

ТОМАС АРМСТРОНГ



ТЫ
можешь
БОЛЬШЕ,
чем ты
думаешь



Thomas Armstrong, Ph.D.

You're Smarter Than You Think

A Kid's Guide
to Multiple Intelligences

free spirit
PUBLISHING®



Томас Армстронг



**Ты можешь
больше,
чем ты
думаешь**



Перевод с английского Юлии Змеевой



Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2016

УДК 087.5:159.922.72
ББК 83.84:88.251.31-70
А83

*Издано с разрешения Free Spirit Publishing
На русском языке публикуется впервые*

Маркировка в соответствии с Федеральным законом
от 29.12.2010 № 436-ФЗ: 10+

Армстронг, Томас

А83 Ты можешь больше, чем ты думаешь / Томас Армстронг ; пер.
с англ. Ю. Змеевой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 208 с.

ISBN 978-5-00057-884-1

Что означает быть умным? Томас Армстронг утверждает: интеллект — это не только отличные оценки, высокие результаты в тестах и хорошая память. Интеллект проявляется во многом — в творчестве, в музыке, в спорте, в умении видеть красоту природы, в эмоциях и способности находить общий язык с окружающими.

Эта книга поможет подростку узнать, что он из себя представляет и кем может стать, раскрыть свои сильные стороны, научиться использовать их в учебе и в повседневной жизни.

УДК 087.5:159.922.72
ББК 83.84:88.251.31-70

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.
Правовую поддержку издательства обеспечивает
юридическая фирма «Вегас-Лекс»*

VEGAS LEX

Original edition published in 2014
by Free Spirit Publishing, Minneapolis, Minnesota, USA.
<http://www.freespirit.com> under the title: You're Smarter
Than You Think. All rights reserved under International
and Pan-American Copyright Conventions.

ISBN 978-5-00057-884-1

© Text. Thomas Armstrong, 2014
© Illustrations. Free Spirit Publishing, 2014
© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

Оглавление

	Введение. Почему ты можешь больше, чем ты думаешь	6
	Глава 1. Вербальный интеллект	14
	Глава 2. Музыкальный интеллект	32
	Глава 3. Логический интеллект	52
	Глава 4. Образный интеллект	72
	Глава 5. Телесный интеллект	97
	Глава 6. Социальный интеллект	121
	Глава 7. Внутренний интеллект	141
	Глава 8. Природный интеллект	164
	Глава 9. Философский интеллект	187
	Заключение. Развивай свои способности каждый день!	205
	Об авторе	207

Введение

Почему ты можешь больше, чем ты думаешь

Ты считаешь себя умным? Да и что это вообще значит? Многим кажется, что умный ребенок — тот, кто получает хорошие оценки в школе и самые высокие баллы за тесты. Обычно «умный» в понимании людей — это тот, кто:

- бегло читает;
- быстро решает примеры;
- может с ходу выдать множество известных ему научных фактов;
- разбирается в компьютерах.

Ну а как ты считаешь — что значит быть умным?

Скажу одну вещь, которая, возможно, тебя удивит: интеллект — это не только хорошие оценки, высокие результаты в тестах и умение запоминать. Интеллект проявляется во многом — в творчестве, музыке, спорте, умении видеть красоту природы, эмоциях и способности находить общий язык с окружающими (и даже это еще не все). Прочитав эту книгу, ты поймешь, что можно быть умным в самых разных областях.

В прошлом столетии часто использовали IQ-тесты, чтобы определить, насколько человек умен. IQ означает «коэффициент интеллекта»; это балл, набранный при выполнении теста. Многие люди считают, что нет лучшего способа измерить интеллект. В IQ-тест входит решение математических примеров, объяснение значений слов, построение схем, повторение чисел по памяти и другие задания. Возможно, ты даже проходил его.

Однако тесты неидеальны и существует множество качеств, которые они не в состоянии оценить. Например, тесты не могут предсказать, кем ты станешь, когда вырастешь, и чего добьешься в жизни. Вопросы теста могут быть предвзятыми, то есть отражать мнение придумавших его людей. Они часто не дают возможности продемонстрировать разные грани человеческого интеллекта. Как правило, в центре их внимания находится умение считать и понимать слова, но они упускают из виду другие важные вещи — музыкальные и творческие способности, любовь к природе, умение общаться.

В последнее время люди начали сомневаться в том, что IQ-тест эффективно измеряет интеллект. Одним из таких сомневающихся был психолог, профессор Гарварда доктор Говард Гарднер. Отчасти благодаря проделанной им работе в наше время сформировалось совершенно иное представление о том, что же на самом деле означает быть умным.

Теория множественного интеллекта

Доктор Гарднер предположил, что IQ-тесты несовершенны и неспособны измерить все многообразие способностей, которыми нередко обладают люди, и поэтому дают ошибочное представление о реальном интеллекте человека.

Работая со взрослыми и детьми и пытаясь лучше понять, как именно люди учатся, он выяснил, что каждый человек по-разному усваивает знания и проявляет свои способности. Он также заметил,

что умным можно быть не только в чем-то одном, но во многих вещах. Так у него возникла идея, или теория, которую он назвал теорией *множественного интеллекта*.

Теория доктора Гарднера о существовании разных видов интеллекта очень логична. Существует столько примеров, когда люди, получившие невысокий балл за IQ-тест или вовсе не прошедшие тестов по определению способностей, в чем-то другом демонстрировали очень высокий интеллект. Например, художники, альпинисты, бизнесмены, исследователи и изобретатели.

Согласно теории множественного интеллекта Гарднера, существует восемь (иногда выделяют девять) видов интеллекта — восемь-девять разных способов быть умным! У каждого из них определенные качества, сфера деятельности и интересов. Это:

- 1) лингвистический интеллект,
- 2) музыкальный,
- 3) логико-математический,
- 4) пространственный,
- 5) телесно-кинестетический,
- 6) межличностный,
- 7) внутриличностный,
- 8) интеллект естествоиспытателя.

Девятый называют экзистенциальным (философским) интеллектом, или «житейской мудростью» (мы поговорим о нем в последней главе этой книги).

Я посвятил 25 лет изучению работ доктора Гарднера. За эти годы я написал несколько книг о множественном интеллекте для взрослых. Но потом у меня появилось желание написать книгу для молодых людей. Надеюсь, у меня получится объяснить тебе теорию множественного интеллекта. Мне кажется, что тебе очень важно научиться максимально использовать все грани своего ума.

Чтобы тебе легче было разобраться что к чему, я придумал более простые названия для каждого из девяти видов интеллекта.



Вербальный интеллект (лингвистический). Тебе нравятся слова твоего языка и то, как они складываются в предложения в устной и письменной речи. Возможно, ты любишь каламбуры и игры со словами, тебе нравится рассказывать истории, выписывать буквы, писать сочинения и читать. Тебе по душе изучение иностранных языков. Этому виду интеллекта посвящена глава 1.



Музыкальный интеллект. Ты умеешь слушать музыку, распознаешь ритм, на слух определяешь тональность и высоту звука. Тебе нравится самая разная музыка. Ты любишь петь, играть на музыкальных инструментах и ходить на концерты. Подробнее об этом виде интеллекта я расскажу в главе 2.



Логический интеллект (логико-математический). Тебе нравится докапываться до сути вещей, ты хорошо разбираешься в математике, от тебя не ускользает, если числа складываются в логическую последовательность. Занятия точными науками приносят тебе удовольствие. Возможно, тебе нравятся загадки, головоломки, ты любишь сидеть за компьютером, придумывать собственные коды и шифры, проводить научные эксперименты. Подробнее об этом виде интеллекта ты узнаешь из главы 3.



Образный интеллект (пространственный). Тебе нравится смотреть на мир и подмечать разные интересные вещи. У тебя хорошо получается «рисовать» картины и образы в воображении. Ты можешь запомнить увиденное и при помощи воображения донести этот образ до других — создать произведение искусства или предмет, сделать фотографию, построить сооружение, изобрести что-то новое. Подробнее об этом виде интеллекта ты узнаешь из главы 4.



Телесный интеллект (телесно-кинестетический). Ты ловкий и умеешь управлять своим телом, ты используешь его для освоения новых навыков или самовыражения. Возможно, ты занимаешься спортом или танцами. А может, любишь делать что-то руками: рукодельничать, конструировать модели, чинить вещи. Подробнее об этом виде интеллекта ты узнаешь из главы 5.



Социальный интеллект (межличностный). Тебя интересуют люди и то, как они общаются. Возможно, ты принимаешь участие в деятельности студенческого совета или школьного комитета, у тебя много друзей, ты помогаешь жителям своего района или просто общаешься с большим количеством людей. Подробнее об этом виде интеллекта ты узнаешь из главы 6.



Внутренний интеллект (внутриличностный). Ты осознаешь и понимаешь свои чувства, знаешь, что у тебя получается хорошо, а что следует улучшить. Часто бывает, что ты понимаешь себя лучше других. Возможно, ты ведешь дневник, строишь планы на будущее, размышляешь о прошлом и ставишь цели. Подробнее об этом виде интеллекта ты узнаешь из главы 7.



Природный интеллект (интеллект естествоиспытателя). Ты наблюдателен, тебе нравится выискивать и классифицировать предметы — растения, животных, камни. (Если ты живешь в городе, то склонен классифицировать и другие объекты — книги, одежду одноклассников, например.) Скорее всего, ты любишь бывать на природе или увлекаешься садоводством, любишь заботиться о домашних животных, готовить и принимать участие в экологических проектах. Подробнее об этом виде интеллекта ты узнаешь из главы 8.



Философский интеллект (экзистенциальный). Ты много размышляешь о жизни. Тебе нравятся беседы на религиозные,

духовные и философские темы. Тебе интересно, когда начался отсчет времени на Земле и наступит ли когда-нибудь конец света. Ты любишь медитировать, молиться и думать о жизни — один или в компании других людей. Ты преклоняешься перед красотой и уважаешь все живые существа. Можешь с головой погрузиться в творчество — занятия музыкой и искусством — и забыть обо всем. Подробнее об этом виде интеллекта ты узнаешь из главы 9.

Немного об этой книге

Каждая из девяти глав подробно рассказывает о каждом из девяти видов интеллекта. Читая о них, отмечай, какие из описаний больше всего подходят тебе, а в каких ты узнаешь черты своих друзей, родных и даже учителей. Эта книга поможет узнать, что ты собой представляешь и кем можешь стать. Ты сможешь научиться лучше понимать окружающих и находить с ними общий язык. Речь идет о твоих братьях и сестрах, родителях, друзьях, учителях и всех остальных. Ты поймешь, что у каждого человека есть сильные стороны и каждый по-своему подходит к решению тех или иных задач. Возможно, прочитав эту книгу и понаблюдав за своей сестрой с развитым телесным интеллектом, ты научишься лучше играть в баскетбол; узнаешь что-то новое от учителя, обладающего логическим интеллектом, и сможешь лучше понять своего друга, у которого преобладает внутренний интеллект.

У меня есть для тебя хорошая новость: все девять видов интеллекта у тебя уже есть. Серьезно! Нельзя обладать всего одним видом. В той или иной степени в тебе развиты все стороны ума, описанные в этой книге. Это не означает, что ты хорош во всем (такие гении редко встречаются), но определенные способности в каждой из областей у тебя, безусловно, имеются. Читая о разных видах интеллекта, начнешь видеть в себе каждый из них. Значит, ты уже в девять раз умнее, чем тебе казалось до того, как ты прочел эти строки!

И еще кое-что, что тебя обрадует.

- **Каждый из видов интеллекта отличается от остальных, но все они равноценны.** Ни один не лучше и не важнее другого.
- **Какими бы ни были твои способности и в какой бы сфере они ни проявлялись, их можно изучать, укреплять и развивать.** Развить вербальный интеллект может как тот, кто даже не знает, как пишется «вербальный», так и будущий автор бестселлеров. Это всего лишь один пример, но, надеюсь, ты понял, о чем я.
- **Возможно, ты уже знаешь, что у тебя получается лучше всего.** Однако твои способности не ограничены только этой сферой. Например, если ты обладаешь развитым телесным интеллектом — это очень здорово, поздравляю! — это вовсе не означает, что ты не можешь любить читать, потому что это относится к другому виду интеллекта (вербальному).
- **Даже в одной области интеллект проявляется по-разному.** Например, при развитом вербальном интеллекте можно быть прекрасным оратором, но не слишком хорошо владеть письменной речью. При развитом телесном интеллекте — отлично плавать, но посредственно играть в футбол. Поработав над собой, ты сможешь усовершенствовать как сильные, так и слабые стороны.
- **Любое действие вовлекает разные виды интеллекта.** Например, может показаться, что для того, чтобы нарисовать картину, достаточно иметь образный интеллект. Но это не так! Тут нужен и телесный интеллект — чтобы овладеть различными техниками живописи; и природный интеллект — чтобы глаз замечал даже мелкие детали; и внутренний интеллект — иначе откуда возьмутся идеи? Так и со всеми другими видами деятельности, будь то актерская игра, сочинение рассказов, хоккей или компьютерное программирование.

- **Девять видов интеллекта присущи всем людям.** Неважно, кто ты, откуда родом, сколько тебе лет, где ты вырос, — в тебе в той или иной степени присутствует каждый из видов интеллекта. Будешь ли ты их развивать, зависит только от тебя.

Свидетельства применения множественного интеллекта можно обнаружить в любой жизненной ситуации. Например, посмотри на своего соседа, у которого прекрасный сад, — это природный интеллект и образный. Или на своего брата, который постоянно что-то пишет в дневнике, — это вербальный интеллект. Или на маму, которая любит петь, — вот тебе и музыкальный интеллект. Возможно, у твоего школьного учителя математики есть логический интеллект, а у учителя обществоведения — социальный. У твоего друга, умеющего жонглировать, развит телесный интеллект, а у того, кто начал свое дело, — внутренний. Проявления множественного интеллекта можно заметить и у водителя школьного автобуса (телесный), и у продавца в магазине (социальный). Куда ни посмотри — дома, в школе, на улице — везде люди задействуют разные грани своего интеллекта.

Девять видов интеллекта отчасти можно сравнить с нотами в октаве: *до-ре-ми-фа- соль-ля-си-до-ре*. Люди — как разные песни, составленные из одних и тех же нот. Если ты максимально задействуешь все грани своего интеллекта, твоя прекрасная песня, непохожая на песни других людей, зазвучит на весь мир! И эта книга поможет тебе в этом.



Глава 1

Вербальный интеллект



Проверь себя:

- Любишь ли ты читать?
- А рассказывать истории?
- Сочинять рассказы или стихи?
- Изучать иностранные языки?
- У тебя большой словарный запас?
- Ты пишешь без ошибок?
- Любишь ли ты писать письма — бумажные и электронные?
- Нравится ли тебе обсуждать различные понятия?
- Ты хорошо запоминаешь имена и факты?
- Любишь ли ты игры со словами — анаграммы, шифры, скрабл, кроссворды?
- Если тебе интересна какая-то тема, стараешься ли ты прочитать о ней и узнать больше?
- Нравятся ли тебе игры с сочетаниями слов — каламбуры, скороговорки, стихи?

Если ты ответил «да» хотя бы на один из этих вопросов, ты наделен вербальным интеллектом в том или ином его проявлении.

Что такое вербальный интеллект?

Вербальный интеллект — это любовь к словам и к тому, как они используются в устной и письменной речи. Люди с развитым вербальным интеллектом отличаются повышенной чувствительностью к звучанию слов, их смыслу и вариантам применения. Им нравится придумывать игры со словами. Талантливые поэты и писатели, книголюбы, прекрасные рассказчики, убедительные спорщики, люди со способностями к изучению иностранных языков и те, кто пишет без единой ошибки, — все они наделены вербальным интеллектом.

Вербальный интеллект есть и у тебя. Он проявляется, когда ты читаешь книгу, даже если тебе это нелегко дается; когда разговариваешь с родными, смотришь новости, любимый комикс или пишешь письма друзьям.

Чем полезен вербальный интеллект?

- Он позволяет тебе общаться с людьми — устно и письменно.
- Он помогает тебе хорошо учиться. Много из того, что ты делаешь в школе, связано с вербальным интеллектом: чтение, письмо, правописание, запоминание фактов, устные доклады перед классом.
- Благодаря ему ты можешь побывать в новых местах, познакомиться с интересными людьми и узнать о необыкновенных вещах — все это откроют тебе книги.

Так что если кто-то подойдет к тебе и скажет: «Мне кажется, у меня нет ни капли вербального интеллекта», можешь ответить: «А как же ты тогда мог произнести эти слова? Без вербального интеллекта это было бы невозможно!» (Мы используем слова для общения.)

Вербальный интеллект нужен, чтобы делать самые обычные вещи:

- рассказывать анекдоты;
- вести дневник;
- писать стихи и сочинять рассказы;
- писать письма и делать заметки;
- читать (книги, журналы, блоги, газеты, комиксы);
- отстаивать свои интересы в дискуссиях;
- слушать радиопередачи и постановки;
- слушать аудиокниги;
- смотреть фильмы;
- рассказывать истории;
- читать рэп.

Устная речь

Одно из проявлений вербального интеллекта — умение общаться. Устная речь — его основа. А как проще всего общаться? Говорить и слушать! Два действия, которые почти каждый из нас совершает ежедневно. Зачем люди говорят? Чтобы делиться впечатлениями, вдохновлять, убеждать, вести за собой, учить и радовать. Для этого нужно очень много слов!

Подумай о том, как часто в течение дня ты прибегаешь к устной речи. Ты разговариваешь со школьными друзьями и отвечаешь на вопросы учителей, споришь с братом по самым разным поводам и объясняешь младшей сестре, как решить задачу по математике. При помощи слов ты можешь убедить людей поддержать благотворительную программу или принять участие в сборе средств в пользу твоей школы. Все это проявления вербального интеллекта.

Даже если ты не очень хорошо читаешь и пишешь, твой вербальный интеллект может ярко проявляться в устной речи. Многие люди, которым в свое время навесили ярлык «дислексия» и которых называли «неспособными к чтению», стали прекрасными рассказчиками, ораторами, актерами, комиками и политиками. Взять хотя бы актеров Тома Круза и Киру Найтли, комиков Вупи Голдберг и Джея Лено, певицу Шер и музыканта Джона Леннона.

Знаешь ли ты...

Люди, которые заикаются, тоже могут стать прекрасными ораторами, рассказчиками и актерами. Вот несколько примеров знаменитостей, для которых заикание не стало помехой на пути к успеху: Уинстон Черчилль (премьер-министр Великобритании в период Второй мировой войны), Эмили Блант (актриса, играла в фильме «Меняющие реальность»); Джеймс Эрл Джонс (голос Дарта Вейдера в «Звездных войнах»).

Если ты умеешь говорить и слушать, то, скорее всего, именно к тебе обращаются, когда нужно выступить с речью. Возможно, ты успел прослыть хорошим рассказчиком или блистательно

выступаешь с докладами. Впрочем, может быть и так, что тебя пугает перспектива ответа перед классом или выступления перед группой людей. Что ж, в этом ты не одинок. Многие — в том числе и взрослые — не любят этого делать.

Почему нам порой бывает так трудно говорить? Кто-то просто не любит привлекать к себе внимание или боится сморозить какую-нибудь глупость.

Если ты боишься отвечать в классе:

- Внимательно слушай все, что говорят другие.
- Постарайся чаще говорить вслух. Каждый день отвечай чуть чаще, чем накануне. Необязательно сразу выступать с длинной речью.
- Пока ты говоришь, пусть тебя не волнует, что думают о тебе другие.

Если ты боишься выступать с докладом:

- Не забывай дышать. Этот совет может показаться странным, но постарайся не забыть его. Глубокое дыхание помогает успокоиться.
- Говори громко, четко и не торопясь. Ты можешь поддаться желанию говорить шепотом, бормотать себе под нос или выпалить все за раз, но если ты сделаешь это, то, скорее всего, тебе придется повторить все сначала!
- Потренируйся выступать перед родителями или кем-нибудь из друзей. Так ты привыкнешь произносить слова вслух перед небольшой аудиторией. Потом тебе будет легче выступить и перед более многочисленной группой людей.
- Выдели цветом главные темы и пункты своего доклада, чтобы ты мог легко их найти во время выступления. Если хорошо потренироваться, возможно, даже не понадобится заглядывать в тетрадь!

Так что не бойся говорить вслух в классе! Это так же просто и весело, как рассказывать анекдоты или истории друзьям.

Знаешь ли ты...

Один из величайших образцов *риторики* (выступления с целью убеждения) XX века — знаменитая речь Мартина Лютера Кинга-младшего «У меня есть мечта». Чтобы прочесть ее, задай в интернете поиск по первым словам: «У меня есть мечта».

Рассказывая анекдоты и истории, можно здорово развеселить знакомых, но у историй есть и другое, очень большое значение. Во всех мировых культурах к рассказчикам и летописцам относились с большим уважением. Они не только развлекали свою аудиторию, но и выступали в роли хранителей летописей и мифов своего общества. Из поколения в поколение, в течение многих лет семейные хроники и религиозные традиции передавались из уст в уста.

Письменная речь

Чтение — одна из самых удивительных вещей на свете. Простые чернильные отметки на странице... как получается найти в них смысл?

Взгляни на слово «кот». Всего три символа, но стоит их прочесть, и в голове возникает образ твоего кота или других котов, которых ты знаешь или видел!


Как всего три символа способны вызывать в воображении такой отклик? Никто точно не знает. Ученые до сих пор до конца не поняли, как именно, глядя на символы на странице, мы улавливаем их значение.

Умение читать открывает перед нами сотни дверей в мир знаний и воображения. Сидя на диване или за школьной партой, можно перенестись в Древний Египет, оказаться в ракете, летя-



щей в открытый космос, или на борту подводной лодки, плывущей на огромной глубине. Читать книгу — все равно что погрузиться в совершенно иной мир.

Ученые выяснили, что люди, которые общаются при помощи языка жестов — например, страдающие полным или частичным отсутствием слуха, — задействуют участки мозга, отвечающие за вербальный интеллект.



**Знаешь ли
ты...**

У кого-то есть любимые писатели — Боб Стайн*, Джоан Роулинг, Уолтер Дин Майерс**, Беверли Клири***, — и они стараются прочесть все книги этих авторов. Кто-то предпочитает книги определенного жанра — детективы, фантастику, вестерны, любовные романы, поэзию и пьесы. Кому-то нравятся не выдуманные, а реальные истории — и они читают книги и журналы о животных, природе, исторических событиях, автомобилях и космических экспедициях. А кто-то просто читает то, что нравится.

Какие книги больше всего нравятся тебе?

Можно читать для того, чтобы почерпнуть определенную информацию или просто для удовольствия. Иногда люди делают и то и другое.

Бывают тексты, которые ты обязан прочесть по школьной программе, — учебники, дополнительные материалы и книги. Какие-то из них могут быть тебе действительно интересны, а какие-то нет. Столкнувшись с малоинтересной темой, ты, скорее всего, попытаешься

* Боб Стайн — «Стивен Кинг детской литературы», автор «ужасников», ориентированных на детскую и подростковую аудиторию. *Прим. перев.*

** Дин Майерс — один из самых известных американских писателей в жанре young adult, афроамериканец, герои книг которого также в большинстве своем подростки-афроамериканцы. Написал более 100 книг. *Прим. перев.*

*** Беверли Клири — американская писательница, автор книг, рассказывающих об обычной, повседневной жизни и проблемах детей и подростков (дружба, первая влюбленность и т. д.). *Прим. перев.*

как можно быстрее добраться до нужной информации. В этом тебе поможет «выборочное чтение». Ищи ключевые слова и предложения, в которых раскрывается тема (обычно это первое предложение абзаца), просматривай заголовки и подзаголовки глав. Кроме того, понять основной смысл текста помогают картинки и таблицы.

Если же ты хочешь получить удовольствие от чтения, постарайся читать не торопясь. Не спеши или даже нарочно читай медленно, смакуя слова и сюжет. Время от времени делай паузу и прислушивайся к тому, как слова звучат у тебя в голове; представляй пейзажи из книги и размышляй над ее идеями. Как правило, писатели очень тщательно подбирают слова, чтобы речь их персонажей была более живой. Если включить воображение, то можно услышать звук падающих капель, треск костра, порывы ветра.

Попробуй прочитать вслух отрывок из своей любимой книги. Какими будут голоса твоих персонажей? Произнесенные вслух слова кажутся тебе более смешными или, наоборот, серьезными? Попробуй записать то, как ты воспринимаешь сюжет, что думаешь о высказывании одного из персонажей. Возможно, чтение подбросит тебе пару идей и у тебя появится желание сочинить свою историю, нарисовать персонажей, разыграть сцены из книги. Все это — проявления вербального интеллекта.



**Знаешь ли
ты...**

Лауреат Нобелевской премии по литературе Сол Беллоу рассказывал, что ему на ум приходили целые абзацы с расставленными знаками препинания, словно их зачитывал чей-то голос! Поэтесса Эми Лоуэлл писала, что «чувствует» слова — они «приходят» к ней в форме ощущений.

Чем больше человек читает, тем сильнее он хочет выражать свои мысли, сочинять истории и записывать их. Одни «слышат» то, что хотят записать, у других в воображении возникают образы, и они описывают то, что видят. Кому-то писать помогают ощущения, а кому-то — происходящие события и люди.

Начав писать, ты поймешь, что у тебя есть свой «голос» — что-то, что делает твой текст уникальным, только твоим. Этот голос будет звучать во всем — в стихах, рассказах и даже в записях в дневнике. Он отражение того, кто ты есть и что ты делаешь. Но не стоит беспокоиться о том, как именно он звучит, или о том, есть ли он вообще. Главное — что ты уже начал писать. Ведь так легко отложить писательство на потом или отвлечься на другие занятия... Особенно когда кажется, что из этого все равно ничего не выйдет. Так что прекращай играть в видеоигры и раскладывать носки в шкафу — садись и попробуй написать что-нибудь!

Писать можно обо всем — о первом, что приходит в голову. О скейтбординге и старшем брате, математике или шоколадном мороженом — неважно! Выбери тему и пиши пять минут без перерыва. Не заикливайся на правописании и знаках препинания — ты всегда сможешь проверить свой текст и исправить ошибки.

Через пять минут прочитай то, что написал. Возможно, что-то покажется тебе глупым, но в написанном ты найдешь интересные слова и фразы. Впоследствии они могут стать основой для стихотворения, рассказа или сочинения. Такой процесс называется «свободным письмом». Многие писатели используют его, чтобы сдвинуться с мертвой точки.

Подобно тому как актеры черпают вдохновение из наблюдений за окружающими их людьми, писатели *слушают* то, что говорят другие. Научись слушать — и у тебя появится множество источников вдохновения для написания стихов, а диалоги в рассказах станут более естественными.

Как еще проявляется вербальный интеллект

Вербальный интеллект — это не только способность писать без единой орфографической и грамматической ошибки. Даже если правописание и грамматика — не самые сильные твои стороны,

ты можешь сочинять и рассказывать увлекательные истории — и это тоже будет проявлением вербального интеллекта.

Ты можешь любить сочинять стихи, но на дух не переносить писать отзывы о книгах; тебе могут хорошо удаваться сочинения, но совсем не получаться рассказы. Ты можешь любить писать и ненавидеть читать. Возможно, тебе просто нравится экспериментировать с почерком и выводить буквы, не обращая внимания на смысл слов, которые ты пишешь. Обладать вербальным интеллектом вовсе не означает любить слова во всех их видах и вариантах использования. У каждого человека вербальный интеллект проявляется по-своему.

**Знаешь ли
ты...**

У самого популярного автора детективов Агаты Кристи были трудности с грамматикой и правописанием. А между тем уже издано более двух миллиардов экземпляров ее детективов!

Если тебе нравятся отдельные слова, ты любишь смотреть в словаре значения неизвестных тебе слов и поражать окружающих своими знаниями, попробуй заняться «словесной археологией», или, как ее еще называют, этимологией*.

Попробуй «раскопать» какое-нибудь странное и сложное слово и выяснить, откуда оно взялось и как использовалось на протяжении многих лет. Самый подробный и лучший словарь английского языка — Oxford English Dictionary (OED)**. Поскольку он действительно увесистый, лучше взять его в библиотеке. В него вошли почти все слова английского языка, а также показано, как значения слов и их написание менялись в течение веков.

