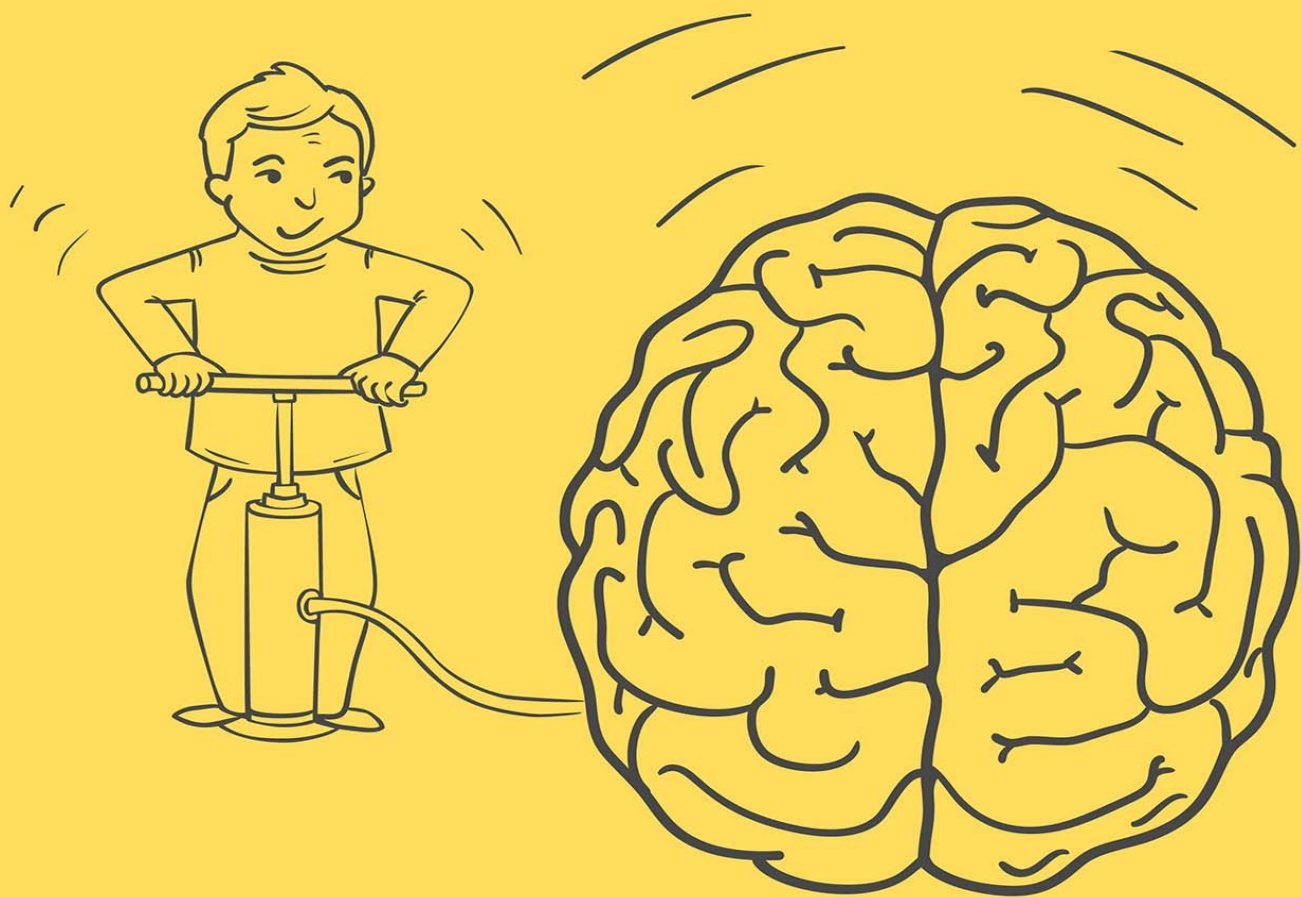


Полонейчик И.И.



10 жемчужин
РАЗВИТИЯ
МОЗГА

Полонейчик Иван Иванович

10 ЖЕМЧУЖИН РАЗВИТИЯ МОЗГА

Это просто праздник какой-то!

Пользу от развития понимают все, и тут я не буду присоединять свой голос к хору педагогов, психологов и т.д. Лучше спою соло в том плане, что систем развития много, систем чудесных, прекрасных и эффективных, но систематически ими занимаются немногие.

Скажем, есть распрекрасная система развития. Но она требует ежедневных занятий минут по тридцать. Плюс ко всему она, как полезная еда. Да, полезно, но ужасно невкусно. В нашем случае – скучно. Начнёт человек заниматься, недельку на «надо, Федя, надо!» продержится, а потом потихоньку спускает всё на тормозах, время от времени подумывая о системе в лирических тонах и давая себе клятву «с понедельника займусь точно!», не уточняя, впрочем, с какого именно.

Это – новость не очень хорошая. Но по традиции следует теперь дать новость и хорошую.

Развивать мозг можно и без скучной, нудной обязательности, а с интересом, со страстью, с громадной пользой, а главное – ничего кардинально в образе жизни не меняя, не привлекая какие-то диеты, не отказывая себе в развлечениях.

Тут сделаю оговорку. К развлечениям я отношу именно развлечения:

- кино,
- театры,
- чтение,
- сериалы,
- прогулки девушек с юношами, юношей с девушками,
- танцы,
- физкультура,
- дружеские застолья,
- и всё в этом духе.

К этому списку теперь можно будет присовокупить то, что предложу вам далее, начиная со следующей главы.

И время будете находить! Ведь находите вы время на развлечения.

Это – хорошая новость. Теперь, как полагается, очередь за плохой.

К развлечениям не относятся:

- игра в танчики и иже с ними,
- сёрфинг в интернете,
- заседания в соцсетях,
- подглядывание в инстограмм,
- бесконечное копание и тыкание пальцами в экраны гаджетов.

Тут уже не развиваться, тут лечиться надо от идиотизма на ранних стадиях. На поздних стадиях это лечится тяжело, шансов на успех мало. Примеры - уход больших денежных сумм на оснащение своего виртуального танка, сильная зависимость от соцсетей, когда человек, придя домой, бросается к ноуту посмотреть, кто чего накорябал на его странице в фейсбуке, бесконечное любование прелестями некой Ольги Бузовой.

Возможно, я выскажусь как-нибудь про лечение от этой фигни, есть что сказать, но сей вопрос не является основным в данной книге.

Всё, необходимая доза негатива высказана, можно переходить к позитиву. Хотя это был не совсем негатив, это было предупреждение.

Теперь следует сказать о том, откуда что берётся, то есть, как были выбраны те самые «10 жемчужин развития мозга», система, которой я и предлагаю дополнить список развлечений.

1. Материалы серьёзных исследований в области когнитивной психологии.
2. Самые разные статистические данные.
3. Данные социологии.
4. Данные моих наблюдений и исследований.

О последнем пункте – особо. Я уже лет пятнадцать занимаюсь вопросами развития памяти, интеллекта, мышления, овладения иностранными языками. Провёл массу тренингов, семинаров и курсов, которые прошло более пяти тысяч человек (цифра приблизительная, возможно, она гораздо больше).

И вот что я заметил.

Первое. Интеллектуальный уровень народа падает катастрофически. Об этом вовсю трубит уважаемая мною, равно как и обожаемая, Татьяна Владимировна Черниговская.

Раньше думал, что Татьяна Владимировна пугает, описывает хоть и

мрачные, но не совсем близкие перспективы. Присмотрелся – да не прогнозы она даёт, а ситуацию описывает!

Второе. Я эти «жемчужины» даю ученикам довольно давно, и убедился, что на самом деле нет ничего более полезного и эффективного.

Надо сказать, что эти «10 жемчужин» – результат отбора, ибо на самом деле я давал материала гораздо больше. Время внесло коррективы. И остались те самые «10 жемчужин».

Третье. Пусть и прозвучит самонадеянно, но я уверен, что эти «10 жемчужин» – самое надёжное и эффективное средство развитие мозга в современных условиях. Это не от авторского самомнения, это результаты сравнений и наблюдений. Те люди, которые применяли «10 жемчужин», достигли немало, и результаты тестирования самые обнадеживающие.

Четвёртое. Отдельно скажу о детях. В наше время полной деградации системы образования «10 жемчужин» – самое верное средство школьнику не деградировать вместе с системой, а выйти в мир умным, мыслящим, творческим человеком, вопреки усилиям школьной программы.

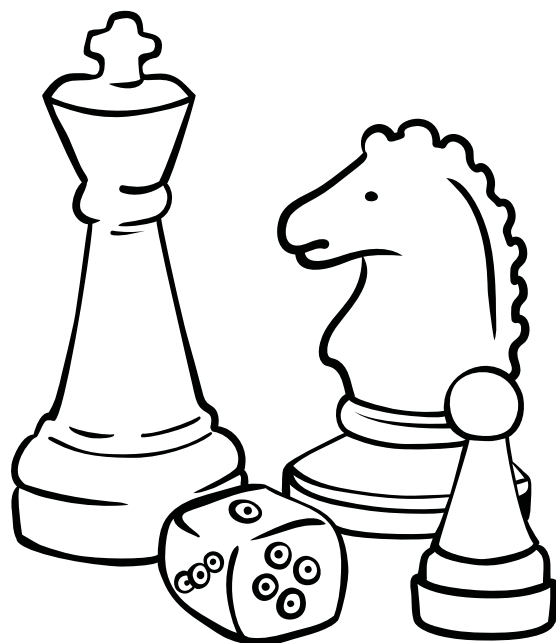
Ну что же, пора переходить к системе. Для сохранения интриги я не стану сразу их перечислять, а приглашаю к обстоятельному и не очень спешному знакомству с системой.

Порядок изложение – не расстановка жемчужин по степени их важности. Просто такой порядок, который пришёл в голову при написании книги, и продиктован более авторским вдохновением, нежели соображениями эффективности. Но свои соображения в этом плане я по ходу повествования всё же выскажу. Можете к ним прислушаться, но это мягкие рекомендации, а не жёсткие условия.

Кроме того, необходимо добавить, что даже применение не всех из них, а только самых понравившихся, тоже даст отменный результат. Тут, кстати, ещё раз мягко намекаю на мои рекомендации. В них есть резон.

Итак, вперёд! Вынырнем из океана современного дебилизма, аки настоящие ловцы жемчуга, с драгоценной системой «10 жемчужин развития мозга»!





Жемчужина «Стратегические игры»

Я специально не написал что-то вроде номера жемчужины, дабы у вас не сложилось превратное мнение, что первая жемчужина в повествовании самая важная и имеет первое место. Вроде я об этом писал, но напомнить не помешает.

И, прежде чем раскрыть суть, маленькая история, практически притча.

...В Голландии есть национальный герой. Его знаю все голландцы (и не только голландцы, просто все культурные люди). Он – выдающийся математик. Но все больше знают его как пятого чемпиона Мира по шахматам. Макс Эйве.

Он прекрасно понимал, какое влияние могут оказать на человека занятия шахматами. И поставил эксперимент – открыл класс в школе, где основным предметом были шахматы. Эйве рассчитывал на выходе получить 15 гениев. По числу учеников. Специального отбора по способностям не проводилось.

15 гениев не получилось, тут Эйве немного ошибся. Всё же гений – это категория особая. Зато все выпускники класса стали очень успешными людьми, достигшими в жизни очень многого. Известные учёные, президенты компаний, финансисты...

В чём Эйве не ошибся – так это в том, что шахматы дают просто замечательное развитие человеку...

Итак, жемчужина «Стратегические игры» – это шахматы, го и нарды.

К ним не относятся компьютерные забавы, которые для придания важности пустому времяпрепровождению гордо называются «стратегические игры». Вынесем их за скобки.

Расписывать пользу шахмат я не буду, об этом писано-переписано, и вы наверняка об этом читали. Лучше приведу я рассуждения, которых вы не найдёте, набрав в поисковике «польза шахмат». И намерен написать интересно, чтобы увлечь вас такими играми, или хотя бы чад начать обучать шахматам.

Почему шахматам? Потому что самое доступное. Секции в каждом городе, масса учебной литературы, много квалифицированных преподавателей. По этой же причине в дальнейшем я буду вести речь именно о них.

Но озаботимся сначала терминологией, дабы перевести беседу в русло конкретики.

Итак, стратегическое мышление как качество личности – это:

- способность системно, программно подходить к достижению целей;
- принимать правильное решение в любой ситуации;
- умение анализировать и предвидеть возможные сценарии её развития;
- способность прогнозировать результаты и последствия действий (своих и чужих) на много шагов вперед.

Берём шахматную партию.

Способность системно, программно подходить к достижению целей.

Шахматная партия имеет глобальную цель – поставить мат неприятельскому королю. И по ходу нужно ставить стратегические цели, верно определить стратегию достижения главной цели – на каком фланге играть, как развивать фигуры, как овладеть центром, какие линии использовать и так далее.

И это при том, что соперник стремится достичь того же, и у него есть своя стратегия, то есть ваша стратегия должна учитывать и это.

Ещё один момент, о котором мало пишут, но который имеет громадное значение. В шахматах есть такое понятие – план партии. Предположим, вы

выбрали план, связанный с давлением на королевском фланге. И вы начали его воплощать.

А потом вам взбрело в голову, что план надо изменить, что есть план получше. Я пока не имею в виду возможное изменение плана в виду задач, которые перед вами ставит соперник. И вы отказываетесь от первоначального плана, который вы выбирали, анализировали и т.д. в пользу нового плана. Всё, вы проиграли.

Сам, играя в турнирах самого разного уровня, в этом убеждался.

Надеюсь, мораль сего вам понятна, и разжёвывать тезис не надо.

Принимать правильное решение в любой ситуации. А ситуаций в шахматной партии... И каждый раз нужно найти именно верное решение. Тем более, что часто оно не является очевидным.

Тут можем добавить ещё такое качество, как интуиция, развитию которой также способствуют занятия шахматами.

Сразу упрежу возможный вопрос. Шахматы – это игра. А какое отношение это может иметь к жизни?

Начнём от классического «весь мир – театр, а люди в нём...». Но, поскольку сие утверждение воспринимается, как метафора, то добавим, что алгоритмы поиска решений нашим мозгом одинаковы и в игре, и в реальной жизни. И если говорить об играх, то в этом плане шахматам нет равных.

Умение анализировать и предвидеть возможные сценарии развития ситуаций. Всё сказанное выше про алгоритмы можно отнести и к этому пункту, ибо рассуждения вроде «Так... Сейчас я навалюсь на f7, он подтянет коня, а я тогда переброшу ладью. А если он решит уйти королём, тогда я...» не что иное, как анализ ситуации и предвидение вариантов развития ситуации.

Теперь подумайте, как похожие на приведенные выше рассуждения у вас происходили в жизни. Наверняка найдёте аналогии.

И тут ещё один психологический момент. В пользу игры, как обучающей системы.

В реальной жизни такая цепь анализа связана с ответственностью, ведь от верного анализа зависит очень многое. А в игре над человеком не довлеет эта самая ответственность, он проводит анализ спокойнее и точнее. И тем самым тренирует, вырабатывает алгоритмы, они становятся для него привычными, а потом в жизни всё происходит гораздо легче и точнее.

Способность прогнозировать результаты и последствия действий (своих и чужих) на много шагов вперед. А это уже просто про шахматы! Просчёт вариантов, анализ позиции, анализ развития ситуаций в зависимости от той или иной последовательности ходов (то есть, по сути, действий), от действий соперника – так ведь это происходит всё время в течение всей партии!

И для закрепления тезиса о пользе шахмат добавлю несколько иллюстраций.

Иллюстрация первая. Я как-то подсчитал, сколько у меня знакомых успешных бизнесменов и менеджеров высшего звена. Оказалось, одиннадцать человек. Для статистической достоверности маловато, но всё же выводы делать можно.

Оказалось, что восемь из них прилично играют в шахматы.

Например, один бизнесмен, у которого крупная автомобильная фирма. То, что он не вляпывается в разные аферы и не бросается на все выгодные предложения, принимает только верные решения, он сам считает заслугой его увлечения шахматами и соответствующего развития мышления.

Более того, он часто верные решения принимает с опережением, поражая тем самым конкурентов. К нему как-то пришёл молодой парень с предложением развития бизнеса. До этого он побывал в четырёх фирмах и везде получил отказ.

А этот господин отреагировал сразу. Тут же подготовил все документы, подписал и бросил немалые средства и силы на реализацию проекта. И он стал ему приносить столько же, сколько и основной бизнес.

Он просто провёл такой же анализ, как и в шахматной партии. И увидел то, чего не увидели другие.

Я познакомился как-то с владельцем одной из фирм, отказавшимся от этого предложения. Побеседовали. Затронули и эту тему. Он недоумённо вопрошал:

- Как это Валера прочувствовал, ведь на первый взгляд ничего такого...

Я промолчал, но про себя сказал:

- Шахматами надо заниматься!

