

Упорство ума. Повышение выносливости

Настойчивость ума

Сосчитайте в уме количество заглавных букв алфавита, содержащих кривые линии.

Итак, начинайте.

Повышение силы ума

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

Анри Фредерик Амиэль, философ

Однажды Исаак Ньютон, основатель классической физики, получил от Королевского общества математическую задачу. Проблема, над которой в течение нескольких месяцев бились лучшие умы Великобритании, заключалась в построении касательных к точкам кривой. Получив задачу утром, Ньютон застыл на краю кровати и сидел так, полностью отключившись от окружающего мира, пока не нашел ответ. К обеду он не только решил задачу, но и разработал метод дифференциального исчисления.

О гениальности Ньютона свидетельствуют широта и глубина его интересов. Он занимался не только математикой, у него есть работы по философии, оптике, физике. Говорят, он находил странным, что Эвклид, математик, живший в III веке, с большим трудом создавал свои “Начала” - классическую работу по геометрии. Ньютону казалось, что все приведенные там доказательства теорем вполне естественно вытекают из пяти аксиом. Великим даром Ньютона была его замечательная способность в течение длительного времени концентрировать свое внимание на стоящей перед ним задаче. Вот его собственные слова: “Если я и оказал

какую-то услугу обществу, то только благодаря настойчивому мышлению”. Короче говоря, разум Ньютона был в отличной форме. Для любого вида деятельности, требующего высокой активности мышления в течение продолжительного времени - будь то суммирование колонок цифр, планирование в сфере торговли или защита курсовой работы, - необходима определенная подготовка.



Не существует способа мгновенно достичь хорошей формы. Укреплению тела способствуют физические упражнения: бег, плавание, прыжки, гребля, катание на велосипеде. Тренированное сердце ритмично бьется при нормальной деятельности и моментально реагирует на повышенные требования. Легкие в

той же ситуации обеспечивают кровь большим количеством кислорода. Чтобы организм был способен адекватно реагировать на повышенную нагрузку, необходимо в течение длительного времени прилагать усилия. Упорство - это краеугольный камень физической подготовки.

Таким же образом, путем регулярных усиленных занятий, приводят в хорошую форму и ум. Вы должны намеренно ставить себя в такое положение, при котором вам просто необходимо будет сконцентрироваться на определенном промежутке времени. Вы должны проявлять настойчивость, должны направлять свой разум по желаемому пути. По мере тренировки ваш мозг привыкает сосредоточиваться, мышление становится яснее, продуктивнее.

Счет является хорошо известным, испытанным способом добавить твердости вашему мышлению, нужным образом подготовить ваш мозг. Платон понимал необходимость тренировки способности к счету, он писал в “Республике”: “Можно утверждать: тот, кто по своей природе хорошо считает, естественно проявит ум и в любой другой науке, а тот, кто считает медленно, обучаясь этому искусству и упражняясь в нем, сможет улучшить свой ум, сделать его острее”.

Кстати, о счете: как вы справились с предыдущей задачей (о кривых линиях)?

Многие из приведенных ниже упражнений взяты из книги А. Р. Ораджа “Эссе и упражнения для ума”, изданной в 1930 году, однако публикуются в адаптированном виде. Каждый из четырех типов упражнений - с числами, буквами, словами и стихами - потребует от ваших “счетных мускулов” гибкости. Многие из упражнений построены таким образом, что как только вы случайно упустите нить внимания, так сразу же собьетесь со счета. Если это случится, вам следует точно определить, где вы сбились, затем вернуться назад и проделать упражнение заново, постаравшись сохранить сосредоточенность. Как только вы почувствуете, что ваши “счетные мускулы” укрепились, переходите к более сложным упражнениям.

Эти задания имеют для работы мозга то же значение, что и бег трусцой при тренировке тела. Они порождают упорство. Вы можете выполнять упражнения молча или вслух, быстро или медленно, так что ими весьма удобно заниматься во время длительной поездки на общественном транспорте. Возможно, вы будете приятно удивлены, когда обнаружите, как мало дней вам потребовалось, чтобы освоить упражнения, которые, вы полагали, не сможете выполнить никогда.