* Этимология — раздел языкознания, изучающий происхождение слов.
Прим. ред.

** Лучшим этимологическим словарем русского языка считается словарь Макса Фасмера. *Прим. перев.*

Какое самое длинное слово в словаре? Смотря какие слова учитывать. Согласно Книге рекордов Гиннеса, самое длинное слово русского языка — «превысокомногорассмотрительствующий». Но если учитывать названия химических веществ, самым длинным будет «кокамидопропилпропиленгликольдимонийхлоридфосфат».



Знаешь ли ты...

Словесная археология — это прикольно! Не менее интересно экспериментировать со звуками. Возможно, тебе понравятся скороговорки, загадки, рифмы и каламбуры. Почитай вслух «поэзию абсурда» — лимерики — или напиши собственный*. Попробуй придумать слова, звучание которых объясняло бы их значение — это называется звукоподражанием. Придумай с друзьями секретный язык, где будут использоваться слова и жесты, которые не поймет никто, кроме вас!

Слова — классная штука! Язык — это не только перечень слов и их значений, которые нужно заучить, не только диктанты и сочинения. Развитие вербального интеллекта из нудной школьной обязательности может превратиться в увлекательное приключение!

Как развивать вербальный интеллект

Эти советы помогут тебе развить свои языковые навыки и наслаждаться ими в полной мере. Попробуй выполнить любое понравившееся задание, даже если тебе кажется, что вербальный интеллект — это «не твое».

- 1. Записывай идеи, которые приходят на ум.** Заведи маленький блокнот, возьми диктофон или создай файл на планшете, чтобы фиксировать идеи в течение дня.

* Лимерик — форма короткого стихотворения, основанного на обыгрывании бессмыслицы. Мастером лимериков считается Эдвард Лир — его «Книга без смысла» переведена на русский Е. Клюевым. Другие поэты-абсурдисты, чьи книги издавались в России: Льюис Кэрролл, Шел Силверстайн. *Прим. ред.*

- 2. Читай о том, что тебе интересно.** Читать можно все, что угодно: и глянцево-е журналы, и книги по искусству, и газеты, и научные статьи, и комиксы. Все зачтется.
- 3. Начни вести дневник.** Занося в него минимум 250 слов каждый день на любую понравившуюся тему. Пиши о том, чем ты занимаешься в школе; какую книгу читаешь, что происходит вокруг — обо всем, что тебя интересует.
- 4. Запишись в библиотеку.** Все, что для этого требуется, — завести библиотечную карточку. Ты откроешь для себя новый мир книг и аудиозаписей, причем совершенно бесплатно! Библиотекарь поможет тебе подобрать книги на интересующие темы и порекомендует авторов, которые могут тебе понравиться.
- 5. Смотри в словаре значения неизвестных слов, которые тебе встречаются в течение дня.** Сам не заметишь, как увеличится твой словарный запас!
- 6. Регулярно рассказывай истории своим родным.** Истории могут быть любыми: случаи из жизни семьи, пересказ отрывков понравившихся тебе книг или придуманные сюжеты.
- 7. Играй со словами.** Чепуха, кроссворды, акrostихи*, «найди слово», анаграммы — существует множество подобных игр. Их часто публикуют в газетах, кроме того, их можно найти в интернете. Выбери те, которые тебе понравятся. С друзьями и родными можно поиграть в скрабл, виселицу, анаграммы или «пароль»**.

* Стихотворение, в котором первые буквы каждого стиха составляют осмысленный текст (слово, словосочетание или предложение). *Прим. перев.*

** Игра, похожая на «ассоциации», в которой члены двух команд пытаются угадать особое слово — пароль, получая подсказки от одного из участников. Но подсказки не в виде жестов, а в виде слов, причем можно называть только одиночные слова. *Прим. перев.*

- 8. Словесные игры-говорилки.** Запоминай или записывай любимые анекдоты, загадки, каламбуры, скороговорки, стихи, длинные и необычные слова и прочие звуки языка и делись ими с друзьями, родными и одноклассниками. Если хочешь, можешь придумать и свои!
- 9. Вступи в книжный клуб.** Здесь ты сможешь обсуждать книги с другими участниками. Книжный клуб может быть организован при библиотеке. Если тебе не удастся его найти там, где ты живешь, попробуй организовать свой — в кругу друзей или семьи.
- 10. Пиши письма своим любимым авторам.** Зайди на сайт или узнай адрес писателя, чьи книги тебе нравятся, и напиши ему. Ты можешь узнать, как он начал сочинять, или расспросить его на любую интересующую тебя тему.
- 11. Начни учить иностранный язык — испанский, немецкий, китайский или любой другой, который тебе интересен!** Изучение языков — еще один способ развить вербальный интеллект. Иностранные языки можно изучать в школе, а если в твоей школе нет такого предмета, узнай о курсах поблизости.
- 12. Веди писательский дневник.** Он нужен для стихотворений, рассказов и пьес, которые ты сочиняешь. Туда же можно записывать любимые цитаты, отрывки и диалоги из прочитанных книг или просто услышанные на улице. Многие известные писатели вели такой дневник.
- 13. Сходи на спектакль.** Любительские труппы играют спектакли в школах и культурных центрах. Если получится, сходи на одну из пьес Шекспира. Шекспир был драматургом с необычайно развитым вербальным интеллектom — пожалуй, одним из самых совершенных на Земле. Он написал 37 пьес и 154 сонета, которые до сих пор читают и любят, несмотря на то что им уже 400 лет.

14. Если тебе нравится обсуждать различные идеи, вступи в школьный дискуссионный клуб. Если же его нет, спроси учителей: возможно, они захотят устроить дебаты на одном из занятий? Дебаты — отличный способ развить ораторские навыки, логическое мышление и научиться собирать информацию по теме. Они помогут тебе расширить свой кругозор, ведь тема дискуссии может быть любой — наука, здравоохранение, история, общество или родной язык.

Что если вербальный интеллект — это «не твое»?

Не забывай, что у каждого человека вербальный интеллект проявляется индивидуально. Если ты силен в другой сфере интеллекта, занятия, связанные с языком, могут вызывать у тебя раздражение и быть трудными для понимания. Например, тем, у кого развито образное мышление, чтение и письмо могут даваться сложнее, потому что буквы воспринимаются как часть картинки, а не как часть слова. Так происходит потому, что их мозг привык воспринимать все иначе, вплоть до того, что некоторые буквы зеркально разворачиваются (например, р и ь), из-за чего человек путает их в словах. Тем, у кого развит телесный интеллект, может не нравиться, что во время чтения и письма приходится сидеть неподвижно. Им подойдут методы обучения, сопряженные с движением, восприятием предметов на ощупь, практическими экспериментами.

Развить вербальный интеллект тебе помогут твои способности в других сферах — те, в которых ты силен и чувствуешь себя как рыба в воде.

Восемь способов, как это сделать



Для наделенных музыкальным интеллектом: читать вслух и прислушиваться к звучанию слов. Читай поэзию

абсурда — Шела Силверстайна, Огдена Нэша, Льюиса Кэрролла. В произведениях этих писателей много игр со словами и их звучанием. Попробуй напевать или начитывать как рэп исторические факты и списки слов, правописание которых тебе нужно запомнить (если во время контрольной что-то забудешь, сможешь тихонько начать напевать их себе под нос). Пусть музыка станет темой для твоих сочинений. Попробуй описать словами услышанную мелодию и мысли, которые она навеивает.



Для наделенных логическим интеллектом: работая над сочинением или другими письменными заданиями, использовать функцию подсчета слов в текстовом редакторе, чтобы знать, сколько написано слов. Существуют также программы, отслеживающие скорость чтения: с их помощью можно подсчитывать, сколько слов в минуту ты читаешь. Заведи таблицу на компьютере и ежедневно вноси в нее свои результаты — сколько слов ты написал и прочитал. Можешь даже построить диаграмму, отражающую твои успехи.



Для наделенных образным интеллектом: закрывать глаза и представлять то, о чем только что прочитал. Например, читая рассказ, содержание которого тебе не очень понятно, закрой глаза и нарисуй в воображении персонажей и их действия. Кроме того, лучше читать тебе помогут иллюстрации.



Для наделенных телесным интеллектом: проводить физические манипуляции с буквами и словами. Купи магнитную азбуку или сам сделай магниты со словами и буквами. Для этого тебе понадобятся бумага и магнитная лента (продается в магазинах товаров для офиса). Приложи бумагу к липкой стороне ленты, а затем разрежь лист на магниты разного размера и формы. Используй свою азбуку,

чтобы тренироваться в правописании, писать стихи и рассказывать истории!



Для наделенных социальным интеллектом: обсуждать с друзьями и родными книги, которые читаешь. Чтобы лучше запомнить написание и значение слов, позови друзей позаниматься вместе с тобой. Тебе лучше учиться в группе.



Для наделенных внутренним интеллектом: начать вести дневник и записывать в него свои мысли и чувства. Каждый раз, когда ты будешь делать новую запись, твои орфографические навыки будут улучшаться. Подумай о том, что сейчас проходишь в школе: какие эмоции вызывает у тебя материал, который ты изучаешь? Эти мысли станут своего рода мостиком между твоим внутренним миром и чувствами и школьной программой.



Для наделенных природным интеллектом: читая книгу или журнал, отмечать, какие животные и растения встречаются в тексте. Описывай в дневнике природные пейзажи, которые видишь вокруг, делай заметки о листьях и камнях, которые собираешь. Возможно, тебе понравится читать на улице.



Для наделенных философским интеллектом: составить список вопросов, которые побуждают более серьезно задуматься о жизни. Например: «Где я находился за 10 лет до своего рождения?» или «В чем разница между живым и неживым?» А затем написать интересный ответ. Попробуй прочитать одну из книг, где интересно и легко преподнесены духовные и религиозные темы: например, «Семь чудес Сассафрас-Спрингс» Бетти Бирни или «Под сенью хурмы» Сюзанн Фишер Стейплз*.

* Оригинальное издание: Birney, B. The Seven Wonders of Sassafras Springs. — N. Y., 2005; Staples, S. Under the Persimmon Tree. — N. Y., 2005. *Прим. ред.*

Большинство школьных занятий подразумевают наличие вербального интеллекта. Почти на всех уроках ты должен читать, писать, делать доклады или участвовать в обсуждении. Развивая вербальный интеллект, ты начнешь лучше учиться. В этом тебе помогут советы, которые я даю в этой главе. Если в школе у тебя появится возможность проявить свою сильную сторону, если тебя заинтересуют какие-то занятия, связанные с вербальным интеллектом, дерзай! Ты даже не представляешь, сколько существует способов его усовершенствовать! Например, можно использовать образный интеллект, чтобы нарисовать иллюстрации для школьного доклада, социальный интеллект — чтобы выступить в роли судьи в классных дебатах, а природный интеллект — чтобы собрать материалы для доклада.

Если тебе кажется, что ты ненавидишь слова, потому что должен:

- писать сложные диктанты;
- читать скучные книжки;
- выступать с докладом перед одноклассниками — а это так страшно;
- делать доклад по книге, а ничего не идет в голову...

...вспомни о том, как здорово, что ты можешь все это делать! Эти значки на бумаге, эти звуки, которые ты произносишь, — разве они не чудо? Радуйся способностям, которые у тебя уже есть.

А если слова — твой конек?

Допустим, ты щедро одарен вербальным интеллектом. Это прекрасно! Но у меня есть для тебя новость: ты можешь развивать его и дальше! Используй чтение, чтобы улучшить свои ораторские навыки, и устную речь, чтобы научиться лучше писать.

Вербальный интеллект, которым ты обладаешь, поможет тебе улучшить свои способности и в других областях, что, несомненно, пригодится и в учебе, и в жизни.



Для развития музыкального интеллекта: придумывай и записывай слова и стихи к песням — это поможет тебе запомнить мелодию и ритм.



Для развития логического интеллекта: «проговаривай» про себя логические задачи. Например, решая задачу по математике, рассуждай про себя: «Так, посмотрим, сначала делим, потом умножаем, потом...» Если с математикой возникают проблемы, попробуй сформулировать задачу словами или записать свои мысли и вопросы в дневнике.



Для развития образного интеллекта: читая, представляй персонажей и окружающую их среду. Попробуй нарисовать пейзаж, карту и даже героя. Так тебе будет проще понять сложные идеи из книги.



Для развития телесного интеллекта: играй в школьных спектаклях или разыгрывай сценки с друзьями. «Вживайся» в роль своего героя: представляй, как он ходит, сидит и даже чихает! Старайся двигаться как он.



Для развития социального интеллекта: используй устную речь, чтобы развлечь своих собеседников или убедить их принять определенную точку зрения. Отмечай, какие слова ты используешь в разговоре со сверстниками. Все ли слова понятны? Ты общаешься дружелюбно? Или твои слова способны оттолкнуть от тебя другого человека? Пиши письма тем, с кем хочешь познакомиться поближе и чему-то научиться.



Для развития внутреннего интеллекта: заведи дневник. С его помощью анализируй свои эмоции, ставь цели и изучай свои реакции на окружающих тебя людей и события.

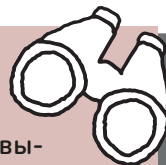


Для развития природного интеллекта: возьми пример с людей древнего мира и сочини миф, объясняющий любое природное явление или что-то из того, что тебя окружает. Почему не ладят кошки и собаки? Как звезды появились на небе? Почему трава зеленая?



Для развития философского интеллекта: читай священные книги разных религий (христианскую и иудейскую Библию, Коран, сочинения Конфуция, Бхагават-гиту, учение Будды). Записывай в дневник свои мысли и чувства. Напиши короткий рассказ, стихотворение или пьесу о смысле и цели жизни. Инсценируй свое сочинение с друзьями.

Заглянем в будущее



Где может пригодиться вербальный интеллект, когда ты вырастешь? Во многих областях. Ты можешь освоить одну из этих профессий:

- копирайтер в рекламном или маркетинговом агентстве
- адвокат
- сотрудник архива
- редактор
- учитель русского (или любого другого) языка
- составитель указателей, классификатор
- специалист по поиску информации
- журналист
- юрист
- библиотекарь
- лоббист
- музейный куратор
- ассистент адвоката
- поэт
- политик
- профессиональный оратор
- корректор
- специалист по связям с общественностью
- диктор радио или телевидения
- научный сотрудник
- сценарист
- логопед
- спичрайтер (составитель речей для политиков)
- рассказчик
- переводчик
- редактор сайтов
- писатель
- и это еще не всё!



Глава 2

Музыкальный интеллект

Проверь себя:

- Ты любишь петь?
- А слушать музыку?
- Играешь на музыкальном инструменте?
- Умеешь читать ноты?
- Легко запоминаешь мелодии и песни?
- Можешь сразу узнать песню и отличить ее от другой?
- Можешь на слух определить звучание отдельных музыкальных инструментов в оркестре?
- Напеваешь себе под нос, когда думаешь или занимаешься делами?
- Улавливаешь ритм в окружающих тебя звуках?
- Любишь издавать разные звуки (напевать, хлопать в ладоши, щелкать пальцами, постукивать ногой)?
- Сочиняешь свои песни и рэп?
- Запоминаешь факты, придумывая песни о них?




Если ты ответил «да» хотя бы на один из этих вопросов, значит, ты наделен музыкальным интеллектом.

Что такое музыкальный интеллект?

Начнем с того, что человек, у которого развит музыкальный интеллект, очень любит музыку. Он различает и улавливает ритм, мелодию и музыкальные тональности. Он слышит, когда музыканты играют фальшиво, и понимает, из каких нот и аккордов складывается песня и как звучат инструменты. Как правило, ему нравятся разные музыкальные стили — любая музыка пробуждает его любопытство. Ему по душе пение и игра на музыкальных инструментах; он любит слушать музыку и ходит на концерты. Музыкальный интеллект может проявляться как талант к сочинению песен и игре на музыкальных инструментах (одном или нескольких). Те, кто одарен этим видом интеллекта, могут изобретать собственные музыкальные инструменты или импровизировать, используя подручные предметы; они хорошо, «чисто» поют. Они слышат музыку в шуме повседневной жизни — в стрекоте птичьих голосов, ритмичном грохотании поезда по рельсам. Для них музыка рождается из всего. Кстати, у музыкального интеллекта также есть множество проявлений — возможно, даже больше, чем ты думаешь.

Как правило, люди недооценивают музыкальный интеллект. Им кажется, что музыкальность — это всего лишь неплохое дополнение к основному интеллекту, ее не считают самостоятельным видом интеллекта. Современное общество уверено, что каждый человек должен уметь читать и писать, а музыкальные способности — это не для всех. В школе тебя вряд ли попросят сдать экзамен по музыке, чтобы перейти в следующий класс! А вот насколько хорошо ты умеешь читать, писать и считать, проверяют обязательно.

В южной части Тихого океана есть остров Папуа — Новая Гвинея, где живет народ *ятмулы*. Ятмулы знают наизусть от 10 до 20 тысяч названий племен. Эти названия нигде не записаны — их заучивают при помощи ритмичных песнопений.



**Знаешь ли
ты...**

Музыкальный интеллект нужен, чтобы делать самые обычные вещи:

- слушать музыку;
- играть на музыкальном инструменте (любом);
- петь (в хоре или просто подпевать, слушая радио);
- сочинять песни;
- играть в своей группе или музыкальном ансамбле;
- напевать себе под нос, выстукивать ритм ногой, пока что-то делаешь или о чем-то думаешь.

В нашей культуре укоренилось мнение, что лишь немногие люди действительно наделены музыкальным талантом: скрипачи, рок-звезды, джазовые музыканты, поп-певцы и прочие служители звука, принадлежащие к «особой категории». От всех остальных не ждут, что они станут развивать свои музыкальные способности: пусть просто слушают музыку, ходят на концерты, смотрят их по телевизору, играют «для себя» дома или в свободное время в кружках и школе.

Если у школы возникают проблемы с финансированием, то в первую очередь урезают именно музыкальные занятия: группы, оркестр и хор. Никому и в голову не придет отказаться от литературы или математики!

В результате если в семье нет музыкантов, а в школе или кружках нет музыкальных занятий, то ребенок не получает возможности обучиться музыке и развить свои музыкальные способности.

Впрочем, во многих культурах музыка повсеместно присутствует в обычной жизни. В Венгрии дети и подростки — такие же, как ты, — обучаются музыке в школе. Уроки проходят каждый день. В Японии детей возрасте трех лет отправляют учиться играть на скрипке или фортепиано по методу Сузуки. Сенегальские *грио* — «поющие о новостях» — до сих пор сообщают людям известия и являются хранителями местной истории.

По всему миру испокон веков музыка была основным способом передачи знаний из поколения в поколение. До того как появились книги и информацию стали записывать в них, людям приходилось



все держать в уме. Старшие поколения передавали знания младшим, и те хранили их, пока сами не достигали старости. Нашим предкам приходилось запоминать несколько тысяч родовых имен, тысячи названий растений и снадобий, а иногда и всю историю племени. Именно так хранили информацию члены африканских племен, турецкие и восточноевропейские певцы-сказители и средневековые монахи. Эти люди были ходячей библиотекой!

Но как им удавалось держать в голове такой объем информации? В том числе благодаря тому, что их знания были положены на музыку. Они ритмично пропевали их во время совершения племенных ритуалов или сочиняли эпические поэмы (длинные песни-рассказы со сложным запутанным сюжетом). Некоторые из этих поэм тебе наверняка известны — это древнегреческие мифы и сюжеты из Библии. Да-да, сначала о них пели и лишь потом записали на бумаге.

Музыка и сегодня продолжает играть очень важную роль в жизни людей. В некоторых уголках нашей планеты без музыкального интеллекта не обойтись. Почему музыка так важна? Потому что она — неотъемлемая часть нашего существа. При помощи музыки мы общаемся, учимся, делимся своими переживаниями. И ты тоже можешь все это делать.

В странах бывшей Югославии до сих пор живут певцы-сказители, которые поют об истории своего народа. Некоторые из этих песен поют по несколько недель! (Конечно же, певцы прерываются на сон.)



**Знаешь ли
ты...**

Чем полезен музыкальный интеллект?

- Он помогает запоминать важные вещи и лучше учиться в школе.
- Его можно использовать для общения.
- Он приносит радость.

Как научиться слушать?

Есть люди, которые не умеют петь и играть на музыкальных инструментах, но любят слушать музыку. Однако *слышать* звуки и *слушать* музыку — не одно и то же. Лишь внимательно вслушиваясь, а не просто слыша, можно развить музыкальный интеллект. Когда мы слушаем музыку, мы улавливаем мелодию, ритм и тональность. Мы можем различить звучание музыкальных инструментов и то, как они используются в композиции.

Вспомни свои любимые песни, группы и музыкальные стили. Разным людям нравится самая разная музыка: рок, джаз, рэп, хеви-метал, регги, госпел, блюз, классическая музыка, кантри, этническая, фолк, танцевальная, техно и поп — и это еще не всё! Слышал все эти стили? А хочешь услышать? Почему? Почему нет? Какую музыку ты любишь? Какие у тебя любимые музыканты, певцы, группы? Почему они тебе нравятся? У каждого исполнителя свой уникальный музыкальный интеллект. Но и у тебя тоже: ведь ты тоже обладаешь способностью понимать музыку, различать ее аспекты и получать удовольствие, слушая ее.

Слушать и понимать музыку не значит просто размышлять о ней и анализировать ее. Важно то, какие эмоции она у тебя вызывает. Композиторы часто сочиняют музыку, подразумевая определенный эмоциональный настрой. Одни в этот момент сами находятся во власти эмоций, другие просто хотят вызвать определенную эмоциональную реакцию у аудитории. И, конечно, когда ты слушаешь музыку, то на восприятие оказывают влияние твои собственные переживания и твой опыт.

**Знаешь ли
ты...**

Если бы ты рос среди аннангов в Нигерии, то к пяти годам знал бы уже сотни песен! Песня — важный способ общения между членами племени. Есть песни для работы, для отдыха, боевые, свадебные и даже для заключения сделок! Тому, кто их не знает, будет трудно понять, что происходит в общине.

Для кого-то музыка — способ поднять настроение или успокоиться. Другим она служит источником вдохновения. Отметь, что ты чувствуешь, когда слушаешь разную музыку. Какая музыка делает тебя счастливым и наполняет энергией? Какая навеивает грусть и заставляет злиться? Какая помогает сосредоточиться, настраивает на дружелюбный лад, на размышления, расслабляет или будоражит воображение?

Некоторые люди слушают музыку, потому что она помогает им лучше запоминать материал и хорошо учиться. Есть много способов подобного использования музыки, я расскажу о них чуть позже.

Некоторые стили классической музыки — особенно музыку барокко* — советуют слушать во время учебы. Считается, что она улучшает концентрацию и память. Некоторые учителя даже ставят ее в классе, чтобы ученики больше запоминали и лучше учились.



**Знаешь ли
ты...**

Что означает быть музыкантом

Если задуматься о том, что означает «музыкальный интеллект», первое, что приходит в голову, — это пение и игра на музыкальных инструментах. Подпевая любимому певцу или занимаясь в хоре, играя на тромбоне в школьном оркестре или на импровизированной барабанной установке у себя дома, ты используешь свой музыкальный интеллект. Ты можешь быть музыкантом везде, куда бы ни отправился. Петь, вынося мусор, выстукивать ритм,

* Музыка барокко — период в развитии европейской академической музыки, приблизительно между 1600 и 1750 годами. Сочинительские и исполнительские приемы периода барокко стали неотъемлемой и немалой частью музыкального классического канона. В эпоху барокко родились такие произведения, как фуги Иоганна Себастьяна Баха, хор «Аллилуйя» из оратории «Мессия» Георга Фридриха Генделя, «Времена года» Антонио Вивальди, «Вечерня» Клаудио Монтеверди. *Прим. ред.*

решая задачи по математике. Как бы ни рождалась музыка, если это происходит, значит, у тебя есть музыкальный интеллект.

Если ты никогда не пробовал играть на музыкальных инструментах или петь, не вздумай сразу решить, что у тебя ничего не получится! Можно петь в одиночестве или самостоятельно обучаться игре на гитаре или фортепиано, записаться в школьный оркестр, в хор или начать брать частные уроки у репетитора.

Изучая музыку, ты используешь и другие виды своего интеллекта. Отсчитывая такты и стараясь уловить ритм и повторы в музыкальном отрывке, ты задействуешь логический интеллект. Уделяя больше внимания дыханию и позе при пении, совершенствуя моторику и координацию при игре на виолончели или кларнете — телесный интеллект.

Игра на музыкальном инструменте или пение — это не только умение читать ноты и петь по ним. Создание музыки — это экспрессия и эмоции. Музыка, которую ты слушаешь, пробуждает в тебе те или иные чувства; музыка, которую ты играешь, погружает тебя в эмоции. Регтайм, сыгранный на пианино, улучшает настроение. Медленная скрипичная пьеса навевает грусть или настраивает на размышления. Если тебе удастся сыграть особенно сложный отрывок или этюд, ты ощущаешь гордость — так и должно быть!

Исполняя то или иное музыкальное произведение, можно понять, что чувствовал человек, который его сочинил. Осознание того, какие чувства пытался донести до слушателей композитор, помогает постичь и собственные чувства. (Кстати, это хороший способ изучения своего внутреннего интеллекта.) Причем это справедливо как для концерта Баха, так и для песни великой джазовой певицы Билли Холидей. Вполне возможно, что музыкальное произведение пробудит в тебе эмоции, отличные от тех, что имел в виду композитор. В этом случае и твоё исполнение будет немного другим: ведь ты будешь вкладывать больше своих собственных переживаний.

Здорово, если у тебя получится играть вместе с друзьями или для других людей. Это отличный способ выразить свои чувства и делиться ими. Совместное исполнение музыки объединяет

и дарит ощущение, что тебя окружают близкие по духу люди. И неважно, поешь ты в церковном хоре, вместе с мамой, пока вы готовите ужин, или в «гаражной» группе с приятелями.

Играя музыку, ты делаешь намного больше, чем ты думаешь. Ты размышляешь, выражаешь свои чувства, решаешь задачи, заводил друзей, развиваешься и делишься важной частичкой своей души.

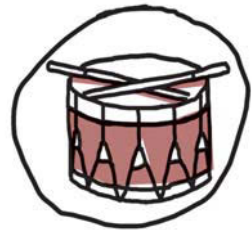
Вероятно, музыкальный интеллект проявляется у человека раньше других видов интеллекта. Младенцы откликаются на музыку и двигаются в ритм задолго до того, как начинают говорить. Часто встречаются вундеркинды с музыкальными способностями — то есть те люди, чей талант проявляется в самом раннем возрасте. Например, знаменитый виолончелист Йо-Йо Ма впервые выступил с концертом в шестилетнем возрасте!

Знаешь ли ты...

Сочинение музыки

Для многих людей музыка — способ поделиться своими идеями и эмоциями. Сочинение музыки и написание собственных песен — еще одно проявление музыкального интеллекта. Спонтанная импровизация на пианино, серьезные пьесы для скрипки, песни для группы — все это сочинение музыки.

Не думай, что создание музыкальной композиции или написание песни — это непременно что-то серьезное и «глобальное». Песни могут быть как простыми, так и сложными — все зависит от тебя. Сочинять музыку — это, по сути, придумывать последовательность нот и ритмов, которые тебе нравятся, и затем их просто обыгрывать. Подумай, какие звуки или шумы ты любишь — пусть они послужат тебе вдохновением. Уловить ритм можно в шуме стройки и в звуках стиральной машины и сочинить под него рэп. Гроза способна вдохновить на сочинение фортепианной композиции, имитирующей звук падающих капель дождя.




Знаешь ли
ты...

Американский композитор Джордж Гершвин однажды сказал: «Я часто слышу музыку в самом сердце шума». Лучшие из своих музыкальных идей он черпал именно в шуме города: в звуках отбойного молотка на городских улицах, грохоте машин на фабриках, реве автомобильных моторов на оживленных дорогах.

Возможно, ты не слишком прислушиваешься к звукам окружающего мира, потому что музыка звучит у тебя в голове. Ты можешь исполнить ее, «оживить»? Напевай мелодию, выстукивай ритм на дне перевернутого ведра, бренчи на гитаре, пока не подберешь аккорд, который звучит так, как надо. С чего бы ты ни начал, не торопись, дай себе возможность поиграть, подурачиться со звуками в свое удовольствие. Помни: ты сочинишь только для себя. Издавай звуки, которые кажутся тебе подходящими.