Я привёл цифру восемь из одиннадцати. А ещё трое? Тут я просто пока не выяснил у них насчёт шахмат.

Хорошо, это более-менее крупный бизнес. Тогда ещё пример.

На одной фирме есть несколько специалистов по продажам. И

показатели одного менеджера на фоне остальных выглядят впечатляюще. Он умудряется принимать такие интересные и выгодные решения, которые другим в голову не приходят. Добавлю. Он – кандидат в мастера по шахматам.

Ещё пример. Покер. Это поверхностный взгляд, что суть покера – в сохранении каменной физиономии, имея на руках двойку. На самом деле игра гораздо глубже.

Так вот. Наибольшего успеха в ней достигают именно шахматисты. Например, топовый гроссмейстер Александр Грищук выигрывает крупные покерные турниры с очень большими призами. Среди моих знакомых есть люди, которые миллионов не гребут, но выигрывают приличные суммы. Все они – шахматисты.

Ещё пример. Форекс. Ни один шахматист в этой разводке не участвует, потому что у него развито мышление.

Теперь о том, как заниматься шахматами:

1. *Играть с партнёром. Тут сложнее, так как регулярного партнёра найти в наши времена сложновато, а ездить куда-нибудь в клуб не всегда получается.*
2. *Изучение теории.*
3. *Решение шахматных задач. Очень сильное средство! У меня в сумке всегда лежит брошюра с задачами. Минут десять в день я ей уделяю внимание. Еду в транспорте, брошюрку достал, пару задач решил.*
4. *Просмотр шахматных партий.*

И ни в коем случае не игра против компьютера, ибо это уже не стратегическая игра, а кто кого пересчитает. Играют люди – это мышление, поиск стратегий, анализ позиции и т.д. Компьютер стратегией не занимается и не мыслит. Он просто пользуется тем, что быстро, много и хорошо считает. И там, где человек интуитит, мыслит, компьютер просто просчитывает множество вариантов. Конечно, так тоже можно победить, но в реальной жизни вместо «подумать» «взять и всё просчитать» не получится.

Человек может просчитать позицию максимум на несколько ходов. Компьютер – до конца партии.

И, по большому счёту, комп человека всегда обыграет. К реальной жизни и мышлению это отношения не имеет, а вот комплекс

неполноценности схлопотать – моментом. Ведь человек на достаточно глубоком уровне одушевляет компьютер. Ну, примерно, как любимого кота наделяет человеческими качествами.

Все нормальные шахматные педагоги запрещают играть против компьютеров. Применять комп как вспомогательное средство, например, для разборов вариантов, можно. Играть – нельзя.

Шахматы, прежде всего, развивают мышление, а не умение считать позицию на двадцать ходов вперёд. Они учат эту позицию прочувствовать стратегически, увидеть далеко вперёд, а не просчитать.

В конце концов, великий Давид Бронштейн как-то сказал, что он вообще считает на два хода только. Остальное – мыслит. И получалось, Бронштейн вошёл в число шахматных легенд.

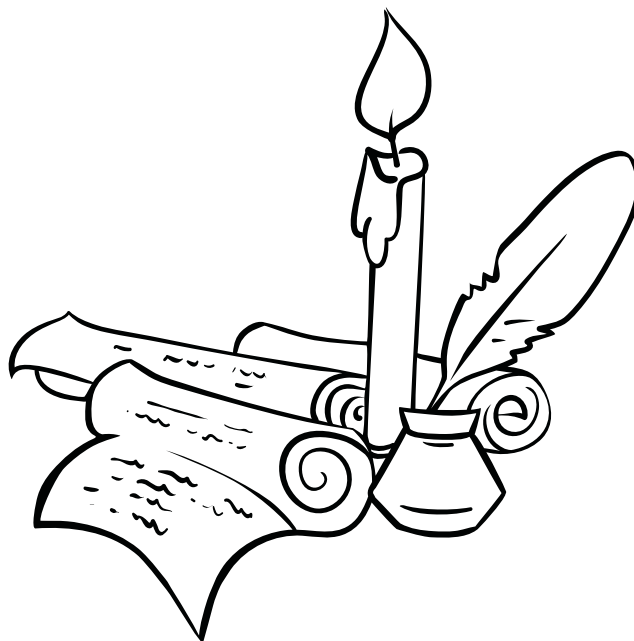
И последнее. Самый высокий измеренный IQ (у Леонардо IQ не измеряли) у кого? Верно! У шахматиста. Роберта Джеймсовича Фишера.

...В Думе периодически выносят на обсуждение мысль о том, чтобы шахматы ввели в школьную программу. И с успехом это нововведение торпедируют. Да, и в Думе врагов России хватает, увы. Потому что тогда Россия по уровню интеллекта, по показателям мышления, по уменьшению уровня дебилизма и идиотизма обштопала бы весь мир.

Но зачем ждать, когда Дума созреет или Путин указом введёт шахматы в программу? Начинайте сейчас!

Но об остальных «жемчужинах не забывайте. Читайте дальше.





Жемчужина «Поэзия»

Вообще-то эту жемчужину можно назвать «развитие памяти». Многочисленные авторы систем и книжек про развитие обычно рекомендуют каждый день запоминать двадцать несвязанных между собой слов. Для облегчения жизни занимающимся даже книжки со списками слов выпускают, снабжая их заголовками либо про «суперсистему», либо про «секреты развития от спецслужб», либо про «японскую систему развития», зная, как у нас любят всё секретное и японское.

Но я не встречал ещё человека, который каждый день добросовестно запоминает такие списки в течение долгого срока. Ну, так, недельку продержится, и постепенно забрасывает. При этом человек знает, что это полезно. А знаете, почему бросает?

Потому что скучно! А когда скучно, то никакие нотации о пользе не помогут.

Ещё можно заняться мнемотехникой. То есть искусством запоминания. Дело хорошее. Я сам её даю на курсах, тренингах, семинарах. Но ещё в начале моего творческого пути великий человек, рекордсмен книги рекордов Гиннеса по счёту в уме, многократный чемпион по разным играм

вроде шашек рэндзю, составитель всех кроссвордов, сканвордов в питерских журналах, мастер карточных манипуляций, штангист (руками рвёт спокойно две колоды карт) и пр., пр., пр, Олег Степанов говорил мне:

- Учти, мнемотехника память не развивает. Запоминать помогает, может быть. Но память не развивает. А развивает, и вообще для развития памяти, внимания, скорости мышления лучше всего...

Что лучше всего – поинтригую малость, далее непременно поведаю. Тем более, что я сам потом пришёл к такому же выводу.

А как с памятью быть? Развивать-то надо!

Маленькое отступление. Если вам надо доказывать, что память надо развивать или, как минимум, поддерживать её в хорошей форме, то тут два пути, как говаривал батька Ангел:

- Либо вы клинический идиот, тогда вам следует обратиться в психоневрологический диспансер по месту жительства на предмет установления степени опасности для окружающих.

- Либо у вас болезнь, которую Татьяна Владимировна Черниговская именует «гугль-эффект», суть которой в том, что человек в любую секунду может тыкнуть пальцем в экран, набрать что-то в поисковике и тут же получить информацию. При этом он считает, что сам владеет этой информацией. Правда, при этом и фильтры отсева ерунды, и способность использовать эту информацию заметно ухудшаются.

Если вы сейчас обиженно не перестали читать, бормоча «сам...», то, слава Богу, у вас с пониманием важности памяти проблем нет. Думаете, перечисленные диагнозы редкость? Ошибаетесь! Встречается всё чаще и чаще.

Но всё же – как её развивать? Каждый день запоминать списки слов скучно. Мнемотехника память не развивает. Как быть?

Рецепт подсказал всё тот же Олег Степанов, который подарил мне тогда свой перевод книги Уильяма Уокера Аткинсона «Память и уход за ней».

Кстати, лучшие книги по развитию памяти были написаны и выпущены в конце XIX и начале XX века. Я достал их все и проработал. Могу добавить к рекомендации прочесть книгу Аткинсона ещё и познакомиться с замечательной книгой Георгия Ивановича Челпанова «О памяти и мнемонике» 1900 года издания. Сейчас и Аткинсона, и Челпанова легко найти в интернете.

И есть в книге Аткинсона глава «Система накопления». **Утверждаю –**

лучше этой системы развития памяти нет ничего. Причём абсолютно!

Я нашёл (прочёл, придумал, творчески переработал...) много упражнений, выбрал пять, и всё равно предпочтение отдаю системе Аткинсона.

И теперь оправдаю название жемчужины – «Поэзия».

Дело в том, что систему Аткинсона проще всего реализовать именно на поэтическом материале.

Давайте я сначала расскажу о сути системы, а потом порадую вас дополнительными преимуществами, которые даёт более глубокое знакомство с поэзией.

Основная суть системы Аткинсона заключается в следующем:

1. *Вы «наращиваете» память небольшими порциями, постепенно, примерно как штангист подбирается к рекордному весу. Ведь никто, придя в спортзал, не берёт большой вес. Начинают с небольшого и постепенно его увеличивают. Постепенно! Интересно, что если верность такого подхода в физической культуре понимают все, а что касается умственной деятельности, то многие пребывают в иллюзиях и бросаются на объявления вроде «память за три дня», «английский за пять дней», «сто иностранных слов за час».*
2. *Основной упор в системе Аткинсона делается не на запоминание, а на регулярное вспоминание. Аткинсон обосновывает, что именно этот акцент развивает память. Он считает, что не криминально пропустить заучивание, а пропускать вспоминание нельзя.*
3. *И он прав! Ведь запомнить – полдела. Надо ещё и вспомнить! И тут упомяну ещё одно совершенно замечательное свойство системы Аткинсона. Ведь мы за свою жизнь много чего учим, запоминаем и, увы, «сдаём и забываем». Регулярные занятия системой накопления позволят вам начать вспоминать и то, что кажется вам забытым.*

Теперь к моменту технической реализации. Всё просто.

В первый месяц каждый день вы выучиваете по четыре стихотворных строки. Стихотворение или поэму берёте такую, чтобы нравилось самому. Я сам использовал сонеты Шекспира, шедевры Владимира Семёновича и Александра Аркадьевича, опусы куртуазных маньеристов.

И каждый день повторяете всё выученное. Каждый! Всё! К концу

месяца набегит 120 строк. Немало!

На каком-то этапе возникнет соблазн увеличить нагрузку. Эх, раззудись, плечо, размахнись, рука, ведь память-то улучшается! Сразу – ни в коем случае! Постепенно и планомерно!

Второй месяц – прибавляем нагрузку. Теперь каждый день восемь строк. И каждодневное повторение. Если денёк пропустили выучить – ничего страшного. А вот этап вспоминания лучше не пропускать. Если не получается вспомнить выученное за один присест – растяните удовольствие на несколько присестов. Не получится за день всё вспомнить – берите два дня.

Третий месяц и далее. Вольный режим. Ваша память уже основательно окрепла. Вы сами почувствуете, чего и сколько. И уже не обязательно учить каждый день. Учите то, что вам нравится, и сколько нравится.

А вот вспоминать всё равно придётся. Тоже в произвольном режиме. Но всё. Пусть даже это займёт не один день.

Здесь самая большая опасность. Вспоминать только избранное. А вспоминать надо всё. Сам как-то заметил, что с упоением каждый декламирую *«Мы смотрим в телевизор тупо, как будто спятели слегка, играет культовая группа – четыре старых дурака...»*, а до *«Мы урожая ждем от лучших лоз, чтоб красота жила, не увядая, пусть вянут лепестки созревших роз, хранит их память роза молодая...»* руки не доходили. Вовремя заметил и исправился.

Теперь как учить стихи. Просто много раз читать. Но только не с многократным повторением по строчке, а всего изучаемого отрывка целиком. Временных ограничений нет, но постепенно на заучивание понадобится всё меньше и меньше времени.

Можно использовать мнемотехнику. То, что мнемотехника память не развивает, не означает, что её нельзя использовать. Можно, только следует понимать ограничения мнемотехники.

Я сам пользуюсь таким методом. Читаю несколько раз, затем выписываю на бумажку первые буквы слов и по ним вспоминаю весь стих. Подглядываю только тогда, когда по букве не могу вспомнить слово.

Что вы получите, занимаясь по системе Аткинсона:

- Разовьёте свою природную память. Именно природную, а не уснащённую искусственными системами.

- Станете запоминать информацию гораздо лучше. Принято писать «в пять раз» или «на 70%», но тут у кого как.
- Начнёте вспоминать то, что вам кажется забытым.
- Повысите уверенность в себе и своей памяти.

Так почему стихи? Почему не прозу заучивать?

Стихи – ритмически организованная информация. И запоминается она гораздо лучше. Например, контрольной группе дали заучить стихотворение и прозаический отрывок из 27 слов. Стихотворение выучено было за 6 прочтений, проза – за 19. Стало быть, заниматься по системе накопления проще со стихами.

Теперь дополнительные бонусы. Ох, как я ненавижу это слово! Когда выпускаю курсы, то, по требованию одного из моих партнёров, делаю ещё бонусы и супербонусы, ощущая себя половым в трактире, угодливо улыбающимся, салфетка на рукаве, пробор посередине, всё время кланяюсь и блею «Чего изволите?». Ещё ненавижу сайты, в которых есть такая опция «Вы уже уходите? Подождите! Вы же не забрали наш бесценный подарок!». Чувствую себя при этом продавцом барахла на вещевом рыночке, хватающим за полы пиджака идущего мимо палаток с дешёвым и некачественным барахлом потенциального покупателя, и уговариваю его взять ценный подарок, например, рекламную листовку или шнурок от левого ботинка.

Так что по ходу переименовываю бонусы в преимущества. Их много, нумеровать не буду, просто прочтите вольный рассказ на эту тему.

Вы наверняка слышали такой фразеологизм – «проза жизни». Что-то серое, унылое... А «поэзия жизни»? «Поэзия отношений»? Чувствуете разницу?

Читая стихи, вы развиваете интеллект. Ибо стихи читать гораздо сложнее, чем прозу. Вспомните. Вы читаете повесть, скажем, о похождениях частного сыщика Пинкертонова. Преступление, подозреваемые, интрига. И тут по ходу повествования следует стихотворение. Вы, прекрасно понимая, что нить сюжета при этом не потеряете, просто пропускаете его. Бывало?

Стихи вы читаете гораздо реже, чем прозу. Отчего так сложно читается Библия? Только не говорите, что вы читаете эту Книгу запоем и оторваться не можете. Не врите. Да и сам такой.

Сложно от того, что Библия – очень поэтический текст.

Далее. Многие из ваших знакомых знают наизусть более-менее приличное количество стихов? Так что у вас шанс резко повысить своё реноме. А случай блеснуть и всех поразить вам непременно представится.

Юноша, обдумывающий жизнь и ухаживающий за чудесной девушкой! Не за тусовщицей из ночного клуба, а за умной, красивой и интересной! Не ходи на курсы пикапа, их ведут мелкие жулики, разводящие лохов на бабло обещаниями, что теперь прыщавые посетители курсиков пикапчика запросто через пять минут знакомства уложат в постель кого угодно вроде Клавы Шифер или Жени Лопес.

Стихами ты быстрее проложишь путь к её сердцу и всему остальному!

Есть такая наука – фоносемантика. Изучает влияние звуков, организованных в слова, на психику человека. Так вот, она установила, что стихи крайне благотворно действуют на человека, они его возвышают! И снова про память. Завершающий штрих. Многие думают, что в популярной связке Маркс-Энгельс главным и самым умным был Карл. Не совсем так. Основным интеллектуальным звеном был именно Фридрих Энгельс, а Карла Маркса при нём состоял арт-директором, причём неудачливым, ибо жизненный путь завершил не очень красиво.

А вот Фридрих был интеллектуалом, знал много языков, прекрасной разбирался в философии и... обладал прекрасной памятью. Причём сам писал, что память развил именно через заучивание и повторение стихов.

Понимаю ваше нетерпение бросить читать и побежать в книжный магазин за томиком Пушкина или просто скачать басню Ивана Андреевича Крылова и тут же приступить к развитию памяти.

Сделайте волевое усилие и читайте дальше. Будет интересно.





Жемчужина «Счёт в уме»

Бинго! Точнее – эврика! Вот та самая жемчужина, о которой в предыдущей главе намекал Олег Степанов. Я писал ранее, что не буду ранжировать жемчужины, а только намекну на их приоритетность.

Вот и намекаю. Тонко и деликатно. Счёт в уме – абсолютно лучшее средство развития мозга.

Японцы любят всякие масштабные исследования. Результаты одного из них меня впечатлили. Проанализировав массу тестового материала и результаты наблюдений за многие годы, они установили, что человечество можно поделить по временному признаку на «умных и сообразительных» и на «менее умных и сообразительных». И где лежит эта граница во времени? В какой момент наступил этот коренной перелом?

С момента широкого внедрения в нашу жизнь калькулятора. Когда человек перестал в уме складывать, к примеру, 139 и 257, а щёлкал пальцами по клавишам калькулятора и смотрел на экран.

