**Максим Поташёв** советует:

Интеллект – понятие широкое и многогранное. Нет людей с совершенным интеллектом, у каждого есть свои сильные и слабые стороны. Главная задача – научиться компенсировать слабые и максимально использовать сильные.  
  
Во многих случаях быстрое интуитивное решение оказывается более верным, чем тщательно взвешенное. Однако нередко ставка на интуицию сопряжена с большим риском. Главная задача – научиться различать задачи, допускающие интуитивное решение, и задачи, требующие глубокого анализа.

Ученые установили, что после 35 лет человеческий интеллект продолжает развиваться только в том случае, если над его развитием специально работать. А если добавить к естественным возрастным изменениям такие факторы, как неблагоприятная экологическая обстановка, вредные привычки, нарушение режима дня, получается, что интеллект не то что не развивается, но и стремительно деградирует! Между тем достаточно лишь 20 минут несложных упражнений в день, чтобы поддерживать свой мозг в тонусе. Многие из этих упражнений даже не требуют специального выделения времени: их можно делать, что называется, по ходу жизни. Вот список 10 наиболее эффективных из таких упражнений:

**1. Считайте про себя в каждом подходящем случае.** Вам не понадобиться специальный [решебник](http://studlab.com/). Просто перемножайте в уме двух- трехзначные числа или прикидывайте приблизительную стоимость покупок, стоя в супермаркете в очереди перед кассой.

**2. Резюмируйте то, что читаете.** Скажем, прочитав статью в журнале, заметку в газете или главу из книги мысленно попытайтесь сформулировать 1-2 предложениями основную мысль текста, определить его главную тему.

**3. Запоминайте номера телефонов.** Меньше пользуйтесь адресной книгой в сотовом телефоне.

**4. Разгадывайте кроссворды**. С этим нет никаких проблем — практически любое широкоформатное печатное издание публикует кроссворды в каждом номере.

**5. Тренируйтесь давать необычные определения.** Наблюдайте за теми предметами, которыми вы пользуетесь. Пробуйте давать им необычные определения, например, образные. Допустим, для понятия «сотовый телефон» можно придумать такие образные определения как «передатчик сплетен», «оттягиватель кармана» и пр.

**6. Играйте в шахматы.** Шахматы — прекрасный инструмент для тренировки и развития логического и стратегического мышления. Если нет реального партнера, то загрузите себе программу на ноутбук или сотовый телефон и выбирайте нужную конфигурацию: компьютер может быть и «новичком», и «середнячком», и «профессионалом».

**7. Тренируйте «нелюбимую» руку**: для левшей — правую, для правшей — левую. Пишите ей, чистите зубы, выполняйте другие посильные дела. Таким образом, мозг задействует все новые и новые клетки, образуя все новые и новые связи.

**8. Следите за речью.** Это упражнение состоит из двух частей: 1) исключите слова-паразиты («как бы», «на самом деле», «в общем-то») и 2) формулируйте свои мысли четко и ясно. Постоянно задавайте себе мысленно два вопроса: «Что я говорю?» и «Зачем я это говорю?».

**9. Переверните газету** или книгу «вниз головой» и прочитайте пару страниц. Трудно? Поначалу да. Впоследствии можно усложнить задание: например, взять текст на иностранном языке.

**10. Перечислите в течение одной минуты как можно больше предметов какого-либо одного класса:** продуктов питания, пород собак, разновидностей оружия. Постарайтесь назвать не менее 20 предметов. Если не получается уложиться в минуту — отведите себе немного больше времени. Но не слишком расслабляйтесь!

Не забывайте давать мозгу и полноценный отдых. В идеале надо устраивать пятиминутный перерыв после каждого часа умственной работы, полноценно спать каждую ночь, иметь по крайней мере один выходной день в неделю и один месяц отдыха ежегодно.

