

# Тренажерный зал

## ДЛЯ МОЗГА

(Эффективная работа с информацией)\*

**В**

первой статье рубрики «Эффективная работа с информацией» мы говорили о двух потоках данных: входящем и исходящем. Первому из них были посвящены предыдущие материалы рубрики. Прежде чем перейти ко второму потоку и рассмотреть приемы передачи информации, давайте подведем итоги и закрепим достигнутые результаты.



**Татьяна БАДЯ,**  
эксперт по эффективной  
работе с информацией

### Наш ленивый мозг

Головной мозг составляет порядка 1/50 веса человеческого тела. В обычном состоянии он поглощает 9% энергии, которую мы получаем с воздухом, водой и пищей. Однако стоит нам крепко задуматься или приступить к выполнению нестандартной задачи, как энергопотребление возрастает до 25%.

Нетрудно догадаться, что эта ситуация дискомфортна для организма человека. Куда проще совершать автоматические действия: раскладывать пасьянс в компьютере, сидеть перед телевизором с бутылкой пива или читать поверхностные статьи в Интернете.

Секретари, персональные ассистенты и офис-менеджеры в работе часто сталкиваются с нестандартными задачами, которые заставляют их на полную мощность использовать потенциал мозга. И чем реже он активизируется в течение недели, тем сложнее приходится, когда наступает форс-мажор.

Выход в том, чтобы регулярно давать себе интеллектуальную нагрузку, не позволять мозгу лениться. Тогда он постоянно будет в тонусе и сможет вовремя и правильно реагировать на непредвиденные ситуации.

Мало кто усомнится в том, что нашему телу необходимы ежедневные нагрузки. Для поддержания нормальной физической формы достаточно хотя бы 20–30-минутной зарядки. Она подарит бодрость и хорошее настроение, поможет размять мышцы, которые редко задействуются при сидячем образе жизни.

Нашему мозгу также требуется ежедневная зарядка, которой достаточно посвящать всего лишь 10–15 мин. Если в фитнесе для тела мы разминаем различные группы мышц, то во время тренировки мозга – его области, ответственные за полезные умения и навыки. Например, за чтение (и скорочтение!), образное и логическое мышление, память, внимание, принятие решений и так далее.

### Составляем программу тренировок



Есть два пути активизации мозга:

- посещение тренингов и вебинаров, а также офлайн- или онлайн-занятий;
- чтение развивающей литературы, саморазвитие.

Первый путь более эффективен, так как подразумевает наличие учителя-эксперта, развивающего окружения и внешней мотивации. Вместе с тем данный вариант более затратен по времени и деньгам.

Второй путь подойдет тем, кто обладает хорошей самодисциплиной и самоорганизацией. Если вы выбрали его, следуйте простым правилам. Они помогут не ошибиться и не навредить себе.

### Правила самостоятельных занятий

1. Запишите 5–7 полезных навыков, которые собираетесь развивать. Это могут быть, к примеру:

- скорочтение;
- запоминание;
- внимание;
- конспектирование;
- логическое мышление;
- творческое мышление;
- ораторские навыки.

2. Найдите для каждого выбранного навыка упражнения в Интернете, специализированных книгах или в рубрике «Эффективная работа с информацией» из предыдущих выпусков нашего журнала. При поиске техник будьте крайне аккуратны, используйте только достоверные источники! Так, в Интернете размещено много антинаучных рекомендаций и упражнений, которые способны навредить зрению или качеству усвоения информации.

## Семинар на рабочем месте

Требования к упражнениям: они должны быть полезными, занимать не более 15 минут в день, тренировать определенный навык или сразу несколько. Существуют техники (например, наблюдение за двигающимися по монитору буквами), которые выглядят необычно, однако не дают ощутимого результата. От них лучше отказаться в пользу более эффективных упражнений.

3. Составьте план тренировок на неделю вперед. Постарайтесь «привязать» их к своему расписанию.

Например, если в понедельник вам предстоит переговоры, перед ними имеет смысл выполнить упражнение на развитие речевых навыков или на аргументацию. Во вторник собираетесь погрузиться в работу с электронной почтой и бумагами? Заготовьте техники на внимание или скорочтение.

4. Выполняйте разноплановые упражнения. Если для активизации левого полушария и логического мышления вы принялись разгадывать sudoku, через пару недель выберите новую технику.

Например, выявление причинно-следственных связей в тексте.



Как понять, что пора перейти к другому виду упражнений? Если то, которое вы сейчас выполняете, получается легко, – значит, пора двигаться дальше! Максимальный эффект достигается, когда мы действуем близко к пределу своих возможностей. Как только занятие становится привычным, мозг перестает активизироваться и выполняет его на автомате.