Спору нет, калькулятор облегчает жизнь, и заметно облегчает. Это плюс. Но, как водится, всегда с плюсом где-то и минус таится. А минус в том, что существенно снизилась нагрузка на мозг. А что не нагружается и не тренируется... Сами понимаете.

Канадские психофизиологи исследовали активность зон мозга при выполнении сложных умственных процессов. Например, сочинение романа, удачная игра на бирже, планирование бизнес процесса, в общем, всякая деятельность, которая приносит человеку успех и чувство глубокого удовлетворения.

А потом исследовали активность зон мозга при разных более простых умственных операциях. Например, запоминание списков слов, струп-тест (это когда название цвета пишут шрифтом другого цвета, и нужно не прочесть, а назвать цвет шрифта), найти закономерности в небольших списках слов и наборах цифр, и тому подобное, в том числе счёт в уме.

И увидели, что только счёт в уме активизирует кору головного мозга в такой же степени, как перечисленные выше виды деятельности. Какой из этого вывод?

Что если тренировать мозг счётом в уме, то он тем натренируется и на выполнение сложных видов умственной деятельности! Другие упражнения и близко не приближаются к счёту в уме по этому показателю.

Это – весомый аргумент, но не единственный. Продолжим.

Улучшается кратковременная память и концентрация внимания. Необходимость держать в уме промежуточные выкладки, не отвлекаться в процессе вычислений создают для этого все предпосылки.

Только не вздыхайте разочарованно «ну, подумаешь, кратковременная, вот если бы долговременная...». Так ведь всё, что мы запоминаем, проходит через горлышко кратковременной памяти. И если горлышко узкое... А тут вы его расширяете, и значительно расширяете.

В процессе регулярных вычислений задействуются дополнительные участки мозга, которые в обычной ситуации неактивны. Это приводит к улучшению общего состояния, замедлению процессов старения, повышению иммунитета, сохранению высокой сексуальной активности.

Причём тут счёт в уме, может, лучше гирю крутить и километры на тренажёре наматывать? Поясняю. Это только кажется, что когда человек в уме делит 572 на 3, он ничего не делает. На самом деле в мозгу идёт бурная деятельность, при которой вырабатываются масса полезных нейротрансмиттеров и гормонов. Вот они-то и обеспечивают всю ту пользу, о которой шла речь выше.

Между прочими, умственная деятельность даёт и приличную физическую усталость.

А вот соображения и более гуманитарного плана. Недавно на экранах ТВ с успехом прошёл сериал «Что и требовалось доказать». Два героя. Оперативник Ширяев, мачо, красавец, сильный и мужественный. И его напарник, Дмитрий Карлович Штоппель, не мачо, в очках, в морду преступнику заехать не может, из пистолета в муху попасть никак, зато мозговой центр этой пары детективов. Заодно профессор математики. И кто пользовался большим успехом у дам? Математик! И не только в смысле побеседовать об умном.

Хорошо, скажете вы. Это кино, а там можно всякого выдумать. Тогда из реальной жизни. Не могу сказать, что это большая статистика, но из студенток наибольшим успехом у мужчин пользуются математички. Все, как одна, успешно выходят замуж.

...Как-то зашёл в свой универ на встречу выпускников. Собрались выпускники разных поколений. Я более внимательно рассматривал выпускниц моего возраста (тогда мне было сорок пять). Так вот, да простит меня целомудренный читатель, наиболее сексуально привлекательными были математички. Такой тип женщин «после сорока», которых показывают в рекламах разной косметики...

Нагрузка при регулярных занятиях устным счётом повышает общую выносливость, снижает утомляемость, позволяет поддерживать высокий тонус.

Регулярность занятий при занятиях устным счётом подразумевает принцип «часто, но понемногу». То есть вполне достаточно несколько минут в день. Оптимум для быстрого достижения результата – три раза в день минут по 5-7, но при этом очень желательна «утренняя разминка».

То, чему Вы научитесь, умеют далеко не многие (можно даже сказать, очень немногие), и это сразу сделает Вас более заметным и отличающимся в лучшую сторону.

Кстати, о школьниках. У них важнейшую роль играет возможность «сколотить понт» перед сверстниками. Скажем, обладание последней моделью айфона или модной шмоткой. Счёт в уме – менее затратное дело в этом плане и более надёжное. Мой сынишка как-то, отвечая у доски, лихо решил задачу в уме. Авторитет вырос среди одноклассников невероятно!

У взрослых примерно то же самое. Пример. Как-то на совещании мой ученик, который, по моему совету, овладел устным счётом, лихо без калькулятора посчитал проценты, доходы, расходы, убытки и пр. Пока все остальные тыкали пальцами в смартфоны, он выдавал ответы. Повысили.

Успешное проведение вычислений в уме является новым рубежом в фиксации ваших способностей, что, несомненно, скажется на вашей самооценке. Каждый удачно решенный в уме пример – это маленькое «Ай, да Пушкин, ай-да... молодец!». И маленькое складывается в большое и светлое.

Часто в процессе счёта в уме приходится выбирать путь, по которому пойдут вычисления дальше. И следует выбрать оптимальный путь, и сделать это быстро. Потом эти умения плавно перетекают на другие сферы вашей жизни.

Заодно улучшается способность к нахождению более рациональных решений, к упрощению при сохранении эффективности найденных, к поиску оптимальных решений.

И тут возможностей масса! Разделить 12 393 на 27 можно несколькими способами, причём найти очень даже рациональный вариант. И тем самым выработать алгоритм рационализации и при решении разных задач и проблем из реальной жизни.

Овладев счётом в уме, сможете быстрее и увереннее принимать оценочные суждения в самых разных ситуациях, как в быту, так и в работе и бизнесе.

Вот задача. Чашка кофею с сахаром стоит 11 рублей. Кофе стоит на 10 рублей больше, чем сахар. Сколько стоит сахар?

Куча народу, которому я давал эту задачу, ответ выдавало моментально – 1 рубль. Немногие, чуток подумав, тут же выдавали ответ «50 копеек».

Дело в том, что человек обладает двумя типами мышления – «быстрым» и «медленным». Быстрое основано на интуиции и быстром принятии решений, хотя далеко не всегда верных. Медленное – это более точный вариант, но он требует некоторого умственного напряжения. Само собой, что человек предпочитает быстрое. Занимаясь счётом в уме, он своё «быстрое» приближает к более эффективному медленному.

Между прочим, важность счёта в уме сейчас начинают понимать. Не случайно интернет забит предложениями заняться т.н. «ментальной арифметикой» или «ментальной математикой».

Основана она на умении считать с помощью китайских счёт абакус или, как теперь их называют, соробан. И обещают такие чудеса, что дух захватывает. Как и стоимость занятий, которая тоже дух захватывает. Но чего экономить, если из чада вырастят гения?

Не вырастят. Более того, могут и сильно навредить.

Не скрою, занимающийся быстро сможет умножать, делить и пр. пятизначные цифры. Но это – всё.

Как-то я читал лекцию среди школьников, среди которых было примерно половина «менталистов-арифметиков». Задал задачу, которая требовала не просто посчитать, а малость покумекать над данными. «Нементалисты» стали думать, нашли алгоритм, решили задачу. «Менталисты» долго соображали, и не все увидели путь решения. А когда я просто сказал, что «надо умножить X на Y », «менталисты» начали шустро шевелить пальчиками и пулей выдавать ответы.

Ментальная арифметика приводит к очень нехорошему результату – односторонности. И если какой-то ребёнок ещё при этом и соображает, то это, скорее, не благодаря соробану, а вопреки ему.

Счёт на соробане и нормальный счёт в уме – это совершенно разные вещи!

Настораживает и уж очень агрессивная реклама «ментальной арифметики». Обещание чудес и знамений, хождений по волнам алгебры аки посуху. Разработчики метода утверждают, что занятия ментальной арифметикой развивают память, воображение, творческое начало, однако упражнения, которые они выполняют, однообразны и не подходят каждому.

Раскрываю секрет. Как бы там не навешивали на «ментальную арифметику» разных украшательств, суть чрезвычайно проста. Сначала учат считать на «живом» соробане, а потом на воображаемом, выдавая это за счёт в уме. Потому сидят «соробонята» и решают примеры, шевеля пальчиками и приводя в умиление взрослых. Запомните – шевелить надо не пальцами, а извилинами.

Так что впору вводить термины «нормальный счёт в уме» и «ментальная арифметика».

Тем более, что, занимаясь нормальным счётом в уме, человек глубже чувствует всю красоту математики, стройность и логику, связь её с реальной жизнью. Он начинает чувствовать Число. А число, как говаривал Пифагор, лежит в основе мироздания.

Если бы Карл Фридрих Гаусс занимался ментальной арифметикой, вряд ли он придумал бы ставший легендарным алгоритм нахождения суммы чисел от 1 до 100. Правда, он бы быстро всё посчитал, шевеля пальцами. И наверняка тоже быстро получил бы ответ. Но разницу почувствуете?

Счётом в уме (отбросим слово «нормальный», вы и так понимаете, что я имею в виду) можно заниматься в любое время и в любой обстановке. Идёте по улице, увидели номера телефонов в рекламе, номера автомобилей и т.п., произвели какое-то действие в уме и идёте дальше. Увидели предложение о скидке – быстро посчитали в уме и пошли дальше. Примеров могу привести массу.

Так что в своё время и я решил овладеть устным счётом. Тут важно понять, что здесь, впрочем, как и везде, следует идти от простого к сложному. От $(47 + 25)$, что не так и хитро, но и не так развивает, до (328×56) и затем идти далее. То есть выстроить систему занятий с постепенно увеличивающейся нагрузкой.

Естественно, я собрал практически все книги по обучению счёту в уме, начиная от перельмановских «35 приёмов устного счёта», хорошей, но очень простой книги, до «Магии чисел» Артура Бенджамина и Майкла Шермера. В общем, книг я собрал около тридцати.

И увидел, что по книгам научиться счёту в уме очень сложно. Во-первых, неизбежные ошибки и опечатки, с которыми приходилось тщательно разбираться. Во-вторых, часто невнятные объяснения авторов или просто некачественный перевод, если речь идёт об авторах зарубежных. В-третьих, часто встречающееся избыточное многословие, которое надёжно скрывало основные мысли. В-пятых, в-шестых, в-седьмых... Не буду перечислять, а лучше парадоксально воздам всем этим причинам хвалу.

Первая. Зато как я разобрался в вопросе! Вникнуть в суть очень на самом деле красивых методов счёта в уме, несмотря на все перечисленные препятствия, является отличной школой.

Вторая. Позволило создать очень чёткую, стройную, лёгкую в освоении систему обучения счёту в уме. Тут ещё следует сказать, что дополнительное достоинство этой системы заключается в том, что я её создавал не только с точки зрения педагога, но и с точки зрения занимающегося, каковым я, по сути, и был сам.

В результате получился интересный и познавательный курс «29 уроков устного счёта», в котором и приёмы счёта изложены очень доступно и понятно, и отличный тренажёр к нему «приделан», и добавил ещё массу полезностей и интересностей.

Могу без ложной скромности сказать, что это – лучший курс по обучению счёту в уме. Я сам пробовал найти что-то лучше – не нашёл.

Людей просил найти – не нашли.

Черкну-ка я вам адресок, мало ли... www.best-mind.ru

Нет, вы можете и по книгам, но тогда приготовьтесь к тем же сложностям, что и я испытал в своё время. Оно вам надо? Если уже сложности преодолены, так чего копыя ломать?

Тут ещё один несомненный плюс. То, что курс разбит на небольшие уроки. Каждый пройденный и усвоенный урок – это такой маленький промежуточный финиш, маленький гештальт, как говорят психологи. Ощущение маленькой победы. А потом придёт и ощущение большой победы. Понимаете, вот так сразу большая победа – это в лотерею бывает, но редко. Путь к большой победе лежит через маленькие. А тут их будет много.

И сразу после первого урока приступайте к развитию.

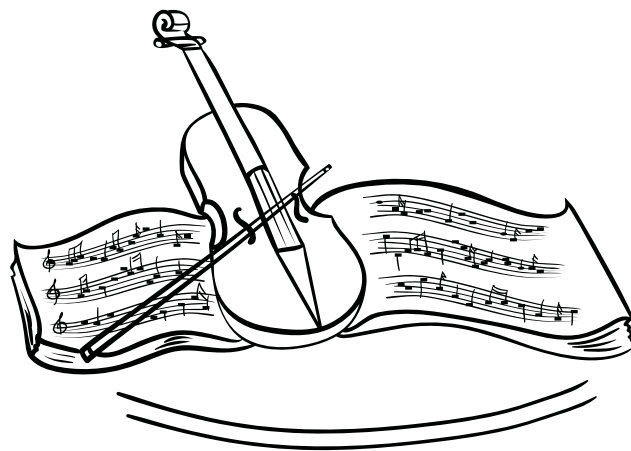
...Расскажу, что я делаю утром, чтобы мозг от спячки быстро вошёл в боевое состояние. Наливаю кофейку и выхожу на балкон перекурить. Внизу, на стоянке, много машин. И я так, между делом, ибо теперь счёт в уме не мешает всяким размышлениям, занимаюсь всяческими арифметическими операциями. Умножаю, корни извлекаю, делю... Очень бодрит! И рабочая активность – высочайшая!

Можете делать точно так же (я не имею в виду курение).

Итак, счёт в уме – самое прекрасное и эффективное средство развитие мозга. Это – намёк. Хотя какой тут намёк...

Призыв к действию! Хотите выйти на очень высокую ступень развития мозга? Считайте в уме!





Жемчужина «Музыка»

Самая лёгкая и приятная жемчужина. Ничего делать не надо, только вкус изменить. Или немного видоизменить. Изменить – это отказаться от Стаса Михайлова и перейти полностью на Моцарта. Немного видоизменить – погрузить под «Журавли летят в Китай, только ты не улетай», а после этого вдохновиться первым концертом Чайковского.

Вы уже поняли, что речь пойдёт о классической музыке. Но тут давайте не огульно, мол, «слушайте всю классику подряд», а с толком, с чувством, с расстановкой. И небольшой рассказ отнюдь в этом смысле не повредит.

Можно было бы уйти вглубь веков к Пифагору с его «музыкой сфер» и к Платону с сентенцией о том, что «музыка определяет устройство и жизнь государства».

Но мы, ограничив наш экскурс вопросами развития мозга, сразу перейдём к великому доктору Альфредо Томатису, который установил, что первым каналом, по которому человек в материнской утробе находит контакт с Миром, является звуковой. Контакт начинается примерно на четвёртом месяце беременности женщины (зачем-то написал «женщины»), как будто мог быть кто-то другой, хотя нынче такие времена, что...) и развитие человека зависит от того, что он начинает слышать. Если, скажем,

что-то душевное вроде «Рюмка водки на столе» или рулады Киркорова – одно дело. Если Иоганна Хризостома Вольфганга Амадея Моцарта – совершенно другое.

Альфредо Томатис чуток колебался между Бритни Спирс и Моцартом, и всё же сделал выбор в пользу великого австрийца. А, может, и не колебался...

Он установил, что музыка Моцарта обладает совершенно волшебной цикличностью и уникально сбалансирована по частотам. Она физиологична невероятно! От музыки Моцарта мозг буквально «светится»! Это не аллегория, это вывод по показаниям электроэнцефалографа.

Музыка Моцарта исцеляет потому, что в ней очень много звуков высокой частоты. Во-первых, эти звуки укрепляют мускулатуру среднего уха. Во вторых, звуки частотой от 3 000 до 8 000 Гц и выше вызывают наибольший резонанс в коре головного мозга (это напрямую стимулирует мышление и улучшает память). Изобилие у Моцарта именно высоких частот несёт в себе мощнейший энергетический заряд не только для головного мозга, но и для всего организма.

Исследования американских учёных показали, что всего лишь десятиминутное прослушивание фортепианной музыки Моцарта повышает IQ людей в среднем на восемь-десять единиц.

Как доказали европейские учёные, музыка Моцарта повышает умственные способности у всех без исключения людей, которые её слушают. Даже после пятиминутного музыкального сеанса у слушателей заметно увеличивается концентрация внимания.

В общем, проведено столько исследований, установивших несомненное благотворное влияние музыки Моцарта, что уже ввели в обиход термин «Эффект Моцарта».

И не могу не сказать о великом, самом гениальном и недостижимом – Иоганне Себастьяне Бахе.

Не прошу прямо сейчас застыть в благоговейном трепете, а просто продолжить чтение. Вот такая метафора, дабы вы прониклись, как следует.

Человечество создало массу книг. Представим их в виде такой большой горы. У подножия комиксы, пустая и глупая литература. По мере продвижения к вершине уровень литературы повышается, повышается, а на вершине Шекспир, Гёте, Гоголь, Пушкин...

И рядом – огромная, недостижимая вершина, сияющая, прекрасная,

недостижимая. Это – Библия.

А если говорить о музыке, то такая же недостижимая вершина – музыка Иоганна Себастьяна Баха.

