

Андрей Родионов

# РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА



*“Я искренне надеюсь, что эта книга сделает вас хоть немного счастливее.  
С глубоким уважением к каждому”.*

[www.rodionov.by](http://www.rodionov.by)

## ВВЕДЕНИЕ

*«Желание знать вполне естественно для хороших людей».*

*Леонардо да Винчи*

Каковы возможности человека? Что в его силах? На какие неведанные сегодня вещи он способен? Есть ли предел в его совершенствовании и развитии? Сможет ли человек разгадать секреты мироздания, сможет ли управлять его процессами? И если да, то останется ли человек человеком? Или он станет пресловутым «богом»? Хватит ли ему благоразумия, чтобы не перевернуть все «с ног на голову»?

Вопросов очень много, а времени на ответы мало. Для этого не хватит и трёх жизней. Однако отвечать на вопросы надо, надо готовить и других людей к поиску ответов. Человек способен на многое. И это очевидно. Но совместное общественное познание несоизмеримо с возможностями отдельной личности.

Следует расширять границы познания человека и общества, облегчать процесс взаимопонимания и взаимодействия. Люди осознали важность подобных вещей, и 20 век, со своей «молниеносной интеллектуальной эволюцией», полностью это доказывает.

Каждое новое поколение строит очередную ступеньку лестницы к истине. Это очень важно для человечества, но далеко не все это понимают. Многие даже специально не хотят об этом думать, желая избежать неустойчивости и вечного поиска в своей короткой жизни.

Именно постоянный поиск ответов, неумолимое и жгучее желание докопаться до истины делает человека активным, делает его личностью, делает гением. Такой человек не будет сожалеть о прожитых годах, он будет надеяться на долголетие и успех в будущем.

*«Задавай себе вопросы всю жизнь».*

*Райнер Мария Рильке (поэт)*

Каждый день мы узнаем о новых открытиях и изобретениях. Наука, технологии, окружающий мир меняется очень быстро, будоража сознание человека.

Что будет завтра?

Мы будем жить на разных планетах? Мы будем собирать человека по запчастям? Станем бессмертными? Сделаем Землю прекрасным и чистым заповедником, куда будем прилетать в отпуск с семьей (на звездолете)? Изобретем искусственную атмосферу на Марсе? Станем поголовно творческими личностями, а всю нудную работу будут исполнять за нас роботы? Или может, создадим в исследовательской лаборатории миниатюрную вселенную (точную копию нашей с вами) с планетами, галактиками и черными дырами, которая будет подключена к

суперкомпьютеру; позже пустим ее в серийное производство, а реклама (двигатель торговли) зазвучит налево и направо: покупайте новую стратегическую игру под названием «Почувствуй себя богом!».

Фантазия человека безгранична. От всех нас зависит: куда и на что мы ее направим. Ведь многое, что вчера было сказкой, сегодня стало реальностью.

***«Отпусти свой ум».***

***Буддийская мудрость***

***«Воображение важнее знания».***

***Альберт Эйнштейн***

***«Наши неоплаченные долги игре воображения неисчислимы».***

***Карл Юнг, психолог***

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

Способность к познанию напрямую зависит от способностей самого человека: чем больше у него развит интеллект, тем больше шансов дойти в своих умозаключениях до истины.

Мы часто слышали об открытиях, которые были сделаны случайно. В большинстве случаев это итог кропотливой и долгой работы, когда решение приходит в отвлеченном от задачи сознании.

Подобным примером может служить происшедшее с Менделеевым, увидевшем расположение химических элементов периодической системы во сне.

***«Шанс выбирает подготовленного».***

***Луи Пастер***

Определение истины - дело нелегкое. Часто то, что мы считали правдой, может оказаться неправильным. Недаром один из мыслителей прошлого заметил, что «заблуждение - это истина, которая существовала короткое время, а истина - это заблуждение, которое живет веками».

Что вы думаете по поводу этого интересного заявления?

Я думаю, что факт, многократно доказанный опытом, можно принимать за истинный. С некоторой долей осторожности, конечно.

***«Чтобы узнать истину, нужно узнать причины».***

***Фрэнсис Бэкон, учёный и философ***

Итак, степень познания человеком самого себя и окружающего мира зависит от его собственного интеллекта и, также, интеллекта общества в котором человек живёт.

На одной из международных конференций, посвящённых развитию человечества, обсуждался вопрос о дальнейшей эволюции homo sapiens. Многие ученые пришли к выводу, что дальнейшее развитие нашего вида будет происходить именно в социальной (культурной) сфере, а не в биологической. Время поможет.

Что же такое интеллект? Что такое Сверх-интеллект?

Я придерживаюсь того мнения, что Сверх-интеллект – это умение (способность) человека в любой жизненной ситуации (задаче, проблеме) проявить себя наилучшим образом.

Интеллект принято разбивать на множество элементов (различных видов интеллекта). В данной работе это не представляется важным, т.к. жизнь человека, его способность к познанию зависит от всего комплекса (единого интеллекта) в целом.

Понятно, что Сверх-интеллект у человека просто так развиться не может. Он должен появиться из неких воспитанных в человеке способностей, из некоего нового мышления.

Главными элементами этого нового фундамента будут являться познавательные процессы. Именно они дают человеку неограниченные возможности в изучении и освоении окружающего мира. Именно они дают толчок к развитию мысли, науки и уровня нашей жизни.

Сегодня созданы миллионы машин, приборов и устройств, которые помогают нам, а иногда и полностью нас заменяют. Но люди должны продолжать думать, должны развивать и улучшать не только машины, но и самих себя. А иначе мы превратимся вскоре в существа лишённые всякого ума, которые и шагу не могут сделать без подсказки компьютера. Было бы глупо стать рабом устройства, которые мы сами создали.

Как часто мы жалуемся на то, что надо много учиться, много знать, все время повышать свою квалификацию. «Зачем все это надо? – спросите вы. Ответы на многие вопросы можно найти в справочниках, словарях, энциклопедиях!».

Найти, конечно, можно, однако...

***«Книга – книгой, а мозгами двигай».***

***В. Маяковский***

Человеческий организм и, в частности, человеческий мозг являются удивительной биологической структурой, созданной когда-либо природой. Это самое необыкновенное, самое загадочное, сложное и совершенное, что знает человек в данный момент. Возможности, предоставляемые нам организмом, воистину колоссальны. И это можно заявлять прямо и без лишней скромности. Наше тело и разум универсальны. Они позволяют развиваться нам в любых направлениях и сферах человеческой деятельности.

***«Все, что перед нами, и все, что позади нас - ничто по сравнению с тем, что внутри нас».***

***Ральф Уолдо Эмерсон, философ***

Вы не верите в фантастические возможности своего организма? Вот только некоторые данные о его «запасах». Задумайтесь, читая следующие строки. Это только малая часть того, что есть в каждом из нас!

*«Ваш мозг насчитывает около 15 миллиардов клеток, которые все вместе можно сравнить с мерцающими огоньками тысяч городов. Ваши уши способны различить 1600 частот в промежутке от 20 до 20000 Герц. Ваши глаза могут улавливать воздействие одного- единственного светового фотона. А 800000 волокон вашего зрительного нерва передают больше информации от 132 миллионов палочек и колбочек, чем самая мощная в мире оптическая компьютерная система. Более 300 миллионов мельчайших воздушных пузырьков в ваших легких обеспечивают кислородом 100 триллионов клеток вашего тела. 206 костей и 656 мышц вашего тела образуют гораздо более функционально разнообразную систему, чем любая когда либо искусственно созданная человеком. И все эти, и многие другие непревзойденные способности функционировать и обучаться могут быть использованы самыми разными способами. У вас не хватит ни сил, ни времени, чтобы перечислить все свои способности – их слишком много для этого».*

**«Применяй или потеряешь! »  
Житейская мудрость.**

Перечитайте этот отрывок несколько раз. Удивительно! Не правда ли? Если вы потеряете веру в свои силы и возможности, обратитесь вновь к этому описанию. Поверьте, все в ваших руках.

Вот вы получили первое доказательство своей уникальности. Подумайте, поразмышляйте над этим. На Земле живет около шести миллиардов человек. Все они разные: каждый со своим опытом, своими знаниями, своими чувствами. Вы тоже существуете в единственном экземпляре на нашей огромной планете. Даже если вас клонировать, то через некоторое время вы и ваш клон будете отличаться. Внешне вы будете похожи, но внутренний мир будет у каждого свой.

Теперь вы осознаете, что это означает? Да, вы это осознаете! Каждый человек способен принести в этот мир что-то новое, что-то свое. Поэтому всякий человек, каким бы он ни был, заслуживает уважения и понимания.

”А как же бандиты, аферисты, террористы и прочие им подобные?” - возмутитесь вы.

Я соглашусь с вашими возмущениями, но только частично. Да, их действия и поступки ужасны, они должны пресекаться законом. Но! Давайте не будем забывать о том, что судить о вещах надо с разных сторон.

Часто преступные действия, злоба и неуважение к людям вызвано самим обществом. Тяжелые условия жизни, отсутствие должного воспитания и образования, элементарное безразличие к окружающим порождают несостоявшуюся личность, которая не имеет выбора проявить себя дружелюбно. Такая личность попадает на «стезю преступления», желая добиться уважения и успеха единственно возможным и правильным для неё путём.

В гуманистической и экзистенциальной психологии существует теория о том, что человек изначально положителен. Погрешности и ошибки в его воспитании порождают в нём агрессию и злобу, черпаемую из окружения. Отсутствие некоторых знаний и моральных принципов приводит к тому, что человек начинает дополнять свои принципы и ценности ложными умозаключениями. Это приводит к ошибкам в будущем, далее перестраивает действия человека на преступные.

Я полностью согласен с этой теорией. Мы должны уделять больше времени и внимания образованию и воспитанию наших детей.

Каждый из нас должен осознать многогранность и многовариантность нашей жизни. Выбор направлений и сфер действия нашего разума безграничен. В это только надо поверить!

***«Сильнейший принцип роста заложен в человеческом выборе».***  
***Джордж Эллиот, писатель.***

Мы убедились в нашей уникальности и в огромных возможностях нашего разума. Теперь давайте оглядимся вокруг, посмотрим, так сказать, по сторонам. Оказывается, что только часть людей добилась какого-либо успеха в жизни и лишь несколько процентов из них действительно знамениты «по заслугам».

Спросите у людей: счастливы ли они? Большинство тяжело вздохнет, некоторые ответят «Да» (но грусть в глазах останется). Счастливые люди есть, но их мало.

Почему же, имея все «внутренние данные» на счастье, люди несчастны.

То, что я напишу далее, может показаться странным и даже бессмысленным. Однако, это чистая правда!

Многие из нас даже не знают, что для них означает счастье и что им, для него, надо. Это реально. Люди не знают чем заняться, не знают чего хотят. Они просто живут; словно в тумане бродят по дорогам жизни - они ПРИМЕРНО знают куда идти и чего достигать.

***«Если вы не знаете, куда идете, то неважно, какой вы выберете путь».***

***Карамазовы, жонглеры***

Вспомните себя в детстве. На вопросы взрослых о вашей будущей профессии вы с гордостью и жаром в душе, светом в глазах отвечали: космонавтом, пожарным, певицей, стюардессой и т.д. Уже в выпускных классах большинство говорило: не знаю, куда получится, смотря кому папа заплатит. А дальше могло получиться еще хуже: вы попадали в поток бездушных людей. Попадали в серость будней, попадали под влияние агрессивных людей и манипуляторов.

***«Хорошо идти той дорогой, которую сам себе выбираешь».***  
***Якуб Колас, писатель***

А как мы реагируем на промахи и неудачи!? Мы теряем веру в свои возможности, в свои силы. Начинаем процесс самобичевания и медленно опускаемся на «дно океана самоуважения». На память приходят все «умные советы» родственников и знакомых. Теперь мы верим в их «злые предсказания». Мы замыкаемся в себе, перестаем слушать других. Из всех сил стараемся отгородиться от опасностей и глупостей окружающего мира, возводя вокруг себя прочные стены. В итоге мы сами заключаем себя в каменный саркофаг, из которого не в силах выбраться.

Но есть надежный способ спасти себя из подобной ситуации. Надо только вспомнить, что мы уже сотни раз были «на вершине», и «на дне», что наша неудача всего лишь очередное глубокое погружение перед выходом на очередную вершину.

***«Жить - значит иметь проблемы. Решать их - значит расти интеллектуально».***

***Дж. П. Гилдфорд, психолог***

***«Есть вещи настолько серьезные, что остается только посмеяться над ними».***

***Нильс Бор, физик***

Как же нам совладать со своим уникальным разумом? Как направить его в позитивное русло? Как добиться успеха и счастья в жизни?

Эти вопросы уже стали вечными. Точных ответов на них нет. У каждого человека возникают личные, свойственные только ему ответы. Если вы для себя ответите на эти вопросы - вы станете счастливы. Но помните: ваши ответы - это ваши ответы. Не вздумайте навязывать их своим детям, знакомым или родственникам. Большинство так и делает - ни к чему хорошему это не приводит. Настаивая только на своем, вы можете испортить человеку жизнь.

Именно поэтому психологи и философы не дают прямолинейных и четких указаний к действию. Они только стимулируют вас, помогают побороть трудности, помогают обрести веру в свои возможности и силы. Исследователи пытаются изобрести прозрачные для поведения и понимания схемы, используя которые вы сможете достигнуть успеха и получить желаемое.

Разработать такие схемы очень сложно. Со временем они видоизменяются, улучшаются, а порой и заменяются другими.

Сегодня существует огромное множество обучающих, помогающих, стимулирующих и развивающих программ, технологий. Большинство из них помогает обрести уверенность в себе.

***«Достаточно развитая технология неотличима от волшебства».***  
***Артур Кларк***

***«Каждый человек может и должен пользоваться тем, что выработал совокупный разум человечества...»***

***Лев Толстой***

Однако в каждом деле, в каждой жизненной ситуации или во время использования любой психологической техники всё зависит от самого человека. Если он действительно хочет измениться к лучшему, то должен с открытой душой стремиться к этому. Тогда у него всё получится.

***«Если можете что-то сделать или мечтаете о чём-то - действуйте. Ведь в смелости всё – и гениальность, и сила, и волшебство».***

***Гёте***

Из огромного множества психологических техник, упражнений и программ я долго выбирал самые подходящие для этой книги. Остановился я именно на тех, которые испробовал или разработал сам. В основном они представляют собой сплав всех тех знаний, которыми я в данный момент обладаю. Техники действуют великолепно. Каждая из них прошла через мой личный опыт, каждая продолжает помогать мне и сегодня. Они помогли мне, и я искренне надеюсь, что они помогут и вам. Достаточно поверить в свои силы и устремить взгляд в сторону новых открывающихся возможностей.

## ГЛАВА ВТОРАЯ

*«Когда человек уверенно и решительно движется в том направлении, куда ведут его мечты, то он, сам того не ожидая, может в любую минуту достичь успеха».*

*Генри Дэвид Торо*

Человеческий разум - вещь сложная, но весьма интересная. Зная некоторые принципы его работы, своеобразные секреты, можно настраивать его на определенную волну или программировать, как выражаются компьютерщики. Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что каждое наше слово, каждое действие направлено на получение какого-либо результата. Мы либо осознаем будущий результат наших действий, либо не осознаем, т.е. действуем по запросам нашего подсознания.

Действовать и говорить надо, конечно, стремясь к сознательным, ясным для вас целям. Ведь в подсознании может находиться все что угодно.

Тут перед вами возникает главная задача - определить чего же вы хотите, каких целей достичь и чего добиться в жизни.

Осознать мечты и обозначить конкретные цели очень сложно. Однако это можно и следует сделать.

*«Существенное достижение - это по собственному желанию ставить перед собой трудную цель и прочно удерживать ее в сознании».*

*Уильям Джеймс, психолог*

Сначала надо определить направленность вашей личности, увидеть к чему вы испытываете громадный интерес. Следует четко обозначить сферы и направления ваших устремлений.

В этом вам поможет упражнение «Газета будущего». Это упражнение интересно и даже немного парадоксально. Отнеситесь к нему серьезно, и оно с огромной положительной силой ворвется в вашу жизнь. Сделайте его внимательно и сосредоточено, и вы сможете по-новому взглянуть на свою жизнь, на мир, окружающий вас.

От вас потребуется немного воображения. Дайте ему волю, если понадобится, то помните о серьезности и сосредоточенности.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтоб собраться и приступайте к выполнению упражнения. Выполняйте все шаги последовательно. Пусть это займет у вас столько времени, сколько понадобится.

## «Газета будущего».

1. Возьмите чистый листок формата А4 и ручку.
2. Вспомните название самой популярной газеты, которое вы когда-либо знали. Это должна быть солидная и знаменитая газета. Лучше всего, если это будет какое-либо международное издание. Когда вы выберете подходящее название, напишите его в верхней части листа. Напишите красивыми большими буквами, как это обычно бывает в газетах.
3. А теперь припомните число, месяц и год вашего рождения. Прибавьте к своему дню рождения 200 лет. Например: 4августа 1974 года вы родились, тогда в итоге получаем 4 августа 2174 года.
4. Запишите получившуюся дату под названием своей газеты. Запишите так, словно это день её выхода в печать. Вот вам и газета будущего. Она поступила в печать, и день её выхода совпал с днем вашего рождения. Вам бы было уже ровно 200 лет. Запомните: вас в это время уже нет в живых! (Если вы вдруг некомфортно себя чувствуете, выбирая промежуток в 200 лет от вашего рождения, можете выбрать другой. Например: 300, 400 или 500 лет).
5. Перед вами лежит газета будущего. Вообразите себе это очень хорошо, войдите в роль, прочувствуйте это. Свыкнитесь с тем, что вас в это время уже нет. Это естественно, ведь все люди смертны.
6. Теперь вы должны сыграть роль другого человека, человека из будущего. Представьте себя профессиональным журналистом. Вы работаете в указанной на листке газете. Главный редактор попросил вас написать статью о замечательном человеке, день рождения которого совпал с выходом в печать газеты. Далее вы (журналист) должны написать о себе (настоящем) статью. В статье вы рассказываете о жизни, успехах и достижениях, стремлениях и планах самого себя (настоящего). Помните, что настоящий вы добились в жизни больших успехов, поэтому стали известны широкой общественности, и вы добились успеха добрыми делами. Именно поэтому журналист (вы же сами) описывает и рассказывает о вас с глубоким уважением и почтением. Сочините эту статью. Она может быть такой большой, на сколько у вас хватит воображения. Кем вы стали в своей жизни? Чего добились?
7. Когда напишите статью, вернитесь в настоящее. Теперь это вы, а не кто-то другой. Уже в настоящем взгляните на свою газетную статью. Как-то так случилось, что газета будущего попала к вам в руки. Прочитайте газету будущего, полностью осознавая себя в настоящем. Ведь это история вашей жизни! Вы смогли

предсказать свое будущее! Оцените чувства и ощущения, которые к вам приходят. Вам понравилась статья?

8. Если статья вам понравилась, то сохраните ее и читайте время от времени. Это лучше делать тогда, когда вы почувствуете некий дискомфорт, начнете сомневаться в себе и в своих силах. Читайте ее в трудные времена, когда вам нужна будет какая-то поддержка.

9. Если же статья вам не понравилась, то перепишите ее. Повторите упражнение заново. Переделывайте статью столько раз, сколько понадобится. Заканчиваете переработку тогда, когда почувствуете радость от прочтения газеты будущего.

10. Время от времени возвращайтесь к доработке своей газеты. Что-то переписывайте, что-то добавляйте. Ведь жизнь не стоит на месте, времена меняются, меняемся и мы с вами. Будущих успехов и радости вам!

Знайте, что то, что будет написано в вашей «газете будущего», сбудется. Главное поверить в это и действовать!

***«Мы таковы, какими себя воображаем!»***

***Курт Веннегут, писатель***

Некоторые могут засомневаться в эффективности этого упражнения и не делать его. Я искренне вас уверяю, что «газета будущего» работает превосходно. Она помогла мне и огромному коллективу моих знакомых. «Газета будущего» способна наделить вас новым видением своей жизни и окружающего мира. «Почему эта газета так великолепно и удивительно действует?» - спросите вы.

Разрешите объяснить.

Человек, как и его разум, - это целеустремленная и целенаправленная система, которая стремится к определенным результатам. Об этом мы уже начинали с вами говорить. Каждая нормальная личность подсознательно и сознательно стремится к получению основных результатов или основных запросов.

Таковыми основными устремлениями личности (социальными и биологическими) будут:

- 1) здоровье и сохранение жизни;
- 2) пища;
- 3) сон;
- 4) деньги и вещи, которые можно приобрести за деньги;
- 5) жизнь в загробном мире (хоть и не доказано, что такая жизнь существует);
- 6) сексуальное удовлетворение;

- 7) благополучие своих детей;
- 8) сознание собственной значительности.

Все мы, зная того или не зная, стремимся к указанным выше вещам. На эти восемь пунктов мы наслаиваем свои желания, мечты и цели. Этими последними вещами мы и отличаемся, а в глубине наших с вами побуждений все те же восемь пунктов.

Человек похож на маленькую деревянную лодочку, которая болтается в огромном океане жизни. Если вы не знаете, чего хотите, то вас носит ветром из стороны в сторону. Сегодня вы тут, а завтра – там. Сегодня вы тот, а завтра – этот. Так можно проплавать в океане всю жизнь, так и не попав в какой-то определённый, нужный вам порт.

Совсем другое дело тогда, вы осознаёте свои желания, мечты и цели. В этой ситуации вы не будете жалкой лодочкой, плывущей только по течению. В ваших силах стать огромным и красивым парусником. У вас будет множество парусов, а если понадобится, то и вёсел. Вы будете обладать компасом и точной картой мира. Вы быстро и надёжно доберётесь до каждого нужного вам порта.

Выбор остаётся за вами. Кто вы? Лодка или парусник?

***«Сосредоточение всех сил на достижении определённой цели вот успех в любой деятельности».***

***Ральф Уолдо Эмерсон, философ***

Необходимость конкретных целей очевидна. Они гарантируют успех и достижение нужных результатов.

Давайте попробуем определить собственные цели, мечты и желания. Упражнение «газета будущего» уже помогла вам определить направление своей жизни. Теперь давайте обозначим то, чего вы реально хотите.

***«Цель жизни есть жизнь с целью».***

***Роберт Бернс, поэт***

Отыщите уже знакомые вам чистый листок и ручку. Сделайте несколько минут перерыва. После нескольких глубоких, медленных вдохов и выдохов приступайте к работе. Соберитесь с мыслями и выполните нижеследующие пункты друг за другом.

1. На листе бумаги запишите все свои желания, мечты и цели. Запишите всё, что хотите иметь, видеть, сделать, кем хотите стать, что испытать, чего добиться в жизни. Включите тайные желания и то, о чём вы очень давно мечтаете. Включите большие желания и незначительные, то чего вы хотите через неделю и то, чего

хотите через десять лет. Пишите до тех пор, пока уже нечего станет записывать. Пусть это длится столько времени, сколько потребуется.

**«Я пишу, чтобы узнать, что я думаю».**

***Граффито***

2. Когда список желаний будет завершён, отвлекитесь от него. Отложите его на несколько часов в сторону. Займитесь чем-нибудь другим, прогуляйтесь по улице. После вновь вернитесь к списку, взгляните на него со свежей головой. Проверьте все ли в нем как надо. Можете что-то дописать, исправить, вычеркнуть. Ведь это ваш личный список.

3. Перепишите список на новый листок, оставляя между желаниями немного свободного места. Оно вам пригодится для дальнейшей коррекции.

4. Еще раз проверьте, все ли вы написали! Далее следует сформулировать ваши мечты и желания так, чтоб они стимулирующе подействовали на разум, так сказать, запустили соответствующие механизмы. Этим мы и займемся в следующих пунктах.

**«Недостаточно иметь хороший ум. Главное - правильно его использовать».**

***Рене Декарт, математик и философ***

5. Каждое ваше желание должно высказываться в положительной форме, в положительном ключе. Вы должны достигать, получать, иметь, быть. Не употребляйте в формулировках своих желаний отрицательных слов: не, нет, без; обойтись, избавиться, уйти от, перейти, перебороть, перетерпеть и т.п.

Пример: «Мне надоело смотреть телевизор двадцать часов в сутки. Как избавиться от этой привычки?» Это желание выражено неверно. Оно должно быть оформлено как одно предложение и в положительной форме: «Я смотрю телевизор три часа в сутки». Желание должно выражать то, чего вы хотите добиться, а не от чего избавиться.

6. Предложение, описывающее вашу мечту, должно стоять в настоящем времени. Форма предложения должна описывать действие, явление, происходящее в данный момент. Каждое должно начинаться со слова «Я». Это поднимет вашу самооценку и самоуважение. Не используйте в формулировке слов хотел(а), хотелось бы. Эти слова искажают действительность и реалистичность ваших будущих результатов.

Пример: «Мне хотелось бы купить новый костюм». Получаем в итоге: «Я имею новый костюм.»

