

Советы Психолога по развитию умственной выносливости

Вам знакома ситуация, когда кажется, что мозги сейчас расплавятся и не выдержат напряжения? Вы чувствуете, что больше не в силах выдержать нагрузку, что проще всего всё бросить и тогда станет легче. Поверьте, не станет. По прошествии некоторого времени будет казаться, что все эти трудности можно было пережить, что наш мозг ещё и не такое выдержит. И начинается самоедство и обвинение себя в неумении преодолевать трудности... Эта ситуация знакома всем тем, кто был студентом. Но это ведёт к занижению Вашей самооценки и к тому, что Вы будете себя чувствовать никчёмным человеком, который не в силах справиться со своими проблемами.

Для того чтобы избежать этой непростой ситуации и предлагается повысить свою умственную выносливость. В этом Вам помогут постоянные упражнения, которые увеличат выносливость ума.

В чём цель этих упражнений? Если постоянно держать мозг в напряжении, концентрировать своё внимание на нахождении решения проблемы, то со временем Вы сможете находить решение и в других, более сложных ситуациях. Приведём самый простой пример. Присмотритесь к продавцам в магазинах шаговой доступности, т. е. к тем, где нет сканирования и весь товар проходит через руки продавца. Все свои подсчёты, даже самые простые, они ведут с помощью калькулятора. Это связано, прежде всего, с тем, что они патологически боятся ошибиться и принять неправильное решение. А в итоге ум совершенно забывает, как производить простейшие арифметические действия.

А это чревато не только забыванием основ математики, но и неуверенностью в своих действиях, в перекладывании ответственности на любого другого, в неумении вовремя принять верное решение. Конечно, на это можно возразить, что «псевдопродавцы» просто боятся недостачи. Но с психологической стороны всё выглядит именно таким образом. Если не тренировать свой ум (хотя бы и простым решением примеров), то со временем появится риск не только забыть, но и риск не найти в непростой ситуации правильного решения. Вообще, решение примеров в уме — это самый проверенный способ повысить умственную выносливость. А если такие простейшие упражнения проделывать достаточно часто и регулярно, постепенно усложняя их и увеличивая нагрузку, то со временем Вы убедитесь, что Ваша выносливость ума стала выше. И Вам будут по плечу решение и более трудных проблем.

I. Упражнения с числами

1. Продолжите восходящие и нисходящие последовательности:
 вверх, с шагом 2: 2, 4, 6, 8, ..., 100 вниз, с шагом 2: 100, 98, 96, 94, ..., 2
 вверх, с шагом 3: 3, 6, 9, 12, ..., 99 вниз, с шагом 3: 99, 96, 93, 90, ..., 3
 вверх, с шагом 4: 4, 8, 12, 16, ..., 100 вниз, с шагом 4: 100, 96, 92, 88, ..., 4
 вверх, с шагом 5: 5, 10, 15, 20, ..., 100 вниз, с шагом 5: 100, 95, 90, 85, ..., 5
 вверх, с шагом 6: 6, 12, 18, 24, ..., 96 вниз, с шагом 6: 96, 90, 84, 78, ..., 6
 вверх, с шагом 7: 7, 14, 21, 28, ..., 98 вниз, с шагом 7: 98, 91, 84, 77, ..., 7
 вверх, с шагом 8: 8, 16, 24, 32, ..., 96 вниз, с шагом 8: 96, 88, 80, 72, ..., 8
 вверх, с шагом 9: 9, 18, 27, 36, ..., 99 вниз, с шагом 9: 99, 90, 81, 72, ..., 9

2. Продолжите двойные восходящие последовательности:
 вверх, с шагом 2, 3: 2-3, 4-6, 6-9, 8-12, ..., 66-99 вниз, с шагом 2, 3: 66-99, 64-96, 62-93, 60-90, ..., 2-3

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

3. Назовите в восходящем порядке числа от 1 до 100: содержащие цифру 7 (или 5, или 9, или 1); содержащие цифры 4 или 6 (2 или 5, 6 или 1); в которых сумма цифр равна 7 (или 6, или 9, или 8); в которых сумма цифр делится на 3 или 4.

