабельный» и «рентабельный», возможно, были бы не совсем понятны. Когда известен смысл подобных частей, яснее становится



и смысл слова в целом, а также множества других новых слов, которых вы, возможно, прежде не знали. Благодаря вашему вновь открывшемуся пониманию, различные части мозаики внезапно складываются воедино, и слово, которое из них состоит, во мгновение ока становится «постижимым»!

Далее следует тест, который поможет вам самостоятельно оценить уровень своего вербального интеллекта. Учтите: если за один вопрос вам удалось набрать 50 или более очков, это поистине замечательное достижение. Если же вы наберете 100 очков, это означает, что в данной интеллектуальной сфере вы проявляете себя как подлинный гений. Спустя какое-то время проверьте себя опять и впишите результат в таблицу на странице 362.

## **ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВАШИХ МНОГООБРАЗНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ — ВЕРБАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

Проставьте себе оценки за каждый последующий вопрос в диапазоне от 0 до 100 очков. Если вы записываете себе 0 очков, это, по идее, должно означать, что данное утверждение никоим образом к вам не относится; если же 100 очков — вы расписываетесь в том, что это ваш совершенный портрет!

У меня обширный словарный запас, охватывающий самые разные области знаний; по этому параметру я наверняка попадаю в «языковую элиту» (10 000 слов или более).	Количество очков
---	------------------

Я люблю язык и все, что с его помощью можно сделать.	Количество очков
--	------------------

Я люблю читать и регулярно поглощаю огромное количество книг по самым разным областям знания, горы журналов и прочего чтения.	Количество очков
---	------------------

Люди зачастую восхищаются моей способностью ясно и точно выражать свои мысли и чувства с помощью слов. Сплошь и рядом к этому добавляются комплименты по поводу моего высокого интеллекта.	Количество очков
Мне нравится изучать как литературу, так и язык.	Количество очков
	.....
Изучение новых языков — навык, в котором я чувствую себя исключительно уверенно.	Количество очков
Я с удовольствием хожу в театр; в частности, мне нравятся остроумные и юмористические пьесы.	Количество очков
Мне нравится логически выражать свои мысли; друзья и коллеги считают меня человеком в высшей степени рациональным.	Количество очков
Особый восторг вызывают у меня такие игры и головоломки, как скрэббл и кроссворды.	Количество очков
Я люблю общаться и горжусь своим исключительным талантом в этом.	Количество очков

Суммарное  
количество очков

В качестве небольшого дополнения вас ждет краткий тест для оценки навыков вашего вербального интеллекта. (Ответы — на странице 355.) Опять же, повторите его через определенный промежуток времени и понаблюдайте, как растут ваши результаты по мере того, как развивается ваш вербальный интеллект.

Дайте себе максимум 15 минут, чтобы исчерпывающе ответить на все 10 вопросов.

### ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ НАВЫКОВ ВЕРБАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

1. ТЕТРА относится к ОКТА, как ТРИ относится к...	(50 очков)
2. Переставьте буквы таким образом, чтобы получились слова: ГОМЗ МАДЬГУ КСИЧРЕЙВОТ АРОК	(100 очков)
3. Заполните промежуток пропущен- ным словом: СИНИЙ — СИНЬКА, БЕЛЫЙ — .....	(100 очков)
4. Какое слово является здесь лишним? ВЛЕ ТРИГ ВОРДЖАКНЯ РАТЕНАП ШКАОК	(150 очков)

<p>5. Вставьте пропущенную букву:</p> <p style="text-align: center;">       П        В            О        Г            ?        Д            Н        В            А     </p>	(100 очков)
<p>6. Вставьте пропущенную букву: А Г З М Т ...</p>	(50 очков)
<p>7. Два — двенадцать соотносятся между собой как пара — ...</p>	(50 очков)
<p>8. Скрипка — Виолончель соотносятся между собой как виолончель — ...</p>	(100 очков)
<p>9. Остров — земля соотносятся между собой как ... — вода</p>	(150 очков)
<p>10. Вставьте слово, которое означало бы то же самое, что и два слова, вынесенные за скобки: СКАМЬЯ (...) МАГАЗИН</p>	(150 очков)

Суммарное  
количество очков

***ОТВЕТЫ — Как развить  
свой дар красноречия***

1. быть одетым изысканно и нарядно, франтить;
2. по собственной оплошности сделать грубый промах, оплошать;
3. перевернуть, тщательно просмотреть, изучить в поисках чего-либо необходимого;
4. пытаться сделать что-нибудь невозможное, заранее обреченное на неудачу;
5. пугать;
6. говорить быстро и неясно;
7. произносить свистящие звуки («с», «з») как шипящие («ш», «ж»), например «шожвездие» вместо «созвездие»;
8. тратить время на праздные, пустые разговоры;
9. болтать — весело, с шутками и прибаутками;
10. хитрить и обманывать.

Это было нелегко! А теперь, когда вы знаете правильные значения этих слов, взгляните-ка на приведенные ниже фразы, в которых они встречаются, и познакомьтесь поближе с ними самими и с тем, как употреблять их в своей речи.

- Она надевала все свои брильянты и щеголяла в них на благотворительном балу.
- «Эк я опростоволосился», — сказал он, почесывая в затылке. — «Молол языком без толку, а генерал-то как пить дать сообразил, что я видел его в тот вечер пьяным. Не видать мне повышения!»
- Он перелопатил все газетные подшивки за тот год и нашел-таки упоминание об аварии на фабрике — крохотное, в две строки.
- Он тщился доказать перед директрисой свою невиновность, но та и слушать его не хотела; в конце концов, он побледнел и умолк.
- Сколько ни страшал его отец частной школой, «где из тебя повыбивают всю дурь», Джимми уступать не собирался и по воскресеньям с друзьями уходил далеко в леса.
- Гафиз лопотал что-то на своем наречии, а что — разве разберешь?
- В актерскую школу ее поначалу не приняли — сказали, что она шепелявит; пришлось целый год заниматься с преподавателем сценической речи, и лишь после этого ей удалось поступить.
- Женщины из соседней деревни работали вяло и плохо, зато целыми днями балясничали, перемиывая косточки всем односельчанам.
- Дед любил побалагурить и был в этом деле большой мастер.

- В карточной игре он всегда плутовал, зато в шахматах был честен, как девица.

Теперь, когда вы добавили эти десять новых слов в ваш словарь, повторите их сами, произносите вслух и пишите. Делая это, вы будете улучшать вашу память, используя многообразные способы восприятия. Попробуйте на следующей неделе использовать каждое слово минимум пять раз. Если вы сделаете это, они навсегда станут частью вашего словаря.



**ОТВЕТЫ — Тест для оценки навыков вербального интеллекта**

1. ГЕКСА (тетра = 4; окта = 8; три = 3; гекса = 6)
2. МОЗГ  
ДУМАТЬ  
ТВОРЧЕСКИЙ  
КОРА
3. Белизна (но не белка!)
4. ЛЕВ  
ТИГР  
ДВОРНЯЖКА  
ПАНТЕРА  
КОШКА  
= ДВОРНЯЖКА (все остальные имеют отношение к семейству кошачьих)
5. З (буквы образуют слово ПОЗНАВАТЬ)
6. Щ (Г — третья буква от А; З — четвертая буква от Г; М — пятая буква от З, и т. д.)
7. ДЮЖИНА
8. КОНТРАБАС
9. ОЗЕРО
10. ЛАВКА (слово «лавка» может означать либо длинную скамью, либо небольшой магазин).

**КАК РАСПРЕДЕЛИТЬ  
ПО ЗНАЧИМОСТИ  
ВСЕ МНОГООБРАЗИЕ ВАШИХ  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ**

---

**каково их значение  
в вашей реальной жизни**

Помните ли вы упражнение, в котором от вас требовалось выстроить по рангу свои жизненные приоритеты? Оно содержалось в главе, посвященной цифровому интеллекту. Далее мы повторим то же самое, но на сей раз попробуйте оценить, какое место в жизни занимают ваши многообразные интеллекты.

Чуть ниже на странице оставлены пробелы, вы должны будете оценить каждый из десяти интеллектов, представленных в книге, и расставить их в порядке нынешней значимости для вас и той роли, которую они играют сейчас в вашей жизни. Под номером один впишите ту разновидность, которую вы считаете наиболее значимой, а под номером десять — наименее важной в настоящий момент.

### ***Значимость разных видов интеллекта в моей нынешней жизни***

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

### ***Как распределить их по значимости в вашем идеальном представлении о жизни***

Теперь, когда вы распределили по значимости свои приоритеты в жизни, настало время распределить по значимости свои идеалы. Вообразите, что вы безраздельно управляете собственной жизнью и способны осуществить любое свое желание. Вообразите, как выглядела бы ваша идеальная жизнь, чем бы вы занимались изо дня в день и что успевали бы сделать на протяжении года. Прокрутите в уме короткий фильм, в котором была бы ярко представлена эта жизнь, попутно анализируя, какие из своих десяти интеллектов вы используете по мере того, как проходят дни.

Чуть ниже на странице вновь оставлены пробелы, и вновь вам нужно будет распределить по значимости все десять своих интеллектов, на сей раз взяв за основу ту самую идеальную жизнь, которую вы только что себе вообразили. Пусть под номером первым

окажется тот, которым бы вы чаще всего пользовались в своей идеальной жизни, а десятый присвойте тому интеллекту, к услугам которого вы прибегали бы реже всего.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Теперь, когда вы применили свой цифровой интеллект, чтобы трезво оценить, насколько часто вы пользуетесь разными видами своего интеллекта в реальной жизни и как часто вам хотелось бы прибегать к их услугам в идеале, настало время посмотреть, какой процент своего времени вы фактически тратите на занятия, требующие преимущественного применения той или иной разновидности интеллекта, а какой хотели бы тратить на них в идеале.