Если захочешь поделиться своей композицией с другими, для начала сыграй ее для друзей и родных. Если понравится — не останавливайся на этом, выступи перед большой аудиторией, например в школе. Если ты действительно хочешь исполнять свою музыку перед людьми, поищи конкурсы талантов или узнай, проводятся ли в местных кафе вечера, когда любой может занять микрофон и сцену («вечер свободного микрофона»). Так ты познакомишься с людьми, которые тоже любят сочинять и исполнять свои песни и музыку. Отличный способ развить музыкальный интеллект!

Знаешь ли
ты...

Некоторым людям платят за то, что они издают смешные звуки! Артисты-звукоподражатели могут от и до озвучить фильм — единственные звуки, которые им не удастся воссоздать, это выстрелы и взрывы. Шаги, чавканье, хлопанье дверей, хлюпанье слизи инопланетянина — все это работа звукоподражателя. Артисты прибегают к любым средствам, чтобы воспроизвести нужный звук для фильма, — например, облизывают собственные руки, чтобы получить звук поцелуя!

Настраиваемся на музыкальную волну

Твой музыкальный интеллект работает, даже когда ты не думаешь о музыке и не слушаешь ее! Он включен и в повседневной жизни. Попробуй отследить моменты, когда он работает, например в школе, — и ты заметишь, что выстукиваешь ритм на парте, тихонько напеваешь себе под нос, читая книгу или решая задачку по математике. Так музыкальный интеллект помогает тебе обрабатывать информацию.

Музыка — как прослушивание, так и исполнение — поможет тебе сосредоточиться, чем бы ты ни занимался. Для многих ученых, писателей и художников она становилась источником вдохновения и ответов на интересующие их вопросы. Размышляя над задачами по физике, Альберт Эйнштейн играл на скрипке. Писатель Стивен Кинг писал книги под хеви-метал. В 1950-е писатели-битники Джек Керуак и Аллен Гинзбург вдохновлялись звуками и ритмами джаза. Они пытались воссоздать их в языке своих стихотворений и рассказов. Художники Анри Матисс и Джексон Поллок тоже слушали джаз; он подбрасывал им новые идеи и помогал прокладывать путь в искусстве.

Иногда музыкальный интеллект приходит в движение в ответ на различные звуки окружающего мира: журчание воды в фонтане, шуршание листвы на ветру, «тук-тук-тук» дятла по дереву, грохот грома. В городах своя музыка: гудение клаксонов, звуки метро, сирены, голоса людей. Мир полон звуков, и композиторы используют их в своих произведениях.

Звуки и «музыка повседневной жизни» вдохновляют и писателей. Если ты читал книги Доктора Сьюза*, то наверняка вспомнишь, насколько ритмичны — почти музыкальны — строки его рассказов про «Кота в шляпе» и «Зеленую яичницу с ветчиной».

* Теодор Сьюз Гейзель (Доктор Сьюз) — американский детский писатель и мультипликатор. Самый продаваемый детский писатель. Несколько его книг («Кот в шляпе», «Слон Хортон высидивает яйцо») изданы и в России. *Прим. ред.*



Доктор Сьюз говорил, что услышал ритм своих стихов в стуке колес поезда по рельсам.

Сейчас, когда ты читаешь эти строки, в твоих ушах наверняка зазвучал этот стук или звуки большого города — почти как наяву. А знаешь ли ты о том, что музыку и звуки можно проигрывать в голове? Скорее всего, тебе уже приходилось рисовать картины в своем воображении — это называется «визуализация». С музыкой и звуками можно проделывать то же самое — слышать «умом», а не ушами. Это называется «внутренний слух».

Хочешь проверить свой внутренний слух? Попробуй «прослушать» в уме (не мурлыкать себе под нос и не петь вслух) несколько звуков и мелодий. А чтобы было немного сложнее и намного веселее, попробуй их менять. В скобках ты найдешь подсказки, как это сделать.

- Песенка «С днем рождения тебя» (исполняемая на губной гармошке).
- Твоя любимая песня (в исполнении хора твоей семьи).
- Песенка из рекламы (в ускоренном исполнении).
- Стук дождя по крыше (или камней, падающих на крышу).
- Звук открывающейся банки с газировкой (банки, которую хорошенько растрясли!).

Ну как? Какие-то из этих звуков было сложнее услышать, а какие-то проще? Это нормально. Потренируй свой внутренний слух, и вскоре ты заметишь, что начал слушать музыку более внимательно, а твоя музыкальная память стала лучше. Кстати, ты начнешь гораздо лучше запоминать в целом.

Если ты легко справился с предложенным списком, то скорее всего, в тебе живет «внутренний музыкант», к помощи которого ты можешь обращаться в любое время — делая уроки, моя посуду и убираясь в комнате. Под музыку время летит быстрее, не так ли?

Как развивать музыкальный интеллект

Мои советы помогут тебе развить свои музыкальные способности и насладиться ими в полной мере. Попробуй выполнить любое задание, которое тебе понравится, даже если тебе кажется, что музыкальный интеллект — это «не твое».

- 1. Слушай музыку самых разных стилей.** Пусть у тебя войдет в привычку слушать радио (блюз, джаз, классику, кантри, поп, рэп, госпел). Не спеши переключать волну, если считаешь, что какой-то из стилей тебе совсем не нравится. Послушай одну-две композиции, и может оказаться, что даже та музыка, которую ты обычно не слушаешь, придется тебе по душе.
- 2. Слушай музыку разных стран и народов.** Ирландскую, мексиканскую, индийскую, китайскую — любую, которая тебе интересна. Есть радиостанции, транслирующие этническую музыку. В интернете можно найти и послушать музыку со всего света.
- 3. Пой в компании друзей и семьи.** Пой любимые песни и учи новые. Петь вместе — это так весело! Регулярно собирайтесь в кругу семьи, чтобы петь! Еще один вариант: найти набор простых ударных инструментов (барабан, кастаньеты, цимбалы, тамбурин) и подыгрывать в такт любимой музыке.
- 4. Играй с друзьями и родными в музыкальные игры.** Например, в «Угадай мелодию»: один игрок напевает несколько первых тактов, а остальные должны угадать, какую песню он загадал.
- 5. Ходи на концерты живой музыки.** На ярмарках, в парках, на фестивалях часто устраивают бесплатные концерты и выступления. Можешь сходить на дневной концерт, прослушивание или репетицию оркестра.

- 6. Посещай музыкальные занятия в школе.** Запишись в школьный хор, группу или оркестр. Так ты освоишь нотную грамоту, сможешь сыграть на разных инструментах и познакомиться с людьми, которым, как и тебе, интересна музыка.
- 7. Придумывай и создавай музыкальные инструменты из подручных материалов.** Все самое подходящее для изготовления музыкальных инструментов можно найти на кухне: кастрюли, сковородки, стаканы, деревянные ложки, серебряная посуда. Маракасы в домашних условиях можно изготовить из пластикового контейнера, наполнив его сухой фасолью, кнопками, скрепками или мелкими камушками.
- 8. Изучай нотную грамоту.** Для этого можно воспользоваться обучающей программой на компьютере.
- 9. Помогай организовывать музыкальные занятия в школе и в своем районе.** Если в твоей школе нет занятий и кружков по музыке, поговори с учителями и директором. Обсуди с ними, как можно организовать музыкальные занятия. Стань тем, кто откроет мир музыки ученикам твоей школы!
- 10. Внимательно послушай песню или музыкальную композицию вместе с другом.** Постарайся различить мелодию, ритм, тональность, звучание инструментов и их тембр. Получается? Ты улавливаешь музыкальный рисунок? Тебе нравится исполнение? Что еще в этой композиции находит в тебе отклик? Обсуди услышанное с другом. Он слышал то же самое, что и ты?
- 11. Начни брать уроки игры на любимом инструменте.** Уроки музыки иногда проводятся при культурных и образовательных центрах. Если у тебя нет возможности заниматься с преподавателем, попробуй научиться играть

на пианино, гитаре или губной гармошке самостоятельно — по самоучителю, при помощи компьютерной программы или обучающего видео в интернете.

- 12. Обращай внимание на музыку, звучащую вокруг.** Для начала в течение нескольких минут прислушивайся к звукам природы и окружающего мира — машин, людей, жизни города. Затем сочини собственную музыкальную композицию для любого инструмента — фортепиано, гитары (можно просто побарабанить по столу).
- 13. Напиши песню или музыкальную пьесу.** Воспользуйся специальными компьютерными программами. Существуют недорогие программы, при помощи которых можно имитировать звучание самых разных инструментов и распечатывать придуманную мелодию в виде нот.
- 14. Собери свою группу.** Организуй с друзьями рок-группу, рэп-команду, хор и что угодно еще! Сыграйте концерт для одноклассников или соседей. Как знать, может, вас ждет известность! (Даже если не попадете в верхушки чартов, все равно отлично проведете время!)

Что если музыка — это «не твое»?

Допустим, ты сомневаешься в своих музыкальных способностях и тебе кажется, что мои советы по развитию музыкального интеллекта не для тебя. Ты можешь считать, что от твоего пения воют соседские собаки и как только ты возьмешь в руки музыкальный инструмент, то непременно сломаешь его, но поверь, ты заблуждаешься. У тебя есть музыкальный интеллект, и его можно развить.

Ты используешь свои музыкальные способности, сам о том не подозревая: напеваешь себе под нос, когда чем-то занимаешься, включаешь музыку, чтобы она вдохновляла тебя сочинять рассказы или рисовать. Танец — еще один способ проявления

музыкального интеллекта. (Кстати, танец — отличный пример того, как разные виды интеллекта работают сообща. Танцуя, ты используешь музыкальный, телесный и даже образный интеллект.)

Музыкальный интеллект может проявляться самыми разными способами. Даже если ты поешь мимо нот, всегда есть возможность научиться играть на музыкальном инструменте. Все, что тебе для этого нужно, — хороший преподаватель музыки: твой знакомый, репетитор или просто школьный учитель. Тот, рядом с кем ты будешь чувствовать себя спокойно и уверенно, кто будет подбадривать тебя на каждом шагу. Осваивая игру на музыкальном инструменте или совершенствуя ее, наберись терпения. Никто не учится за одну секунду — чтобы улучшить свои способности, даже самым талантливым музыкантам приходится долго тренироваться. Через некоторое время ты научишься давать выход музыке, которая рождается внутри, и это начнет приносить тебе радость и удовольствие.

Не хочешь быть исполнителем? Ты можешь получать удовольствие, просто слушая музыку и понимая ее. Любой человек способен развить свой музыкальный интеллект, призвав на помощь свои способности из тех областей, в которых он силен и чувствует себя как рыба в воде.

Восемь способов, как это сделать



Для наделенных вербальным интеллектом: слушать слова песен, обращать внимание на то, как слова ложатся на музыку. Рассказывает ли песня историю? Если да, то как воплощается сюжет — в словах, в музыке или через их сочетание? Способствует ли музыка развитию сюжета?



Для наделенных логическим интеллектом: попробовать найти в музыке математические последовательности. Последовательность и счет — важный элемент музыкальной композиции. Ищи повторяющийся рисунок и мотив, отмечай, как с их помощью музыкальная композиция обретает

ритм. У большинства композиций есть размер. Научись отсчитывать такты, и ты сможешь определить размер произведений, которые слушаешь.



Для наделенных образным интеллектом: нарисовать или вылепить музыку. Это могут быть образы, которые музыка вызывает в твоём сознании, или поток цветов и форм. Создай макет нового музыкального инструмента, представь, какой звук он мог бы издавать, — вдруг тебе захочется его сконструировать?



Для наделенных телесным интеллектом: двигаться под музыку. Под музыку можно делать все что угодно! Танцевать, заниматься аэробикой, йогой, тайцзи, плести из бисера, конструировать модели. Если ты любишь делать вещи своими руками, попробуй изготовить свой музыкальный инструмент из подручных материалов.



Для наделенных социальным интеллектом: играть в группе и петь в кругу друзей или родных. Устрой джем (импровизированный концерт), используя в качестве музыкальных инструментов простые предметы — ложки, коробки, стаканы.



Для наделенных внутренним интеллектом: прослушать несколько музыкальных композиций в разных стилях. Какие мысли и эмоции они у тебя вызывают? Как ты думаешь, почему? Мелодия веселая или грустная? Темп быстрый или медленный? Влияют ли на настроение звуки различных инструментов? Запиши или зарисуй свои эмоции и настроение.



Для наделенных природным интеллектом: подумать, звуки каких инструментов напоминают тебе звуки природы — пение птиц, журчание воды, гул ветра. Слушай музыкаль-

ные произведения о природе и животных. Например, в основу музыкальной сказки Прокофьева «Петя и волк» легла русская народная сказка. В ней много персонажей-животных, и каждому соответствует определенный музыкальный инструмент. Существуют произведения, где музыка сочетается со звуками природы — плеском воды, пением китов, шумом леса. Возможно, они тебе понравятся.



Для наделенных философским интеллектом: составить список популярных песен, затрагивающих философские темы. Сделай подборку композиций, которые настраивают тебя на размышления о духовном, возвышенном, религиозном. Слушай религиозные песнопения (грегорианские, тибетские, буддистские или любые другие). Какие чувства у тебя возникают? Как ты думаешь, в чем смысл религиозного пения? В чем его сходство с обычным пением? А в чем отличие?

А если ты почти Моцарт?

Даже если ты уже используешь свой музыкальный интеллект, его можно развивать и раскрывать и дальше. Например, если тебе нравится слушать музыку, попробуй научиться играть на музыкальном инструменте или освоить нотную грамоту. Уже умеешь играть? Возьми несколько уроков профессионального уровня или попробуй научиться играть на другом инструменте — возможно, он понравится тебе не меньше, чем тот, на котором ты играешь сейчас, а то и больше! Сочиняй песни и играй их людям. Если до сих пор ты выступал один, попробуй сыграть в группе, в школьном или местном оркестре. Не можешь найти? Организуй его сам!

Используя свои музыкальные способности, ты сможешь развить и другие сферы интеллекта. Вот несколько советов, как это сделать.



Для развития вербального интеллекта: придумай песенку, которая будет помогать тебе заучивать правописание слов и новые слова. Ты наверняка учил в раннем детстве песню про алфавит? То же самое можно сделать и сейчас — только вместо букв алфавита будут новые слова, исторические даты или названия стран. Читая книгу или рассказ, представляй себе звуки. Например, если в книге описывается гроза, на минуту закрой глаза и попытайся внутренним слухом услышать раскаты грома.



Для развития логического интеллекта: запоминай математические объекты под музыку. Слышал песенку Multiplication Rock («Рок-н-ролльная таблица умножения»)?* Она объясняет, как умножать числа, и помогает запомнить таблицу умножения. Попробуй положить на музыку любые математические данные. Таблица умножения, таблица мер и весов — учить и запоминать факты под музыку гораздо легче!



Для развития образного мышления: слушай музыку различных стилей и отмечай, какие образы, эмоции и идеи у тебя возникают. Это могут быть лица знакомых людей, здания, простые формы, цвета. Послушай одну из своих любимых песен и попробуй сделать коллаж из изображений.



Для развития телесного интеллекта: двигайся под музыку. Движения могут быть абсолютно любимы — обязательно танцевальными! (Можно делать это там, где тебя никто не видит.) Если хочешь, дурачься, а хочешь, будь серьезным. Какие движения совершает твое тело? Выстукиваешь ритм ногой? Киваешь головой? Покачиваешь бедрами в такт музыке?

* Песня, под которую зачитывают таблицу умножения; можно послушать на YouTube или по ссылке: <http://videobox.tv/video/19344941/>. *Прим. перев.*



Для развития социального интеллекта: используй музыку как средство для общения с людьми. Если обычно ты музицируешь в одиночестве, попробуй сыграть в ансамбле или группе. Ходи на концерты и смотри, как слушают музыку другие. Предложи свою помощь на музыкальных мероприятиях — например, ты можешь раздавать программки.



Для развития внутреннего интеллекта: слушай музыкальные композиции, которые тебе нравились раньше. Насколько изменились твои музыкальные вкусы, восприятие песен, их смысла? Отмечай, какие эмоции возникают, когда ты слушаешь музыку. Составь плейлист любимых песен, способных повлиять на твоё настроение — помочь тебе взбодриться или расслабиться.

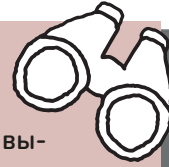


Для развития природного интеллекта: слушай музыку на природе. Выйди из дома, попробуй услышать мелодию в пении птиц, ритм в гуле машин. Звучание каких музыкальных инструментов напоминают тебе звуки животных, насекомых, природы? А шум города? Слышишь ли ты в нём музыку?



Для развития философского интеллекта: напиши песню, которая отражает твои чувства и мысли о жизни. Спой перед зеркалом или друзьям. Собери друзей, которые увлекаются музыкой, чтобы сочинить композицию на философскую тему (жизнь и смерть, Бог, душа, правда, красота, свобода воли, справедливость). Исполните её в школе или для соседей.

Заглянем в будущее



Где может пригодиться музыкальный интеллект, когда ты вырастешь? Во многих областях. Ты можешь освоить одну из этих профессий:

- специалист по акустике
- дирижер
- композитор
- диджей
- музыкальный этнограф (этномузыколог)
- актер-звукоподражатель
- изготовитель музыкальных инструментов
- аранжировщик
- автор партитуры
- директор/менеджер оркестра или группы
- музыкальный редактор (художественных и документальных фильмов)
- заведующий аудиоархивом музыкальной библиотеки
- музыкальный продюсер
- специалист по истории музыки
- учитель музыки
- специалист по музыкальной терапии
- музыкант
- настройщик фортепиано
- певец
- автор песен
- редактор звуковых эффектов в кино
- звуко-режиссер (работающий в студии звукозаписи, в кино, на радио и телевидении, на живых концертах и выступлениях)
- директор/менеджер студии звукозаписи
- и это еще не всё!



Глава 3

Логический интеллект



Проверь себя:

- Тебе интересны цифры?
- Ты любишь науку?
- Ты легко решаешь математические примеры в уме?
- Любишь разгадывать головоломки?
- Тебе нравится считать?
- А разбираться в том, как работают компьютеры?
- Ты пытаешься угадывать количество предметов (например, драже в банке)?
- Ты легко запоминаешь числа и статистические данные (счет в бейсболе, спортивные результаты, высоту самых больших зданий в мире)?
- Тебе нравятся логические игры и игры-стратегии?
- Ты замечаешь связь между действиями и их результатами (причинно-следственные связи)?
- Любишь поломать голову над логическими задачками?
- А представлять информацию в виде графиков и таблиц?
- Твой компьютер не только для игр?

Если ты ответил «да» хотя бы на один из этих вопросов, ты наделен логическим интеллектом в том или ином проявлении.

Что такое логический интеллект?

Те, у кого развит логический интеллект, на лету схватывают все, что связано с числами и математическими понятиями. Им нравится выискивать логические закономерности, они понимают, как работают причинно-следственные связи в науке, любят загадки, головоломки и игры-стратегии, интересуются компьютерами и принципами их работы, увлекаются написанием компьютерных программ.

Производя в уме математические вычисления, придумывая собственные секретные шифры, проводя научные эксперименты, изучая языки программирования или пытаясь угадать, кто совершил преступление в детективе, ты задействуешь свой логический интеллект.

Логику можно назвать инструментом для решения задач. Она помогает во многих областях — от математики и научных предметов до компьютеров. Решение любой задачи — это сфера логического интеллекта. Головоломки, поиск виновного в детективной истории, разгадывание шифра, попытка аккуратно разложить свои кисточки и краски — за все это отвечает логический интеллект.

Хочешь быстро проверить свои способности? Попробуй решить эту загадку.

У Фриды было девять конфет, семь она уже съела. У каждого из ее друзей тоже было по девять конфет. Кто-то из них съел шесть штук, а кто-то — только четыре. Всего у Фриды и ее друзей осталось 25 конфет. Сколько друзей у Фриды? Подсказка: правильных ответов может быть больше чем один!

(Ответ внизу следующей страницы.)

Ну что, удалось найти правильный ответ?

Прежде чем ответить, обрати внимание, с какой стороны ты подошел к решению загадки. Прочел вслух и проговорил про себя все шаги, необходимые, чтобы найти отгадку? Или автоматически

Логический интеллект нужен, чтобы делать самые обычные вещи:

- считать;
- читать детективные рассказы;
- играть в игры — шашки, шахматы, морской бой;
- придумывать коды и шифры и разгадывать их;
- тратить и считать деньги;
- собирать спортивную статистику, например подсчитывать среднее число отбитых игроком мячей;
- играть в компьютерные игры и работать на компьютере;
- вести различные подсчеты: например, сколько времени ты проводишь в школьном автобусе в течение учебного года [может, несколько дней? Или даже недель?];
- раскладывать вещи по определенному принципу, в зависимости от формы, размера, рисунка;
- готовить: отмерять специи, рассчитывать время приготовления блюда;
- размышлять о том, какие изобретения сделают жизнь легче или лучше;
- изучать глобус, географические карты, карты звездного неба и Солнечной системы;
- решать головоломки и разгадывать загадки;
- пользоваться калькулятором;
- рассчитывать время.

потянулся за карандашом и бумагой и начал записывать свои мысли? Обратился ли за помощью к кому-нибудь, кто рядом? Или отреагировал как-то еще? Эти наблюдения помогут тебе понять, как ты используешь свои логические способности.

Если ты нашел решение, отлично! Если нет — тоже хорошо! Ведь уже то, что ты попытался разгадать загадку, заставило тебя напрячь мозг и улучшить навыки логического мышления!

Пусть головоломки и вызывают у тебя головную боль, это не мешает тебе мыслить логически и получать удовольствие от логических игр. Вспомни игры, в которые ты любишь играть: простые, как, например, крестики-нолики, или сложные, как шахматы. Большинство из них основаны на законах логики. Играя, мы выстраиваем стратегию и следуем ей, чтобы выиграть. Возможно, ты даже не подозревал, что обладаешь логическим интеллектом. Если ты хорошо играешь в настольные игры, то твои логические способности развиты гораздо больше, чем ты думаешь.

.....

Ответ: правильных решений два. У Фриды осталась две конфеты. Значит, у ее друзей осталась 23 штучки. Таким образом, у Фриды может быть 23 конфеты: у одного из них осталась пять конфет, а у остальных 22. Или у нее может быть 24 конфеты: у одного осталось пять конфет, а у остальных 23. И снова выходит 23).

Чем полезен логический интеллект?

- Он заставляет тебя проявлять любопытство и наблюдать за людьми и окружающей обстановкой.
- Он дает возможность разобраться в том, как устроен окружающий мир, и понять его законы.
- Благодаря ему ты выявляешь причины и следствия и устанавливаешь связи между ними.
- Он помогает замечать закономерности во всем — от чисел до поведения людей.
- С его помощью ты сможешь добиться лучших результатов в математике, научных дисциплинах и работе на компьютере.
- Он позволяет решать задачи из самых разных сфер жизни.

Насколько ты силен в математике?

Логический интеллект чаще всего участвует в решении математических задач. Ты когда-нибудь задумывался, сколько раз в течение дня ты прибегаешь к математическим вычислениям? Причем не только на уроке математики! Числа повсюду — на наручных часах, дорожных знаках, на деньгах, которые ты тратишь. Попробуй определить, сколько раз в течение дня ты что-то считаешь: от количества блинчиков на завтрак до минут, оставшихся до конца последнего урока.

Когда человек только начинает изучать математику, он узнает основные свойства чисел и связанные с ними правила — например, какое число меньше, а какое больше, что литр больше миллилитра, а сантиметр — меньше дециметра, что один километр равен тысяче метров. Потом он учится производить расчеты: складывать и вычитать, умножать и делить. Эти действия — кирпичики, которые заложены в основании математики. Без их понимания

трудно перейти к более сложным математическим понятиям — дробям и процентам.

С каждым годом математические задания будут становиться все более сложными, и тебе придется все больше и больше полагаться на логику. Сначала ты освоишь все удивительные способы взаимодействия чисел и научишься решать простые уравнения (например, $3x = 24$). Затем настанет черед более сложных вычислений. К счастью, логика в них по-прежнему сохранится, ведь логика — это основа математики.

Выдающиеся способности к математике проявляются по-разному. Например, некоторые люди обладают математической интуицией — они понимают, как решать новые математические задачи, даже если никто не объяснял им, как это делать. Или вычисляют ответ, перескочив через несколько этапов в решении задачи. Таких людей нередко раздражает необходимость замедлиться и «разжевать» каждый шаг, показывая учителю свою работу. Иногда, если их вынуждают считать медленно, по шагам, они начинают допускать ошибки и выдают неправильный ответ. С тобой тоже такое случалось! Ты разозлился?

Чтобы проверить результаты и определить, на каком этапе ты допустил ошибку, воспользуйся калькулятором. (И вовсе не лишним будет потренироваться в вычислениях, чтобы не делать слишком много ошибок, — даже если у тебя есть калькулятор.) Обнаружив ошибку, запомни ее, чтобы в следующий раз, когда тебе попадет аналогичная задача, ты знал, где допустил неточность. Пропустил шаг в вычислениях или посчитал неправильно? Учись на своих ошибках.

**Знаешь ли
ты...**

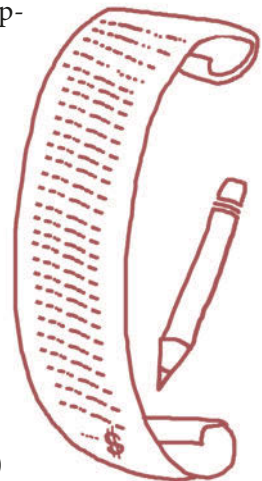
Математические гении — это люди, мозг которых, как калькулятор, может за секунду осуществить самые невероятные расчеты. Например, вычислить, на какой день выпадет твой день рождения в 3057 году или сколько будет $24\,637 \times 46\,593\,299$. И сделать это быстрее, чем ты успеешь включить калькулятор!

Тебе нравится считать, «играть» с цифрами и последовательно проходить через все этапы решения математической задачи? Насколько быстро и точно ты это делаешь? Неважно, дается тебе математика интуитивно или нет либо тебе просто нравится процесс решения примеров, — твои способности пригодятся тебе и в школе, и в жизни.

Некоторые любители цифр любят применять математику в обычной жизни. Например, когда они идут в магазин с семьей, им нравится сравнивать цены на продукты, использовать купоны на скидки и предсказывать, какой будет общая сумма чека, еще до того, как кассир его пробьет. Ты тоже хочешь использовать математику в конкретных ситуациях? Можешь сделать это на кухне. Попробуй испечь свое любимое печенье, только все ингредиенты в рецепте возьми в двойном размере. Тебе придется вымерять, высчитывать, а может, даже вычислять дроби. Это по-настоящему практическое — да к тому же еще вкусное — использование математики!

Эти несложные действия помогут тебе понять еще один важный аспект математики (и логического интеллекта): что на самом деле означают цифры. Мы используем их, чтобы составить представление о многих вещах — от стоимости нового баскетбольного мяча до расстояния между Землей и Марсом. Математика открывает завесу над тем, какую роль играют цифры в повседневной жизни. Чаще всего они нужны нам для того, чтобы считать деньги или производить измерения — сколько стоит, как далеко находится, сколько осталось. Научись применять расчеты в обычной жизни, пойми, как это работает, — и безликие цифры обретут смысл.

Вспомни последний чек из супермаркета. Когда твоя семья идет в магазин, сумма чека всегда одинаковая? Если да, то попробуй провести следующий эксперимент. (А если нет, попроси родителей провести этот эксперимент со счетами за телефон или электричество.)



Подсчитай, сколько раз в год твоя семья покупает продукты в магазине (или сколько раз в год вы оплачиваете счет за электричество). Теперь вычисли, сколько вы тратите на продукты (или сколько платите за телефон/электричество) в течение года. Результат тебя удивляет? Что еще можно купить на эти деньги? Новые велосипеды для каждого члена семьи? Подержанный автомобиль? Раритетные комиксы? Это упражнение поможет тебе составить представление о деньгах и о том, что на них можно (или нельзя) купить.