Упражнения с числами

Перечислите следующие числовые последовательности:

- Возрастающую на 1: 1, 2, 3, 4, ..., 100.
Убывающую на 1: 100, 99, 98, 97, ..., 1.

Перечислите возрастающие и убывающие последовательности:

- Возрастающую на 2: 2, 4, 6, 8, ..., 100.
Убывающую на 2: 100, 98, 96, 94, ..., 2.
- Возрастающую на 3: 3, 6, 9, 12, ..., 99.
Убывающую на 3: 99, 96, 93, 90, ..., 3.
- Возрастающую на 4: 4, 8, 12, 16, ..., 100.
Убывающую на 4: 100, 96, 92, 88, ..., 4.
- Возрастающую на 5: 5, 10, 15, 20, ..., 100.
Убывающую на 5: 100, 95, 90, 85, ..., 5.
- Возрастающую на 6: 6, 12, 18, 24, ..., 96.
Убывающую на 6: 96, 90, 84, 78, ..., 6.
- Возрастающую на 7: 7, 14, 21, 28, ..., 98.
Убывающую на 7: 98, 91, 84, 77, ..., 7.
- Возрастающую на 8: 8, 16, 24, 32, ..., 96.
Убывающую на 8: 96, 88, 80, 72, ..., 8.
- Возрастающую на 9: 9, 18, 27, 36, ..., 99.
Убывающую на 9: 99, 90, 81, 72, ..., 9.

Перечислите попарно две последовательности:

- Возрастающие на 2 и на 3: 2 - 3, 4 - 6, 6 - 9, 8 - 12, ..., 66 - 99.
Убывающие на 2 и на 3: 66 - 99, 64 - 96, 62 - 93, 60 - 90, ..., 2 - 3.
- Возрастающие на 3 и на 2: 3 - 2, 6 - 4, 9 - 6, 12 - 8, ..., 99 - 66.
Убывающие на 3 и на 2: 99 - 66, 96 - 64, 93 - 62, 90 - 60, ..., 3 - 2.
- Возрастающие на 3 и на 4: 3 - 4, 6 - 8, 9 - 12, 12 - 16, ..., 75 - 100.
Убывающие на 3 и на 4: 75 - 100, 72 - 96, 69 - 92, 66 - 88, ..., 3 - 4.
- Возрастающие на 3 и на 5: 3 - 5, 6 - 10, 9 - 15, 12 - 20, ..., 60 - 100.
Убывающие на 3 и на 5: 60 - 100, 57 - 95, 54 - 90, 51 - 85, ..., 3 - 5.
- Возрастающие на 8 и на 3: 8 - 3, 16 - 6, 24 - 9, 32 - 12, ..., 96 - 36.
Убывающие на 8 и на 3: 96 - 36, 88 - 33, 80 - 30, 72 - 27, ..., 8 - 3.

Перечислите попарно две альтернативные последовательности:

- Возрастающую на 2, убывающую на 2: 2 - 100, 4 - 98, 6 - 96, 8 - 94, ..., 100 - 2.
- Возрастающую на 2, убывающую на 3: 2 - 99, 4 - 96, 6 - 93, 8 - 90, ..., 66 - 3.
- Возрастающую на 3, убывающую на 4: 3 - 100, 6 - 96, 9 - 92, 12 - 88, ..., 75 - 4.
- Возрастающую на 3, убывающую на 5: 3 - 100, 6 - 95, 9 - 90, 12 - 85, ..., 60 - 5.
- Возрастающую на 5, убывающую на 4: 100 - 4, 95 - 8, 90 - 12, 85 - 16, ..., 5 - 80.
- Возрастающую на 7, убывающую на 6: 98 - 6, 91 - 12, 84 - 18, 77 - 24, ..., 7 - 84.

Перечислите в возрастающем порядке числа из множества от 1 до 100:

- Содержащие цифру 7 (5; 9; 1).
- Содержащие цифру 4 или 6 (2 или 5; 6 или 1).
- Сумма цифр которых равна 7 (6; 9; 8).
- Сумма цифр которых делится на 3 или 4.

