Автор: admin
01.08.2014 18:37 -

Как развить некоторые специальные возможности зрения?

К специальным возможностям зрения относятся быстрое перемещение фокуса зрения, развитие бокового зрения, развитие способности к улавливанию деталей и слежению за движущимися объектами.

Перемещение фокуса зрения

У нас есть склонность фокусировать внимание на том объекте, о котором мы думаем. Это неэффективно, так как наибольшее количество информации мы фиксируем при первом взгляде на объект, и поэтому дальнейшее его рассмотрение не имеет смысла. Куда больше информации мы можем почерпнуть, если будем часто перемещать фокус зрения. Следует научиться делать это сознательно, для того чтобы получать больше разнообразной информации. Где бы вы ни были, старайтесь осмотреться, поочередно останавливая взгляд на окружающих вас предметах и людях.

К примеру, если вы идете по улице, то не смотрите постоянно перед собой или себе под ноги, а рассматривайте витрины магазинов, автомобили, остановившиеся у обочины, деревья и небо, проглядывающее между домов. Точно так же, если вы едете в автобусе или в поезде, то рассматривайте пассажиров. Старайтесь перемещать фокус два раза в секунду. Не останавливайте взгляд на лицах людей, рассматривайте также их грудь, руки, ноги и т.д. Это упражнение не только улучшит вашу способность воспринимать информацию, но и даст отдых глазам.

Развитие бокового зрения

Хотя основную массу информации мы получаем благодаря прямому зрению, но боковое зрение также вносит свой вклад. Для того чтобы убедиться в этом, вы можете провести следующие эксперименты. Возьмите книгу и держите ее прямо перед собой, потом, продолжая смотреть в прежнем направлении, медленно отодвигайте книгу в сторону до тех пор, пока вы не сможете отчетливо видеть, что это книга. После этого помашите ею, и хотя вы не сможете видеть книгу, но заметите, что сбоку что-то колышется.

Вы также можете попробовать провести другой эксперимент. Сожмите ладонь в кулак прямо перед собой и потом, продолжая смотреть вперед, медленно отодвигайте кулак до тех пор, пока он не пропадет из вашего поля зрения, затем снова медленно переместите его так, чтобы можно было едва видеть его. После этого разожмите кулак и попытайтесь различить все пять пальцев. Наверняка вам не удастся отчетливо увидеть их. Эти два эксперимента показывают, как плохо использует ваш мозг получаемую с помощью бокового зрения информацию. Поэтому необходимо развивать эту способность зрения, чтобы расширить возможности восприятия информации, что в свою очередь приведет к более разумным действиям с вашей стороны.

Вы можете попытаться развить у себя боковое зрение с помощью следующих упражнений. Выполнять эти упражнения достаточно утомительно, поэтому мы советуем вам делать это не более пятнадцати минут подряд и отдыхать всякий раз, когда почувствуете усталость. Для выполнения упражнений сядьте в удобное кресло напротив пустой стены, имеющей точку фиксации на уровне глаз. Вам нужно сфокусировать взгляд на этой точке, а для снятия усталости глаз поморгайте, и это наряду с перемещением фокуса снимет с глаз усталость, так же, как и перемещение фокуса.

Упражнение:
Остановите взгляд на точке фиксации, расположенной на стене на уровне ваших глаз, и постарайтесь сконцентрировать внимание на том, что находится сбоку от вас. Сначала вы, скорее всего, ничего не увидите, но если будете выполнять это упражнение в течение нескольких дней, то, без сомнения, заметите, что ваше боковое зрение стало острее.

Упражнение:
Приготовьте листки бумаги размером двадцать на двадцать пять сантиметров и напишите на них буквы алфавита и (или) цифры от одного до десяти. Раскрасьте буквы в яркие цвета, а потом перетасуйте листки, как колоду карт. После этого садитесь в кресло и положите пачку карточек на столик так, чтобы вы могли легко их достать. После этого берите по одной карточке, держите ее вне поля прямого зрения и старайтесь увидеть с помощью бокового зрения написанную на ней букву или цифру. Как только вы добьетесь определенного прогресса при выполнении этих упражнений, можете увеличить угол, под которым вы смотрите на карточки, до семидесяти или восьмидесяти градусов, что является внешним пределом зрения. После того как вы сможете выполнять данное упражнение под углом в семьдесят градусов, рекомендуется начать делать третье упражнение, при выполнении которого вам придется иметь дело с более мелкими предметами.