Посчитайте, какой процент своего драгоценного времени на протяжении обычного дня вы посвящаете каждому из своих многообразных интеллектов, а затем ранжируйте их в зависимости от количества потраченного времени. При этом на первом месте должен стоять тот, который вы используете большую часть дня, а на десятом — который в наименьшей степени поглощает ваше время и внимание. Рядом с этими цифрами проставьте, какое место отводится

этому интеллекту в повседневном расписании — но на сей раз не в реальной, а в идеальной жизни.

Интеллект	Сколько времени занимает	% времени	Сколько хотелось бы в идеале	% времени

Цель этого упражнения заключается в том, чтобы исследовать разницу между вашей реальной жизнью и тем, какой она могла бы быть в идеале. Это позволит вам изменить сам шаблон использования ваших интеллектов таким образом, чтобы реальность как можно больше приблизилась к идеалу (хотя, в действительности, может случиться, что его вы никогда не сумеете достичь).

Те, кто уже выполнил это упражнение, признаются в том, что в настоящее время испытывают наибольшее количество трудностей в таких сферах жизни, как:

- та, которая занимает последнее место в их рейтинге;

- та, где просматриваются самые большие несоответствия между идеалом и реальностью;
- та, применительно к которой они испытали трудности, когда пытались привести к единому знаменателю свои оценки их процентной доли.

Вам полезно было бы вооружиться этой информацией по той простой причине, что ваш мозг является саморегулирующимся механизмом и работает наподобие управляемой ракеты: до тех пор пока у него есть цель и пока он «знает», куда направлен его полет, то всякий раз, когда ощущает, что сбился с курса, он автоматически подправляет свою траекторию и направляется все с большей и большей точностью. А следовательно, если вдруг обнаружится, что между действительностью и вашим идеальным миром имеются серьезные несоответствия, не впадайте в уныние. Ваш мозг автоматически регистрирует их на подсознательном уровне и приступит к выполнению своей собственной программы саморегуляции, опираясь на поддержку со стороны сознательного самоконтроля.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ МНОЖЕСТВЕННЫХ ИНТЕЛЛЕКТОВ – СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

<b>Дата:</b> <b>Интеллект:</b>					
	<b>результаты</b>	<b>результаты</b>	<b>результаты</b>	<b>результаты</b>	<b>результаты</b>
1. Творческий					
2. Личностный					
3. Социальный					
4. Духовный					
5. Физический					
6. Сенсорный					
7. Сексуальный					
8. Цифровой					
9. Пространственный					
10. Вербальный					
<b>Общая сумма очков</b>					



## СЛОВО, ОБРАЩЕННОЕ В БУДУЩЕЕ

*А сейчас мы оказались на пороге грандиозного события: вы собираетесь выпустить в свободный полет — в мир и в будущее — всю свою огромную коллекцию интеллектов!*

Возможно, вы сочтете, что было бы забавным, полезным, продуктивным и ободряющим вернуться вновь к тем тестам, которые вы одолели, пока читали книгу «Суперинтеллект». Если вы успели воплотить в жизнь любую из тех рекомендаций, которые были даны в упражнениях для вашего мозга, вы уже сейчас наверняка заметите кое-какие существенные сдвиги в своих результатах.

Данная книга целиком посвящена тому, как переломить теперешнюю тенденцию, смысл которой можно было бы обрисовать в двух словах: «Тупеть и деградировать», — превратив ее в движение под лозунгом: «Воодушевиться и воспрянуть». Ныне, когда вы добрались до последних страниц книги, вы должны, наконец, осознать, что вы чертовски сообразительны, — вы ведь всегда это подозревали! — и что ваша сметливость превосходна, прямо-таки ошеломляюща!

Аналогичным образом, все остальные люди также поразительно умны. Труд и мастерство ваших собратьев по роду человеческому — а именно в этом и проявляется разнообразие их интеллектов — представляют собой нечто поистине чудесное и достойное изумления. Когда всех людей самым простым и бесхитростным способом делят на два сорта — «умники» и «тупицы», — это вопиющая несправедливость

по отношению к вам и любому другому человеку, на которого навешивают подобный ярлык.

**Учите — вы намного сообразительнее,  
чем вам кажется!**

Есть один хороший анекдот о Людвиге ван Бетховене и его брате.

Якобы оба они имели обыкновение регулярно писать друг другу — Бетховен слал письма из любого места, где он в это время работал, а его брат — из своего сельского поместья.

Брат Бетховена имел привычку, подписывая письмо, после имени добавлять: «землевладелец»; в ответ композитор обычно присовокуплял «обладатель мозгов».

Добро пожаловать в клуб обладателей мозгов!

## ОБ АВТОРЕ

Тони Бьюзен — один из ведущих мыслителей, выдающийся мастер общения, подлинная звезда на небосклоне мыслительной деятельности; будучи признанным специалистом по распространению информации, он частенько появляется на радио и телевидении, да и другие СМИ проявляют к нему немалый интерес. Начав с весьма и весьма посредственных оценок в школе, он упорно работал над развитием своего собственного интеллекта, в особенности тех его разновидностей, которые измеряются с помощью традиционных способов тестирования, и поднял его до уровня гения. Он изобретатель и творец в высшей степени необыкновенного инструмента мышления — именно так обычно отзываются о созданном им блистательном методе умственных карт. Он приобрел всемирную славу своими беседами о памяти, творчестве, обучении, самоусовершенствовании и мышлении, читая лекции для публики всех национальностей, возрастов и образовательных уровней.

Тони Бьюзен написал самостоятельно и в соавторстве более 80 книг на такие темы, как мышление, интеллект и обучение; он является членом Менсы — сообщества людей с высоким коэффициентом интеллектуальности. В течение трех лет он редактировал «Международный журнал Менсы — Интеллект» и основал целый ряд организаций, в частности «Мозговой трест»<sup>82</sup>, а также был инициатором проведения чемпионатов мира по мышлению<sup>83</sup>.

---

Тони Бьюзен — известный и признанный поэт; а также он принимает участие в соревнованиях по гребле и плаванию. Кроме того, он член тренерской команды, которая готовит олимпийскую сборную Великобритании по гребле.

## ПРИМЕЧАНИЯ

- <sup>1</sup> Национальные чемпионаты по запоминанию (мемориады) проводятся в США ежегодно в феврале в Нью-Йорке, начиная с 1997 года. Их бессменным директором является Тони Джоттино — друг и сподвижник Тони Бьюзена, бессменной базой — штаб-квартира корпорации «Кон Эдисон», а бессменным спонсором — компания «Бритиш Эйрлайнз», которая предоставляет призы, в том числе для абсолютного победителя — бесплатную поездку в Лондон для участия в чемпионате мира. К участию в состязаниях допускаются постоянные жители США не моложе 12 лет. В программу чемпионата входит запоминание: (1) 99 имен и лиц, (2) последовательности карт в полной колоде, (3) не публиковавшегося прежде стихотворения, (4) списка из 500 не связанных между собой слов, а также (5) скоростное запоминание колонок цифр. Спортсмены борются за золотые, серебряные и бронзовые медали в каждом виде программы, а также в общем зачете.

Нью-йоркский марафон проводится ежегодно в одно из воскресений ноября, начиная с 1971 года, когда в нем участвовали 126 человек, а главным призом были дешевые часы. Его основателем был румынский эмигрант Фред Лейбов. В 1976 году ему пришла в голову сумасшедшая идея видоизменить маршрут, проложив его через пять основных районов Нью-Йорка — Манхэттен, Бруклин, Квинс, Бронкс и Стэйтен-Айленд. Фреду удалось убедить власти города и полицию полностью закрыть движение почти во всем городе на протяжении цело-

- го дня. В том марафоне участвовали 2000 бегунов. Ныне официальное число участников — 30000 человек из большинства стран мира.
- <sup>3</sup> Скотт Хэгвуд повторил этот успех в 2002 и 2003 годах.
- <sup>4</sup> Тьюринг (Turing), Алан Матисон (1912–1954) — английский ученый, автор многочисленных трудов по математической логике и вычислительной математике. Изобрел т. н. «машину Тьюринга» — устройство, которое могло решать любые математические или логические задачи и обладало некоторыми свойствами современного компьютера. Таким образом, он создал теоретическую базу для возникновения в 1940-е годы цифровых компьютеров. Во время второй мировой войны в правительственной шифровальной школе в Блетчли (США) в конце 1943 года при участии Тьюринга была построена первая ламповая вычислительная машина, сумевшая расшифровать немецкие послания, закодированные шифровальной машиной «Энигма».
- <sup>5</sup> Бине (Binet), Альфред — первооткрыватель экспериментального направления в психологической науке. Будучи по образованию юристом, он в 1889 году основал в Сорбонне первую научно-исследовательскую лабораторию, а в 1895 году — первый во Франции психологический журнал, «L'Année Psychologique» («Психологический ежегодник»). Свою методику измерения интеллекта («шкала Бине — Симона») он обнародовал в 1905 году. Сам же термин «коэффициент интеллектуальности» возник в 1911 году с легкой руки В. Штерна.
- <sup>6</sup> Американским психологом Ховардом Гарднером была впервые сформулирована теория многообра-

зия интеллектов в его классическом труде «Структуры ума» (1983). Согласно этой теории, у каждого из нас имеется, по меньшей мере, семь объективно измеримых разновидностей интеллекта, а именно: интеллект логико-математический, словесно-лингвистический, пространственно-механистический, музыкальный, телесно-кинестетический, межличностно-социальный, внутриличностный (или, иначе, самопознание). В процессе дальнейшей ее разработки Гарднер и его коллеги составили перечень, включающий двадцать пять «младших» разновидностей, или подвидов, интеллекта.

