

Гимнастика ума (II). Вербальное мышление

Словесное упражнение

Представьте себе, что вы персонаж романа.

Представьте, что все, что происходит вокруг вас сейчас, - это сцена из очередной главы.

Попробуйте за несколько минут с помощью слов описать то, что происходит.

Музыка ума

Слова восхищают ум и окрыляют душу.

Аристофан, драматург



Если ваш ум - музыкальный инструмент, то слова - и те, что вы произносите про себя, и те, что произносите вслух - это ноты, которые выстраиваются в мелодии, в симфонии мысли.

Когда мы думаем, когда мы говорим или пишем, слова облачают наши мысли в законченную форму. Без слов мышление утрачивает свое богатство, свою сложность. У нас нет иного способа выразить свои идеи и сформулировать понятия.

Совершенствование способности пользоваться словами требует развития внутреннего голоса. Тренированный голос отличается не только богатством словаря, но и хорошей артикуляцией. Способность находить точные слова, наполнять их оттенками смысла, вкладывать в них чувство - отличительные особенности острого ума. Тренируйте свой внутренний голос, обращайтесь внимание на то, какими словами вы оформляете свои мысли, и ваш мозг будет создавать прекрасную музыку.

Гаммы

УПРАЖНЕНИЕ.

Прочитайте про себя написанное ниже предложение. Озвучьте слова, как если бы вы играли на скрипке. Внимательно прислушайтесь к вашей внутренней музыке. Повторите фразу несколько раз, добиваясь лучшего звучания.

Насколько ясно звучат слова? Является ли мысль четкой и определенной? Нет ли в мысли мельчайшей бреши, кратких пауз, сомнения? Может быть, слова звучат слишком поспешно, потому что какая-то часть вашего разума хочет думать о другом? Хорошо ли оформлено в вашем сознании каждое слово? Не накладываются ли иные мелодии - мысли, которые оценивают или комментируют первую мысль?

Каждый музыкант знает, что развить музыкальные способности можно только путем многократных упражнений. Повторяя одну и ту же мелодию до тех пор, пока она не станет звучать правильно, проигрывая гаммы снова и снова, импровизируя с другими музыкантами, исследуя разные музыкальные жанры - джаз, кантри, классику, рок, настоящие профессионалы наращивают свой музыкальный опыт. Почему бы не применить ту же методику и к вербальному мышлению?

- Произнесите фразу в уме с разной скоростью. Проиграйте мысль на своей привычной скорости, какой бы она ни была. Теперь повторите те же слова снова, только быстрее. И еще раз - вдвое быстрее. Установите, с какой максимальной скоростью вы можете проиграть мысль, чтобы слова не сливались друг с другом. Можете сделать это за две секунды? А за одну? А за пятую долю секунды? Теперь замедлите свой внутренний ритм. Можете растянуть фразу до десяти секунд? До тридцати? А до целой минуты?
- Проиграйте фразу в уме с разной громкостью. Произнесите слова громче. Сделайте их громкими, как звучание симфонического оркестра или рев взлетающего "Боинга-747". Теперь произнесите ту же фразу, но потише. А теперь так тихо, чтобы вы едва смогли расслышать слова сквозь фоновый шум вашего сознания.
- Произносите слова, сосредоточиваясь на их смысле. Обращайте внимание на значение слов. Соедините слова вместе и постарайтесь понять самую суть идеи. Теперь повторите мысль, выделяя в предложении только одно слово, например: "Я мыслю , следовательно, существую". И так с каждым словом.
- Произносите фразу разными голосами. Воспроизводите слова в вашем сознании так, как если бы их говорил кто-то другой. Попробуйте сказать их голосом вашей школьной учительницы, популярного киноактера, президента или вашего отца. Попробуйте произнести слова, подражая тем людям, которых вы особенно любите и уважаете, затем, напротив, тем, кого ненавидите.
- Произносите мысли в "определенных местах". Поместите мысль в самом центре вашего мозга. Затем в районе лба. В груди. В ногах. Слева от вас. В метре перед вами. В дальнем конце комнаты. В окружающем вас пространстве.
- Рисуйте слова в уме, не слыша их. Представьте фразу как бы написанной на школьной доске. Постарайтесь сосредоточиться на ее содержании, не слыша и не видя слов.
- Озвучивайте мысль, не пытаясь воздействовать на нее. Представьте, что мысль плывет, как клуб дыма в неподвижном воздухе. Не надо ничего делать с ней, пусть себе плывет.