Чтобы лучше понять, что такое расстояние и меры длины, попробуй выполнить следующее упражнение (к нему можно привлечь учителя и весь класс.) Выбери место, куда тебе действительно хочется поехать, например в Париж. Выясни, сколько до него километров от твоей школы. Попробуйте с классом «дойти» до Парижа пешком. Для этого нужно выйти на стадион и рассчитать, сколько раз нужно пройти его длину, чтобы получился 1 км. После этого нарисуйте таблицу, куда каждый будет записывать, сколько километров прошел или пробежал в школе. Как только получится число, равное расстоянию до Парижа, считайте, что вы достигли пункта назначения! Отпразднуйте это событие, украсив стены своего класса фотографиями достопримечательности. Выполнив это упражнение, вы не только станете сильнее и выносливее, но и получите гораздо более ясное представление о расстояниях между двумя пунктами!

**Знаешь ли
ТЫ...**

Запомни одну очень важную цифру: когда ты вырастешь и устроишься на работу, у тебя будет один шанс из 383 стать миллионером! (Вероятность гораздо большая, чем шанс выиграть в лотерею.)

Чтобы понять, какой объем занимает жидкость, тебе понадобится ванная комната, пустая литровая бутылка и немного свободного времени. Наполни ванну при помощи литровой бутылки.

Сколько литров понадобилось, чтобы наполнить ванну? Больше, чем ты думал, или меньше? Как ты думаешь, сколько воды в неделю тратит твоя семья на принятие ванн? А в год?

Выполнив эти упражнения, ты научишься делать примерный расчет. Прикидывая результат, ты совершаешь приблизительные вычисления в уме. По сути, ты стараешься как можно точнее угадать результат, учитывая самые разные исходные данные.

Некоторым такие «умные догадки» даются очень хорошо. Пусть у них не получается угадать точный ответ, но они все время попадают в нужный диапазон. Скорее всего, ты видел конкурсы, где нужно угадать количество шариков, монеток или конфет в большой банке. Если ты хорошо определяешь количество на глаз, такие конкурсы должны тебе нравиться, тем более что ты наверняка часто в них побеждаешь! Умение оценивать количество полезно и в повседневной жизни: чтобы рассчитать, сколько тетрадей понадобится для школы, сколько минут уйдет на то, чтобы решить один пример на контрольной по математике, или сколько мешков листьев придется вынести со двора осенью.

Попробуй угадать результат и пойми, что это весело! Например, предположи:

- сколько ручек ты исписал в школе в этом году;
- сколько раз за всю жизнь ты написал свое имя;
- сколько шагов от твоего дома до двери класса;
- сколько учеников в твоей школе.

Суть в том, чтобы угадать как можно точнее, основываясь на имеющихся данных, а не назвать абсолютно точный ответ.

Существует множество интересных и полезных игр с числами и способов улучшить свои математические познания. Изучать логику и узнавать больше об окружающем мире при помощи математики может быть очень весело!

Развиваем научное мышление

У математики и науки много общего — и та и другая призваны находить решение задач. И научный, и математический ум требует: 1) внимания к деталям; 2) умения распознавать закономерности и 3) способности видеть взаимосвязи.

Знаешь ли
ты...

Английское слово *science* — наука — происходит от латинского *scientia*, что означает «знание».

По сути, наука — не что иное, как наблюдение за окружающим миром и создание теорий, объясняющих его устройство. Наблюдать можно за чем угодно: за крошечными жучками во дворе или за огромными звездами в небе. Рассматривая предмет через микроскоп или телескоп, ты собираешь *данные*. Чем больше ты подмечаешь, тем больше данных накапливается.

Ученые создают гипотезы, чтобы объяснить то, что видят. Гипотезы — это недоказанные теории, нуждающиеся в проверке. Для этого в арсенале у ученых есть различные методы сбора данных, они помогают им доказать теорию или опровергнуть ее. Иногда теория подтверждается частично. Нередко, чтобы проверить гипотезы и собрать больше данных, ученые прибегают к экспериментам. Этот процесс называется *научным методом*. Его можно использовать снова и снова — сколько угодно раз, пока не найдется ответ.

Знаешь ли
ты...

Существует множество ветвей науки — океанография (наука об океане и его системах), биология (наука о живых существах), зоология (наука о животных), энтомология (наука о насекомых), морская биология (наука о животных и организмах, обитающих в воде), геология (наука о камнях и почве), вулканология (наука о вулканах), ботаника (наука о растениях), астрономия (наука о звездах, планетах и небесных телах), оптика (наука о свете и его свойствах).

Приведу пример использования научного метода. Представь, что ты идешь по тропинке в парке и видишь отверстие в земле. Откуда оно взялось? Ты начинаешь угадывать: его могли бы проделать змея, суслик, сурок, мышь или лев. (Ну ладно, лев — это, конечно, слишком!) Ты присматриваешься к норке внимательнее и решаешь, что, пожалуй, суслик или сурок в нее не пролезут — слишком маленькая. Так что эти гипотезы ты отвергаешь. Значит, это змея или мышь... Некоторое время ты наблюдаешь за норой — вдруг оттуда кто-то появится? И вот наконец ты видишь мышь — она высовывает из норы свой нос! Значит, змея там точно не живет. Чуть позже в нору забегают три мыши. Так у тебя появляются дополнительные данные, подтверждающие, что перед тобой мышиная нора. Конечно, нельзя исключить и то, что где-то глубоко в норе затаилась змея или другое животное (возможно, устроила засаду, поджидая мышей). Но в целом ты собрал достаточно достоверную информацию, подтверждающую твою гипотезу: это отверстие проделала мышь. (По крайней мере в данный момент эту нору населяют мыши. Отверстие, вполне возможно, проделал другой зверек — но это уже тема для отдельного исследования.)

Небо голубое из-за солнечного света. Солнечный свет состоит из множества цветов, хотя обычно кажется нам белым. Некоторые из них лучше проникают сквозь воздух, пыль и газы (то есть земную атмосферу). Голубой свет рассеивается воздухом и пылью в наименьшей степени. И голубое небо, которое ты видишь, — это голубой свет, «вычлененный» из белого воздухом в нашей атмосфере.



**Знаешь ли
ты...**

Если в обычной жизни ты постоянно выстраиваешь последовательные логические цепочки, то, возможно, тебя ждет будущее ученого. Те, у кого развито научное мышление, в школе увлеченно изучают физику, химию и биологию, любят разрабатывать проекты для школьных научных выставок и проводить эксперименты.



Как правило, у них есть различные научные приборы — увеличительное стекло, микроскоп, телескоп.

Они могут быть природными наблюдателями: из тех, кто все время задает вопросы об окружающем мире. Почему небо голубое? Почему растения зеленые? Откуда берется радуга?

Они следят за последними новостями из мира науки: о причинах вымирания динозавров, о появлении новых теорий возникновения Вселенной, об открытии новых видов животных и растений в глубинах океана. Им нравится изучать, как наука находит применение в области технологий — в освоении космоса, лазерной хирургии, сфере искусственного интеллекта.

Если ты тоже хочешь знать, как все устроено и как другие люди — в том числе ученые — используют логическое мышление, значит твой логический интеллект громко заявляет о себе.

В наши дни новые открытия появляются каждый день, и с каждым днем их становится все больше. Впрочем, вопросов без ответов и нерешенных научных загадок при этом не становится меньше, поскольку каждое открытие порождает череду новых вопросов. Так что ученым всегда будет чем заняться!

Знаешь ли ты...

Некоторым людям трудно овладеть обычным языком (английским, французским, испанским, немецким), но они легко осваивают компьютерные языки. Отчасти это объясняется тем, что за использование речи и компьютерного языка отвечают разные участки мозга. «Речевой» отдел мозга может работать не очень хорошо, а отвечающий за логику — отлично.

Совершенствуем компьютерные навыки

В основе языков программирования, благодаря которым работают различные компьютерные программы, лежит логика. Возможно, в школе ты уже изучал один из простых языков

программирования — лого. Он был создан для того, чтобы «научить учиться» и думать. Лого используется как для очень простых задач, так и для крайне сложных. Его можно применять в различных областях — от музыки до робототехники.

Того, кто впервые приступает к изучению лого, обычно просят заставить двигаться небольшую картинку на экране — например, изображение черепахи. Для этого ученику сначала предстоит решить, куда ее направить. Затем процесс передвижения следует разбить на небольшие этапы — шаги — и для каждого шага написать инструкцию, объясняющую черепахе, куда идти. Например, чтобы заставить черепаху двигаться внутри квадрата, придется вычислить длину его сторон и оценить, когда черепахе нужно повернуться, чтобы начать ползти вдоль другой стороны квадрата. Если вам с черепахой станет скучно ходить по квадрату, можно заставить ее передвигаться по другим, более сложным траекториям — для этого понадобится продумать больше шагов и составить более сложные инструкции.

Разбивая движение черепахи на этапы и прописывая инструкции для каждого шага, ты задействуешь логику и логический интеллект. Любой из языков компьютерного программирования основан на логике. Отличие лишь в том, что сам язык и цели, которые ты перед собой поставишь, могут быть более сложными. Те же логические законы действуют при программировании сайтов и использовании программ создания баз данных. Сначала нужно определить, какой результат ты хочешь получить или какую задачу решить, затем разбить процесс на этапы и прописать инструкции для каждого из них.

Включать логику — это прикольно. Играя в компьютерные игры, ты используешь логический интеллект для того, чтобы разобраться в правилах игры и продумать стратегию, которая приведет тебя к победе. Люди, которые создают, программируют и тестируют компьютерные игры, тоже используют логический интеллект! И игра, и процесс ее создания невероятно увлекательны.



Как развивать логический интеллект

Эти советы помогут тебе развить логические способности и насладиться ими в полной мере. Попробуй выполнить любое понравившееся задание, даже если тебе кажется, что логический интеллект — это «не твоё».

- 1. Играй в игры, где нужна стратегия и логика.** Шахматы, шашки, домино — в любой из них требуется выстроить план действий и предугадать ходы противника.
- 2. Смотри обучающие телепрограммы о науке и математике.** О важных научных понятиях и открытиях рассказывают на каналах Discovery, National Geographic, в программе «Наука 2.0» и многих других.
- 3. Потренируйся решать простые математические задачи в уме.** Не тянись сразу к калькулятору или за листом бумаги и ручкой (проверить свой ответ с помощью калькулятора ты всегда сможешь). Постепенно переходи ко все более и более сложным примерам.
- 4. Ходи туда, где знают толк в науке.** В научный музей, планетарий, экспериментариум — везде, где можно изучать науку и математику при помощи интерактивных экспонатов. Если наука тебе действительно интересна, узнай, как достижения науки и математики используются в повседневной жизни.
- 5. Читай издания, публикующие новости из мира науки и математики.** Например, «National Geographic: юный путешественник», «ГЕОлёнок», «Юный эрудит» и многие другие.
- 6. Пытайся угадывать количество предметов, например число изюминок в тарелке или зубочисток в коробке.** Проверь себя, пересчитав предметы. Устрой конкурс «Угадай сколько?» в школе или рядом со своим домом.

- 7. Разгадывай головоломки.** Купи книгу загадок и головоломок (или найди сайт с интересными математическими играми и загадками) и решай их самостоятельно или с друзьями.
- 8. Устраивай семейные «дни математики» или «научные дни»,** полностью посвященные математическим играм, экспериментам, решению головоломок и обмену новостями о научных открытиях.
- 9. Составляй списки вопросов о неизвестных явлениях в окружающем мире.** Например, «откуда берется радуга»? Ответы на свои вопросы ты найдешь в энциклопедии, интернете или расспросив родителей и учителей. Можешь придумать и провести собственный эксперимент!
- 10. Вступи в школьный математический или научный клуб.** Если в твоей школе его нет, поговори с учителем, он поможет тебе его организовать. Еще один вариант: создать дружеский или семейный тематический клуб, например клуб любителей наблюдать за звездами.
- 11. Найди книгу или сайт, рассказывающий о проведении научных экспериментов в домашних условиях.** Проводи опыты только под контролем взрослых. Создай проект, который можно будет представить на ярмарке научных идей.
- 12. Объясняй другим людям значение математических и научных понятий, которые тебе известны.** Чем больше ты будешь объяснять, тем лучше начнешь понимать сам! Попроси родителей, друзей, брата, сестру или учителя объяснить тебе более сложные научные и математические понятия из мира науки и математики.
- 13. Обращай внимание на цифры в новостях.** Что они на самом деле означают? Космический зонд проделал путь

в 69 миллионов километров, чтобы добраться до Марса, — насколько это далеко? Например, сколько раз нужно пересечь территорию США, чтобы получилось 69 миллионов километров?

- 14. Узнавай о том, как появилась математика в других странах.** Многие математические принципы, которые мы используем сегодня, сформулировали индейцы майя и древние арабы. Представляешь, у них были даже «калькуляторы»! Научись пользоваться счетами и другими вычислительными приборами, придуманными людьми различных культур.
- 15. Создай свой сайт или страничку.** Попробуй освоить один из языков компьютерного программирования — HTML или Java. Это облегчит твою работу.
- 16. Обращай внимание на то, как ты решаешь логические задачи.** На уроках математики или физики отмечай, какие действия помогают, а какие, наоборот, замедляют мыслительный процесс.

Что если логика — это «не твое»?

Пусть до этого момента логика казалась тебе чем-то совершенно непонятным, я все же надеюсь, что, прочитав эту главу, ты понял, что все-таки используешь логический интеллект. Главное, что нужно запомнить: иметь логический интеллект не означает быть математическим гением! Он может проявляться как способность аккуратно раскладывать вещи, рисовать замысловатые геометрические формы или организовывать праздники и поездки.

Развить логический интеллект тебе помогут твои способности в других сферах — те, в которых ты силен и чувствуешь себя как рыба в воде.

Восемь способов, как это сделать



Для наделенных вербальным интеллектом: придумывать и решать словесные головоломки. Проговаривай решение математических задач вслух (это можно делать в одиночку или в присутствии других). Выискивай закономерности в словах. Читай книги, где присутствует математика: «Мило и волшебная будка» Нортон Джастера, «Приключения Алисы в стране головоломок» Рэймонда Смаллиана и многие другие*.



Для наделенных музыкальным интеллектом: запоминать математические правила, придумывая про них песни или рэп. У таблиц (например, умножения) четкий естественный ритм — их можно пропевать под любую музыку. Попробуй решать задачи и учить правила под музыку.



Для наделенных образным интеллектом: работая над решением логических задач, представлять или рисовать изображения и эскизы, чтобы «увидеть» различные варианты их решения.



Для наделенных телесным интеллектом: решать задачи, используя предметы, которые можно трогать и передвигать: кости, карты, зерна фасоли, счетные палочки, геометрические пазлы. Повторять про себя математические правила, когда прыгаешь через скакалку, бежишь или идешь.



Для наделенных социальным интеллектом: играть с друзьями и родными в карточные игры или организовать «клуб домашних заданий» по математике. Если тебе нужна

* Джастер, Н. Мило и волшебная будка. — М.: Махаон, 2010; Смаллиан, Р. Приключения Алисы в стране головоломок. — М.: Просвещение, 2008. Прим. ред.

помощь в решении задач, не стесняйся ее попросить; и помогай другим, когда это в твоих силах.



Для наделенных внутренним интеллектом: купить или взять в библиотеке книги с загадками и головоломками и попытаться решить их самостоятельно. Попробуй в свободное время повторять факты или обдумывать математические и научные понятия.



Для наделенных природным интеллектом: думать о том, как математика используется в повседневной жизни. Например, когда учишь дроби, представляй, что тебе что-то нужно разделить на равные части. Например, пиццу или ингредиенты для приготовления блюда. Ищи в природе закономерности и числа. Вокруг их великое множество: только взгляни на шишку, ананас или пчелиный улей!



Для наделенных философским интеллектом: читать книги о путешествиях во времени или параллельных мирах. Попробуй написать фантастический рассказ. Например, о космическом корабле, который отправился на край Вселенной. Или о корабле, пролетевшем через дыру в пространстве и попавшем в параллельный мир. На что похожа наша и параллельная вселенная? Прочитай свой рассказ друзьям, родным или одноклассникам.

А если ты гений логики?

Для того, кто обожает все, что связано с логическим интеллектом, существует немало новых и интересных способов его развить. Логика тем и хороша, что ее осваивают поэтапно, от простого к сложному. Если ты любишь математику — начни изучать более сложные математические понятия. Увлекаешься наукой?

Придумывай научные эксперименты и участвуй в ярмарках идей; попробуй познакомиться с настоящими учеными, расспроси их о том, чем они занимаются и что изучают. Нравятся компьютеры? Начни изучать их как отдельную ветвь науки. Если ты создал свою страничку, попробуй сконструировать более сложный сайт. Освоил лого? Изучи более сложный компьютерный язык (например, Java или C++).

Логический интеллект, которым ты обладаешь, поможет тебе улучшить свои способности и в других областях, что, несомненно, пригодится и в учебе, и в жизни.



Для развития словесного интеллекта: читай детективы. Логика и дедуктивное мышление, которые ты применяешь для решения математических и научных задач, помогают докопаться до сути в детективе. Читай научные журналы и пиши заметки на любимые научные темы.



Для развития музыкального интеллекта: ищи в музыке логические последовательности. Скорее всего, тебе понравится сложная музыка со множеством ритмов и меняющимся размером, где гармонично объединяются самые разнообразные элементы.



Для развития образного интеллекта: попробуй изобразить математические вычисления и научные выкладки в виде картинок: например, построй график, отображающий результаты научного эксперимента. Ищи красоту в научных объектах. Рассмотрю под микроскопом снежинки с их разнообразными формами и диатомовые водоросли (крошечные организмы, живущие в воде), изучи фракталы, кристаллы и призмы, разделяющие спектр на разные цвета. Напиши короткую компьютерную программу, при помощи которой можно было бы создавать разноцветные формы. Поэкспериментируй с программой компьютерной анимации.



Для развития телесного интеллекта: займись видами спорта, предполагающими наличие стратегии. В тебе проснется интерес к занятиям, и ты можешь стать отличным спортсменом, невзирая на свои физические данные. Следди за счетом и спортивной статистикой; попробуй понять, как они отображают уровень подготовки спортсмена и команды.



Для развития социального интеллекта: играй в стратегические и логические игры (шахматы, шашки, карточные игры, большинство настольных игр) в большой компании. Обращай внимание на то, как играют твои соперники; пытайся понять, почему они ходят именно так, — и ты научишься играть лучше!



Для развития внутреннего интеллекта: отслеживай повторяющиеся события и закономерности в своей жизни. Все больше узнавая о мире вокруг, задаешься ли ты вопросом о своем месте в нем? Создай свой сайт или страничку, посвященную делу, в которое ты веришь.

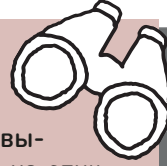


Для развития природного интеллекта: изучай научные дисциплины, занимающиеся изучением жизни и устройства нашей планеты, например биологию и геологию. Так ты узнаешь больше о природе и о том, как она устроена. Интересуйся природными явлениями: почему осенью листья желтеют? Откуда перелетные птицы знают, куда лететь?



Для развития философского интеллекта: вспомни великих мыслителей, пытавшихся найти логическое объяснение существованию Бога (святой Ансельм, Фома Аквинский, Блез Паскаль). Придумай свое объяснение существованию какого-либо сверхъестественного существа. Почитай о Пифагоре — он верил в тесную взаимосвязь чисел, музыки и духовного мира.

Заглянем в будущее



Где может пригодиться логический интеллект, когда ты вырастешь? Во многих областях. Ты можешь освоить одну из этих профессий:

- бухгалтер • сотрудник центра управления полетами • оценщик
- астронавт • аудитор • банкир • бюджетный аналитик • климатолог
- криптоаналитик / специалист по взламыванию шифров
- программист • экономист • электрик • инженер (механик, строитель, электротехник, химик) • эпидемиолог • финансовый консультант
- судмедэксперт • программист • статистик • страховой агент
- инвестиционный аналитик • кредитный специалист • математик
- метеоролог • ипотечный брокер • врач • социолог • менеджер по закупкам • преподаватель научных дисциплин • ученый (биолог, химик, физик, астроном, геолог, ботаник, океанолог) • биржевой брокер • технический писатель • разработчик видеоигр
- и это еще не всё!



Глава 4

Образный интеллект

Проверь себя:

- Ты много рисуешь?
- Запоминаешь лица лучше, чем имена?
- Любишь рассматривать карты и рисовать их?
- Любишь строить и конструировать?
- Тебе нравится смотреть кино и видеоролики?
- Ты часто играешь в видеоигры?
- Замечаешь повсюду вокруг узоры и рисунки?
- Предпочитаешь зарисовывать свои идеи или делаешь наброски, чтобы найти решение задачи?
- Обращаешь внимание на стиль одежды и прическу окружающих, их машины, велосипеды и прочие повседневные предметы?
- Мыслишь образами и легко «рисуешь» предметы в своем воображении?
- Любишь разбирать и собирать устройства?
- Пользуешься материалами для художников — бумагой, красками, маркерами?



- Любишь разглядывать фотографии и обсуждать их?
- Делаешь реалистичные и подробные зарисовки?
- Запоминаешь школьный материал при помощи картинок и образов?
- Учишься новому, наблюдая за другими людьми?
- Решаешь визуальные головоломки, любишь лабиринты и оптические иллюзии?
- Любишь конструировать модели и трехмерные макеты?

Если ты ответил «да» хотя бы на один из этих вопросов, ты наделен образным интеллектом в той или иной степени.

Что такое образный интеллект?

Главным образом это означает, что человек мыслит и запоминает «в картинках». Однако этим проявления образного интеллекта не ограничиваются. У человека с развитым образным интеллектом может быть хорошая память на лица и места, он замечает мелкие детали, которые обычно ускользают от внимания других людей. Такие люди хорошо помнят то, что они выучили на основе картинок, но если учебный материал объясняется на словах, запоминают его плохо. Они чувствуют, как соотносятся предметы в пространстве, например могут мысленно сделать перестановку в комнате несколько раз. Они хорошо ориентируются по карте и находят дорогу в незнакомых местах; легко разбирают вещь и так же легко собирают ее.

Оглянись вокруг. Какие цвета, формы, картины, фактуры, предметы тебя окружают? Теперь закрой глаза. Какие образы возникают в уме? Эти два мира — внешний мир и мир воображения — и тот мостик, который ты прокладываешь между ними,

и являются ключом к использованию образного интеллекта. С его помощью ты можешь взять то, что представляешь, и преобразовать это в осязаемый предмет. Именно поэтому образный интеллект так хорошо развит у художников и изобретателей. Способность создавать образы помогает первым заниматься искусством и дизайном, фотографировать и снимать кино; вторым — создавать архитектурные и инженерные проекты, конструировать модели и изобретать что-то новое.

Образный интеллект нужен, чтобы делать самые обычные вещи:

- клеить коллажи;
- изобретать;
- смотреть фильмы и видеоролики;
- создавать скульптуры из глины, папье-маше и других подручных предметов;
- делать наброски и зарисовки, чтобы решить задачу или развить идею;
- рисовать карандашом, красками и другими материалами;
- строить трехмерные модели из кубиков, палочек и прочих деталей;
- снимать кино на видеокамеру и монтировать его на компьютере;
- делать мультфильмы на компьютере или рисовать их от руки;
- украшать свою комнату и другие комнаты в доме;
- разгадывать визуальные головоломки, разглядывать оптические иллюзии;
- оформлять фотоальбомы;
- фотографировать.

Рисуешь на полях тетради маленькие рисунки и закорючки? Делаеть это, когда занят чем-то еще (слушаешь учителя, смотришь телевизор, разговариваешь по телефону с другом)? Эти «рисунки» — не пустая трата времени, а самая настоящая тренировка образного интеллекта. По мнению некоторых специалистов, такое бесцельное рисование помогает людям думать, так как тренирует отделы мозга, отвечающие за пространственное мышление. Если ты любишь рисовать, знай: ты в хорошей компании! Многие знаменитые ученые рисовали или «калякали», чтобы сосредоточиться. Например, Томас Эдисон (изобретатель электрической лампочки) набрасывал эскизы своих идей в дневнике. Чарльз Дарвин, прославившийся своей теорией эволюции, изрисовал кучу альбомов набросками деревьев (эти рисунки помогли ему думать о том, как «разветвлялись» различные виды живых существ). Возможно, и тебе стоит завести дневник для набросков или альбом, чтобы зарисовывать приходящие в голову идеи: никогда не знаешь, откуда придет вдохновение!

Иногда тем, кто наделен образным интеллектом, в школе приходится несладко. Причина в том, что в школе основное внимание обычно уделяется числам и словам, а не изображениям. Люди, у которых преобладает образный интеллект, обычно мыслят образами, а не словами, и им сложно запоминать факты и понятия, выраженные в словах и числах. Эксперты выяснили, что многие подростки, которым ставили диагноз «отставание в обучении» или «дислексия», на самом деле обладают очень развитым визуальным мышлением. Они могут стать прекрасными художниками, карикатуристами, конструкторами, они способны смастерить и починить что угодно. Но в школе у них просто нет шансов проявить себя.

Если у тебя развит образный интеллект, используй его! Допустим, тебе нужно выучить названия 50 американских штатов. Вместо списка штатов нарисуй карту. Ты сможешь закрывать глаза и представлять, где находится каждый штат. Образная память может стать хорошим подспорьем в обучении!

Чем полезен образный интеллект?

- Благодаря ему можно создавать произведения искусства.
- Он помогает решать задачи и подкидывает идеи.
- С его помощью можно конструировать и строить что угодно — от моделей до зданий.

Гиперэйдесом называют очень острое зрение. Стоматолог из Германии Вероника Сейдер могла увидеть и узнать человека, находящегося более чем в полутора километрах от нее!



**Знаешь ли
ты...**

Несколько идей, как развить образный интеллект

- Обсуди с учителем варианты оформления докладов или домашних заданий с использованием визуальных материалов. Попробуй представить пройденный материал в виде рисунка или таблицы.

- Предложи сделать постеры, чтобы повесить их в классе. Это могут быть просто красивые картинки или информационные листы с правилами, хобби твоего класса и темами, которые вы сейчас изучаете.
- Попроси учителя, чтобы в классе вы чаще рисовали и мастерили.
- Предложи выездную экскурсию в музей, художественную галерею, студию художника или офис архитектора.
- Попроси учителя, чтобы он использовал наглядные материалы для объяснения новых тем. Слайды, видеоролики, таблицы, диаграммы и постеры помогают лучше усваивать информацию. (Можешь предложить учителю помочь в подготовке таких материалов.)
- Предложи одноклассникам снять фильм и смонтируй его при помощи специальной компьютерной программы.
- Конструируй и создавай модели, чтобы закрепить пройденный материал или представить свой доклад.

Как стать на «ты» с искусством

Образное мышление и память позволяют прекрасно рисовать и заниматься любимыми видами искусства. Если тебе нравится творить — ты любишь делать карандашные наброски или рисовать, изготавливаешь различные поделки, фотографируешь, лепишь из глины, — тебе наверняка будет интересно увидеть работы художников прошлого и настоящего. Сделать это можно в художественном музее или музее искусств. Во многих музеях предусмотрен льготный вход для детей, бывают дни бесплатных посещений. Попробуй взять напрокат аудиогид — так ты сможешь узнать все о том, что ты видишь, и при этом двигаться по залам в своем темпе. Увидеть работы современных мастеров можно в художественных галереях. Если у тебя

нет возможности сходить в музей или в галерею, многие музеи мира можно «посетить» при помощи интернета. Разглядывая полотна, ты лучше узнаешь о таких элементах живописи, как цвет, свет и композиция. Начать изучать изобразительное искусство можно и в ближайшей к дому библиотеке. Иллюстрированные альбомы, которые есть в каждой библиотеке, отличный способ не только узнать больше об искусстве, но и получить заряд творческого вдохновения.

Образный интеллект может быть развит даже у слепых. Есть слепые фотографы, художники и графические дизайнеры. Например, фотограф Отто Литцел написал книгу о композиции в фотографии уже после того, как ослеп в результате автомобильной аварии.



Знаешь ли ты...

Тебе нравится искусство, но ты считаешь, что плохо рисуешь? Попробуй провести следующий эксперимент: выбери объект для рисования (это может быть что угодно — животное, растение, коробка хлопьев). Закончив рисунок, внимательно рассмотри исходный предмет. Он похож на то, что ты нарисовал? Правильно соблюдены пропорции или некоторые части слишком маленькие/большие? Не упустил ли ты мелкие детали, тени?