- <sup>7</sup> Орнштейн (Ornstein), Роберт (р. 1942) — американский психолог, автор более 20 книг, изданных на 12 языках суммарным тиражом более 4 миллионов экземпляров, читает лекции в 250 университетах США. Автор метода т. н. «обучающих историй», которые активируют правое полушарие мозга в большей степени, нежели обычный прозаический текст.
- <sup>8</sup> Здесь имеется в виду Андреа дель Верроккьо (настоящее имя — Андреа ди Микеле Чиони; 1435/1436–1488) — флорентийский скульптор, живописец и ювелир. Сын простого сборщика налогов, он до конца дней вынужден был заботиться о своих братьях, сестрах и племянницах, зарабатывая на жизнь ремеслом. Лишь в последние два десятилетия своей жизни, благодаря покровительству Пьеро и Лоренцо Медичи, смог достичь совершенства в своем искусстве и основал мастерскую, в которой учились многие выдающиеся художники Возрождения.
- <sup>9</sup> Вазари (Vasari), Джорджо (1511–1574) — флорентийский живописец, архитектор и историк ис-

куства, сформулировавший концепцию, согласно которой средневековое искусство есть порождение тьмы и невежества — своего рода провал между сияющими высотами античности и Ренессанса. Помимо своего фундаментального труда — «Жизнеописания наиболее знаменитых живописцев, ваятелей и зодчих» (1550; вторая редакция — 1568), — Вазари остался в памяти поколений как создатель великолепной серии фресок во флорентийском палаццо Веккио, а также архитектурного ансамбля картинной галереи Уффици.

- <sup>10</sup> Бренсон (Branson), Ричард — американский бизнесмен, владелец 150 с лишним компаний под общим именем Virgin, на которых трудится более 5000 работников. Самым крупным из этих предприятий является авиакомпания Virgin Airlines, которая, благодаря умелому руководству, выдержала тот кризис, которому подверглись компании этого профиля после 11 сентября 2001. Личное состояние Бренсона равняется 4,5 миллиарда долларов.
- <sup>11</sup> Эдисон (Edison), Томас Алва (1847–1931) — знаменитый американский изобретатель и предприниматель. Усовершенствовал телеграф и телефон, лампу накаливания (1879), изобрел фонограф (1877; считается единственным полностью оригинальным изобретением Эдисона) и микрофон, благодаря чему стала возможна звукозапись. В 1878 первым ввел в употребление нить накаливания из вольфрама, применяемую и в наши дни, а в 1882 построил первую в мире электростанцию общего пользования.
- <sup>12</sup> Джеймс (Джемс; James), Уильям (1842–1910) — американский философ и психолог, основатель прагматизма. Создал учение о потоке сознания, из



которого наш разум — функциональный и динамический инструмент нашего приспособления к среде — черпает материал для своих рефлексий. По мысли Джеймса, единственным веществом мира и высшей инстанцией познания является опыт — чувственный, эмоциональный, религиозный и т. п., — почему его философское учение и именуется прагматизмом.

- <sup>13</sup> Елизавета I Тюдор (Elizabeth I, 1533–1603), королева Англии с 1558 года, дочь короля Генриха VIII Тюдора и Анны Болейн. После казни Анны Болейн король объявил принцессу Елизавету незаконнорожденной, что было закреплено актом парламента. Однако, одолев тяжелые испытания (тюремное заключение, принудительный переход в католичество), Елизавета сумела взойти на трон. День ее воцарения — 17 ноября — вплоть до XVIII столетия отмечался как национальный праздник, триумф протестантизма и «день рождения нации». В течение ее 45-летнего правления чрезвычайно усилилась мощь английского абсолютизма, была восстановлена англиканская церковь, разгромлена испанская Непобедимая армада (1588), осуществлялась колонизация Ирландии. Елизаветинский век считается «золотым» благодаря беспрецедентному расцвету английской культуры.

- <sup>14</sup> Мухаммед Али (настоящее имя — Кассиус Марселлус Клей; р. 1942) — американский боксер-тяжеловес, чемпион Олимпийских игр (1960) в полутяжелом весе. В 1964–1974 — неоднократный чемпион мира среди профессионалов в тяжелом весе. Свою непобедимость воспевал в стихах. В 1964 году вступил в националистическую организацию «Черные мусульмане», принял ислам и

«объявил войну» Америке. Неоднократно привлекался к суду за уклонение от воинской обязанности. Болезнь Паркинсона, которой он страдает, впервые выявилась в 1984 году и долгое время идентифицировалась как профессиональное боксерское заболевание — «синдром сотрясения мозга».

- <sup>15</sup> Торвилл (Torville), Джейн (р. 1957) и Дин (Dean), Кристофер (р. 1958) — английские фигуристы, пятикратные чемпионы мира (1979, 1981, 1982, 1983, 1984), чемпионы Олимпийских игр 1984 года в Сараево. Для своего олимпийского триумфа Торвилл и Дин подготовили программу на музыку «Болеро» Мориса Равеля, которая отличалась по стилю от всех других. Судьи выставили им 12 высших оценок — 6 баллов. После победы на Олимпиаде Торвилл и Дин ушли в профессионалы, но в начале 1990-х вернулись в большой спорт. На Олимпийских играх в Лиллехаммере (1994), будучи уже ветеранами, Торвилл и Дин завоевали бронзу.
- <sup>16</sup> Равель (Ravel), Морис (1875–1937) — французский композитор. Прославился сперва как автор уютных фортепианных миниатюр, впоследствии — как сочинитель балетов для русской антрепризы Сергея Дягилева. Наиболее знаменитое его произведение — одноактный балет «Болеро» (1928, премьера в качестве балетного спектакля — 20 ноября 1928 г., Париж, Гранд-Опера; танцевала Ида Рубинштейн, декорации написал Александр Бенуа).
- <sup>17</sup> Лир (Lear), Эдвард (Эдуард) (1812–1888) — английский поэт и художник-пейзажист. Один из создателей поэзии нонсенса (бессмыслицы) — и, в частности, такого литературного жанра, как лиме-

рик. Автор «Книги бессмыслиц» («A Book of Nonsense», к которой сам нарисовал иллюстрации), а также «Бессмысленных песенок» и «Смешных стихов». В послесловии к «Книге бессмыслиц» Лир объясняет значение слова «лимерик»: это пятистишия, которые должны развлечь и рассмешить читателя. А название жанра возникло якобы в честь портового ирландского города Лимерик, где жили отважные мореплаватели, которые рассказывали небылицы в стихах о своих невероятных приключениях. Существует также версия, что слово limerick произошло от имени самого Эдварда Лира (Lear+lyric — то есть Лир+лирика).

- <sup>18</sup> Эдвард Лир. «Книга бессмыслиц». Лимерик № 83, перевод Юлии Андреевой. В оригинале он звучит так:

«There was an Old Man of the coast,  
Who placidly sat on a post;  
But when it was cold  
He relinquished his hold  
And called for some hot buttered toast».

А вот как звучит этот лимерик в переводе Сергея Шоргина:

«Всемирно известный по тяжкой судьбе,  
Некий парень сидел на столбе,  
Дав об этом зарок;  
Но в холодный денёк  
Он заказывал пиццу себе».

- <sup>19</sup> Эдвард Лир. «Книга бессмыслиц». Лимерик № 95, перевод Юлии Андреевой. В оригинале он звучит так:

«There was a Young Lady of Welling,  
Whose praise all the world was a-telling;

She played on a harp,  
And caught several carp,  
That accomplished Young Lady of Welling».

А вот как он звучит в переводе Сергея Шоргина:  
«Раз артистка, что любит общенье,  
Ранним утром пошла на уженье  
И, на арфе играя,  
Пару рыб из Дуная  
Извлекла, несмотря на течение».

- <sup>20</sup> Эдвард Лир. «Книга бессмыслиц». Лимерик № 1, перевод Юлии Андреевой. В оригинале он звучит так:

«There was an Old Man with a beard,  
Who said, 'It is just as I feared!  
Two Owls and a Hen,  
Four Larks and a Wren,  
Have all built their nests in my beard!»

А вот перевод Сергея Шоргина:  
«Бородач огорчался: “Беда!  
Словно птичий базар, борода!  
В ней и совы, и клест,  
И ворона, и дрозд...  
Я боялся такого всегда!”»

И еще один вариант Сергея Шоргина:  
«Не любили барона девицы,  
И от горя решил он не бриться...  
В бороде у барона  
Поселились вороны,  
Гуси, утки и прочие птицы».

- <sup>21</sup> Это начальный фрагмент стихотворения Льюиса Кэрролла «Бармаглот» в переводе Нины Демуровой. Первая строфа этого стихотворения:

«Twas brillig, and the slithy toves  
Did gyre and gimble in the wabe:  
All mimsy were the borogoves,  
And the mome raths outgrabe», —

впервые была опубликована в 1855 году в домашнем журнале «Миш-Мэш» («Misch-Masch»), который Кэрролл собственноручно издавал, переписывал и иллюстрировал для развлечения своих братьев и сестер.

Льюис Кэрролл (Чарлз Лютвидж Доджсон) (1832–1898) — английский математик, логик и писатель, профессор Оксфордского университета, продолживший традиции гротескной британской «поэзии бессмыслицы» в своих знаменитых книгах «Алиса в стране чудес» (1865) и «Алиса в Зазеркалье (Сквозь зеркало и что там увидела Алиса)» (1871). Полностью упомянутое стихотворение под названием «Jabberwocky» («Бармаглот») напечатано в первой главе «Алисы в Зазеркалье», в зазеркальной книге, которую можно прочитать только с помощью зеркала. Любопытная трактовка его смысла вложена в уста одного из персонажей книги — Шалтая-Болтая.