Музыкальные фразы

Вот небольшое собрание цитат, которое поможет вам потренировать ваши "вербальные мускулы". Выберите одну из цитат и дайте себе достаточно времени, чтобы поразмыслить над скрытым в ней внутренним смыслом. Проигрывайте мысль в голове, пока не станете слышать ее достаточно четко, с правильным акцентом.

- Кто знает - может, жизнь есть смерть, а смерть есть жизнь. - *Эврипид*
- Для тех, кто не спит, существует одна Вселенная, общая для всех, в то время как во сне каждый человек уходит в свой собственный мир. - *Гераклит*
- Верю, ибо это нелепо. - *Тертуллиан*

- Слова нам нужны для того, чтобы спрятать наши мысли. - *Вольтер*
- Человек может предаваться одной мысли столь долго, что становится ее пленником. - *Джордж Сэйвил*
- Единственный способ справиться с искушением - поддаться ему. - *Оскар Уайльд*
- Самое непостижимое в мире заключается в том, что мир постижим. - *Альберт Эйнштейн*
- Длительную ценность имеет только мимолетное. - *Ионеско*
- Нет ничего более невысказанного, чем мысль, ну разве что - отсутствие мысли. - *Сэмюэль Батлер*
- Каждое решение, которое вы примете, - ошибочно. - *Эдвард Дальберг*
- Нельзя напиться словом "вода", нельзя плыть по формуле H₂O. - *Алан Уотс*
- Это совершенно не важно. И именно поэтому так интересно. - *Агата Кристи*
- Когда вам говорят, что нужно повзрослеть, имеют в виду - перестать расти. - *Том Роббинс*
- Нужно очень много времени, чтобы стать молодым. - *Пабло Пикассо*
- Настоящее - единственное, что не имеет конца. - *Эрвин Шредингер*
- Свобода воли - это способность с радостью делать то, что должен. - *Карл Юнг*

Написанные слова

*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.*

*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

Можно сказать, что существуют два вида чтения: чтение для развлечения и чтение для знания. Цель развлекательного чтения состоит в том, чтобы перенести вас в иную реальность, часто фантастическую, в том, чтобы помочь на время уйти от повседневной жизни. Вы читаете, чтобы увлечься, заинтересоваться, воодушевиться. Цель познавательного чтения состоит в том, чтобы узнать больше о мире вещей и идей. Вы читаете, чтобы получить информацию, взвесить ее, оценить и активно поразмышлять.

Так как разные виды чтения требуют неодинакового напряжения мышц ума, важно знать, какие цели вы преследуете, открывая книгу. Вы хотите расслабиться и развлечься? Вы хотите просто поверхностно ознакомиться с предметом? Хотите повысить свою эрудицию? Хотите запомнить все, что прочитаете? Хотите серьезно и основательно поразмышлять о прочитанном? Если вы знаете зачем читаете - значит, знаете и как вам следует читать.

Если вы читаете для развлечения, поощряйте свое воображение, пусть оно станет как можно живее. Не спешите: рисуйте себе картины, представляйте действующих лиц, сопереживайте. Если вы читаете детектив или авантурный роман, упражняйте свое воображение! Сочините свой вариант концовки или даже несколько возможных развязок. Драматург Джордж Бернард Шоу составлял нечто вроде плана каждой книги, которую он собирался читать, - еще до того, как открывал ее.

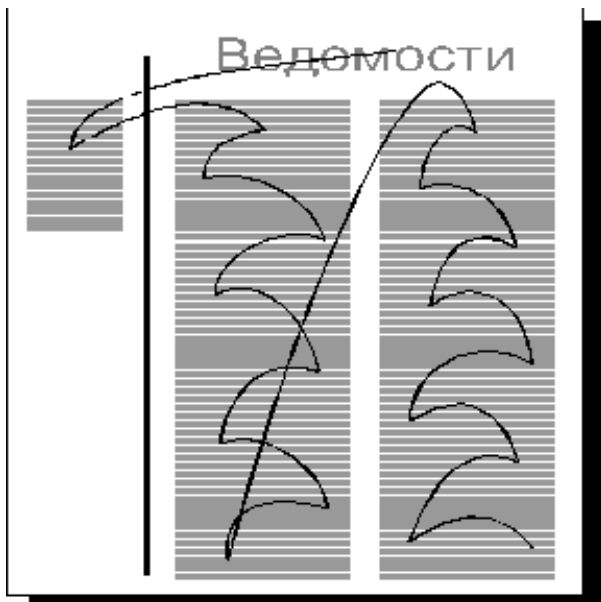
Чтение с целью углубления знаний требует более активной концентрации внимания. Если вы читаете для того, чтобы основательно разобраться в предмете, то вам следует поставить перед собой определенное задание как по количеству прочитанного, так и по качеству восприятия.