**Развитие интеллекта**

Существует большое количество способов и упражнений для развития интеллекта. Но для того, чтобы получить эффект от этих упражнений нужно **постоянно** их применять. А начать можно со следующего списка:

1. Решайте загадки и головоломки, логические задачи хорошо тренируют мозг.
2. Развивайте способность хорошо владеть левой и правой рукой. Старайтесь выполнять привычные действия своей не основной рукой (расчесывать волосы, чистить зубы).
3. Изучайте интеллект-карты, это способ изображения процесса мышления с помощью графических схем.
4. Блокируйте одно или несколько ощущений на время. Можно завязать глаза, заткнуть уши. Другие чувства обостряются.
5. Придумывайте новые способы применения для обычных предметов. Чем больше способов удастся найти, тем больше тренируется мышление.
6. Изменяйте установленный порядок вещей. Придумывайте новые маршруты. Задавайте себе вопрос «А что если?»
7. Мыслите позитивно.
8. Рассматривайте каждую идею, приходящую к вам, составьте список таких идей.
9. Будьте любопытным, любознательным, открытым ко всему новому.
10. И самое главное, настройте себя, что учиться нужно всю жизнь.

**Алгоритм стимуляции интеллекта**

Если вы постоянно занимаетесь умственным трудом и хотите повысить его производительность, вам необходимо стараться избегать стереотипов в поведении. Наше бессознательное поведение основано на приобретенных инстинктах, которые значительно облегчают жизнь. Так, приходя домой, мы автоматически вставляем ключ в замок, распахиваем дверь и включаем свет. Нам не приходится задумываться над секретами замков, подбирать ключи, искать выключатель. Конечно, это удобно, но привыкая к удобствам, какая-то часть нашего мозга засыпает и, следовательно, теряет активность.

Если мы хотим повысить эффективность собственного интеллекта, необходимо постоянно что-то менять в своей жизни, не позволяя себе превращаться в подобие механических роботов.

Итак, несколько шагов, повышающих мозговую активность и производительность умственного труда.

**Шаг №1: впечатления.**

Новые впечатления, какими бы они ни были, несомненно, принесут пользу, заставят включаться незадействованные ранее участки. Если вы каждый день ходите по одной и той же дороге, необходимо не просто изменить маршрут, а делать это регулярно. В выходные стоит непременно отправиться в путешествие, и непременно туда, где еще никогда не были. В этом отношении отпуск предоставляет и вовсе небывалые возможности, упускать которые никак нельзя.

**Шаг №2: ароматы.**

Ароматические масла способны эффективно воздействовать на мозг. Из широкого ассортимента ароматов можно выбрать те, которые будут успокаивать, и те, которые будут повышать активность нервной системы. Только не следует злоупотреблять ароматическими маслами, иначе за короткий период возбуждения придется расплачиваться головной болью. Ароматические масла могут вызывать аллергические реакции.

**Шаг №3: рабочая рука.**

Привычка все делать правой рукой, по мнению психологов, тоже значительно ограничивает наши возможности. Обратите внимание, на то, как пальцы ваших обеих рук ловко бегают по кнопкам клавиатуры, левая рука действует ничуть не менее активно, чем правая. А почему же ложку, ручку, кисть вы доверяете только правой руке? Если вы хотите способствовать развитию интеллекта, периодически меняйте руки, пусть обе понемножку работают.

**Шаг №4: словарный запас.**

Каждый день старайтесь осваивать хотя бы одно новое слово, благо интернет может дать ответы на самые провокационные вопросы. Услышали незнакомое слово, отыскали его значение, запомнили. Если повезет, то попутно удастся пополнить свой словарный запас сразу несколькими новыми терминами.

**Шаг №5: испытания.**

Не позволяйте себе жить по однажды заведенным правилам, вместо этого придумывайте для себя испытания, ищите нестандартные решения, парадоксальные ответы, различные пути выхода из сложных запутанных ситуаций. Поймите, ваш мозг ничуть не меньше чем мышцы нуждается в постоянных и разнообразных тренировках, тогда он будет развиваться и совершенствоваться.