Перечислите серии последовательностей, каждый член которых состоит из трех чисел:

- Возрастающих соответственно на 2, 3, 4: 2 - 3 - 4, 4 - 6 - 8, 6 - 9 - 12, 8 - 12 - 16, ..., 48 - 72 - 96.
- Возрастающих соответственно на 2, 3, 5: 2 - 3 - 5, 4 - 6 - 10, 6 - 9 - 15, 8 - 12 - 20, ..., 40 - 60 - 100.
- Возрастающих соответственно на 3, 8, 7: 3 - 8 - 7, 6 - 16 - 14, 9 - 24 - 21, 12 - 32 - 28, ..., 36 - 96 - 84.
- Возрастающих соответственно на 9, 5, 3: 9 - 5 - 3, 18 - 10 - 6, 27 - 15 - 9, 36 - 20 - 12, ..., 99 - 55 - 33.

Перечислите серии последовательностей, каждый член которых состоит из трех чисел:

- Убывающих соответственно на 2, 4, 3: 100 - 100 - 99, 98 - 96 - 96, 96 - 92 - 93, 94 - 88 - 90, ..., 52 - 4 - 27.
- Убывающих соответственно на 5, 2, 3: 100 - 100 - 100, 95 - 98 - 97, 90 - 96 - 94, 85 - 94 - 91, ..., 5 - 62 - 43.
- Убывающих соответственно на 7, 5, 4: 98 - 100 - 100, 91 - 95 - 96, 84 - 90 - 92, 77 - 85 - 88, ..., 7 - 35 - 48.
- Убывающих соответственно на 3, 2, 3: 100 - 100 - 99, 97 - 98 - 96, 94 - 96 - 93, 91 - 94 - 90, ..., 1 - 34 - 0.

Перечислите серии последовательностей, каждый член которых состоит из трех чисел:

- Первое убывает на 2, второе возрастает на 4, третье убывает на 3: 100 - 4 - 99, 98 - 8 - 96, 96 - 12 - 93, ..., 53 - 100 - 28.
- Первое возрастает на 3, второе убывает на 3, третье возрастает на 4: 3 - 99 - 4, 6 - 96 - 8, 9 - 93 - 12, ..., 75 - 28 - 100.
- Первое возрастает на 5, второе убывает на 3, третье возрастает на 2: 4 - 100 - 3, 9 - 97 - 5, 14 - 94 - 7, ..., 99 - 43 - 51.
- Первое убывает на 4, второе возрастает на 3, третье убывает на 7: 99 - 2 - 100, 95 - 5 - 93, 91 - 8 - 86, ..., 43 - 54 - 2.

Перечислите серии последовательностей, каждый член которых состоит из четырех чисел:

- Возрастающих соответственно на 2, 3, 4, 5: 2 - 3 - 4 - 5, 4 - 6 - 8 - 10, 6 - 9 - 12 - 15, ..., 40 - 60 - 80 - 100.
- Возрастающих соответственно на 2, 5, 4, 1: 2 - 5 - 4 - 1, 4 - 10 - 8 - 2, 6 - 15 - 12 - 3, ..., 40 - 100 - 80 - 20.
- Возрастающих соответственно на 3, 5, 2, 7: 3 - 5 - 2 - 7, 6 - 10 - 4 - 14, 9 - 15 - 6 - 21, ..., 21 - 70 - 28 - 98.
- Убывающих соответственно на 2, 3, 4, 5: 100 - 100 - 100 - 100, 98 - 97 - 96 - 95, ..., 60 - 40 - 20 - 0.

- Убывающих соответственно на 2, 3, 4, 7: 100 - 99 - 100 - 98, 98 - 96 - 96 - 91, ..., 72 - 57 - 44 - 0.
- Убывающих соответственно на 3, 5, 4, 2: 100 - 100 - 100 - 100, 97 - 95 - 96 - 98, ..., 40 - 0 - 20 - 60.