Послушайте как-нибудь Высокую мессу си-минор. С самого начала, с «Kyrie eleison», музыка завораживает и поднимает на недостижимую высоту. Не вздумайте после этого послушать что-то из «Золотого граммофона». Можете заразиться мизантропией. Ну, если не ко всему человечеству, то к мастерам попсы и их почитателям – вполне вероятно.

Моцарт прежде всего действует нейробиологически. Музыка Баха... А никто не знает, какие механизмы, есть только гипотезы. Даже моя. Поделюсь. Я, правда, не претендую на авторство, ибо такая же мысль могла прийти кому-то ещё.

Итак. Самая гениальная теорема принадлежит математику Курту Гёделю. (Заметьте, математику, что ещё раз подчёркивает важность жемчужины «Счёт в уме»). Называется она «Теорема о неполноте системы». Я не указал, что это теорема математическая, ибо она применима ко всем сферам нашей жизни.

Не буду тут приводить её полностью, скажу только об одном следствии – «Языком системы невозможно описать метасистему. Для этого следует создать метаязык».

Господь для нас, несомненно, является метасистемой, поэтому Его нельзя описать. Можно только в Него верить.

В Высокой мессе есть два хора – «Et incarnatus est» и «Crucifixus». Это – самое совершенное, что создало в музыке человечество.

И ещё один момент. Во времена Баха композиторы в стол не писали. Все произведения создавались на потребу и на заказ, исполнялись тут же, сразу после написания и практически без репетиций, что позволяет высказать предположение, что музыканты в те времена были гораздо мастеровитее.

А Высокую мессу Бах написал в стол. Ибо знал, что её при жизни не исполнят. Так зачем писал, зачем нарушил устоявшийся порядок?

Это было музыкальное приношение Господу. Потому что он создал «Музыкальное приношение» королю Фридриху Великому. Земному монарху. А Высшему?

Плюс ко всему это была проба создать тот самый метаязык, на котором бы человек мог говорить с Богом. И мне кажется, что неслучайно Баха

забыли на почти сто лет, музыка пошла по иному пути. Люди сделали выбор. И можно только предполагать, как бы развивалось человечество, если бы музыка пошла по пути, который начал Иоганн Себастьян Бах. Которого, кстати, не без оснований называют пятым Евангелистом...

Но вернёмся к развитию мозга. Ничего лучшего для развития философского, объёмного мышления, чем музыка Баха, нет. Кстати, все выдающиеся математики почитали музыку великого немца. Многие нобелевские лауреаты так и говорят, что если бы Баха не слушали...

Пример-подтверждение. Экспериментальное.

Мой товарищ, прекрасный человек и талантливый учёный Ярослав Голуб из Питера и я исследуем влияние музыки на мозг человека.

Пробовали разные варианты. И однажды я передал Ярославу запись первого номера первого тома «Хорошо темперированного клавира», прелюдию и фугу до-мажор. Ярослав мне потом позвонил и сказал, что такого чуда он просто не видел.

Чтобы понятнее была суть, я кратко скажу, что фуга – это полифоническое произведение, в котором тему ведут несколько голосов, причём первый вступает, начинает тему, затем второй, когда первый тему завершил и играет т.н. «противосложение», потом третий и т.д. Получается очень сложное произведение. А перед фугой часто следует прелюдия, подготавливающая слушателя к восприятию фуги.

Так вот. Когда звучала прелюдия, зоны мозга постепенно активизировались. Потом пошла первый голос фуги. Резкий скачок активности мозга. Пошел второй голос, и мозг тут же отозвался! И так далее! Процессы в мозгу примерно такого же характера, как при создании чего-то неординарного, как при начинающемся понимании теории относительности. Как при таких высотах мышления, на которые человек выходит редко. Но благодаря Баху он может выходить на них очень часто. И тем самым развивать свой мозг.

А основное, что поразило Ярослава, что музыка Баха одинаково мощно влияет не всех, совершенно независимо от того, Баха он любит или «В субботу вечером» по РТР посмотреть вкупе с дебилизмом «Ты не поверишь!» на НТВ.

Моцарт и Бах... Солнце, трава, птицы, природа, ручей, небо – это Моцарт. Вселенная, космос, гармония мироздания – это Бах.

Они нужны оба.

Кстати, откуда пошла современная философия и психология? Где взяла начало современная физика? Где... Можно много привести таких вот вершин мышления, которые пошли из Германии. Потому что Бах сформировал немецкий интеллект. Которому сильно повредили... Тут умолчу, уж больно спорное утверждение.

Итак, жемчужина «музыка». Я мог бы ещё много чего писать... Например, о том, какие виды музыки помогают запоминать, какие помогают вспомнить информацию. Но мы ведём речь о жемчужинах развития мозга.

А здесь всё просто. Вы слушаете Моцарта и Баха. Много. Каждый день. И развиваете мозг. Не обязательно устраивать специальные сеансы прослушивания, хотя время от времени желательно.

Просто сделайте эту Музыку своим звуковым фоном.

Когда я пишу эти строки, у меня в наушниках Бах. И именно Высокая месса. 33-я минута. Дуэт «Domine Deus». Это... Нет, не буду ничего писать. Лучше послушайте сами.

И просто порекомендую, что слушать, если вы только начинаете раскрывать для себя эту жемчужину.

Моцарт – квартеты, симфонии, концерты и увертюры к операм. Сами оперы – тоже неплохо. Особенно «Волшебная флейта».

Бах – «Хорошо темперированный клавир», «Высокая месса», «Страсти по Матфею», «Музыкальное приношение», хоральные прелюдии. Впрочем, тут я чего-то того... Не того. У Баха следует слушать всё!

Только добавлю, что женщина, когда доктор порадует её сообщением о беременности, диски с попсой, роком, техно и т.п. обязана закинуть куда подальше и слушать, слушать, слушать, купаться самой и купать человека, пребывающего в ней, в волшебных звуках Моцарта. Если она любит своего ребёнка...





Жемчужина «Сон»

Ах, какая чудесная жемчужина! Приятная нега и развитие... Неужто совмещаются? Да, и ещё как!

Ибо небольшая часть нашего мозга воспроизводит дневные впечатления, когда мы находимся в фазе быстрого сна. Эта часть мозга – гиппокамп. Именно во сне воспоминания закрепляются, копируются и размещаются по полочкам. То, что мало имеет отношение к делу, убирается подальше (но не удаляется окончательно!). А ещё во сне мозг устанавливает новые связи между наборами воспоминаний.

Фазу быстрого сна открыли в 1953 году Эжен Азерински и Натаниэль Клейтман. Быстрый, ещё его называют парадоксальный сон – фаза, в течение которой мы видим сны. Наступает она от трёх до пяти раз за ночь и продолжается от пяти до пятнадцати минут.

В общем, если говорить проще, то сон замечательно помогает усвоить информацию. К тому же сон – инструмент отдыха и восстановления сил.

Очень многие считают сон пустой тратой времени, мол, столько можно было бы сделать за счёт сокращения сна! Очень типичная ошибка, вызванная изменением темпа современной жизни. Замечено, что небольшой недосып в течение недели снижает IQ на процентов двадцать!

Не выпавшийся водитель по статистике не менее опасен, чем прилично выпивший.

Сон – очень продуктивное время. Эмиль Золя, который, по словам Костика из «Покровских ворот», угорел, часто спал по восемнадцать часов в сутки. А вон сколько всего написал! Потому что выспался.

Таблица Менделеева пришла к Дмитрию Иванычу во сне. Зингер долго не мог придумать, как ускорить швейный процесс. Что ни пробовал – ничего не получилось. А однажды лёг спать, и ему приснилось, что за ним гонятся индейцы и бросают в него копьями. И копьё какие-то странные. Утром он придумал иголку для швейной машинки, тот самый элемент, которого так не хватало.

Для отвлечения. Прямо сейчас вспомнилось. Когда наши солдаты возвращались из побеждённой Германии, они везли трофеи. Кто что – сервизы, украшения, патефоны, рулоны материи и пр. Сколько могли увезти.

А один солдат вёз небольшой чемоданчик. В нём были иглы для швейных машинок и иглы для патефонов. Он обогатился невероятно. И купил себе спокойно всё то, что обычно везли из Германии, и ещё много осталось. Я читал об этом человеке. Кстати, он был на гражданке преподавателем математики в институте.

Альберт Эйнштейн спал 10-12 часов. Виктор Гюго спал 8 часов.

Часто приводят в качестве примера Наполеона, который спал по 4 часа в сутки. Пару часиков вечером и пару часиков утром. И при этом столько всего успевал! Но доподлинно известно, что битву при Ватерлоо проиграл из-за жуткого недосыпа. А когда оказался в ссылке на острове св. Елены, то тут организм отыгрался за годы недосыпа – Наполеон стал «совой» и спал много.

Кстати, часто во время битвы, в самый разгар, Наполеон мог лечь на землю, постелив себе шинельку, полчаса поспать, а потом выдать решение, которое переломит ход сражения.

Однажды книга рекордов Гиннеса зафиксировала рекорд – 272 часа без сна. А потом вышло информационное письмо, в котором говорилось, что больше такие рекорды не регистрируются, потому что рекордсмен, некий Р.Гарднер, так до конца и не отошёл от такого «подвига».

Сколько же спать? Какая длительность сна нормальная? Я тут цифр на приводил, кто как спал, но у вас есть лучший эксперт, лучше, чем все специалисты, вместе взятые. Ваш замечательный организм.

Но всё же несколько моментов я позволю себе привести.

Нормальным считается засыпание в течение 5-15 минут. Если засыпаете, как только голова коснулась подушки – чрезмерная усталость, надо предпринять меры. Если больше – уже что-то вроде бессонницы, тоже надо принять меры.

Не стоит прибегать к искусственным средствам вроде седативных препаратов. Сон они дают крепкий, но очень некачественный.

Учёные подсчитали, что в наше время нормален сон примерно 6-7 часов. Данные более-менее достоверные, ибо взяты из статистического анализа. Конечно, «есть ложь, есть наглая ложь, и есть статистика», но, как правило, к учёным это не относится. Это про политиков, экономистов и прочей нечисти.

Хотите время сна нормализовать, даже его уменьшить без ущерба для здоровья вообще и мозга в частности? Найдите возможность три раза в неделю поспать после обеда полчаса. Три раза – минимум, то есть можно и больше. Кстати, так делал очень умный человек – сэр Уинстон Черчилль. Он ночью спал часа четыре, иногда пять, но дневной сон пользовал каждый день. Ещё очень полезно, придя вечером домой, поужинать и полчаса-часик прикорнуть.

Несколько слов о просыпании. Замечали, что раз на раз не приходится. Иной раз утром встали и бодрячком, а в другой раз явно невыспавшись, без настроения. Разница в том, в какой фазе сна вы проснулись. Когда бодрячком – в фазе быстрого сна. Когда нет – в фазе медленного сна. Стало быть, стоит задача сделать так, чтобы всё время в фазе быстрого сна просыпаться.

Два пути, как говаривал батька Ангел, который, кстати, по воспоминаниям его бойца Мирона Осадчего, «наш батька хочет не спать мягко, а живым встать утром».

Первый – технологический. Есть такие специальные часы – sleeptracker, суть которых в том, что они вылавливают момент фазы быстрого сна и подают сигнал именно во время этой фазы. Установка времени пробуждения задаётся не точно, а с неким интервалом, так как часы фазу сна ловят, но не формируют её.

Кстати, вроде есть такие программы для смартфонов, но тут я не уверен.

Второй – настраивать себя каждый вечер, а потом организм сам настроится на формирование фазы быстрого в нужное время. Само собой,

это если вы всё время в одно и то же время встаёте. Если в разные времена – то настраиваться каждый раз, но это много времени не отнимает.

Предпосылка. Вы замечали, что в какие-то ответственные моменты вы, боясь проспать, ставили себе несколько будильников, но всё равно без их помощи просыпались за пять минут до необходимого времени? Вот что даёт настройка!

Суть настройки очень проста. Вы представляете себе будильник. Большой, со стрелками. Марки «Слава» или «Витязь». Берёте его в руки и крутите минутную стрелку, пока на циферблате не будет установлено желательное время пробуждения. И дайте себе установку такого рода: «В семь часов сорок минут я проснусь, и буду чувствовать себя выспавшимся, бодрым и энергичным». Затем напеваете «в семь сорок он приедет, в семь сорок он подъедет, наш старый, наш славный, наш аицын паровоз...». Впрочем, можно и не напевать. И ложитесь спать. Всё. Проснётесь вовремя.

Нюанс. Начинайте эксперименты в тот день, когда нет критичности в подъёме и нет нужды в том, чтобы на всякий случай подстраховаться будильником. Ибо эта подстраховка сводит на нет установку.

Чтоб ещё такого посоветовать? Ах да, как заснуть. Часто жалуются люди, что заснуть хорошо – проблема. Лежат, ворочаются, встают, к холодильнику подходят...

Советов масса от пересчёта поголовья стад баранов до затейливых техник с рисованием на доске разных цифр. За свой опыт не скажу, ибо не могу, как Луи Пастер, поставить опыт на себе по причине хорошего и здорового засыпания, но из отзывов учеников, которым я об этих методах рассказывал.

Хит-парад с безусловным отрывом занял такой способ. Каждый этап по десятку-другому секунд, хотя не считайте секунды, а просто руководствуйтесь ощущениями.

Сначала вы представляете, что у вас в голове поёт птичка. Несколько секунд.

- Затем представляете, что в области шеи нежно звучит флейта.
- Затем, что в сердце поёт скрипка. Или Стас Михайлов, на ваш вкус.
- В солнечном сплетении, в груди шумит море. Волна накатилась – волна ушла – волна накатилась – волна ушла.
- В животе тикают часы. Кварцевые, которые не быстро тикают, а раз в секунду.

- В половом центре звучит арфа.
- В бедрах шумит листва.
- В коленях журчит ручей.
- В ступнях представляете, как они слегка распластываются (слово неудачное, но вы поймёте), как тесто на столе. Или обмякают, как мешок, наполовину наполненный зерном, который поставили к стене.
- Прошли – и в обратном порядке. Хотя до этого дело редко доходит.

Само собой, если вам какой-то образ не нравится – придумайте свой. Можете вообще каждый раз разные картины и звуки представлять. Можете и последовательность органов менять. Только одно условие – сверху вниз.

...М-да, можно было бы разной сенсационной фигни написать про сон, пообещать что-то волшебное, позволяющее спать три часа в сутки максимум и при этом выспаться и скакать козлом. Но я честный человек, не инфобизнесмен какой-нибудь, поэтому написал абсолютно реальные, справедливые и полезные вещи.

И ещё раз о том, что не следует всё принимать, что касасемо такой деликатной вещи, как сон. Тут надо сказать о двух вещах, которые широко пропагандируются, и от которых вред один.

Первая. Сон Леонардо. Который жил по графику «15 минут сон – 4 часа работы». Может, Леонардо так и делал, но стоит учесть, что темп жизни тогда был совершенно иной. И экология тоже была явно не такой, как сейчас.

Вторая. В монастырях спать мало и встают в два часа ночи. А вы не путайте уклады, они совершенно различны!

Так что с временем сна не экспериментируйте насчёт его как-то сильно сократить!

Вы можете чудно играть в шахматы, вы можете декламировать Шекспира, вы можете квадратные корни извлекать, вы можете Моцарта слушать. И вся польза насмарку, если вы не высыпаетесь.

Так что спите хорошо и продуктивно!





Жемчужина «Пифагор»

Однажды я обратил внимание на то, что все великие люди вели дневники. А если не вели, то имели обильную переписку с друзьями или просто собеседниками. Например, Энгельс переписывался с этим... как его, чёрта... с Каутским. Интересно, почему они так делали?

Напрашивается ответ – чтобы собрание сочинений было потолще, а гонорар пожирнее. Но по здравому рассуждению тот же Диккенс не предполагал выхода собрания сочинений, да ещё с письмами. Так зачем?

Подойдём с другой стороны. Вспомните себя в прекрасные годы перехода из отрочества во взрослую жизнь. Вы брали тетрадь, выводили на ней «Дневник», и даже что-то там записывали. Правда, энтузиазм быстро иссякал. Было с вами такое или нет?

70% мною опрошенных отвечало утвердительно. Вопрос. Так что вас на это подвигло? И почему именно в этом возрасте? Между тем, ответ не так и прост, наберитесь терпения и читайте.

И вот как-то мне попала книга о тайном обществе пифагорейцев в начале 20-го века в России. И прочёл там одну весьма любопытную вещь.

Потом стал читать книгу самого великого европейского психолога Константина Сергеевича Станиславского. Да-да, того самого, о котором

знают, что любил он напялить пенсне, сесть на репетиции в зрительный зал и изводить актёров легендарным «Не верю!». Но если серьёзно, то созданная Станиславским система – просто кладёзь для психолога, а его книга «Работа актёра над собой» мало того, что представляет собой отменный учебник, так ещё и читается, как хороший детектив.