7. Внимательно просмотрите свои мечты и цели. Действительно ли вы хотите всего этого? Может оказаться, что некоторые желания были внушены вам другими людьми: родителями, родственниками, друзьями. Может вам не очень чего-то хочется, а другие убеждают вас в этом. Подумайте внимательно. Если вам действительно не нравятся подобные цели, то вычеркните их. В списке должно остаться только то, что желаете вы. Чужие цели пусть выполняет кто-то другой.

Сегодня с подобными вещами следует быть весьма осторожным. Вся реклама построена на том, чтобы внушить вам новые желания, чтобы вы следовали «самой лучшей и новой моде», короче, чтобы вы потратили все свои деньги на какой-нибудь определенный товар.

Будьте рассудительны и оставьте в списке только свои настоящие мечты.

8. Проверьте свои мечты на реалистичность. Оставьте только то, что действительно можно получить, то, чего реально можно достигнуть.

Если у вас серьёзные проблемы со здоровьем, и вы пишете: «Я знаменитый космонавт», - то это скорее всего мало вероятно, так как вы бы не прошли специального отбора. В таком случае вы могли бы надеяться только на чудо. А оно мало вероятно. Поэтому будьте благоразумны.

Или вы всю жизнь прожили в Греции, и пишете: «Я президент Соединенных Штатов». Это тоже маловероятно, т.к. в США на должность президента выбирают кандидата из местного населения, выбирают среди тех, кто родился в этой стране.

9. Теперь мы подошли к очень важному пункту. Если вы хотите быть по-настоящему счастливы в жизни, то должны учитывать его. По мере продвижения к своей цели мы взаимодействуем и контактируем с разными людьми. Мы обязаны продвигаться к цели так, чтобы не повредить другим людям. Перечитайте ваш список и подумайте о своих родителях, детях, родственниках, друзьях. Подумайте и о посторонних людях. Не отразится ли ваше движение к цели чем-то негативным на них. Если вы своими действиями причините кому-то вред, то откажитесь от такой цели. Испортив кому-то жизнь, вы через некоторое время расплатитесь за это. Ведь в ответ появится человек, который испортит жизнь вам.

10. Рядом с каждой своей целью поставьте срок ее достижения, т.е. напишите день, месяц и год – дату, когда ваше желание сбудется. Если вы не сможете придумать точное время, напишите примерное. Дату ставьте реалистично, то есть на то время, когда вы сможете и когда захотите ее достичь. Будет лучше, если вы подвинете эту дату поближе к сегодняшнему дню, т.е. заставите себя поднапрячься.

Точный срок заставит ваш разум работать более продуктивно. Ведь время поджигает - пора действовать!

11. Теперь вы закончили коррекцию своих целей. Если в вашем списке остались желания, которые не совсем соответствуют какому-нибудь из указанных выше пунктов, то переделайте их или вычеркните. Иначе стремление к чему-то

неосуществимому будет негативно на вас сказываться. Вы будете только зря страдать и будете обвинять во всем себя или окружающих.

12. Перепишите свои цели и даты их достижения на новый листок. Вчитайтесь в каждое предложение, вчитайтесь в каждое написанное слово. Всего этого вы действительно можете добиться в будущем. Дерзайте!

***«Слова восхищают ум и окрыляют душу».***

***Аристофан, драматург***

***«Мы сами как дерево, и от нас зависит, что именно растет на этом дереве: великоленные цветы, вкусные плоды или увядшие листья».***

***Восточная мудрость***

***«Исполнение желаний есть древо жизни».***

***Библейская мудрость***

***«Желание - отец мысли».***

***У. Шекспир***

У вас есть шанс стать прекрасным парусником в океане жизни. У вас есть шанс добиться невероятных успехов. Вы в силах взобраться на самую высокую вершину этого чудесного мира.

Воспользуйтесь этим шансом. Секрет вашей гениальности, ключик к вашему счастью находятся глубоко в вашей душе. Они есть там у каждого из нас. Отыщите их, и исполняться все мечты.

***«Откуда же берутся хорошие и плохие люди, почему один достигает вершин общественного признания, профессионального мастерства, а другой запутывается в паутине обывательщины, стяжательства, алкоголизма или религиозного фанатизма?»***

***Дело в том, что вклад каждого в создание своей собственной личности неодинаков. Кто-то предъявляет с детства повышенные требования к себе, а кто-то прощает себе все слабости и недостатки, оправдываясь тем, что другие поступают также или еще хуже.***

***Многие кардинально пересматривают свой образ жизни, преодолевают свою лень и успокоенность, создают стойкий характер - перевоспитывают себя.***

***Можно стать лучше, если ориентироваться на самое лучшее, что есть вокруг нас, на тех, кто впереди нас».***

***А.И. Кочетков***

Перед вами лежит список целей. Он определяет то, к чему надо стремиться. Вы только подумайте об этом: перед вашими глазами лежит описание вашей жизни. Вы можете взять ее в свои руки и сделать все, что только пожелаете. Вы способны на это!

Раньше ваши мысли беспорядочно переплетались в голове и выдавали на свет какие-то странные и туманные формулировки желаний. Сейчас же все это собрано в одном месте, все описано с чувством, толком и расстановкой.

Вы знаете, что хотите получить и знаете когда. Давайте попытаемся ответить вместе на следующий вопрос. Как нам это получить?

Мы должны найти способ добраться до результата. Знаем же только то, где находимся сейчас и где окажемся в конце пути.

Перед нами возникла интересная, но сложная задача. Сравним ее с чем-нибудь подобным. Это сравнение поможет нам найти правильное решение.

Представьте себя на лесной поляне. Вы стоите в ее середине. Высокая трава медленно покачивается из стороны в сторону из-за тяжести собственных стеблей. А над травой летают бабочки. Их крылья играют различными цветами, отражая солнечные лучи. Солнце высоко. Небо лазурное и чистое. Нет не единого облачка. Где-то далеко в лесу поют птицы. Их красивая песня еле-еле слышна. Вы чувствуете себя уютно и комфортно. Вы знаете, где вы находитесь. Вы специально пришли в это место.

Вы продолжаете стоять посреди поляны, наслаждаетесь красотой природы. Поляну окружают высокие и густые деревья.

Вы знаете, что место, в котором вы находитесь, прекрасно. Однако вы также знаете и о том, что существуют места в сто, в тысячу раз лучше и красивее этого. И вы страстно желаете побывать в другом, в лучшем месте.

Все это метафорическое описание напоминает нам наше с вами положение. Находимся мы в теперешнем, знакомом месте, но хотим достичь другого, более приятного и лучшего.

И вот вы стоите по колени в высокой траве, наблюдаете за полетом бабочек, а мысли ваши далеко, они облюбовали новую землю, новую сказку, в которой вы будете счастливы.

Допустим, ваша «земля обетованная» находится где-то под Парижем. Мы должны в нашем сравнении определить какое-то ее расположение, ведь в реальности (т.е. не в данном сравнительном описании) мы имеем конкретные цели.

Как-то до этого Парижа надо добраться. А направления то мы и не знаем. Просто ходить по Земле и искать его нет смысла. Так можно проходить всю жизнь и ничего не найти. Значит, нам нужна географическая карта. На ней мы обозначим место нашего пребывания и место назначения, т.е. Париж. Далее мы должны выбрать правильный путь, самый быстрый и самый легкий. Ведь в Париж мы можем (например, отправляясь из России) идти через Берлин, а можем и через Токио, Земля же круглая. Поэтому надо хорошенько подумать, а уж потом браться за дело. На карте мы должны нарисовать точный маршрут, указать страны, города и поселки, через которые нам придется пройти.

По дороге, заходя в обозначенные населенные пункты, мы будем сверяться с нашей картой. Правильно ли движемся к своей цели или нас начинает относить в сторону.

Используете свое воображение, свою творческую фантазию. Обращайтесь к метафорам, сравнениям и аналогиям. Они позволят выйти вашему уму за пределы обычных знаний, позволят взглянуть на мир по-новому. В трудной ситуации они помогут найти необычное и нестандартное решение.

Не бойтесь заглядывать в будущее, не бойтесь мечтать о нем. Сначала все зарождается в нашем уме. Посмотрите по сторонам. Почти все, что нас окружает, было придумано и сделано, осуществлено кем-то: и ваш стол, и ваш дом, и посаженное за окном дерево, и построенная дорога. Осознайте это! Даже вы сами были когда-то в мыслях ваших родителей.

Осознайте то, что человеческие мысли и реальность тесно переплетаются. Наша умственная, бестелесная мысленная энергия обретает вторую жизнь в действительном физическом мире, она преобразуется в действия и предметы.

***«Все связано со всем».***

***Леонардо да Винчи***

Человек странное и необычное существо. Ему не достаточно иметь великолепную возможность для реализации своих целей. Он способен оставаться пассивным даже тогда, когда до желаемого результата остался один единственный шаг. Это человеческое свойство, которое до ничего хорошего не доводит, называется

ленью. Она является врагом каждого человека. Это своеобразное безволие, слабость человека, когда он не может заставить себя четко выполнять свои обязанности. Лень способна ослабить физическое и психическое здоровье человека.

**«За ленью следует болезнь».**

***Немецкая пословица***

**«Среди долгожителей мало лентяев, среди лентяев мало долгожителей».**

***Народная мудрость***

Для того, чтобы успешно продвигаться к намеченной цели, был изобретен универсальный алгоритм. Он позволяет выбирать правильное направление и корректировать свое движение, если вы начали отклоняться от намеченного пути. Алгоритм не представляет собой чего-то сложного. Он в достаточной степени упрощен. Во время своего движения к результату проходите все четыре этапа алгоритма.

### **«Алгоритм поведения».**

1. Поставьте перед собой какую-нибудь конкретную цель. Сформулируйте и скорректируйте ее по всем правилам хорошо поставленной цели. Ваше желание должно соответствовать всем предоставленным критериям.

2. Составьте четкую и прозрачную схему достижения вашей цели. На этом этапе свою цель надо разбить на некоторое количество модулей (т.е. мелких целей, из которых состоит ваша истинная цель). У вас должна получиться цепочка более мелких целей. Продвигаясь по ним, вы через некоторое время достигнете желаемого.

Обозначьте срок исполнения вашей цели и срок исполнения каждой подцели. Теперь вы можете реально оценить необходимое вам время. Вы должны действовать, прикладывая все силы. Когда достигнете результата, то все усилия окупятся многократно.

Разбивание большой цели на несколько маленьких благоприятно сказывается на человеке. Он переживает страх, видя в своей цели что-то далёкое и туманное. Подобный страх может отпугнуть от продвижения к цели. Глядя на маленькие цели, человек чувствует себя намного лучше. Каждая из них легко достижима. И все они, одна за другой, приводят к большой и желанной цели. Многочисленные эксперименты психологов разных стран полностью доказывают приведенный выше принцип. Так человек быстрее достигает уже чего-то конкретного, реально осязаемого. Каждая подцель вызывает в человеке всплеск эмоциональной энергии (при её достижении, конечно). Эта положительная энергия помогает нам добраться до следующей подцели, а та до следующей и т.д. Двигаясь к истинной цели, мы

заряжаемся от каждой «подстанции» (подцели) энергией. Все это улучшает наше настроение и самочувствие. Мы начинаем верить в свои силы и возможности. Растет наша самооценка и самочувствие.

И это действительно работает. Попробуйте, например, разорвать руками канат. Вряд ли у вас что-нибудь из этого получится. А теперь разберите канат на множество ниточек, из которых он был сплетен. Каждую отдельную ниточку вы с легкостью порвете. А это значит, что в сумме вы разорвете весь канат. То есть вы с легкостью добьетесь невозможного. Значит, ничего невозможного не существует. Главное найти к этому невозможному нужную «тропку». Поразмышляйте над всем этим.

3. Теперь у вас есть схема действия. Сделайте свой первый шаг к цели. На данном этапе вы должны привести в боеготовность все свои внутренние ресурсы. Вы просто обязаны действовать, действовать и еще раз действовать. После того как сделаете первый шаг, можно сказать, первое движение, проверьте свое местоположение. Вы должны определить: продвинулись ли вы в сторону цели или вас отнесло немного в сторону от намеченного пути. Если вы сделали шаг в нужном направлении, то делайте следующий шаг. И так, постепенно, шаг за шагом, подцель за подцелью, доберетесь до пункта назначения.

4. Если же вас отнесло от намеченного курса, то остановитесь. Вернитесь в исходную позицию. Подумайте, где и в чем вы ошиблись. Измените свое действие. Не повторяйте много раз одно и то же, а то будете вступать в один и тот же капкан. Если вы дали промах при разработке схемы, то переделайте ее. Главное - будьте гибкими. Когда отыщите правильное решение - действуйте. Далее используйте в своем «путешествии» пункты 3 и 4.

Каждая ваша ошибка должна расцениваться как дополнительная информация о «путешествии», а не как ужасный промах и неудача. Верьте в свои силы, у вас все получится.

***«Если хочешь добиться успеха, продолжай верить в себя и тогда, когда в тебя уже никто не верит».***

***А. Линкольн***

***«Сначала поверь в себя сам, а потом в тебя поверят другие».***

***Житейская мудрость***

***«Уверенность- это состояние духа.  
...И по вере воздастся вам».***

Мы с вами убедились в том, что человек не всегда поступает благоразумно, даже если удача находится от него на расстоянии вытянутой руки. Следовательно, его надо как-то стимулировать, убеждать его в необходимости сделать шаг по направлению к мечте. Но слушать советы и убеждения других людей не всегда бывает полезно. Может, они хотят помочь вам, а может, они хотят помочь себе. Это не всегда можно вовремя определить.

Поэтому необходима какая-то технология для убеждения самого себя. Вы должны как-то доказать своему разуму необходимость определенных действий. В настоящее время существует множество техник самовнушения, аутотренинга и прочих вещей. Некоторые техники заставляют взять себя в «ежовые рукавицы», некоторые действуют медленно и постепенно. Можете использовать их. Существует разнообразная литература по данной тематике. Вскоре вы убедитесь, что одни техники работают превосходно, а другие не приносят ощутимых результатов.

Я в данном вопросе также придерживаюсь определённого мнения. По-моему, процесс самостимуляции и самоубеждения должен проходить постепенно. Надо начинать с мелочей и постепенно повышать нагрузку. Если вы сразу, всей мощью, всем телом навалитесь на свой разум, то к хорошим вещам это не приведёт. Вы будете быстро утомляться, перегружать себя информацией и, в конце концов, вас выбьет из колеи. У вас может пропасть всякое желание к развитию и познанию. А это приведёт к вашей постепенной деградации.

Поэтому я за мягкие и постепенные изменения. Они несут в себе большую силу и большой смысл. Ведь каждый маленький ручеек превращается в реку, река в море, а море в мировой океан.

Настоящая технология стимуляции должна содержать современные данные по исследованию человеческого разума. Она должна быть исключительно прозрачна и универсальна. Вы должны сами создавать программу личных убеждений, а не пользоваться директивами и целями посторонних людей.

«Дневник целей» - это одна из моих разработок. В этот «Дневник...» я попытался включить все то лучшее, что собрал за несколько последних лет. Это моя попытка объединить свои и не свои знания, по изучению стимуляции разума, в единую и простую форму. Данная техника очень проста и доступна каждому. Она опирается, в основном, на «газету будущего» и на список ваших целей. Если вы еще не успели их доделать до конца, то повремените с «Дневником...». Сначала надо разобраться с газетой и списком.

Если же вы выполнили предыдущие упражнения, то смело приступайте к «Дневнику целей». В данной книге это будет нашим последним проектом, связанным с желаниями и целями.

Во время проработки своего «Дневника...» привлекайте почаще свою фантазию. Ваше воображение способно превратить «Дневник целей» в неисчерпаемый источник положительной энергии. Вы будете черпать из этого источника вдохновение, и лететь по жизни на крыльях успеха.

***«Если вы возьмете любую работу, любое искусство, любую отрасль знания, любое умение и продвинете их так далеко вперед, как только возможно, - так далеко вперед, как они еще никогда не бывали, до самой границы границ неизведанного, то вы заставите их перейти в царство магии и волшебства».***

***Том Роббинс, писатель***

### **«Дневник целей».**

Давайте приступим к последнему этапу формирования и «упаковки» наших целей. Под конец работы «Дневник целей» будет напоминать географический атлас. В нем будет множество карт, схем и графиков. Но они не будут указывать путь к различным городам и поселкам, они объяснят вам то, как достичь своих целей.

Так двигаемся же в новое путешествие. Положите в свой «походный рюкзачок» немного вдохновения, немного воображения, побольше творчества и оптимизма! В путь!

1. Для начала возьмите свой список целей и проверьте конкретность каждого входящего в список пункта. Например: «Я имею новый автомобиль». Это хорошо сформулированная цель, но она совсем не конкретна. Менять определение не надо, следует только уточнить его для себя. Вы должны знать точно – какой вы хотите автомобиль. Ведь их огромное множество. Обозначьте марку автомобиля, его кузов, цвет, год выпуска, цену, тип коробки передач и т.д. Вы должны собрать и определить все данные, необходимые для реального приобретения. Проработайте таким образом весь список. Теперь его ценность и воздействие возросло на порядок.

2. Чтобы сделать и оформить «Дневник целей», вам понадобится общая тетрадь. Она может быть большого формата, а может быть обычного. Постарайтесь найти какую-нибудь симпатичную тетрадку, чтоб уже ее внешний вид доставлял вам радость. В следующих пунктах мы разберем то, как сделать эту обычную тетрадь своим другом и помощником.

3. У вас уже есть необходимая тетрадка. Откройте ее на первой странице. Большими и красивыми буквами напишите посреди страницы «Дневник целей». Ниже подпишите число, месяц и год того дня, когда вы начинаете свой «Дневник». Под датой поставьте свою подпись или фамилию и имя.

4. Пора приступить к заполнению вашего «Дневника». Из вашего списка целей выберете какое-нибудь желание. Это может быть такая цель, которую вы планируете достигнуть в ближайшее время.

Есть возможность, что, составляя свой «Дневник», вы упустите какую-нибудь важную вещь. Дабы избежать подобной оплошности, с вашей и с моей стороны, я

решил придумать желание-пример. С его помощью вы легко поймете все пункты создания «Дневника».

Желание-пример: «Я имею новый компьютер».

Внимательно проследив за «жизнью» нашего желания-примера вы правильно и эффективно оформите свои цели в «Дневнике».

5. Вернитесь на некоторое время к первому этапу, т.е. к проверке вашей цели на конкретность. На первом этапе вы проверяли конкретность всего списка в целом. Здесь же надо продумать форму одного желания, того которое вы выбрали.

В нашем примере («Я имею новый компьютер») определяем модель, процессор, цвет, конфигурацию монитора, цену и другие технические подробности.

6. Всем уже давно известно, что мы познаем мир с помощью органов чувств. Большая часть информации поступает к нам благодаря зрению. Это способствовало тому, что образы стали играть очень важную роль для нашего разума. Наше мышление, наш опыт, а за ними и поведение черпают «силы» из нашего ума. Это значит, что мы, в основе своей, стараемся реагировать и действовать в зависимости от того, что увидим. Вспомните старую поговорку: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Во многое мы готовы поверить только после того, как увидим это собственными глазами.

Этим объясняется популярность и эффективность многих техник визуализации. Человек представляет себе некий образ, который мотивирует и стимулирует его поведение. Положительные стороны визуализации доказаны учеными. Казалось бы, что все хорошо. Однако существует и отрицательная сторона данного вопроса. Одно дело ходить к психологу или к консультанту на сеансы по визуализации. В данном случае клиента контролирует профессионал. А совсем другое дело, когда сидишь с книгой по визуализации у себя дома на диване. Я проводил опрос среди своих знакомых, родственников и друзей. Не все из них, кто знал о положительных сторонах визуализации, использовали ее. Весь секрет в человеческой пассивности и лени.

Существуют специальные устройства, наподобие виртуальной реальности, которые программируются компьютерами. Они моделируют нужный образ или ситуацию, необходимую для стимуляции вашего ума.

Подобные устройства мало кому по карману, да и не в каждой стране они есть. Поэтому надо искать более дешевый и доступный способ.

В этом пункте «Дневника целей» я предлагаю одни из подобных (дешевых и каждому доступных) вариантов.

Вашими стимулами станут фотографии, картинки из журналов и газет, рисунки. Вам не надо на них тратить много времени, сил и денег. Достаточно найти соответствующую картинку и вклеить в «Дневник».

Обратимся к нашему желанию-примеру о компьютере. Мы знаем все его технические характеристики, цену и внешний вид. Осталось поискать в компьютерных журналах соответствующую фотографию. Если у вас не получается

найти нужную картинку, то отыщите похожую. Главное, чтобы изображение соответствовало вашей цели.

Допустим, фотография найдена. Выберите в своем «Дневнике» любую страницу и вклейте картинку цели. Обведите фото рамкой.

7. Теперь в вашем «Дневнике» есть стимулирующий образ. На странице с рисунком, где-нибудь в углу, напишите два слова: создана и завершена. Оставьте возле слов немного места. Рядом со словом, «создана» впишите дату, когда вы вклеили рисунок. Возле слова «завершена» поставьте дату тогда, когда добьетесь результата. Это позволит вычислить время, которое вы потратили на достижение цели. А в дальнейшем вы сможете более точно контролировать свои действия и свое время.

8. Пришла пора составить карту или схему вашего движения к цели. Сначала ее надо разработать на отдельном листке, а позже переместить в «Дневник». Схема должна быть расположена на той же странице, где и вклеенный рисунок. Если вдруг не хватит места, то продолжайте схему на следующем листке.

Вы должны продумать, каким способом вы хотите и имеете возможность добиться цели.

Вернемся к нашему компьютеру. Допустим, его цена 1200 долларов. Значит, иметь компьютер то же самое, что иметь данную сумму денег. Теперь я должен подумать и решить, каким образом мне их собрать. Вообразим, что я решил экономить каждый месяц по сто долларов. В результате через 12 месяцев я соберу нужную сумму. Этот пример приводится для того, чтобы вы лучше сообразили как вам поступать. Теперь составим схему достижения цели. Путь достижения уже ясен. Мы уже указали дату начала пути (возле слова «создана»), а также знаем дату примерного времени достижения результата (через 12 месяцев). Также надо указать срок каждой подцели.

Получится что-то в этом роде:

«Создана»: 1 мая 2003

«Завершена»:

Я имею новый компьютер = Я имею 1200 долларов:

- 1) Я имею 100 долларов (1 июня 2003),
- 2) Я имею 200 долларов (1 июля 2003),
- 3) Я имею 300 долларов (1 августа 2003),

...

11) Я имею 1100 долларов (1 апреля 2004),

12) Я имею 1200 долларов (1 мая 2004).

Если вы 1 мая 2004 года собираете деньги и на следующий день покупаете компьютер, то после слова «Завершена» ставите: 2 мая 2004. Вот и все!

9. Поле того, как вы начертили схему в черновике, надо перенести ее в «Дневник». Пример схемы из черновика представлен в пункте 8. Для того, чтобы начертить схему в «Дневнике», ее необходимо немного изменить.

Каждую цель и подцель надо обвести четырехугольником или облачком. У вас должен получиться ряд фигур. Внутри которых сформулированы цели и подцели. Далее все эти фигуры соединяются стрелочками, по порядку, в соответствии со временем их исполнения.

Пример: «Я имею 100 долларов» - «Я имею 200 долларов» - «Я имею 300 долларов» - ... - «Я имею новый компьютер».

Не забудьте внутри или снаружи указать срок исполнения данного результата.

Таким образом, схема достижения цели уже готова. Когда вы добиваетесь какой-либо подцели, то закрашиваете фигуру с ней зеленым цветом. Это необходимо для того, чтобы видеть как далеко или близко вы от своей цели. Постепенно вы закрашиваете все фигуры в зеленый цвет – и вы добились желаемого.

Зеленый – самый благоприятный цвет для человека. Поэтому для закрашивания фигур используете его. Исключение можно сделать для тех, кто терпеть не может зеленый. Такие люди могут закрашивать фигуры своим любимым цветом.

10. Теперь, когда в «Дневнике» есть четкая схема желания, можно усилить стимулирующее действие цели. Для этого на несколько минут сосредоточьтесь на подцелях, всмотритесь внимательно в рисунок, вклеенный рядом. Далее надо взять чистый листок бумаги и написать все, что вы получите (приобретете), когда желание сбудется. Напишите, зачем вы добиваетесь этой цели, что она вам даст, от чего избавит. Опишите все, что хоть как-то связано с желаемой целью.

11. Вклеивайте фотографии, рисуйте схемы – составляйте инструкцию собственной жизни. Таким образом, все ваши устремления будут под рукой. Вы перестанете бояться будущего – вы станете ждать его с нетерпением.

***«Человек, который живет прошлым, не живет вовсе».***

Почаще перелистывайте страницы своего «Дневника целей». Вы будете убеждаться, что не живете напрасно. Перед вами стоят настоящие цели, и вы знаете, как их можно добиться. Только подумайте, ведь это история вашей прошлой и будущей жизни. Вы знаете, куда и на что тратятся ваши силы и время. Вы – капитан своего чудесного парусника!

