**Секреты блестящего ума или тренируйте свои мозги**

Как люди теряют интеллектуальную форму? Почему ум одного человека остер, блестящ, полон творческих идей, а у другого "чуть дышит"?

Тому есть две основные причины:

различия в требованиях, которые предъявляют те или иные обстоятельства,

разница в привычных способах мышления.

**Применяй или потеряешь!**

Каменщику не нужно ходить в спортивный зал, чтобы тренировать руки. Мешая раствор и укладывая кирпичи в ходе работы, он укрепляет мышцы рук естественным образом. Точно так же и бухгалтеру не нужно посещать школу, чтобы практиковаться в арифметике. Он и так непрерывно работает с цифрами, его "математические мышцы" постоянно упражняются.

Если обстоятельства жизни не требуют от тебя непрерывного умственного напряжения, то у тебя просто нет стимула, побуждающего держать себя в форме. Однако если жизнь вдруг ставит перед тобой проблемы, требующие безотлагательного решения, то мышцы твоего ума становятся сильными и быстрыми. Суть этой идеи лучше всего отражает старая поговорка:"Применяй или потеряешь!"

СОВЕТ: cпроси себя: "Какие из моих мыслительных мышц не получают ежедневной нагрузки?"

**О пользе привычки...**

Привычка - это способ делать что-либо не задумываясь. Нравится тебе это или нет, но вся наша жизнь, начиная от манеры чистить зубы и кончая способами достижения стратегических целей, большей частью зависит от нашего личного набора автоматических навыков. В принципе, так и должно быть. Можешь себе представить, во что превратится твоя жизнь, если тебе каждый день придется заново учиться чистить зубы?!

Вся твоя интеллектуальная жизнь - твои наблюдения, то, что задерживает твое внимание, то, насколько хорошо ты учишься, как решаешь проблемы, что тебя беспокоит, чему ты радуешься, о чем думаешь в течение дня - в значительной степени определяется твоими привычками.

Ключ к достижению высокой работоспособности мозга - выработка определенного набора полезных привычек, которые помогают достигать желаемого. Интеллектуально развитый человек может достаточно свободно управлять работой своего разума. Его интересует, как устроен мир и почему все происходит именно так, а не иначе. У него широкий круг интересов, он также знает, как изменять свои привычки с помощью хорошо обдуманных действий и формировать у себя весьма полезные навыки: например, заставить себя поменьше мечтать и пореже строить воздушные замки, принимать более взвешенные решения или побольше рисковать взамен этого. В совокупности такие полезные привычки позволяют уму стать более восприимчивым, адекватно реагировать на изменяющиеся условия. Развивай самую важную привычку - привычку приобретать хорошие привычки.

Точнее Чарльза Рида сказать трудно:

Посеешь мысль - пожнешь поступок.

Посеешь поступок - пожнешь привычку.

Посеешь привычку - пожнешь характер.

Посеешь характер - пожнешь судьбу.

СОВЕТ: спроси себя: "Какие привычки мешают мне плодотворно мыслить?"

Упражняйся...

Хорошие упражнения для интеллекта:

решить кроссоворд

подготовиться к экзамену

принять участие в телеинтервью

сымпровизировать на сцене

разобрать трудный текст

приготовить изысканный ужин

отчетливо представить лицо приятеля

постараться вспомнить со всеми подробностями, когда ты в последний раз ел мороженое

прочитать наизусть сонет Шекспира от конца к началу

назвать по именам своих первых учителей

продолжить ряд 2, 4, 8, 16 как можно дальше

выучить новый язык

убедительно солгать

написать программу на компьютере

разобраться, как работает тостер

написать реалистический пейзаж

сменить плохое настроение на хорошее

поразмышлять о бесконечности

сочинить "документальную" драму

вспомнить в деталях разговор месячной давности

поговорить с начальником о прибавке оклада

держать себя в руках

спроектировать усовершенствованную мышеловку

переоборудовть спальню

задать вопрос влиятельному лицу

написать реферат по философии

объяснить четырехлетнему ребенку, почему небо голубое

обсудить условия контракта

блефовать в покере

развлечься компьютерной игрой

искать истину...

Тренируйся...

Как же достичь хорошей интеллектуальной формы? Тренировка ума, как и тренировка тела, включает в себя движение. Для тела движением является разминка, бег, плавание, игра в баскетбол, тяжелая атлетика - все, что заставляет мышцы сокращаться и растягиваться.

Для ума движение есть полет мысли - от предположения к заключению, от проблемы к решению, от вопроса к ответу и от ответа к вопросу, от одного состояния ума к другому.

Гимнаст повторяет движения снова и снова, пока не добьется нужного результата. Ты же, чтобы развивать мышцы ума, тренируй мышление. Отрабатывай в уме определенное задание до тех пор, пока твои "мышцы" не научатся выполнять его так, как нужно.

Хорошая гимнастика ума - это встреча с самим собой, возможность сконцентрироваться на собственном внутреннем мире и бросить вызов своему интеллекту. Это способ преобразовать умственную энергию в конструктивную мысль.

СОВЕТ: тренируй свой ум - разгадывай головоломки, решай производственные задачи, просто пытайся собраться с мыслями, спокойно сидя в кресле.

Развивая свой интеллект, познавай радость достижения намеченной цели.