Затем я прочёл книгу о самом Пифагоре, небольшую, так как о самом Пифагоре сведений до нас дошло очень мало. Легендарная и мифическая во многом фигура. И гениальная.

Существовала пифагорейская школа, можно назвать её ведущей учебной организацией Древней Греции. И её участники делали одно упражнение... Интригую далее.

В конце концов, я познакомился в книгах Роберта Дилтса с принципами гениально организованного ума и картина прояснилась. И стало понятно, отчего великие вели дневники и Энгельс переписывался с Каутским. Стало ясно, отчего Константин Сергеевич настоятельно рекомендовал актёру делать упражнения вроде «вспомнить, как вчера откушивали в «Славянском базаре», в каких тарелках подавали, во что одет был официант, сколько целковых на чай оставили...». Стало ясно, отчего пифагорейцы вечерами рассказывали о прошедшем дне. И стало ясно, отчего вы начинали вести дневник...

Один из паттернов гениально организованного ума является периодическое пребывание в состоянии диссоциации. То есть, проще говоря, взглянуть на себя сто стороны. Обычно человек находится в позиции ассоциации, то есть включенности в свою повседневность. А спонтанные воспоминания вроде «ой, где был я вчера, не найду, хоть убей», не являются тем самым взглядом со стороны, а просто вызванными какими-либо причинами воспоминаниями. В позицию диссоциации можно встать только осознанно.

Может возникнуть вопрос – а зачем надо время от времени становиться в позицию диссоциации? Хотя надеюсь, что вы это и так понимаете. Тем не менее.

Ранее упоминалась теорема о неполноте системы Курта Гёделя. Допустим, вы хотите провести какой-то анализ, вообще как-то осмыслить происходящее, увеличить свою осознанность (модное слово, очень многие сейчас её желают, но при этом толком не понимают, что это такое). А в позиции ассоциации этого сделать невозможно. Следует выйти из системы. Такую возможность даёт диссоциация.

Вы наверняка слышали или читали, что гении и дети где-то в чём-то похожи. И это справедливо. Похожесть эта, помимо всего прочего, заключается в том, что и гениям, и детям не бывает скучно. Что такое скука? Бедная эмоциональная палитра.

Вы наверняка гуляли с маленьким человеком во дворе. Ему каждый день в нём интересно! Вы сопровождаете дитя в его гуляниях, надо следить, чтобы дитя никуда не влезло. И, положив руку на сердце, вам было скучновато, но надо бдеть за ребёнком. А у него эмоции через край.

В детстве кажется, что день долгий-долгий, а потом начинает казаться, что дни короткие, оглянуться не успеете, как уже вечер. Потому что восприятие времени иное. Чем беднее эмоции, тем быстрее оно летит.

Знаете, кто самый большой враг памяти и интеллекта? Обыденность. Дни становятся похожими один на один, кажется, что ничего такого не происходит... Эмоциональный фон всё беднее, переживания по поводу бурных событий в «Доме-2» или очередного матча урюпинского «Молота» не в счёт.

А психология между тем уверяет, что один из законов запоминания гласит, что эмоции участвуют в процессе запоминания.

И вот на авансцену выходит основной механизм оживления эмоций, основной и самый доступный инструмент диссоциации – ДНЕВНИК!

Сначала о том, как его вести. Очень просто.

Вечером, перед сном садитесь и вспоминаете прошедший день. Как бы просматриваете его со стороны. Отмечаете самые значительные события, самые сильные эмоции, чем вы довольны, чем не довольны, что сделали и что не сделали, хотя и намеревались. За что можете себя похвалить, а за что и порицать.

Можете писать, можете пиктограммы использовать. Я сам, например, обзавёлся фотоаппаратом Nikon Coolpix s01, маленьким таким, и снимаю им всё подряд – где был, с кем виделся, что делал, так что-то просто снял. А вечером файлы просматриваю неспешно, затем свожу всё на один лист, распечатываю на принтере и в тетрадь наклеиваю. И всё равно пишу рукой, раздумья, мысли, эмоции... Зато вспоминать настолько проще!

На следующий день, желательно до полудня, просмотреть последнюю запись. Не надо тужиться и вспоминать, чего написали, просто просмотрите. Потому что это уже взгляд другой, вы легли, поспали, по сути, утром запись смотрит уже другой человек.

Я давно занимаюсь этим делом. И хочу сказать, что утренний просмотр – очень важный этап. Например.

Вечером вы написали, что расстроены тем-то и тем-то. А утром просмотрели запись и подумали: «А из-за чего, собственно?».

В конце недели просматриваете записи за неделю и делаете лист недели, какие-то тенденции, основные моменты. Поначалу мне казалось, что надо ещё и лист месяца делать, но потом я отказался от этого. На собственном опыте убедился, что недельный график оптимален. Хотя вы можете и лист месяца делать, может, вам понравится. Но в конце месяца я всё равно недельные листы просматриваю. Четыре листа – не так и много. Хотя не ленюсь и просто просмотреть все тридцать листов по каждому дню.

Поначалу вести будет тяжело. Вы либо не будете знать, о чём писать, либо будете мельчить, заноса в дневник лишнюю съеденную булочку за обедом. Но постепенно картина будет проясняться, постепенно вам будет всё легче и легче заполнять дневник. И знаете, что самое главное произойдёт?

Вы увидите, что ваша жизнь полна событиями, что эмоций просто море, только раньше вы их не замечали. Дни перестанут казаться чередой чего-то одинакового. «День сурка» прекратится.

А теперь скажите, вы помните, что вы делали, скажем, 23 июля 2017 года? Не помните? Потому что ничего особенного не было? Через какое-то время убедитесь, что это был яркий и интересный день.

Скажу честно, если у меня спросить, что я сам делал в этот день, я так с ходу и не скажу. Но стоит мне только мельком взглянуть в дневник, и весь день как на ладони, со всеми событиями и эмоциями. Но потом я могу начать вспоминать и следующий день, и ещё следующий.

То, что по названной дате я сразу не могу вспомнить день, говорит о том, что просто пока не сформирована привязка к цифрам. Хотя постепенно и в этом вопросе начинает проясняться, но я не форсирую события.

...Прямо сейчас попробовал вспомнить 17 октября (сейчас 19 ноября). Почему 17-е? Просто так. И вспомнил весь день. Кому с утра позвонил, как с сынишкой ходили в ЦУМ, какие отделы там посещали, что купили. Как потом на вокзале покупали Жене цветы. Как потом решили не доехать до нашей остановки, а выйти раньше и пройтись пешком. И какая была мягкая погода. Ещё много чего могу вспоминать. День был интересный и насыщенный...

Ведя дневник, вы запускаете некие подсознательные механизмы, у вас начинает вырисовываться свой тайм-менеджмент, поскольку если вы наблюдаете за своими днями со стороны, то тогда начнётся некий невидимый и не осознаваемый вами анализ. Вы с удивлением обнаруживаете, что сделали гораздо больше, что на ерунду времени затратили меньше, вдруг отчего-то не захотелось смотреть очередной выпуск телепередачи, а раньше её ждали.

В состоянии ассоциации таких эффектов не происходит. Вы просто плывёте по течению жизни и никак ею не управляете. Оглянуться не успели – ба, год пролетел, да как быстро. Будете вести дневник – увидите, какой это был большой год, сколько всего всякого было в нём.

Станет лучше работать память. Станет лучше работать мышление. Станет... Много ещё чего будет вами замечено...

Меня часто спрашивают – а как долго его надо вести? Мол, подправлю память, эмоции возродятся, так, может, можно и остановиться, а то лениво каждый вечер...

Увы, останавливаться нельзя. Пояснение будет из области физики. Есть такой второй закон термодинамики, который ещё называют законом возрастания энтропии. На бытовом уровне он гласит, что даже если система замкнута, всё равно степень её неупорядоченности (хаоса) будет возрастать. Скажем, поставить сияющий автомобиль в чуть ли не герметичный гараж, забыть про него на пару лет, потом прийти, то можно будет увидеть, что появилось пятнышко ржавчины, руль отчего-то туго стал ходить, ещё что-то... А вроде никаких вредных факторов не было...

В этом и заключена причина того, что человек, достигнув чего-то, скажем, при ведении дневника, успокаивается и думает, что так и далее будет. А ведь не будет...

Ведение дневника – такой мощный инструмент, значение которого сложно переоценить. Великие это понимали на каком-то интуитивном уровне, потому и вели дневники.

Про вас, про то, что вы тоже начинали вести дневник в отрочестве, а потом бросали. Завершается отрочество, и вы начинаете терять детское (сиречь – гениальное) восприятие мира, вы переходите во взрослый мир с постепенным обеднением эмоций. Подсознание это понимает и даёт отчаянный сигнал, который выражается в том, что вы подписываете тетрадь словом «Дневник». Вы сами не понимаете, почему вдруг такая мысль пришла в голову. Объяснения вы находите, но они лежат в области

рационального – «мысли записывать, события фиксировать» и т.п.

А то объяснение, которое вы прочли выше, единственно разумное и верное. Нельзя человеку обеднять свою эмоциональную палитру, человеку необходимо время от времени находиться в позиции диссоциации.

Я сам веду дневник. Давно. Уже тетрадей использовано... Кстати, знаете, как интересно, к примеру, посмотреть дневниковую тетрадь, скажем, трёхлетней давности!

А однажды для эксперимента я решил сделать перерыв на месячишко. Посмотреть, что будет. А тут ещё повод – фотоаппарат расколотил случайно. Правда, ничего случайного не бывает. Это мне проверочку такую Вселенная подкинула. Можно было и просто от руки вести. Решил попробовать вообще не вести. Меня хватило на пять дней. Я почувствовал, что что-то очень важное уходит. Больше таких опытов я ставить не буду.

Оговорка. Фотоаппаратик – это моя такая фишка. Можно и просто от руки вести. Не надо, чтобы отсутствие фотоаппарата было поводом не начинать этого замечательного дела. Кстати, у всех сейчас есть телефоны с камерами.

Почему я назвал жемчужину «Пифагор»? Наверное, потому, что он первый заметил, какой это мощный инструмент. Более того, воспоминание дня считалось абсолютно обязательным занятием у пифагорейцев. Что-то можно было пропустить, но это – нельзя. Только форма была другая – устная.

А ещё Пифагор открыл Музыку Сфер. Только такой Гений мог придумать такой простой, но такой мощный инструмент развития мозга.





Жемчужина «Расслабление»

Хоть в большей степени профилактическая жемчужина, но абсолютно необходимая.

Ибо мозг, который постоянно чем-то занят, нуждается в отдыхе. Ибо даже при спокойной работе, скажем, при заполнении отчёта, в мышцах накапливается напряжение. Ибо в процессе учёбы появляются телесные зажимы, в этом случае особенно, кстати, в шейно-грудном отделе. И на всё это мозг должен как-то реагировать, взваливая на себя дополнительную нагрузку. Доказано, что мышечное напряжение – один из самых мощных стрессобразующих факторов, а про стресс сейчас не говорит только ленивый.

В общем, можно приводить массу аргументов за расслабление, но, во-первых, об этом и без меня написано много, а, во-вторых, вы, скорее всего, это и сами понимаете. Ибо отчего тогда, например, готовясь к экзамену и сидя за столом со стопкой книг, время от времени вы поднимаетесь со стула, потягиваетесь, неспешно прогуливаетесь по комнате, в общем, устраиваете себе небольшой перерыв? Только этот перерыв хоть и полезен, но всё же на полноценное расслабление он претендовать не может.

Настоящее расслабление успокаивает разум, даёт мозгу возможность

восстановить силы, мышление приобретает ясность и свежесть.

Так вполне можно переходить к практической части. Сразу скажу, что все рекомендации и методы апробированы в достаточной степени, отобраны из большого количества методик и упражнений, и учитывают бурный темп современной жизни, то есть не требуют каких-то специальных мер и больших затрат времени, но эффект дают очень даже.

Понятно, что вариант одеться во что-то свободное, улечься на хорошую поверхность (одеяло, покрывало, диван и т.п.), включить негромкую музыку в стиле релакс и хорошенько расслабиться очень даже здорово, но мы не об этом.

Ключом к расслаблению является полная сосредоточенность на физических ощущениях этого процесса. Проще говоря, если вы обратите внимание, например, на свою левую руку, то она расслабится. Это общий принцип, а сейчас два отличных способа расслабиться практически в любой обстановке. Разумеется, в разумных пределах - в офисе, в классе, за рабочим столом, даже сидя в общественном транспорте, но не на пешеходном переходе.

Итак, два метода расслабления плюс ещё один. Почему не сразу три – позже поймёте. Предвижу возмущение на тему «почему так мало, всего два, давай больше, вон, другие авторы по двадцать дают».

Отвечаю. Когда чего-то слишком много, встаёт проблема выбора, хочется всё попробовать, в результате ничего не происходит. К тому же то, что я приведу, является, как говорят математики, необходимым и достаточным. Проще говоря, вам этого хватит и больше ничего искать не нужно.

Важный момент. В обоих методах следует фокусироваться на своём дыхании. Существует связь между ритмом дыхания и состоянием вашего сознания. Когда вы наряжены, устали, дыхание становится поверхностным и неритмичным. Так что в любом случае для расслабления следует выровнять дыхание, сделав его ритмичным, медленным и глубоким. Далее про дыхание я не пишу, ибо этот момент подразумевается.

Первый способ

1. Как только вы решили устроить себе перерыв, закройте глаза и примите самую удобную в данной ситуации позу. Само собой, руки и ноги не скрещены. Насколько сможете, расслабьте тело.
2. Представьте себе некий луч сканера, горизонтальную полосу света,

которая очень медленно движется от головы к ногам. Когда эта полоска света проходит через ту или иную часть тела, сосредотачивайтесь на ней и расслабляйте тем самым ещё больше.

3. Можно просто мысленно пройтись по своему телу, обращая внимание поочерёдно на голову, шею, грудь, живот и т.д.
4. Особенно важной частью являются глаза, расслабьте их так, чтобы вам казалось, что они не закрыты, а просто веки лежат на глазах под собственной тяжестью.
5. Для достаточной убедительности можете в конце представить себя наполненным наполовину мешком с зерном, который поставили в угол и он обмяк. Можете вообще использовать любой образ, который у вас связывается с расслаблением. Например, тесто, лежащее на столе.
6. Не торопитесь, но и не слишком затягивайте процесс. Минут пяти вполне достаточно.

Второй способ

Очень хорошую технику предложил доктор Рольф Александер, очень быструю и которую можно выполнить в практически любой обстановке.

1. Представьте два креста, пересекающих ваше тело. Мысленно проведите вертикальную линию по позвоночнику от копчика до макушки головы. И представьте два перпендикуляра к ней: первый от одного плеча до другого и второй, проходящий через бёдра.
2. Вообразите, что крест сделан из прочного и гибкого материала, который сгибается в соответствии с движениями вашего тела.
3. Для того, чтобы расслабиться, просто позвольте кресту принять естественное положение. При этом голова и позвоночник выпрямляются, плечи располагаются на одной высоте, бёдра выравниваются.
4. При этом голова слегка тянется вверх, плечи расправляются, руки свободно повисают, мышцы спины поддерживают прямую осанку.

Научитесь создавать такой крест и для того, чтобы сбросить напряжение и расслабиться, вам понадобится очень мало времени.

Но учтите, что очень желательно расслабляться не раз в день-два, а регулярно, раз в час-полчаса.

Дополнительный метод.

Сенсационный. Основан на последних открытиях нейробиологии.

ЗЕВАНИЕ. А вот представьте себе!

Исследования со сканированием мозга показали, что зевание возбуждает особую активность в некоторых областях мозга, одна из которых – предклинье полушарий головного мозга, маленькая такая структура в складках теменных долей. Учёные Лондонского института нейробиологии установили, что предклинье играет центральную роль в сознании, саморефлексии, пробуждении воспоминаний. Стало быть, намеренное зевание может укрепить эту важную часть мозга.

Поэтому зевание следует внедрить в программы, тренинги и деятельность, связанную с улучшением когнитивных функций и памяти.

Зевание очень важно и эффективно для функционирования мозга. Сейчас я просто настаиваю, чтобы вы отложили чтение и зевнули разиков семь. Вот прямо сейчас. Прерывайтесь!

Зевнули? Если не зевнули, вам же хуже, а те, кто позевал, в полной мере ощутили расслабляющий эффект.

Тем, кто не прервал чтение и не позевал, должно быть стыдно, но дам ещё один шанс. Прервитесь и позевайте.

Зевание не только расслабляет. Оно быстро приводит нас в состояние повышенного когнитивного осознания, помогает сосредоточиться быстрее, чем многие специальные упражнения.

За счёт чего зевание становится таким замечательным инструментом? Помимо активации предклинья оно регулирует температуру и метаболизм мозга. Осознанная внимательность требует больших затрат нервной энергии, а зевание способно сбросить темп при слишком большой активизации процессов в лобных долях. В общем, если хотите сохранить оптимальное здоровье мозга, обязательно зевайте.