- 22 Хьюз (Hughes), Тед (1930–1998) — английский поэт. Автор сборников стихов «Ястреб под дождем» («The Hawk in the Rain», 1957), «Ворон» («Crow», 1970), «Муртаун» («Moortown», 1980) и др., сборника пьес «Пришествие королей» (The Coming of the Kings, 1970). Писал стихи, прозу, стихи и пьесы для детей. Переводил Сенеку.

- 23 Бьюзен ссылается на следующий эпизод из книги «Алиса в Зазеркалье»:  
« — Не клянись, — сказала Королева. — Я тебе и так верю! А вот теперь и ты попробуй мне по-

верить: мне ровно сто один год, пять месяцев и один день!

— Не может быть! — воскликнула Алиса. — Я этому поверить не могу!

— Не можешь? — повторила Королева с жалостью. — Попробуй еще раз: вздохни поглубже и закрой глаза.

Алиса рассмеялась.

— Это не поможет! — сказала она. — Нельзя поверить в невозможное!

— Просто у тебя мало опыта, — заметила Королева. — В твоём возрасте я уделяла этому полчаса каждый день! В иные дни я успевала поверить в десяток невозможностей до завтрака!»

- <sup>24</sup> Семь чудес света (лат. *septem miracula mundi*) — перечень самых грандиозных и поразительных в техническом отношении построек Средиземноморья, составленный греческими философами эллинистической эпохи. В этот список, ставший широко известным в Европе Нового времени после выхода книги Фишера фон Эрлаха (1656–1723) «Наброски по истории архитектуры», входят следующие сооружения: египетские пирамиды в Эль-Гизе; Висячие сады Семирамиды во дворце вавилонского царя Навуходоносора II (605–562 до н. э.); грандиозная статуя Зевса Олимпийского из золота и слоновой кости работы великого древнегреческого скульптора Фидия (нач. V века до н. э. — ок. 432–431 до н. э.); Мавзолей в Галикарнасе — усыпальница царя Карии Мавсола (умер в 353 до н. э.) и его жены Артемисии, творение архитекторов Сатира и Пифея, скульпторов Леохара, Скопаса, Бриаксиса и Тимофея; храм Артемиды Эфесской, главная святыня малоазийских греков, построен в VI веке до н. э. архитектором Херсифроном из Кноса. 21 июля

356 года до н. э. был сожжен Геростратом; Фаросский маяк на восточном берегу о. Фарос в черте города Александрии, эллинистической столицы Египта; строителем этого первого и единственного во всем греческом мире маяка колоссальных размеров был Сострат Книдский; Колосс Родосский, гигантская статуя Гелиоса работы скульптора Хареса.

- <sup>25</sup> Рив (Reeve) Кристофер (р. 1952), американский актер. Начиная как театральный актер (в том числе на Бродвее). В 1978 был выбран из 200 кандидатов на главную роль в фильме «Супермен» («Superman»). Позже сыграл еще в трех сериях — «Superman II» (1980), «Superman III» (1983) и «Superman IV: The Quest For Peace» (1987). Помимо «Супермена», он сыграл в 26 фильмах, в том числе — «Анна Каренина» (1985). В марте 1995, упав с лошади, остался навсегда парализованным. Тем не менее спустя полгода он продолжил свою общественную работу в фонде «Творческая коалиция», принял участие в оscarовской церемонии в 1997 году, находясь в инвалидной коляске, и дебютировал как режиссер телевизионной драмы «В сумерках» (In The Gloaming), а в телевизионных фильмах «Шаг навстречу завтра» (Step toward tomorrow, 1996) и «Интимный портрет Марго Киддер» (Intimate portrait: Margot Kidder) играл как актер.
- <sup>26</sup> Сперри (Sperry), Роджер Уолкотт (1913–1994) — американский психолог, нейрофизиолог, иностранный член РАН (1991; иностранный член АН СССР с 1988). В 1981 году совместно с американскими врачами и нейрофизиологами Дэвидом Хантером Хьюбелом и Торстеном Нильсом Визелом был удостоен Нобелевской премии за свои исследования в

области мозговых функций. Более всего известен своими исследованиями по нейрофизиологии зрения и функциональной специализации правого и левого полушария головного мозга человека.

- <sup>27</sup> Альфа-ритм — одна из разновидностей спонтанной электрической активности мозга, первооткрывателем которой является немецкий психиатр, изобретатель электроэнцефалографии Ханс Бергер (1873–1941). В процессе исследования энцефалограмм он обнаружил несколько разновидностей таких еле заметных электромагнитных волн (альфа-, бета-, гамма-, дельта-, тета-ритмы). Альфа-ритм имеет относительно невысокую частоту 8–13 Гц, среднюю амплитуду 30–70 мкВ с периодическим усилением и ослаблением (альфа-веретена). Альфа-волны отличаются особой упорядоченностью и наблюдаются лишь у человека. Чем конкретно они порождаются — наука до сих пор не определила. Есть лишь отдельные факты, не складывающиеся в цельную теорию. В частности, в состоянии гипнотического сна альфа-ритм исчезает. При альфа-ритме со значением 10,5 Гц достигается глубокая релаксация. Его еще именуют «ритмом покоя», поскольку он доминирует при очень спокойном, расслабленном бодрствовании на грани с дремотой, когда внимание полностью рассеяно, а также при занятиях йогой и релаксацией. Когда человек приступает к деятельности и сосредотачивается, альфа-ритм уменьшается и при напряженных интеллектуальных усилиях исчезает полностью. Есть сведения о связи между альфа-ритмом и творчеством.

- <sup>28</sup> Баллимор (Bullimore), Тони (р. 1939) — британский яхтсмен, неоднократный чемпион мира. Имея за



плечами более трех десятилетий морского стажа и 250 тысяч километров, пройденных под парусом, 3 ноября 1996 г. на своей яхте «Exide Challenger» стартовал в кругосветной гонке одиночек III Vendee Globe. Баллимор потерпел крушение 4 января 1997 года, 9 января был замечен с австралийского военного судна и спасен. По его собственным словам, он выжил благодаря «крохотной шоколадке, нескольким глоткам воды и огромной решимости». Спасатели были уверены что он погиб, и изумились, услышав его ответный стук. Первым делом он попросил чашку чаю. Несмотря на это происшествие, Баллимор продолжает плавать под парусом и в апреле 2003 года совместно с русским шкипером Федором Конюховым установил новый мировой рекорд: на катамаране «Алые паруса» они пересекли Атлантику с востока на запад по маршруту Канарские острова — Барбадос за 9 дней 23 часа 17 минут и 3 секунды.

- <sup>29</sup> Мандела (Mandela) Нельсон Ролихлахла (р. 18 июля 1918) — южноафриканский государственный деятель, президент ЮАР с 1994 по 1999 годы. Сын вождя племени телебу, он сумел получить неплохое образование и специальность правоведа. С юных лет участвовал в студенческих демонстрациях. В 1944 Мандела вступил в Молодежную лигу Африканского национального конгресса (АНК) и вскоре стал одним из ее лидеров. После событий в Шарпевиле (1960), когда в результате беспорядков было убито 67 человек, южноафриканское правительство запретило АНК. Мандела перешел на нелегальное положение, а через год возглавил военную организацию АНК. В июне 1964 он был арестован и приговорен к пожизненному тюремному заключению. В 1990 в связи с крушением

системы апартеида в ЮАР был освобожден и в 1991 возглавил АНК. В 1993 Мандела и президент ЮАР Ф. де Клерк были удостоены Нобелевской премии мира. Год спустя он стал первым чернокожим президентом ЮАР.

<sup>30</sup> Уинфри (Winfrey), Опра (р. 1954) — знаменитая американская телеведущая. В конце 1970-х годов Опра впервые попробовала себя в качестве ведущей утреннего ток-шоу «Говорит Балтимор», и вскоре эта заурядная программа вдвое превзошла по рейтингу прославленное «Шоу Фила Донахью». В 1983 году она перебралась в Чикаго, подписав контракт на 200 тысяч долларов в год. Спустя три года Кинг Уорлд включил «Шоу Опры Уинфри» в свой синдикат, работающий на 138 городов, что принесло ей в ближайшие годы 125 миллионов долларов прибыли. К 1993 году ее шоу охватило 99 процентов рынка США и 64 иностранных рынка, включая Японию, Норвегию, Саудовскую Аравию, Новую Зеландию и Нидерланды. В 1988 году она создала собственную производственную компанию «Нагро». Сегодня личный капитал Опры составляет свыше полумиллиарда долларов. За свою работу в кинофильме Квинси Джонса «Багряное знамя» (1985) она получила и «Оскара», и «Золотой Глобус» в номинации «Лучшая женская роль».

<sup>31</sup> Действительно, в разговорном английском слово «монета» в единственном числе — «coin» — означает еще и «деньги». Тогда как во множественном числе «coins» — это просто «монеты».

<sup>32</sup> «Одежда делает человека...» («Clothes maketh the man...») — этот афоризм обычно приписывается Уильяму Шекспиру (1564–1616), хотя в «Гамлете» имеется лишь его парафраз. Ну а сам этот афоризм,

как указывает Джеймс Роджерс в своем «Словаре клише» (James Rogers, «The Dictionary of Cliches», 1985), имел хождение у древних греков и затем в XVI в. в Англии, откуда и проник в «обиходную мудрость» других народов.