Устройтесь в удобном, тихом месте, где можно сосредоточиться. Избавьтесь от всех внешних отвлекающих факторов - выключите радио и телевизор, примите удобную позу (только не перестарайтесь!).

Очень быстро просмотрите весь текст и определите, сколько страниц вы хотите прочитать. Обращайте внимание на заголовки. Ищите ключевые моменты, которые определяют логическую структуру материала.

Чтобы легче было ориентироваться и запоминать, присвойте каждому параграфу ключевое слово или фразу. Запишите их на полях книги либо на отдельном листке бумаги. В этих словах должна отражаться основная идея параграфа. Позднее, прочтя список ключевых слов, вы сможете легко освежить в памяти содержание книги.

Помимо выделения ключевых идей, полезно также оценить их и взвесить. В каких выражена основная мысль книги? Какие могут служить доказательством сделанного заключения? Что, по вашему мнению, упущено в представленном материале? Попробуйте поместить предмет рассуждений в собственные логические рамки, выразив его суть своими словами. Всегда проще запомнить собственные слова, а не чужие.



Выработайте эффективную методику чтения. Избегайте пропускать слова, смысл которых вам не вполне понятен. Непонятные слова обычно мешают восприятию и пониманию, поэтому не жалейте времени на поиски их объяснения в словарях. Кстати, не сомневаюсь, вы с удивлением обнаружите, что не знаете точного значения давно знакомых слов.

Не “озвучивайте” текст в уме. Читая, не произносите слова про себя и не шевелите губами. Эксперты по чтению считают, что для более быстрого и эффективного чтения мозг должен работать на “высокочастотной передаче”, сосредоточиваясь на идеях, образах, значениях, но не на звучании слов.

Обратите внимание на то, как ваши глаза движутся по странице. Те, кто читают медленно, делают много коротких скачков, захватывая каждый раз одно-два слова. Те, кто читают быстро, делают более длинные прыжки. Каждый раз их взгляд захватывает гораздо больше слов. В результате они читают, скользя глазами по странице вниз, а не поперек. Попробуйте, читая газету, при каждом взгляде захватывать побольше текста. Не спешите, просто дайте глазам возможность смотреть под более широким углом.

Пусть слова плывут

Я пишу, чтобы узнать, что я думаю.

Граффито

Если чтение тренирует ум, заставляя анализировать и синтезировать идеи, то письмо заставляет тщательно формулировать и ясно выражать свои мысли. Новый подход к оперированию словами, разработанный Габриэлем Лассером Рико, заключается в том, чтобы организовать слова в виде древовидной диаграммы. Рико назвал свой метод методом грозди .

Метод грозди позволяет вам свободно блуждать от понятия к понятию. Поскольку древовидная структура остается незамкнутой, вы можете в любом месте добавлять новые идеи. Древовидная структура дает идеям возможность пустить корни, развиваться, разветвиться, подобно растению в открытой почве.

В то время как наличие центральной идеи создает стержень, вокруг которого удерживаются ваши мысли, ветвистая структура позволяет им свободно распространяться. Вы выплескиваете мысли, записываете их по мере появления, располагая сходные понятия рядом, а отдаленно связанные - разделяя.

В результате понятия четко выделяются, в то же время оставаясь связанными между собой. Поскольку линии означают наличие логической связи, вы можете, бросив лишь один взгляд, установить относительную важность каждого из них.

УПРАЖНЕНИЕ.

Возьмите ручку и лист бумаги. Посередине листа напишите слово “свобода”. Обведите его кружком и набросайте мысли, которые возникают у вас в связи с понятием свободы. Фиксируйте их, рисуя кружки и записывая в них одно-два слова. Соедините линиями логически связанные между собой понятия. Пусть ваши идеи ветвятся во всех направлениях. Пишите как можно быстрее до тех пор, пока мысли не перестанут приходить вам в голову.