Но если у вас наблюдается избыточное зевание, то это может быть признаком неврологического заболевания – например, мигрени, невроза, рассеянного склероза и пр.

В процессе зевания участвуют многочисленные нейрохимические вещества, в том числе допамин, активизирующий выработку окситоцина в гипоталамусе и гиппокампе, очень важных областях, отвечающих за вызов воспоминаний, регулирование температуры.

Эти нейротрансмиттеры, кстати, управляют ещё и удовольствием и чувственностью. Так что если хотите улучшить свою интимную жизнь, то научитесь дружно зевать.

Вообще в процессе зевания участвует такое количество нейрохимических соединений и молекул, что влияние зевания на большое количество функций мозга несомненно.

Зевайте как можно больше раз в день – когда просыпаетесь, когда надо решить трудную задачу, перед сдачей экзамена и т.д.

Осознанное зевание требует некоторой практики и дисциплины плюс преодоление некоторых социальных мнений вроде «зевание некультурно».

Всё, что нужно, чтобы спровоцировать глубокий зевок, так это пять-шесть раз притвориться, что вы зеваете. К пятому разу вы почувствуете, что зеваете по-настоящему. Не останавливайтесь и позевайте ещё. Ещё пару-тройку зевков – и вы почувствуете, как глаза увлажнились, из носа, пардон, потекло, но вместе с этим вы взбодритесь, расслабитесь и придёте в отличное рабочее состояние.

Резюмируем. Вы получили отличные инструменты для расслабления. Не забывайте про них, просто делайте. А результат, как любят говорить в рекламе, превзойдёт все ваши ожидания. Но тут не реклама. Это чистая правда.



~~ИМХО~~

Жемчужина «Великий и могучий»

Естественно, речь идёт о русском языке. Академик Выготский доказал непосредственную связь между интеллектом и языком, точнее – между интеллектом и уровнем развития языка. Соответственно, развивая свой язык, вы развиваете интеллект и мозг.

Вся информация, которую мы получаем, проходит через кратковременную память. В 1966 году Алан Бэддли показал, что в кратковременной памяти информация сохраняется, как правило, в виде звука. А в долговременной памяти наоборот – в семантической форме.

Но в любом случае без языкового «подкрепления» нельзя говорить о полноценном усвоении информации и о продуктивной работе мозга. Что проку, если вы вроде много чего усвоили, но сказать ничего не можете толком? И что толку, если вы, скажем, читаете и при первом сложносочинённом предложении теряете нить повествования? И если ваш словарный запас находится между пресловутой Эллочкой Людоедкой и заместителем председателя исполкома, то сложно говорить о развитии и интеллекте.

Ещё пару аргументов. Вы видели косноязычного интеллектуала? Я не встречал.

Как-то я зашёл в гости к одному очень известному человеку. А в таких случаях я не премину посмотреть, какие книги он читает, какие лежат у него на столе или стоят «на первом плане» на книжной полке. И увидел, что, помимо всего прочего, наличествуют толковые словари, словарь синонимов и т.п. Я взял один словарь в руки и увидел, что это не просто украшение рабочего места, это рабочий инструмент.

Второй аргумент. На курсах скорочтения учат избавляться от внутренней артикуляции при чтении. То есть от проговаривания. Для этого надо всего лишь какое-то время в процессе чтения отбивать специальный ритм. Здесь-то как раз скажу похвальное слово о русском разгильдяйстве, потому что «дятлов», упорно отстучавших нужное количество часов, мало. Но находятся. И это ужасно, ибо они начинают стремительно тупеть.

Ко мне как-то зашёл мой бывший ученик, который, несмотря на увещевания, пошёл на курсы скорочтения. Парень упорный, программу выполнил. Пришёл с вопросом таким: «У меня скорость чтения семь тысяч знаков в минуту, вот документ. Отчего я стал хуже понимать прочитанное?». Добавлю, что при этом качество его речи значительно ухудшилось. Пришлось объяснить, почему, и напомнить, что в своё время его предупреждали.

С языком шутики плохи! Язык – подарок Господа человеку, и нечего эти драгоценным подарком разбрасываться!

Создатель привел к Адаму животных, чтобы тот назвал их, то есть дал им имена. Этим Господь даровал Первочеловеку свободу и власть. Первочеловек обрел дар речи и уподобился Богу, ибо теперь стал сопричастен Логосу - Слову, сотворившему мир.

Жак Лакан, выдающийся французский психолог, как-то сказал:

- Душа и Язык суть одно и то же.

Меня чрезмерно забавляют наши доморощенные буддисты всех мастей, которые любят порассуждать о том, что следует достигать состояния безмыслия. То есть когда мозг свободен и тогда можно сливаться с неким Абсолютом. Вообще-то состояние безмыслия и свобода мозга возможны, но можно сказать и проще – пустота в голове. Хотя иногда и такое надо. Но только, чтобы голова отдохнула и прекратила думать благоглупости о слиянии с Абсолютом.

Язык и мысль – то, что отличает человека от животного. Хотя мой Барсик в некой мере овладел языком, он может жалесно мяукнуть и посмотреть, как кот из «Шрэка», отчего рука моя невольно тянется к

холодильнику за едой для страдальца на ниве пропитания.

Логически предпосылка для подавления внутренней артикуляции выглядит верно. Зачем читать слово «пиво» и произносить его про себя, когда достаточно увидеть только написание и в голове возникнет образ запотевшей кружечки, а ассоциации ещё добавят и вкусной закусочки. Увы, это очень поверхностный взгляд. Мысль совершается в слове.

Я иногда почитываю рассылку одного очень известного в интернете человека. Иногда, а не всегда, потому что он очень любит описывать жизнь своей семьи, описывать путешествия и т.п.

Не знаю, как вы, но для меня нет ничего хуже, когда я прихожу к кому-то в гости, а хозяйка достают фотоальбом и с упоением щебечут «а вот это мы в Париже на Елисейских полях, а здесь мы зашли в кафе...». Я изображаю заинтересованность, киваю головой, ахаю, восторгаюсь... Правда, при этом моя внутренняя речь пребывает в жутком диссонансе с внешними проявлениями, ибо самое деликатное при этом «да когда ж вы уймётесь...». К стыду скажу, что на самом деле используются слова покрепче, правда, без мата, ибо мат я не приемлю на физиологическом уровне.

Однажды мне пришлось тридцать минут ахать и комментировать показываемые мне на планшете фотографии обладателя планшета, плававшего среди акул. Я выдержал эту пытку, уж больно человек он хороший...

Но вернусь к рассылке. Так вот, однажды в очередном письме прочёл восторги по поводу того, что он дочку учит читать без проговаривания, что она создаёт образы, ах, ох, чудо. М-да, боком потом это выйдет.

Так вот, сейчас я вам дарю экспресс-курс скорочтения:

1. *Запомните, что скорость внутренней речи в три раза минимум выше внешней. Это – один резерв.*
2. *Совершенствуйте свой язык. Это – второй резерв.*
3. *Читайте много. Это – третий резерв.*
4. *Вполне достаточно.*

...У известного знатока Александра Бялко как-то спросили, отчего он так быстро читает, по какой системе занимался. Тот подумал и ответил, что «много читал, вот и натренировался». Между прочим, с языком у него всё в порядке.

Итак, я вас убедил, надеюсь, и вы решили заняться языком.

Сначала поговорим о словарном запасе. Различают два вида словарного запаса – активный и пассивный.

Активный словарный запас включает слова, которые человек обычно использует в устной речи и письме.

Пассивный словарный запас включает в себя слова, которые человек узнаёт при чтении или на слух, но практически не использует их сам в устной речи и письме. Пассивный словарный запас обычно больше активного в несколько раз.

Активный словарь современного взрослого образованного человека обычно составляет 7–9 тысяч слов. По подсчётам других исследователей, он достигает 10–12 тысяч.

Только не путайте активный словарь с обычной «каждодневной» речью. Тут обычно используется максимум 1500 слов.

Пассивный словарь малообразованного человека составляет где-то 30–40 тысяч слов с тенденцией к его уменьшению под влиянием современных условий, а также ТВ, СМИ и т.п.

Пассивный запас слов у людей со средним образованием и средне-специальным варьируется в пределах 50–70 тысячи слов.

Люди, получившие высшее образование, или не окончившие институт имеют в своем багаже запас примерно из 80 тысяч слов.

Образованные люди, кандидаты наук имеют богатый словарный запас где-то в 90 тысяч слов.

Хвостану. У меня – примерно 107 тысяч слов. Причина хвастовства – сказать, что я специально занимаюсь своим словарным запасом, более того, стремлюсь расширить и свой активный словарь. У меня с собой всегда записная книжечка, в которую я записываю новые слова. Еду в троллейбусе и читаю.

Вторая причина – убедить вас делать то же самое.

А теперь мини-тест. Знаете ли вы значения следующих слов (именно знаете, а не когда-то слышали):

- аннексия;
- малага;
- сингулярный;
- химера;
- индифферентный;

- аномалия;
- претенциозный;
- меледа;
- элоквенция;
- прозелит;
- неофит;
- эфедрон.

За последнее слово – не обижаться! Пояснять не буду, в словарь загляните.

Итак, если все слова знаете, я вас поздравляю! Очень прилично! Не все – есть куда расти.

Вам наверняка очень хочется измерить величину вашего словарного запаса. Сразу предупреждаю – не лезьте по привычке в поисковик с «измерение словарного запаса он-лайн», это ерунда.

Единственный хороший способ:

1. Взять толковый словарь русского языка. Причём выбрать не такой, где на всю страницу будет «разум, разумный, разумненький, уразуметь» и т.д. То есть не забита страница однокоренными словами. Ожегов, кстати, весьма. Но не настаиваю.
2. Открываете словарь на любом развороте и читаете все слова. Затем подсчитываете, сколько вы слов знаете и сколько слов на развороте вообще.
3. Таким образом пройдите 10-15 разворотов. Чем больше – тем точнее. Развороты, само собой, брать не подряд.
4. Считаете, сколько всего слов на пройденных разворотах и сколько вы знаете. Высчитываете процент слов, которые знаете.
5. Смотрите, какое количество слов приведено в словаре всего.
6. Процент знакомых слов вы уже знаете. И высчитываете размер вашего словарного запаса.

Теперь о том, как увеличить величину словарного запаса и поднять свой язык на новый уровень.

Ну, читать толковые словари, узнавать значения новых, доселе неизвестных вам слов – это понятно.

(Ещё один секрет моего богатого словарного запаса. Я потихоньку прошёл весь словарь Ожегова, выписав оттуда все слова, которых я не

знал. И не только выписав, а записав на диктофон и потом многократно прослушав.)

Лучше я побалую вас двумя упражнениями фантастической эффективности. Кстати, вряд ли вы найдёте описание этих упражнений где-то ещё.

Упражнение первое.

1. Берёте книгу, написанную богатым языком, и диктофон.
2. Читаете несколько страниц.
3. Затем тут же пересказываете прочитанное на диктофон. Причём речь не стоит о том, чтобы «слово в слово», а как сможете.
4. Первую запись сохраните. Затем – постольку-поскольку. А через месяц сравните первую запись и только что сделанную. Вы просто поразитесь своему прогрессу.

Что даст это упражнение:

- Улучшится ваша речь и увеличится словарный запас.
- Укрепитесь ваша память.
- Увеличится уверенность при выступлениях, беседах и т.д. Ведь на первых порах вы убедитесь сами, что диктофон, то есть пассивный слушатель, вас сковывает точно также, как и аудитория. Но потом скованность пройдёт.
- Ваша речь станет более выразительной.

...У меня был ученик, хороший парень. Приехал в Минск из провинции. Очень часто такие ребята упорно работают над собой, желая достичь успеха.

Учился в техникуме, учёба шла трудновато. Девушки внимания не обращали, хотя вроде и парень ничего себе так. Основная причина была очевидна – очень плохая речь. Поэтому я рекомендовал ему только это упражнение.

А книгу посоветовал такую – Андрея Добрынина «Записки обольстителя». И вам рекомендую хотя бы просто прочесть. Отменный язык!

Делал он упражнение добросовестно. Через месяц ситуация изменилась. И учёба пошла, и девушки, кстати, стали отвечать благосклонностью...

...Почти литературный пример. Вспомните «Пигмалион» Бернарда Шоу. Профессор Хиггинс превратил уличную торговку цветами Элизу Дулитл в настоящую королеву. Не вдаваясь в сюжет, скажу только, что профессор Хиггинс в первую очередь поставил ей язык.

Так вот, однажды ко мне пришла барышня в сопровождении маменьки. Мол, поступать, а вот надо что-то сделать. Может, память развить или ещё что-то.

Александра была барышней вполне симпатичной. Но как только она открывала рот... Даже смазливенькой было сложно назвать.

Посоветовал это упражнение. Подумав, порекомендовал ей «Таис Афинскую» Ивана Ефремова. Для неё это было вершиной интеллектуальной литературы. Ушла заниматься.

Пришла через два месяца. Боже, это вошла не обычная тинейджерка, а юная красавица. В руках она теребила платочек. Скажите, вы давно видели барышню, теребящую платочек в руках?

Она пребывала в смятении. Опустив глаза долу, она произнесла:

- Вы знаете, меня моя... - тут она засмушалась, подбирая слово, - тусовка отвергает...

Вывел её во дворик. На лавочке сидела компания... Пиво, курево, мат-перемат... Один парень уже спал, откинув голову, открыв рот, из которого... Ладно, без подробностей. Я показал ей на этого парня и патетически воскликнул:

- Смотри, это твой муж!

И тут ещё Вселенная подыграла. Во двор вышла молодая женщина, подошла к скамейке и стала трясти этого спящего красавца:

- Скотина! Пошли домой!

Это позволило мне добавить:

- А это – ты! Выбирай!

Сашенька была изрядно напугана. Выбор она сделала. Кстати, потом очень удачно вышла замуж...

В общем, об этом упражнении можно рассказывать долго и в самых превосходных степенях.

А вот второе упражнение я придумал совсем недавно, поэтому таких чудесных историй пока ещё не накопилось. Этому упражнению на момент написания книги примерно полгода. Правда, те, кто его делал, в полном

восторге. Я сам считаю его абсолютно лучшим упражнением для развития речи. Не потому, что я его придумал. А потому что это факт.

Упражнение второе.

1. Берёте аудиокнигу, русскую классику, в хорошем исполнении. Рекомендую, кстати, Михаила Евграфовича Салтыкова-Щедрина «История одного города». Богатейший язык!
2. Включаете воспроизведение и повторяете, что слышите, вместе с чтецом. Не запоминаете, а потом повторяете, а именно повторяете вместе с чтецом.
3. Маленькое, но очень существенное уточнение. Наверняка про что-то подобное где-нибудь упоминается. Но вот без этого дополнения будет очень сложно.

Тут мне помог навык армейского радиста. В учебке меня обучали принимать морзянку. Это когда каждая буква или цифра имеет своё соотношение точек и тире. Считать точки и тире бесполезно, азбуку Морзе «ловят» на слух, у каждого знака своя мелодия из точек и тире. Но и это ещё не всё. Очень сложно радиogramму на морзянке принимать полностью синхронно со звучащими знаками. Следует идти с некоторым отставанием.

Армейские радиogramмы передаются группами по пять знаков. Прозвучал первый знак в группе – не надо бросаться записывать. Надо спокойно и расслаблено дожидаться как минимум третьего знака и только тогда начинать писать. Мастера могут принимать с отставанием на несколько групп.

Так вот, не бросаться повторять слово в слово, а повторять с некоторой задержкой.

4. По первопутку не ставить перед собой задачу и повторять, и всё постигать. Для начала надо просто уверенно повторять.
5. А когда эта уверенность придёт, то тогда давать себе установку и на повторение, и на полное понимание.

Достаточно заниматься минуток десять в день, но тут нет ограничений. Нравится – делайте, сколько хотите.

Один очень интересный парень повторял таким образом «Божественную комедию» Данте. Через две недели речь его кардинально улучшилась. Более того, он начал говорить поэтично. Не в смысле рифмовать слова, а в смысле ритма и благозвучности.

Вы не только улучшите речь в плане словарного запаса и богатства речевых стратегий. Вы сделаете речь богатой интонационно, научитесь красиво и убедительно менять ритм, темп и громкость.

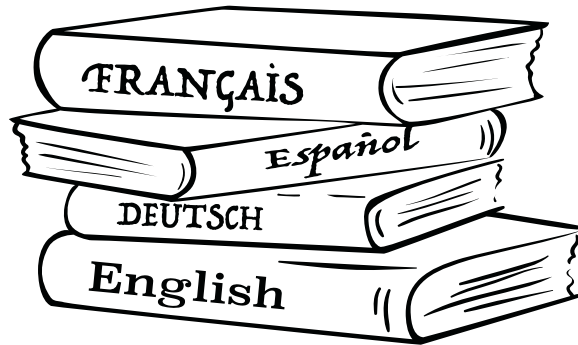
В этом плане маленький совет. Выберите того чтеца, речь которого вам нравится, на чью речь в итоге должна быть похожа ваша. Например, замечательно читает рассказы Чехова Игорь Дмитриев. Вы знаете этого актёра, это голос за кадром в «Смешариках», полковник Джеральдин, друг и помощник принца Флоризеля.