## ГЛАВА ТРЕТЬЯ

*«Человек – хозяин своего времени».*

### *Народная мудрость*

21 век – это век скоростей. Укоряется не только движение транспорта и информации, но и жизнь человека. Если нет желания оказаться «за бортом», то надо многое успевать сделать. Объем необходимой работы и информации возрастает в геометрической прогрессии. Из месяца в месяц, из года в год их становится все больше и больше. Многие люди не выдерживают подобного накала и сходят с дистанции. Обратите внимание на большое количество представителей старого поколения, которые уже на все махнули рукой. Они не привыкли к подобным скоростям, не знают, каким образом приспособиться к новым условиям.

Все приведенные до этого момента упражнения нужны были для того, чтобы вы почувствовали стабильность, т.е. опору под ногами, чтобы перестали метаться из стороны в сторону в океане информации, чтобы направили свою личность в правильную сторону.

Сегодня мы поговорим о времени. Его всегда не хватает. Поэтому использовать его надо с толком. Жизнь ведь у нас одна, а сделать хотелось бы побольше.

Давайте вновь обратимся к какой-нибудь метафоре. Она поможет рассмотреть данную проблему более глубоко. В книге замечательного психолога Патрика Н.Портера я натолкнулся на великолепное сравнение. Ниже я помещаю его целиком. Прочтите его и поразмышляйте над написанным.

**«Представьте себе, что у вас есть банк, который каждое утро зачисляет на ваш счет 86 400 долларов, не производит ежедневных подсчетов, не позволяет вам иметь наличность на счете, а каждый вечер аннулирует любую сумму, которую вы не смогли использовать в течение дня. Чтобы вы сделали? Конечно же, сняли бы все до последнего цента! Должен вам сказать, что такой банк есть у каждого, и называется он «время». Каждое утро он предоставляет вам кредит – 86 400 секунд, а каждый вечер аннулирует все, что вам не удалось инвестировать в хорошие дела. Он никогда не переносит остаток на завтра, не позволяет превышать кредит. Каждый день банк открывает для вас новый счет, каждую ночь он сжигает все документы предыдущего дня. Если вы не смогли воспользоваться сегодняшним депозитом, это безвозвратная потеря. Обратной дороги нет. Нельзя взять денег в счет завтрашнего дня. Вы должны жить в настоящем времени, используя депозит сегодняшнего дня».**

*«А время – это даже не деньги, это нечто более дорогое; время – это полнота жизни, ее красота, это счастье. Кто не умеет беречь*

***время, тот ни на что его не имеет: ни для наслаждения выполняемым любимым делом, ни для общения с природой, интересными людьми».***

***А.И. Кочетков***

***«Жизнь – это отведенное нам время. Его не следует прожигать, его надо умело использовать».***

***А.Р.***

Надо научиться эффективно использовать своё время. Существует множество правил составления различных режимов, расписаний дня. В магазинах продают ежедневники. Купите себе такой, какой больше нравится.

Ежедневник - хорошая вещь. Заполняйте его аккуратно, и вы всегда будете знать, куда девалось ваше время.

В этой книге я даю несколько полезных советов, по поводу управления своим временем. Однако простое прочтение этих советов, да и упражнений, размещенных в книге, ничего не дает. Вы должны использовать их на практике. Только в этом случае вы добьетесь действительно потрясающего успеха. Серьезно относитесь к этому заданию!

## **Советы**

1. Сначала научимся использовать время в течение дня. Возьмите листок бумаги и ручку. Напишите на листке все, что вам надо и что вы хотите сделать в этот день. Вы должны написать абсолютно всё, что приходит вам в голову. Пишите дела в столбик, чтоб их легче было просмотреть и переработать.

2. Когда составите подробный список дел - проверьте, всё ли вы написали или что-то забыли. Рядом с каждым делом напишите время, которое нужно потратить на него.

3. Если вы подписали время возле каждого дела, то теперь сложите это время. У вас должна получиться сумма всех временных отрезков. Интересно, сколько у вас получилось? Скорее всего, достаточно много. Мы с вами знаем, что сутки не резиновые, т. к. в них только 24 часа. Но вы же не будете всё это время тратить на написанные в списке дела. Вам же надо ещё спать, кушать, куда-нибудь идти. Поэтому вычеркните из списка те дела, которые можно и не делать, те дела, которые не так уж важны.

4. В списке осталось то, что действительно надо сделать сегодня. Однако можно не успеть сделать и это. Вы должны быть готовы к такому повороту событий. На данном этапе надо переписать список дел и поставить их в очередность по степени важности. Первым делом ставьте то, которое очень необходимо, которое

требует скорейшего выполнения. Далее ставьте дела по уменьшению их важности и срочности, т. е. в самом конце оказывается самое необязательное дело.

5. Начинайте выполнение своего списка. Действуйте. Старайтесь выполнить дело быстрее, чем вы указали в списке. Часть сэкономленного времени вы потратите на отдых, а другую часть на выполнение следующего дела. Если вы сделаете все дела со списка, и у вас останется время, то можете выполнить что-нибудь из того, что вычеркнули ранее.

6. Хорошо научитесь использовать время в течение одного дня. Когда вы добьетесь в этом определенного мастерства, то начинайте составлять список дел на более долгое время - на неделю, на месяц, на год.

7. Вы можете вести учет своего времени. Отмечайте в своём ежедневнике все временные затраты. В конце недели или месяца составьте график времени и проверьте, куда оно ушло.

8. Не забывайте указывать в списке дел те действия и занятия, которые отмечены и запланированы в вашем «Дневнике целей».

***«Человек – кузнец своего счастья».***

## ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Пришло время поговорить о памяти. Роль памяти в жизни человека трудно переоценить. Энциклопедический словарь определяет память, как процессы запечатления текущей информации, организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

***«Человек – это его память».***

***А.Р.***

И действительно, позвольте представить себе человека без памяти. Это уже не будет человек, а некое человекоподобное создание. К сожалению, некоторые прогрессирующие болезни приводят к частичной и полной потере памяти. В таком случае люди обречены на жалкое существование: каждый свой шаг, каждое своё действие они делают под присмотром других. Таких людей очень жалко, т.к. как они уже не смогут жить полноценной жизнью, не смогут стать личностями. Учёные всего мира пытаются найти способ, чтобы вернуть таким людям память, однако ничего революционного в этой области пока не найдено. Наука не стоит на месте. И может в недалёком будущем нам удастся решить эту проблему. Надо надеяться и приложить все свои силы.

***«Верная и деятельная память удваивает жизнь».***

***О. Мирабо***

Физическая активность человека, как и активность его познавательных психических процессов действительно способствует продолжительности жизни. Развивая свою память, вы не только удлините свою жизнь, но и добьётесь скорейших результатов на пути к цели. Хорошая память является секретом многих успешных людей. Сделайте и вы её своим козырем!

Благодаря развитой памяти вы сможете в 5, 10, 100 раз быстрее и лучше делать все свои дела. Вы понимаете, что это значит! Будет сэкономлено большое количество времени, которое вы сможете потратить на то, что любите. Отличная память позволит быстрее достичь своей цели, а это говорит о том, что вы сумеете получить всё, чего только захотите.

Задумайтесь, стоит ли улучшать память?

***«Память – страж всему и сокровищница всего».***

***Цицерон, оратор***

Вопросами памяти я интересуюсь уже около шести лет. Мне интересны способы её развития, пределы её развития и применение улучшенной памяти в различных

сферах жизни. Также меня волнуют вопросы взаимосвязи памяти и творчества, воображения, интеллекта в целом, интуиции.

Постараюсь рассказать вам о памяти много интересных вещей, постараюсь приоткрыть некоторые секреты. А позже вы познакомитесь с некоторыми техниками и упражнениями для развития памяти.

- Память хранит не только воспринятое, но и продуманное человеком. Вот почему разум человека всегда отражает, обычно немного отставая, но не редко и значительно опережая, то время, в котором он живет.

- Все вы слышали о раздвоении личности, когда человек время от времени считает себя другой личностью, другим человеком. В конце XIX века и начале XX психиатрами было описано более двух десятков подобных случаев: один мальчик жил даже шестью различными личностями. Эти случаи неверной работы психики подтверждают связь нашего "Я" с памятью. В более ранние времена такие больные становились жертвами суеверий и могли погибнуть.

- Вам когда-нибудь казалось, что вы где-то что-то уже видели? Психиатрам известен этот симптом нарушения узнавания, он бывает обычно при переутомлении и называется «дежа вю», что по-французски значит – уже видел. Это явление нередко становилось источником суеверий. Набожный человек считал, что хотя он физически и не присутствовал при том или ином событии прошлого, но зато там была его душа. Она, мол, все испытывала и видела. Такое переживание проявляется, когда что-то действительно напоминает раннее пережитое, но утомленный человек не понимает этого. Тогда и начинает казаться, что всё однажды уже было. Лучшее средство избавиться от таких ощущений - хороший отдых.

- Известен уже давний случай, когда неграмотная женщина, заболев, в бреду начала совершенно точно цитировать на неизвестных ей греческом и древнееврейском языках большие отрывки из книг. Придя в себя, больная ничего толком объяснить не могла. Оказалось вот что. В прошлом она была служанкой у пастора, который имел привычку читать вслух любимые им греческие и древнееврейские книги. Отдельные отрывки из того, что он постоянно читал, произвольно запечатлелись в памяти женщины и столь же произвольно были воспроизведены в бреду. Этот редкий случай говорит о возможности аналогичных проявлений у других (остальных) людей и помогает лучше понять природу памяти.

***«Память есть кладовая ума».***

***Локк***

- А.Р. Лурия, знаменитый отечественный нейропсихолог, в течение 30 лет изучал изумительную память одного человека (Шерешевского), которая не имела

границ ни по объему, ни по длительности. Этот человек легко запоминал ряды в сто цифр, слов и даже бессмысленных слогов. Он мог их воспроизвести через 10, 16 и 20 лет. Ничем не связанный материал он запоминал лучше, чем осмысленный текст. А лица он запоминал очень плохо. Но этот человек нигде не смог с пользой для дела применить свою феноменальную память. Он пробовал, например, работать железнодорожным диспетчером. Ничего не вышло. Вся жизнь ему удавалось только, как эстраднему артисту, демонстрировать свою не забывающую память. Вот что значит не ставить перед собой четких и конкретных целей! Уж мы с вами воспользовались бы такой памятью!

***«Можете ли вы вспомнить, каковы были ваши воспоминания в прошлый вторник?»***

***Людвиг Вингенштейн, философ***

- Несколько человек были свидетелями дорожного происшествия, возможно, самого пустякового. Попросите каждого из них в отдельности рассказать об этом. Вы поймете, насколько сложна работа следователя, опрашивающего свидетелей, а заодно убедитесь в справедливости поговорки «врет, как очевидец». Чем больше эмоций вызывает тот или иной эпизод, чем больший срок пройдет со времени, когда все случилось, тем сильнее будут расходиться свидетельские показания. Причина этого – избирательность восприятия, запоминания и забывания.

- Плохое, неприятное забывается скорее и полнее, чем хорошее и приятное. Если бы люди хранили в своей памяти преимущественно неприятное, они и ждали бы от жизни одни неприятности, значит, были бы прирожденными пессимистами, а человек от природы оптимист. Подобное вытеснение из памяти плохого является своеобразной психологической защитой человека.

- Запомнившееся в детстве наиболее прочно держится в памяти, поэтому в пожилом возрасте впечатления далекого прошлого обычно более яркие, чем воспоминания, относящиеся к недавнему времени. Поэтому и во снах взрослый человек чаще переносится в обстановку детских лет.

- А вы боитесь черной кошки или цифры 13? А как вы относитесь к проходящей мимо женщине, если у неё в руках пустые вёдра? Всё это называется суеверием. Принципом закрепления суеверий в нашем разуме является избирательность запоминания и вера во всякую чертовщину. Английский философ Фрэнсис Бэкон писал: «Если нам нравится верить во что-нибудь, мы стараемся и других убедить в том же, хотя часто и степень возможности и количество примеров, доказывающих противное, гораздо больше, мы или не обращаем на них внимания, или пренебрегаем ими сознательно, закрываем на них глаза, держась упорно подобного предрассудка, отстаивая во что бы то не стало произвольно выбранное нами мнение. Отсюда происходит то, что во многих суевериях, астрологии, в толковании снов, в предзнаменованиях и так далее, люди, находящие удовольствие в

подобной чепухе, постоянно запоминают то, что подтверждает их верования, и пропускают или пренебрегают случаями, опровергающими их, случаями, которые могут быть гораздо многочисленнее".

- В 1812 году внимание учёных привлёк восьмилетний мальчик Зира Нольберн. Он мог в уме возводить числа до десятой, шестнадцатой степени и извлекать корни. Его спросили, сколько будет минут в сорока годах, и он сразу же ответил: 25228800. Больше того, он вслед за тем назвал, также совершенно верно, и число секунд.

- «Я в голове, в памяти принёс домой весь фон картины «Пётр Первый и Алексей» - с камином, с карнизами, с четырьмя картинами голландской школы, со стульями, с полом и с освещением, - был всего один раз в этой комнате и был умышленно один раз, чтобы не разбивать впечатления, которые я вынес», - писал Николай Николаевич Ге о своей картине, на которой документально точно, по памяти изобразил комнату одного из петерговских дворцов.

- Михаил Алексеевич Балакирев, услышав в концерте одно из симфонических произведений Чайковского, сумел через два года в точности воспроизвести его автору.

- Гениальный физик и математик Леонард Эйлер обладал необыкновенной памятью на числа. Он помнил, например, шесть первых степеней всех чисел до ста.

- Знаете что такое гипнопедия? Это обучение во сне. Да-да, вы ничего не перепутали. Вы себе спокойно отдыхайте, а специальное устройство через наушники нашептывает вам учебный материал. Известен случай, когда одна французская актриса с помощью подобного метода за пару недель выучила итальянский язык. Однако все плюсы и минусы гипнопедии пока еще не изучены.

Надеюсь, с помощью данного калейдоскопа фактов, вы немного поближе познакомились с памятью. Думаю, вы согласитесь, что этот, удивительный и важный психический процесс, заслуживает должного внимания.

Однако давайте от теоретических вопросов перейдем к практическим. Ведь все рассуждения нужны только для того, чтобы позже использовать их в деле.

***«Для целенаправленного действия нет ничего более полезного, чем узконаправленность мысли в сочетании с энергичным желанием».***

***Анри Фредерик Амизель, философ***

Вся информация, которая к нам попадает, делится нашим разумом на три группы. Мозг хранит информацию с определенной тщательностью, которая зависит от этой группы. Их, таких групп, - три.

Вот они:

1) Жизненно-важная информация. Сюда входят наши инстинкты, биологические потребности и т.п.

2) Интересная информация. К этой группе относятся все данные, связанные с нашей личной жизнью, с нашими целями, увлечениями, интересами, стремлениями.

Нашей первой группой (жизненно-важной информацией) заведует наш организм, а этой (второй) заведем лично мы, имея возможность заменять, дополнять и корректировать эту группу.

3) Неинтересная информация. Это все остальное, что не было перечислено в первых двух группах, т.е. данные, которые не нам, не нашему организму не представляются важными.

Жизненно-важную информацию контролирует и корректирует наше подсознание, поэтому вводом данных в эту группу мы заниматься не будем.

Главным для нас с вами является перевод информации из третьей группы во вторую.

Хочу вас приятно удивить. Данный перевод, необходимой для вас информации, мы уже совершили.

Давайте я объясню.

Если вы выполнили на отлично все предыдущие упражнения, связанные с целями («Газета будущего», список целей, «Дневник целей»), то все информационные данные, как-либо относящиеся к вашим мечтам и желаниям, будут переноситься из третьей группы во вторую автоматически. Удивительно! Не правда ли?

Скажите спасибо себе! Ведь если вы хорошо сделаете указанные упражнения, то запоминать в жизни вам будет легче.

Однако существует еще третья группа, в которой очень много разной неинтересной информации. Она нам не нравится, а внешние обстоятельства (школа, институт, работа и т.д.) давят на нас. Чтобы добиться успеха в обществе, да и в разных сферах деятельности, нам приходится заучивать информацию с третьей группы. А после она вылетает у нас из головы, и могут появиться проблемы, если мы ее не вызубрим снова. Знакомая ситуация?

Да, я думаю, это знакомо всем. И мне, и вам, и нашему соседу. В данной ситуации надо искать выход. И его нашли. Сначала сами люди, от необходимости, начали самостоятельно искать приемы для облегченного запоминания. Дальше за дело взялись ученые мужи. И дело пошло.

Существует много техник. Как изобретенных сегодня, так и известных еще в Древнем мире. Я опишу только те из них, которые считаю самыми эффективными. Некоторые я доработал, некоторые исправил. Небольшая часть осталась без изменений, и ее вы можете встречать в других книгах.

Вы вправе видоизменять некоторые техники, так как надо добиться полной сочетаемости метода и вашего мышления. Возьмите каждое упражнение как схему и дополните ее собственным опытом, идеями и образами. Сделайте каждую технику своей!

***«Постановка новых вопросов, выявление новых возможностей, взгляд на старые проблемы под иным углом зрения – все это требует творческого воображения и дает огромные преимущества».***

***Альберт Эйнштейн, физик***

Начнем мы, пожалуй, с одной из основных техник. Она рассчитана на любой вид информации. Является наиболее подходящей в той ситуации, когда надо заучить большой объем данных за непродолжительное время. Она как нельзя лучше подходит ученикам и студентам, которые привыкли делать все в последний час.

По времени метод занимает от 5 до 7 дней, в зависимости от объема материала, необходимого для обработки. Вся техника делится на две фазы: запоминание и повторение. Рассмотрим каждую из них более подробно.

### **Фаза запоминания:**

(длится 1-3 дня, зависит от объема информации);

1. Эта фаза состоит из четырех прочтений материала. Вы читаете информацию особым образом, что позволяет ей быстрее и легче запоминаться.

2. Разделите всю информацию на смысловые части. В книге такими частями будут главы. Если глав нет, то разбейте материал на группы по 10-15 страниц.

3. **Первое прочтение.** Возьмите в руки карандаш и линейку. Медленно прочитайте первую смысловую часть (группу), подчеркивая для запоминания словосочетания и предложения. Читайте не спеша, вдумываясь в смысл написанного.

4. **Второе прочтение.** Теперь прочтите ту же первую смысловую группу обычным способом, как вы всегда это делали. Подчеркнутые слова будут автоматически закрепляться в вашем сознании.

5. **Третье прочтение.** В той же смысловой части теперь надо прочитать выделенные карандашом строки. Здесь вы сознательно закрепляете подчеркнутый текст и бессознательно – основной.

6. Подобным образом вы обязаны проработать все смысловые части (группы). Когда закончите данную работу, переходите к следующему пункту.

7. **Четвертое прочтение.** Теперь вы должны просмотреть весь материал от начала до конца, читая только подчеркнутое. На этом фаза запоминания и заканчивается.

*«Читай не затем, чтобы противоречить и опровергать; не затем, чтобы принимать на веру, и не затем, чтобы найти предмет для беседы; но чтобы мыслить и рассуждать».*

*Фрэнсис Бэкон, философ*

### Фаза повторения:

( длится 4 дня, обязательно);

1. Прежде чем перейти к каждому отдельному дню, обязательно поговорим о повторении. Оно должно быть активным, а не пассивным. Это значит, что вы должны рассказывать повторяемый материал, а не читать его. Можете рассказывать его самому себе, но лучше попросить, чтобы вас послушал кто-нибудь из родственников или друзей. В этом случае вы не будете уваливать от занятий и лениться. Если, рассказывая материал, вы что-то забыли, не спешите подглядывать. Соберитесь с мыслями и попытайтесь вспомнить. Только если через 3-4 минуты вам ничего не пришло в голову, можете подсмотреть. Такая подсказка более продуктивна.

2. **Первый день.** В первые два дня повторения должны проходить очень тщательно. Вы должны пересказывать все подробно. Старайтесь говорить обо всем, что знаете на эту тему. Проводить повторение следует в течение целого дня. Сравните то, что вы рассказываете с текстом. Все ли вы знаете? Поработав немного, сделайте перерыв. Через 5-20 минут продолжайте дальше. Вы должны запомнить все смысловые части, т. е. должны успеть повторить все.

3. **Второй день.** Здесь все так же, как и во время первого дня: повторение подробное и активное. Однако во второй день старайтесь поменьше подглядывать в текст.

4. **Третий день.** В этот день вы должны повторять с утра и до 15-16 часов (т. е. до обеда). Пересказ должен быть более динамичным. Мелочи и подробности (не совсем важные) можно опускать. Старайтесь вовсе не подглядывать.

5. **Четвертый день.** Это последний день повторения. Начинайте пересказ в 14:00, а закончить лучше не позже 23:00. Пересказывайте быстро и только основные, необходимые факты.

Если материал, который вы учили, понадобится на долгое время, то повторяйте его раз в месяц. Здесь уже достаточно просто прочитать текст, обращая внимание на подчеркнутое. Это будет своеобразным дополнительным повторением.

***«Repetitio est mater studiorum».***

***( «Повторение - мать учения».)***

## ГЛАВА ПЯТАЯ

Следующие техники помогут вам запоминать не связанные смыслом слова. Это могут быть любые слова, но для примера мы возьмем существительные. Тогда легче будет понять и выделить принцип работы этих методик. Задача техники состоит в том, чтобы научить вас создавать между различными словами искусственные смысловые связи. В таких связанных смыслом группах слова запоминаются быстрее.

Пока мы рассмотрим две подобные техники. Это будут «Мультфильм» и «Метод Цицерона».

***«Слово – это центр шквала значений, звуков и ассоциаций, расходящихся в стороны, как рябь на воде».***

***Нортон Фрай, богослов***

### **«Мультфильм».**

1. Представьте, что вам надо запомнить группу слов, которая не связана каким-либо смыслом. Как же нам это сделать?

Попробуйте быстро, точно и хорошо запомнить группу из 10 слов, которые написаны ниже:

Девочка, игра, кукла, платье, носки, ботинки, шляпа, коляска, ось, колесо.

Ну что, догадались, каким образом можно быстро и легко запомнить все эти слова? Я специально подобрал такие существительные, чтобы вам было проще угадать! Если вы еще не сообразили, то прочтите следующий пункт.

2. «ДЕВОЧКА придумала новую игру: она взяла КУКЛУ, одела ей ПЛАТЬЕ, НОСКИ, БОТИНКИ, ШЛЯПУ; посадила ее одетую в КОЛЯСКУ и пустила под откос – ОСЬ сломалась и КОЛЕСА отвалились».

3. Как вам эта история? Такое трудно забыть! Сейчас вы уже точно догадались, что такое техника «Мультфильма». Из предоставленных слов вы должны сочинить историю (рассказик). Надо добавлять побольше фантазии, юмора и поменьше лишних слов. Иначе вы можете их спутать с теми, которые запоминали. Главное – побольше фантазируйте! Проявите свои творческие способности!

***«Мы не властны над озарением. Мы не можем подчинить себе творчество. Но мы можем войти в творческое состояние увлеченности и одержимости. Чем больше человек отдает себя***

***встрече с неизведанным, тем более глубинные силы пробуждаются в нем».***

***Ролло Мэй, психолог***

4. Из составленной вами истории надо сделать мультфильм. С закрытыми или открытыми глазами (как вам будет удобно) «прокрутите» историю в своем воображении. Сделайте вид, что смотрите мультфильм по ТВ. Однако в данном случае показывать образы будет ваш разум, а не телевизор.

Помните, мы говорили с вами о роли зрительных образов в нашей жизни? Техника «Мультфильм» также на них основана.

5. В составлении искусственной смысловой связи, между отдельными словами, есть несколько хитростей и секретов. В этом пункте мы их и разберем.

а) Используйте побольше юмора и парадоксальности. Смысловая связь должна вызывать бурю эмоций и чувств. Неинтересные взаимосвязи будут запоминаться плохо.

б) Добавьте немного сексуальности. Ни для кого не секрет, что подобную информацию мы усваиваем удивительно быстро.

в) Изменяйте свойства предметов. Пусть, кирпич будет у вас мягким, а книга, например, жидкой. Как это может быть?

г) Меняйте функции предметов местами. Бросайте ведро в воду, вместо того, чтобы набирать воду в ведро. Попробуйте поместить магнитофон в аудиокассете.

д) «Примеряйте» все на себя. Помните, что информация о себе любимом, запоминается очень хорошо. Надо запомнить таракана – съешьте его. В воображении, конечно. Тарелки – попробуйте их привязать к своим ногам и использовать вместо ботинок.

е) Увеличивайте и уменьшайте размеры объектов. Море и карандаш – вы плывете по морю на огромном карандаше. Коробок спичек и слон – на ваших глазах слон спокойно устроился в спичечном коробке.

***«Интеллект - это способность смотреть на вещи с разных точек зрения и при этом окончательно не рехнуться».***

***Дуглас Адамс, писатель***

Эта, как и другие техники, достаточно проста. Вся сложность заключается в том, что у вас еще мало опыта в подобных «преобразованиях». Все зависит от вашей эрудиции и творческого воображения.