- <sup>33</sup> Кеннеди (Kennedy) Джон Фицджералд (1917–1963) — 35-й президент США (1961–63) от Демократической партии. В мае 1961 года потребовал от Конгресса одобрить космическую программу, согласно которой США до конца десятилетия должны были отправить человека на Луну и безопасно вернуть его назад. Именно эту речь в конгрессе и имеет в виду Бьюзен.
- <sup>34</sup> Кинг (King), Мартин Лютер (младший) (1929–1968) — американский баптистский пастор, лидер борьбы за гражданские права афроамериканцев, основатель негритянской организации «Южная конференция христианского руководства» (1957). Удостоен Нобелевской премии мира (1964). Инициатор тактики ненасильственных действий — сидячих забастовок и маршей протеста с целью добиться равных прав для афроамериканцев. Центральным событием этой борьбы стал Марш на Вашингтон в августе 1963 года, в котором участвовало более 250 000 человек. Кульминацией его стала знаменитая речь Мартина Лютера Кинга, которую он произнес 28 августа со ступеней мемориала Линкольна. В 1965 году был принят закон о равных избирательных правах. Но Кингу этого не простили. Он был убит на балконе второго этажа мемфисской гостиницы утром 4 апреля 1968 года.
- <sup>35</sup> В действительности, Бетховен умер в 1827 году, книга Бьюзена была издана в 2000, то есть между этими двумя событиями прошло 173 года.

- <sup>36</sup> «Бог знает» («Heaven knows») — аллюзия на знаменитый фильм американского режиссера и сценариста Джона Хьюстона «Бог знает, мистер Аллисон» (1957, номинация за сценарий), в котором играют Дебора Керр и Роберт Митчум, — трогательная сказка о том, как двое влюбленных оказались выброшенными на оккупированный японцами тихоокеанский остров во время второй мировой войны. В свою очередь, название этого фильма содержит в себе намек на книгу знаменитого астролога Гранта Леви (1902–1951) «Все знают небеса...» («Heaven Knows What»), в которой даны подробные описания всех 144 возможных сочетаний Солнца и Луны. С помощью этих описаний еще в докомпьютерную пору каждый желающий мог за просто построить свой гороскоп.
- <sup>37</sup> Маслоу (Maslow), Абрахам Хэролд (1908–1970) — американский психолог, один из лидеров гуманистической психологии. Он полагал, что ортодоксальный бихевиоризм и психоанализ обладают лишь теоретической и клинической ценностью, т. е. помогают диагностировать патологию личности. В противовес им он выдвинул теорию мотивации, в основе которой — развернутое представление об иерархии человеческих потребностей. В ходе самоактуализации человек прогрессирует от основных потребностей (питание и секс) к высшим, представляющим своего рода вознаграждение. На базе своего учения Маслоу разработал метод гуманистической психотерапии (обычно групповой), которая должна помочь индивиду пройти через все стадии самоактуализации.
- <sup>38</sup> Найтингейл (Nightingale), Флоренс (1820–1910) — английская сестра милосердия, основоположница

сестринского дела. Родившись в аристократической семье и получив всестороннее образование, она всю свою жизнь посвятила служению людям. В октябре 1854, в разгар Крымской кампании, когда стали известны ужасающие факты о положении раненых в военных госпиталях, расположенных в Турции, правительство Англии приняло решение организовать службу сестер милосердия во главе с мисс Найтингейл. Вместе с 38-ю помощницами — монахинями и сестрами милосердия — она отправилась сперва в Скутари (Турция), а затем в Крым. Работая в полевых госпиталях, Найтингейл последовательно проводила в жизнь принципы санитарии и ухода за ранеными, занималась перевязками и лечением, увеличила число палат, чтобы ликвидировать скученность, организовала кухни и прачечные. Благодаря ее заботам, за шесть месяцев смертность в лазаретах снизилась с 42 процентов до 2,2 процента. Во время войны Найтингейл удалось собрать по подписке большую сумму денег, на которые в 1860 была организована первая в мире школа сестер милосердия при больнице св. Фомы в Лондоне. В 1883 Найтингейл была награждена Королевским Красным крестом, а в 1907 — орденом «За заслуги».

<sup>39</sup> Хокинг (Hawking) Стивен Уильям (р. 1942) — известный английский физик-теоретик и астроном. Много занимался космогонией и черными дырами, известен также попытками объединить общую теорию относительности с квантовой механикой. Страдает амиотрофическим боковым склерозом — неизлечимой болезнью центральной нервной системы, для которой характерны атрофия мышц, парезы, параличи.

- <sup>40</sup> В действительности, карьера Джордана в профессиональном баскетболе продолжалась 19 лет, хотя в последние ее годы он дважды объявлял об уходе из большого спорта.
- <sup>41</sup> Вудс (Woods), Тайгер (настоящее имя — Элдрик, р. 1975) — американский игрок в гольф, первый в мире обладатель Большого гольфийного шлема; выиграл более полутора сотен турниров и вывел этот вид спорта из многолетнего застоя. Лауреат Laurens World Sports (2000) — одной из самых престижных наград, присуждаемой лучшему спортсмену планеты по итогам года. Самый высокооплачиваемый спортсмен на Земле, зарабатывающий за год в среднем 90 миллионов долларов. За одно только согласие приехать на турнир Вудс обычно получает не меньше 2 миллионов долларов, тогда как тариф Андре Агасси не превышает 200 тысяч. Свой первый рекорд установил в возрасте девяти месяцев и 16 дней, под объективами телекамер закатив в лунку мяч крохотной клюшкой. В 12 лет под руководством отца, отставного полковника Эрла Вудса, заработал свой первый миллион. Активно занимается благотворительностью с целью помочь детям из малоимущих семей получить надлежащее образование.
- <sup>42</sup> Тай-чи (тай-чи-чуан) — китайская система физических упражнений, характеризующаяся сериями чрезвычайно замедленных «балетных» движений.
- <sup>43</sup> Сквош — старинная английская игра. С конца XIX века стала распространяться по всему миру благодаря своей динамичности, интеллектуальности и возможности играть в относительно небольших закрытых помещениях. В конце XX века

стала популярна и в России. Сквош — это игра с мячом; в нее играют два либо четыре игрока (как в теннисе), вооруженные особыми ракетками и мячом, на специально оборудованном корте, представляющем собой прямоугольное помещение длиной 9,75 м, шириной 6,40 м и высотой 5,64 м с ровными, гладкими стенами разной высоты. Игра ведется от стены. Матч состоит из сетов, каждый из которых играется до девяти очков, причем очко выигрывается только со своей подачи. При подаче игроки занимают позиции в специально очерченных квадратах, расположенных в противоположных углах корта. Подавать надо во фронтальную стену над специально проведенной линией. Мяч считается принятым правильно, если он отбит от стены или с одного отскока от пола. Все четыре стены игровые. Замкнутое пространство и короткое расстояние повышают скорость игры.

- <sup>44</sup> В действительности, сердце взрослого человека прогоняет в минуту 4,5–5 л крови. В году 525600 минут... Таким образом, автор несколько преувеличивает, округляя до внушительной цифры, но не слишком сильно.
- <sup>45</sup> Псалом 89, стих 10. Русский перевод этого псалма не адекватен английскому, которым пользовался автор и в котором записано буквально: «три раза по два десятка лет плюс десять» (то есть 70).
- <sup>46</sup> Быт. 6, 3. Есть смысл привести здесь библейский стих полностью, поскольку в его контексте данный фрагмент читается несколько иначе: «И сказал Господь: не вечно Духу Моему быть пренебрегаемым человеками; потому что они плоть; пусть будут дни их сто двадцать лет». Ограничение же это возникло оттого, что «...люди начали умножаться на

земле, и родились у них дочери. Тогда сыны Божии увидели дочерей человеческих, что они красивы, и брали их себе в жены, какую кто избрал. (Быт. 6, 1-2). Так что речь идет скорее о наказании.

<sup>47</sup> В действительности, Дисней родился в Чикаго, но затем семья, где, помимо него, было еще четверо детей, переехала в Марселин, штат Миссури, типичный городок на Среднем Западе, который стал впоследствии моделью для главной улицы Диснейленда. В этом городке он пошел в школу и здесь же впервые проявились его художественные и коммерческие дарования — в семилетнем возрасте он продал соседу за пять центов портрет его лошади. Однако вскоре отцу надоело быть фермером, и семья перебралась в Канзас-сити, где Дисней учился в школе, разносил вместе с отцом газеты, а в 14-летнем возрасте поступил в Канзасский городской художественный институт. В 16 лет он ушел на фронт шофером.

<sup>48</sup> «Пароходик Вилли» («Steamboat Willy», 1928) — первый в истории мультфильм с синхронным озвучанием, снятый менее чем через год после первого звукового музыкального фильма Алана Кросленда «Джазовый певец» («The Jazz Singer», 1927). В нем дебютировал никогда не унывающий мышонок по имени Микки-Маус. В 1932 за создание этого персонажа Дисней удостоился «Оскара». Ошеломляющему успеху восьмиминутного фильма немало способствовал синхронный звук — в ту пору еще диковина, о которой ходили легенды. Ради эксперимента со звуком Дисней отложил на полку два уже начатых фильма о Микки-Маусе и взял займы у брата 120 тысяч долларов, которые позднее с лихвой окупились.