Перечислите серии последовательностей, каждый член которых состоит из четырех чисел:

- Первое возрастает на 2, второе убывает на 2, третье возрастает на 3, четвертое убывает на 3 : 2 - 100 - 3 - 99, 4 - 98 - 6 - 96, 6 - 96 - 9 - 93...
- Первое возрастает на 2, второе убывает на 3, третье возрастает на 4, четвертое убывает на 5: 2 - 99 - 4 - 100, 4 - 96 - 8 - 95, 6 - 93 - 12 - 90...
- Первое и второе возрастают соответственно на 2, 3, третье и четвертое убывают соответственно на 7, 3: 100 - 100 - 1 - 1, 98 - 97 - 8 - 4, 96 - 94 - 15 - 7, 94 - 91 - 22 - 10...
- Первое и второе возрастают соответственно на 4, 3, третье и четвертое убывают соответственно на 6, 4: 4 - 3 - 98 - 100, 8 - 6 - 92 - 96, 12 - 9 - 86 - 92, 16 - 12 - 80 - 88...

Варианты упражнений с числами

Представьте себе последовательности чисел:

Мысленно вообразите числовую последовательность. Вместо того чтобы произносить числа вслух или про себя, постарайтесь увидеть образы чисел перед своим мысленным взором, как если бы вы писали их на бумаге. Чтобы сделать задание сложнее, представьте одновременно две, три или даже четыре последовательности.

Перечисляйте одну последовательность чисел, выписывая при этом другую:

Перечисляя возрастающую последовательность чисел: 3, 6, 9, 12... выписывайте другую возрастающую последовательность: 4, 8, 12, 16... Перечисляйте последовательность: 4, 8, 12, 16... выписывая при этом последовательность: 100, 98, 96, 94... Перебирайте последовательность пар чисел: 2 - 3, 4 - 6, 6 - 9... одновременно выписывая другую последовательность пар чисел: 3 - 5, 6 - 10, 9 - 15, 12 - 20... Можете усложнять это упражнение так, как захотите.

Перечисляйте одну последовательность чисел, отчетливо представляя себе другую:

Перечислите последовательность: 3, 6, 9, 12... и одновременно нарисуйте мысленный образ последовательности: 5, 10, 15, 20...

Перечислите последовательность, называя лишь сумму цифр:

Например: $7=7$, $14=1+4=5$, $21=2+1=3$, $28=2+8=10$, $1+0=1$.

- Возрастающую на 2, от 2 до 100: 2, 4, 6, 8, ..., 1.
- Возрастающую на 4, от 4 до 98: 4, 8, 3, 7, ..., 8.
- Убывающую на 3, от 100: 1, 7, 4, 1, ..., 1.
- Убывающую на 6, от 100: 1, 4, 7, 1, ..., 4.
- Возрастающую попеременно то на 2, то на 5: 2, 7, 9, 5, ..., 8.
- Возрастающую попеременно то на 4, то на 7: 4, 2, 6, 4, ..., 9.
- Убывающую попеременно то на 2, то на 3, от 100: 1, 8, 5, 3, ..., 0.

Перечисляйте все числа от 1 до 100:

Если число делится на 3 - поднимайте левую руку.

Если число делится на 4 - поднимайте правую руку.

Если число делится на 3 и 4 одновременно - хлопните в ладоши.

Если число делится на 5 - топните ногой.

Удваивая числа, посмотрите, как высоко вы можете подняться:

Пример: 2, 4, 8, 16, 32, 64...

Пример: 3, 6, 12, 24, 48, 96...

Пример: 7, 14, 28, 56, 112, 224...

Перечислите связанные друг с другом последовательности:

Первая - возрастает на 2, от 2 до 100; вторая - убывает на 3, от 100 до 1; третья - возрастает на 4, от 1 до 97; четвертая - убывает на 5, от 97 до 2 и так далее. Какое у вас получилось последнее число?

Перечислите последовательности чисел, одновременно представляя себе ряд сцен:

- Посещение художественной выставки.
- Ваш ежедневный маршрут на работу или в школу.
- Обед в итальянском ресторане.
- Бейсбольный матч.
- Сцену из оперы.
- Уборку снега на дорогах.