Метод грозди может быть самодостаточным - просто способом подумать о том, что приходит вам в голову. Он является в то же время и способом организации мысли - вы можете таким образом писать, планировать, оценивать варианты решения, записывать замечания, изучать предмет. Метод грозди позволяет быстро и без усилий менять направление мысли.

В следующий раз, когда вы захотите записать ваши мысли, используйте метод грозди. Чтобы попрактиковаться, попробуйте с его помощью подумать о следующих вещах: гонка вооружений, современные направления моды, использование древесины, как прекратить домашние конфликты, телевизионная реклама, почему история имеет тенденцию повторяться.

*Слово - это центр шквала значений, звуков и ассоциаций,
расходящихся в стороны, как рябь на воде.
Нортроп Фрай, богослов*

Кратчайший путь

Выберите два произвольных слова: начальное и конечное. Теперь нужно перейти от начального слова к конечному, написав между ними ряд новых слов с соблюдением правила: каждое следующее слово должно начинаться двумя последними буквами предыдущего. Например, выбраны слова: “шкоЛА” и “ИНститут”. Ряд промежуточных слов между ними может быть таким: ЛАпТА - ТАрелКА - КАраБИН. Ваша задача

заключается в том, чтобы осуществить переход с помощью наименьшего количества промежуточных слов.

Диалог

Старинная мудрость утверждает: “Самый лучший диалог тот, когда вы откликаетесь не на слова, а на мысли”. В следующий раз в разговоре, прежде чем ответить собеседнику, мысленно повторите его слова. Постарайтесь уловить смысл того, что вам сказали.

Слова-шаблоны

Проверьте, сколько вы сможете построить осмысленных фраз, в которых первые буквы слов составляют слово “идея”. Например: “Излишняя доверчивость есть ярмо”. Выберите тему, скажем историю религии, и постройте предложения. Вот для примера некоторые слова:

- Дар
- Размер
- Запах
- Соло
- Намек
- Движение
- Мысль
- Чувство
- Экстаз

Импровизация

Как только услышите или прочтаете какое-то из перечисленных ниже слов, произнесите вслух предложение, в котором упоминается это слово. Это упражнение лучше всего выполнять в компании.

- Глупец
- Бита
- Сахар
- Жидкость
- Папка
- Ключ
- Камера
- Сетка
- Запись
- Программа
- Деньги
- Секс
- Раковина
- Тигр
- Путешествие
- Реальность

Как сказать иначе?

Человек, обладающий даром речи, имеет в своем распоряжении богатый и разнообразный запас слов и отлично знает, когда и как его использовать. Он способен подобрать слова, точно и ясно выражающие мысль, которую он хочет донести до собеседника. Как много вы можете отыскать синонимов к словам?

- Глупый: бестолковый, недалекий, тупой, тупоголовый, безмозглый...
- Важный: весомый, значительный, существенный, принципиальный...
- Печальный: скорбный, угрюмый, грустный, тоскливый...
- Друг: приятель, товарищ, коллега, компаньон...
- Испуганный: охваченный страхом, струсивший, боязливый, обеспокоенный...
- Смешной: забавный, комичный, потешный, уморительный, веселый, остроумный...
- Привлекательный: обаятельный, восхитительный, зовущий, манящий, соблазнительный, притягательный...
- Самоуверенный: самонадеянный, знающий себе цену, бесцеремонный...

Полный спектр

Проверьте свою способность подбирать слова, составив списки из тридцати взаимосвязанных слов, размещенных в алфавитном порядке, например:

- Профессии: архитектор, бухгалтер, врач...
- Города: Амстердам, Брюссель, Вена...
- Музыкальные инструменты: аккордеон, балалайка, виолончель...
- Пища: артишоки, булка, виноград...

Составьте подобные списки по интересующим вас темам, например: растения, насекомые, названия популярных песен, названия улиц и т. д.

Назовите вещи своими именами

Оглядитесь в комнате и выберите пять предметов. Дайте им какие-нибудь шуточные названия, например, очки назовите “гяделки” или “зыркалы”. Постарайтесь подобрать слова, звучание которых соответствовало бы форме выбранного предмета.

Почему мы так говорим?