У некоторых людей рисовать не получается потому, что они пытаются изобразить то, что представляют в уме, а не то, что находится у них перед глазами. В чем разница? Сейчас объясню. Допустим, ты решил нарисовать коробку с хлопьями. Вместо того чтобы думать: «это коробка с хлопьями», сконцентрируйся на ее прямоугольной форме, линиях и тенях, отметь, где цвет темнее, а где светлее. Начни рисовать, прорисовывая все линии и углы; затени более темные участки и увидишь, какую форму они примут. Теперь, если ты помотришь на свой рисунок, он будет гораздо больше похож на коробку с хлопьями! И чем больше ты будешь тренироваться, тем интереснее будет экспериментировать с изображением разных предметов разными способами.



**Знаешь ли
ты...**

Винсент Ван Гог написал более 800 полотен, но при жизни не продал почти ни одной (предположительно — одну). Правда, он обменивал картины на принадлежности для рисования. Но 15 мая 1990 года его картина «Портрет доктора Гаше» всего за три минуты была продана за 82,5 миллиона долларов и стала самой дорогой картиной в истории (на тот момент). Рекорд был побит только в 2011 году, когда за 250 миллионов с молотка ушла картина Поля Сезанна «Игроки в карты»!

Даже если рисование — это «не твое», у тебя может быть хорошо развит образный интеллект и ты способен заниматься творчеством. Существует множество способов создавать произведения искусства и выражать свое видение.

Вот лишь некоторые из идей:

- **Делай скульптуры из глины или папье-маше.** Так ты изучишь форму, фактуру и пропорции в трех измерениях.
- **Мастери подвесные скульптуры-мобили.** С их помощью можно обыгрывать форму, пространство и движение в трех измерениях.
- **Фотографируй.** Отличный способ понять, как свет, тень и цвет используются в композиции и как с их помощью можно влиять на изображение.
- **Складывай оригами.** Техника складывания бумажных фигур — великолепный способ поэкспериментировать с формой и цветом.
- **Делай коллажи.** Коллажи можно изготовить практически из любого материала: кусочков бумаги, ткани, фотографий и всякой всячины, которую ты найдешь на улице. Поиграй с цветом, формой, композицией и текстурой.
- **Занимайся компьютерной графикой.** Графические программы позволяют экспериментировать с пропорциями, формами и совмещением отдельных графических элементов. С их помощью можно конструировать трехмерные

фигуры, сложные геометрические формы и даже создавать цветную анимацию.

Леонардо да Винчи обладал поразительно развитым образным интеллектом. Он прославился не только как великий живописец, написавший «Мону Лизу». Леонардо изобрел множество механизмов и оставил нам множество набросков идей изобретений, сконструировать которые у него просто не хватило времени. Он учил своих учеников искать образы в случайных вещах — в трещинах штукатурки, контурах облаков и т. д.



Знаешь ли ты...

Эти идеи — только начало. Возможно, лепка из глины пробудит в тебе интерес к пластилиновой анимации и съемке собственных мультфильмов. (Мультфильмы «Коралина» и «Франкенвини» — превосходные примеры пластилиновой анимации.) Коллажи могут подтолкнуть тебя к изучению техники изготовления витражей. Интерес к творчеству и искусству — вдохновить на создание креативных альбомов, открыток и приглашений для друзей и родных, комиксов и на украшение одной из комнат твоего дома. А может, тебя увлекут художественные ремесла и ты захочешь попробовать себя в гончарном деле, моделировании и пошиве одежды, плетении, вышивании, изготовлении ювелирных украшений или работе по дереву.

Трехмерное образное мышление

Знаешь ли ты о том, что можно обладать очень развитым образным интеллектом и при этом совсем не уметь рисовать или лепить — более того, даже не интересоваться искусством! Один из важнейших элементов образного мышления — способность ориентироваться в пространстве. Многие люди с развитым образным интеллектом умеют трехмерно мыслить. Чтобы понять,

почему это так важно, нужно обозначить различие между двумя и тремя измерениями.

Двухмерный объект плоский. Например, ни у картины, ни у фотографии нет ни глубины, ни слоев. У трехмерного объекта они есть. Представь, что ты смотришь на фотографию бутылки, а потом — что держишь в руке *саму бутылку*. Вот в чем разница между двухмерным и трехмерным объектом! Прикасайся к трехмерной бутылке и ощущать ее — значит видеть ее горлышко и дно, иметь возможность поднести ее к свету, наполнить водой и даже попить из нее. Или еще один пример: представь себе лабиринт, нарисованный на бумаге (двухмерный) и прогулку по настоящему лабиринту (трехмерному)! Совершенно разные ощущения, правда?

Пространственный интеллект позволяет представлять объекты в трех измерениях. Если, представляя себе предметы, ты видишь их так, как если бы мог прикоснуться к ним и взять их в руки, это замечательно! Не каждый способен на это. Попробуй поворачивать эти предметы и смотреть на них под разными углами!

Мир, в котором мы живем, трехмерный. Именно поэтому трехмерное образное мышление настолько важно. Например, именно оно помогает тебе просчитать, уместятся ли твои учебники в рюкзак, или определить, сможешь ли ты забить гол с того места на поле, где стоишь.

Попробуй выполнить простое упражнение: закрой глаза и представь кубик льда. Теперь начни мысленно поворачивать его, разглядывая со всех сторон. Возможно, ты даже увидишь, как он «тает» и уменьшается!

Знаешь ли ты...

Промышленные дизайнеры разрабатывают самые разные товары — от пылесосов и компьютеров до автомобилей. Куда ни посмотри — везде можно встретить результат их труда. Они проектируют форму и внешний вид товара; продумывают то, как он будет использоваться, стараются сделать его безопасным и легким в эксплуатации.

«Тест» на трехмерное образное мышление можно усложнить: представь три мяча для гольфа, лежащих в ряд, — зеленый, голубой и красный (слева направо). Сначала мысленно возьми красный мяч и положи его между двумя другими. Получается? Теперь начни передвигать все предметы. Передвигая мячи, ты подтверждаешь существование трехмерного мира в своих мыслях и то, что предметы там могут перемещаться так же, как в обычном мире.

Ты можешь спроектировать и более сложные, чем кубики льда и мячи для гольфа, трехмерные картины. Хочешь провести эксперимент? Тогда попробуй представить:

- свой любимый автомобиль;
- игру в мяч;
- то, что происходит внутри барабана стиральной машины;
- мороженое в вафельном рожке;
- место, где ты живешь;
- дно озера или океана;
- желтого носорога в фиолетовом спортивном костюме, прыгающего через скакалку;
- своего учителя, который ходит по потолку класса!

Удалось нарисовать в уме все эти образы? А привести их в движение? Если нет, ничего страшного — образный интеллект у тебя все равно есть. Просто попробуй нарисовать свои картины и сцены, и увидишь, что твое воображение оживет. Как только захочешь потренировать и развить навыки пространственного мышления — повтори упражнение еще раз.

Чем полезен «трехмерный ум»? Да много чем! С его помощью можно здорово поднять себе настроение (например, представляя, как учитель ходит по потолку), понять, как лучше организовать место, где делаешь домашние задания, с легкостью решать математические задачи, связанные с пространством и измерениями. А еще — забросить пару мячей для своей школьной баскетбольной команды.

Существуют интересные способы объединить пространственное мышление и любовь к искусству. Например, дизайн. Дизайнеры создают все те изображения и предметы, которые мы видим изо дня в день. Они придумывают рекламу и оформляют книги (и эту в том числе!). Благодаря им сайты, видеоигры и компьютерные игры выглядят прикольное и интереснее. Они проектируют машины и грузовики. Когда пойдешь в магазин в следующий раз, обрати внимание на дизайн всего, что тебя окружает, — от настольных игр до покрывал. Посмотри, как оформлены витрины и рекламные стойки. Все это создано людьми, наделенными образным интеллектом!



Еще один пример того, как трехмерное мышление помогает в творчестве и решении задач, но уже в гораздо более крупном масштабе, — это архитектура или проектирование зданий. Можно сказать, что архитектура — вершина пространственного мышления. Архитекторы создают конструкции (порой просто огромные), в которых живут и работают люди, где они совершают покупки и проводят различные мероприятия. Архитекторам приходится представлять в трех измерениях все, что будет происходить в будущих зданиях.

Здание всегда начинается с двухмерного рисунка. Затем этот набросок превращается в чертеж — подробный план, на котором показано, как выглядит каждый из уровней здания. Как правило, проектируя здание, архитекторы строят макет (иногда их может быть несколько). Макеты содержат детали будущего сооружения, некоторые из них изготавливаются в натуральную величину. Макет помогают архитектору продумать различные идеи дизайна, заметить в проекте ошибки и недостатки.

Многие архитекторы стали знаменитыми благодаря своему мастерству (например, Фрэнк Ллойд Райт и Антонио Гауди), а дизайн их построек вошел в историю. Архитектуру Райта отличает оригинальность, близость к природе и открытый план. Если в твоей гостиной или в доме открытая планировка — благодаря за это Фрэнка Ллойда Райта. Он полностью изменил концепцию

жилых помещений в Америке, и большинство современных домов хотя бы частично, но содержат элементы его дизайна. Райт также проектировал мебель и стеклянные конструкции для своих домов. Гауди — знаменитый испанский архитектор, чьи здания представляют собой самостоятельные произведения искусства. Некоторые из них пышно декорированы и украшены множеством скульптур — например, церковь Саграда Фамилия (храм Святого Семейства) в Барселоне, некоторые так изгибаются, что выглядят словно отражение в кривом зеркале, а некоторые словно «стекают» на тротуар! Архитекторы часто используют в дизайне своих зданий другие виды искусства: скульптуру и витражи, например.

Если ты считаешь, что подобные проекты могут зародиться в голове только у взрослого, то пример Майи Лин свидетельствует об обратном! Майя — архитектор и скульптор. Ей был всего 21 год, когда она выиграла национальный конкурс на проектирование мемориала в честь ветеранов Вьетнамской войны в городе Вашингтон. Сейчас ее памятник стоит между монументом Вашингтона и мемориальным комплексом Авраама Линкольна. Кроме того, Майя спроектировала Мемориальный комплекс жертвам борьбы за гражданские права в Алабаме. Источником вдохновения для нее стала речь Мартина Лютера Кинга. Майя задумывается о том, какие эмоции должны воплощать ее здания и как они вписываются в окружающую среду. Для своих проектов она черпает вдохновение в окружающих ее образах — от японских садов до построек американских индейцев. А теперь представь, чего можешь однажды достигнуть ты, если станешь развивать свой образный интеллект!

Сила изобретений

Творческое и пространственное мышление широко используются при решении различных задач, поэтому образный интеллект — это один из «интеллектов изобретателя». Изобретатели,

художники и дизайнеры способны реализовывать идеи, возникшие у них в голове. Художники видят в окружающем их мире источник вдохновения, а изобретатели — задачи, требующие решения. В результате решения задач повседневной жизни — как лучше убираться, как быстрее и безопаснее путешествовать, как хранить большие объемы информации — появляются изобретения. Именно так были придуманы пылесос, автомобиль, самолет, ремни безопасности и компьютер.

Ты видишь вокруг задачи, которые тебе хочется решить? Или ты уже что-то изобрел? Если ты ищешь идеи, подумай о том, чем занимаешься каждый день: о домашних делах, занятиях спортом, домашних заданиях, хобби, школе, покупках в магазине, волонтерской работе. Во всех этих сферах существуют проблемы, которые только и ждут, чтобы их решили при помощи новых изобретений. Все на свете, от швабры с регулируемой ручкой до сканера, изобретено такими ребятами, как ты. Некоторые из них даже запатентовали свои изобретения!

Нередко блестящие идеи и необыкновенные открытия приходят к ученым, когда они «предаются праздным размышлениям» — точь-в-точь как писатели и художники. Когда мозг свободен от важных дел, в нем спонтанно возникают различные образы (при этом ты не спишь). Такие «сны наяву» могут быть помехой, если ты пытаешься сосредоточиться на чем-то еще, например на домашнем задании или на том, что рассказывает учитель. Но если научиться использовать свою способность мечтать и видеть образы, можно получить парочку превосходных идей!

Альберт Эйнштейн — отличный пример мечтателя. Когда он учился в старших классах, его выгнали из школы, так как он все время «вital в облаках». Он размышлял о том, что ему было интересно. Например, как оседлать луч света, летящий к краю Вселенной. Этот образ и другие подобные ему помогли Эйнштейну впоследствии сформулировать теорию относительности, которая входит в число самых важных научных теорий XX века.

Никола Тесла был великим изобретателем и мечтателем. На его счету несколько сотен приборов, в том числе трансформатор Тесла и генератор переменного тока, благодаря которому работают многие современные механизмы. Говорят, что свои изобретения он проектировал «в уме» и мог даже мысленно их протестировать. Тесла «включал» один из своих приборов, затем в течение нескольких недель занимался другими делами и наконец «возвращался» к прибору, чтобы проверить его на предмет износа!

Знаешь ли
ты...

Воображение и «сны наяву» помогут тебе в поиске новых идей. Возьми на заметку несколько тем и подумай о них как о возможных изобретениях будущего:

- новые методы переработки мусора и повторного использования предметов;
- создание топлива из мусора;
- новые автомобили, не загрязняющие воздух;
- жилые помещения, которые можно использовать и на других планетах;
- дешевый метод извлечения соли из морской воды;
- более совершенные методы выращивания продуктов питания, позволяющие накормить всех голодающих;
- космические корабли, способные долететь до другой галактики за несколько лет;
- способ прекратить захоронение ядерных отходов и остановить распространение ядерного оружия.



Какие еще проблемы ты хотел бы решить при помощи своего образного интеллекта? Представь свои изобретения, зарисуй их или сними про них фильм. Образное мышление поможет изобрести что угодно!

Как развивать образный интеллект

Существует несколько способов развить образный интеллект, получая удовольствие от этого процесса! Попробуй выполнить любое понравившееся задание, даже если тебе кажется, что образный интеллект — это «не твое».

- 1. Изучай искусство.** Если там, где ты живешь, есть музеи, обязательно посещай их и изучай произведения искусства самых разных направлений. Если рядом нет музея, обратись к помощи интернета. Многие музеи выставляют коллекции на своих сайтах. Знакомиться с миром искусства можно по книгам и журналам с репродукциями великих полотен и шедевров фотографии. Хорошие книги и журналы об искусстве тебе посоветуют в библиотеке.
- 2. Веди дневник зарисовок.** Дневник — отличный способ запечатлеть все интересное, что ты видишь в течение дня, все идеи, которые у тебя возникли, и все проблемы, которые ты пытаешься решить. Попробуй дополнить зарисовками записи в своем дневнике или заведи отдельный дневник для визуальных заметок.
- 3. Создавай «библиотеку изображений».** Собирай изображения, картинки и орнаменты, которые тебе нравятся. Это могут быть вырезки из журналов и газет, открытки, фотографии — что угодно. Картинки можно хранить в коробке, подшивать их в альбом или сделать из них коллаж, а можно отсканировать и хранить на компьютере.
- 4. Фотографируй все интересное, что видишь в течение дня.** Представь, что ты — фотожурналист, и сделай фотохронику всего, что происходило с тобой в течение нескольких дней или недель. Выбери лучшие фотографии, вклей их в альбом или повесь на стену. (Неплохая идея: фотографировать то, что происходит в твоей жизни,

в течение нескольких месяцев и даже лет, а затем смотреть, как со временем меняются фотографии и твоя жизнь.)

- 5. Снимай видеоролики.** С помощью видеокамеры или камеры на смартфоне можно делать все — снимать музыкальные видеоклипы, документальные фильмы и даже фильм по собственному сценарию, главные роли в котором играют твои друзья! Существуют несложные компьютерные программы, позволяющие смонтировать твой шедевр, добавить к нему звук и титры.
- 6. Играй в игры и решай головоломки, развивающие образное мышление.** Классическая визуальная игра — «Pictionary: Уроки рисования». Визуально-стратегическое мышление и необходимость «увидеть» различные ходы, прежде чем выбрать один вариант, лежит в основе многих других игр — трехмерных крестиков-ноликов, шашек и шахмат. Пазлы, кубик Рубика (и любые трехмерные головоломки), лабиринты помогают разработать пространственное мышление.
- 7. Разглядывай оптические иллюзии.** Оптические иллюзии — это картинки-обманки для мозга: они заставляют его видеть одно изображение несколькими способами. Ты и сам можешь создать оптическую иллюзию.
- 8. Твори при помощи компьютера.** Для этого в твоем распоряжении есть множество программ. При помощи Adobe Photoshop можно редактировать фотографии и изображения. А такие программы, как Adobe Illustrator, позволяют рисовать на экране компьютера, причем цвета и текстуры выбираются одним нажатием кнопки мыши. Существуют программы с самыми разными возможностями — одни помогают спроектировать автомобиль (программы автоматизированного проектирования, или САПР), другие — создать мультфильм.

- 9. Посещай мастер-классы.** Чему бы ты хотел научиться? Рисовать? Фотографировать? Узнать об основных архитектурных понятиях, знаменитых художниках прошлого и различных ремеслах? Ты можешь найти мастер-классы по всем этим темам и еще многим другим! Где их искать? Смотри объявления о программах дополнительного образования, ищи мастер-классы в культурных центрах, музеях (художественных и детских), специализированных колледжах, в интернете; можно брать частные уроки у преподавателя.
- 10. Обустрой домашнюю дизайн-студию.** Пусть у тебя под рукой всегда будут материалы для зарисовки идей и построения макетов твоих изобретений. Собери здесь подручные предметы, которые можно использовать для конструирования: пенопласт, клей, проволоку, скрепки, соломинки, зубочистки и глину, леги, кубики, деревянные палочки разных размеров и цветов, конструкторы с шестиугольными деталями типа Magformers.
- 11. Обустрой домашнюю арт-студию.** Пусть у тебя под рукой всегда будут простые карандаши (лучше с мягким грифелем), маркеры, цветные карандаши, глина для лепки, цветная бумага, ножницы, клей, блестки, папиросная бумага, краски, бумага для рисования, плотный картон, пенокартон и другие материалы, которые тебе нравятся. Пригодится мольберт или пробковая доска — на них можно крепить картины, над которыми ты будешь работать, и клеенчатая скатерть, чтобы постелить ее на пол и на стол.
- 12. Каждый день хотя бы по несколько минут просто внимательно смотри вокруг.** Любуйся мельчайшими деталями — отмечай угол, под которым полуденные лучи солнца падают на пол класса; разглядывай цвета постера; форму горок на детской площадке; силуэт любимого автомобиля — все, что притягивает взгляд.

- 13. В школе выступай в поддержку занятий, развивающих образное мышление.** Поговори с учителем или директором о том, чтобы чаще заниматься творчеством в классе; предложи организовать архитектурный кружок или школьную ярмарку изобретений.
- 14. Смотри на мир другими глазами.** Калейдоскоп, телескоп, лупа и микроскоп — все эти приборы меняют восприятие мира и позволяют лучше изучить то, что ты видишь каждый день. Калейдоскоп — это игра с цветом, светом и узорами. Микроскоп превращает мелкие детали в крупные и открывает тебе целый мир узоров и форм. Телескоп приближает удаленные объекты, позволяя не просто увидеть Луну, но и во всех подробностях рассмотреть кратеры на ее поверхности.
- 15. Ищи интересные узоры в повседневных вещах.** Узоры есть везде — это и «глазки» на шкурке ананаса, и ряды окон в высотном офисном здании. Чем внимательнее ты будешь искать узоры, тем чаще они станут тебе попадаться (например, повторяющиеся квадраты — ряды домов или крестообразный узор из досок изгороди).
- 16. Попробуй «поговорить» с другом или с кем-нибудь из членов семьи, рисуя картинку.** Пусть твой друг что-нибудь нарисует, а ты ответь ему своим рисунком — и так далее, пока вы не закончите «разговор». Обсудите свое общение на словах, чтобы убедиться в том, что вы правильно поняли картинку друг друга.

Что если образный интеллект — это «не твое»?

Тебе сложно нарисовать даже человечка из палочек? Тебе никогда не удавалось собрать кубик Рубика? Ты до сих пор ничего не изобрел? Означает ли это, что у тебя нет образного интеллекта?

Ни в коем случае! Как и с другими видами интеллекта, ты используешь образное мышление каждый день: когда ищешь на карте маршрутов автобуса или схеме метрополитена свою остановку, ловишь бейсбольный мяч и рисуешь каракули на полях тетради. Раз ты можешь делать все это, значит, ты можешь гораздо больше, чем ты думаешь!

Развить образный интеллект тебе помогут твои способности в других сферах — те, в которых ты силен и чувствуешь себя как рыба в воде.

Восемь способов, как это сделать



Для наделенных вербальным интеллектом: представлять то, о чем читаешь или пишешь. Сюжеты оживают, если вообразить, что надето на персонажах и где они живут. Можно пойти еще дальше: нарисовать иллюстрации к книге или карты, вылепить персонажей и сконструировать макет тех мест, о которых читаешь. Любишь сочинять рассказы? Внимательно смотри по сторонам и отмечай детали, благодаря которым буквы будут «оживать» на бумаге. Хочешь испытать свои способности? Попробуй сделать два варианта рассказа: один — «буквенный», другой — иллюстрированный. Какой тебе больше понравился? Изменился ли сюжет, когда ты начал рисовать?



Для наделенных музыкальным интеллектом: слушать любимую музыку с закрытыми глазами. Отмечай, какие картины, цвета и фигуры возникают в твоём воображении; на какие мысли тебя наводит музыка? Зарисуй свои ощущения и образы при помощи карандашей или красок, попробуй сделать глиняную скульптуру. Если во время прослушивания к тебе пришла интересная идея или возник образ предмета, нарисуй его или изготовь макет. Музыка часто вдохновляет на творчество и изобретения.



Для наделенных логическим интеллектом: изучать карты и глобусы. Карты и глобусы — отличный пример сочетания логического и образного интеллекта. Разглядывая их, не только определяешь расстояния и узнаешь, где находится тот или иной город и страна, но и встречаешь определенные фигуры и формы. Если у тебя есть карта места, где ты живешь, отметь на ней школу, свой дом и проложи между ними как можно больше разных маршрутов. Еще один способ развить образный интеллект — придумывать и рисовать собственные головоломки и лабиринты для друзей.



Для наделенных телесным интеллектом: собирать пазлы и прочие «ручные» головоломки (тот же кубик Рубика). Попробуй себя в разных видах искусства: живопись, скульптура, конструирование, рисование карандашом. Все они так или иначе связаны с движением. Возможно, тебя заинтересует архитектура, так как она позволит применить твои знания для построения трехмерных макетов.



Для наделенных социальным интеллектом: искусство и творчество — отличный повод для общения с людьми! Создавая коллаж или снимая фильм, ты не только исследуешь грани своего образного интеллекта, но и знакомишься с новыми людьми и работаешь бок о бок с друзьями. Очень веселое и творческое занятие — разрисовывать лица. Для этого необходимо приобрести специальные краски и, конечно же, спросить разрешение у взрослых!



Для наделенных внутренним интеллектом: искусство и живопись — отличный способ выразить сложные чувства. Творчество поможет тебе изучить свои эмоции. Попробуй пролистать журналы и газеты, найди картинки, которые, как тебе кажется, вызывают в тебе отклик, сделай из них

коллаж или вклей в дневник. Так проявятся твои эмоции и индивидуальности.



Для наделенных природным интеллектом: собирать опавшие листья, перья птиц, семена, стручки и другие природные объекты и творить. Экспериментировать и смешивать натуральные краски собственного приготовления (многие растения, цветы и орехи содержат натуральные красители); рисуй сосновыми веточками или перьями. В городе можно составить коллаж или сделать скульптуру из различных объектов, характерных для городского ландшафта. Что это может быть? Крышки от пластиковых бутылок, голубиные перья, рекламные листовки, банки, бутылки — да мало ли что еще.



Для наделенных философским интеллектом: посмотреть фильм «Сила десяти»^{*} и обсудить с друзьями представленные в нем идеи и образы. А теперь попробуй представить, что произойдет, если ты продолжишь бесконечно отдаляться или приближаться. Изобрази это фантастическое путешествие на картине или нарисуй комикс.

А если ты почти Леонардо?

Эксперименты с гранями образного интеллекта — это очень весело. Например, если ты хорошо рисуешь на бумаге — то есть в двух измерениях, — попробуй себя в трехмерном искусстве. Если предпочитаешь рисовать на компьютере — начни моделировать

^{*} Этот короткометражный фильм 1977 года (оригинальное название — Powers of Ten) можно посмотреть по ссылке: <http://www.youtube.com/watch?v=0fKBhvDju0>. В нем каждые десять секунд камера удаляется на расстояние, умноженное на 10 от предыдущей величины (начиная с 10 м). Таким образом, от сцены пикника на траве зритель проделывает путь до края нашей Вселенной. *Прим. перев.*

из пластилина и папье-маше, конструировать подвесные скульптуры и макеты своих двухмерных рисунков. Если любишь придумывать и изобретать — развивай навыки, которые помогут тебе спроектировать, изготовить и показать свое изобретение людям.

Образный интеллект, которым ты обладаешь, поможет тебе улучшить свои способности и в других областях, что, несомненно, пригодится и в учебе, и в жизни.



Для развития вербального интеллекта: обращай внимание на визуальные образы, возникающие во время чтения книг. Они «оживляют» персонажей и обстановку? Книжные иллюстрации помогают тебе лучше осмыслить сюжет или, наоборот, отвлекают от него? Попробуй написать рассказ или нарисовать комикс — у тебя это отлично получится. Рисуя комикс, обращай внимание на то, как изображение и слова дополняют друг друга. Ты вносишь изменения в рисунок, чтобы лучше передать сюжет? Как меняется оригинальная идея по мере того, как ты воплощаешь ее при помощи иллюстраций? Читая стихи, обрати внимание на форму и «поток» слов на странице. Поэтов очень часто заботит то, как их произведения выглядят на бумаге; как располагаются слова в строчках. Некоторые из них даже пишут стихи так, чтобы они принимали определенную форму, например яблока! Кто-то сам иллюстрирует свои произведения (как, например, Шел Силверстайн*, автор стихотворного сборника «Где кончается тротуар»).



Для развития музыкального интеллекта: слушай музыку, когда рисуешь, лепишь, работаешь над макетом или что-то изобретаешь. Музыка дарит вдохновение: идеи вырисовываются более четко, а результаты доставляют огромное удовольствие. Слушай музыку разных жанров — попро-

* Шел Силверстайн — американский поэт, музыкант, карикатурист, сценарист, автор песен и детских книг. *Прим. ред.*

буй рисовать под поп, лепить под регги, конструировать модели под джаз, а проектировать изобретения под классику. Запомни, какие ритмы действуют на тебя наиболее продуктивно! (Музыка вдохновляла многих художников — подробнее об этом ты можешь прочесть во 2-й главе.)



Для развития логического интеллекта: попробуй представить задачу или научный эксперимент в виде рисунка. Возможно, так тебе будет легче в них разобраться. Логический интеллект плотно «завязан» на способности видеть и подмечать закономерности — а у тебя это очень хорошо получается! То, что ты замечаешь повторяющиеся узоры и орнаменты там, где другие их не видят, поможет тебе научиться выстраивать логические цепочки. Не забывай зарисовывать свои мысли или делать наброски в процессе решения задач — так ты начнешь распознавать взаимосвязи и находить ответы, которые иначе от тебя бы ускользнули.



Для развития телесного интеллекта: многие занятия, связанные с образным интеллектом, вовлекают твоё тело в движение. Характерные примеры — лепка и конструирование. Для некоторых художников творчество — очень динамичный процесс. Например, живописец Джексон Поллок разворачивал холст на полу и ходил вокруг него, выливая и разбрызгивая краску на полотно с разной высоты. Как сделать творчество более динамичным? Узнавая больше о своём теле и его биомеханике, ты начинаешь задумываться о том, как ты передвигаешься и используешь различные предметы, а значит совершенствуешься как художник, дизайнер и изобретатель.