Позже, когда мы закончим рассматривать хитрости памяти, обратимся к вопросам воображения и эрудиции.

А пока, давайте потренируемся на предоставленных ниже шести списках. Их так много для того, чтобы вы хорошо научились пользоваться всеми указанными выше секретами.

Внимательно прочтите каждый список по отдельности и постарайтесь быстро придумать интересный мультфильм.

Тренируйтесь!

Первый список:

- |          |          |
|----------|----------|
| • Камень | • Роза   |
| • Стол   | • Собака |
| • Снег   | • Марка  |
| • Книга  | • Лампа  |
| • Кофе   | • Цемент |

Второй список:

- |           |         |
|-----------|---------|
| • Монета  | • Фото  |
| • Стакан  | • Кран  |
| • Банк    | • Гром  |
| • Вода    | • Поп   |
| • Медведь | • Арбуз |

Третий список:

- |           |          |
|-----------|----------|
| • Робот   | • Перец  |
| • Милиция | • Улица  |
| • Фонтан  | • Мешок  |
| • Яблоко  | • Дерево |
| • Голубь  | • Карта  |

Четвертый список:

- |           |             |
|-----------|-------------|
| • Человек | • Мозг      |
| • Море    | • Енот      |
| • Слово   | • Телевизор |
| • Лист    | • Спичка    |
| • Север   | • Танк      |

Пятый список:

- |          |           |
|----------|-----------|
| • Колено | • Солнце  |
| • Ремень | • Бабочка |
| • Песня  | • Корабль |
| • Золото | • Индеец  |
| • Чудо   | • Рана    |

***«Слово – это отнюдь не прозрачный и неизменный кристалл. Слово – это оболочка живой мысли. Оно может менять окраску и содержание в зависимости от обстоятельств использования».***

***Оливер Уэнделл Холмс, юрист***

Пришло время поговорить о следующей технике. Это будет «Метод Цицерона». Назван он так в честь знаменитого оратора и политического деятеля древности. Достоверно не известно, изобрел ли Цицерон эту технику сам или просто ей умело пользовался.

Она пригодится тогда, когда количество нужных для запоминания слов превысит пятнадцать. Делать очень длинную историю или мультик не всегда получается. Поэтому, если слов надо выучить много, используйте «Метод Цицерона». Он также основан на создании смысловых связей, но схема метода немного отличается от «Мультфильма».

### **«Метод Цицерона».**

1. Перед вами список из 20 слов. Попробуйте запомнить его с помощью «Мультфильма», потренируйтесь. Позже мы рассмотрим, как его можно одолеть «Методом Цицерона».

Таракан,  
письмо,  
дятел,  
желе,  
весло,  
хлеб,  
ракета,  
вода,  
улыбка,  
носорог,  
гвозди,

лестница,  
утюг,  
капкан,  
ручка,  
клубника,  
майка,  
гиря,  
сыр,  
вата.

2. «Метод Цицерона» называют еще «методом мест». Это название полностью раскрывает суть техники. В определенном месте, помещении мы находим места-предметы, на которые цепляем необходимые для запоминания слова. То есть берем «слово-место» и сращиваем его с помощью смысловой связи со словом, которое надо запомнить. Одно «слово-место» и одно слово из списка. «Слова-места» идут в определенном, установленном нами, порядке, именно поэтому в итоге сохраняется последовательность в списке.

Цицерон ходил по дому и «цеплял» слова на окружающие вещи. Вы тоже должны выбрать какое-нибудь место, которое вы хорошо знаете и в котором есть много различных предметов. Лучше если это будет ваша квартира или дом.

3. Возьмите листок бумаги и ручку. Теперь пройдите по тому помещению (дому, квартире), которое вы выбрали, и запишите все подходящие, выделяющиеся и запоминающиеся предметы, которые будете встречать на пути. Запишите таких предметов от 20 до 60. Это будут ваши «слова-места». Хорошо выучите расположение и порядок (как они идут друг за другом) своих «слов-мест». Как ими пользоваться, вы узнаете дальше.

4. Чтоб избежать какой-либо непонятности, я предлагаю вновь обратиться к примеру. Благодаря нему у вас мигом отпадут все вопросы и затруднения.

***«Verba docent, exempla trahunt».***  
***(«Слова обучают, примеры увлекают».)***

«Мне надо выучить двадцать слов. Я решил воспользоваться «Методом Цицерона». Надо выбрать подходящее помещение. Решил использовать свою квартиру. Взял листок бумаги и ручку, начал ходить по комнатам и коридорам – записывать подходящие предметы. Вскоре «список мест» был готов. Еще раз прошелся по тому же пути, чтобы запомнить, куда и как я заходил. Потом я сел, отдохнул и выучил список мест хорошо и по порядку. Мои «слова-места» представлены ниже».

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. кровать       | 11. часы        |
| 2. тапочки       | 12. шкаф        |
| 3. телефон       | 13. дверь       |
| 4. полка         | 14. холодильник |
| 5. окно          | 15. умывальник  |
| 6. муз. центр    | 16. туалет      |
| 7. электрочайник | 17. коридор     |
| 8. гитара        | 18. плита       |
| 9. стол          | 19. сковородка  |
| 10. зеркало      | 20. ведро       |

5. Вы уже составили свой список? Если да, то давайте продолжим изучение «Метода Цицерона». Теперь надо сопоставить «Список мест» со списком слов. В будущем вы будете делать это быстро и в уме, а пока мы все распишем на бумаге и подробно. Так будет понятней.

Воспользуемся тем списком «слов-мест», который я привел в примере прошлого пункта.

- |    |                   |     |                        |
|----|-------------------|-----|------------------------|
| 1. | кровать – таракан | 7.  | электрочайник – ракета |
| 2. | тапочки – письмо  | 8.  | гитара – вода          |
| 3. | телефон – дятел   | 9.  | стол – улыбка          |
| 4. | полка – желе      | 10. | зеркало – носорог      |
| 5. | окно – весло      | 11. | часы – гвозди          |
| 6. | муз. центр – хлеб | 12. | шкаф – лестница        |

- |     |                      |     |                 |
|-----|----------------------|-----|-----------------|
| 13. | дверь – уютюг        | 17. | коридор – майка |
| 14. | холодильник – капкан | 18. | плита – гиря    |
| 15. | умывальник – ручка   | 19. | сковородка–сыр  |
| 16. | туалет – клубника    |     |                 |
| 20. | ведро – вата         |     |                 |

6. Для того, чтобы запомнить весь список, вам надо соединить слова в каждой паре смысловой связью. Как это сделать наилучшим образом, вы читали в технике «Мультфильм», в пункте 5. Вернитесь к этому пункту и повторите правила.

Обратимся к нашим парам:

- 1)просыпаясь, я увидел в своей КРОВАТИ целую кучу ТАРАКАНОВ,
- 2)в мои ТАПОЧКИ кто-то позапихивал ПИСЬМА,
- 3)мой сотовый ТЕЛЕФОН вдребезги разбил какой-то ДЯТЕЛ,
- 4)на ПОЛКЕ вместо книг подтаявшее ЖЕЛЕ,
- 5)кто-то разбил стекло в ОКНЕ, из него торчит ВЕСЛО,
- 6)вместо кассеты в МУЗ. ЦЕНТР засунули корку ХЛЕБА,
- 7)открыл крышку ЭЛЕКТРОЧАЙНИКА – оттуда «петарда - РАКЕТА»,
- 8)мою электрическую ГИТАРУ кто-то полил ВОДОЙ,
- 9)на СТОЛЕ помадой нарисована УЛЫБКА,
- 10)посмотрел на себя в ЗЕРКАЛО – настоящий НОСОРОГ,
- 11)в настенные ЧАСЫ кем-то вбиты ГВОЗДИ,
- 12)на ШКАФ водрузили огромную ЛЕСТНИЦУ,
- 13)к ДВЕРИ привязали горячий УТЮГ,
- 14)сунул руку в ХОЛОДИЛЬНИК – попал в КАПКАН,
- 15)УМЫВАЛЬНИК закидан шариковыми РУЧКАМИ,
- 16)в ТУАLETE разбросали десять килограмм КЛУБНИКИ,
- 17)по КОРИДОРУ разбросаны мои МАЙКИ,
- 18)на кухонной ПЛИТЕ разогревается ГИРЯ,
- 19)СКОВОРОДКА вымазана расплавленным сыром.
- 20)мусорное ВЕДРО полностью забито ВАТОЙ,

7. Ну, как вам мой списочек? Заметили, я скрестил вместе две техники – «Метод Цицерона» и «Мультфильм». Получилась «История о чьей-то ужасной шутке» или «Разгромленная квартира».

Бьюсь об заклад, что вы сейчас сможете рассказать наизусть мою историю. Значит, свои вы будете запоминать еще лучше.

Чтобы вспомнить все слова из списка, надо мысленно «пройтись по всем старым местам» (по «словам-местам») и «снять» с них сцепленные смысловой связью слова. У вас обязательно получится! Успехов вам и радости от собственных достижений!

**«Мы столько будем знать, сколько запомним».**

Потренируйтесь на предоставленных ниже списках. Отработайте до совершенства свои «списки мест». Чтобы добиться мастерства, надо часто заниматься. Примеров, предоставленных в книге, вам хватать не будет. Попросите кого-нибудь из родственников или друзей позаниматься с вами. Они будут составлять списки слов, а вы будете должны их запомнить. Научите своих друзей этим методам. Кто из вас запомнит быстрее и больше?

Первый список:

- кирпич
- тесто
- мода
- линейка
- кошка
- фигура
- дождь
- штаны
- тигр
- песок
- венок
- машина
- стекло
- квадрат
- зонтик
- люстра
- ящик
- арка
- болт
- вино

## ГЛАВА ШЕСТАЯ

***«Юмор – это универсальный ключик к каждому человеческому сердцу».***

***А.Р.***

Поговорим о юморе и его месте в нашей жизни. На предыдущих страницах этой книги мы уже узнали, человек по природе своей оптимистичен. Он лучше помнит о хорошем и веселом, чем о печальном. И это обусловлено биологической потребностью, т.к. печаль, грусть, тревога, злость способны разрушать наш организм. А юмор, веселье, положительные эмоции, в свою очередь, способны его излечить.

Все это происходит на биохимическом уровне. Мозг подает определенный сигнал соответствующим железам, а те вырабатывают гормоны. Большое количество некоторых гормонов в нашем организме способно причинить вред.

Мы должны стараться держать себя в руках. Не следует набрасываться с упреками на окружающих и на самого себя. Куда полезней находиться в спокойном состоянии и «вести переговоры» в дружественной форме.

***«Спокойный разум излечивает все».***

***Роберт Бертон, философ***

Каждое сказанное нами слово вызывает у другого человека определенные воспоминания, чувства и эмоции. Будьте бдительны и благоразумны в своих поступках и словах.

***«Словом можно убить. Словом можно спасти. Словом можно полки за собой повести».***

***В. Шефнер***

Если вы видите, что кто-то находится в плохом настроении или грустит, то развеселите, рассмешите его. Поможете человеку, а он когда-нибудь поможет вам. А еще лучше – помогайте людям просто так. Это наполнит вас радостью, а радость – это счастье вашего разума.

Юмор – это своеобразный доктор. Помните: смех продлевает жизнь. Мне вдруг припомнилось одно интересное выражение. Я наткнулся на него совсем случайно в интернете. Это уже своеобразный юмор над юмором. Прочтите его. Вот оно:

***«Смех продлевает вашу жизнь за счет жизни того, над кем вы смеетесь».***

***Из Интернета***

Забавный афоризм. Он напоминает собой один из законов Мерфи (в народе: законов подлости), где обязательно что-то должно быть не так как надо. Однако есть в этом выражении и доля правды. Не следует подшучивать над человеком. От того, что над ним смеются, он может расстроиться. А это уже будет реально укорачивать его жизнь. В книге Дейла Карнеги, знаменитого специалиста в вопросах человеческих взаимоотношений, есть удивительные строки, посвященные человеческой улыбке.

«Она ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда. Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее, и нет такого бедняка, который не стал бы от нее богаче. Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей. Она - отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей. И тем не менее её нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя не одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока её не отдали!»

Дарите людям свою улыбку, дарите им положительные эмоции! Это объединяет и мирит людей. В окружающем мире много бед и несчастий. У нас есть шанс не быть их источником.

Однажды А. Линкольн сказал: «Обо мне говорят, что я люблю рассказывать анекдоты. И это, скорее всего, чистая правда. Мой опыт, накопленный в результате долгой жизни, говорит мне, что многих людей легче расположить к себе шутками, чем какими-нибудь другими вещами». Это правда. Юмор - это магнит, который притягивает людей друг к другу.

Попробуйте представить себе жизнь без шуток и смеха. Мы бы поумирали со скуки и серьезности. Может быть вы смотрели фильм «Эквилибриум»? Там правительство запретило обществу проявлять эмоции и чувства. Человеку делали несколько раз в день специальные уколы, чтобы заблокировать некоторые участки мозга. В общем, люди стали похожи на бездушных роботов. Полный ужас!

Шутка способна спасти нас от многочисленных жизненных неурядиц. Один из лучших российских юмористов, Е. В. Петросян, в своей программе несколько раз упоминал замечательные слова великого Бомарше: «Я спешу посмеяться над всем, иначе мне пришлось бы заплакать».

Чувство юмора - это свойство развитого ума, это сплав воображения и эрудиции.

***«Тот, кто обладает воображением без эрудиции, имеет крылья, но не имеет ног».***

***Жозеф Жубер, эссеист***

Чувство юмора - это способность видеть парадоксальное в обыденных и привычных вещах. На этом и построен весь юмор. Ты ждешь очевидного

завершения истории, а в результате получаешь то, о чем даже не мог себе представить. Однако часто ты знаешь, что история должна закончиться смешно, но как именно - не имеешь понятия.

***Встречаются два психолога. Один говорит: «Вы чувствуете себя прекрасно, а как себя чувствую я?»***

Каждый из нас бывает в шумной и веселой компании, когда анекдоты и шутки стремительно «обгоняют друг друга». Некоторые из нас становились настоящими ораторами, любимцами публики, выдавая одну остроту за другой. А некоторые тихонечко сидели в уголке и со слезами на глазах пытались уговорить свою голову вспомнить какой-нибудь анекдот.

Шутки и анекдоты - коварные создания. Они хорошо запоминаются и также хорошо вылетают из головы. Казалось, еще вчера вы прочитали огромное их количество, а сегодня они куда-то исчезли из вашей памяти. Я думаю, есть причина, которая может всё это объяснить.

Вот вы читаете хороший анекдот. Читаете вы его быстро, стараясь поскорее докопаться до сути. Дальше вы начинаете смеяться – он оказался смешнее, чем вы думали. Анекдот в этот момент, скорее всего, находится в кратковременной памяти. Затем вы бросаетесь читать следующий анекдот. Что интересного в нем? Первая шутка может в этот момент уже вылететь из головы. Вы читаете огромное количество анекдотов, а они выталкивают друг друга из памяти. Поэтому вы и помните, из огромного их числа, только несколько. Если не подумать об оставшихся в голове шутках второй раз, то и они улетучатся довольно быстро.

Таким же образом мы иногда читаем газету и смотрим рекламу. Часто у нас в уме остается только первая и последняя часть однообразной информации, что называется в психологии «эффектом края».

«Что же мне, заучивать все анекдоты наизусть?» - с досадой спросите вы.

Нет. Не стоит. Есть способ лучше. Я предлагаю вам свою технику запоминания анекдотов. Она называется «Метод пары».

***«Счастье приходит в улыбающиеся ворота».***  
***Восточная мудрость***

**«Метод пары»**

1. Перед вами пять анекдотов. Постарайтесь быстро их прочитать и запомнить. Пять - это небольшое количество. Поэтому у вас все должно получиться. А уже в следующих пунктах мы подробно разберем сам метод, ориентируясь на эти анекдоты.

\* \* \*

- Мы, пионеры, решили сдать две тонны макулатуры. Погрузили ее в машину, поехали, но не вписались в поворот. Заодно сдали еще и две тонны металлолома.

\* \* \*

Объявление: супергадалка, цыганка, потомственная ясновидящая, гадает по рукам. Руки присылать по адресу...

\* \* \*

«Красная шапочка, я тебя съем!!» - сказал безумный пионер и проглотил свою пилотку.

\* \* \*

- Сегодня учитель сказал, что я совсем не знаю математики, и поставил мне в дневник какую-то цифру.

\* \* \*

В ресторане:

- Что у вас есть поесть?
- К сожалению, только гуляш.
- Но в меню целая дюжина блюд.
- Так это для возбуждения аппетита.

2. «Метод пары» основан на выделении из каждого анекдота двух слов. Эта пара должна быть основой анекдота, т. е. на нее возложен весь смысл шутки. Читая юмористическую историю, вы должны быстро отыскать такие два слова.

Посмотрим, какие пары можно составить из тех анекдотов, которые мы написали в книге. Однако помните, что мои и ваши пары могут отличаться: я выделю одни слова, а вы можете выделить в том же анекдоте совсем другие. Это ваш индивидуальный выбор.

- 1) Пионеры – металлолом
- 2) Супергадалка – руки
- 3) Пионер – пилотка
- 4) Дневник – цифра
- 5) Меню – аппетит

3. Указанные пары слов надо соединить смысловой связью. Но она будет отличаться от той связи, которую мы составляли в предыдущих методиках. Там мы придумывали искусственную смысловую связь. Здесь же мы подбираем ее так, чтоб она соответствовала смыслу анекдота. То есть объединить пару лучше теми словами, которые были в самой шутке. Получившиеся словосочетания должны быть компактными и «анекдотонесущими».

Составим смысловые словосочетания для наших пар.

1. ПИОНЕРЫ заодно сдали и МЕТАЛЛОЛОМ,
2. СУПЕРГАДАЛКА гадает по РУКАМ,
3. ПИОНЕР проглотил свою ПИЛОТКУ,
4. в ДНЕВНИКЕ поставили какую-то ЦИФРУ,
5. МЕНЮ для возбуждения АППЕТИТА.

4. Придумывать такие словосочетания следует в уме. Сначала это будет занимать некоторое время, потом вы будете делать это быстро и почти автоматически. Когда смысловое словосочетание создано, надо несколько раз проговорить его. Таким образом оно более прочно закрепляется в памяти.

5. «Метод пары» действует весьма интересным способом. Представьте, что вы попали в ситуацию, когда надо рассказать какой-нибудь анекдот. Ваш мозг попадает запрос в долговременную память, в которой начинается соответствующий поиск. Теперь ваш разум находится в активационном режиме: он улавливает каждое произнесенное другими людьми слово, чтобы использовать его в своем поиске. Например, кто-то рассказал анекдот о пионере. Вы улавливаете слово «пионер», и ассоциативные связи выдают вам те словосочетание и пары, в которых присутствуют пионеры: «пионеры – металлолом», «пионер - пилотка».

В данном случае ваш разум похож на поисковую систему в интернете: набираете на клавиатуре слово, нажимаете кнопку «поиск» и, через некоторое время, получаете необходимую информацию.

Как всегда, дальше я помещаю материал для тренировки. Прочитайте анекдоты и постарайтесь быстро выделить необходимые пары, составить словосочетания. Хорошего вам настроения !

***«Предмет, к которому отнеслись со вниманием, останется в памяти. Предмет, которому мы позволили пройти мимо, не оставит в ней никаких следов».***

*Уильям Джеймс, психолог*

\* \* \*

Психотерапевт – пациенту на приёме:

- На что жалуетесь?
- Понимаете, доктор, все окружающие меня почему-то избегают. У меня совсем нет друзей, и даже коллеги по работе по непонятным причинам не хотят со мной общаться! Может, вы мне чем-нибудь поможете, лысый противный старикашка?!

\* \* \*

Приходят два мужика в пивбар. К ним подходит официант.  
Один говорит:

- Два пива, пожалуйста.

Второй говорит:

- В чистой кружке.

Через минуту официант подносит два пива и спрашивает:

- Кто просил в чистой?

\* \* \*

Бабушка:

- И сидит человек, и приговаривает! И сидит, и приговаривает...

- А что он такой ворчун, бабушка, да?

- Не - е - т! Судья он!

\* \* \*

- Земля! – восторженно и утомленно воскликнул потерпевший кораблекрушение, выбираясь на берег.

- Мясо! – обрадовано закричали туземцы, выбегая из-за кустов.

\* \* \*

Две дамы разговаривают о своих детях.

- Нет, мой Игорёк меня по ночам не беспокоит. Как только он начинает плакать, я ему сразу же пою колыбельную...

- Я тоже так делала, - вздыхает другая. – Но соседи сказали: «Маша, пусть лучше он кричит».

***«Не считайте, что вы в здравом уме, если ваше воображение дремлет».***

***Марк Твен***

## ГЛАВА СЕДЬМАЯ

*«Таков поэт: чуть мысль блеснет,  
Как он пером своим прольет  
Всю душу...»*

*М. Ю. Лермонтов*

Поэзия. Песня нашей души. Рифмованные строки являются излюбленной формой выразить свою мысль у романтиков и влюбленных. Одновременная легкость и сила поэтической строки покоряла человеческое сердце во все времена.

Раньше (да и сегодня тоже) знание наизусть избранных произведений классиков считалось показателем высокого интеллекта и эрудиции.

Учась в школе, мы противились и возмущались, когда нам задавали выучить стихотворение. Боялись того, что в стихотворении много строк, что знать его надо слово в слово. Каждый раз стих был для нас своеобразной проверкой на хорошую память и усидчивость.

А сегодня мы жалеем, что ленились, что не учили их в большем количестве.

Сколько стихов вы можете сейчас рассказать?

То-то же! Немного стыдно, правда? Мне тоже!

А в стихах ничего страшного и сложного нет. Заучивая их, время от времени, вы улучшаете свою память. Рифмованные строки легко запоминаются. Главное – внимательно вчитаться в их смысл. О чем стихотворение? Кто его главный герой? Какие образы возникают в вашем сознании при его чтении? Какие оно вызывает чувства и эмоции? Связано ли оно с вашей жизнью? С мыслями, которые вас часто посещают? Задумайтесь над этими вопросами.

В поэзии можно найти множество ответов. Хотя, с первого взгляда, может показаться обратное. Постарайтесь научиться читать между строк.

Поэзия не является особо проблематичным материалом для заучивания. Здесь все в большей степени зависит от нашего настроения и желания выучить необходимый текст.

Существует некоторые методики для заучивания стихотворений. В этой книге я приведу только две из них. Они позволят быстрее запомнить материал и дольше удержать его в голове.

Эти техники привлекли меня своей необыкновенностью и интересностью. Они подталкивают к более детальному изучению поэтического произведения. Ведь мы должны не просто механически его вы зубрить, но и ответить на ряд вопросов, которые затрагивались выше.

***«К какой он цели нас ведет?  
О чем бренчит? Чему нас учит?  
Зачем сердце волнует, мучит,  
Как своенравный чародей?»  
А. С. Пушкин***

Вы когда-нибудь слышали о таком явлении, как избыточность языка?

Это означает, что для нормального понимания и чтения нам не нужно столько букв, сколько написано в тексте. Часть можно вообще убрать, а понимание не особо нарушится. Давайте проведем пару интересных экспериментов, а после поговорим о первой методике изучения стихов.

Попробуйте прочитать несколько следующих абзацев и понять о чем в них написано.

Что будет, если убрать из текста все гласные?

«Вскй рз, кк в вхдт з дм, пдтнт пдбрдк, држт вск глв, нплнт лгк вздхм д ткз: ждн вптвйт слнчнй свт, првтствйт свх дрзй лбкй, вклдвйт дш в кжд ркпжт».

Вот что было написано. «Всякий раз, как вы выходите из дому, подтяните подбородок, держите высоко голову и наполняйте легкие воздухом до отказа, жадно впитывайте солнечный свет, приветствуйте своих друзей улыбкой, вкладывайте душу в каждое рукопожатие».

Смогли догадаться? Следующий отрывок будет легче. Уберем в словах последние три буквы. Взгляните, что из этого получится!

«Мысле... нарису... пе... со... порт... т... одаренн..., серьез... и преуспевающ... челов..., ка... вы хот... бы б..., и в... мы... час од ч... бу... превращ... вас в так... челов.... Мы... - величай... с.... Сохраня... надлеж... душевн... сост... - буд... все... мужестве..., искре... и в хоро... настрое.... Правил... мысл... - зна... созид.... Все осуществляе... посредст... жела..., и каж... искрен... про... исполняе...».

Подсказку к этому отрывку я писать не стал. Разберите его внимательно сами.

О явлении языковой избыточности я вспомнил потому, что следующая техника называется «Методом сокращения». Вам придется сокращать слова, однако несколько другим способом и для других целей, нежели было описано выше. Но не будем забегать вперед. Перейдем к самой методике.

## «Метод сокращения».

1. Прочитайте приведенное ниже стихотворение. Сколько вам потребуется сил, чтобы выучить его обыкновенным способом.