Еще одна игра, ставшая уже классической, в которую можно играть и в одиночку, и в компании, заключается в том, чтобы придумать как можно больше вопросов типа “почему мы говорим так”. Например:

- Почему мы говорим до-сви-дания, а не до-сви-швеция?
- Почему мы говорим д-верь, а не д-сомневайся?
- Почему мы говорим вино-вата, а не пиво-хлопок?
- Сколько вопросов сможете придумать вы?

Изобретите значения для следующих бессмысленных слов:

- крастофенпалиум

- рампификрат
- иллюнатура
- карцепция
- фараплеврия
- злокозня
- вейник
- банкопил
- камнепресс
- клюмбок
- отблеливание
- библомышь
- шибарра
- кагнст

Описание

Как бы вы описали следующие понятия и процессы человеку, совершенно незнакомому с ними: снег, арахисовое масло, как надеть на себя пиджак, половая близость, удовлетворение, полученное после очистки газона от листьев, на что похоже ваше рабочее место, fuga Баха, песочные куличики, бейсбол.

Описание

Опишите изображенные ниже фигуры человеку, который их не видит. Затем попросите его сделать рисунок по вашему описанию.

Сочините шуточные стихотворения, воспользовавшись следующими первыми строчками:

- Жил викарий по имени Гаст...
- Дважды крикнул бродячий торговец...
- Однажды толстая-претолстая девица...
- Жил да был господин из Мадраса...

Чувство слова

Похоже, что для всего на свете есть точные слова. Проверьте свою способность создавать новые названия, которые будут привлекать внимание людей. Придумайте пять названий для: нового крема, стиля одежды, службы знакомств, марки автомобиля, популярной песни, джаз-оркестра, своей собаки, компьютерной компании.

Смешные истории

Сочините анекдоты на следующие темы:

- Собака в Белом доме.
- Продавец в морге.
- Имя политического деятеля.

- Рюкзак.
- Рыбак у Врат Святого Петра.

Сочинение

Наугад выберите по паре слов из каждой колонки и используйте их как “затравку” для создания рассказа. На бумаге или в уме разработайте сценарий.

фиаско, статуя, спираль
 океан, ноготь, финиш
 путешествие, мостовая, кнопка
 бумажник, пальто, вор
 дыня, фанера, суфле
 сон, харизма, ковбой
 мотоцикл, армия, коробка
 боковая линия, нос, палка
 преступление, хоккей, плод

Намеренная неграмотность

В течение дня попробуйте на один час стать намеренно неграмотным. Идя по улицам города, смотрите на вывески, рекламы и объявления, но не пытайтесь понять значение слов. Вместо этого рассматривайте форму букв, как если бы это были буквы иностранного алфавита. По крайней мере, вы по-настоящему почувствуете, какое огромное количество слов вас окружает.

Обет молчания

Проведите целый день в молчании. Если вы живете не один, предупредите окружающих, что некоторое время не будете разговаривать. Передавайте свои сообщения с помощью жестов или записок. Не смотрите телевизор, не слушайте радио и магнитофон. На один день совершенно освободите себя от слов.

Скороговорки

Проговорите как можно быстрее следующие скороговорки:

- Сделан колпак не по-колпаковски, нужно его переколпаковать да выколпаковать.
- Корабли лавировали, лавировали, да так и не вылавировали.
- На дворе трава, на траве дрова.
 - Шла Саша по шоссе и сосала сушку.



Внутренний монолог

Каждый из нас - отдельная повесть, которая сочиняется непрерывно, бессознательно...

через наши чувства, восприятие, мысли и поступки...

*Каждый человек нуждается в таком повествовании...
чтобы быть единственным, чтобы быть самим собой.*

Если мы хотим что-нибудь узнать о человеке, мы спрашиваем об истории его жизни.

Оливер Сакс, невролог

Как и большинство людей, вы, несомненно, слышите непрерывный шум слов, протекающих через ваше сознание. Вы повторяете разговоры, подводите итоги, оцениваете себя и других людей, комментируете события. Подобно радио, создающему фон, поток мыслей окрашивает ваш внутренний мир.

Так же как и мысленное кино, этот внутренний монолог определяет ваше восприятие жизни. Если вы скажете себе, что вы олух, то и будете вести себя соответственно. Если вы постоянно вспоминаете те или иные события и думаете о том, как вам следовало поступить, и что могло бы произойти - значит, вы живете прошлым.