**Шаг №6: з**[**она комфорта**](http://schastliviymir.ru/success/kovarnaya-zona-komforta.html)**.**

Постоянно расширяйте свою зону комфорта. Вот вроде бы живем в больших городах или крупных мегаполисах, а не видим ничего кроме дома, работы, унылых лиц пассажиров общественного транспорта и витрин супермаркетов. Причем, изо дня в день одна и та же картина. Никакой пищи для ума, а ведь мозг нуждается в новых впечатлениях. Найдите [время](http://schastliviymir.ru/time-management/mashina-vremeni.html) для занятий спортом, посещений новых публичных мест, путешествий и приключений. Можно попробовать силы даже в новом виде деятельности. На самом деле никогда не узнаешь, чего на самом деле хочется, пока не попробуешь.

**Шаг №7: шутки.**

Позитив и шутки повышают не только [настроение](http://schastliviymir.ru/psychology/kak-byistro-podnyat-nastroenie-sebe-vpustite-solntse-v-svoyu-zhizn.html), но и интеллектуальные способности. Ведь чтобы подобрать «удачную шутку» нужно постараться правильно оценить обстановку, в которой находишься.

**Шаг №8: игры.**

Головоломки, кроссворды и игры разной степени сложности помогают развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, то есть все то, что остаётся невостребованным в нашей повседневной жизни.

**Шаг №9: отдых.**

О правильном [отдыхе](http://schastliviymir.ru/personal-growth/udovolstviya-ot-zhizni-i-otdyih.html) можно слагать поэмы. Отдых – это [время](http://schastliviymir.ru/time-management/mashina-vremeni.html) для приключений, романтики, [физических нагрузок](http://schastliviymir.ru/recommend/otlichnyie-uprazhneniya-dlya-utrenney-zaryadki.html), восторга, единения [души и тела](http://schastliviymir.ru/health/telo-i-dusha.html). Какой бы вид отдыха вы ни выбрали, помните, он должен быть активным, полным новых впечатлений, исполнять заветные желания.

Используйте возможности, ставьте задачи, думайте и действуйте по-новому. Тренировка интеллекта - условие успешной жизни.

**Виды интеллекта по Г. Гарднеру**

В 1994 году психолог Говард Гарднер предложил новую концепцию интеллекта. Он выделил семь основных видов способностей человека, которые не ограничиваются умением хорошо считать или грамотно писать. Теория Гарднера открыла людям новый взгляд на понятие таланта, ума и способностей. Разве справедливо, что детей со склонностью к точным наукам в школе считают умными, а ребятишек, которые прекрасно умеют выстраивать отношения со сверстниками, принято называть бездельниками и болтунами?.. Нет, утверждает Гарднер. У этих детей просто развит другой тип интеллекта – эмоциональный, или межличностный. Нельзя сказать, что природа обделила их способностями: у людей, обладающих развитым эмоциональным интеллектом, есть все шансы стать успешными в жизни. Последние исследования показывают, что личности с таким талантом лучше всех продвигаются в [карьере](http://www.myjane.ru/articles/rubric/?id=7) и намного чаще становятся руководителями или «замами». Разные виды интеллекта востребованы в различных профессиональных сферах. Дизайнеру не обязательно разбираться в музыке и обладать чувством ритма, но необходимо чувствовать цвет, пространство и форму. Спортсмену нужно прекрасно владеть своим телом, а актеру к тому же не помешает и эмоциональный интеллект, и так далее. Узнайте, какими видами интеллекта одарены вы или ваш ребенок.

**Логико-математический интеллект** отражает нашу способность оперировать числами и мыслить рационально. Этот тип интеллекта также активно задействован во всех школьных программах. Из человека с развитым математическим интеллектом получится прекрасный математик, физик, бухгалтер, финансист, компьютерный программист, логик. Справедливо считается, что «математика развивает мозг». Однако, если человек не обладает выдающимися математическими способностями, это вовсе не значит, что он глуп. Скорее всего, у него просто развит совершенно иной тип интеллекта – один из тех, о которых мы расскажем ниже.