Упражнение:
Для выполнения этого упражнения приготовьте новые карточки с буквами алфавита и цифрами, которые должны быть на одну треть меньше предыдущих. Затем продолжайте выполнять уже описанное выше упражнение. После того как вы научитесь различать буквы и цифры на новых карточках, можно еще уменьшить их размер и поступать так до тех пор, пока вы не дойдете до достаточно маленьких карточек. Если вы будете усердно выполнять это упражнение, то даже сможете научиться читать с помощью бокового зрения книги, напечатанные крупным шрифтом. Разумеется, вам более привычно читать с помощью прямого зрения, и вышеизложенное упражнение не ставит своей целью научить вас читать с помощью бокового зрения, а просто помогает развивать его, способствуя увеличению объема получаемой вами информации и пробуждая к жизни дремавшие до этого момента участки мозга, которые от бездействия теряют все свои качества. Помните, что развитие бокового зрения важно для сохранения физического здоровья мозга и увеличения объема получаемой информации.

Развитие способности к улавливанию деталей

Помимо того, что мы не улавливаем детали, попадающие в область бокового зрения, мы также иногда пропускаем мелочи и при рассматривании предметов, находящихся прямо перед нами. Вспомните, как часто вас просили описать что-либо, и вы отвечали, что не заметили, как это выглядит. Для того чтобы научиться улавливать детали при обычных обстоятельствах, попробуйте выполнять следующее упражнение один или два раза каждый день в течение хотя бы одной минуты.

Упражнение:
Возьмите в руки любой предмет и внимательно осмотрите его со всех сторон. Осмотр продолжайте до тех пор, пока у вас не появится уверенность, что вы запомнили предмет во всех деталях. Допустим, что вам в руки попался карандаш. Обратите внимание на то, какой он длины, цвета, сколько граней составляют его поверхность, что на нем написано, каким цветом выполнена надпись, каким образом прикреплен к нему ластик (металлическим или пластиковым ободом), какой узор выполнен на металлическом ободе, какую форму имеет прикрепленный к карандашу ластик и т.д. Вас наверняка удивит то, сколько нового вы узнаете о простом карандаше, чего раньше не замечали. То же самое вы можете проделать и с любым другим предметом, попавшимся вам на глаза. Способность улавливать детали вы можете также развить путем увеличения скорости восприятия информации. Мы предлагаем вам попробовать следующее упражнение, для выполнения которого вам понадобится помощник.

Упражнение:
Купите или сделайте сами карточки, аналогичные тем, которые вы использовали для

развития бокового зрения, и напишите на них простые слова или числа. После этого ваш помощник должен стать перед вами и быстро показывать вам эти карточки в произвольном порядке. Он не должен позволять вам смотреть на карточки дольше промежутка времени, который требуется для того, чтобы быстро пронести ее перед вашими глазами. Понятно, что сначала у вас не получится рассмотреть изображенное на карточке слово или число, но потом, после нескольких упражнений, вам будет все легче и легче разбирать написанные на карточках слова.

Развитие способности следить за движущимися объектами

Многие люди сталкиваются с трудностями при слежении за движущимися объектами. Это более всего заметно на стадионе во время матча, когда зрители видят только момент, когда игроки отбивают мяч. Мяч же в полете они не видят. Если вы сталкиваетесь с трудностями при слежении за движущимися объектами, то можете попробовать различные упражнения. Например, вы можете следить за тем, как соседские дети играют в баскетбол, или пытаться прочитать номера проезжающих мимо автомобилей. А для серьезной работы дома вы можете использовать следующее упражнение.

Упражнение:
Для выполнения этого упражнения вам понадобится старый проигрыватель виниловых пластинок. Поставьте пластинку на проигрыватель, включите его и попытайтесь прочесть надпись на пластинке. Если это покажется вам слишком сложным (а, вероятно, так и будет), то возьмите лист плотной бумаги подходящего размера и сделайте на нем какую-либо надпись крупными буквами. Приготовьте несколько таких «пластинок» с разными надписями и в произвольном порядке (чтобы не знать, какую именно) ставьте на проигрыватель, включайте его и пытайтесь прочесть сделанную вами надпись. Вы можете начать с маленькой скорости, а потом постепенно увеличивать ее.

Автор: Отто Эренберг, «Optimum Brain Power: A Total Program For Increasing Your Intelligence»

Автор - **Светлана Крус Мендоса**
Источник