- <sup>49</sup> «Техниколор» — американская фирма, обладатель авторских прав на первую систему цветного кино (красный + зеленый), изобретателем которой стал в 1917 году один из основателей фирмы Герберт Т. Калмус (1881–1963). В этой системе были сняты несколько американских блокбастеров, в том числе «Призрак оперы» (1925), который в конце 1920-х годов был по кассовым сборам номер один в США, и «Бен Гур» (1926). В 1932 году Фирма «Техниколор» разработала субтрактивный метод гидротипной печати цветных кинофильмов, в которой было уже не два, а три основных цвета (красный, зеленый, синий).
- <sup>50</sup> «Фантазия» («Fantasia», 1940, 120 мин.) — мультипликационный фильм, снятый режиссерами Джеймсом Алгаром и Сэмюэлем Армстронгом, продюсер Уолт Дисней. Фильм, главным героем которого вновь был Микки-Маус, продолжил начатую Диснеем серию полнометражных фильмов «Белоснежка и семь гномов» и «Пиноккио».
- <sup>51</sup> ЦЕРН (CERN — European Organization For Nuclear Research) — научная организация, созданная в 1954 году с целью обеспечить возможность сотрудничества европейских государств в фундаментальных ядерных исследованиях, преследующих исключительно мирные научные цели. В экспериментах под эгидой ЦЕРН задействованы более 5000 ученых из 40 с лишним стран. В настоящее время странами-участниками ЦЕРН являются: Австрия, Бельгия, Чехия, Дания, Финляндия, Франция, Германия, Греция, Венгрия, Италия, Голландия, Норвегия, Польша, Португалия, Словакия, Испания, Швеция, Швейцария, Великобритания, Болгария. Статус наблюдателей

в ЦЕРН имеют Израиль, Япония, Россия, США, Турция, Юнеско.

- <sup>52</sup> В действительности, никаких рецепторов давления (их еще называют барорецепторами, прессорецепторами или пресоцептерами) в коже нет. Они находятся внутри организма и воспринимают изменения давления в кровеносных сосудах и полых внутренних органах.
- <sup>53</sup> Менса (Mensa; от латинского «mensa» — стол) — организация, которую основали в 1946 году лондонский адвокат Роланд Беррилл и ученый-юрист доктор Ланс Вар. Изначальной их целью было создать международное неполитическое сообщество, свободное от каких бы то ни было расовых, религиозных или классовых предрассудков и объединяющее людей с высоким уровнем интеллекта. Членами этого сообщества могут стать люди в возрасте от четырех до 94 лет, интеллект которых входит в верхние 2 процента всего населения. Претенденты проходят специальное тестирование, однако современные идеологи Менсы избегают термина «коэффициент интеллектуальности». Сегодня в организации состоит около 100 тысяч человек, живущих в 100 странах мира; ее отделения есть в 40 странах. Основные задачи организации: поддержка интеллекта ради пользы всего человечества; исследование природы интеллекта; возможность для высокоинтеллектуальных людей наслаждаться обществом себе подобных.
- <sup>54</sup> «Пусть начнется пьеса!» («Let the play begin!») — в действительности, эта фраза не имеет ни малейшего отношения к Шекспиру. Ею открывается чрезвычайно популярная в XVIII–XIX веках комедия «Сплетница» («The Busybody») английского

драматурга и актрисы Сьюзен Сентливр (Susanna Centlivre, 1667–1723). В юности, переодевшись в мужское платье, эта женщина примкнула к труппе бродячих актеров и играла исключительно мужские роли. Позже, также переодевшись в мужское платье, она прослушала курс лекций в Кембриджском университете. Сентливр, написавшая и поставившая 19 пьес — трагедий и комедий, — считается наиболее удачливой женщиной-драматургом вплоть до времен Агаты Кристи. В последнее время в англоязычных странах вновь оживился интерес к ее творчеству, а знаменитая песня Джеки Лоумэкса (Jackie Lomax) «Let the play begin!» (1972) обогатила эту расхожую фразу свежим и современным содержанием.

- <sup>55</sup> Аллен, Вуди (Allen, наст. имя Аллен Стюарт Кеннигсберг; р. 1935) — американский кинорежиссер, актер и комедиограф. В кино дебютировал в 1965 году, сперва как сценарист и актер, а затем в 1966 как режиссер. Снялся в 33 фильмах; в 32 был режиссером, причем, как правило, сам писал сценарий. В 1977 его картина «Энни Холл» была удостоена трех «Оскаров» — за лучший фильм, режиссуру и оригинальный сценарий. Другие знаменитые его картины — «Все, что вы всегда хотели узнать о сексе, но боялись спросить» (1972), «Манхэттен» (1979), «Ханна и ее сестры» (1986, «Оскар» за сценарий), «Другая женщина» (1988).

- <sup>56</sup> Американский гинеколог Уильям Хоуэлл Мастерс (1915–2001) и психолог Вирджиния Эшельмен Джонсон (р. 1925) — исследователи в области человеческой сексуальности. В результате проведенных ими исследований были получены первые надежные данные касательно человеческой

сексуальности. Первая же их совместная книга — «Сексуальные реакции человека» («Human Sexual Response», 1966), — будучи написанной исключительно для врачей, стала общенациональным бестселлером и оказала громадное влияние на американское общество. Не менее значимой стала книга «Гомосексуальность в перспективе» («Homosexuality in Perspective», 1979), а также «Гетеросексуальное поведение в эпоху СПИДа» («Heterosexual Behavior in the Age of AIDS», 1988). В лучшие свои времена они выпускали по две новые книги в год. Помимо теоретических исследований, ученые активно занимались практической сексуальной терапией и подготовкой врачей-сексотерапевтов в основанном ими с этой целью в 1964 году Институте Мастерс и Джонсон (Сент-Луис, штат Миссури).

- <sup>57</sup> «Доклад Хайт» («The Hite Report: A Nationwide Study of Female Sexuality», 1976) — нашумевшая когда-то книга американской феминистки Шер Хайт (настоящее имя — Ширли Грегори, р. 1942), которая, несмотря на очевидные манипуляции со статистикой, развеяла целый ряд мифов касательно женской сексуальности. Хайт разработала анкету, состоящую из 60 вопросов, на которую ответили 300 женщин в возрасте от 14 до 78 лет, принадлежащих к разным общественным классам и живущих в разных уголках США. (Согласно информации, которая распространялась в рекламе, было отобрано 3000 из 100000 женских анкет.) Аналогичный подход был использован и при написании второй ее книги «Доклад Хайт о мужской сексуальности» («The Hite Report on Male Sexuality», 1990), однако на сей раз научная обществен-

ность была возмущена обилием явных статистических подтасовок. Ныне книги Хайт продаются по цене макулатуры.

- <sup>58</sup> Глассер (Glasser), Уильям (р. 1925) — американский психиатр, автор особого метода лечения, именуемого «терапия реальностью» (одноименная книга вышла из печати в 1965 году). По мнению Глассера, большинство поведенческих расстройств, традиционно классифицируемых как психические заболевания (в частности, шизофрения), заболеваниями отнюдь не являются, а представляют собой неудачный способ приспособления к окружающей действительности и удовлетворения своих потребностей.
- <sup>59</sup> Уильям Глассер наверняка не проводил такого рода экспериментов, поскольку они были весьма далеки от сферы его научных интересов. Утверждение Т. Бьюзена, что высокий уровень холестерина в крови приводит к избыточному весу, основано на недоразумении: известно, что холестерин влияет на жировой обмен — однако это не имеет никакого отношения к развитию ожирения.
- <sup>60</sup> См. примечание 8.
- <sup>61</sup> Уайлс (Уилс, Wiles), Эндрю (р. 1953) — английский математик, в 1994 году доказавший Большую теорему Ферма, над доказательством которой бились выдающиеся математические умы на протяжении трех с половиной столетий. В 1995 году Уайлс был удостоен премии Шока Королевской Шведской академии наук (эта награда служит заменой несуществующей Нобелевской премии по математике), а в 1997 — премии в 100 000 марок, учрежденной в 1907 году немецким промышленником Вольф-

скемем и предназначавшейся тому, кто докажет Большую теорему Ферма.

- <sup>62</sup> Ферма (Fermat), Пьер (1601–1665) — французский юрист и математик XVII века, один из создателей аналитической геометрии и теории чисел. В 1636 году высказал утверждение, что уравнение вида  $X$  в степени  $n + Y$  в степени  $n = Z$  в степени  $n$  не имеет решений в целых числах при показателе степени  $n > 2$ . Это утверждение из области теории чисел впоследствии получило название Великой (или Большой) теоремы Ферма. Математики много спорили, мог или нет Ферма доказать свою же собственную теорему. В общем виде теорема оставалась недоказанной вплоть до нашего времени. Завещание, оставленное Вольфскемем, породило целую эпидемию «доказательств», так что серьезные математики в XX веке боялись даже упоминать о своем интересе к этой проблеме, дабы не навредить своему высокому авторитету. Большую теорему Ферма доказал в 1994 году Эндрю Уайлс.
- <sup>63</sup> Дартс (дротики) — вид спорта, представляющий собой метание коротких стрел (дротиков) в круглую мишень из натуральной щетины или волокна с расстояния 2 м 37 см. Согласно легенде, дартс зародился в английских пабах по окончании столетней войны (1337–1453) как способ тренировки отставных воинов, которые, чтобы не утратить меткости, приноровились бросать короткие стрелы в нарисованный на стене или деревянном бруске бычий глаз.
- <sup>64</sup> Очевидно, речь идет о классическом варианте дартса — «501», по которому проходят официальные соревнования.