В общем, упражнение в-е-л-и-к-о-л-е-п-н-о-е!!!

У всех перечисленных методов и упражнений есть существеннейший недостаток. Делать надо.

Ну как, будете делать?





Жемчужина «Лингва»

Именно «лингва», по латыни, а не просто язык. Ибо речь о русском языке уже шла, пора плавно перейти к иностранным.

Если вы думаете, что сейчас пойдёт длинный и унылый рассказ о том, как полезно изучать иностранные языки, то вы ошибаетесь. Таких рассуждений, хороших и верных, и без моих хватает. Возможно, я ими поделюсь, если после ошеломляющего успеха этой книги скромно соглашусь написать о своей системе овладения иностранными языками «Анти-Шлиман», но это название не от того, что я плохо отношусь к Генриху Шлиману, совсем наоборот, я им восхищаюсь!

Но не уверен, что хоть сколько-нибудь значительное количество людей сможет повторить лингвистический подвиг великого немца, особенно в современных условиях, когда вокруг столько соблазнов, как бы говорящих: «Да ну их, эти упорные занятия, поищи-ка волшебную таблетку, двадцать пятый кадр какой-нибудь, секрет спецслужб в интернете найди, но не парься, лучше в фейсбуке посиди».

...Не люблю интернет-сленга, даже терпеть его не могу, но термин «ржунимагу» всё же имеет место быть, когда в интернете натываюсь на модификации хорошо известных методов изучения языков, подающихся

отныне как «так делали в спецслужбах, это было страшным и таинственным секретом, а теперь за скромное (или не очень скромное) вознаграждение и вы узнаете эти секреты, но только сегодня со скидкой, налетай, торопись, покупай живопись, предохраняет стены от сырости, вас от ревматизма».

Особенно развеселил один очень раскрученный товарищ, который на гора выдаёт такие методы, обильно приправляя их разведчицкими байками, почерпнутыми из романов Михаила Любимова. Ну, о том, что это он так приукрашает метод Пимслера, умолчу. Кстати, метод Пимслера очень даже интересен, при случае займитесь, но только ищите именно «метод Пимслера», а не его «секретные» модификации.

Хотя тут вопрос пиара, который ныне решает всё. Кто пиарнул, тот и победил. Скажем, взять метод фонетических ассоциаций, малость изменить, громко заявить, что ты его придумал, потом рассказать миру, что консультировал аппарат МИДа и топ-менеджеров известных корпораций, и дело сделано. Расчёт прост. Никто не будет звонить в МИД и проверять, а позвонит, так пошлют, правда, на чистом русском.

Пару слов о своих методиках я скажу чуток позже, надо о жемчужине поведать, поведать необычно, даже немного сенсационно.

И всё же о пользе изучения иностранных языков, кроме того, что это развивает память, воображение и т.п.

Два аргумента. Первый – японцы установили, что человек, изучая иностранный язык, может продлить свою жизнь на 6-8%! Цифра это мало кого возбуждает в чистом виде, тогда с другого боку.

Стукнуло человеку восемьдесят. И тут выясняется, что у него ещё есть примерно шесть лет. Так убедительнее?

Случай из жизни. Этот аргумент я привожу на занятиях. Народ ахает, кивает головами, цокает языками, но к конкретным действиям не переходит. Это понятно, когда человеку около тридцати, станет он об этом всё думать.

Плюс ко всему на занятиях, правда, по другой теме, я показываю, как определить, сколько человеку отпущено на этой Земле. Дело в том, что при рождении эта информация закладывается в глубины подсознания, дабы оно начинало рационально тратить ресурсы, чтобы в означенное время Икс спокойно обесточить систему.

Тут никакого волшебства или ещё чего-то, можно привести отрывок из Псалтири «Научи нас так счислять дни наши, чтобы нам приобрести

сердце мудрое» (Пс.89:12). В конце концов, можно привести и фразу из одной философской комедии: «Моментально! В море...».

Сразу о способе определения. Писем не писать, вопросов не задавать, ибо это можно проделать только на очных занятиях.

Так вот, барышня определила цифру, вполне приятную, но хочется побольше. Она и занялась языком. Итальянским. Ну, тут ещё мотив был – одно время женихи из Италии повадились к нам в Минск за невестами. Причём итальянцы не шаромыжники какие, а солидные, налитые, даже один граф увёз жену из Минска, полностью подтвердив когда-то популярную песню «Даже если вам немного за тридцать».

В общем, занялась. И тут самое важное – через какое-то время она увлеклась, дело даже дошло до боления за «Ювентус» и фанатизма от песен Андрея Чилентаны, короче, как-то забыла она об изначальной цели. Тем более что итальянский красив, мелодичен и лёгок.

И встретил я её как-то, зашли в кафе побеседовать, и тут я:

- А что, Татьяна, давай-ка, годки твои исчислим, дабы обрела ты мудрость, и от Чилентаны перешла на Верди и Вивальди.

И что вы думаете? Прибавка! Татьяна была в хорошем шоке.

Второй аргумент. Голая статистика. Человек, изучающий иностранные языки, гораздо дольше сохраняет сексуальную активность и привлекательность, нежели... Нежели тот, кто не изучает.

Этим двум аргументам есть вполне научно-психофизиологическое объяснение, но не буду вдаваться в дебри, захотите – можете этим вопросом заняться сами. Просто наберите тему в поисковике, и будет вам счастье.

То есть суть жемчужины в изучении иностранных языков.

И тут во весь рост встаёт проблема «как, в каком объёме, какие», а самое главное – вопрос мотивации. Как-то я провёл опрос, одним из вопросов которого было: «Назовите основную сложность при изучении иностранных языков». 75% (!) ответили, что «лень», «недостаток времени», «прокрастинация».

Эти все ответы растут из одного места и обозначают просто отсутствие нормальной, работающей мотивации. Причём мотивации внутренней, убедительной, на уровне подсознания.

Обычно авторы всяких курсов в качестве мотивации приводят аргументы вроде «общение», «поездки за границу», «карьерный рост», «увеличение доходов». Но такая мотивация, как ни странно, не

срабатывает, ибо это всё уговоры на уровне сознания, а, как говорят психологи, «сознание размышляет, а подсознание управляет».

А если настоящая мотивация есть, то проявляется в виде «интересно», «хочу заниматься», и куда-то уходят «лень» и «текучка с нехваткой времени». У меня есть кое-какие соображения по этому поводу, но они выходят за рамки этой книги. Но если вам интересно, тогда... Мелкий шантаж с моей стороны. Вы бодро раскупаете тираж этой книги, пишете в издательство хвалебные отзывы и слёзно просите издательство уговорить автора написать книгу по этому поводу. Автор благосклонно соглашается.

Но всё же пару советов позволю дать именно в русле «добычи жемчуга».

Как раз уместно вставить краткое описание моих систем овладения иностранными языками.

Первая система очень продуктивна, но основана она на том, что я практически наизусть знаю великий философский роман Ярослава Гашека «Похождения бравого солдата Швейка во время мировой войны». Остальное выглядит так.

Я изучаю самые основы языка, как читать, минимум правил, пару десятков слов из набора мини-лекс, придуманного Эрихом Гунемарком (найдите его книгу, очень интересно!).

Затем просто читаю вслух про Швейка на изучаемом языке. Переводчик-то мне не нужен. Но только вслух! А если ещё есть аудиокнига на изучаемом языке, дело упрощается!

Но этот метод подходит, если вы имеете такой же вариант, то есть знаете почти наизусть какую-то книгу. Один мой знакомый, фанат О'Генри, попробовал такое, и у него получилось!

Вторая система – «Анти-Шлиман». Достаточно раздолбайская. Тесты вроде TOEFL вряд ли, но обложить кельнера за недолив пива, познакомиться с барышней, непринуждённо поболтать на общие темы, поплакать над судьбой героини сериала – это да. Кстати, позанимавшись по этой системе, потом беритесь за что-то более серьёзное вроде подготовки к тому же TOEFL, значительно легче будет.

Основная суть «Анти-Шлимана» – просто соприкоснуться с языком. Для себя и своего удовольствия. В плане жемчужины для развития мозга – вполне. Ведь основная польза для развития мозга от занятий иностранным языком – нагрузка мозга новым, непривычным видом деятельности.

Методик и техник в «Анти-Шлимане» хватает. Но в «жемчужном» плане вам вполне хватит вот такой методики. Музыкальной. Кстати, она же прекрасно обучает и гораздо эффективнее многих нудных и правильных методик. По пунктам.

1. Тут просто необходимо, чтобы вам нравился какой-то исполнитель. Очень нравился. Для примера. Вы изучаете английский в американском варианте, и вам очень нравится Фрэнк Синатра или вы балдеете от Бритней Спирс.
2. Находите несколько песен в их исполнении, тексты к ним. Песни берите такие, чтобы слова были хорошо слышны.
3. Обязательно распечатайте тексты, но так, чтобы текст хорошо читался.
4. Включаете песню и пока просто слушаете, внимательно следя за текстом. При этом важно не сидеть на месте! Не просто пребывать на стуле, а подняться. Не обязательно танцевать с выполнением профессиональных па, но просто не сдерживать тело. Захотелось рукой двинуть – двинули, захотелось ногой топнуть – топнули, захотелось головой помотать – помотали.
5. Когда привыкнете к тексту – пойте вместе с исполнителем. Не старайтесь точно повторять или подражать тому же Синатре, всё равно не получится, сами понимаете. Даже если сфальшивите – нормально. При этом вопрос о свободе телесных проявлений стоит особенно остро. Двигайтесь, двигайтесь, двигайтесь!
6. Пойте до тех пор, пока не почувствуете лёгкости в исполнении, пока не перестанете «тормозить» в пении.
7. Рекомендую также ознакомиться с переводом песни, пусть даже в самых общих чертах. Даже можете просто текст загнать в гугль-переводчик. Ибо понимая смысл того, о чём поётся, вы сможете ещё и эмоции подключить, а это очень большое дело.

Вот и вся метода. Вроде просто, но вы увидите, как эти музыкальные опыты продвинут вас в языке!

И в качестве жемчужины – очень даже!

Но это ещё не всё, как говорят в хорошей рекламе хорошего магазина на диване!

ЛАТЫНЬ!!!

Из всех языков именно соприкосновение с этим волшебным,

благородным языком принесёт вам наибольшую пользу!

Кстати, заодно сильно продвинет вас и в изучении европейских языков. Вот такой аргументирующий рассказ.

...Когда я записывал курс «Быстрый вход в Латынь», то пригласил участвовать в записи очень хорошего преподавателя с кафедры латыни и древнегреческого нашего университета.

Надо сказать, что словарный запас у меня очень большой во многих языках, для меня запоминание слов как спорт, такая интеллектуальная гимнастика.

Так вот, преподаватель читает слова, а я на листике ставлю крестики, если услышанное слово у меня связывается с каким-либо словом современного европейского языка. Крестики я поставил на 82% латинских слов.

Латынь фонетически просто безупречна, фоносемантически она крайне благотворно действует на человека.

Я мог бы привезти ещё много соображений, но перейду прямо к рецепту. А он очень прост. Учите крылатые латинские изречения. С обязательным произношением вслух.

Сам делаю так. Беру какую-то фразу, например, «элоквенция канина», что означает «собачье красноречие» и просто напеваю её на какой-нибудь подходящий мотив. Потом другую. И так далее.

Запоминание латинских изречений даст развития мозгу не меньше, чем овладение тем же английским. Плюс мощные бонусы (кстати, слово «бонус» - латинское).

Резко вырастет ваш статус, отношение к вам других людей. Скажите, многие ли из вашего окружения могут блеснуть по случаю красивой и умной латинской фразой?

Вовремя произнесённая латинская фраза сделает вашу речь более убедительной. Представьте. В пылу полемики вы вдруг бросаете: «Как говорили древние, экситус акта пробат», выдерживаете небольшую паузу и продолжаете: «Результат оправдывает действие». Не хочу сказать что-то этакое, но тут вы сразу берёте инициативу в свои руки и, так сказать, показываете своё интеллектуальное превосходство.

И тут ещё важный психологический момент. Не педалируете на это превосходство, а наоборот, показываете, что вы очень высокого мнения о собеседнике, что не сомневаетесь, что он тоже не лыком шит. Собеседник

это оценит.

Как оценил председатель одной горздравовской комиссии, когда я, достигая его благосклонности, ввернул «Кауза экват эффэкта». Он сделал вид, что понял, а я сделал вид, что с этим согласился.

«Вдруг» вы обнаружите, что почти все термины в вашей сфере деятельности имеют латинские корни. А это приведёт к более глубокому пониманию их сути.

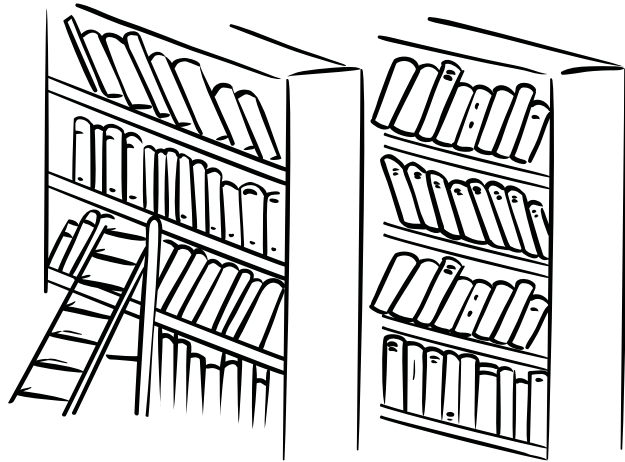
Можно много чего ещё сказать о латыни, но, думаю, этого вполне достаточно, чтобы вы начали заниматься латынью.

Итак, замечательная и чудесная жемчужина. «Лингва».

И для развития мозга вполне достаточно упражнений с песнями и латинскими изречениями.

Но здесь нет ограничений. Захотите большего – отлично!





Жемчужина «Особенное чтение»

И хотелось бы назвать просто «чтение», так ведь не получается. Причина... Как бы не обидеть кого... Начну издалека.

В начале девяностых по всей прессе, а тогда ещё читали бумажные газеты и журналы, а не тыкали пальцами в экран, публиковали довольно смешной дневник школьника. Я этот рассказ хорошо запомнил, почувал, что он пророческий. И была там такая запись:

- Всю ночь читал отцовский пейджер. Много думал...

Смешки смешками, но сейчас вполне было бы уместно перефразировать это на современный лад:

- Всю ночь читал фейсбук. Много думал...

Пророчество сбылось. Раньше вхожу в вагон метро - глаза радуются, народ книжки читает! Сейчас зайду – один человек книжку читает, испуганно озираясь и скрываясь от толп горделивых обладателей айфонов, самсунгов и т.п. Раньше за подпиской на Чехова с ночи очереди занимали, теперь за новым айфоном. Куды котимся...

А ведь ещё умнейший человек, Остап Сулейман Берта Мария Бендер-бей, говаривал, что людей, которые не читают газет (журналов, книг), следует расстреливать из рогатки, причём делать это в детстве.

Отчасти проблему решают электронные читалки-ридеры, горделивые обладатели которых могут начать возражать и приводить контраргументы вроде «а я много читаю благодаря своему ридеру», но они правы лишь отчасти, ибо, как показали исследования, усвоение прочитанного в этом случае уменьшается процентов на тридцать. Но тут процент плавающий, и если вы читаете что-то не очень тяжёлое, то процент улучшается.

И эти строки вы, скорее всего, читаете с экрана, но тут я предпринял меры и пишу эту книгу лёгким и весёлым языком. Сам я предпочитаю бумажные книги, а если что-то нашёл в интернете, то просто распечатываю текст на бумаге и с распечаткой уже и работаю.

Чтение является одним из самых полезных для мозга занятий, надеюсь, этой фразы достаточно, и времена, когда надо разъяснять сей тезис, пока не наступили. Лучше я приведу несколько советов и рекомендаций, которые позволили назвать жемчужину «особенное чтение».

Совет первый – соблюдайте баланс в чтении. Я как-то провёл опрос на тему «кто что читает». И получил такой типичный ответ:

- Читаю много, но только литературу по специальности или учёбе, на остальное нет времени.

И это очень плохо! Читать хорошую художественную литературу просто необходимо! Дело в том, что перемежёвывая чтение специальной литературы и хорошей художественной, вы лучше усваивать будете так необходимую вам специальную, ибо нельзя мозг питать одним и тем же. Мозг ненавидит однообразие.

Но заметьте – я специально два раза написал «хорошую художественную литературу», подразумевая, что анекдоты и сплетни из интернета к этой категории не относятся.