\* \* \*

Сквозь волнистые туманы  
 Пробирается луна  
 На печальные поляны  
 Льет печально свет она.

По дороге зимней, скучной  
 Тройка борзая бежит,  
 Колокольчик однозвучный  
 Утомительно гремит.

Что-то слышится родное  
 В долгих песнях ямщика:  
 То разгулье удалое,  
 То сердечная тоска...

Ни огня, ни черной хаты...  
 Глушь и снег... Навстречу мне  
 Только версты полосаты  
 Попадаются одне.

А.С. Пушкин

2. Стихотворение следует прочитать 3-5 раз. Вдумайтесь в значение каждой строки, каждого написанного слова. О чем стих? Какие образы всплывают в воображении? Какие появляются эмоции и чувства?

Эти вопросы я специально пишу второй раз. Они очень важны.

3. Сократите стих: вместо каждого слова оставьте только заглавную букву. После сокращения, наше стихотворение будет выглядеть так:

\* \* \*

С... в... т...

П... л...

Н... п... п...

Л... п... с... о....

П... д... з..., с...

Т... б... б...,  
К... о...  
У... г....

Ч... с... р...  
В д... п... я...:  
Т... р... у...,  
Т... с... т.....

Н... о..., н... ч... х.....  
Г... и с..... Н... м...  
Т... в... п...  
П... о....

4. Знаки препинания и слова, состоящие из одной буквы, остаются без изменений. Попробуйте прочитать стихотворение в новом виде, т.е. сокращенное. Первые несколько раз можете подглядывать в нормальный текст. Когда сможете прочесть этот стих быстро и без ошибок, постарайтесь рассказать его наизусть. Несколько попыток – и вы его уже знаете.

5. В этой технике, как и в следующей, вам помогает запомнить не только сама методика, но и необычность ситуации. Ведь раньше вы никогда такого не делали.

***«Чего не знает человек? Он не знает разве что только предела своей силы!»***

### ***Восточная мудрость***

Поупражняйтесь в новом методе на следующих стихотворениях.

#### **Он и она.**

Время было позднее,  
Молча  
Друг за другом  
Шли они под звёздами  
Серебристым лугом.

Так же молча  
Вброд они  
Переходят речку...  
Он открыл ворота ей,  
Повернул колечко.

И она потопала,  
Поняла без слова...

Он был сын крестьянина,  
А она...  
Корова!

А. Брагин

Я помню чудное мгновение:  
Передо мной явилась ты,  
Как мимолётное виденье,  
Как гений чистой красоты.

В томленьях грусти безнадежной,  
В тревогах шумной суеты,  
Звучал мне долго голос нежный  
И снились милые черты.

Шли годы. Бурь порыв мятежный  
Рассеял прежние мечты,  
И я забыл твой голос нежный  
Твои небесные черты.

В глуши, во мраке заточенья  
Тянулись тихо дни мои  
Без божества, без вдохновенья,  
Без слёз, без жизни, без любви.

Души настало пробужденье:  
И вот опять явилась ты,  
Как мимолётное виденье,  
Как гений чистой красоты.

И сердце бьётся в упоенье,  
И для него воскресли вновь  
И божество, и вдохновенье,  
И жизнь, и слёзы, и любовь.

А.С. Пушкин

Начнем же разговор о второй технике. Она будет полностью отличаться от «Метода сокращения». В ее основе лежит наша способность наделять смыслом различные символы. Так зародилась наша письменность. Давайте, для начала, поговорим о ее истории.

Как же человек передает смысловые символы?

Человек читает письмо, позволяющее передать высказанные мысли на расстоянии и сохранять во времени. Письмо называют зафиксированной речью. Знаки письма выражают те или иные элементы речи. Но человек может читать не только письма.

Лучше всего изучено чтение звукового письма, в котором каждый письменный символ изображает звук речи. А вот с помощью азбуки Морзе можно записать те или иные мысли не только на бумаге, но и передать их на расстояние с помощью звуковых или световых символов.

При пиктографическом, рисуночном письме («пиктус» по-гречески – нарисованные), древнейшей форме письменности, условным рисунком передавалось изображение какого-либо предмета, события, действия.

Иероглифическое письмо сначала было пиктографическим, но потом постепенно становилось идеографическим («идея» – мысль), при которой при помощи идеограмм, а не букв, обозначалось одним письменным знаком целое слово или понятие. Вспомните китайские, египетские иероглифы.

Так называемые арабские цифры (они фактически индийские) относятся к идеографическому письму. Римские цифры в основном относятся к пиктографическому письму.

Чтение нот близко к чтению звукового письма: чтение чертежа, плана, топографической карты, следов – чтение пиктографического письма. Показания различного рода контрольных приборов читается как идеографическое письмо.

Одна из древних форм письма поможет нам в запоминании стихотворений. Читайте об этом в следующей методике....

## « Говорящий рисунок ».

1. Прочитайте и изучите поэтическое произведение.

\* \* \*

На севере диком стоит одиноко  
 На голой вершине сосна  
 И дремлет, качаясь, и снегом сыпучим  
 Одета, как ризой она.

И снится ей все, что в пустыне далекой,  
 В том крае, где солнца восход,  
 Одна и грустна на утесе горячем  
 Прекрасная пальма растет.

М. Ю. Лермонтов

2. Возьмите листок бумаги и карандаш. Сейчас мы перепишем то же самое стихотворение, но используя пиктографическую форму письма. Вы должны

превратить эти рифмованные строки в набор чередующихся рисунков и образов. Получится что-то похожее на комикс, но никаких слов в нем не должно быть.

3. Запомните новое стихотворение с помощью пиктограмм, каждую из которых можно придумать как к одной строчке стиха, так и сразу к двум-трем. Главное, не увлечься иллюстрацией, а сделать упрощенный рисунок – значок. Не расстраивайтесь, если вам покажется, что рисунок ваш недостаточно красив. Главное, чтобы он помог правильно вспомнить стихотворение.

4. Когда вы хорошо и без ошибок сможете прочитать стих по пиктограммам, попытайтесь рассказать его наизусть. Этот забавный метод не только поможет вам в заучивании стихотворений, но и разовьет ваши художественные и творческие способности.

Совершенствуйте свои новые навыки на различных стихотворениях. Попробуйте использовать метод «говорящего рисунка» в сложных, в философских стихах.

А сейчас потренируетесь на более легких произведениях. Обучите этому методу своих друзей. Попробуйте прочитать известное вам стихотворение по их рисункам. Можно придумать интересную и увлекательную игру. Как вы думаете?

Сижу за решеткой в темнице сырой.  
Вскормленный в неволе орел молодой,  
Мой грустный товарищ, махая крылом,  
Кровавую пищу клюет под окном.

Клюет, и бросает, и смотрит в окно,  
Как будто со мною задумал одно,  
Зовет меня взглядом и криком своим  
И вымолвить хочет: «Давай улетим!

Мы вольные птицы; пора, брат, пора!  
Туда, где за тучей белеет гора,  
Туда, где синеют морские края,  
Туда, где гуляет лишь ветер ... да я!»

А. С. Пушкин

Читайте поэзию! Увлекайтесь ею! Она способна пробудить в вас романтические и душевные нотки, способные вдохновить вас на новые достижения и новые открытия.

Вдохновение. Давайте скажем несколько слов и о нем.  
Что же это такое?

Вдохновение – это подъем сил и способностей человека в процессе его творчества, характеризующийся ясностью сознания и связанный с проявлением потока мыслей и образов, быстрой и высокой продуктивностью мышления.

Вы видите, что вдохновение играет важную роль в нашей деятельности. Прежде чем приступить к какой-либо важной работе, надо некоторое время себя настроить. Следует вызвать из недр своей души глубокий интерес к тому, чем вы будете заниматься вскоре. Это позволит вам перейти в своеобразный «поток вдохновения», вы «заразитесь» делом со всей силой и упорством, сможете энергично и плодотворно работать долгое время. Поэтому, затрачивайте несколько минут на подготовку.

## ГЛАВА ВОСЬМАЯ

*«Кутузов дурачил турок, говоря по-французски, и можно себе представить, как он будет их дурачить, говоря по-турецки...»  
Английский парламентарий*

Вы, наверное, догадались, о чем пойдет речь в этой главе? Правильно. Этим забавным выражением мы начинаем разговор об иностранных языках.

Вам когда-либо приходилось слышать легенду о вавилонской башне?

«На всей земле был один язык и одно наречие. Двинувшись с востока, они нашли в земле Сеннаар равнину и поселились там. И сказали друг другу: наделаем кирпичей и обожжем огнем. И стали у них кирпичи вместо камней, а земляная смола вместо извести. И сказали они: построим себе город и башню, высоту до небес...»

И сошел господь посмотреть город и башню, которые строили сыны человеческие. И сказал господь: вот, один народ, и один у всех язык; и не отстанут они оттого, что задумали делать; сойдем же и смешаем там язык их, так чтобы один не понимал речи другого. И расселил их господь оттуда по всей земле, и они перестали строить город (и башню). Посему дано ему имя Вавилон, что там смешал господь язык всей земли, и оттуда, расселил их господь по всей земле» (Быт., гл. 11, ст. 1-9).

Это, конечно, всего лишь легенда. Таким образом древние люди хотели объяснить то, что на земле существует множество языков и наречий. В некоторых вещах древние оказались удивительно правы. Нам действительно не понятны слова другого человека, если он говорит на незнакомом языке.

Сегодня на нашей планете действительно огромное количество языков и наречий. Однако существуют популярные языки, на которых говорит очень много человек. Вот некоторые из этих языков: английский, немецкий, французский, испанский, китайский, русский. Если бы вы смогли выучить эти языки, то чувствовали бы себя свободно и комфортно почти в любой точке планеты.

«Ага, попробуй выучи все эти языки! Всю жизнь только и будешь, что их учить!» - тут же скажете вы.

В этом утверждении заключена ваша главная ошибка. Вы просто боитесь признаваться в своей способности сделать это, вы пытаетесь найти подходящую отговорку, находите тысячу причин, по которым это у вас не выйдет.

А в истории есть множество примеров того, что человек способен знать огромное количество языков. Для таких людей знание всего лишь шести языков – пустяк!

!! Знаменитый археолог Генрих Шлиман ежедневно учил наизусть несколько страниц текста из разных книг. Через три года он мог запоминать при двух -, трехкратном повторении до 20 страниц текста. Он усовершенствовал свою память в такой мере, что за 6-8 недель мог выучивать один из новых иностранных языков.

***«Тому, что способен делать один человек, может научиться любой другой!!!»***

Хватит сомневаться в своих способностях! Хватит оправдывать свою лень! Возьмите себя в руки! Вы способны на удивительные и замечательные вещи! Вы – уникальный и неповторимый человек! Воспользуйтесь своими внутренними задатками! Приносите добро себе и людям!

Вернемся к изучению иностранных языков. Я опишу три методики. Пользуйтесь ими тогда, когда возникнет потребность в изучении нового языка. Старайтесь использовать на изучаемом материале сразу все три техники. Они дополняют друг друга, позволяют более детально и с различных сторон охватить иностранный текст.

Самый легкий и надежный способ выучить язык – это естественный способ, когда вы живете в стране, язык которой учите. Вы просто окунаетесь в новую языковую среду. Либо вы выучите язык и поймете о чем говорят люди, либо будите жить как истукан: при каждом обращении к вам, будете пожимать плечами. Это лучший метод, но он многим недоступен.

Найдите какого-нибудь человека (познакомьтесь с ним), который в совершенстве владеет нужным вам языком. Если не можете найти такого человека среди своих знакомых, то поищите в интернете. Однако и этот способ не всем подходит.

Можно учить язык в школе, университете, на специальных курсах, по специальным программам. У меня множество знакомых, которые учили иностранный язык 11 лет в школе. Сегодня они могут сказать на этом языке только несколько слов. Наверняка такие знакомые есть и у вас.

Почему так происходит?

Где бы мы не учили язык, сколько бы мы его не учили – все, в конечном итоге, зависит от нас самих. Если мы не хотим чего-то знать, то никто нас этому не научит.

Спросите себя! Зачем мне нужен данный язык? Где он мне поможет? Что я получу и приобрету благодаря нему?

Задавайте себе эти вопросы. И если найдете четкие и ясные ответы, то приступайте к изучению.

Освоить иностранный язык можно самостоятельно. Это сложно, но возможно. Главное иметь желание.

Пора перейти к самим методикам. Как я уже говорил, их будет три. Помните, что на материале лучше использовать их все сразу. Тогда знания более надежно удержатся в вашей памяти.

### **«Комплексный метод».**

Старайтесь запоминать целые предложения, а не отдельные слова. Сейчас мы рассмотрим, как это сделать лучше.

Во всех примерах будут использоваться тексты и слова на английском языке. Сегодня это самый популярный и необходимый язык. Именно поэтому я решил взять его.

Внимательно прочитайте и освоите каждый этап метода. Помните, что вы можете вносить во все техники свои новшества и усовершенствования. Будьте изобретательны!

1. Перед вами отрывок на английском языке. Ознакомьтесь с ним. Далее мы разберем, как изучить его с помощью «комплексного метода».

\* \* \*

This is a map of Europe. England is in Europe. England is on the east side of the Atlantic Ocean. This is a plan of London. London is in England. Nearly nine million persons live in London. It is a large city on both sides of the Thames. The Thames is a river in England. The river Thames is very wide. Bridges connect the two parts of the city. The large building with towers is the Houses of Parliament. The building is near the Thames. It is on the right-hand side of the river near a bridge. They call it Westminster Bridge. We see a large clock near the top of tower on the left. They call it Big Ben.

2. Теперь мы должны «разложить по полочкам» данный материал. Найдите себе для занятий общую тетрадь. Выполняйте все следующие указания в ней. Разделите тетрадную страницу на две части. Слева записывайте английские предложения, справа – русские. Все незнакомые слова следует записывать с английской стороны. Пишите их вместе с переводом. Посмотрим, как будет выглядеть в такой тетради наш текст.

1) This is a map of Europe.                      Это – карта Европы.

map - карта (географ.)

2) England is in Europe. Англия находится в Европе.

England-Англия

3) England is in the east side of the Atlantic Ocean. Англия находится на восточной стороне

east - восточный, восток Атлантического океана.

side - сторона

4) This is a plan of London. Это- карта Лондона.

plan - план, карта

5) London is in England. Лондон находится в Англии.

6) Nearly nine million persons. Почти девять миллионов человек живёт в Лондоне.

nearly - почти

7) It is a large city on both sides of the Thames. Это- большой город с обеих сторон Темзы.

city - город

both - оба

Thames - Темза

Дальнейший перевод сделайте самостоятельно. Оформляйте его таким же способом.

2. Когда перевод и оформление будут закончены, внимательно прочитайте все свои записи несколько раз. Обращайте особое внимание на незнакомые слова, т.к. их надо выучить очень хорошо. Следующие два метода будут посвящены этому вопросу.

3. Возьмите листок бумаги и закройте в своей рабочей тетради русскую половину. Читайте английское предложение и переводите его, не подглядывая в закрытый текст. Проверьте себя.

4. Теперь закройте листом английскую часть. Читайте русское предложение и переводите его на английский язык.

5. Прodelайте пункты 4 и 5 еще раз. Это необходимо для лучшего усвоения всего текста.

Время от времени, для повторения, проделывайте пункты 4 и 5 вновь.

Переведите следующий текст с помощью «Комплексного метода».

\* \* \*

England, as you know, is on the east side of the Atlantic Ocean. In that ocean there is a kind of river of warm water, which goes north-east.

This river is many miles wide. The winds usually come to England from the south-west. They go over this river of warm water and make winters in England warm. In summer the south-west winds keep England cool. Summer in England is too cool for many crops, but vegetable and some other crops grow there.

In England there are many different kinds of animals and birds.

The trees are very beautiful in autumn, because their leaves are red and brown and yellow.

В каждом новом тексте вы всегда будете встречаться с неизвестными словами. Их запоминание составляет некоторую трудность. Именно поэтому следующие два метода будут посвящены изучению новых иностранных слов.

### «Похожие слова».

1. Изучите список новых слов. Вскоре вы узнаете, как его выучить, используя данный метод.

Light – свет  
 Gold – золото  
 Raspberry – малина  
 See – смотреть  
 Play – играть  
 Son – сын  
 Big – большой  
 Small – маленький  
 Father – отец  
 Brother – брат

2. Посмотрите в словаре транскрипцию каждого слова, т.е. узнайте как оно произносится. Например, fox [foks] произносится ФОКС. Подберите к этому звучанию (ФОКС) какое-нибудь похожее, созвучное слово из русского языка. Например, ФОКС = ФОКУС. Найдите к каждому неизвестному слову русскую пару, т.е. похожее русское слово.

Light [lait] – ЛАЕТ  
 Gold [gould] – ГОЛЮД  
 Raspberry [ra:zberi] – РАЗБЕРИ  
 See [si:] – СИжу  
 Play [plei] – ПЛЕЕр  
 Son [san] – САНки  
 Big [big] – БИГуди  
 Small [smo:l] – СМОЛа

Father [fa: e] – ФАЗЕНда  
 Brother [bra e] – БРАЗИлия

3. Составьте короткое предложение с переводом слова и с его похожим русским созвучием. Помните, как мы соединяли слова в «Метод Цицерона» и в «Мультике»? Здесь сделайте подобным образом.

- 1) Light: собака ЛАЕТ на свет,
- 2) Gold: от ГОЛОДа спасает золото,
- 3) Raspberry: РАЗБЕРИ малину в корзине,
- 4) See: СИЖу и смотрю,
- 5) Play: играть с ПЛЕЕром,
- 6) Son: сын на САНках,
- 7) Big: большие БИГуди,
- 8) Small: маленький кусочек СМОЛы,
- 9) Father: отец владелец ФАЗЕНды,
- 10) Brother: брат в БРАЗИлии.

4. Выучите эти смысловые словосочетания и предложения. Их очень сложно забыть. Связи, которые мы в них находим, прочно оседают в нашей памяти.

Переведите слова и выучите их с помощью метода, с которым вы только что познакомились.

boy	today	piece
dance	way	seem
day	body	solid
dress	easy	speed
like	freedom	vessel
little	gas	arm
rest	ice	bat
room	matter	dark
sit	more	deal
time	own	drink

### «Метод образов».

1. Прочитайте приведённые слова. С помощью словаря переведите их.

Car	mouse
fruit	skin
head	evening
hole	wing
leg	eye

2. Наблюдая за детьми, учёные изучали, как они запоминают новые слова родного языка. Вскоре исследователи получили ответ. Ребёнок смотрит на незнакомую вещь. Он пока не знает, как она называется. Кто-то из родителей повторяет ему слово, которым мы все называем этот предмет. Через некоторое количество повторений ребёнок запоминает название новой для него вещи.

Мы можем воспользоваться этим естественным научением в своих целях. Мы попробуем учить иностранные слова, используя технологию малышей. Я назвал её «Метод образов».

3. Сначала надо узнать перевод всех новых слов.

ear - ухо	mouse-мышь
fruit - фрукт	skin-кожа
head - голова	evening - вечер
hole - дыра	wing - крыло
led - нога	eye - глаз

Что же делать дальше? А дальше выбирайте со списка любое слово. Например, head – голова. Сядьте поудобнее, закройте глаза. Представьте себе чью-нибудь голову, можно свою. Вы должны чётко увидеть её в своем воображении. Когда образ начнет реалистично проявляться, повторяйте вслух или про себя: head, head, head... Не говорите это слово быстро. Произносите это слово медленно, полностью ассоциируя с образом головы, которую вы рассматриваете в воображении. Проводите этот «сеанс» около минуты. Далее одну минуту отдыхайте и вновь выбирайте следующее слово.

Поэкспериментируйте с новым методом на предоставленных словах. Не забудьте их перевести! А то что вы будите рассматривать в воображении?!

battle	bottle	lets
church	car	science
faith	cup	stalk
home	face	type
king	fire	volcano
land	life	cloud
law	nose	coat
peasant	paper	door
poetry	stone	during
earth	wheel	gun
example	wood	look
figure	academy	noise
glass	area	object
height	bed	picture
pipe	deep	silence

## ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

*«Сила ума проявляется в упражнении, а не в покое».*

*Александр Поп, поэт*

Мнемоника (мнемотехника) – совокупность искусственных приёмов, облегчающих запоминание.

Во многих изученных методах мы опирались на мнемотехнические приёмы. Продолжим знакомство с мнемоникой в этой главе. Поговорим о ней более подробно, узнаем, что такое метод «Цифробуквенного кода».

Совокупность приёмов ассоциативного запоминания была названа мнемоникой в честь Мнемозины, которая в Греции была богиней памяти и матерью всех муз.

Существует огромное множество мнемотехнических приёмов. Сейчас вы узнаете самые известные из них.

- Число пи ( $\pi = 3,14159$ ) с помощью мнемоники можно записать и запомнить до шестого знака по числу букв в шести словах: «Это я знаю и помню прекрасно».
- Порядок основных цветов в спектре (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый) легко запомнить по первым буквам фраз: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» или «Как однажды Жан звонарь головой сломал фонарь».
- Известны мнемотехнические приёмы, используемые при запоминании дат рождения русских классиков: Пушкин родился на один год раньше начала 19 века, Гоголь был на десять лет моложе Пушкина, а Лермонтов – на пять лет моложе Гоголя, он родился в 1814, а умер в 1841 году (14 – 41). Тургенев родился в 1818 году (18-18).

• Вы всегда помните, как переводятся стрелки часов весной и осенью? Если нет, то вам поможет в этом мнемотехника. Стрелки часов переводятся:

...Весной – Вперед (В= В).

...Осенью – Обратно (О= О)

А вы знаете названия «сосуллек», которые образуются в пещерах? У них несколько названий, в которых легко запутаться. Опять поможет мнемотехника...

...сталакТит (Т – сосулька свисает с потолка пещеры),

...сталагМит (М – сосульки растут от земли вверх)

...сталагНат (Н – верхние и нижние сосульки срослись).

## «Цифробуквенный код».

1. Цифровая информация – самый сложный материал для запоминания. Мы помним его благодаря смысловым связям, которые образуем между цифрами и обыкновенным словесно – образным материалом.

В данном методе все цифры от 0 до 9 заменяются на гласные буквы, т. е. каждой цифре соответствует две буквы. Одна из них является основной, другая – запасной. Ниже привожу список цифр и соответствующих им букв. Запасная согласная пишется в скобках. Изучите и запомните этот код.

<b>0 - Н (Ж)</b>	<b>5 – П (Щ)</b>
<b>1 - Р (Г)</b>	<b>6 – Ш (Ц)</b>
<b>2 - Д (Л)</b>	<b>7 - С (Х)</b>
<b>3 - Т (К)</b>	<b>8 - В (Ф)</b>
<b>4 - Ч (М)</b>	<b>9 - З (Б)</b>

2. С помощью этого кода можно запомнить любые цифры, превращая их в слово. Сначала надо перевести их в согласные буквы. Потом надо добавить к согласным буквам гласные, чтобы получить слова, словосочетания и предложения.

Посмотрите, как это будет выглядеть...

310 – трн – трон  
 50 – пн - пеня (пони, пень, пано)  
 211 - дrr(г) (Ларри, Догги)

3. Можно переводить слова в цифры. Это можно делать для тренировки, а можно и для зашифрованной переписки на лекции!

Посмотрите, как это делается...

Свитер – СВТР – 7831  
 РАДАР - РДР - 121  
 НОРА - НР - 01

Поупражняйтесь в новом умении. Переведите цифры в слова и словосочетания.

Для начала продемонстрируем, как может получиться словосочетание.

313815 -- Т (Н) Р (Г) Б (К) В (Ф) Р (Г) П(Щ) – ТРТВРЩ – три товарища

29135	467890	1234567
164	266	24135
98076	35791	8899

01452	911	1569
102030	000777	1181

Теперь сделайте наоборот. Переведите слова и словосочетания в набор цифр.

магазин	психология	светофор
человек	милиционер	корзина
слон и моська	библиотека	калькулятор
черный флаг	журнал	колесо
терминатор	правый берег	перекресток

4. Случаются ситуации, когда нам надо запомнить определенное количество слов в определенном порядке, зная какое слово стоит под каким номером. Это сложно. «Метод Цицерона» здесь уже не поможет. В нем мы знали слова по порядку, но не могли называть их по номерам, т. е. какое из них седьмое, а какое двенадцатое.

Однако такое легко достижимо с помощью «цифробуквенного кода». Просто каждый порядковый номер надо превратить в слово. Так могут выглядеть первые двадцать номеров:

1 – рай	11 – рога
2 – яд	12 – руда
3 – ту (самолёт)	13 – рот
4 - чай	14 – ручей
5 – па (шаг в танце)	15 – репа
6 – шея	16 – ёрш
7 - усы	17 – рис
8 - Ява	18 – ров
9 - Зоя	19 – роза
10 – рана	20 - дно

5. Если вам надо запомнить список из двадцати слов, зная их порядковые номера, то воспользуйтесь уже известным вам кодом. Превратите номера слов в существительные, как было указано в пункте 4. Теперь вам надо связать слово и обозначение (кодовое) номера искусственной смысловой связью. Сделайте это точно так же, как мы делали в «Метод Цицерона». Теперь, когда вас спросят номер слова, вы вспомните его кодовое обозначение, а за тем (по ассоциации) и само нужное слово. А если вас спросят слово, то, действуя в обратном порядке, вы назовете его номер.