Головоломка

Существует популярная игра с числами, в которой вы должны, используя все цифры от 1 до 9 и любую комбинацию знаков “плюс” и “минус”, получить 100. Причем числа должны располагаться так, как они располагаются в натуральном ряду. Одно из возможных решений: $12+3 - 4+5+67+8+9=100$. Это решение содержит шесть знаков: пять “плюсов” и один “минус”. Можете ли вы найти другое решение, содержащее лишь три знака?

Обратная задача

В этом задании надо использовать цифры в обратном порядке от 9 до 1, чтобы получить 100. Возможное решение: $98+7 - 6+5 - 4+3 - 2 - 1=100$. Можете ли вы найти решение, используя лишь четыре знака?

Упражнения с буквами

Перечислите следующие буквенно-числовые пары:

- А1, Б2, В3, Г4, Д5, ..., Я33
- 1А, 2Б, 3В, 4Г, 5Д, ..., 33Я
- Я33, Ю32, Э31, Ъ30, Ы29, ..., А1
- 33Я, 32Ю, 31Э, 30Ъ, 29Ы, ..., 1А

Перечислите буквенно-числовые комбинации для следующих фраз, предложений, цитат, подставляя порядковые номера букв по алфавиту.

Например, слово “абракадабра” читается как 1-2-18-1-12-1-5-1-2-18-1.

- Самый короткий ответ - дело. - *Английская пословица*
- Человеку свойственно ошибаться. - *Латинская пословица*
- Весь мир - театр, в нем женщины, мужчины - все актеры. - *Вильям Шекспир*
- В изящной словесности все со временем становится общим местом. - *Антуан де Ривароль*
- Рожденный трусом Дарий, вероятно, обретал великое счастье в судебных нападениях на громкоголосых nepотистов, открыто придираясь и прямо говоря, что за зло загубило юношеское усердие Ксеркса. - *Тони Аугард*
- Мы так любим критиковать, что теряем способность глубоко чувствовать поистине прекрасные творения. - *Жан де Лабрюйер*

Мысленно переделайте следующие буквы в осмысленные фразы:

- 10-19-12-1-20-28 10-19-20-10-15-21 17-18-6-12-18-11-9-15-6-6 25-6-14 16-2-13-1-5-1-20-28 6-32 - 13-6-19-19-10-15-4
- 3-19-6 13-32-5-10 16-20 17-18-10-18-16-5-29 19-20-18-6-14-33-20-19-33 12 9-15-1-15-10-32 - 1-18-10-19-20-16-20-6-13-28
- 33-19-15-16-19-20-28 - 3-16-20 13-21-25-26-6-6 21-12-18-1- 26-6-15-10-6 10-19-20-10-15-15-16 4-13-21-2-16-12-16-11 14-29-19-13-10 - 13-32-12 5-6 12-13-1-17-28-6 5-6 3-16-3-6-15-1-18-4

Прочтите следующее стихотворение, используя буквенно-числовые связи:

* * *

Из-за черной сеньориты
В горе черный воздыхатель,
Из очей его из черных
Слезы черные струятся.
Чернотой ночной окутан,
Черною объят печалью,
Черную он серенаду
Ей поет о черной страсти.
Черная в руках гитара,
Черные колки и струны,
Словно черная досада
Их одела в черный траур.
- Черный день Господь послал мне!
Если бы я не был черным,
Почернел бы я, увидев
Черную неблагодарность.
Ах! Меж нас, мой ангел черный,
Черная шмыгнула кошка, -
В черном теле меня держишь,
Белое зовешь ты черным.
Чернокожую сеньору
Рассердил вздыхатель черный
И чернить беднягу стала
Черными она словами:
- Что ты ходишь, черномазый,
Вслед за мною черной тенью?
Ты достоин, черный дурень,
Только черного презренья.
Став чернее черной тучи,
Черный кавалер с поклоном
Черным помахал сомбреро
И пропал во мраке черном.