Этот эффект объясняет популярность кроссвордов, а также некоторых компьютерных и телефонных игр на логику. Поначалу (и в небольших количествах) они стимулируют работу мозга, но со временем превращаются в рутинное занятие, не приносящее пользы, а лишь создающее иллюзию интеллектуальной деятельности: *«Я не сижу перед телевизором, а развиваю себя!»*.

### Практическое задание

Предлагаю в течение ближайшей рабочей недели воспользоваться готовым набором упражнений. Это поможет вам сориентироваться и в дальнейшем самостоятельно выбирать полезные техники для развития навыков.

#### **Понедельник – упражнение на внимание**

Анаграммы развивают концентрацию и помогают обогатить словарный запас. Разгадывая их, вы тренируете внимание к деталям и укрепляете связь внимания и воображения.

Найдите анаграммы (слова, состоящие из тех же самых букв, но составленных в другом порядке) к словам:

- 1) сядьте;
- 2) пари;
- 3) идет;
- 4) конус;
- 5) капля.

### **Вторник – упражнение на развитие логики и воображения**

Сегодня мы потренируем воображение, придумывая решения для непредвиденных ситуаций. Используйте способность мыслить как логически, так и креативно и придумайте 10 решений для каждого форматора. Дайте волю воображению, однако старайтесь не сильно отдаляться от реальности.

Для продвинутых: придумайте по 5 логичных решений и 5 невероятных.

1. На улице -30°C, вам нужно ехать на вокзал встречать подругу, а автомобиль не заводится.
2. В вашем районе не будет электричества ближайшие сутки.
3. Вы забыли о дне рождения близкого человека.
4. Ваш начальник заболел и поручил вам выступить вместо себя на экологической конференции с докладом «В защиту грызунов Поволжья».
5. Вы выиграли в лотерею 10 миллионов евро!

### **Среда – упражнение на тренировку памяти**

Умение мысленно представлять образы – важнейший навык в процессе осознанного запоминания. Он позволяет надолго сохранять в памяти ассоциации.

Мысленно представьте любую сцену. Начните с той, которая недавно произошла с вами в реальности. Например: вы совершаете покупки в магазине, встречаетесь с другом в метро в час пик, моете посуду, едете в автомобиле на работу и т. п.

Постарайтесь вспомнить как можно больше деталей и мысленно воспроизвести сцену. Для продвинутых: не ограничивайтесь визуальными образами – добавьте аудиальные и кинестетические.

Когда сможете подробно восстанавливать в памяти события из собственной жизни, переходите к более сложному варианту упражнения. Вспоминайте истории, рассказанные знакомыми и друзьями, сюжеты утренних новостей или сцены из кинофильмов. Условие то же: нужно вспомнить как можно больше подробностей и мысленно представить их.

## Семинар на рабочем месте

Навык мысленно воспроизводить сцены с максимальным количеством деталей укрепит память и поможет быстро создавать образные ассоциации.

### **Четверг – упражнение на скорочтение**

Сегодня вам предстоит выполнить упражнение по ритмичному чтению. Запустите стационарный метроном или его онлайн-версию (например, [www.metronomeonline.com](http://www.metronomeonline.com)). Установите самый медленный темп и выберите любой текст, с которым вы еще не знакомы.

Читать текст нужно так, чтобы на одну строчку приходилось два удара метронома. Не останавливайтесь, не сбавляйте и не увеличивайте темп. Читать следует ритмично. Этот навык лежит в основе многих методов скорочтения, в частности – авточтения.

Прочитав страницу, остановитесь. При необходимости можете вернуться и прочитать слова или фразы, которые не удалось понять с первого раза. Затем мысленно подытожьте прочитанное.

Если хотите развивать скорость чтения, постепенно увеличивайте темп метронома. Главное – читайте строки ритмично, это залог эффективности.

### **Пятница – упражнение на визуальное восприятие**

В конце недели займитесь развитием координации и глазомера.

Для этого возьмите чистый лист бумаги формата А4. В одном из верхних углов поставьте точку. Вторую точку нарисуйте в противоположном нижнем углу (по диагонали от первой). Теперь соедините их линией не отрывая карандаша от бумаги.

При выполнении упражнения не используйте линейку и другие вспомогательные средства. Сначала «примеривайтесь» к начертанию линии, проводя несколько раз карандашом над точками, не касаясь бумаги. Затем нарисуйте саму линию.

Повторите упражнение 3–4 раза на новых листах.



Развитие глазомера улучшает логическое мышление и зрительное восприятие, а также способствует укреплению памяти.

Сделайте подобные упражнения своей привычкой. Благодаря этому вы разовьете полезные навыки, а также сможете более оперативно реагировать на непредвиденные события. Это приведет к снижению уровня стресса в жизни, что, согласитесь, в наше время крайне актуально.

Хотите еще больше упражнений? Скачайте сборник «Тренажерный зал для мозга» на сайте [www.sekretariat.ru](http://www.sekretariat.ru) и тренируйте ваши извилинки на здоровье!