1. яблоко... ..	рай - яблоко
2. море ... ..	яд - море
3. ковер ... ..	ту - ковер
4. сироп ... ..	чай – сироп

5. клоун ... ..	па - клоун
6. гвоздь ... ..	шея – гвоздь
7. ящик ... ..	усы - ящик
8. дверь ... ..	Ява - дверь
9. словарь ... ..	Зоя - словарь
10. носок ... ..	рана – носок
11. болт ... ..	рога - болт
12. лицо ... ..	руда - лицо
13. ручка ... ..	рот - ручка
14. книга ... ..	ручей – книга
15. патрон ... ..	репа – патрон
16. линза ... ..	ёрш - линза
17. лось ... ..	рис - лось
18. телефон ... ..	ров – телефон
19. солдат ... ..	роза – солдат
20. фонарь ... ..	дно - фонарь

6. Сделайте несколько упражнений. Используйте в запоминании коды первых двадцати номеров.

1. колокол	1. сестра	1. шнур
2. огурец	2. мода	2. лампочка
3. язык	3. чеснок	3. зубы
4. свадьба	4. газета	4. волос
5. лобзик	5. любовь	5. грязь
6. дедушка	6. танк	6. вилка
7. морж	7. сирень	7. омут
8. колесо	8. железо	8. глазок
9. медаль	9. тюль	9. черт
10. енот	10. зеркало	10. лента
11. след	11. песок	11. стол
12. горох	12. кот	12. моряк
13. сигнал	13. фрегат	13. грабли
14. черепаха	14. удар	14. полоса
15. ангина	15. халва	15. свисток
16. кнопка	16. ранчо	16. фольга
17. снег	17. валик	17. сумка
18. форма	18. грибы	18. игрушка
19. конец	19. струна	19. колбаса
20. якорь	20. пуля	20. хлеб

7. Проявите свою изобретательность! Подумайте, где ещё можно использовать метод «Цифробуквенного кода»? Сделаю вам небольшую подсказку, скажу, где я сам его применяю. При запоминании своего кода в банке, телефонных номеров, исторических дат, календаря на целый год, игральные карты, номеров машины и т. д.

8. Далее я помещаю коды всех номеров от 1 до 100. Используйте этот список для запоминания необходимых вещей.

- |             |            |              |
|-------------|------------|--------------|
| 1. - рай    | 35. – тип  | 69. – шиза   |
| 2. – яд     | 36. – туша | 70. - сено   |
| 3. - ту     | 37. - тис  | 71. - сера   |
| 4. – чай    | 38. - тв   | 72. - сода   |
| 5. - па     | 39. - туз  | 73. - сито   |
| 6. - шея    | 40. – чин  | 74. - сын    |
| 7. - усы    | 41. - чирь | 75. - сыпь   |
| 8. - Ява    | 42. - чудо | 76. - суша   |
| 9. – Зоя    | 43. – чета | 77. - сос    |
| 10. – рана  | 44. – чуча | 78. - сова   |
| 11. – рога  | 45. – чип  | 79. – сизо   |
| 12. – руда  | 46. – чаша | 80. - Вена   |
| 13. – рот   | 47. - часы | 81. – вор    |
| 14. – ручей | 48. – чаф  | 82. - вода   |
| 15. – репа  | 49. – чиз  | 83. – вата   |
| 16. – ёрш   | 50. – пена | 84. - вич    |
| 17. - рис   | 51. - пар  | 85. – вещь   |
| 18. – ров   | 52. – пяди | 86. – вошь   |
| 19. – роза  | 53. – пот  | 87. – вес    |
| 20. - дно   | 54. – печь | 88. – Вова   |
| 21. – дыра  | 55. – поп  | 89. – ваза   |
| 22. – дед   | 56. – паша | 90. - зона   |
| 23. – дети  | 57. – пёс  | 91. - заря   |
| 24. - дача  | 58. – пиво | 92. - зад    |
| 25.- депо   | 59. – Пиза | 93. – Зита   |
| 26. – душа  | 60. – шина | 94. – зима   |
| 27.- дося   | 61. – шар  | 95. – зипа   |
| 28. – дева  | 62. – шило | 96. – заяц   |
| 29. – доза  | 63. – шок  | 97. – Зося   |
| 30. – тика  | 64. – шум  | 98. – зов    |
| 31. – тир   | 65. – шип  | 99. – зюзя   |
| 32. – тэди  | 66. – шиш  | 100. – рожон |
| 33. - тётя  | 67. – шах  |              |
| 34. – туча  | 68. – шива |              |

***«Что мы помним – мы можем изменить, что забываем – то навсегда».***  
***Ричард Шелтон, писатель***

## ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

*«Душа никогда не мыслит без представлений».*  
*Аристотель, философ*

Воображение – психический процесс, заключающийся в создании новых образов, идей, мыслей на основе имеющихся представлений, знаний, опыта. Стимулом к воображению являются задачи, стоящие перед человеком, его потребности, желания, чувства, настроения, мировоззрение, необходимость предвидеть будущее в труде и жизни.

*«Интуиция - дочь информации».*

Интуиция – познание без видимого, осознанного участия, рассуждения, логических доказательств. Интуиция – своеобразное мышление, когда отдельные его звенья протекают бессознательно, ясно же осознается лишь полученный итог, результат. Интуиция позволяет быстро, почти «внезапно» находить правильное решение проблемы. Интуиция – компонент творческого процесса.

Воображение и интуиция – важнейшие компоненты нашего разума, касательно творческого и интеллектуального развития.

Вы наверняка заметили, что все описанные до сих пор в этой книге методы тесно связаны с воображением. А интуиция помогает нам сделать все быстро и правильно.

Эти две составляющие нашего ума черпают силу из внутренних ресурсов. Надо обладать большими знаниями, опытом. Надо развивать свои органы чувств, чтобы повысить уровень своего восприятия.

Окружающий нас мир многообразен, в нем еще огромное количество тайн и загадок. Мы в силах их познать, если выйдем на путь развития.

Воображение и интуиция могут работать превосходно.

Главное пополнить свои знания и опыт, создать в своем разуме своеобразную базу данных, из которой эти два удивительных процесса черпали бы материал. Они способны творить фантастические вещи. Вы можете задать своему разуму вопрос, а он бессознательно (сам по себе) будет искать ответ. Он «перевернет» вашу «базу данных», рассмотрит все подходящие варианты и, в неожиданный для вас час и способ, сообщит решение. Долгое время подобные вещи рассматривались людьми как чудо. Они думали, что им кто-то подсказывает, советует. Одни верили в божью помощь, другие – в козни дьявола. В общем, кто во что хотел, в то и верил.

Сегодня подобный бессознательный процесс поиска называют периодом инкубации. Однако встречаются и другие названия.

Теперь вы наверняка понимаете всю важность и необходимость развития воображения, интуиции, восприятия. Сейчас вы познакомитесь с различными развивающими упражнениями. Старательно и не спеша, пройдите их все. Возвращайтесь к ним время от времени.

Обогатите свои внутренние ресурсы.

***«Так как нам суждено прожить жизнь в тюрьме собственного ума, наш долг обустроить её наилучшим образом».***

***Питер Устинов, актер и писатель***

**Упражнение 1.** Используя все органы чувств, представьте в своем воображении следующие ягоды, фрукты, овощи. Представьте их четко и реалистично. Чтоб они были «как живые».

Апельсины	ежевика	редис
Банан	капуста	слива
Виноград	лимон	финик
Груша	морковь	яблоко
Дыня	перец	помидор

**Упражнение 2.** Используйте свое зрение и вообразите следующие цвета. Добивайтесь четкости и ясности.

- Белый
- Черный
- Красный
- Синий
- желтый
- зеленый
- оранжевый
- серый
- коричневый
- бордовый
- фиолетовый
- золотой
- сиреневый
- голубой

***«Наши пять чувств суть верные слуги нашей души».***

***Леонардо да Винчи***

**Упражнение 3.** Попробуйте вообразить вещи, которые реально не существуют. Как бы они выглядели? Какие звуки издавали?

- Человек с двумя головами,
- бабочка размером с самолет,
- книга, в которой 50 тысяч страниц,
- огромный зеленый тролль,
- стул из сахара,
- космический пришелец,
- кружка с пятью ручками,
- слон с двумя хоботами,
- черный снег,
- говорящий муравей.

**Упражнение 4.** Представьте следующие предметы быта в своем воображении. Используйте все органы чувств.

- Холодильник
- Утюг
- Телевизор
- Фен
- Пылесос
- Бритва
- Миксер
- Веник
- Тостер
- Ножик
- Плита
- Магнитофон
- Тарелка
- Щетка
- Совок

**Упражнение 5.** Посмотрите некоторое время на какой-нибудь предмет. Закройте глаза и постарайтесь удержать его в памяти как можно дольше. Откройте глаза и вновь взгляните на предмет. Может, вы упустили какие-то детали? Повторяйте эти действия несколько раз, пока предмет не будет всплывать в памяти во всех подробностях.

**Упражнение 6.** Вспомните, как выглядят знакомые вам люди. Старайтесь рассмотреть их в своем воображении во всех подробностях.

- Мама
- Папа
- Бабушки
- Дедушки
- Братья
- Сестры
- Дяди
- Тети
- Кузены
- Кузенки
- Соседи
- Соседки
- Друзья
- Подруги

**Упражнение 7.** Используя зрительные образы, вспомните, как выглядят геометрические фигуры. Смотрите на них в воображении с различных сторон.

- Круг
- Треугольник
- Квадрат
- Овал
- Трапеция
- Ромб
- Пятиугольник
- Куб
- Шар
- Конус
- Пирамида
- Призма

**Упражнение 8.** Вообразите, внимательно и старательно, следующих насекомых и животных. Используйте все органы чувств! Как бы это не звучало странно.

- Акула
- Аист
- Барсук
- Буйвол
- Бабочка
- Волк
- Воробей
- Гусь
- Дятел
- Еж
- Енот
- Жук
- Заяц
- Индюк
- Крокодил
- Ласточка
- Лошадь
- Морж
- Носорог
- Осьминог
- Паук
- Пингвин
- Пантера
- Рак
- Стрекоза
- Слон
- Червяк
- Шершень
- Ястреб

**Упражнение 9.** Попробуйте вспомнить несколько известных вам мелодий. Подберите 3-4 музыкальных воспоминания к каждому пункту.

- Классическая музыка,
- Музыка из фильма,
- Поп-музыка,
- Рок-музыка,
- Народные мотивы.

**Упражнение 10.** Подберите звуковые воспоминания ко всем написанным вещам и явлениям.

- Ключи
- Дверь
- Собака
- Дождь
- Ветер
- Пила
- Карандаш
- Машина

- Гроза
- Птица
- Кашель
- Самолет
- Трактор
- Пчела
- Радио
- Ручей
- Спичка
- Кресло

**Упражнение 11.** Представьте себе на ощупь следующие предметы и вещества.

- Камень
- Шелк
- Дерево
- Бетон
- Железо
- Целофан
- Бумага
- Пластмасса
- Вода
- Каша

**Упражнение 12.** Вспомните запах всех перечисленных вещей.

- Суп
- Кофе
- Спичка
- Роза
- Шампунь
- Рубашка
- Бутерброд
- Духи
- Чеснок
- Бензин
- Елка
- Море
- Апельсин
- Вино
- Книга

**Упражнение 13.** Это упражнение следует делать перед сном. Устройтесь в своей постели, закройте глаза. Попробуйте пережить весь свой день заново, только в своем воображении. Где вы были? С кем разговаривали? Что видели, кто видел вас? Прокрутите весь свой день час за часом. А позже спокойно засыпайте. Это упражнение также развивает память.

**Упражнение 14.** Объедините в своем воображении две вещи. Эти вещи должны быть обычными, а их сочетание необычным.

- Собака и очки
- Книга и камень
- Телевизор и ласты
- Суп и ящерица
- Тарелка и море
- Градусник и кофе
- Лампочка и корова
- Шарф и газета
- Пистолет и вата
- Лицо и роза
- Кактус и бритва
- Мотоцикл и лошадь
- Кнопка и мусор
- Монета и пластырь
- Ручка и пила
- Топор и фонарик

- Мозг и линейка
- Кубик и лунка
- Самолет и галстук
- Земля и крыша

**«Я поверю чему угодно, лишь бы оно было совсем невероятным».**  
**Оскар Уальд**

**Упражнение 15.** Это весьма веселое и забавное упражнение. Выберите в телевизионной программе какой-нибудь фильм. Сядьте перед телевизором в нужное время, однако выключите звук. Попробуйте понять смысл фильма без слов. Это будет немного неудобно, каждый раз будет хотеться включить звук. Терпите! Ведь и так все понятно!

**Упражнение 16.** Попробуйте написать небольшое сочинение по каждой указанной ниже теме. Выразите свои личные мысли и чувства.

- Любовь
- Музыка
- Война
- Архитектура
- Ревность
- Добро
- Телевидение
- Дружба
- Книги
- Земля
- Космос
- Живопись
- Инопланетяне
- Погода
- Футбол

**Упражнение 17.** Смешайте свои ощущения. Попробуйте вообразить то, чего еще не воспринимали.

- Соленое мороженое,
- Вкус ботинка,
- Запах вилки,
- Красную бумагу,
- Селедку с сахаром,
- Апельсин с кетчупом,
- Прикоснитесь к печали,
- Синий сигнал светофора,
- Послушайте арбуз,
- Увидьте радость.

**Упражнение 18.** Попробуйте предсказать будущее. Что скажут в завтрашних новостях? Что напишут в газетах? Кто звонит вам по телефону? Какая через неделю будет погода? Кто станет следующим президентом? Старайтесь угадывать то, чего еще не знаете. Что вы получите на экзамене? Как образовалась вселенная? Когда мы поселимся на Марсе? Не бойтесь, угадывайте. Время от времени старайтесь проверять, что вы предсказывали, и что получилось в итоге. Настанет момент, когда вы себя приятно удивите.

**Упражнение 19.** Придумайте какое-нибудь новое блюдо. Зайдите на кухню, возьмите продукты, которые у вас есть, и попробуйте приготовить что-нибудь вкусное. Это не должно быть чем-то для вас обычным, и не подсматривайте в кулинарную книгу. Смешайте продукты так, как подсказывает вам сердце. Позже попробуйте новое блюдо. Ну, как? Необычно? Попробуйте еще что-нибудь! Приятного аппетита.

*«Наш вкус будет острее, чувствительнее к оттенкам, если его лелеять, не ограничивать и преподносить ему в каждом кусочке нечто новое. Контраст и разнообразие являются биологически оправданными кулинарными принципами».*

*Гарольд Макги, кулинар*

**Упражнение 20.** Научитесь рисовать. Сначала у вас будет получаться не очень привлекательно, но через некоторое время вы удивите себя и окружающих. Заведите себе специальную рабочую тетрадь для рисунков. Внимательно изучайте окружающий вас мир. Зарисовывайте какие-нибудь отдельные его эпизоды. Старайтесь изобразить все прекрасное, что будете встречать. Если вы займетесь этим серьезно, то можете стать знаменитым художником. Изображайте не только реальные вещи, но и абстрактные. Попробуйте нарисовать свои мысли, чувства, эмоции, идеи, настроения. Таким образом вы сможете лучше понимать себя и других людей.

*«Если кто хочет прожить жизнь правильно... то он должен смолоду начать любоваться прекрасными формами... из которых ему следует создавать справедливые мысли, и скоро он почувствует, что красота одного вида родственна красоте другого вида и что красота в каждом своем обличье является одной и той же».*

*Платон*

Вы познакомились с двадцатью упражнениями. Когда вы пройдете их все, то попытайтесь их усовершенствовать, добавьте в них что-нибудь свое. Упражняйтесь, экспериментируйте и достигнете новых и небывалых ранее высот.

## ГЛАВА ОДИНАДЦАТАЯ

*«Гениальность – это девяносто девять процентов труд и только на один процент талант».*

*Томас Эдисон*

Вы должны работать над собой, должен трудиться и ваш разум.

До настоящего момента мы говорили о роли творческого мышления в вашей жизни. Теперь надо вспомнить и о логическом мышлении. Ведь это фундаментальная часть вашего разума.

Давайте на некоторое время обратимся к строго научным определениям. Следует разобрать, что же собой представляет мышление. После мы познакомимся с некоторыми «орудиями» логического мышления.

Итак...

Мышление – активное, сущностное отражение реальной действительности. Оно включает в себя научное понимание, объяснение явления, его изучение, анализ, умение управлять им, преобразовывать его.

Теперь познакомимся с различными приемами и процессами мыслительной деятельности, «орудиями» логического мышления...

Сравнение – установление общего и различного в явлениях, процессах. Вначале сравнение происходит на основе противопоставления (в этом явлении данный компонент есть, а в схожем с ним отсутствует, в этом процессе главным является один элемент, а в следующем – другой и т.д.). Затем сравниваются сходства, устанавливается родственность подчас не похожих явлений. Наконец, сравнение ведет вычленению общего, главного и второстепенного.

Анализ – расчленение целого на части, установление зависимостей между частями (признаками, элементами, свойствами, отношениями). Уже при восприятии информации происходит ее чувственно-познавательный анализ. При переработке информации происходит теоретический анализ, который одновременно является важным методом научного исследования (анализ фактов, явлений, научных данных, анализ литературы и т.д.).

Синтез – объединение частей в целое, мыслительный процесс, противоположный анализу. Синтез применяется для выявления общих свойств предметов, процессов, явлений, для нахождения сходства и различия. Анализ и

синтез – ведущие процессы, на основе которых происходит образование ассоциаций, объединяющих разрозненные знания в единое целое. Анализ и синтез взаимодействуют в познавательной деятельности и помогают находить главное.

Обобщение – процесс, близкий к синтезу, но непременно включающий и анализ, сравнение, сопоставление. Цель его – обнаружить существенные признаки в явлениях и на этой основе установить, относятся ли изучаемые процессы, явления, факты к родственным или только кажутся похожими друг на друга. Обобщение лежит в основе межпредметных связей, оно необходимо при формировании мировоззрения, сознания и самосознания. С помощью обобщения возможно знания из одной области применять в другой.

Обоснование, аргументация – суждение или совокупность взаимосвязанных суждений, приводимых для доказательства истинности того или иного теоретического положения. Аргумент – основание, довод, факт, подтверждающий ту или иную точку зрения. Основные правила обоснования таковы: в основу доказательства берется сама идея; она аргументируется научными данными, примерами, фактами из окружающей действительности. Научную аргументацию следует отличать от софистских рассуждений, от демагогии, когда неправильную идею доказывают с помощью сомнительных аргументов, поверхностного знания фактов, ложных логических построений.

Вот вы и познакомились с некоторыми приемами и процессами нашей с вами мыслительной деятельности. Часто мы пользуемся ими бессознательно. Теперь вы должны изучить каждый из них более детально. Их надо применять и использовать целенаправленно, наряду с остальными методами и приемами, которые описывались в книге. Попробуйте найти ответ на возникшую проблему путем логичных и последовательных рассуждений. Если вам это не удастся, то берите на вооружение свою интуицию, фантазию и воображение. После такой «массированной атаки» многие проблемы и задачи найдут свое решение.

***«Самое непостижимое в мире заключается в том, что мир постижим».***

***Альберт Эйнштейн***

На страницах этой книги вы познакомились с различными техниками и методами по улучшению вашей памяти и воображения. Настал черед заняться вашим логическим мышлением. Лучший способ его развить – решать различного рода логические задачи и головоломки. Их существует огромное множество. Поэтому вы легко найдете материал для тренировок.

В данной книге я также предоставляю вам возможность решать подобные задачи. Их здесь будет много, однако, не достаточно. Когда вы решите задачи из этой книги, поищите себе какую-нибудь специальную, полностью состоящую из головоломок и логических заданий.

Внимательно прочитайте условие каждой задачи. Приложите все свои силы и ум для их решения. Постарайтесь сами решить задачи. Ответы будут помещены в конце этой главы. Подсматривайте туда только тогда, когда вы не способны найти решение. Если вы сразу же полезете в ответы, то решение этих задач не принесет вам пользы. Подумайте, понапрягайте свои извилины, «помучайтесь» несколько дней. И если вы уже не представляете себе решения, то смотрите в ответ.

Займитесь умственной гимнастикой! Засучите рукава и в путь! Приступим к решению задач!

### Задача 1.

Положите на стол три кучки спичек. В одну кучку положите 11 спичек, а в другую – 7, а в третью – 6. Перекладывая спички из любой кучки в любую другую, нужно сравнять все три кучки, чтобы в каждой было по 8 спичек. Это возможно, так как общее количество спичек – 24 – делится на 3 без остатка; при этом требуется соблюдать такое правило: к любой кучке разрешается добавлять ровно столько спичек, сколько в ней есть. Например, если в кучке 6 спичек, то добавить к ней можно только 6, беря их из одной кучки, если в кучке 4 спички, то и добавить к ней можно только 4.

Задача решается в три хода.

### Задача 2.

Мальчик плотно прижал грань синего карандаша к грани желтого карандаша. Один сантиметр (в длину) прижатой грани синего карандаша, считая от нижнего конца, запачкан краской. Желтый карандаш мальчик держит неподвижно, а синий, продолжая прижимать к желтому, опускает на 1 см., затем возвращает в прежнее положение, опять опускает на 1 см. и опять возвращает в прежнее положение; 10 раз он так опускает и 10 раз поднимает синий карандаш (20 движений).

Если допустить, что за это время краска не высыхает и не истощается, то на сколько сантиметров в длину окажется запачканным желтый карандаш после двадцатого движения?

### Задача 3.

Это – старинная задача; встречается в сочинениях 18 века. Она имеет сказочное содержание.

Некий человек должен был перевезти в лодке через реку волка, козу и капусту. В лодке мог поместиться один человек, а с ним или волк, или коза, или капуста. Но если оставить волка с козой без человека, то волк съест козу, если оставить козу с

капустой, то коза съест капусту, а в присутствии человека «никто никого не ел». Человек все-таки перевез свой груз через реку. Как он это сделал?

#### Задача 4.

В токарном цехе завода вытачиваются детали из свинцовых заготовок. Из одной заготовки – деталь. Стружки, получившиеся при выделке шести деталей, можно переплавить и приготовить еще одну заготовку. Сколько деталей можно сделать таким образом из 36 свинцовых заготовок?

#### Задача 5.

Скорый поезд шел из Москвы в Петербург без остановок со скоростью 80 километров в час. Другой поезд тоже без остановок шел ему навстречу из Петербурга в Москву со скоростью 120 километров в час. На каком расстоянии будут эти поезда за один час до их встречи?

#### Задача 6.

Недалеко от берега стоит корабль со спущенной на воду веревочной лестницей вдоль борта. У лестницы десять ступенек. Расстояние между ступеньками 30 см. Самая нижняя ступенька касается поверхности воды. Океан сегодня очень спокоен, но начинается прилив, который поднимает воду за каждый час на 15 см. Через сколько времени покроется водой третья ступенька веревочной лестницы?

*«Если и есть одна вещь, которой следует запастись, то это ваше внимание».*

*Билл Харви, писатель*

*«Стойкость обретается в процессе преодоления препятствий».*  
*Восточная мудрость.*

*«Я предпочёл бы знать некоторые вопросы, чем все ответы».*  
*Джеймс Тарбер, юморист.*

*«Распознавание проблемы, которая может быть решена и достойна решения, есть... тоже своего рода открытие».*  
*Майкл Поланьи.*

## ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

В одной из предыдущих глав я обещал, что мы поговорим об эрудиции. Этим вопросом мы и займёмся в этой главе.

Эрудированный человек – это образованный человек, который владеет глубокими знаниями и умеет применять их в своей жизни и деятельности. Ведь основная цель образования состоит не в том, чтобы загрузить человека бесполезными фактами, а в том, чтобы он находил применение всем своим знаниям. Поэтому не стоит забивать свою голову бесполезными и глупыми вещами, которые вы не станете использовать в будущем.

***«Ум – это не сосуд, который нужно наполнить, а пламя, которое необходимо разжечь».***

***Плутарх, римский философ.***

Каждый образованный человек должен уметь читать, писать, считать и грамотно излагать свои мысли. О ваших математических (счётных) способностях вы можете узнать из предыдущей главы. Все ли задачи на логическое мышление вы решили? Язык математики – это язык логики, где всё имеет своё название и всё разложено по полочкам.

О том как эффективно читать, писать и выражать свои мысли вы узнаете в этой главе.

Откройте свой разум для новых знаний!

