

# Как повысить сообразительность?

«Когда все физические и умственные ресурсы мобилизованы, способность решить любую проблему умножается чрезвычайно». Норман Винсент Пиэл.

Проблемы ли у вас на работе, или вы нуждаетесь только в дополнительной эмоциональной встряске, – чтобы решить их, есть некоторые простейшие приемы, которые могут улучшить вашу память, сосредоточенность и внимание.

Не имеет значения, насколько развит ваш интеллект или какое образование вы имеете, если вы объедините некоторые из этих «мозговых исправлений», вы повысите мощь вашего интеллекта в мгновение ока.

Итак, вот шесть способов напрячь ваше серое вещество и выжать максимум из ваших мозговых клеток.

### **1. Вы есть то, что вы едите, и ваш мозг – не исключение.**

Исследования, сделанные в Швейцарии, на Гавайях и в Бостоне (штат Массачусетс), показывают, что диеты, богатые антиокислителями (витамины В, С, Е и бета-каротин) поддерживают и усиливают память и познавательные способности.

Перед важной утренней встречей Дуглас Калман, директор клинических исследований в Peak Wellness, рекомендует есть богатый белком завтрак. Это поднимет ваш уровень серотонина, который производит гормоны, приводящие вас в состояние полной боевой готовности.

Если вы чувствуете себя вялым в полдень, попробуйте повысить ваш серотонин маленькой порцией углеводов, например, фруктами или фруктовым соком. Кроме того, пейте больше воды. Тяга к сахару может быть начальной стадией обезвоживания.

### **2. Пусть ваши мысли будут положительными: например, думайте о любви, – это легче, чем вы можете себе представить.**

Десятилетние исследования функционального мозгового отображения и поведения, проведенные в W.M. Keck Laboratory под руководством невролога Ричарда Дэвидсона, показали, что выбор определенных мыслей и эмоций может управлять работой мозга.

Когда участники эксперимента практиковали любовь и сострадание, их умственные способности приходили во взаимодействие – они соединялись и «строили» коллективный разум, работающий на высокой скорости.

Дэвидсон пришел к выводу, что эмоции играют сильную роль в остроте ума. Только 10 минут в день, затраченные на то, чтобы почувствовать в себе любовь, могут сделать вас более умными – и более счастливыми.

### **3. Не будьте рабом современных технологий.**

Доктор Гленн Вилсон, психиатр King's College London University, провел более 80 клинических исследований и установил, что рабочие, отвлекающиеся на телефонные звонки, электронные письма и SMS-ки, терпят бóльшую потерю IQ, чем если бы они курили марихуану.

Показатель интеллекта тех, кто «жонглирует» таким общением и работой, упал в среднем на 10 пунктов, – это эквивалентно одной бессонной ночи. Снижение IQ мужчин было еще более существенным.

Чтобы оставаться продолжительное время внимательным и проницательным, воздерживайтесь от побуждения постоянно проверять и отвечать на сообщения.

### **4. Физические упражнения напрягают не только мускулы, но и мозг.**

Физические упражнения усиливают кровообращение и обмен веществ, улучшают ваш творческий потенциал, быстроту реакции и память. Исследователи Middlesex University обнаружили, что участники тестов значительно усиливали свой творческий потенциал после 25 минут занятий аэробикой.

Аналогично, исследование University of Illinois показало, что люди, ведущие малоподвижный образ жизни, усиливали свою память и способность к «мультизадачности» более чем на 15% после занятий простой ходьбой.

### **5. Не стоит недооценивать значение полноценного сна.**

Недостаток сна также приводит к сокращению производительности и увеличению ошибок. Исследование National Sleep Foundation показало, что половина всех рабочих в Соединенных Штатах считают, что сонливость является источником помех в работе, которую они выполняют, и почти 20% говорят, что сонливость заставляет их делать ошибки.

Иногда эти ошибки приводят к трагическим последствиям. Правительственные расследования человеческих ошибок при взрыве шаттла Challenger и разливе нефти Exxon Valdez – назвали недостаток сна прямой причиной этих несчастных случаев.

«Мозг ведет точный учет продолжительности сна», – говорит доктор Уильям Димент, эксперт по сну Stanford University (кстати, фамилия Dement переводится с английского «сводить с ума», – неплохая фамилия для доктора, но это так, к слову). Он считает, что на каждые два часа бодрствования все мы должны иметь один час сна. Если вы спите каждый день на один час меньше положенного, то вы накапливаете «долг сна» (на Руси говорят – недосып).

«Каждый должен соблюдать восьмичасовой сон, – добавляет Димент. – Считайте это указанием, которое не может быть нарушено».

### **6. Нацеливайте ваш ум на работу в правильном направлении.**

Умственные упражнения тоже важны. Использование вашего мозга для изучения нового языка, приобретения нового хобби или участия в дружеских дебатах, – стимулирует кровообращение и усиливает связи между нервными клетками мозга. Исследование Вашингтонского Университета обнаружило, что методы запоминания также поощряют мозг работать более эффективно и могут уменьшить возрастное ухудшение памяти.

Доктор Роберт Голдман, автор «Brain Fitness», советует при чтении трудных книг усложнять задачу – например, одновременно при этом причесываться или чистить зубы.

## Как повыситьсообразительность

Автор: admin

01.04.2011 10:02 -

---

Или проверьте себя в «мозговых гимнастиках», типа Mybraintrainer.com, которые оказались настолько эффективными, что предлагаются тестирующей компанией Kaplan Inc. школьникам и студентам для подготовки к вступительным экзаменам.

Исследования IQ работников показывают, что уровень IQ повышается и падает в течение дня в зависимости от разнообразных факторов и событий.

Вы можете повысить остроту вашего ума этими легкими советами, и ваш мозг будет работать с наивысшей производительностью.

*6 Ways To Boost Your Mental Acuity At Work at Ririan Project. Перевод: В. Сидоров*

Автор - **Валерий Сидоров**

[Источник](#)