Луис де Гонгора-и-Арготе

Перевод И. Чежеговой

Перечислите следующие последовательности букв:

- Алфавит одновременно в прямом и обратном порядке: А, Я, Б, Ю, В, Э...
- Выполните задание, указанное выше, но по две буквы вместе: А-Б, Я-Ю, В-Г, Э-Ъ...
- Попеременно две последовательности: А-Н, Б-О, В-П, Г-Р...
- Выполните циклические перестановки: А-Б-В-Г-Д, Б-В-Г-Д-А, В-Г-Д-А-Б, Г-Д-А-Б-В...
- Повторите циклы в нескольких словах, таких, как: Г-О-Р-А, Т-Р-Е-С-К, М-Е-Т-А-Л-Л, С-О-З-Н-А-Н-И-Е, А-Б-Р-А-К-А-Д-А-Б-Р-А.
- Повторите циклическую перестановку в обратном порядке: А-Б-В-Г-Д-Е, Е-А-Б-В-Г-Д, Д-Е-А-Б-В-Г...
- Повторите циклы в обратном порядке в других словах: ЧАСЫ, СВИСТ, ЖЕЛЕЗО.

Упражнения со словами

Повторите следующие предложения задом наперед, слово за словом, после того, как вы их прочтете:

- Мы держим власть и несем ответственность. - *Авраам Линкольн*
- Иногда я даю себе великолепные советы, но оказываюсь неспособной следовать им. - *Мэри Уортли Монтагу*
- Один за всех, все за одного. - *Девиз трех мушкетеров*
- Нигде не найти покоя тому, кто не нашел его в самом себе. - *Франсуа де Ларошфуко*

Повторите следующие предложения правильно, слово за словом, прочитав их задом наперед:

- падением. частым а силой, не камень долбит Капля - *пословица Латинская*
- молчит. не, сказать нечего которому, человек Почему - *Монтескье де*
- рту. во рыбой с вынырнет он и море, в человека счастливого Бросьте - *поговорка Арабская*
- умереть. можно вечером истину, познав Утром - *Конфуций*
- природы. дар прекрасный самый есть понимать и видеть Радость - *Эйнштейн Альберт*
- свет. собственный его ему показать значит - тени своей человека Противопоставить - *Юнг Карл*
- острое. тупится так предмет: твердый найдется непременно нож острый На твердое. ломается так оружие: острое найдется непременно доспехи прочные На - *"Гуань Инцзы"*

Правильно прочитайте следующие высказывания, в которых слова записаны справа налево:

- ыджонидееН я летох ьтох огонмен ьтачломоп, ыботч ьтинсяыв, умеч еж я оньлетивтсьед .юяревод -
нампил ретьлаВ
- тьювтсещуС авд адив ьнитси: яалам анитси и .яшьлоб ыВ етежом ьтанзопо юулам ,унитси укуьлоксоп ее юьтсонжолоповиторп ястеялвя .ьжол ьтсонжолоповиторП йошьлоб ьнитси - отэ яагурд .анитси -
роб сълиН
- ,ьтсонся еинерзорп или еинаминоп ьнжомзов окьлот адгок ьлсым в иинадижо, адгок музар .неокопс окьлот адгот ьв етежом амьсев октеч ,ьтедив окьлот адгот ьнбосопс онневтсдерсопен ,ьтаминирпсов укьлоксоп шав музар мечин ен .нешумс ыботч ясьтаватсо ,мыннелтеворп музар нежлод ьтыб оннешревос ,мыньюкопс юьтсонлоп ,мынживдопен и адгот тедирп еоньлетивтсьед ,еинаминоп меивтсделс огороток яствия .еивтсьед огогурД итуп .тен -
итруманширК .Й

Правильно прочтите следующие высказывания, записанные без пробелов:

- Однимизпарадоксовтворчества является то что для того чтобы мыслить оригинально мы должны как можно ближе познакомиться с идеями других.
- Джордж Кнеллер
- Привычка это приближение к органической системе животных это признание недостатка высшей формы существования заключающейся в постоянной самоорганизации.
- Оливер Уэн делл Холмс

После прочтения произнесите каждое из слов задом наперед:

классификация, сверхзвуковой, затылочный
ревность, маринад, клаустрофобия
чистота, прирожденный, непоправимый
бюрократический, забывчивость, изумление
неразборчивый, продление, обдумывание

Прочтите правильно написанные задом наперед высказывания:

Уасомиксэолыбтяседьтяпавдаволсялдяинечанзобо-
агенс,укьлоксопотэолыбонжав.окьлотСежволсонжлодьтыблядяинечанзобо.ивбюл
- тераграМдувтА
Вебенецнлостедйазиа-
вонс.тенхыпсв,саНьшилчотевстенсагопинзиж,йоктарктеджйондойондуборпсебичон.ьнемет
- йаГйирелаВллуток

Прочтите правильно перевернутое вверх ногами высказывание:

Намного лучше знать немного обо всем, чем знать все только об одном предмете. Универсальность - лучшее, что может быть.

- Паскаль

Правильно прочтите отраженное в зеркале высказывание:

Я бродил по сельским дорогам, отыскивая ответы на мучающие меня вопросы. Например, почему на вершинах гор оказались ракушки, отпечатки кораллов, растений и водорослей, хотя их привычное место в море? Почему гремит гром, что его порождает? Почему блеск молнии становится сразу же видимым для глаза, в то время как гром слышится лишь несколько мгновений спустя? Как образуются круги на воде вокруг того места, куда падает камень? Каким образом птица удерживается в воздухе? Эти и другие подобные вопросы занимали мои мысли на протяжении всей жизни.

- Леонардо да Винчи

Еще упражнения со словами

Дуплеты

Задачи с дуплетами придумал Льюис Кэрролл. Правила новой игры достаточно просты. Предлагаются два слова, состоящие из одинакового числа букв. Игра заключается в том, чтобы выстроить цепочку слов от одного слова к другому - так, чтобы каждое слово в цепочке отличалось от предыдущего только одной буквой. Переставлять буквы не разрешается, каждая буква должна оставаться на своем месте.

Например, слово "бант" можно превратить в слово "коса", вставив между ними слова "рант, рана, раса, роса". Два задаваемых слова Льюис Кэрролл называет дуплетом, промежуточные слова - звеньями, а всю последовательность слов - цепочкой.

Вряд ли нужно говорить о том, что все звенья должны быть словами, которые принято произносить в приличном обществе. Слова должны быть существительными в именительном падеже единственного числа.

- Сварите СУП из РАКА.
- Поставьте РОЗУ в ВАЗУ.
- Поймайте РЫБУ в СЕТЬ.
- Обмакните ПЕРО в ТУШЬ.
- Загоните ВОЛКА в НОРУ.
- Перейдите с БЕГА на ШАГ.
- Превратите МОРЕ в СУШУ.
- перебросьте МОСТ через РЕКУ.
- Растяните МИГ в ВЕК.
- Впишите ШАР в КУБ.

Анаграммы

Переставьте буквы в слове КАРЕТА, и вы получите слово РАКЕТА. Сколько времени вам потребуется, чтобы найти новые слова из перечисленных ниже?

- ТАБУН
- БАЗУКА
- ЗОЛА

- РОПОТ
- КЛОП
- МЫШКА

Сквозная буква

Выберите длину слов (например, пять букв), а также сквозную букву и ее местоположение в словах (например, буква “г” должна быть второй по счету).

За установленное время напишите как можно больше слов выбранной длины, в которых сквозная буква занимает определенное место. В нашем примере в пятизначных словах на втором месте должна стоять буква “г”: ИГРОК, ЯГУАР, ОГОНЬ, УГОЛЬ...

Сколько слов вы сумеете написать?

Квадрат слов

Предварительно выберите длину слов (например, четыре буквы) и сквозное слово той же длины (например, слово “узор”).

За определенное время нужно написать как можно больше квадратов из слов установленной длины, при этом в первом столбце квадратов по вертикали должно читаться выбранное сквозное слово.

Например:

- УГОЛ
- ЗАЯЦ
- ОПЫТ
- РЕКА

Алфавитный порядок

За определенное время напишите как можно больше слов, буквы в которых идут в последовательности, совпадающей по “направлению” с расстановкой букв в алфавите.