- <sup>65</sup> По традиции, в дартс следует играть исключительно на пиво, но ни в коем случае не на крепкие напитки и тем более не на деньги. Хотя в последние десятилетия появилось множество «коммерсантов», которые, играя в дартс на солидные суммы, нажили себе состояние. На официальных соревнованиях запрещено курить и пить какие бы то ни было спиртные напитки; кроме того, запрещена любая одежда, которая может быть расценена как «джинсовая».
- <sup>66</sup> Тот же прием возможен в отношении двухзначных и даже трехзначных чисел, избирательно суммируемых таким образом, чтобы получались числа, кратные 10 («с нулем в конце»):  $28+62$ ;  $75+95$ ;  $31+299$ . Именно в таком виде этот прием уместен и эффективен для выполнения последующего упражнения.
- <sup>67</sup> Трик-трак (короткие нарды) — одна из древнейших игр, где присутствуют доска и фигуры, а ходы определяются броском костей. Это игра для двух игроков на доске, состоящей из двадцати четырех узких треугольников (пунктов) и распределенной на зоны: дом, двор, дом противника, двор противника. Задача состоит в том, чтобы из исходной, достаточно хитроумной расстановки привести все 15 своих шашек в свой дом, а затем сбросить с доски.
- <sup>68</sup> Бридж — карточная игра для четырех, восьми и более человек. Игроки объединяются в пары и совместно ведут «торговлю», а также саму игру, цель которой — набрать определенное «контрактом» количество взяток. Количество очков определяется по чрезвычайно усложненной системе, в которой существуют как призы, так и штрафы за «невыполненный контракт», а величина их зависит от множества факторов.

- <sup>69</sup> Пул — разновидность бильярда (т. н. американский бильярд). В отличие от дартса, большинство разновидностей пула вообще не требуют никаких арифметических подсчетов, поскольку счет в них не ведется.
- <sup>70</sup> Хинсли (Hinsley), Фрэнсис Гарри (1918–1998) — английский историк, профессор Кембриджского университета, специалист по истории британской разведки периода второй мировой войны. Соавтор четырехтомного фундаментального издания «British Intelligence in the Second World War» («Британская разведка во второй мировой войне», 1979–1990). В 1981 был избран действительным членом Британской академии, а в 1985 удостоен рыцарского звания.
- <sup>71</sup> Чарльз Диккенс. Жизнь Дэвида Копперфилда, рассказанная им самим. — Пер. с англ. А. В. Кривцовой и Евгения Ланна. — Глава XII.
- <sup>72</sup> Исследования, проводившиеся в Лондонском университетском колледже под руководством доктора Элеанор Магуайр, доказали, что мозг лондонских таксистов развит больше, чем у людей других профессий.
- <sup>73</sup> «Воображение важнее знания» (В первоисточнике: «Imagination more important than knowledge. Knowledge is limited. Imagination circles the world.» — «Воображение важнее знания, ибо знание ограничено, воображение же охватывает все на свете, стимулирует прогресс и является источником эволюции».) Эта фраза, ставшая чрезвычайно популярной на Западе и размноженная в миллионах настенных календарей и постеров, приписывается Альберту Эйнштейну. Однако ее нет ни в его науч-



- ных трудах, ни в письмах, ни в текстах публичных выступлений. По-видимому, единственным источником является газетная статья, в которой цитируется устное высказывание Эйнштейна: Viereck, G. S. (1929). What Life Means to Einstein. The Saturday Evening Post, Oct 26th, p. 6.
- <sup>74</sup> Го отнюдь не является разновидностью шахмат. Хотя эта настольная логическая игра по своей тактической сложности, красоте и разнообразию отнюдь ей не уступает. Родиной го является Китай, ее изобретение относят к XXVI–XXIII векам до н. э. В середине I тысячелетия н. э. игра через Корею проникла в Японию, где и обрела свой современный вид.
- <sup>75</sup> «Дама» — архаическое наименование турецких шашек. Играют на доске 8 x 8 (64 клетки). В аутентичном турецком варианте доска однотонная, у каждого соперника по 16 шашек и расставляются они похоже на шахматы, но на две и три линии. В отличие от обычных шашек, в турецком варианте игры ходят и совершают взятия не по диагонали, а по вертикали вперед, по горизонтали налево и направо. Дамка может также перемещаться назад и бить на любом расстоянии. Цель игры традиционна — съесть или запереть все шашки противника.
- <sup>76</sup> SimCity — компьютерная игра, разработанная фирмой «Maxis» и распространяемая «Electronic Arts». Единственный в своем роде градостроительный симулятор, принадлежащий к классу экономических стратегических игр. Очевидно, Т. Бьюзен имеет в виду более старую версию игры — SimCity 3000 Unlimited.

- <sup>77</sup> В оригинале речь идет о так называемых «line dancing» — танцах под музыку «кантри» и «вестерн», в которых танцоры выстраиваются не парами, а в ряд и проделывают одни и те же движения.
- <sup>78</sup> Скрэббл (первоначальное название «крисскросс») — фирменное наименование особой игры в слова, изобретенной в 1931 году архитектором Альфредом М. Баттсом. В ней участвуют два–четыре игрока, состояющиеся в составлении слов из костяшек.
- <sup>79</sup> В оригинале написано следующее: «Хотя мы и думаем, что говорим по-английски и что английский язык в значительной степени основывается на “староанглийском языке” и народных диалектах англосаксов, факт остается фактом — лишь очень немногие слова, в настоящее время используемые в нашем языке, коренятся в наречиях Старой Англии». Поскольку то, что автор говорит об английском языке, вполне применимо и к русскому, подобная подмена представляется правомочной.
- <sup>80</sup> В случае с русским языком, сюда прибавляются еще, как минимум, немецкий, голландский, польский, английский, а также тюркские языки.
- <sup>81</sup> В оригинале речь идет о словах исконно английских.
- <sup>82</sup> «Мозговой трест» («The Brain Trust») — международная организация, основанная в 1993, со штаб-квартирой в Кембридже (Великобритания), которая объединяет людей, страдающих опухольюми мозга, а также тех, кто успешно излечился, их родных и близких, врачей и ученых, занимающихся этой проблемой, а также спонсоров из числа

частных лиц. Бьюзен никогда не принадлежал к числу ее официального руководства, состоящего почти исключительно из «survivors» — людей, которым удалось победить болезнь. Однако вполне вероятно, что он был ее неофициальным вдохновителем.

- <sup>83</sup> Очевидно, имеется в виду уже упоминавшийся чемпионат мира по запоминанию, который проводится ежегодно в Лондоне начиная с 1991 года и основателем которого действительно является Т. Бьюзен.

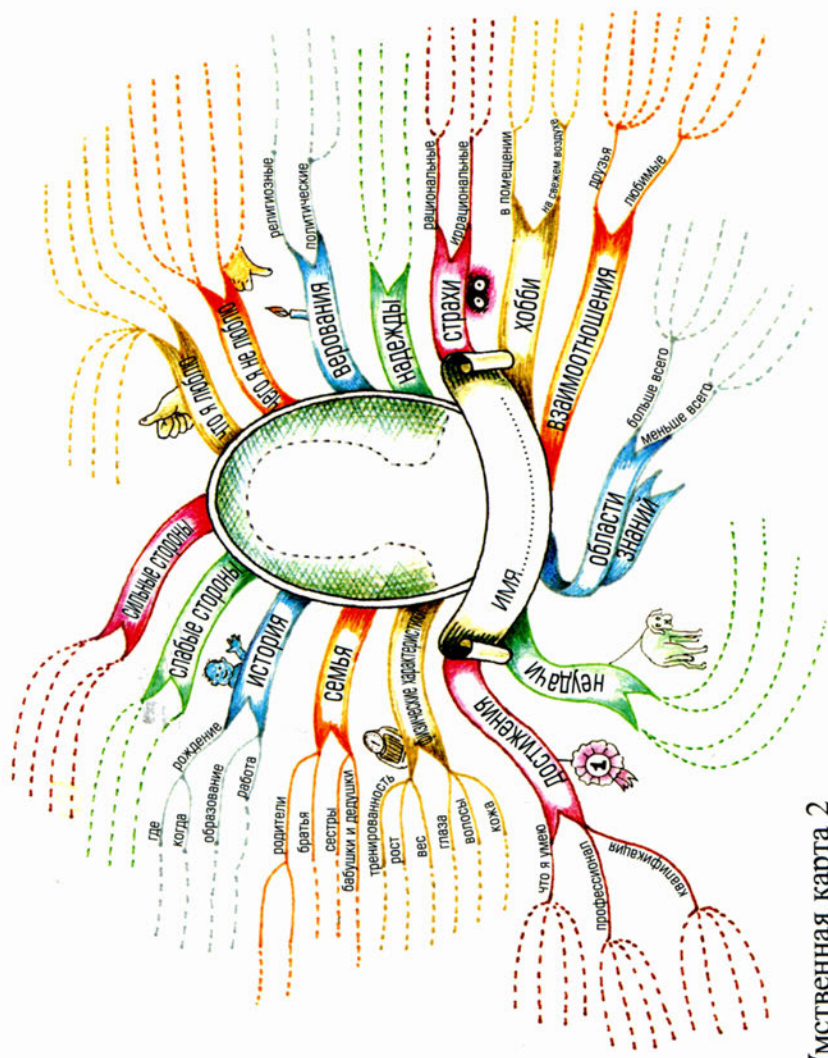
*Составила Ю. Е. Андреева*

# СОДЕРЖАНИЕ

Выражение признательности.....	4
Список умственных карт .....	6
Предисловие.....	7
Письмо к моим читателям.....	12
Введение. Почему вам нужна эта книга?	18
<b>Часть 1. Интеллекты эмоций и творчества.....</b>	<b>35</b>
Глава 1. Сотвори самого себя — ваш творческий интеллект .....	36
Глава 2. Я + Я — ваш личностный интеллект .....	86
Глава 3. Я + Они — ваш социальный интеллект.....	124
Глава 4. Бог знает! — ваш духовный интеллект.....	154
<b>Часть 2. Интеллектуальные ресурсы вашего тела.....</b>	<b>171</b>
Глава 5. Язык тела — ваш физический интеллект	172
Глава 6. Осмыслите свои ощущения — ваш сенсорный интеллект .....	206
Глава 7. Умный секс — ваш сексуальный интеллект .....	234