***«Есть книги, которые надо только отведать, есть такие, которые лучше всего проглотить, и лишь немногие стоит разжевать и переварить. Иначе говоря, одни книги следует прочесть лишь частично, другие – без особого прилежания и лишь немногие – целиком и внимательно».***

***Фрэнсис Бэкон, философ.***

Чтение - важнейший компонент нашего интеллектуального развития. Вот уже огромное количество времени книги являются источником разнообразной информации, которой мы можем питать наш разум в любое время и в любом месте. Книги были, есть и будут в будущем. На сегодняшний день – это самый дешёвый, привычный и безопасный для здоровья способ передачи и хранения информации. Чтение книг является более полезным для нашего разума, чем просмотр телевизора и сайтов в Интернете. Во-первых, информация в книге по какому-либо вопросу рассматривается более детально и глубоко, а не поверхностно, как в телевизионных

программах. Во – вторых, вы контролируете всю информацию, которая поступает в ваш мозг. С помощью телевидения и Интернета в ваше подсознание закладывается много рекламной и прочей информации, которая может способствовать новому вашему поведению, в действительности вам не нужному. В – третьих, информация, передаваемая через технические источники (в основном это относится к телевидению), сообщается очень быстро и вы не способны более детально её обдумать (не имеете возможность повторного и медленного просмотра, прослушивания). А в книге вы можете вернуться к каждому слову, обдумать каждую мысль.

Многочисленные исследования учёных доказали, что чтение является важным компонентом в развитии маленького растущего человечка. Разум ребёнка впитывает всё как губка, однако мышление его протекает медленно и последовательно. Ребёнок должен знать что, откуда, как, где и почему именно происходит. В настоящее время повысилось количество детских стрессов и умственных расстройств. А всё потому, что ребёнок целый день сидит перед телевизором, где картинки быстро меняются, информация подаётся в сжатой форме. Ребёнок может не понимать многих вещей, потерять смысловую линию, что приводит к стрессам и расстройствам.

Уважаемые родители, читайте детям по – чаще хорошие книжки, а не сажайте на целый день перед телевизором.

Вернёмся к разговору о нас с вами, о людях уже взрослых. Как часто вы читаете книги? Какая ваша любимая? Что вы читаете сейчас (не считая этой книги)?

В чтении тоже есть свои хитрости и секреты. Главный из них состоит в том, что вы можете читать намного быстрее и продуктивнее, чем вы делаете это сейчас. А вы знаете свою скорость чтения? Если ещё нет, то давайте её измерим. Как это сделать, вы узнаете дальше.

После окончания чтения текста необходимо объём текста, выраженный в словах, разделить на время чтения, выраженное в минутах. Например, количество слов в тексте равно 1400, время чтения составило 6 минут 20 секунд. Переведём сначала секунды в минуты:  $20/60 = 0,33$ . Затем  $6 + 0,33 = 6,33$  минуты. После чего 1400 слов разделим на 6,33, получим примерно 221 слово в минуту.

Прочитайте следующий текст, засекайте время и узнайте (высчитайте) скорость своего чтения.

«Многие читатели, наверное, обращали внимание на значительные размеры Луны, когда она находится низко над горизонтом. Некоторые считают, что это простой физический феномен, вызванный рассеиванием или диффузией световых лучей при их прохождении через атмосферу, размывающих образ Луны над горизонтом. Однако уже многократно было показано, что такое объяснение иллюзии абсолютно неверно. Со времён Птолемея признают, что этот эффект каким-то образом зависит от кажущейся удалённости. По-видимому, наиболее тщательное

исследование природы этой иллюзии было предпринято Борингом и его сотрудниками. Они проводили свои эксперименты на крыше высокого здания и использовали в них как реальную, так и искусственную Луну. С помощью зеркал на высоких опорах они могли «двигать» реальную Луну от зенита к горизонту и наоборот. Их окончательный вывод состоит в том, что иллюзия сильно зависит от направления линии зрения относительно головы. Если наблюдатель лежит на спине, то Луна в зените кажется большой, а на горизонте маленькой. Объяснить этот факт можно следующим образом: когда глаза направляются вверх, возникает незначительная рефлексивная дивергенция, что приводит к увеличению усилий, необходимых для удержания исходной конвергенции. Это, в свою очередь, является признаком уменьшения расстояния до объекта. Если теперь Луна в зените представляется ближе, чем на горизонте, то величина её кажется меньше, так как размер сетчаточного образа не изменился. Единственное слабое место этого объяснения в том, что как обычно сообщает наблюдатель, Луна в зените, кажется не менее, а более удалённой. Возможно, здесь мы имеем дело с одним из тонких вторичных эффектов, обнаруживающихся в восприятии удалённости при попытках проникнуть на различные уровни процесса восприятия. Так или иначе, иллюзия Луны представляет собой весьма увлекательную проблему».

В тексте 253 слова.

Подсчитали скорость своего чтения? Что у вас получилось в итоге? Вы довольны этим результатом?

Обычная скорость чтения – это 290-320 слов в минуту. Однако среди рекордов, занесённых в книгу рекордов Гиннеса, есть и рекорд быстрого чтения: 60 тысяч знаков в минуту. С такой скоростью можно прочесть большой роман за один час. Невероятно! Нам с вами до этого ещё далеко. Однако всё возможно! Поверьте в это!

***«Если вы не ожидаете неожиданного, то и не найдёте его».***  
***Гераклит, философ.***

Вы способны улучшить свою скорость чтения в два, а то и три раза. Это действительно возможно и стоит приложить все силы для этого. Подумайте, как бы поменялась ваша жизнь, если бы вы читали книги в три раза быстрее и помнили бы из прочитанного в два раза больше. Ну что?

Замечательным специалистом, который занимается вопросом быстрого чтения, является психолог Ли Кларк. Он долгое время проводил соответствующие исследования, которые привели к определённым результатам. Далее я размещаю несколько полезных советов, которые помогут вам читать более эффективно. Эти советы основаны на работах Ли Кларка и на полученных им результатах.

## «Книжные советы»

1. Вам следует читать больше, гораздо больше, чем вы привыкли читать. Если вы читаете медленно, то, вероятнее всего, не прочитываете в день больше, чем пара газет и журналов. Вы читаете всякий раз, когда у вас появляются свободные несколько минут чтобы убить время. Возможно, вы вообще читаете только тогда, когда вас вынуждает необходимость. С этого момента вы должны выделить время для чтения. Рекомендуемый минимум – два непрерывных часа три раза в неделю. Быстрое чтение станет привычной, если вы будете постоянно поступать так, как это всегда делал опытный читатель с детства – много читать. Это означает прочитывать, по крайней мере, одну книгу в неделю, что потребует нескольких вечеров сосредоточенного чтения каждую неделю. До тех пор, пока вы не приобретёте привычку читать два часа без перерыва несколько раз в неделю, не рассчитывайте научиться быстро и эффективно читать. Со временем процесс чтения станет доставлять вам гораздо больше удовольствия и перестанет быть рутинной обязанностью.

2. Не тратьте времени и усилий на ненужные детали и подробности. При чтении текста сразу выделяйте главную идею, которую иллюстрируют и дополняют детали. Интересуйтесь больше основными мыслями автора, а не излишними подробностями. При чтении не художественной литературы стремитесь выделить основные идеи и логическую структуру, на которых основана книга. Не допускайте, чтоб трудные для понимания абзац, страница или глава замедлили ваше чтение, поддерживайте скорость постоянно высокой. После быстрого охвата текста немногочисленные непонятные места либо проясняются сами собой, либо оказываются несущественными для понимания общей сути. При чтении рассказа или романа следуйте за сюжетной линией, сознательно ищите и находите «конфликт», а не блуждайте от слова к слову, от предложения к предложению.

3. Тот, кто быстро читает, - лучше понимает. Такие люди читают быстрее, потому что они научились понимать текст быстро, а понимают они быстро, потому что постоянно практикуются в понимании. К тому же они читают проблемный материал, и вы должны поступать так же. Этот роман содержательный? Данная научно-популярная книга сложная? Статья в журнале кажется вам слишком трудной? Тогда это тот тип чтения, который даст вам наиболее ценный тренирующий эффект. Вы никогда не научитесь быстро и эффективно читать, если будете ограничивать себя лёгким чтивом – невозможно вырасти интеллектуально, не давая себе умственные нагрузки. Спросите себя: «Стал ли я знать больше о себе и окружающем мире, чем я знал год назад»? Если вы честно ответите: «Нет», то вам лучше сразу же перейти к чтению более сложной литературы.

4. Поставьте перед собой задачу прочитать к следующей неделе несколько глав по философии, астрономии и психологии, а затем отведите для выполнения этого задания определённое время. Например, три главы прочитать сегодня вечером

за два часа, оставляя время для подчёркивания, выписывания и критических заметок. Две главы запланируйте прочитать завтра вечером за полтора часа. Установите время начала чтения и, следя за временем, завершите чтение только в назначенный срок. Вы будете приятно удивлены, сделав для себя открытие, что установление разумного лимита времени мобилизует и концентрирует ваше внимание и станет маленьким, но важным шагом в улучшении понимания. Или поставьте себе задачу закончить книгу к завтрашнему вечеру и сразу же погружайтесь в чтение. Если вы осознаете, что должны прочитать половину книги сегодня вечером, а другую завершить к завтрашнему вечеру, то будете читать очень быстро, поскольку вам необходимо добиться своей цели. Таким образом, вы разовьёте в себе способность быстро передвигаться по тексту с максимально возможной для вас скоростью, просто оставляя без внимания несущественные места, сосредотачиваясь на основных идеях текста. Эффективно читающие люди развили в себе привычку быстро передвигаться по тексту. Действительно, взрослые и студенты, которые приучили себя читать быстро, находят свою прежнюю скорость чтения некомфортной и неприятной. Или поставьте себе задачу прочитать журнал, выбрав из него всё самое ценное, за два часа. Попробуйте использовать свойство разума адаптироваться к нагрузкам в случае необходимости, и вы закончите журнал через два часа. Поистине удивительно, чего могут добиться люди, если действительно этого захотят. Почему бы не подвергнуть себя такому испытанию?

5. Когда вы начнёте читать книгу, читайте с установкой на быстрое понимание в течение 15 минут. Сосчитайте количество прочитанных за это время страниц, умножьте на четыре, и вы получите потенциальную скорость чтения этой книги в страницах за час. Конечно, одни книги читаются быстрее, другие – медленнее. Например, гораздо больше времени займёт прочтение 50 страниц университетского учебника, чем 50 страниц лёгкого романа. Чем плотнее насыщена страница идеями, тем больше времени потребуется для её прочтения. Но в одной книге весь материал, скорее всего, будет примерно на одинаковом уровне сложности. Придерживайтесь темпа чтения, который вы установили для себя (стр./час). Таким образом, вы располагаете эффективным приёмом, который поможет вам увеличить скорость чтения и улучшить понимание. Если вы хотите добиться, чтобы высокая скорость чтения стала естественной и автоматической, а понимание – быстрым и эффективным, нужно тренироваться каждый день.

6. Ничто так не помогает концентрации внимания, как техника просматривания материала с целью извлечения основных идей и главных концепций. Если скорость чтения ниже скорости понимания, то ваше сознание, скорее всего, будет отвлекаться. Наиболее способные не всегда являются лучшими студентами. Если работа оказывается слишком лёгкой для них, они скучают, думают о более интересных вещах, мечтают, их внимание отвлекается. Такая аналогия объясняет, почему медленно читающие люди берут в руки книгу или журнал, прочитывают несколько страниц и, обнаружив, что внимание рассеялось, откладывают её в сторону и начинают заниматься другими делами. Всегда читая с максимально возможной для вас скоростью понимания, вы стимулируете свой мозг,

ваше внимание полностью поглощено мыслями автора. Кроме того, вы скоро обнаружите, что углубленная сосредоточенность, которую вы приобретаете при помощи быстрого активного чтения, улучшает понимание и приносит большое удовлетворение, так как все отвлекающие мысли вытесняются из вашего сознания. Но информированность о принципах эффективного и быстрого понимания не увеличит скорости и эффективности вашего чтения. Только воплощение этих принципов на практике в течение некоторого периода времени может дать ощутимый результат.

Вы узнали несколько полезных советов. Используйте их, и ваше чтение станет более продуктивным. Вы сможете через некоторое время удивить себя и своих знакомых своей эрудицией и своими познаниями.

Давайте проведём один эксперимент. Прочитайте все советы ещё раз, внимательно разберите каждый из них. О чём они говорят? Что советуют?

Уже одно осознание того, как вести себя во время чтения, может улучшить вашу скорость чтения. Вы внимательно просмотрели советы? Знаете, как вести себя с текстом?

Если вы всё сделали верно, то уже сейчас убедитесь в уникальности своего разума. Прочитайте написанный далее текст и подсчитайте скорость его прочтения. Используйте в это время те знания, которые получили в советах. Прочитайте текст и вы увидите, что способны улучшить скорость своего чтения как минимум на 20%. Приступайте!

«Когда мы имеем дело с более длительным промежутком времени – минутами, часами и даже днями, речь уже начинает идти не о чистом восприятии времени, а скорее о суждении. Мы судим о длительности времени, относя его к каким-нибудь событиям. Например, сколько минут тому назад был телефонный звонок или через сколько времени будет обед. Точность суждения о временных интервалах зависит от двух основных типов факторов: событий во внешнем мире и в самом субъекте. Внешние события могут относиться непосредственно ко времени: мы можем смотреть на часы или на уровень солнца над горизонтом. Иногда они выступают в качестве привычных признаков времени. Замечательная способность некоторых людей просыпаться в одно и то же время, как выяснилось, может основываться на совершенно неизвестных данным лицам признаках, например на звуках уличного движения или шагов соседа. И всё же известно, что даже при полном отсутствии таких внешних признаков ориентация во времени может быть довольно точной. В одном эксперименте человек провёл четыре дня в совершенной изоляции, в звуконепроницаемой комнате, занимаясь, чем хотелось. Через нерегулярные отрезки времени ему звонил экспериментатор и спрашивал который час. В течение первого дня «субъективные часы» испытуемого убежали вперёд на четыре часа. Затем они стали возвращаться назад и к концу четвёртого дня ошибались лишь на сорок минут. Как была возможна такая точность при полном отсутствии привычных внешних признаков? По-видимому, испытуемый ориентировался на определённые внутренние признаки, такие, как сонливость, голод и т.п. Имеются большие

индивидуальные различия в способности оценивать время. Эксперименты показали, что одно и то же время может пройти для десятилетнего ребёнка в пять раз быстрее, чем для шестидесятилетнего взрослого человека. У одного и того же испытуемого восприятие времени чрезвычайно варьирует в зависимости от душевного и физического состояния. В состоянии подавленности или фрустрации время течёт медленно. Наша способность судить о времени позволяет образовать временное измерение – ось времени, на которой могут быть довольно точно размещены события. Текущий момент отмечает особую точку на этой оси, события прошлого размещаются до и события ожидаемого будущего – после этой точки. Это общее восприятие отношений прошлого, настоящего и будущего носит название «временной перспективы». Временная перспектива относительно мало изучена. Но некоторые факты заставляют с уверенностью сказать, что она чрезвычайно варьирует у разных испытуемых разных возрастов в разных ситуациях. Для солдата на фронте во время вражеской атаки временная перспектива чрезвычайно сужена. Прошлое для него отсутствует, будущее представлено всего лишь несколькими часами предстоящей битвы. На следующий день, когда он лежит раненый в госпитале, его временная перспектива значительно шире. Он может думать о годах детства, о предстоящих годах. Временная перспектива разнообразными способами вплетается в наше поведение и определяет некоторые его аспекты».

***« Шестьдесят минут, проведённых на свидании, совсем не то, что шестьдесят минут, проведённых в очереди».***

***А.Р.***

В тексте 428 слов.

Подсчитайте скорость вашего чтения. Сколько слов в минуту у вас получилось? Вы довольны этим новым результатом?

Наверняка, у вас скорость чтения второго текста больше, чем скорость первого. Это полностью доказывает тот факт, что, весь секрет интеллектуального роста заложен в глубине вашего разума. Вы должны довериться ему, открыться для новых знаний и возможностей. Весь потенциал уже заложен в вас. Осталось только умело им воспользоваться!

Однако, среди читателей могут встретиться и такие, кто особо не увеличил скорость своего чтения во втором тексте. Либо они не выполнили всех условий проводимого нами эксперимента, либо они не совсем уверены в своих способностях и возможностях.

Неуверенность – плохое качество человеческой природы. Оно напоминает верёвки, которые, опутывая нас, не дают двигаться, или густой туман, за которым не видно дороги. Неуверенность не следует путать со скромностью. Неуверенность – это совсем другое. Она заставляет вас думать, что вы претендуете на что-то меньше, чем окружающие вас люди. Она убеждает вас в том, что вы не обладаете нужными

навыками и знаниями. Она подобна зыбучим пескам: доверьтесь ей, и она утащит вас на самое дно.

Вы должны бороться со своей неуверенностью, должны твердо верить в себя и свои силы. Все ее доводы и убеждения - это лишь негативные отголоски, которым не следует доверять. Смело смотрите в будущее, будьте в себе уверены – и получите всё, чего ожидали. Даже читать станете быстрее!

***«Я – весь мир, а весь мир – я».***  
***Заклинание шамана.***

Каждый из нас, наверное, писал когда-нибудь сочинение, эссе или даже книгу. Процесс этот редко когда кажется легким и простым. Чаще всего мы ломаем голову над многочисленными вопросами. Как начать? Что писать? Понравится ли читателю? Почему это так трудно?

Самое интересное то, что на выбранную тему мы можем говорить несколько часов без перерыва. А как только заходит вопрос о том, чтобы перенести все мысли на бумагу, то начинаются проблемы, появляется неуверенность в себе и своих писательских способностях.

Я предлагаю вам познакомиться с некоторыми советами и упражнениями, которые помогут вам в письменных работах. Внимательно и последовательно их изучите. И тогда вы перестанете бояться чистого листа бумаги. Вы достаточно образованы для того, чтобы у вас получилось все хорошо. Главное, решительно взяться за дело и не сворачивать с выбранного вами пути. Добейтесь своей цели! Вы этого заслуживаете!

Советы представляют собой своеобразный алгоритм, следуя которому вы превратите свою письменную работу в увлекательное и несложное приключение.

## **«Как писать»**

1. Первый этап – это этап подготовки к работе. Найдите себе удобное место. Соберите вокруг себя все необходимые вам вещи: литературу, письменные принадлежности, часы, чашечку чая. Создайте себе писательскую атмосферу и хорошее настроение.

2. Теперь, когда ваше рабочее место обустроено, можно приступать к делу. Вы должны выбрать тему для своей письменной работы. Подумайте несколько минут о том, что вы собираетесь писать, о чем это будет, каков объем предстоящей работы. Когда вы обдумаете все эти вопросы, можно приступать к делу.

3. Возьмите несколько листов бумаги или чистую тетрадку. По часам засекайте определённое время. Например, вы засечёте 30 минут. В течение этого времени без остановки записывайте всё, что приходит вам в голову на выбранную тему. Пишите абсолютно всё. Главное в этом деле – не останавливаться. Вы не должны проверять, перечитывать или переделывать то, что пишете. Просто «переливайте» на бумагу содержание своих мыслей. Останавливайтесь только тогда, когда истечёт выбранное вами время. Теперь можете отдохнуть и на время отвлечься от работы.

**Упражнение.** Возьмите листок бумаги и ручку. Засеките на своих часах 5, 10 или 15 минут. Пишите в течение этого времени на выбранную ниже тему. Останавливайтесь только по истечении засечённого времени. Во время работы не проверяйте то, что пишете.

- Мои мысли
- Моё будущее
- Моя профессия
- Мои интересы
- Мои родные
- Моя память
- Мой дом
- Мои друзья
- Мои проблемы
- Мои страхи

4. Пришла пора для создания черновика. Прочитайте всё, что вы написали, выполняя задание прошлого этапа. Наверняка, вы написали за отведённое время много разных вещей. Что-то вам понадобится, а что-то нет. Выберите все необходимые предложения, которые связаны с темой вашей работы. Перепишите их в новую тетрадь, которая будет вашим черновиком. Теперь вы должны записывать связный смысловой текст, как будто вы уже пишете саму работу. Старайтесь излагать свои мысли последовательно и логично.

На этом этапе существует также одна небольшая хитрость. Она состоит в том, что вы должны превращать свои обычные словосочетания и предложения в удивительные описательные абзацы. Этот процесс напоминает разукрашивание чёрно-белых картинок цветными карандашами. Ваши обычные словосочетания – это чёрно-белые картинки. Теперь вы должны добавить в них различные цвета, эмоции, чувства и ощущения. Посмотрите, как это может выглядеть на примере.

Возьмём словосочетание «идёт дождь» и превратим его в описательный абзац:

«За несколько минут ночное звёздное небо заволокло тучами. На улице стало так темно, что деревья в саду казались огромными и бесформенными существами. Они качались из стороны в сторону, шелестя листьями, а позже гулко зашумели, вторя нарастающему с каждым мгновением ветру. И вдруг на подоконник упала первая большая капля, вестница дождя. Показалось, что всё вокруг замерло на миг, ожидая бурного небесного потока. И дождь пошёл, звонко стуча по подоконнику и оконному стеклу, смывая с древесных листьев дорожную пыль, питая землю и травы новой влагой, давая им шанс на новую жизнь. Дождь будет идти всю ночь, а на рассвете солнце согреет мокрую от росы траву. Наступит новый день - начало новой жизни».

**Упражнение.** Внимательно прочитайте каждое словосочетание. Постарайтесь превратить каждое из них в удивительный описательный абзац.

- идёт снег
- пришла весна
- букет цветов
- новая машина
- большая гусеница
- хороший человек
- первая любовь
- верный друг
- чёрный кот
- лист бумаги
- вкусный торт
- зелёный цвет
- огни города
- звёздное небо
- парк отдыха
- дальняя дорога
- маленький ребёнок
- хорошая песня
- любимый фильм
- большая гора

5. Ваш черновик готов. Проверьте, всё ли вы написали, всё ли в вашем тексте логично и последовательно. Когда доработки будут завершены, прочитайте свой черновик кому-нибудь. Это должен быть такой человек, которому вы доверяете, к мнению которого вы прислушиваетесь. Пусть он послушает и скажет вам искренне и без утаивания, что ему понравилось в вашей работе, а что нет. Не перебивайте его, не спорьте с ним. Пусть он скажет всё, что думает. Даже если это не будет что-то хорошее для вас. Вы не должны на него за это злиться. Ведь это его мнение, а ваше – это ваше. Когда этот человек выскажется, задайте ему несколько вопросов, которые вам покажутся важными и к месту. Внимательно выслушайте его ответы и запомните их. Всё это вам пригодится дальше. Обязательно спросите у него, что бы он сам написал в подобной работе. После всего разговора обязательно поблагодарите своего собеседника за оказанную вам помощь.

6. Наступает этап переработки. Вы можете переделать черновик, воспользовавшись советами своего знакомого, а можете оставить всё как было. Ведь это ваша работа и вы решаете, что с ней делать и что в ней писать. Вы также можете показать свой черновик другому, новому человеку и спросить его совет. Повторяйте этапы 5 и 6 до тех пор, пока не будете удовлетворены своей работой.

7. На этом этапе вы должны отредактировать свой текст. Исправьте все орфографические и прочие ошибки. Ещё раз проверьте логичность и последовательность изложенных вами мыслей. Сделайте «аппетитной» вашу работу.

8. Ваш текст должен принять окончательный вид. Это может быть рукопись, печатный текст или компьютерная версия. В зависимости от того, что именно вам было нужно.

9. Данный этап – этап получения результата. Вы отдаёте свой текст туда, куда вам надо было его представить, а сами ждёте результата. Это может быть учебная оценка, авторский гонорар или благодарность от начальства. Когда получите результат, сверьтесь, получили ли вы то, чего ожидали. По общим итогам вы будете знать, как вам себя вести со следующей письменной работой.

Обязательно воспользуйтесь данными советами. Теперь большое сочинение или объёмная курсовая не будет портить вам настроение. Попробуйте добавить в каждую свою письменную работу немного индивидуальности и неповторимости. И отныне каждый ваш труд будет оценён по достоинству.

Интересных и увлекательных вам работ!

Давайте же от умения хорошо писать перейдём к последней теме этой главы, а именно к тому, как умело и эффективно пользоваться своей речью.

***«Наиболее крупные успехи в деловом мире выпадали на долю людей, обладавших вдобавок к своим знаниям ещё и способностью хорошо говорить, склонять людей к своей точке зрения и рекламировать себя и свои идеи».***

***Дейл Карнеги***

У нас всегда есть мысли, идеи, предложения, о которых мы хотели бы поговорить с другими людьми. Однако часто мы стесняемся, боимся чего-то. Бывает, делимся с окружающими самым сокровенным, а они нас не понимают.

Что же предпринять в такой ситуации?

Хорошим оратором стать трудно, но можно. Надо отлично владеть своей речью, умело пользоваться словами, обладать глубокими и широкими знаниями в различных областях. Следует быть на «все сто» уверенным в себе и в правоте своих слов. Вы должны выражать свои мысли чётко, логично и красиво.

Попробуйте отыскать такую манеру речи, такой стиль, который выражал бы вашу индивидуальность, соответствовал бы вашим природным данным, возможностям, особенностям и способностям.