4. Продолжите тройные нисходящие последовательности: вниз, с шагом 2, 4, 3: 100-100-99, 98-96-96, 96-92-93, 94-88-90, ..., 52-4-27
 вниз, с шагом 5, 2, 3: 100-100-100, 95-98-97, 90-96-94, 85-94-91, ..., 5-62-43
 вниз, с шагом 7, 5, 4: 98-100-100, 91-95-96, 84-90-92, 77-85-88, ..., 7-35-48
 вниз, с шагом 3, 2, 3: 100-100-99, 97-98-96, 94-96-93, 91-94-90, ..., 1-34-0

5. Продолжите тройные встречные последовательности: вниз, с шагом 2, вверх, с шагом 4, вниз, с шагом 3: 100-4-99, 98-8-96, 96-12-93, ..., 52-100-28

6. Продолжите четверные встречные последовательности: вверх, с шагом 2, вниз, с шагом 2, вверх, с шагом 3, вниз с шагом 3: 2-100-3-99, 4-98-6-96, 6-96-9-93, ...
 вверх, с шагом 2, вниз, с шагом 3, вверх, с шагом 4, вниз с шагом 5: 2-99-4-100, 4-96-8-95, 6-93-12-90, ...
 вниз, с шагом 2, 3, вверх, с шагом 7, 3: 100-100-1-1, 98-97-8-4, 96-94-15-7, 94-

91-22-10, ...
вверх, с шагом 4, 3, вниз, с шагом 6, 4: 4-3-98-100, 8-6-92-96, 12-9-86-92, 16-12-80-88,...

7. Произнесите про себя числовую последовательность, одновременно записывая другую:
Произнося последовательность 3, 6, 9, 12, ..., записывайте на бумаге последовательность 4, 8, 12, 16, ... Произнося восходящую последовательность 4, 8, 12, 16, ..., записывайте нисходящую последовательность 100, 98, 96, 94, ... Произнося последовательность из парных чисел 2-3, 4-6, 6-9 ..., одновременно записывайте двойную последовательность 3-5, 6-10, 9-15, 12-20, ... Усложняйте упражнение по вашему желанию.

8. Произнесите все цифры от 1 до 100:
когда число делится на 3 — поднимите левую руку
когда число делится на 4 — поднимите правую руку
когда число делится на 3 и 4 — хлопните в ладоши
когда число делится на 5 — топните ногой

9. Удваивайте каждое последующее число и посмотрите, как далеко Вы сможете зайти:
Пример: 2, 4, 8, 16, 32, 64, ...
Пример: 3, 6, 12, 24, 48, 96 ...
Пример: 7, 14, 28, 56, 112, 224, ...

II. Упражнения с буквами

1. Произнесите буквенно-числовые комбинации для приведённых ниже фраз, высказываний и цитат, подставляя порядковый номер буквы в алфавите. Например, слово «Абракадабра» будет читаться как 1-2-18-1-12-1-5-1-2-18-1.

теувтсецуС авд адив ынитси — яалам анитси и яашьлоб анитси. яалаМ
анитси ястеачилто мет, отч йе тиотсовиторп ьжол, в от ямерв как йошьлоб
енитси тиотсовиторп яагурд анитси. — сьлиН роБ;
ьтсонЯ, еинаминоп и еиневонкинорп в ьтус йещев ынжомзов ьшил адгок
ьлсым телмерд и му теувтсйедзеб. окьлоТ в еикат ьтуним ьв етидив есв с
йоньледерп юьтсонся и етежом ьтазакс, отч етееми еонневтсдерсопен
еитяирпсов, укьлоксоп шав гзом еелоб ен теадзос хемоп. тоВ в меч тиотсос
еоннитси еинаминоп и, оньлетаводелс, еокат еинаминоп ьтсе еивтсйед.
огогурД итуп ен теувтсецус. — Д. ИтруманширК.

5. Прочитайте правильно не разделенные на слова предложения:
Очевидноодинизпарадоксовтворчествазаключаетсявтомчтомыслить
оригинальномыможемлишьпослетогокакхорошопознакомимсясчужимиидеям
и;
Привычкаестьприближениеживотнойсистемыкпримитивизму.
Этопризнаниеошибкивысшейнервнойфункцииживого
существа,котораяподразумеваетсамоопределение
приполномосознанииисхокружающихобстоятельств.

6. Прочитав слово, произнесите его по буквам в обратном порядке:
классификация, ультразвук, затылочный, ревность, маринад, клаустрофобия,
совершенство, врожденный, безвозвратный, бюрократия, забывчивость,
оцепенение, неразборчивый, пролонгация, размышление.

Советы по развитию выносливости

Ментальная выносливость, способность продолжать думать, когда Ваш
мозг хочет сделать перерыв, достигается только практикой. Возьмите за
привычку поддерживать концентрацию внимания на задачах, которые Вы
для себя поставили.

Совет 1. Регулярно занимайтесь ментальной «аэробикой». Каждый день делайте нечто такое, что требует интенсивной концентрации.

Совет 2. Обратите внимание на то, какие из упражнений на развитие внимания Вам показались простыми и какие сложными. Для получения наилучших результатов работайте над теми упражнениями, которые Вам хуже даются. Помните поговорку «Нет боли, нет побед».

Совет 3. Разработайте собственные упражнения для заправки ума. Придумайте новые варианты упражнений с числами, буквами, словами и стихами. Насколько Вы изобретательны?

Развивая умственную выносливость и силу, Вы получаете мозг и психологические силы, которые можно использовать, когда Вам нужно и для любых целей.