**Визуально-пространственный интеллект** говорит о таланте воспринимать мир визуально и анализировать эту информацию, быть восприимчивым к цвету, форме, линиям, отношениям между объектами в пространстве. [Дети](http://www.myjane.ru/articles/rubric/?id=21) с такими способностями хорошо успевают по геометрии и черчению. Этим типом интеллекта обладают архитекторы, художники, дизайнеры. Такие люди хорошо ориентируются на местности, могут быть экскурсоводами или путешественниками. В сочетании с развитым логическим интеллектом визуально-пространственные способности могут дать прекрасного врача, химика или биолога: в естественнонаучных дисциплинах требуется умение логически мыслить и одновременно представлять себе сложные структуры - молекулы, органы и их системы, строение тканей.

**Вербальный или лингвистический интеллект** развит у писателей, журналистов, ораторов. Не помешает оно и политикам и вообще всем людям, чья деятельность требует публичных выступлений и общения с другими людьми. Это владение устной и письменной речью, «чувство» языка, умение строить красивые предложение и связно выражать свои мысли. Нынешняя система образования активно апеллирует к развитию данного вида интеллекта: в школе мы прежде всего учимся читать, писать, пересказывать прочитанное.

**Телесно-кинестетический интеллект**, к сожалению, гораздо меньше тренируется в современных школах. А ведь именно из детей, обладающих кинестетическими способностями, вырастают спортсмены, балерины, актеры и актрисы. Умение владеть своим телом пригождается не только на сцене и в [спорте](http://www.myjane.ru/aerobics/) – этот талант (в сочетании с визуально-пространственными способностями) необходим и хирургам, ремесленникам, механикам и скульпторам.

**Музыкальный интеллект** – это способность воспринимать, оценивать и создавать музыку, обладание хорошим слухом, чувством ритма и гармонии. Наверное, вы уже догадались, что обладающие хорошим музыкальным интеллектом люди становятся прекрасными исполнителями, композиторами, звукорежиссерами и музыкальными критиками. Этот интеллект (в сочетании с телесно-кинестетическим) требуется всем, кто хочет хорошо петь и танцевать.

**Эмоциональный, или межличностный интеллект** связан с искусством общения. Это умение различать настроения, намерения и чувства других людей. Он требуется всем, чья деятельность так или иначе связана с общением: психологам, педагогам, менеджерам по работе с клиентами, специалистам по продажам, руководителям. В современном мире, где многое решают связи, обладание эмоциональным интеллектом дает большие преимущества во многих сферах. Поэтому, если ваш ребенок-тинэйджер имеет десятки друзей, постоянно болтает на уроках и строчит смс-ки – не спешите ругать его за легкомыслие и нерадивое отношение к учебе. Лучше записать его на психологические курсы или «подсунуть» книгу о навыках самопрезентации и умении договариваться. Это заставит его задуматься об отношениях с учителями, ответственности, а заодно и над тем, как с умом применить свои [таланты](http://www.myjane.ru/articles/text/?id=30) во взрослой жизни.

**Экзистенциальный, или духовный интеллект** - люди с этим даром не боятся задаваться вопросами бытия, жизни и смерти. Обычно люди с этим типом интеллекта становятся психологами, а также философами, священниками. Многие писатели обладают таким типом интеллекта. Несмотря на кажущуюся «бесполезность», этот талант дает людям глубину мысли и чувств, приучает мыслить масштабно. Это делает их интересными собеседниками и думающими людьми, что ценно практически в любой сфере жизни.

После предложенной Гарднером теории психологи пошли дальше, выделив еще несколько видов интеллекта – к примеру, интраперсональный (способность к самонаблюдению, самоанализу и самосовершенствованию), креативный (умение видеть вещи в новом свете, предлагать нестандартные идеи, находить новые пути решения проблем). Наверное, конкретизировать виды интеллекта можно до бесконечности. Главное - понять, что в каждом человеке скрыта масса способностей. Их сочетание и рождает уникальную личность со своими сильными и слабыми сторонами. Неспособные люди – это те, кому не посчастливилось открыть и развить свои таланты.