<b>Часть 3. Традиционные разновидности интеллекта, подлежащие тестированию с целью измерения коэффициента интеллектуальности.....</b>	<b>265</b>
Глава 8. Рассчитывайте только на себя — ваш цифровой интеллект.....	268
Глава 9. Не забудьте прикинуть расстояние — ваш пространственный интеллект.....	302
Глава 10. Могучая сила слова — ваш вербальный интеллект.....	324
Как распределить по значимости все многообразие ваших интеллектуальных ресурсов — каково их значение в вашей реальной жизни.....	356
Слово, обращенное в будущее.....	363
Об авторе.....	365
Примечания.....	367
Содержание.....	398

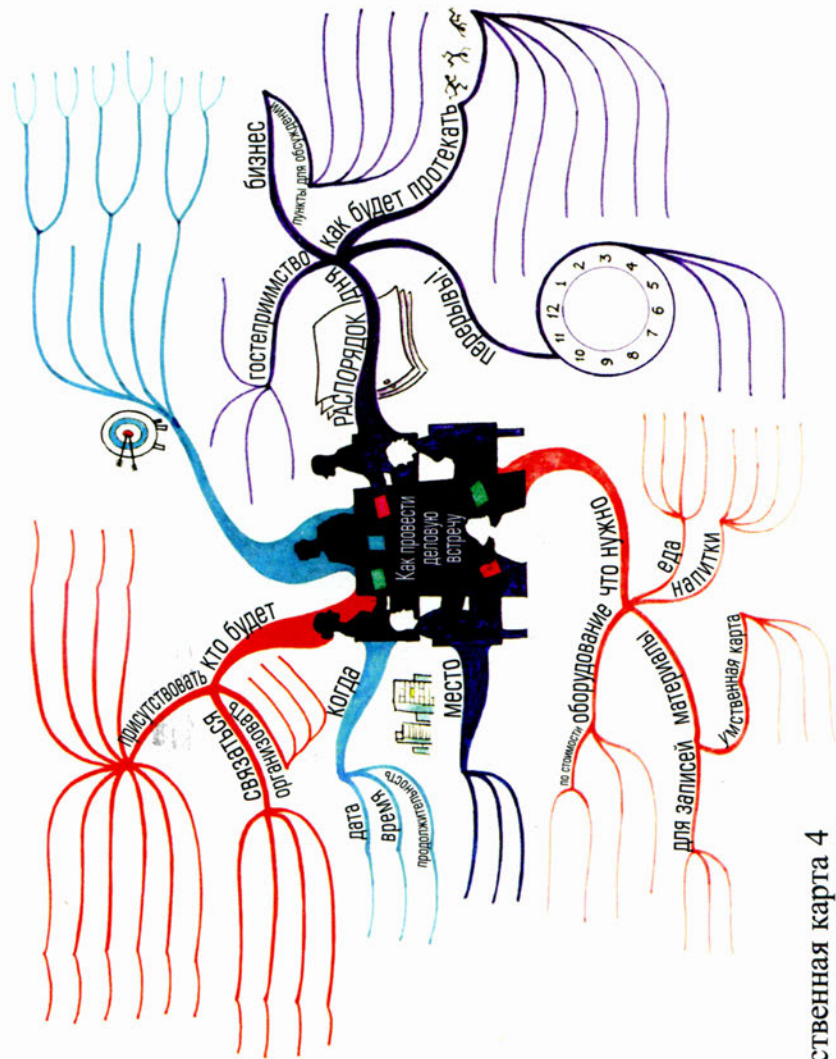




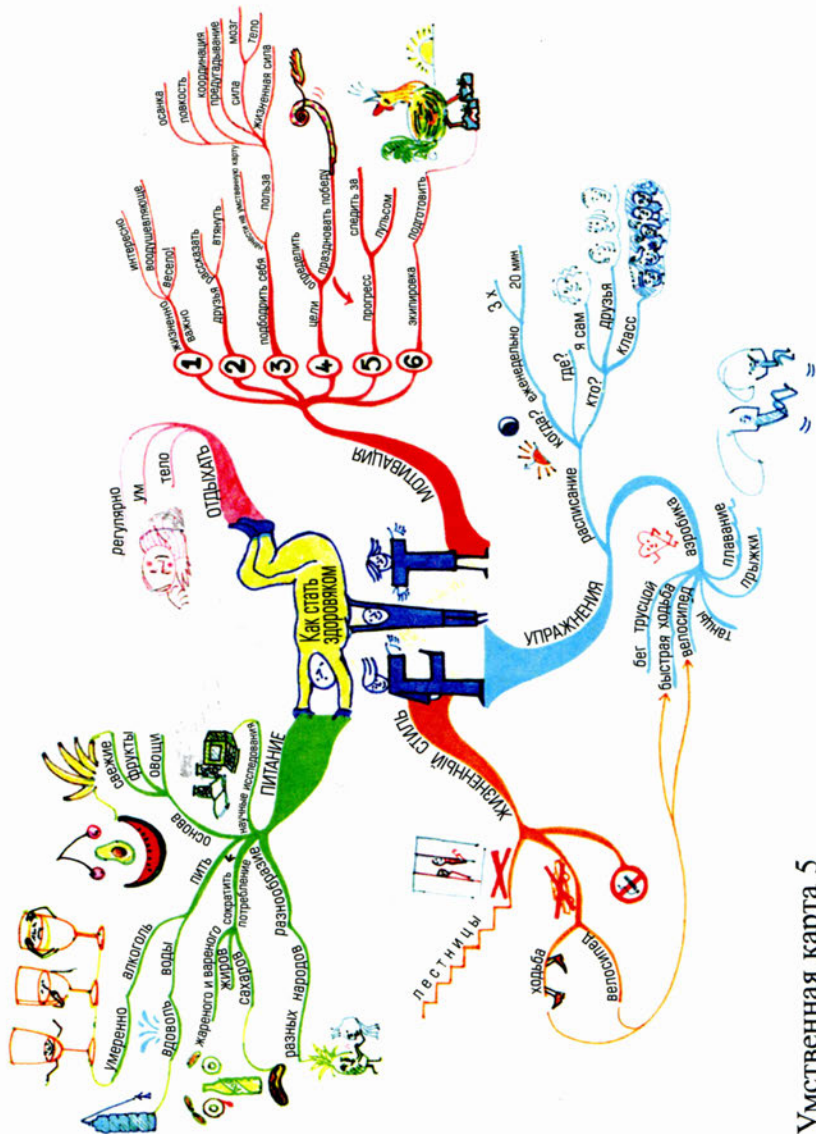
Умственная карта 2







Умственная карта 4



Умственная карта 5



















**ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ:**

**г. Минск, тел. (8-10-375-17) 237-29-75;**

**e-mail: [popuri@mail.ru](mailto:popuri@mail.ru); [www.popuri.ru](http://www.popuri.ru);**

**г. Москва, ООО «Издательский дом «Белкнига»,  
телефон (495) 276-06-75; e-mail: [popuri-mos@mail.ru](mailto:popuri-mos@mail.ru),  
[popuri-m@mail.ru](mailto:popuri-m@mail.ru).**

Научно-популярное издание

**БЬЮЗЕН Тони**

**СУПЕРИНТЕЛЛЕКТ**

Перевод с английского — *Ю. Е. Андреева*

Оформление обложки — *М. В. Драко*

Подписано в печать 01.11.2013.

Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 23,25 + 0,70 (вкл.). Уч.-изд. л. 15,87.

Тираж 3500 экз. Заказ 212.

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 77.99.39.953.Д.002684.02.10 от 18.02.2010 г.

ООО «Попурри». Лицензия № 02330/0548529 от 03.02.2009 г.  
Республика Беларусь, 220113, г. Минск, ул. Мележа, 5, корп. 2, ком. 403.  
При участии ООО «Харвест». Лицензия № 02330/0494377 от 16.03.2009.  
РБ, 220013, г. Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Республиканское унитарное предприятие  
«Издательство «Белорусский Дом печати».

ЛП № 02330/0494179 от 03.04.2009.

Республика Беларусь, 220013, г. Минск, пр. Независимости, 79.



## **Известно ли вам, что вы используете менее одного процента возможностей вашего мозга?**

Тони Бьюзен, автор многочисленных бестселлеров и изобретатель интеллект-карт, наглядно продемонстрирует вам, как использовать остальные девяносто девять!

«Суперинтеллект» — это поистине сенсационная по своему замыслу книга, которая основана на результатах современных научных исследований мозга. А они свидетельствуют о том, что в вашем распоряжении имеется нечто несравнимо большее, чем один-единственный интеллект, который оценивают стандартными тестами для измерения IQ. В действительности у вас не один, а целых десять интеллектов!

Тони Бьюзен старается показать читателям, каким образом можно освоить их неисчерпаемые ресурсы. В результате эффективность вашего мышления возрастет до максимума, а жизнь полностью изменится.

*Тони Бьюзен — это Нил Армстронг человеческого разума!*  
Майкл Дж. Гелб, автор книги «Откройте в себе гения»

*Тони не изобрел мозг — он изобрел лишь инструкцию по его применению!*

Джон Хазбэндз, Институт управления

*Весь мир должен заняться составлением интеллект-карт.*

«Express»

**ЕАС**



**16+**