Как же нам вести себя в разговоре, на выступлении? Вот что говорил знаменитый афинский оратор Перикл: «Надо уважать слушателей, не навязывать им своего мнения, думать вслух вместе со всеми, защищать правду и свои собственные убеждения».

Каким должен быть хороший оратор? Что он должен уметь? У оратора 1 века Квинтилиана было своё мнение: «Надо, прежде всего обладать большими знаниями и уметь их точно, ярко, доступно выразить; право быть оратором – это право быть в любых обстоятельствах человеком и гражданином, обладать высокими моральными качествами, стремиться стать с ранней юности «добродетельным мужем»; вырабатывать у себя сообразительность, чтобы уметь найти предмет для разговора, не растеряться в полемике с оппонентом (стремиться говорить ёмко, точно, образно)».

***«Не говори всего, что знаешь, но знай всё, что говоришь».***

### **«Ошибки оратора».**

Прочитайте о тех ошибках и недочётах, которые встречаются в речах многих ораторов. Вы же должны стремиться к хорошей и красивой речи.

1. Не злоупотребляйте иностранными словами, незнакомыми терминами и понятиями. Будет жаль, если вы расскажите интересные вещи, а вас никто не поймёт.

2. Старайтесь убрать из своей речи слова-паразиты: «так сказать», «ну», «вот» и другие. Не повторяйте помногу раз такие обороты, как «я не уверен», «не кажется ли вам», «прошу обратить внимание» (хотя иногда их применение полезно).

3. Не преувеличивайте эмоционально начало своего выступления: оратор быстро «выдыхается», не в состоянии потом долго удерживать внимание слушателей.

4. Не произносите своей речи очень громко: слушатели через 8-10 минут уже не воспринимают речь, похожую на крик.

5. Старайтесь не употреблять в своей речи очень много союзов. Зрители могут упустить смысловую линию.

Постарайтесь начать использовать полученные советы как можно быстрее. Старайтесь делать это ежедневно, при каждой удобной ситуации: в обычном разговоре, в выступлении на собрании, на лекции или практическом занятии, на экзамене, зачёте, собеседовании, то есть везде, где требуется говорить.

Старайтесь насыщать свою речь новым, полезным и увлекательным материалом. Не говорите с пафосом о вещах, которые всем знакомы. Выбросите из своей речи всё лишнее, она должна стать увлекательной для слушателя.

### ***«Говорить так, чтобы тебя нельзя было не понять».***

Великий русский учёный М.В. Ломоносов назвал пять качеств, которыми должен обладать подлинный оратор:

- 1) природные данные: это не просто голос, память, наблюдательность, но и дарования в любом другом деле, ибо оратор рождается не только для произнесения речей, а для дела, в котором достиг он высоты;
- 2) широкая образованность вообще. Без неё не достичь успеха в изучении основ ораторского мастерства;
- 3) умение учиться искусству слова путём подражания другим ораторам в красноречии;
- 4) трудолюбие, умение много и упорно работать, упражняться в сочинении и произнесении речей;
- 5) оратор должен быть высоконравственным человеком.

А сейчас пришло время для советов. Нам нужно с вами разобрать: что должен делать оратор, а что ему лучше не делать. Изучите следующие советы и постарайтесь их как можно быстрее применять в жизни.

### **«Правила оратора».**

1. Говорите тогда, когда нельзя не сказать. Просто старайтесь говорить по делу, чтобы вас не приписали к обыкновенным болтунам. Пустые и глупые разговоры могут привести к тому, что вас перестанут слушать и воспринимать серьёзно.

2. Прежде чем говорить, подумайте, кому, что, зачем и как сказать. «Подумай, чтобы потом раздумок не было». Как часто в спорах, в жарких дискуссиях мы говорим что-то нехорошее, а потом всю жизнь жалеем об этом. Усмирите свой пыл, хорошенько всё обдумайте, лишь только потом говорите.

3. Используйте свои слова и свою речь только для хороших целей. Если вы будете темнить, то правда всё равно когда-нибудь вылезет. А уж тогда вам будет очень трудно очистить своё имя от грязи, будет очень тяжело восстановить своё положение и авторитет. Подумай над этим!

4. Ваши слова должны содержать важную и глубокую мысль, должны быть логичны. Ваши цели в речи не должны противоречить целям других людей.

Под конец этой главы я хочу познакомить вас с некоторыми упражнениями. Выполните их все. Они помогут вам научиться более легко и эффективно обращаться со своей речью. Вы способны стать виртуозом слова.

**Упражнение 1.** В текстах, в речи других людей мы часто встречаемся с незнакомыми нам словами, смысл и значение которых нам не совсем понятен. Вам следует определить значение подобных слов, чтобы в следующий раз вы не ударили в грязь лицом. Просматривайте толковые словари и энциклопедии, получайте новые знания.

Узнайте, что обозначают следующие слова:

- |            |           |             |
|------------|-----------|-------------|
| • треченто | • вона    | • кордит    |
| • демиугр  | • тугай   | • геоид     |
| • страз    | • арека   | • догма     |
| • сомон    | • резеда  | • скоп      |
| • октоль   | • алет    | • азурит    |
| • гнома    | • сирена  | • лоза      |
| • хунган   | • мерин   | • таблоид   |
| • аорист   | • шиншилл | • криосар   |
| • ордалия  | • асана   | • визир     |
| • крипта   | • хаста   | • глосс     |
| • ординар  | • ласк    | • рокада    |
| • борино   | • пикок   | • мангостан |
| • номарх   | • болид   | • булль     |
| • эспада   | • аламбик |             |
| • гитана   | • иридий  |             |
| • нунций   | • газолин |             |

*«В тайном зеркале подлинного мастера, даже в момент наивысшей славы и совершеннейшего достижения, всегда мелькает образ новичка, который только что пришёл в класс, жаждет знаний и готов валять дурака».*

*Джордж Леонард, писатель*

**Упражнение 2.** Это упражнение лучше всего выполнять вдвоём. Позовите для этого кого-нибудь из своих родственников или друзей. Ваш помощник должен называть вам слово, а вы произносите его наоборот. Например, вам говорят слово «работа». Вы обязаны как можно быстрее сказать его задом на перёд, т.е. «атобар». Начинайте это упражнение с маленьких и лёгких слов. Далее переходите на длинные и трудно выговариваемые. Пусть кто-нибудь продиктует вам слова, которые я размещаю дальше. Упражняйтесь таким образом как можно чаще. Эта простая забава способна улучшить многие аспекты вашего мышления.

- |       |        |        |
|-------|--------|--------|
| • кот | • рог  | • клоп |
| • лоб | • соло | • блин |

- |          |            |             |
|----------|------------|-------------|
| • порог  | • палата   | • давление  |
| • город  | • муравей  | • изолятор  |
| • волос  | • дельфин  | • транспорт |
| • сорока | • колокол  | • гладиатор |
| • книжка | • маслёнок | • водоросли |

**Упражнение 3.** Подбирайте к словам антонимы, т.е. слова, противоположные по значению. Это упражнение лучше выполнять в паре с кем-нибудь. Например, вам говорят «белое», а вы говорите «чёрное». Задавайте вопросы друг другу по очереди. Это упражнение можно превратить в игру-соревнование. Кто из вас ответит на все вопросы соперника? Сначала подберите антонимы к имеющимся словам, а дальше придумывайте их сами.

- |           |            |           |
|-----------|------------|-----------|
| • хороший | • запад    | • дьявол  |
| • глупый  | • жидкость | • пустыня |
| • близкий | • любовь   | • чистый  |
| • тёмный  | • шум      | • ровно   |
| • старый  | • слава    | • больше  |
| • радость | • бедность | • редко   |
| • верх    | • красивый | • война   |

**Упражнение 4.** Это упражнение полностью напоминает предыдущее, только теперь вы должны находить к словам синонимы, т.е. близкие по смыслу и значению слова. Например, слово «творчество» будет синонимом слова «креативность». Вы можете подбирать к слову не один синоним, а несколько. Это не так уж и сложно, учитывая богатство и многообразие русского языка. Группу синонимов, которую можно подобрать к какому-нибудь слову, называют синонимическим рядом.

- |            |            |           |
|------------|------------|-----------|
| • бегемот  | • моряк    | • машина  |
| • хорошо   | • корабль  | • фото    |
| • человек  | • лицо     | • копейки |
| • голова   | • трава    | • словить |
| • говорить | • дом      | • разум   |
| • делать   | • глаза    |           |
| • солдат   | • том      |           |
| • туземец  | • астероид |           |

**Упражнение 5.** Это упражнение называют ещё «квадратом». Вы выбираете какое-нибудь слово, которое состоит из определённого количества букв. Надо придумать несколько новых слов такой же длины, чтоб их первые, заглавные буквы являлись буквами первоначального слова. Например, слово из пяти букв «голос». Достроим это слово до «квадрата»: город, отара, лодка, осока, сокол. Заметьте, что первые буквы всех этих слов образуют первоначальное слово – голос.

Достройте до «квадрата» слова:

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| • ящик     | • статуя   | • золотник |
| • блюдце   | • коврижка | • корпус   |
| • аэроплан | • сосед    | • люстра   |
| • черенок  | • моллюск  | • курица   |
| • роза     | • океан    | • галстук  |

**Упражнение 6.** Помните игру в города? В ней надо было составить цепочку слов, в которой последняя буква каждого слова становилась первой буквой следующего. Посмотрите, как это могло выглядеть: Москва – Анапа – Амстердам – Минск – Киев – Вологда - ... В эту игру лучше играть в компании друзей, тогда будет интересней. Тот, кто не сможет продолжить цепочку или несколько раз повторится, будет выходить из игры. А в конце останется один победитель, который знает больше других. Надеюсь, этим победителем будете именно вы. Не стоит заикливаться в этой игре на городах. Выбирайте любую тему и называйте слова к ней подходящие. Например, вы можете сыграть в животных: аист – тигр – рысь – слон – носорог – горилла и т.д.

**Упражнение 7.** Вы выбираете какое-нибудь слово. Из букв этого слова надо придумать как можно больше новых слов. Использовать только те буквы, которые есть в слове! В новом слове каждая буква, по своему количеству, не должна превышать количество таких же букв в основном слове! Рассмотрим вариант этого упражнения на примере. Имеется слово «спорт». Из его букв составляем новые слова: спор, порт, сор, сорт, ор, рот, тор, сто, орт, рост, трос, торс, ост. Если вы придумаете в данном случае такие слова, как «просо», «торт», «топор», то это не будет правильно, так как буквы «т» и «о» встречаются в слове «спорт» один раз, а в этих словах два раза. Будьте внимательны.

Составьте списки новых слов, используя следующие слова:

- |              |              |                 |
|--------------|--------------|-----------------|
| • лабиринт   | • консерва   | • сорняк        |
| • городок    | • памятник   | • правительство |
| • половинка  | • анаконда   | • островитянин  |
| • картошка   | • спиртовка  | • баржа         |
| • транспорт  | • фехтование | • поклонник     |
| • комната    | • баррикада  |                 |
| • телевизор  | • винтовка   |                 |
| • маргаритка | • набойка    |                 |

**Упражнение 8.** Вы когда-нибудь писали стихи? В этом упражнении вам придётся научиться это делать. Как поступить, если вы совершенно не умеете сочинять рифмованные строки? Для начала научитесь рифмовать отдельные слова.

Например, кошка – ложка. Когда вы добьётесь в этом деле определённого мастерства, то присоединяйте к рифмованным словам новые словосочетания. Таким образом у вас начнут получаться примитивные стихотворные строчки. Например, «на стол внезапно заскочила кошка, и полетела на пол ложка». После начинайте писать осмысленные и красивые поэтические произведения. Сделайте свой разум более гибким и романтическим! У вас всё получится!

Подберите рифму к словам:

- |           |            |
|-----------|------------|
| • цветок  | • свидание |
| • краса   | • луна     |
| • лимон   | • фиалка   |
| • мальчик | • талончик |
| • берег   | • омлет    |

Сочините небольшое стихотворение. Началом вашего произведения пусть будет данная строка:

- уже в саду опали листья
- на небе миллионы звёзд
- я помню милую улыбку
- во тьме июльской ночи
- приснился как-то чудный сон
- с утра на улицу я вышел
- мы собирались за обедом

**Упражнение 9.** Это упражнение называется «Алфавит». Выберите определённую тему и постарайтесь написать список слов, каждое из которых начинается с определённой буквы алфавита. Слова должны располагаться в строго алфавитном порядке. Например, взята тема «животные». И вы начинаете писать: аист, буйвол, волк, гиена, дятел, енот, ёж, жаба, заяц .... Если вы не можете придумать слово для списка, которое начинается на определённую букву, то пропустите эту букву и двигайтесь дальше.

**Упражнение 10.** Выберите любое слово. Например, глагол «ходить». Подберите к слову как можно большее количество однокоренных слов. В нашем случае это будет выглядеть так: ход, походка, подход, переход, заходить, сходить, ходка и т.д. Придумывайте однокоренные слова до тех пор, пока у вас не иссякнет фантазия. Используйте любые формы, любые части речи. Не забудьте о многочисленных приставках, суффиксах, окончаниях и основах.

**Упражнение 11.** Сначала выберите определённую длину для слова, т.е. сколько букв оно должно состоять. Теперь выберите любую букву алфавита. И последний шаг: определите, какой буквой по счёту должна быть выбранная из

алфавита буква в вашем слове. Всё это немного сложно? Обратимся к примеру. Пусть слово будет из шести букв, из алфавита вы выбираете букву «о». Она должна быть в слове второй. В итоге получаем список слов: полоса, голова, корень, фосфор, и т.д. Засеките время, постарайтесь написать как можно больше слов выбранной длины, в которых какая-то буква занимает определённое место.

**Упражнение 12.** Купите себе газету или журнал с кроссвордами. Решайте их почаще. Они развивают мышление и способствуют расширению кругозора.

Старайтесь выполнять упражнения как можно чаще. Только вера в свои силы и напряжённая работа способны привести вас к фантастическому успеху. П.И.Чайковский писал: «Помните, что даже человек, одарённый печатью гения, ничего не даст не только великого, но и среднего, если не будет адски трудиться. И чем больше человеку дано, тем больше он должен трудиться .... Советуем вам запомнить это на всю жизнь: «вдохновение» рождается только из труда и во время труда. Я сажусь каждое утро за работу и пишу. Если из этого ничего не получается, я завтра сажусь за эту же работу снова. Так пишу день, два, десять дней, не отчаиваюсь, если всё ещё ничего не выходит, а на одиннадцатый день, глядишь что-нибудь путное и выйдет. Упорной работой, нечеловеческим напряжением воли вы всегда добьётесь своего, и вам удастся больше и лучше, чем гениальным лодырям».

## ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

*«Подлинное волшебство заключается не в том, чтобы увидеть новые пейзажи, а в том, чтобы обрести новый взгляд».*

*Марсель Пруст, писатель*

Вам знакома история Генриха Шлимана? Это как раз тот человек, который мог выучить новый иностранный язык за несколько недель. Мы говорили о нём в одной из глав этой книги.

Будучи ещё маленьким мальчиком, Генрих услышал от своего отца удивительную историю Гомера о легендарном городе Троя. Напомню, что в то время, когда Шлиман услышал эту историю, все учёные считали произведения Гомера сказками, не имеющими под собой реальных вещей и фактов.

А Генрих с замиранием сердца слушал о сокровищах, войнах и истории Трои. Это город стал для него сказкой, а лучше сказать чудом, которое пленило его душу. Он выучил многие отрывки из гомеровских легенд наизусть, а однажды начал доказывать всем в округе, что Троя существует на самом деле и что именно он найдёт её. Взрослые только улыбались и подшучивали над ним. Ведь дети такие фантазёры!

Вскоре для Генриха наступило тяжёлое время. Юношей он уехал в другой город, чтобы найти там хоть какую-то работу. Ему негде было жить, нечего было есть. Многие люди в такой ситуации опустили бы руки и всю жизнь проклинали бы судьбу. А Шлиман верил в себя, верил в свою Трою.

И самое захватывающее в этой истории ...

Генрих Шлиман из несчастного и обездоленного бедняка превратился в миллионера, полиглота, человека солидного и уважаемого. Многие завидовали ему, многие ненавидели его за блестящие жизненные успехи. А он удивил их всех. Генрих бросает все дела и карьеру, своё положение и авторитет. Он «берётся за лопату» и отправляется на поиски легендарной Трои, Шлиман продолжает верить в то, что Троя когда-то существовала. Он доверяет своим детским мечтам, верит в своё чудо.

Надо было видеть лица учёных мужей! Они смеялись с «горе-археолога» Шлимана, крутили пальцем у виска, называли его сумасшедшим богачом, который гоняется за химерами.

А Генрих Шлиман нашёл Трою, нашёл сокровища. Он стал ещё богаче, ещё известнее. Он перевернул научные догмы с ног на голову. Он достиг своей цели, встретил своё чудо!

Я преклоняю голову перед такими людьми, как Генрих Шлиман! Он был обычным человеком, у него были свои достоинства и свои недостатки. Но он смог добиться того, во что никто больше не верил. И его жизнь, жизнь подобных ему людей доказывает, что всё в этом мире возможно, даже самое невозможное.

## ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

*«Чудесами во все времена и у всех людей считалось и считается то, что совершенно им не понятно, но очень удивительно».*

*Н. Рубакин*

*«Сама видимость чуда уже чудесна».*

*Павел Флоренский, философ*

А вы верите в волшебство? Верите в чудеса? Когда я был ещё маленьким мальчиком, я верил в сказку, верил в добрых волшебников и в чудеса. Был твёрдо убеждён, что на свете существует некая добрая волшебная сила, которая делает людей счастливыми, исполняет все их желания. Мне казалось, что есть на нашей планете люди, которые научились управлять этой силой. Они то и должны быть настоящими волшебниками! И я решил, что если существует на свете такая сила, то мне надо обязательно её отыскать. Вы, наверное, будете улыбаться, читая эти строки. Но в те свои годы, в те одиннадцать лет, я был решительно настроен на поиск, старался узнать, где только мог, как научиться творить чудеса, как исполнить все свои и чужие желания.

В тринадцать лет я познакомился с иллюзионным искусством, т.е. с искусством фокусников. Они творили чудеса собственными руками. Увидев в первый раз выступление фокусника, я был поражён. «Вот оно! Вот та сила и чудеса, которые я так долго искал!» - подумал я тогда. И фокусы стремительным потоком ворвались в мою жизнь. Я старался разгадать секреты всех иллюзионных номеров, всех фокусов. Сотни газет, журналов, книг прошли через мои руки. Я разгадывал секрет за секретом, тайну за тайной. В течение трёх лет я собрал огромную коллекцию секретов и хитростей. Но я не нашёл той волшебной силы, которую искал, а только двойные стенки, невидимые ниточки и прочие хитрые «штучки». Сначала я сильно расстроился. Ведь фокусы – это только кажущиеся чудеса: ты делаешь что-то определённое, а со стороны это не понятно и кажется чудом. На полгода я опустил руки, зашёл в тупик.

Однако позже у меня появилась новая идея. Я решил овладеть искусством фокусника, ведь раньше я только собирал секреты, а фокусов делать не умел. Мне надо было овладеть этим умением в совершенстве. «Зачем? – спросите вы. – Ведь это не настоящие чудеса!»

Сейчас я вам всё объясню.

Каждый день мы узнаем из газет, телевидения, радио о разных необычных явлениях, способностях, чудесах и открытиях. Мне надо было научиться понимать: где на самом деле чудо и необъяснимый феномен, а где всего лишь кажущаяся иллюзия, фокус или просто обман.

Я стал углубленно заниматься иллюзионным искусством, овладел всеми нужными навыками и умениями. И именно в это время встретился с многочисленными знаниями из различных наук: математики, физики, химии, механики, электроники, логики и самое главное, психологии. Я осознал, что все фокусы построены на научных данных, а психологические законы нашей психики, нашего восприятия реальности позволяют фокусникам «прокручивать» перед нами свои чудеса.

Через несколько лет я добился в фокусах огромного успеха - победил на одном из международных фестивалей по иллюзионному искусству. На этом мои профессиональные занятия фокусами закончились. Ведь я осознал, что та волшебная сила, которую ищу, живет не в фокусах, а в науке. Я пришел к выводу, что секрет этой силы спрятан в нашем разуме, в каждом из нас. И мы способны научиться управлять этой волшебной силой, способны исполнять все свои и чужие желания. Поэтому я и занялся изучением психологии, ведь кто, как не она, пытается разгадать секреты нашего разума.

Теперь знаю, что я на правильном пути. Эта книга - один из моих шагов на пути к цели, на пути к той чудесной великой тайне, которую я хотел бы постичь, которой хотел бы поделиться с вами.

***«Самое прекрасное, что мы можем испытать, - это ощущение тайны. Тот, кто никогда не испытывал этого чувства, - тот подобен мертвецу, и глаза его закрыты».***

***Альберт Эйнштейн***

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

***" Каждый из нас – отдельная повесть, которая сочиняется непрерывно, бессознательно... через наши чувства, восприятие, мысли и поступки... Каждый человек нуждается в таком повествовании... чтобы быть самим собой. Если мы хотим что-нибудь узнать о человеке, мы спрашиваем об истории его жизни".***

***Оливер Сакс, невролог***

Человек! Остановись на мгновение. Оглянись вокруг, посмотри, где ты находишься. Знаешь куда ты идешь? Знаешь зачем?

Взгляни на секундную стрелку часов. Она постоянно движется. Иногда кажется, что очень быстро, а иногда – что медленно. Но она движется. Раз, два, три, четыре... Мгновение исчезает за мгновением. Каждая частичка будущего превращается в настоящее и, сразу же, в прошлое. Из таких мгновений, маленьких частичек времени, состоит наша жизнь. И они исчезают очень быстро, тихо и незаметно. Не успеешь опомниться, как пролетит десять, двадцать, тридцать лет жизни.

***" Жизнь – это притча, а мы её смысл..."***

Представьте себя летописцем. Перед вами лежит чистая и огромная книга. В ней будет описана полная история вашей жизни. Вы – автор этой книги. Всё, что бы вы не делали, оказывается записанным в эту книгу. Каждый ваш поступок, каждое действие, каждый успех и каждое поражение, ваши мысли, желания, стремления – все в ней.

Однако помните, что автор книги – это вы. Сами решайте, что вам хотелось бы увидеть в такой книге. Что там будет? Скучная повесть или увлекательный роман?

Время уходит, поэтому умело распоряжайтесь своей жизнью. Пусть книга истории вашей жизни станет такой, что её не стыдно будет показать другим людям. Или вы хотите под конец жизни закопать её в землю? Подумайте и выбирайте.

***" Тот, кто знает, что сила дана ему от рождения... и именно так себя воспринимает, - тот без малейших колебаний полагается на свое собственное мышление, немедленно исправляет свои***

***ошибки, стоит, выпрямившись, хорошо владеет своими руками и ногами, творит чудеса".***

***Ральф Уолдо Эмерсон, философ***

Что бы вы не делали, к чему бы вы не стремились, помните, что вокруг вас находятся люди. Вы должны думать не только о себе, но и о них. Сделайте что-нибудь хорошее для них. Сделайте обязательно. Они, в свою очередь, почувствовав, что не всё ещё в жизни плохо, отнесутся по-хорошему к кому-то третьему. Мир может и должен стать лучше. Люди населяют нашу планету и люди способны сделать её уютным и родным домом.

***"Все мы люди, зависим друг от друга... Наши судьбы связаны воедино".***

***Мартин Лютер Кинг***

Прочитайте слова известного американского астронавта Рассела Швайкарта: **"Всякие границы, за расширение которых мы боремся здесь на Земле, теряют всякий смысл при взгляде из космоса. Когда вы видите планету в целом, возникает чувство личной ответственности за всё, что на ней происходит. И понимание того, что при современных скоростях обмена информацией, при достигнутом уровне освоения космического пространства на нашей планете осталось уже не так много места, чтобы делить этот мир на "чужих" и "своих". И мы должны понять, что реальность сложившейся в настоящий момент ситуации заключается в том, что все мы, как представители живого на Земле, тесно взаимосвязаны друг с другом и что наше поведение, созданные нами системы и занимаемые нами позиции должны привести к осознанию и отражению этой реальности".**

Наша планета – всего лишь обитаемый островок в безлюдной вселенной. Глупо делить его и разрывать на куски.

Пришла пора одуматься. Пора направить все наши силы не на самоуничтожение, а на созидание и развитие.

Я верю, что в недалеком будущем, все эти бесполезные войны и границы исчезнут. А мы станем единой нацией – жителями планеты Земля.

От каждого из нас зависит, когда же такое время придет. Ведь все невозможное когда-то становится возможным!

***" У каждого из нас, невзирая на все наши несовершенства, в глубинах сердца неслышно бьётся пульс – идеально ритмичное, сложное сочетание импульсов и резонансов; абсолютно индивидуальное, уникальное и неповторимое, и все же именно этот пульс соединяет нас со всем, что есть во вселенной".***

***Джордж Леонард***