Для развития социального интеллекта: используй художественные способности, чтобы поддержать интересующие тебя проекты. Ты можешь рисовать постеры, придумывать

дизайн баннеров и логотипы для футболок. Предложи свою творческую помощь тем, кто в ней нуждается, и увидишь, как вырастет твоя популярность. Ты познакомишься с людьми, которым небезразличны те же проблемы, что и тебе. Попробуй преподавать — это превосходный способ поделиться своими способностями с другими людьми, будь то работа с детьми младшего возраста в кружке или совместный проект в скаутском отряде. Некоторые одаренные люди принимают свои способности как должное, и им кажется, что все умеют рисовать, обращаться с фотоаппаратом или строить сложные трехмерные модели. Ты тоже так думал? На самом деле другие люди часто мечтают научиться чему-нибудь подобному.



Для развития внутреннего интеллекта: используй дневник не только для набросков будущих изобретений. Рисуй, как прошел твой день; изобрази себя в будущем или то, как чувствуешь себя в конкретный момент. Существует множество способов использовать образный интеллект для выражения своих мыслей и эмоций. Например, можно оформить свою комнату, чтобы она отражала твою индивидуальность, смоделировать и сшить одежду, которая станет продолжением твоего «я».

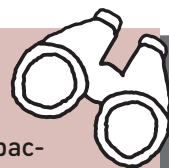


Для развития природного интеллекта: попробуй заняться ориентированием на местности. Развитое пространственное мышление и умение читать карты гарантирует тебе успех. Ориентирование предполагает поиск определенного места при помощи подробной карты и компаса. Проходит оно обычно на природе, например в лесу. Еще один вариант: сходить в парк или на пляж — туда, где тебя окружает природа. Что вызывает у тебя наибольший интерес? Растения? Животные? Ландшафт? Нарисуй или сфотографируй все, что тебе интересно, или сделай подробную иллюстрированную карту местности.



Для развития философского интеллекта: попытайся воплотить в творчестве свое понимание смысла жизни. Создай картину, рисунок, коллаж или скульптуру на эту тему. Просмотри альбомы великих мастеров, которые рисовали на религиозные или духовные темы, — Рафаэля, Рембрандта, Сальвадора Дали. Не обходи стороной и произведения светского искусства. Они также наделены глубоким смыслом — например, полотна Винсента Ван Гога и Пикассо наполнены красотой и величием. Как ты думаешь, в чем это выражается?

Заглянем в будущее



Где может пригодиться образный интеллект, когда ты вырастешь? Во многих областях. Ты можешь освоить одну из этих профессий:

- специалист по рекламе • создатель анимационных фильмов
- архитектор • учитель рисования • картограф (изготовитель карт)
- иллюстратор • кинооператор • инженер-строитель • строитель
- режиссер документальных фильмов • чертежник • специалист по экологическому проектированию • дизайнер одежды • художник
- дизайнер мебели • географ • учитель геометрии/тригонометрии
- художник-график • графический дизайнер • дизайнер интерьеров (декоратор) • изобретатель • ландшафтный дизайнер • кинорежиссер
- художник по спецэффектам в кино • дизайнер упаковки • фотограф • фотожурналист • пилот • промышленный дизайнер • моряк
- кадастровый инженер • специалист по городскому планированию
- веб-дизайнер • оформитель витрин • и это еще не всё!

Глава 5

Телесный интеллект



Проверь себя:

- Ты ходишь по комнате, когда думаешь?
- Ты хорошо танцуешь?
- Любишь переменки?
- Пародируешь окружающих, подражаешь их жестам и выражению лиц?
- Ты любишь играть в спектаклях?
- Тебе нравятся движение и активные игры?
- Ты легко осваиваешь новые физические навыки?
- Умело конструируешь и собираешь модели?
- Занимаешься разными видами спорта или достиг успеха в одном из них?
- Движения помогают тебе лучше запоминать информацию?
- У тебя хорошая координация и реакция?



Если ты ответил «да» хотя бы на один из этих вопросов, ты наделен телесным интеллектом в том или ином его проявлении.

Что такое телесный интеллект

Люди, наделенные телесным интеллектом, «думают» телом и обучаются с его помощью. Тело помогает им выразить мысли или продемонстрировать свои способности. Как правило, они ощущают себя комфортно «в своей коже». Они много занимаются спортом, любят танцевать, играть в спектаклях, мастерить что-то своими руками, вязать, шить лепить, строить, чинить и работать с механизмами.

Тебе кажется, что ум и тело — две разные вещи. Действительно, многие люди не понимают, как это в теле может быть интеллект! Тело двигается и совершает действия, а ум думает и помогает нам учиться. Тело вроде бы существует само по себе — ходит, лазает по деревьям, наклоняется, тянется за нужным ему предметом. Так? Отчасти — да. Но *как* телу удается совершать все эти действия? Оно получает указания от мозга.

**Знаешь ли
ты...**

Древние римляне и греки считали, что здоровье тела — залог здоровья ума. У них даже была такая поговорка: *Mens sana in corpore sano*. В переводе с латыни это означает «В здоровом теле — здоровый дух». Именно поэтому они уделяли огромное внимание физическому развитию.

Чтобы двигаться — бегать, танцевать, собирать модели, играть в командные игры, завязывать узлы, жонглировать, ходить и выполнять другие действия, мы задействуем различные участки мозга. Для выполнения этих задач требуется быстрая, точная и скоординированная работа нервных центров, мышц, суставов и других частей нашего тела. Представь, что тебе пришлось бы объяснять каждой части тела, как двигаться, думаю, в этом случае ты смог бы встать с кровати не раньше чем через несколько недель! Наш мозг посылает сигналы телу очень быстро, поэтому на то, чтобы совершить действие, нам требуется пара секунд,

а не недель. Тело очень быстро понимает, что нужно делать! Так что, как видишь, оно на самом деле очень умное.

Чем полезен телесный интеллект?

- Он укрепляет здоровье, так как ты тренируешься и занимаешься спортом.
- Он учит тебя иначе думать и решать задачи.
- Тело может стать инструментом творческого самовыражения.

Один из многочисленных способов проявления телесного интеллекта — умение владеть своим телом. Да-да, чтобы овладеть физическими навыками, тоже нужен интеллект. Успешный спортсмен должен уметь рассчитать скорость и траекторию, разработать стратегию, ему требуются хорошая координация, сила и выносливость. Приходится прилагать немало мысленных усилий, чтобы все их объединить!

Отличный пример развитого телесного интеллекта — подающий в бейсболе. У хорошего подающего достаточно силы, чтобы бросить мяч со скоростью 144 км/ч. Ему приходится рассчитывать траекторию движения (кривую, которую мяч описывает после броска) и закрученность мяча (от этого зависит, как будет двигаться в воздухе и падать мяч). Наконец, он должен понимать, как сделать бросок, который выбьет максимальное количество игроков. В общем, у хорошего спортсмена котелок должен варить как следует! Поэтому все разговоры о «тупых качках» мимо темы.

Телесный интеллект нужен, чтобы делать самые обычные вещи:

- танцевать;
- чинить сломанные вещи;
- конструировать модели;
- лазать по деревьям;
- играть на музыкальных инструментах;
- изображать людей и животных;
- играть в подвижные игры;
- печатать на клавиатуре или пользоваться калькулятором;
- писать и заниматься каллиграфией;
- заниматься искусством и ремеслами (гончарным ремеслом, вязанием на спицах и крючком, пошивом одежды, плетением нитью и бисером, летением);
- играть в спектаклях;
- гулять и ходить в походы;
- завязывать узлы и плести макраме;
- играть в видеоигры;
- показывать фокусы;
- заниматься боевыми искусствами;
- практиковать йогу;
- заниматься спортом.

Навыки владения телом нужны не только атлетам. Вспомни, например, хирургов и стоматологов. Их работа во многом зависит от чувства осязания, скоординированного движения рук и глаз, сноровки. То же можно сказать о плотниках, музыкантах и механиках. Тело помогает людям этих профессий дойти до сути проблемы и решить ее.

Другими словами, телесный интеллект — это физические навыки плюс способность думать и учиться посредством движений и прикосновений. Развивая этот вид интеллекта, ты учишься использовать органы чувств и все тело от макушки до пяток!



Как подружиться со своим телом

Если говорить о физических способностях, телесный интеллект проявляется как умение владеть своим телом или отдельными его частями (например, руками). Именно поэтому в категорию людей с развитым телесным интеллектом попадают как спортсмены, так и хирурги. А как телесный интеллект проявляется у тебя?

Твои способности ярко проявляются в командных и соревновательных видах спорта (футбол, американский футбол, волейбол, бейсбол, баскетбол, плавание, гимнастика, легкая атлетика, теннис, борьба, хоккей)? Или они громко заявляют о себе, когда перед тобой встает задача преодолеть себя, например в лыжном спорте, сноубординге, скейтбординге или катании на горном велосипеде? Пусть тебе и не нравится соперничество, это не мешает тебе любить спорт и подвижные игры — в конце концов, это весело и дает возможность побегать, подвигаться и поиграть.

Попробуй разные виды спорта и выбери те, что тебе по душе. Какими бы ни были твои спортивные результаты, твой телесный интеллект получит подпитку. Ты укрепишь свое здоровье и разовьешь очень важные навыки:

- равновесие или баланс;
- координацию;
- гибкость;
- силу;
- выносливость;
- быстроту реакции.

Занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и улучшают настроение, что благотворно влияет и на другие грани твоего интеллекта!

У некоторых людей телесный интеллект проявляется «точечно». Например:

- в том, как быстро, умело и легко они манипулируют руками (ловкость);
- в способности рук и глаз «сотрудничать» и обмениваться информацией (координация);
- в тактильной чувствительности.

Часто телесный интеллект выражается в способности работать руками. Причем неважно с чем — с деревом, бумагой или ниткой с иглой.

Руки — одна из самых «умных» частей человеческого тела. А самый «умный» палец на руке — большой. Противопоставленные большие пальцы (то есть пальцы, которые можно прижать к другим пальцам той же руки) отличают человека от большинства животных. (Не будь у нас противопоставленных больших пальцев, мы не смогли бы соединить кончики большого и указательного пальца, чтобы показать «о'кей»!) При помощи большого пальца мы поднимаем предметы, собираем модели, создаем орудия труда и проектируем изобретения. Если задуматься, то именно благодаря противопоставленному большому пальцу



(в сочетании с другими пальцами, естественно) была построена человеческая цивилизация, и именно благодаря ему она сейчас развивается! Неплохо для самого толстого и короткого пальца.

**Знаешь ли
ты...**

Некоторые животные тоже изготавливают инструменты — обычно для добывания пищи. Ученые своими глазами видели, как шимпанзе (у них тоже противопоставленные большие пальцы) и вороны (у них их нет) делали орудия из веток, камней, палок и даже из проволоки!

Люди, которые работают руками, используют навыки мелкой моторики. То есть они могут быстро и точно совершать мелкие движения. Мелкая моторика нужна нам и в повседневных делах: например, чтобы печатать на клавиатуре, пользоваться молотком и отверткой, пришивать пуговицы. И в творчестве: чтобы лепить из глины, делать ювелирные украшения, играть на скрипке. Мы используем ее и на досуге, когда делаем поделки, готовим и показываем фокусы.

Руки помогают человеку в буквальном смысле «прощупать» ситуацию, чтобы решить проблему. Механики, занимаясь ремонтом двигателя, руками «собирают» информацию. Врачи и стоматологи, осматривая пациентов, «нащупывают» проблемные участки — они почти «видят» руками. Чувство осязания и ловкость рук помогают врачам, медсестрам и ветеринарам делать свою работу. Эти навыки позволяют им решать множество задач: от диагностики заболеваний до наложения швов.

Связь между умом и телом

Какая связь между телесным интеллектом и способностями в других областях? Очень тесная! Чтобы собрать и обработать информацию, твой ум и тело работают сообща. Более того, вместе им это удается даже лучше, чем каждому по отдельности. Ключ к успеху —

научиться слышать свое тело, когда оно пытается сообщить тебе что-то важное. Как это сделать? Существуют практики, позволяющие сократить пропасть между умом и телом и заставить их сотрудничать. Они популярны во многих культурах — это боевые искусства, тайцзи, йога и медитация.

К боевым искусствам относятся таэквондо, карате, айкидо и дзюдо. Большинство этих школ были основаны несколько веков назад в Азии. Широкое распространение они получили в Китае, Японии и Корее, где люди верят, что ум и тело должны работать как единое целое. Боевые искусства воплощают эту философию на практике: движение и стратегия здесь сливаются в единый поток.

Например, тренируя удар ногой в таэквондо, не просто размахивают ногами, целясь куда ни попадя и попутно думая о том, что бы съесть на ужин, а направляют все свое внимание на этот удар. Таким образом, тело и ум гармонично взаимодействуют, а удар обретает значимость. Человек, придумавший боевые искусства, понимал концепцию телесного интеллекта задолго до того, как она была сформулирована!

В Китае миллионы людей начинают день с занятий тайцзи. Ранним утром в парках можно увидеть большие группы занимающихся вместе людей.




**Знаешь ли
ты...**

Тайцзи появилось несколько веков назад в Китае. Это не только боевое искусство, но и серия упражнений, которые укрепляют тело и гармонизируют душу. Комплекс тайцзи состоит из серии движений — форм. Они улучшают баланс, координацию, реакцию и тренируют мышцы. Занимаясь тайцзи, человек сосредотачивает свой мозг на движении. Существует множество различных школ тайцзи. Какое отношение все это имеет к тебе? При помощи тайцзи ты можешь наладить и укрепить связь между разумом и телом.

Йога — еще одна традиционная физическая практика, подразумевающая союз тела и разума. Однако она не имеет ничего общего с боевыми искусствами. Йога зародилась в Древней Индии, но сегодня ею занимаются люди по всему миру. Среди них много известных актеров, рок-звезд и знаменитостей. Любое занятие йогой включает в себя комплекс физических и дыхательных упражнений. Физические упражнения, или асаны, — это последовательность поз, которые часто названы по именам животных или предметов (поза кобры, собаки, дерева). Принимая позу, человек концентрируется на ней или медитирует. Особое внимание уделяется дыханию — оно помогает сосредоточиться и долго удерживать позу. Как и в случае с тайцзи, существует множество различных стилей йоги.

Если йога и боевые искусства тебя не привлекают, есть еще один способ почувствовать связь между телом и разумом — *думать телом*.



**Знаешь ли
ТЫ...**

Многие знаменитости занимаются йогой, чтобы научиться сосредотачиваться и развивать творческие способности. Прославленный виолончелист Йо-Йо Ма занимается йогой в перерывах между отделениями концертов — это помогает ему расслабиться, настроиться и поддержать высокий уровень энергии. Поп-певец Стинг также практикует йогу перед выступлениями.

Например, знаменитый Альберт Эйнштейн *думал телом*. Однажды его спросили, как ему удается решать сложнейшие задачи по физике, и он ответил, что он находит решение отчасти благодаря *мышечным* процессам. Он, как говорится, «чувствовал нутром» правильный ответ. Но телесный интеллект помогал Эйнштейну не только осмысливать идеи и решать задачи. При помощи своего тела он объяснял понятия из области физики! Так, он растолковал коллеге свою теорию строения Вселенной, используя

в качестве демонстрационного материала собственную грудную клетку и позвоночник!

«Чувствовать нутром» — прерогатива не только Эйнштейна, ты тоже на это способен. При помощи этих физических реакций твое тело сообщает, что ты на верном пути, или предупреждает, чтобы ты не упустил важный момент. Представь, что у тебя возникла настолько крутая идея изобретения или пьесы, что по спине побежали мурашки. А теперь вспомни, когда ты нервничаешь перед контрольной или важным матчем, у тебя в животе порхают бабочки? Известный поэт Альфред Хаусман* признавался, что когда ему удавалось написать действительно удачное стихотворение, у него шевелились волосы на затылке!

Чем бы ты ни занимался — собирал камни, писал стихи, играл в футбол, — тело и ум помогают друг другу обрабатывать информацию. Укрепив взаимосвязь между умом и телом, ты сможешь добиться больших успехов в важных для тебя областях.

Это экспрессивное и артистичное тело

Человеческое тело — чудесный многогранный инструмент. При помощи тела танцоры, актеры, мимы и скульпторы творят искусство, а музыканты и художники — красоту.

Критики наградили блистательными отзывами... ноги актрисы Гвинет Пэлтроу! По словам театрального критика газеты London Evening Standard, «при помощи пальцев ног эта талантливая актриса умеет выразить раздражение, бешенство, уныние и целый спектр эмоций, который другим актрисам не под силу сыграть даже лицом».



Знаешь ли ты...

* Альфред Хаусман — один из самых популярных поэтов-эдвардианцев, автор стихотворного сборника «Шропширский парень». *Прим ред.*

Танец — вид искусства, задействующий все тело. В танце человек не просто двигается по музыку, он делится эмоциями, рассказывает истории, выражает свои идеи, демонстрирует принадлежность к той или иной культуре. Танец может быть как простым — легкое покачивание в такт музыке, — так и сложным, элегантным и продуманным до мелочей.

Существует множество танцевальных стилей: свинг, сальса, балет, хип-хоп, джаз, чечетка. Есть сюжетные танцы, в частности балет. Народные и фольклорные танцы возникли как способ выражения важных культурных или религиозных традиций. Например, гавайский танец *хула* имеет древние религиозные корни; его танцевали как сопровождение для стихов *меле*. По содержанию *меле* делятся на религиозные, любовные и воспевающие родной край.

Танцевать можно просто потому, что нравится. Танцую, попробуй прислушаться к себе: какие эмоции ты выражаешь при помощи танца — радость или злость, восторг или грусть? Ты берешь уроки танцев, например ходишь в балетную школу? Или научился танцевать у родных, потому что такова семейная традиция и вы танцуете, когда семья собирается вместе? А может, тебе просто нравится танцевать, когда у тебя хорошее настроение? Иногда здорово просто подвигаться так, как тебе хочется, когда никто не смотрит! Как бы ты ни танцевал, если тебе это нравится и ты хорошо чувствуешь себя в танце, значит, у тебя проявлен телесный интеллект.

Другие виды творчества — актерская игра, мимический жанр и пародия — также требуют развитого телесного интеллекта. Например, в актерской игре создать персонаж помогают поза, движения, положение рук, выражение лица. Некоторые представители этой профессии в буквальном смысле слова задействуют каждую часть своего тела, чтобы выразить эмоции своего героя. Актеры-комики Эдди Мерфи, Мелисса Маккарти, Уилл Феррелл и Джим Керри могут рассмешить, скрутившись в узел, а могут — всего лишь слегка приподняв одну бровь!

Чтобы изготовить стеклянный сосуд — даже самый маленький, — стеклодувы работают всем телом. Руками они держат трубку, через которую дуют стекло. Ртом и легкими аккуратно задувают воздух в горячее. Плечи и спина помогают им вращать трубку, чтобы формировался стеклянный предмет.



**Знаешь ли
ты...**

Мимы, как и актеры, создают образ персонажа. Их герои могут быть грациозными и неуклюжими, смешными и грустными. Однако они не просто придумывают и оживляют персонаж. Их герои тянутся к предметам в невидимом мире, который обретает очертания лишь благодаря точно выверенным движениям мима. Это тем более сложно, поскольку мимы не говоря и используют очень мало реквизита.

Телесный интеллект нужен людям и других творческих профессий. Чтобы научиться играть на том или ином инструменте, музыканты «приручают» к нему свои пальцы и губы, а иногда и все тело. Художники и скульпторы должны уметь владеть своим телом, чтобы изобразить возникающие в их воображении картины. Чтобы добиться нужного эффекта, им приходится совершать очень осторожные и выверенные движения кистью. Скульпторы, работающие с металлом или камнем, должны обладать недюжинной физической силой.

Наше тело способно подарить нам много радости, но хороший результат требует усердных тренировок. Танцоры многократно повторяют одни и те же движения, пока их танец не будет выглядеть естественно. Актеры, комики, мимы проводят немало времени перед зеркалом, «знакомясь» со своими движениями и выражениями лица. (Например, Джим Керри в детстве часами стоял перед зеркалом: корчил дурацкие рожи, показывал разные жесты.) Пусть ты не стоишь подолгу перед зеркалом, все же стоит научиться языку тела. Плие* или клоунские падения на пятую точку, прекрасные скульптуры и музыка — что бы ты ни делал и чем бы ни занимался, это, несомненно, пригодится и в учебе, и в жизни!

* Плие — в балете приседание на двух или на одной ноге. *Прим. ред.*

Тренируем «телесный мозг»

Как и с другими видами интеллекта, телесный интеллект легче понять, если использовать наглядные образы. Закрой глаза и представь следующие ситуации. Постарайся не просто нарисовать картинку в голове, а прочувствовать те ощущения, которые возникнут в твоём теле. Что ты чувствуешь? Тебе жарко или холодно? Ты напряжен или расслаблен? Чувствуешь запахи, прикосновение или вкус?

- Ты поднимаешь что-то тяжелое.
- Идешь и вдруг поскальзываешься на льду.
- Прыгаешь с трамплина и делаешь двойное сальто.
- Плаваешь в чане, полном грязи.
- Качаешься на качелях на детской площадке.
- Едешь на самых быстрых в мире американских горках!

Тебе удалось почувствовать, как ты поскальзываешься, кружишься? Ты почувствовал грязь между пальцами ног, ветерок на лице, когда качели раскачивались туда-сюда, безумные повороты и ухабы на американских горках, когда твой вагончик то разогнался, то нырял в бездну? Физические ощущения, возникшие в твоём воображении, — пример *внутренней кинестетики*, или телесного мышления. «Пропуская через себя» воображаемые ситуации, ты развиваешь творческие способности и учишься более эффективно решать задачи.

Творческие люди часто прибегают к телесному мышлению. Например, дизайнеры, разрабатывая кресла, диваны и салоны автомобилей, представляют, насколько удобно им сидеть на сиденьях разных форм. Телесное мышление — один из способов обработки информации, помогающий придумывать более интересные игры и более сложные научные проекты. К телесному мышлению прибегают даже спортсмены, когда хотят улучшить свои показа-

тели: гимнасты учатся соскакивать со снаряда, баскетболисты оттачивают броски.

Нередко способности человека ярко проявляются, когда он пытается создать то, о чем думает. Если ты пишешь рассказ о замке или космическом корабле, построй их, и это подбросит идеи для дальнейших действий персонажей. Изучаешь животных в школе? Вылепи их из пластилина. Сконструируй макет дома, который мечтаешь построить.

Пять органов чувств помогают нам получать и обрабатывать новую информацию. Особенно эффективно прикосновение. Дотронувшись до предмета, можно получить о нем самые разнообразные сведения: узнать его форму, понять, из скольких частей он состоит, холодный он или горячий, мягкий или твердый, гладкий или шершавый. Так мы развиваем чувство осязания. Обострив его, ты научишься определять свойства предметов, не глядя на них.

Для развития тактильности попробуй собрать коллекцию любимых предметов необычной формы или с приятной фактурой. Это может быть что угодно — от кусочков ткани (например, бархата) до сухой фасоли. Поиграй в сенсорную игру: попроси друга положить в коробку несколько предметов, а потом по форме и фактуре попробуй угадать, что это за предметы. Эта игра особенно увлекательна на Хэллоуин — положи в коробку вареные спагетти, желе и замороженные виноградины, а друзьям скажи, что на самом деле они трогают всякую гадость — мозги и глаза!

Кинестетическое и образное мышление используют спортсмены — фигуристы, гимнасты и футболисты, — чтобы оттачивать движения, тренироваться соскакивать со снарядов или забивать голы. Движения становятся более привычными для ума и тела, растет уверенность в своих силах, что в итоге помогает выигрывать.



Знаешь ли ты...

Прикосновение и другие чувства могут многому научить, однако некоторым людям лучше думать, решать задачи, усваивать информацию и объяснять помогает движение. Наверняка ты заметил, что учителя часто «думают на ногах» — они ходят по классу, объясняя новый материал и отвечая на твои вопросы.

А когда тебе приходят в голову лучшие идеи? Тебе легче думается, когда ты теребишь что-то в руках, ходишь, бегаешь или гуляешь на природе? Если это так, знай: ты в хорошей компании! Многие творческие и любознательные люди отмечали, что движение помогает им сосредоточиться.

Людям с сильно развитым телесным интеллектом порой бывает непросто учиться по традиционной системе: сидеть за партой, смотреть на доску и слушать, как учитель объясняет материал. Как тебе кажется, ты лучше усваиваешь материал, когда двигаешься или прикасаешься к предметам, изучая их руками? На подростков с высокими телесным интеллектом нередко навешивают ярлык «гиперактивный» или ставят диагноз «синдром дефицита внимания и гиперактивности» (СДВГ). Может, и ты один из них? Тебя тоже вполне могли записать в число «гиперактивных» или страдающих СДВГ, если тебе хочется постоянно двигаться, если для того, чтобы разобраться, как устроена модель, тебе нужно ее сконструировать, если тебе хочется «потрогать» все, что ты изучаешь.

Если у тебя куча энергии, это вовсе не означает, что ты гиперактивный. Если тебе нравится познавать мир в движении, это вовсе не делает тебя «труднообучаемым»! Но если это все же случилось с тобой, скорее всего, ты чувствуешь себя растерянным и обеспокоенным.

Отчасти твоя проблема в том, что после того, как на тебя навесили ярлык «гипер» или «СДВГ», все — включая тебя — перестали замечать, какой ты на самом деле, как ты усваиваешь информацию и в чем твои сильные стороны. Если в школе ты часто попадаешь в неприятности, причина может крыться в том, что у тебя много энергии. Обычно в школе некуда деть эту энергию, кроме

как оторваться на перемене. А перемены гораздо короче того времени, которое приходится просиживать за партой. Если ты все время ерзаешь, если тебе быстро становится скучно, если ты прерываешь чужие разговоры или начинаешь говорить одновременно с другими учениками, если забываешь школьные задания, это наверняка расстраивает твоих учителей (да и тебя самого).

Неважно, поставили тебе «диагноз» или нет, — поговори с родителями и учителями о том, что твоей энергии нужен выход. Вместе вы должны придумать новые способы применения твоего телесного интеллекта в школе и за ее пределами. Спроси учителей: можешь ли ты показать то, чему ты научился, нетрадиционным способом? Ты можешь принимать участие в самых разных школьных проектах: конструировать макеты, играть в спектаклях, изобретать! В свободное от школы время ищи занятия, помогающие сосредоточиться, давай выход своей физической энергии и подпитывай любознательность. Занятия спортом, танцевальные классы, актерское мастерство — все это тебе подойдет.

Фрэнк Ллойд Райт — один из самых знаменитых американских архитекторов. Как-то раз он признался, что любовь к проектированию зданий возникла у него в тот момент, когда будучи ребенком он играл с простыми деревянными кубиками. Его архитектурское мышление зародилось на кончиках пальцев.



**Знаешь ли
ты...**

Бурлящая энергия внутри — это классно, если найти ей правильное применение. Помни — ты не один! Диагноз «гиперактивность» и «СДВГ» ставили многим знаменитостям: актерам и комикам Джиму Керри, Райану Гослингу и Вуди Харрельсону; спортсменам Майклу Фелпсу и Майклу Джордану; певцам Адаму Левину, Джастину Тимберлейку и Бритни Спирс и даже кинорежиссеру Стивену Спилбергу! Все они смогли направить свою кипучую энергию в нужное русло, добились успеха в любимом деле,

завоевали кучу наград, основали благотворительные организации, собрали миллионы долларов на благородные дела и оказали влияние на жизнь множества людей. Интересно, на какие достижения энергия сподвигнет тебя?

Знаешь ли ты...

Философская школа Аристотеля *перипатетики* («прогуливающиеся») получила свое название из-за привычки философа обучать своих студентов, прогуливаясь по территории афинского Ликей. Его ученики шли за ним.

Как развивать телесный интеллект

Эти советы помогут тебе развить свои способности в этой сфере и насладиться ими в полной мере. Попробуй выполнить любое понравившееся задание, даже если тебе кажется, что телесный интеллект — это «не твое».

- 1. Оттачивай координацию глаз и рук.** Научись жонглировать — это отличный способ заставить глаза, мозг и руки работать сообща. В числе полезных игр, развивающих этот навык: стеклянные шарики (марблс), кости, пинг-понг и видеоигры (игры с джойстиком и пультом отлично развивают реакцию!). Улучшают координацию и занятия спортом. Бросай мяч в корзину, играй в дартс, ходи в боулинг, тренируй подачи в теннисе, волейболе и бейсболе.
- 2. Дурачься и учись управлять своим телом.** Попробуй разные приколы: например, коснуться кончика носа кончиком языка, как можно шире раздувать ноздри, поднимать только одну бровь, двигать ушами. Можно приложить ладонь к подмышке, поднимать и опускать руку, издавая смешные звуки. Или написать свое имя на бумаге, зажав карандаш между пальцами ног. А что еще ты мог бы сделать ногами вместо рук?