Иногда внутренний монолог выходит из-под контроля. Когда вы возбуждены, слова захлестывают ваше сознание, не поддаваясь управлению. В других случаях вам кажется, что вы контролируете себя, но когда предпринимаете попытку спокойно поразмыслить, то понимаете, что слышите свои старые слова - те, что когда-то уже говорили себе.

Для того чтобы исследовать работу вашего мышления, попробуйте применить следующие приемы.



Парламент

Представьте, что слова, которые звучат в вашем сознании, исходят не от одного оратора, а от целого собрания. Члены этого парламента могут выражать мнения ваших родителей, учителей, друзей, а также цитировать слова из книг, журналов и телевизионных передач. Если явно доминирует громкий голос какого-то одного оратора, поставьте поднимаемый им вопрос на обсуждение.

Например, объявите: “Вот уважаемый представитель крайней правой оппозиции считает, что в страну въезжает слишком много эмигрантов. Что вы думаете по этому поводу?”

Предоставьте возможность высказаться другим ораторам, менее голосистым. Выслушайте их соображения. Вам же следует поочередно вставать на разные точки зрения.

Умейте слушать

Очень полезно перестать спешить и прислушаться к тому, что вы сами себе говорите. Как один из способов сделать это можете представить себе портативный радиоприемник

и слушать исходящие из него голоса. Это очень качественный приемник, так что вы можете слышать и фоновые голоса. Когда удастся выловить некий внутренний монолог, вам будет гораздо проще не отвлекаться на помехи. Помните: для того чтобы докопаться до глубоких уровней сознания, нельзя останавливаться, нужно стараться стать как можно более восприимчивым.

Смена ярлыков

В нашем мысленном монологе мы часто навешиваем ярлыки, используя старый опыт. Допустим, вам предстоит выступить перед огромной аудиторией - у вас начинают потеть ладони, в животе раздается урчание, лицо краснеет. Вы говорите, что это все от нервов, и начинаете нервничать еще больше. А ведь вместо этого вы могли бы сказать себе, что таким образом мобилизуете свои энергетические ресурсы, и это совершенно естественно в столь серьезной ситуации. Подобная трактовка непременно поможет вам. Если у вас душа уходит в пятки, так что же - пусть это поможет вам идти быстрее.

Избавьтесь от болтуна

Допустим, ваш внутренний голос высказывает негативные мысли. Он говорит вам, что вы болван и гроша ломаного не стоите. Повторите ту же фразу громким, визгливым голосом. Используйте те же слова, но измените интонацию. Или поверх этого голоса спойте песенку: "Жили у бабуси два веселых гуся". Если вы спешите и внутренний голос нервирует вас, повторяя: "Ты опаздываешь!", понизьте голос до медленного шепота и посмотрите, что получится. Если звучит особенно противный голос, измените его тембр и тональность. Возьмите его под контроль: сделайте громче или тише, медленнее или быстрее, звучащим близко или издалека.

Мантры

Мантра - это слово или предложение, которое при длительном повторении приводит сознание в определенное состояние. Для того чтобы поупражняться в мантрах, следует на некоторое время расслабиться, затем, чтобы включить нужную ассоциацию, необходимо мысленно произнести соответствующее слово или предложение. Например, произнесите в уме слово "спокойно", и вы действительно успокоитесь. Секрет состоит в том, чтобы подобрать нужный ритм, который позволит вам сосредоточиться. Пусть каждое слово станет завершенной мыслью, отделенной от прочего продолжительной паузой. После произнесения слова прислушайтесь к тишине в вашем сознании.

Полезные советы

Слова - это внешнее оформление мыслей. Развивайте свой внутренний голос. Сделайте его более гибким и адекватно реагирующим в каждой конкретной ситуации при выражении ваших мыслей самому себе и окружающим.

СОВЕТ 1.

Обратите внимание на “качество” ваших мыслей. Улучшайте “внутреннюю артикуляцию”, изменяйте темп ваших мыслей. Замедляйте их. Ускоряйте.

СОВЕТ 2.

Больше читайте. Чтение - прекрасная тренировка ума, развивающая устойчивость внимания и живость воображения.

СОВЕТ 3.

Записывайте свои мысли. Это помогает выражать и развивать различные точки зрения, высказывать и оспаривать мнения, исследовать собственные чувства и думать о том, о чем вы хотите.

СОВЕТ 4.

Следите за тем, что вы говорите сами себе. В течение дня прислушивайтесь к собственному внутреннему монологу. Какова ваша внутренняя история?

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