Например: МОСТ, ЛУЧ, ДЕНЬ.

Упражнения со стихами

Запомните следующий стихок:

У нашей Мэри есть баран,

Собаки он верней:

В грозу, и в бурю, и в туман

Баран бредет за ней.

Прочтите стихотворение, пронумеровав каждое слово:

1 У 2 нашей 3 Мэри 4 есть 5 баран,

6 Собаки 7 он 8 верней:

9 В 10 грозу, 11 и 12 в 13 бурю, 14 и 15 в 16 туман

17 Баран 18 бредет 19 за 20 ней.

Прочтите стихок, называя количество букв в каждом слове:

1 У 5 нашей 4 Мэри 4 есть 5 баран,

6 Собаки 2 он 6 верней:

1 В 5 грозу, 1 и 1 в 4 бурю, 1 и 1 в 5 туман

5 Баран 6 бредет 2 за 3 ней.

Прочтите стихотворение, произнося слова задом наперед:

У йешан ирэМ ьтсе нараб,

икабоС но йенрев:

В узорг и в юруб и в намут

нараБ тедеб аз йен.

Прочитайте стихок, начиная с последней строчки:

Баран бредет за ней.

У нашей Мэри есть баран
Собаки он верней:
В грозу, и в бурю, и в туман

Прочитайте стихотворение, произнося слова в каждой строчке в обратном порядке:

баран есть Мэри нашей У
верней он Собаки
туман в и бурю в и грозу В
ней за бредет Баран

Прочтите стихотворение, опуская каждое второе (третье, четвертое) слово:

У Мэри баран
он в бурю в
баран за

Прочтите стихотворение, заменяя буквы их порядковыми номерами в алфавите:

21 15-1-26-6-11 14-31-18-10 6-19-20-30 2-1-18-1-15

19-16-2-1-12-10 16-15 3-6-18-15-6-11

3 4-18-16-9-21 10 3 2-21-18-32 10 3 20-21-14-1-15

2-1-18-1-15 2-18-6-5-7-20 9-1 15-6-11

Зрительный образ стихотворения:

Не произнося слов или букв в уме, постарайтесь увидеть поток плавно проплывающих букв.

Приведем еще несколько стихотворений, для того чтобы вы потренировались:

Джек и Джил взошли на холм
Добыть ведро воды.
Свалился Джек, уткнувшись лбом,
За ним скатился Джил.
* * *

Три мудреца в одном тазу
Пустились по морю в грозу.
Будь попрочнее старый таз -
Длиннее был бы мой рассказ.
* * *

Шалтай-Болтай сидел на стене.
Шалтай-Болтай свалился во сне.
Вся королевская конница, вся королевская рать
Не может Шалтая,
Не может Болтая,
Шалтая-Болтая собрать.
* * *

Быть иль не быть, вот в чем вопрос? Дстойно ль
Смиряться под ударами судьбы,
Иль надо оказать сопротивление
И в смертной схватке с целым морем бед
Покончить с ними?
Вильям Шекспир

Полезные советы

Упорство ума, способность заставлять себя думать, когда вашему разуму очень хочется отдохнуть, вырабатываются только путем регулярных тренировок. Приобретите привычку полностью концентрироваться на задачах, которые вы перед собой ставите.

СОВЕТ 1.

Регулярно занимайтесь умственной гимнастикой. Каждый день выполняйте какое-нибудь задание, которое потребует от вас интенсивной концентрации внимания.

СОВЕТ 2.

Подумайте, какие упражнения этого тренажера показались вам простыми, а какие - сложными. Для развития упорства ума поработайте над теми, которые менее естественны для вас. Помните поговорку: "Без труда - не вынешь и рыбку из пруда".

СОВЕТ 3.

Разработайте свои собственные упражнения. Придумайте еще варианты упражнений с числами, буквами, словами и стихами. Сколько вы сможете придумать?

Образование заключается не только в расширении памяти и просветлении разума. Главная задача образования - научиться управлять своими желаниями.

Жозеф Жубер, эссеист.