- 3. Играй в шарады с друзьями и домашними.** Шарады — отличный способ выразить мысль, используя только язык тела. Если эта игра тебе по вкусу, попробуй таким образом «поговорить» с другом!
- 4. Фиксируй идеи, которые приходят тебе в голову, когда ты двигаешься и занимаешься спортом.** Отправляешься на долгую прогулку или в поход? Возьми с собой небольшой блокнот или диктофон, записывай и зарисовывай любопытные мысли. К своему удивлению, ты можешь обнаружить, что написал стихотворение, решил задачу по математике или придумал, что нарисовать!
- 5. Научись делать массаж плеч.** Массаж не только доставит удовольствие твоим друзьям и членам семьи, но и научит тебя тому, как работают мышцы, какие они на ощупь и насколько напряженными могут стать. Только обязательно прежде спроси, хотят ли твои друзья или домашние, чтобы им делали массаж и нравится ли им это. Бывает, что прикосновения, которые приятны одному человеку, другими воспринимаются как щекотка или щипки.
- 6. Придумывай что-нибудь и собирай.** Используй пластилин, скрепки, папье-маше, синельную проволоку, коробки, цветную бумагу и другие подручные материалы, которые найдутся у тебя дома. Это отличная зарядка для рук и мозга!
- 7. Занимайся спортом.** Укрепить сердце и легкие, а также развить выносливость помогут аэробные тренировки. К ним относятся танцы, бег, быстрая ходьба, аэробика и езда на велосипеде. Укрепить мышцы помогут отжимания, подтягивания, упражнения на пресс и занятия с гантелями (обязательно в присутствии взрослых). Развить гибкость, разогреть или охладить мышцы до и после силовых и аэробных тренировок помогает растяжка.

- 8. Осваивай любые творческие занятия или ремесла.** Попробуй научиться вязать на спицах или крючком, плести макраме, шить, вышивать нитками, гарусом или бисером, вязать узлы, делать декоративные приманки для рыбной ловли, конструировать макеты или освоить каллиграфию (искусство писать четким красивым почерком). Вместе со взрослыми можешь заняться плотничеством, резьбой по дереву, витражным искусством и кулинарией.
- 9. Забудь о стрессах и расслабься.** Научись слушать сигналы своего тела и расслабляться, как только испытываешь стресс. Стресс влияет на тело и мозг. Если ты переживаешь из-за предстоящей контрольной, домашнего задания или ситуации в семье, нужно найти время и попытаться избавиться от напряжения. Для этого попробуй совершить «путешествие» по своему телу, поочередно расслабляя все его части. Прими удобное положение лежа и сделай несколько глубоких вдохов. Теперь, начиная с пальцев ног, напрягай мышцы на вдохе и расслабляй на выдохе. Продолжай выполнять упражнение, двигаясь от стоп к икрам и дальше вверх до тех пор, пока не достигнешь макушки головы. Хорошо помогают расслабиться занятия йогой и тайцзи. Избавившись от стресса, ты начнешь лучше успевать в школе, крепче спать и чувствовать себя более бодрым.
- 10. Возьми урок актерского мастерства или сходи на пробы в школьный театр.** Если тебе нравится актерская игра, поищи места недалеко от дома, где можно попробовать себя в качестве актера: любительские театры часто ставят сценки и спектакли на животрепещущие темы (общение со сверстниками, наркотическая зависимость или борьба со школьными хулиганами).
- 11. Запишись в секцию боевых искусств.** Сходи на пробные занятия разных секций и кружков в твоем районе, пока

не найдешь те, что понравятся и будут по карману твоим родителям. Например, айкидо — это уроки самообороны, обучающие тому, как направить движения нападающего против него самого. В карате, джиу-джитсу и таэквондо учат и защите, и нападению, а на занятиях часто устраивают *спарринг* (тренировочные бои), чтобы привить ученикам контроль и дисциплину.

12. Освой одиночный вид спорта или улучши свои результаты в том виде спорта, которым ты занимаешься.

В числе одиночных видов спорта плавание, бег, стрельба из лука, велоспорт, лыжный спорт и сноубординг. Спорт поможет укрепить здоровье, завести новых друзей и избавиться от стресса.

13. Вступи в спортивную команду — школьную или районную.

Если тебе больше по душе командные виды спорта, ищи объявления о наборе в команды в школе или в своем районе. Новичкам лучше начинать с районных команд. Если ты предпочитаешь более неформальную обстановку, просто собери друзей, чтобы погонять в футбол, хоккей, сыграть в баскетбол, бейсбол или волейбол. Хочешь ставить рекорды и участвовать в серьезных турнирах? Попробуй попасть в школьную команду, которая участвует в соревнованиях, или в районную команду с серьезными спортивными амбициями.

Что если ты не в ладах со своим телесным интеллектom?

Пусть даже ты из тех, кто запутывается в собственных ногах и не может поймать мяч, сперва не уронив его (ну или порой тебе кажется, что это так), — ты все равно обладаешь телесным интеллектom. Пусть это и не твоя сильная сторона, но будь уверен: твои

способности в других сферах опираются на навыки владения телом. Хороший рассказ не написать, если не умеешь держать ручку или стучать на клавиатуре. На барабанах не сыграть, если руки и ноги не слушаются.

Любой человек способен развить свой телесный интеллект, призвав на помощь свои способности из тех областей, в которых он силен и чувствует себя как рыба в воде.

Восемь способов, как это сделать



Для наделенных вербальным интеллектом: разыгрывать сценки по любимым стихотворениям или рассказам. Читать рассказы о любимых видах спорта или спортивных занятиях, изучать книги и журналы, чтобы узнать о них еще больше. Потренируйся в каллиграфии: попробуй написать любимое стихотворение или цитату самым красивым почерком, на который ты способен. Отправляясь на прогулку, бери с собой блокнот и записывай идеи будущих рассказов и стихотворений.



Для наделенных музыкальным интеллектом: заниматься спортом под музыку. Попробуй делать движения, у которых есть свой ритм или которые «ложатся» на музыкальную композицию: прыгать, широко расставляя и соединяя ноги, выполнять упражнения со скакалкой, бегать трусцой.



Для наделенных логическим интеллектом: применять свои знания в области математики и логики для определения лучшего угла для бросков и подач в баскетболе, бейсболе, теннисе и футболе. Попробуй выучить правила игр, которые тебе интересны, и составить несколько различных стратегий хода игры.



Для наделенных образным интеллектом: рисовать и лепить. Все эти занятия включают телесный интеллект —

тебе остается лишь экспериментировать. Рисуй сначала широкими, размашистыми мазками, а затем маленькими. Вспомни детство — попробуй рисовать руками! Зачерпывай краску ладонями и «чувствуй» свое полотно. Хорошо разминай глину — это укрепляет мышцы рук.



Для наделенных социальным интеллектом: заниматься командными видами спорта — баскетболом, волейболом, футболом. Играя в команде, можно завести новых друзей и развить телесный интеллект. Позови друзей покататься на коньках, прогуляться, потанцевать или выйти на пробежку. Делать это в компании гораздо веселее!



Для наделенных внутренним интеллектом: заниматься одиночными видами спорта, например плаванием или бегом. Тренировка — отличная возможность побыть наедине с собой.



Для наделенных природным интеллектом: отправляться на пробежку в лес или в парк. Слушать записи звуков природы, танцуя, прыгая через скакалку или выполняя упражнения.



Для наделенных философским интеллектом: сходить в ближайшую секцию боевых искусств (таэквондо, айкидо, дзюдо, карате и т. д.) и собрать как можно больше информации о духовных, философских и религиозных корнях этих практик. Например, японское понятие котодама обозначает веру в то, что слова и имена обладают мистической силой. Как ты думаешь, если человек действительно верит, что это так, как его вера влияет на физическое, эмоциональное и духовное благополучие? Почему это понятие настолько важно в айкидо?

А если ты и твой телесный интеллект — лучшие друзья?

Нет предела развитию телесного интеллекта. Если ты уже занимаешься спортом — попробуй записаться в школьную команду, любишь волейбол — играй в баскетбол, любишь бегать — катайся на велосипеде. (Например, Майкл Джордан однажды перешел из баскетбола в бейсбол и целый год играл в профессиональной лиге — ему просто захотелось попробовать то, о чем он всегда мечтал!) Придумай совершенно новый способ тренировки телесного интеллекта. Например, если у тебя ловкие руки, научись играть на музыкальном инструменте, хорошо владеешь телом — вырази себя в танце и актерской игре (эти творческие занятия открывают множество возможностей для экспериментов с телом).

Телесный интеллект, которым ты обладаешь, поможет тебе улучшить свои способности и в других областях, что, несомненно, пригодится и в учебе, и в жизни.



Для развития вербального интеллекта: используй сенсорные игры со словами. Напиши список слов, а затем обводи их пальцем, словно ты их пишешь. Можно взять магниты со словами и составить из них целый рассказ или стихотворение.



Для развития музыкального интеллекта: учись слушать и понимать музыку через танец. Отмечай реакцию своего тела на мелодию и ритм. Можно заниматься физическими упражнениями под музыку, например аэробикой.



Для развития логического интеллекта: попробуй сделать полку, небольшой книжный шкаф или ящик. Измеряя детали и рассчитывая необходимое количество материалов, ты столкнешься с необходимостью решить несколько ма-

тематических задач. Пара из них будут по геометрии — например, под каким углом сколотить доски, чтобы вышла устойчивая конструкция.



Для развития образного интеллекта: экспериментируй с различными материалами для творчества — какие они на ощупь? Лепи из глины, делай папье-маше, рисуй не кистью, а руками, пальцами, мягкими восковыми мелками. Так ты научишься рисовать, освоишь перспективу и цвет, изучишь текстуру материалов и свои ощущения.



Для развития социального интеллекта: научись показывать фокусы. Фокусы — это не просто ловкость рук. Работа фокусника во многом зависит от способности подмечать реакцию людей: он должен уметь отвлечь их от манипуляций, развлечь, пока не будет готово все необходимое, и запутать, не выдав секрет фокуса.



Для развития внутреннего интеллекта: выбирай занятия, которые помогают сосредоточиться и подумать о событиях дня. Йога и тайцзи обучают не только физическим позам, но и медитации. Немало времени для размышлений дают и одиночные виды спорта — бег, езда на велосипеде.

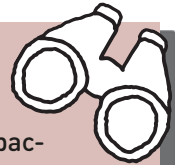


Для развития природного интеллекта: ходи на тематические прогулки и экскурсии. Например, начни наблюдать за птицами. Гуляя, старайся увидеть как можно больше разных птиц. Или собирать гербарий: засуши различные листья и цветы и сделай альбом. Если ты живешь в городе, загадай определенный цвет или геометрическую форму и поиграй в находилки: ищи этот цвет и фигуру в зданиях, на тротуаре, дорожных знаках, автомобилях. Так ты начнешь замечать то, чего раньше никогда не видел, и больше узнаешь о знакомых тебе местах.



Для развития философского интеллекта: узнай о религиозных и духовных понятиях, связанных с различными видами спорта прошлого. Например, изучи историю древнегреческих Олимпийских игр, месоамериканской игры в мяч, боев древнеримских гладиаторов и лакросса в индейских племенах. Чем отличаются эти спортивные игры от тех, в которые мы играем сейчас? Что произойдет, если мы попытаемся сыграть в эти игры так, как в них играли в древности?

Заглянем в будущее



Где может пригодиться телесный интеллект, когда ты вырастешь? Во многих областях. Ты можешь освоить одну из этих профессий:

- акробат • актер • реставратор • плотник • хореограф • цирковой артист • строитель • косметолог • мастер-ремесленник (гончар, стеклодув, ткач, корзинщик и прочие) • танцор • стоматолог
- рабочий фабрики • гимнаст • парикмахер • ювелир • скорняк
- спасатель • фокусник • массажист • мастер боевых искусств
- механик • мим • музыкант • дирижер • учитель физкультуры
- физиотерапевт • профессиональный спортсмен • скульптор
- каскадер • хирург • портной • сварщик • резчик по дереву
- и это еще не всё!

Глава 6

Социальный интеллект



Проверь себя:

- Ты любишь наблюдать за людьми?
- Легко заводишь друзей?
- Вызываешься помочь, если кто-то в этом нуждается?
- Чувствуешь себя уверенно, знакомясь с новыми людьми?
- С одного взгляда угадываешь настроение человека?
- Тебе нравится уговаривать людей принять твою сторону?
- Ты любишь групповые занятия и оживленные дискуссии?
- Часто выступаешь посредником в отношениях друзей и родных?
- Любишь придумывать разнообразные занятия для себя и друзей?
- Знаешь, как вдохновить окружающих на совместную работу или заинтересовать тем, что интересно тебе самому?
- Предпочитаешь учиться и работать в компании, а не в одиночку?



- Задумываешься о справедливости, о том, кто прав, а кто виноват?
- Участвуешь в акциях в пользу нуждающихся?

Если ты ответил «да» хотя бы на один из этих вопросов, ты наделен социальным интеллектом в той или иной степени.

Что такое социальный интеллект

Люди с развитым социальным интеллектом любят людей и находят миллионы способов это продемонстрировать. Им нравится быть среди людей: учиться, работать вместе и помогать другим. Они понимают, какие эмоции, желания и потребности есть у окружающих их людей и почему они себя ведут тем или иным образом. Они легко знакомятся с новыми людьми и как рыба в воде чувствуют себя в любой компании. А еще они искренне заботятся об окружающих. Например, предлагают убрать снег с тротуара перед домом пожилого соседа. Если ты возглавляешь школьную организацию, если у тебя много друзей, если ты хорошо улаживаешь конфликты между друзьями, братьями и сестрами, вдохновляешь окружающих на участие в общем деле или организуешь занятия для родных и друзей, значит ты наделен социальным интеллектом.

Создается впечатление, что социальный интеллект может проявляться многогранно? Это действительно так. Но все же главная особенность людей, наделенных этим видом интеллекта, — умение понимать других.

Ты наверняка читаешь книги, а знаешь ли ты о том, что можно *читать людей*? Когда ты смотришь на человека и улыбаешься, тот «читает» твое лицо и понимает, что ты рад; когда хмуришься — что тебе грустно и ты расстроен. Правда, читать книги гораздо легче, чем людей!

По оценкам ученых, для общения мы используем более 700 тысяч различных выражений, жестов и поз. Такое множество вариантов сказать друг другу о чем-то, даже не открывая рта, — удивительно, что мы вообще друг друга понимаем!

**Знаешь ли
ты...**

Улыбки и то бывают разные. Широкая улыбка словно говорит: «Я рад тебя видеть!» Натянутая — «Я сержусь, но не хочу, чтобы ты об этом догадался». Притворная — «Я не в восторге от тебя, но все равно должен быть вежливым и улыбаться!» Чтобы понять разницу между этими улыбками, нужно обладать недюжинным интеллектом. Именно эту задачу и решает социальный интеллект.

По мнению экспертов, человек успеваеt составить мнение о собеседнике уже через пару секунд после встречи. За долю секунды, которой не хватит и на то, чтобы чихнуть, мы успеваем прочесть целый букет социальных сигналов и определить свое отношение. Удивительно — в школе, дома и в других местах мы делаем это постоянно!

Есть ребята, у которых очень хорошо получается «читать людей». (Может, ты один из них?) Они могут встать посреди класса и сразу сказать, кто с кем дружит, а кто нет, кто в кого влюблен и кого чаще всего обижают. Чтобы «прочесть» все это, им достаточно заметить некоторые сигналы: подмигивания, взгляды, постукивания ногой, выражения лиц и позы (то, как человек стоит, сидит и располагает свое тело). Попробуй «прочесть» окружающих прямо сегодня. Думаю, тебя удивит, сколько всего они «говорят», не произнося ни слова!

Социальный интеллект нужен, чтобы делать самые обычные вещи:

- заводить друзей;
- играть в командные игры;
- предлагать свою помощь;
- помогать с уроками одноклассникам, братьям и сестрам;
- учиться в группах и работать над групповыми проектами;
- работать в классе вместе со всеми;
- отправлять сообщения знакомым;
- помогать друзьям и родным улаживать конфликты;
- собирать средства для школы и благотворительных организаций;
- организовывать занятия для себя и друзей;
- устраивать вечеринки;
- общаться с друзьями;
- наблюдать за людьми.

Социальный интеллект — это, по сути, и есть способность «читать» людей. Он играет огромную роль в самых разных жизненных ситуациях. Тем, кто умеет понимать людей, легче общаться и находить с ними общий язык. Они более успешны в жизни, так как понимают, чего хотят другие и как получить от них то, что нужно тебе. Способность «читать» людей помогает давать им именно то, в чем они нуждаются.



Знаешь ли ты...

«Язык тела» не универсален. В разных странах, и в разных культурах один и тот же жест или выражение лица могут иметь совершенно разное значение. Например, в США кланяются, как правило, только актеры или музыканты после выступления на сцене. А вот в Японии люди кланяются каждый день, приветствуя друг друга и в знак уважения.

Психолог Дэниел Гоулман отмечает, что зачастую в деловом мире люди с невысоким IQ управляют людьми с более высоким IQ. То есть управленцы не всегда получают самые высокие оценки и сдают тесты лучше всех — но в итоге именно они руководят отличниками. Тебя это удивляет?

Вспомни тех ребят, кого в школе считают самыми «популярными». Они отличники по всем предметам? Или они просто нравятся людям благодаря свои личным качествам — уверенности в себе, обаянию, доброте? Многие ребята, наделенные социальным интеллектом, пользуются популярностью у сверстников и учителей, потому что легко находят общий язык с окружающими, а не потому, что учатся на отлично (хотя некоторые могут и то и другое).

Я вовсе не хочу сказать, что люди с лидерскими качествами не могут преуспевать в других сферах интеллекта. Ты можешь быть силен в любой области и быть популярным одновременно.

Чем полезен социальный интеллект?

- Он помогает находить общий язык с людьми — друзьями, родителями, учителями, братьями и сестрами, одноклассниками.
- Благодаря ему ты заводишь друзей.
- Социальный интеллект позволяет разрешать конфликты и выступать в роли посредника в спорах.
- Его можно использовать, чтобы организовывать людей и вести их за собой.

Налаживаем контакт

В основе социального интеллекта лежит способность понимать людей и налаживать с ними контакт. Социальный интеллект можно использовать для достижения самой лучшей в мире цели — поиска друзей. Если у тебя уже есть друзья и тебе нравится проводить с ними время — играть в игры или заниматься спортом, ходить в кино или просто болтать, — значит ты наделен социальным интеллектом. Причем у тебя может быть как много друзей, так и несколько очень близких.

Дружеские отношения очень важны. Социальный интеллект помогает не только завести друзей, но и сохранить дружбу. Если ты хочешь, чтобы у тебя было больше друзей, или чувствуешь себя одиноким, эти советы помогут тебе стать более компанейским:

- **Улыбайся.** Так ты сообщаяешь людям, что они тебе нравятся и ты проявляешь к ним интерес. Видя твою улыбку, люди станут реагировать более позитивно.
- **Слушай.** Дай своим новым друзьям возможность высказаться и сосредоточься на том, что они говорят. Не перетягивай все внимание на себя и не перебивай. Даже если тебя очень волнует то, о чем говорит человек, дай ему закончить и лишь потом высказывай свои аргументы. Научись активно

слушать — то есть внимательно слушать то, что говорит собеседник, и сообщать ему об этом улыбкой, кивком головы, «ага» и «угу» и наводящими вопросами.

- **Будь собой.** Застенчивость и немногословность не мешают показать окружающим, что ты умеешь общаться. Человека можно расположить к себе, если задавать уместные вопросы и внимательно слушать ответы. (Вспомни ведущих ток-шоу, например Опру Уинфри, — они задают тщательно продуманные вопросы, а потом долго слушают ответ. Ведущие ток-шоу говорят гораздо меньше, чем кажется!)
- **Найди общие интересы.** В разговоре старайся найти темы, которые нравятся и тебе, и собеседнику. Общие интересы помогают ближе узнать человека и поддержать разговор.
- **Общайся с людьми со схожими интересами.** Любишь собирать марки — найди компанию таких же коллекционеров. Играешь в футбол — запишись в футбольную команду. Любишь читать — найди книжный клуб.

Предлагать свою дружбу не так-то просто — для этого требуется смелость. Чем больше ты будешь развивать эту способность, тем лучше у тебя станет получаться. Как и с ездой на велосипеде, тут нужна практика. Если у тебя сразу не будет получаться подружиться со всеми, с кем ты хочешь, не расстраивайся. По крайней мере ты стараешься и предпринимаешь попытки — это очень важно.

Желание знакомиться открывает дорогу к дружбе даже с теми людьми, с которыми ты не мог и помыслить: другой культуры, другой религии, из других стран. С каждым новым другом мир становится прекраснее, а жизнь — интереснее.

**Знаешь ли
ты...**

ЮНИСЕФ (Международный чрезвычайный детский фонд ООН) помогает детям всего мира. Фонд был создан по решению Генеральной Ассамблеи ООН в 1946 году. Сначала он

помогал нуждающимся европейским детям, пострадавшим в ходе Второй мировой войны (сиротам, бездомным и голодающим). В 1953 году ЮНИСЕФ стал постоянной организацией в составе ООН. Миссия ЮНИСЕФ — поддерживать образование и детское здравоохранение, а также защищать детей, оказавшихся в районе военных действий.

Рука помощи

Используй свои способности, чтобы помогать людям. Займись благотворительной работой или помощи сверстникам наладить контакт друг с другом. Что бы ты ни делал, в твоих силах оказать положительное влияние на окружающих.

Мы испытываем желание помогать, потому что наделены особым качеством — *эмпатией*. Эмпатия — это чувствительность к проблемам, эмоциям и переживаниям других людей. Человек с развитой способностью к эмпатии может поставить себя на место другого человека и представить, что означает оказаться в подобной ситуации. Именно благодаря эмпатии мы испытываем желание подружиться с самым робким из одноклассников или заступиться за того, кого обижают. Эта же причина подталкивает нас заняться сбором средств для ЮНИСЕФ или начать помогать раздавать обеды в приюте для бездомных.

Попробуй начать помогать людям в свободное время, и увидишь, как много всего ты способен сделать. Например, организуй в школе сбор продуктов для бездомных, оказывай помощь пенсионерам или просто протяни руку помощи одноклассникам.

В 1996 году одиннадцатилетняя девочка по имени Обин Бернсайд организовала программу «Чемоданы для детей». Эта идея пришла ей в голову, когда она узнала, что детям, находящимся под опекой государства (тем, у кого нет родных и кто еще не нашел приемных родителей), часто приходится переезжать и что во время переезда из одного временного дома в другой они вынуждены носить свои вещи в чем попало — порой даже в мусорных мешках

или бумажных пакетах! Обин решила, что этим детям будет гораздо приятнее перевозить свои вещи в чемоданах. Она написала объявление, в котором просила людей приносить ей свои старые чемоданы. Обин передавала чемоданы местным соцслужбам, а те отдавали их детям. Сегодня организация «Чемоданы для детей» имеет представительства во всех 50 штатах США и в девяти других странах! А все потому, что одна одиннадцатилетняя девочка использовала свой социальный интеллект во благо. И ты способен изменить жизни людей!

Попробуй применить свои способности из других сфер: используй развитый вербальный интеллект, чтобы обучать людей чтению, а природный интеллект — чтобы уговорить одноклассников и друзей убрать мусор в ближайшем парке. Возможностей очень много! Вот только некоторые из них.

- Помоги делать домашнее задание ребятам, для которых русский язык — не родной.
- Организуй сбор теплых вещей для нуждающихся семей и пожертвуй свои старые теплые вещи.
- Помоги пожилому или больному соседу.
- Организуй проект «вместе в школу», чтобы ученики младшего возраста могли безопасно добраться до школы или до автобусной остановки, если по пути им надо перейти через дорогу.
- Предложи проводить бесплатные уроки музыки, рисования или танцев после школы.
- Собери мягкие игрушки для детской больницы.



Навыки общения необходимы в ситуациях, когда требуется урегулировать конфликт между людьми и помочь им договориться. Ты замечал, что когда в школе или во дворе возникает конфликт

или драка, кто-то из ребят всегда вмешивается и пытается его уладить? Некоторым это очень хорошо удается: у них настоящий талант в разрешении споров — они умеют успокоить людей и уговорить их прислушаться друг к другу (или хотя бы перестать конфликтовать и разойтись по домам)!

Способность урегулировать конфликты — одна из важных сторон социального интеллекта. В нашей жизни разногласия, споры и просто недопонимание рождаются постоянно. Проблемы могут возникнуть, даже если люди очень стараются ладить между собой. Если разразился конфликт, кто-то должен быть рядом, чтобы помочь решить проблему.

В 2002 году бывший президент США Джимми Картер получил Нобелевскую премию мира за умение улаживать конфликты и вести переговоры. Он боролся за мир и права человека по всему миру, в том числе в США.



**Знаешь ли
ты...**

Возможно, ты именно тот человек, кому хорошо удастся урегулировать разногласия между друзьями и одноклассниками. (Когда ты вырастешь, будешь разрешать конфликты между людьми, организациями и даже целыми странами!) Если в твоей школе есть студенческий совет или комиссия, которая помогает разрешать конфликты между учениками, можешь потренировать эти навыки прямо сейчас. Еще один вариант — попробовать себя в роли школьного консультанта: помогать другим ученикам, отвечать на их вопросы, давать советы и поддерживать тех, кто испытывает трудности. Трудности могут быть разными: кому-то сложно ладить с окружающими, кто-то страдает от издевательств хулиганов, чрезмерной учебной нагрузки или неприятностей дома. Выясни, какая программа психологической поддержки есть в твоей школе и как можно в ней поучаствовать.

Еще одна важная сторона социального интеллекта — умение вести переговоры. Договориться с другим человеком означает

понять, чего он хочет, сопоставить его желания со своими и затем по возможности удовлетворить требования обеих сторон. Не получилось? Значит, нужно попытаться еще раз. Будь готовым пойти на уступки со своей стороны, пробовать уговорить другого человека изменить его желания, чтобы в итоге все остались довольны.

Представь, что ты дома и хочешь посмотреть любимое телешоу. Но твоя сестра хочет посмотреть другое шоу по другому каналу. Если вы не умеете договариваться, может разразиться настоящий скандал! Попробуй сказать: «Дай мне посмотреть шоу, и я разрешу тебе взять свой скейтборд на неделю». Или: «Ладно, я разрешу тебе переключить канал, только с тебя уборка в моей комнате». Возможно, ни одно из этих предложений ее не заинтересует, но если ты хорошо умеешь вести переговоры, то наверняка придумаешь, что предложить или чем пожертвовать, чтобы вы оба получили желаемое. «И волки сыты, и овцы целы» — так говорят, когда удается найти мудрое решение, оба участника переговоров остаются довольны и конфликта получается избежать.

Быть лидером

Еще одна сторона социального интеллекта — способность вести за собой или быть лидером. Какими качествами обладает хороший лидер? Лидер — это прежде всего человек, который любит общаться с людьми, понимает их и заботится о них. Все хорошие лидеры:

- уверены в себе (верят в себя и в людей, которых ведут за собой);
- умеют привлечь внимание и заинтересовать людей общей идеей, делом или целью;
- не боятся быть в центре внимания;
- хотят работать с людьми, чтобы что-то изменить;
- умеют привлечь людей к сотрудничеству;

- готовы рисковать;
- мечтают по-крупному.

Примеры лидерства можно найти везде. Родители — лидеры в семье; учителя — в классе; директор — в школе; президент или премьер-министр — в стране. Среди твоих сверстников наверняка тоже немало лидеров: президент или староста класса, капитаны спортивных команд, председатели школьных советов. Ты когда-нибудь думал о том, чтобы стать лидером? В какой сфере? Что для тебя означает лидерство?

Если ты хочешь развить свои лидерские качества, то для начала возьми на себя чуть больше ответственности в различных сферах своей жизни. Так ты проявишь инициативу, а не будешь продолжать ждать, пока тебя попросят. Например, организуй группу дополнительных занятий, помоги ребятам из команды найти общий язык или привлекли друзей к участию в общественном проекте. Чем важнее для тебя то или иное дело (футбольная команда, местный парк, помощь бездомным), тем большим будет твоё желание участвовать в нем и вести за собой других.