Так вот, мозг любит разнообразие. Это только кажется, что чтение чего-то помимо специальной литературы, является потерей времени. Любое однообразие угнетает интеллект. Разнообразие зато даёт расширение видения, объёмное понимание, обнаружение новых граней.

Давайте условимся называть два вида чтения следующими словами – «для развития» и «для души». Минимальное оптимальное соотношение между ними – 80 на 20. Но можно эти цифры и менять в сторону уменьшения первого числа и увеличения второго, но при этом не пересекать соотношения 50 на 50. Правда, бывает так, что «для развития» читается с таким же увлечением, как и «для души», но не стоит обольщаться и нарушать соотношение.

Совет второй – «ментальное» чтение. Сейчас поясню, но начну издалека.

Вспомните, как вы, читая в детстве «Трёх мушкетёров» или «Приключения Шерлока Холмса», сами ощущали себя Д'Артаньяном или великим сыщиком. Причём ощущали себя вполне реально, буквально впитывали в себя образы любимых героев вместе с их лучшими чертами. Понимаю, что в другие времена могут быть другие герои, например, Человек-паук или черепашки-ниндзя, но суть вы уловили.

По мере взросления такое восприятие тускнеет, но не исчезает совсем.

Далее. Доказано, что человек, читающий что-то сложное, например, учебник по неорганической химии, способен удерживать высокий уровень концентрации внимания и интереса в течение максимум четырёх минут за счёт сознательной мотивации. А потом внимание и интерес начинают падать.

Подойдём к вопросу с другой стороны. Вы читаете что-то интересное, например, хороший фантастический роман или даже детектив Дарьи Донцовой. Тут-то внимание и интерес могут держаться на хорошем уровне достаточно долго. Вспомните, когда в детстве вы зачитывались, скажем, «Звёздными дневниками Ийона Тихого» Станислава Лема, мама звала вас ужинать, а вы отвечали, что «сейчас, ещё минуточку», а потом шли за стол, натыкаясь на стулья, усаживались и ели кашу, не отводя глаз от книги? Было такое? Надеюсь, что было.

Итак, имеем две полярные ситуации. Чтение романа Лема и учебника. С интересом и не особенно. И тут на помощь приходит Николай Васильевич, отец родной всей русской прозы, недаром Фёдор Михайлович сказал, что «мы все вышли из «Шинели».

Если вам надо приводить ещё и фамилию Николая Васильевича, то следует вас высечь шпицрутенами принародно перед памятником соответствующим в Москве, и завести дело об административном правонарушении, хотя, может, и уголовную статью какую ввести. Зря полагаете, что шучу. Делал опрос среди старшеклассников нынешних, результаты удручающие, но более всего, между прочим, поразило, что из тридцати опрошенных только двое (!) смогли относительно внятно ответить о том, кто такой Евгений Александрович Евстигнеев.

Хотя есть и позитивный момент. Одна девчушка (это уже из другого опроса), когда дошла до этой фамилии, мило наморщила лобик и спросила: «А кто такой Ленин?». Моему восторгу не было предела. И зависти,

особенно если вспомнить дедушку Ильича и поклонение ему в школьные годы с учётом того, что с первого класса испорчен прослушиванием вражеских радиостанций.

Потом оказалось, что эту фамилию она всё же слышала. В метро. «Следующая остановка – площадь Ленина». Я спросил:

- А как ты думаешь, кто это?

- Наверное, писатель...

Что да, то да, в пятом издании аж пятьдесят пять пухленьких тома. Как-то на армейской службе, отбывая наказание путём запирания меня в ленкомнате, убирания оттуда телевизора и оставления для моего перевоспитания годовой подшивки «Во славу Родины» и этого самого пятидесяти пятитомника. Я стал читать письма вождя и... Шок. Стивен Кинг на его фоне теперь представляется шутником из пионерского лагеря, рассказывающим после отбоя ужастики вроде «В чёрном-чёрном городе жила чёрная-пречёрная девочка». Вот где ужасы были! Меня за цитирование потом наказывали, а комроты велел ленкомнату закрыть, ибо все солдаты вдруг захотели читать Ленина. Открывали её теперь только по случаю приезда комиссий...

Но вернёмся к Николаю Васильевичу. Есть у него один персонаж, Агафья Тихоновна, которая любила приговаривать, что недурно было бы, скажем, соединить в одном человеке лучшие черты соискателей её руки, сердца и состояния, чтобы получился близкий к идеалу жених.

Говоря о чтении, каким-то образом объединить чтение учебника и романа Станислава Лема. Кстати, про Лема-то хоть слышали, или мозги отшибли Лукьяненко и Перумовым?

И вот как-то у гениального человека, Валерия Александровича Куринского, я прочел такую фразу: «Прерывание чтения на пике интереса». Этого хватило, чтобы придумать кое-что в этом плане и воплотить мечту Агафьи Тихоновны, правда, не в отношении женихов, но в отношении чтения.

Потом были эксперименты, наблюдения, корректировки, снова эксперименты и так далее. Не буду вас утомлять излишними подробностями, лучше изложу конечный результат – методику «ментальное чтение». Как я люблю, по пунктам.

1. Берёте две книги. «Учебник» и «Лема». Кавычки обозначают некоторую условность, ибо «учебник» - это то, что вам следует

изучить, но до чтения с интересом пока дело не дошло, а «Лем» - книга, которая вас увлекает, заводит, будоражит эмоции. Это может быть что угодно, на ваш вкус. Только не изображайте из себя эстета или тонкого ценителя, берите не что-то модное или что другие считают чем-то эх как вот, а то, что нравится именно вам. Например, Ричард Бах. Модно, поучительно. Но, признаться, скучно. Хотя если вы не можете оторваться от «Чайки по имени Джонатан Линвингстон»... Я сам, к стыдобе своей, с трудом дочитал до конца.

2. Очень желательно уже хоть сколько-то прочесть «Лема», чтобы успеть увлечься.
3. Обзавестись таймером. Но можно и смартфоном обойтись.
4. Примем наш основной рабочий промежуток за три с половиной минуты. Это, как вы помните, примерное время поддержания максимального интереса.
5. Теперь сама процедура. Запускаете таймер и читаете «учебник». Через три с половиной минуты таймер подаст сигнал – откладываете «учебник» и начинаете читать «Лема». Три с половиной минуты – и снова учебник. И так далее. Всё, как видите, чрезвычайно просто. Внешне. Теперь пошли по нюансам.
6. Первый. Методика срабатывает гораздо хуже, если вы сиднем сидите на одном и том же месте. Очень желательно менять позицию. Скажем, поставить два стула и пересаживаться всё время. Или «учебник» читаете за столом, а «Лема» на диване.
7. Второй. Без таймера не обойтись. Потому что если от «учебника» вы оторвётесь легко, то с «Лемом» время можно и пропустить под предлогом «ещё чуток».
8. Третий, чуть ли не основной. Вы прервали чтение на пике интереса. У вас ещё не сформировалась мысль «блин, надоело». Поэтому после смены книги к чтению с интересом вернуться гораздо проще.
9. Самый частый вопрос: а не мало ли три с половиной минуты? Мол, такие частые переключения грозят потерей нити темы, что есть риск запутаться и ничего не запомнить. Во-первых, лучше всего попробовать. Во-вторых, ещё Эбингауз в конце девятнадцатого века доказал, что лучше всего информация запоминается на краях временного отрезка, а тут этих краёв будет много.

А теперь без пунктов в стиле лирического отступления. Основа изложена, можно и подбавить энтузиазма.

Помните, я рассуждал о том, как в детстве вы читали «Трёх

мушкетёров» и сами становились героем романа Дюма? Так вот, примерно то же самое происходит с человеком, который читает что-то увлекательное. Для примера опять возьмём Лема и главного героя «Звёздных дневников Ийона Тихого». Человек читает о том, как Ийон ловко починил свой космолет, используя петлю времени. И сам потихоньку становится Ийоном Тихим со всеми чертами, которыми сам же и наделяет прославленного астронавта помимо автора. В том числе и по изучаемой специальности.

И когда после «Лема» человек переключается на «учебник», то читать начинает не Петя Иванов, а великий учёный Ийон Тихий. Чувствуете разницу? Правда, состояние это быстро улетучится, но тут опять очередь «Лема» читать.

Постепенно при таком режиме от вас уйдёт самый страшный враг развития, учёбы, бизнеса и т.д. – скука и мысли «надоело, когда ж это закончится». Знаете, чем отличается гений от обычного человека? Тем, что гению не бывает скучно. Так что метод ментального чтения открывает перед вами очень заманчивые перспективы.

...Не многие переходят на этот метод. Уж больно он непривычен. Я далее предложу некий промежуточный вариант. А пока вот такая история.

Занималась у меня девушка, скромная такая, ничем не примечательная, таких обычно зовут «серыми мышками». Училась средне, парни как-то не особенно на неё заглядывались, точнее, просто не обращали внимания. Плюс ко всему лёгкое заикание.

И вот Катя решила заняться методом «ментального чтения». Удивила меня своим выбором увлекательной книги, я раз десять переспрашивал, не ошиблась ли она в выборе. Не ошиблась, как показало развитие событий.

Сначала ей было непривычно, потом втянулась и пошло. Надо сказать, что период адаптации у неё занял две недели, хотя тут у кого как. А потом...

Потом она стала настоящим лидером факультета, произошли некие внутренние изменения, которые проявились в виде неких внешних проявлений. Даже её заикание стало придавать ей определённый шарм.

Вообще-то я не люблю такие истории рассказывать, часто от них за версту веет рекламной заманухой не самого высокого свойства. Но тут другое дело. Катя была первой, кто этот метод воплотил в жизнь, кто подтвердил его эффективность...

Совет третий - чтение по методу Марка Фостера. Есть такой американский спец, придумал много интересного в плане организации

работы. В том числе и в плане чтения. У кого пока нет сил использовать «ментальное чтение», точнее, не сил, а не хватает решимости перейти на что-то новое, обычная инерция. Может, этот метод поможет, послужит некой промежуточной ступенью

Сам Марк использует его, чтобы дочитывать книги до конца. Кстати, честно себе ответьте, сколько книг у вас на полке, которые вы начинали читать и потихоньку забрасывали?

Вот алгоритм действий по системе Марка Фостера.

Возьмите пять книг, причём сделайте выбор таким, чтобы эти книги как можно сильнее отличались друг от друга. Желательно, чтобы они относились к различным жанрам литературы и имели различный цвет, размер, толщину и прочие параметры.

Сложите книги друг на друга. Эта стопка будет вашим «активным» книжным фондом.

Приступайте к чтению самой верхней книги и читайте столько, сколько можете прочесть за один подход, то есть, по сути, пока не надоест.

Можете выделять на чтение каждой какое-то более-менее точное время.

Закончив чтение верхней книги, положите ее в самый низ стопки и приступайте к чтению следующей. Таким образом, поступайте с каждой последующей книгой.

Никогда не возвращайтесь к книге, которую вы читали перед этим: кладите ее вниз и начинайте чтение с той, что идет сразу за ней.

Читайте только те книги, которые вошли в «активную» стопку.

Добавляйте в стопку новые книги лишь тогда, когда одна из пяти «активных» книг будет прочитана.

Если в процессе чтения книги вас отвлекли (зазвонил телефон, жена просит прибить полку, муж требует сделать ему бутерброд и т. д.), это не значит, что вы должны отправить ее вниз стопки и приступить к чтению следующей. Вы можете продолжать читать ее до тех пор, пока не посчитаете нужным завершить чтение.

Практика показала, что очень удобно дочитывать главу или раздел до конца и лишь после этого завершать чтение. Но это не обязательно, при желании вы можете прекратить чтение в любой момент.

Брать для чтения сразу 5 книг, как Марк Фостер, не обязательно. Можно брать и четыре, и три. А если взять две – то вам это ничего не напоминает?

Классная система, не такая революционная, как «ментальное» чтение.

Многие из моих знакомых перешли на систему Марка Фостера и на ней остановились. А потом один товарищ навёл статистику и увидел, что за полгода он прочёл столько, сколько за предыдущие два года.

Смею выразить надежду, что к этой жемчужине вы отнесётесь с ответственностью и серьёзностью. В конце концов, пора нам возвращать звание «самого читающего народа в мире»! Не самого айфонистого, а именно читающего!



Вот и собрали ожерелье

Десять жемчужин – это уже вполне приличная коллекция. Можно было бы ещё что-то добавить, но тут как в ювелирном деле – вкус должен присутствовать, красота ожерелья определяется далеко не обилием драгоценных камней, а их качеством. В этой книге данное условие соблюдено в полной мере.

В идеале вы можете «врубить» все жемчужины. А можете пока ограничиться частью. Выбрать что-то, что легло на душу, и вперёд. Но заметьте, что некоторые жемчужины так или иначе присутствуют в вашей жизни и вам надо только слегка изменить отношение к ним.

Давайте снова их пройдем конспективно, соберем картину из элементов мозаики. И не обессудьте, но вот ещё такой момент.

Понимаете, когда какой-нибудь инфобизнесмен учит, как зарабатывать миллионы, то он должен ответить на вопрос «а сам?» утвердительно, даже если состояние он сколотил, написав книгу «Как заработать миллион» и впарив её по баксу миллиону лохов, правда, чаще по тыще баксов тыще лохов. Когда человек пишет о счастье, то надо бы поинтересоваться, как у него с этим у самого.

Если я написал книгу о жемчужинах развития мозга, то это не должны быть какие-то умствования, почерпнутые из книг и интернета, пересказанные своими словами. Таких авторов пруд пруди, поисковики просто забиты.

Нет, все приведенные мною жемчужины не просто теоретизирования. Они прошли и через мой собственный опыт, и, что самое главное, через опыт многих учеников. Очень многих. Поэтому кроме перечисления жемчужин я позволю себе небольшие комментарии личного свойства. Возможно, они наведут вас на мысли, возможно, помогут с составлением дорожной карты.

Так же напомним, что последовательность изложения – не какое-то ранжирование или расстановка по местам по степени важности или эффективности.

Жемчужина «Стратегические игры». В наших широтах наиболее распространены шахматы. Сам кандидат в мастера, но главным достоинством в этом плане считаю, что очень многие люди стали

интересоваться шахматами. Играть, решать задачи. И очень разнообразят досуг.

Жемчужина «Поэзия». И польза, и эстетическое удовольствие. У меня самого предпочтения – Шекспир, Крылов, Высоцкий, Галич, куртуазные маньеристы. Теперь добавляю Данте. Отлично развивает память, что подтверждают и очень многие люди, которые учат стихи по системе Аткинсона.

Жемчужина «Счёт в уме». Моя любимая и, пожалуй, самая эффективная с точки зрения форсирования развития и памяти, и мышления, и концентрации внимания, и быстрого принятия верных решений. Времени отнимает очень немного и очень хорошо вписывается в повседневность. Можно развиваться очень понемногу, но часто. Вышел чайку на балкон попить – умножил цифры номеров автомобилей. Увидел рекламу в городе – извлёк корень из номера телефона. Увидел объявление о скидках – моментально прикинул в уме выгодность предложения.

Увлёкся настолько, что даже курс выпустил. Отличный, между прочим. Второго такого не найдёте. Сам искал когда-то.

Жемчужина «Музыка». А тут совсем просто. Всегда можно сделать так, что у вас звучат Бах и Моцарт.

Жемчужина «Сон». Наведите порядок со своим сном! Это очень важно!

Жемчужина «Пифагор». Суть – в ведении дневника определённым образом. У меня самого уже две полки в тетрадах. Начните вести дневник – и вы увидите, как это повлияет на ваше отношение к очень многим вещам, на вашу осознанность.

Жемчужина «Расслабление». Это отнимает очень немного времени, и тут главное – просто не забывать проделывать предложенные методы несколько раз в день. Достоинство предложенных в книге методов расслабления то, что они применимы практически в любой обстановке, в любое время. И отнимают очень мало времени.

Жемчужина «Великий и могучий». Обязательно займитесь. И если вы проделаете хоть одно из предложенных в книге упражнений – успехи будут несомненны и очевидны.

Жемчужина «Лингва». Сделайте иностранный язык своим другом, и он подружится с вами. И поможет в развитии. Сам я предпочитаю немецкий, польский, чешский и латынь. Латынь – особенно. Возьмитесь за латынь. Помимо всего прочего повысите свой статус.

Жемчужина «Особенное чтение». Так ведь тоже обязательный элемент жизни нормального человека. Только вот что-то упускает современный человек в этом плане благодаря интернету и соцсетям. И то, что вы прочтёте про эту жемчужину, способно помочь вам выйти на такие высоты, о которых ранее и помыслить было сложно.

А теперь ещё раз обратите внимание вот на что. Все жемчужины – элементы жизни всякого культурного человека. Элементы жизни, а не элементы какой-то нудной развивающей системы. И в этом гарантия результативности.

Видите, надо совсем немного. Но это «немного» даст вам такое развитие, как ничто другое.

Удачи всем и во всём!

Искренне ваш Иван Иванович Полонейчик