Можешь ли ты считаться лидером, если не хочешь быть в центре внимания и предпочитаешь руководить незаметно? Да. Лидерство означает добиваться результата вместе с другими людьми, а не маршировать впереди! Ты можешь быть тем человеком, благодаря которому у твоего класса высокая успеваемость, а с отчетом об успеваемости может выступить кто-то другой. Тебе нравится помогать людям находить общий язык, улаживать конфликты и учить их использовать свои сильные стороны? Это свидетельствует о том, что ты — хороший лидер.



Лидер служит примером или выступает в качестве ролевой модели для других. Именно так стал лидером Мэтти Степанек — мальчик с редкой формой мышечной дистрофии. В возрасте трех лет он начал писать стихи, чтобы понять свою болезнь и спра-

виться с ней. Он писал о мужестве, надежде и мире. К моменту своей смерти (он умер в 13 лет) Мэтти написал шесть книг, в том числе «Песни сердца» (Heartsongs) и «Посланник» (Messenger). Его книги стали бестселлерами.

Быть лидером — не значит понукать окружающими. Лидер пытается изменить мир к лучшему.

Как развивать социальный интеллект

Эти советы помогут тебе развить свои навыки общения и наслаждаться ими в полной мере. Попробуй выполнить любое понравившееся задание, даже если тебе кажется, что социальный интеллект — это «не твое».

- 1. Заведи адресную книгу.** Запиши в нее телефоны, домашние адреса и адреса электронной почты своих друзей. Используй эту информацию, чтобы поддерживать с ними контакт. Даже если тебе особо нечего сказать, небольшое письмо, в котором ты напишешь, что скучаешь по другу, дорогого стоит!
- 2. Нарисуй «карту друзей».** Напиши свое имя в центре листа бумаги, а вокруг него — имена самых близких людей (друзей и родных). В следующем круге расположи друзей и знакомых, с которыми ты не столь близок. Их имена должны удаляться от центра в зависимости от степени ваших дружеских отношений (если тебе кажется, что кого-то ты совсем плохо знаешь, напиши его имя на самом краю листа). Постарайся вспомнить всех, с кем тебя связывают дружеские отношения. Теперь изучи свою карту. Хочешь, чтобы на ней было больше имен и они располагались ближе к центру? Вернись к разделу, где рассказывается, как завести друзей, и воспользуйся моими советами.

- 3. Заведи новые знакомства.** Поставь себе цель — каждый день, неделю или месяц знакомиться с новым человеком (тебе решать, сколько новых друзей тебе нужно). Начни прямо сегодня: подойди и познакомься с тем, с кем давно хотел.
- 4. Ищи «родственные души».** Организуй клуб по интересам (например, коллекционирование монет, изучение природы, бейсбол, кулинария, шопинг, конструирование моделей). Проводить время с людьми, которым нравится то же, что и тебе, это классно! Вместе вы можете работать над проектами, придумывать новые идеи или просто общаться. Когда есть общие дела, тема для разговора всегда найдется.
- 5. Стань волонтером.** Существует множество местных и международных организаций, которые помогают людям. Например, можно стать волонтером таких организаций, как Красный Крест, ЮНИСЕФ или Всемирный фонд дикой природы (WWF).
- 6. Учись в группе.** Старайся извлечь максимум пользы из групповых занятий в классе — осваивай разные способы решения задач, изучай различные точки зрения. Попроси учителей, чтобы они давали в классе больше групповых заданий. Старайся учиться и заниматься вместе с другими ребятами и вне школы — например, делай вместе с друзьями домашние задания, принимай участие в совместных творческих проектах, играй в оркестре.
- 7. Участвуй в школьной жизни.** Выстави свою кандидатуру в школьный совет или придумай другой способ применения своих навыков в сфере общения, чтобы помогать другим ученикам своей школы.
- 8. Помогай отстающим.** Предложи поднатаскать отстающих учеников или возьми шефство над ребятами из младших классов.

- 9. Проводи больше времени с семьей.** Пусть «качественное общение» войдет у вас в привычку. Устраивай семейные собрания для обсуждения важных вопросов или заведи традицию семейных вечеров: играйте в карты, настольные игры, баскетбол в парке, сходите в боулинг!
- 10. Попробуй себя в качестве лидера.** Неважно, врожденные у тебя лидерские качества или ты предпочитаешь быть частью команды, — попробуй себя в роли лидера. Многие организации и волонтерские программы дадут тебе возможность оценить свои способности. Некоторые из них ведут обучающие курсы, помогающие развить лидерские навыки.
- 11. Найди наставника — человека, который поможет научиться чему-то новому и будет способствовать твоему саморазвитию.** Благодаря ему ты укрепишь уверенность в себе, познакомишься с людьми, разделяющими твои интересы, и разовьешь свои лидерские качества. Твоим наставником может стать лидер скаутской организации, священник, тренер, друг семьи, местный бизнесмен или сотрудник благотворительной организации, в которой ты работаешь.
- 12. Ищи возможности чему-то научиться.** Каждый человек, которого ты встречаешь, а) знает что-то, чего не знаешь ты; б) знаком с людьми, с которыми ты пока не знаком, и в) делал что-то, чего ты никогда не делал. Подумай, как много нового ты можешь узнать от каждого, кого встречаешь! Общайся с новыми людьми, задавай им вопросы. В конце каждого дня вспоминай всех, с кем ты сегодня общался, и спрашивай себя: «Чему я у них научился?»
- 13. Не навешивай ярлыки.** Так легко составить мнение о человеке, не потрудившись узнать его поближе! Полагаю, ты не раз думал: «Вот ботаник/неудачник/умник». Не спеши

навешивать ярлыки. Лучше выясни, что общего у тебя со всеми этими людьми и чему можно у них поучиться. Пусть они и не станут твоими друзьями, но ты хотя бы попытаешься познакомиться с ними поближе. Ну а если вы подружитесь — отлично!

- 14. Тренируйся заводить друзей.** Если ты застенчив или чувствуешь себя неловко с незнакомыми людьми, попробуй «познакомиться» с тем, кого ты уже знаешь, — с кем-то из родных или со старым другом. Шаг за шагом тебе станет легче заводить и новые знакомства. Кстати, друзья по переписке — отличный способ расширить круг контактов!

Что если ты не умеешь общаться?

Ты, несомненно, наделен социальным интеллектом и используешь его каждый день в школе и дома, когда находишься в компании других людей, разговариваешь с ними и делишься своими мыслями. (Наверняка тебе трудно будет припомнить день, когда ты не делал что-то из перечисленного!) Даже если по натуре ты застенчив и немногословен, даже если чувствуешь себя неловко в незнакомой компании, поверь, у тебя есть способности к общению с людьми. Просто их нужно «откопать» и развить.

Улучшить свои навыки общения тебе помогут способности в других сферах — те, в которых ты силен и чувствуешь себя как рыба в воде.

Восемь способов, как это сделать



Для наделенных вербальным интеллектом: начать делиться своими идеями. Например, участвовать в дебатах, писать доклады для устных выступлений в классе, пьесы и скетчи и привлекать друзей на роль актеров. Можно пойти еще дальше: объединиться с друзьями, обладающими образным

интеллектом, и снять фильм! Одолжи у кого-нибудь видеокамеру, и твои сюжеты оживут на экране! Попробуй организовать с друзьями и одноклассниками кружок юных писателей; читайте друг другу свои рассказы и стихотворения и обсуждайте их.



Для наделенных музыкальным интеллектом: начать петь в хоре или играть в оркестре (можно организовать их самому). Музыкальные объединения обычно есть при школах, культурных центрах и храмах. Давай друзьям и родным слушать свою любимую музыку и проси их поделиться своей, ходи с ними на концерты.



Для наделенных логическим интеллектом: записаться в математический кружок или организовать его самостоятельно. Разгадывать вместе с друзьями, одноклассниками или родными головоломки и загадки. Придумать логические задачки и попросить их решить. Обсудите, кто каким способом решил задачу. Собрать друзей, чтобы вместе с ними провести научный эксперимент!



Для наделенных образным интеллектом: придумать совместный творческий проект. Это отличный способ заняться творчеством в компании. Можно разрисовать стену, сделать коллаж, создать скульптуру или мобиль (подвесную скульптуру) либо снять фильм. Делись своей любовью к искусству, обучая других рисовать красками и карандашом или лепить из глины. Изучай новые виды искусства и знакомься с людьми на бесплатных мастер-классах. Попробуй собрать друзей, чтобы вместе сложить пазл с картинками или трехмерный пазл.



Для наделенных телесным интеллектом: записаться в спортивную команду. Завести новых друзей можно, став участником спортивного клуба или секции, обучаясь новому

виду спорта. Найди друга, с которым будешь вместе тренироваться: бегать, кататься на велосипеде, плавать в бассейне, танцевать и общаться! Ты будешь общаться с пользой для здоровья!



Для наделенных внутренним интеллектом: вспомнить свои любимые занятия и подумать, как можно заниматься ими с другими. Общие интересы помогут тебе наладить контакт с окружающими тебя людьми и обзавестись новыми знакомыми.



Для наделенных природным интеллектом: приглашать друзей на природу и показывать им свои любимые места. Позови друзей, одноклассников и родных убраться или озеленить ваш район. Разбейте цветник. Связь с природой сближает людей.



Для наделенных философским интеллектом: знакомиться с людьми, чьи религиозные, духовные и философские воззрения отличаются от твоих. Попроси их рассказать тебе о своих убеждениях и о том, как те влияют на повседневную жизнь. В чем отличие их воззрений от твоих? А в чем сходство? Организуй кружок, куда смогут прийти ребята разных вероисповеданий и воззрений и говорить о том, что у них общего.

А если общение — твой конек?

Если ты любишь людей и тебя хлебом не корми, только дай пообщаться и помочь, — тебе невероятно повезло! Но даже в этом случае можно найти новые способы развить социальный интеллект.

Если ты отлично ладишь с людьми, делись с ними своими знаниями. Например, помогай сверстникам находить общий язык и налаживать сотрудничество. Если какая-то тема важна для

тебя, не просто говори о ней, а сделай что-нибудь — собери людей, вдохнови их на совместную работу. Вместе вы сможете многое изменить! Если тебе нравится вдохновлять друзей на участие в благом деле, попробуй привлечь более многочисленную группу — учеников своей школы, прихожан церкви. Навыки общения открывают перед тобой множество возможностей.

Социальный интеллект, которым ты обладаешь, поможет тебе улучшить свои способности и в других областях, что, несомненно, пригодится и в учебе, и в жизни.



Для развития вербального интеллекта: тренируй правописание с друзьями и родными. Обсуждай прочитанные книги со знакомыми, родными и одноклассниками. Попробуй организовать книжный клуб, в котором вы сможете вести более подробные обсуждения. Тренируй технику чтения, читая пьесы по ролям с друзьями. Разговаривайте о том, почему персонажи пьесы ведут себя именно так, а не иначе.



Для развития музыкального интеллекта: слушай и обсуждай музыку с друзьями и родными. Поговорите о том, какие музыкальные стили вам нравятся и почему. Запишись волонтером в местную организацию, которая устраивает выставки и концерты, и используй эту возможность, чтобы больше узнать о разных стилях музыки.



Для развития логического интеллекта: играй с друзьями в математические игры. Решайте вместе задачи и головоломки. Организуй кружок по математике и научным дисциплинам. Проверь, насколько хорошо твои друзья знают факты из мира математики, физики и химии, а они пусть проверят тебя.



Для развития образного интеллекта: ходи на дополнительные занятия по творчеству вместе с друзьями. Позна-

комья с ребятами из своей группы. Придумайте, какой творческий проект можно осуществить во внеучебное время, и осуществите его. Предложи своим друзьям нарисовать их портреты. Организуй кружок по изучению какого-нибудь ремесла и пригласи в него всех желающих. Результаты творчества можно продать, а вырученные деньги отдать на благотворительность.



Для развития телесного интеллекта: запишись на групповые занятия, чтобы освоить что-то новое. Возьми урок танцев, боевых искусств или начни играть в волейбол. Ходи на прогулки, бегай и катайся на велосипеде вместе с друзьями. Если ты играешь в команде, понаблюдай, что делают капитан и тренер, чтобы вдохновлять игроков на лучшие результаты.



Для развития внутреннего интеллекта: составь список социальных навыков, которые, на твой взгляд, у тебя хорошо развиты, и тех, над которыми стоит поработать. Вооружившись этим списком, поставь себе три цели: что ты хотел бы исправить? Например, ты можешь решить, что у тебя достаточно хорошо получается заводить новые знакомства и находить общий язык с окружающими, но вот лидерские качества следовало бы «подкачать». В таком случае твои цели будут выглядеть так: 1) найти наставника, который помог бы мне поработать над развитием лидерских качеств; 2) проверить, нет ли в моей школе или в районе программы по развитию лидерских качеств; 3) использовать любую возможность тренироваться быть лидером — организовывать волонтерские проекты, баллотироваться в студенческий совет.



Для развития природного интеллекта: участвуй в решении экологических проблем, которые кажутся тебе

по-настоящему важными. Спасение каланов, защита местных болот — это может быть что угодно. Поговори с людьми, убеди их озаботиться проблемой экологии, собери подписи под петицией и привлечь больше участников в проект. Работая с людьми над природоохранными проектами, можно многое узнать о природе!



Для развития философского интеллекта: возьми интервью у представителей крупных мировых религий — христианства, иудаизма, ислама, индуизма и буддизма. Сделай на их основе доклад, с которым можно выступить в школе или в церкви. Если хочешь, найди представителей других религий и духовных традиций: бахаизма, сикхизма и синтоизма. Можешь расспросить и тех, кто не причисляет себя к какой-либо религии или духовному направлению, во что верят они.

Заглянем в будущее



Где могут пригодиться навыки общения? Во многих областях. Ты можешь освоить одну из этих профессий:

- администратор • директор по рекламе • антрополог • арбитр
- директор компании • владелец собственного бизнеса • тренер
- психолог-консультант • криминалист • специалист по работе с персоналом • интервьюер • адвокат • посредник • медсестра/медбрат • секретарь • полицейский • политик • социолог
- психолог • психотерапевт • специалист по связям с общественностью • журналист • менеджер магазина • продавец • директор школы
- общественный активист • руководитель общественной организации • социальный работник • ведущий ток-шоу • учитель • турагент
- официант • и это еще не всё!

Глава 7

Внутренний интеллект



Проверь себя:

- Ты предпочитаешь заниматься один, а не в группе?
- Отстаиваешь свои убеждения, даже если они не пользуются популярностью?
- Как правило, отдаешь себе отчет в том, что ты чувствуешь, и почему?
- Тебе нравится вести дневник и описывать в нем свои мысли, воспоминания, эмоции, то, что с тобой произошло?
- Ты хорошо понимаешь свой характер?
- Любишь ставить цели и добиваться их?
- Меньше, чем другие, переживаешь из-за того, что о тебе думают окружающие?
- Подолгу размышляешь о том, что для тебя важно?
- Знаешь, что у тебя хорошо получается, а что — не очень?
- Ты думаешь о будущем и о том, кем хотел бы стать?

Если ты ответил «да» хотя бы на один из этих вопросов, значит ты наделен внутренним интеллектом в том или ином его проявлении.

Что такое внутренний интеллект

Люди, обладающие внутренним интеллектом, точно знают, кто они. Они понимают, что собой представляют и на что способны. Те, у кого развит внутренний интеллект, понимают свой внутренний мир и знают себя намного лучше, чем окружающие. Они умеют устанавливать личные цели, анализировать прошлое, учиться на своем опыте, составлять планы на будущее, осознавать свои сильные и слабые стороны. Если ты постоянно размышляешь о жизни, регулярно ведешь дневник, анализируешь свои жизненные проблемы, интересуешься психологией, понимаешь и принимаешь самые разные эмоции, которые обуревают тебя изо дня в день, значит, ты наделен внутренним интеллектом.

Кто ты такой? Если тебе зададут вопрос «кто ты?», ты назовешь свое имя, например, «Ваня Петров» или «Катя Петрова». (Разумеется, в кавычки следует поставить твое имя) Но это всего лишь твое имя. А ты — больше, чем имя. Можно продолжить: «Мне 11 лет, я живу в Москве, учусь в шестом классе и люблю играть в футбол». Так мы узнаем чуть больше о тебе — но сколько всего останется неизвестно!

Ты — это гораздо больше, чем возраст, место жительства, класс и перечень увлечений. А все, что произошло с тобой в прошлом? Твои надежды на будущее, симпатии и антипатии, чувства, которые ты испытывал раньше и испытываешь сейчас? Чем больше ты говоришь о себе, тем больше понимаешь, кто ты на самом деле. Знать себя — это и значит иметь внутренний интеллект.

Ты можешь возразить: «Но разве есть кто-то, кто себя не знает?» Представь себе, есть. Одни люди гораздо лучше других понимают свои чувства, осознают свои цели и мечты. Те, кто наделен внутренним интеллектом, в жизни принимают более мудрые решения. Они гораздо меньше подвержены давлению со стороны окружающих, поскольку им не так важно, что думают о них люди, и они не совершают поступков, препятствующих достижению цели.

Возьмем наших Ваню и Катю Петровых. Я приведу два примера того, как они используют свой внутренний интеллект:

Катина лучшая подруга мечтает пойти на пробы в школьный мюзикл, но боится идти одна, поэтому она просит Катю пойти вместе с ней, так как у той тоже хороший голос. Катя отказывается, так как хорошо знает, что всегда сильно нервничает, выступая перед зрителями. К тому же после школы она собиралась поиграть в футбол. Катя знает, что для нее лучше, и не поддается давлению со стороны подруги. Она отвечает ей, что с радостью придет на пробы, чтобы поболеть за нее.

Друзья Вани прицепились к парнишке на площадке — неспортивному тихоне. Ваня не присоединился к ним, и они начали дразнить и его. Однако Ваня заступился за мальчика, так как считал, что его друзья поступают неправильно. Он понимает, что его друзья могут не захотеть с ним общаться, но все же решает сделать так, как считает нужным.

Итак, в чем проявляется внутренний интеллект Кати и Вани? Катя осознает свои сильные стороны (игра в футбол и хороший голос), слабые стороны (боязнь сцены) и цели (желание улучшить спортивные результаты). Она не поддается давлению со стороны подруги и не соглашается сделать то, что, как ей кажется, она делать не должна. Ваня поступает правильно, отстаивая свое мнение, несмотря на то что это может повредить его популярности у друзей и вызвать нападки.

Другими словами, внутренний интеллект — это понимание себя, одно из самых важных знаний, которым может обладать человек. В это трудно поверить, но знать и понимать себя порой важнее, чем уметь решать задачи по математике или владеть нотной грамотой. Более того, наличие внутреннего интеллекта — вероятно, один из важнейших факторов на пути к успешной

жизни. Человек, который осознает, кто он такой и каким видит свое будущее, имеет гораздо больше шансов достичь поставленной цели.

Чем полезен внутренний интеллект:

- Он дает возможность учиться на своих ошибках и лучше использовать свои достижения.
- Он помогает извлекать уроки из прошлого и ставить цели на будущее.
- Он позволяет понимать свои чувства и правильно их выражать.

Узнай себя

Ты, наверное, уже понял, насколько важно знать, кто ты такой. Но с чего начать знакомство с собой, если раньше ты об этом совсем не задумывался? Как можно узнать себя в том возрасте, когда постоянно растешь и меняешься?

Что ж, самопознание не прекращается никогда, именно поэтому изучать свой внутренний мир так интересно! Исследуй себя: узнавай, что тебе нравится, а что не нравится, чего ты хочешь, что чувствуешь, во что веришь, что собой представляешь и что способен дать этому миру. Но будь готов к тому, что это задача не из легких. Даже для взрослых. Развитие внутреннего интеллекта может занять много времени. Но ты молод, и времени у тебя достаточно!

Процесс самопознания начинается с самооценки. Ты должен внимательно и объективно взглянуть на свою жизнь. Задай себе следующие вопросы.

- Какие мои лучшие качества?
- Что у меня хорошо получается? А над чем стоит поработать?
- О чем я мечтаю? На что надеюсь?

- Чему бы я действительно хотел научиться?
- Какие цели я ставлю перед собой сейчас?
- Какие уроки я извлек из прошлого?
- Как я себя сейчас чувствую? Почему?
- Как я выражаю свои чувства?
- Во что я верю? Почему?
- Что мне действительно небезразлично? Почему?
- Что для меня важно? Почему?
- Что я хотел бы изменить в окружающем меня мире? А в моей жизни?
- Насколько хорошо я отдаю себе отчет в своих эмоциях по поводу различных ситуаций, занятий, людей?

Кроме этих можно задать и множество других вопросов. Список бесконечен! Попробуй подумать о чем-нибудь конкретном: об отношениях с друзьями и родными, например, или о том, кем ты хочешь стать, когда вырастешь.

Обдумай вопросы и ответы на них и запиши свои размышления и ответы в дневнике. Записывая, ты более тщательно обдумаешь каждый пункт и можешь обнаружить то, чего, возможно, и не ожидал. Попробуй нарисовать, разыграть ответ на один из вопросов или выразить его с помощью музыки.

Однако недостаточно ответить на вопросы один раз и забыть о них! Задавай их себе снова и снова: через месяц, полгода, в начале каждого учебного года. Ответы на некоторые вопросы изменятся, другие — останутся теми же.

Внутренний интеллект нужен, чтобы делать самые обычные вещи:

- вести дневник;
- представлять, кем ты станешь в будущем, каким будет твой дом, твои достижения;
- составлять списки того, что тебе нравится или не нравится;
- ставить цели — например, «сделать домашнее задание до 18:00» или «научиться играть на музыкальном инструменте»;
- мечтать и писать о своих мечтах;
- следить за собой: правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать гигиену;
- размышлять о том, как прошел день;
- думать о том, что нужно сделать, чтобы стать лучше;
- читать книги и журналы по практической психологии;
- проходить личностные тесты.



**Знаешь ли
ты...**

Каждую ночь мы проводим почти два часа в стадии «быстрого сна» — единственная стадия, во время которой мы видим сны. В среднем за жизнь на просмотр сновидений мы тратим четыре-шесть лет!

Люди, обладающие внутренним интеллектом, очень много думают. Размышляя, мы обогащаем свой внутренний мир. Так что же такое внутренний мир? Проще всего ответить на этот вопрос, совершив по нему небольшое путешествие.

Отвлекись минут на двадцать от чтения этой книги, сядь на стул, успокойся, дыши естественно. Отмечай все, что происходит внутри тебя. Возникают какие-то эмоции? Идеи? Ощущения, в том числе физические? Желания? Всплывают воспоминания? Что еще? Заглянув внутрь себя, ты увидишь, сколько там всего интересного. Твой внутренний мир похож на бездонный океан: огромный, богатый, кишачий жизнью. В нем столько всего можно увидеть! И там столько всего удивительного!

Внутренний мир человека может стать источником идей, мечтаний и творческого вдохновения. Художники, писатели, поэты, музыканты, даже ученые обращаются к себе в поисках вдохновения и ответов на вопросы.

Спорим, ты «ныряешь» в океан своего внутреннего мира гораздо чаще, чем тебе кажется? Как часто? Да каждую ночь. Когда ты спишь и видишь сны, то изучаешь свой внутренний мир. При чем неважно, запоминаешь ты увиденное или нет.



**Знаешь ли
ты...**

Многие писатели, ученые, математики и атлеты признавались, что именно во сне им приходили великие идеи и благодаря снам случались большие прорывы в работе. Роберту Льюису Стивенсону приснился кошмар, который позже лег в основу книги «Доктор Джекилл и мистер Хайд». (Так что даже кошмарам можно найти применение!) А знаменитый гольфист Джек Никлаус улучшил свои спортивные результаты, начав держать клюшку так, как увидел во сне.

Ты помнишь, что тебе снилось? Почти все люди видят сны по ночам, но не каждый человек их запоминает. Хочешь помнить свои сны? Начни вести дневник сновидений. Положи рядом с кроватью блокнот и карандаш и сразу, как проснешься, запиши те сны, которые все еще «витают» в голове. (Можно положить рядом диктофон и начитать на него все, что вспомнишь.) Это могут быть лишь обрывки разных снов, а может быть, и весь сон от начала до конца. Чем дольше ты находишься в состоянии бодрствования, тем выше шанс, что сны забудутся. К моменту, когда ты сядешь завтракать, они, скорее всего, уже растворятся в памяти (если только тебе не приснилось что-то действительно волнующее или очень страшное). Если тебе не удастся вспомнить свои сны, попробуй завести будильник на полчаса раньше времени, когда ты обычно просыпаться. Тогда, скорее всего, ты проснешься как раз в середине сна.

Регулярно проводи время наедине с собой, это поможет тебе исследовать свой внутренний мир. Иногда очень важно оставаться в одиночестве, чтобы мечтать, размышлять, писать, рисовать, гулять, заниматься любимым делом и делать еще тысячу вещей, которые будут способствовать развитию внутреннего интеллекта.

Многие люди с развитым внутренним интеллектом независимы. Им нравится делать все по-своему и быть собой. Они ценят свои мысли и идеи. Правда, иногда самостоятельное мышление способно застать врасплох. Не каждый может сразу понять тебя и твои устремления. Но в том, что твои мечты и цели отличаются от того, о чем мечтают другие, нет ничего плохого. Если у тебя есть заветная мечта, цени ее и увидишь, куда она тебя приведет. Не сомневайся: благодаря внутреннему интеллекту ты многого достигнешь.

Как разобраться в своих чувствах?

Что ты чувствуешь сейчас? Любопытство? Рассеянность? Волнение? Беспокойство? Ты можешь испытывать любые из этих эмоций и еще много других. Способность распознавать и понимать свои



чувства — важный шаг к развитию внутреннего интеллекта. Сделав его, ты начнешь управлять своим настроением и будешь лучше ориентироваться в самых разных жизненных ситуациях — от учебы в школе и общения с друзьями и родными до планов на ближайшее будущее. Ты сможешь извлекать максимум пользы из радостных переживаний и легче переносить тягостные моменты.

Подумай, какие из этих эмоций ты испытал сегодня?

Уверенность. Робость.

Шок. Одиночество. Нетерпение. Скука.

Удивление. Зависть. Стыд. Осторожность. Счастье. Злость. Озорство. Страх. Спокойствие. Агрессия. Гордость. Разочарование. Смушение. Храбрость. Подавленность. Вина. Подозрение. Жадность. Волнение.

Увлеченность. Желание позаботиться о ком-то.

Любовь. Интерес. Жгучее любопытство.

Чувство безопасности.

Довольно длинный список эмоций, многие из которых тебе знакомы. Попробай вспомнить, когда и в какой ситуации ты их испытывал. Есть ли в списке чувства, которые ты испытываешь редко? Какие?

Почему так важно задумываться об эмоциях? Потому что, разобравшись в них, ты научишься их *выражать*, а значит и *справляться* с ними. Например, если тебя переполняет энтузиазм, ты можешь «заразить» им других людей. Если тебе грустно — найти

способы прибодриться: поговорить с кем-нибудь, сделать запись в дневнике, погулять — все, что придет в голову.

Научившись разбираться в своих чувствах, ты будешь лучше понимать, что чувствуют другие люди. Ты когда-нибудь задавался вопросом: «Что бы я почувствовал, если бы это случилось со мной?» Если да, то ты использовал свой внутренний интеллект и проявил *эмпатию*.

Некоторые люди прославились после того, как их дневники опубликовали. Например, Анна Франк — девочка из еврейской семьи. Во время Второй мировой войны она, ее родные и еще несколько семей в течение двух лет прятались от нацистов. Все это время Анна вела дневник, описывая в нем свои мысли, страхи и надежды на будущее. Анне не удалось выжить, но ее дневник нашли, и теперь его читают миллионы людей. Анна Франк — отличный пример человека, наделенного внутренним интеллектom.

Знаешь ли ты...

Многие люди испытывают злость, досаду, страх, грусть и даже не подозревают об этом! Они просто чувствуют себя плохо и ничего не могут с этим поделать. Когда ты научишься разбираться в своих внутренних переживаниях, распознать неприятные чувства будет гораздо легче (впрочем, и приятные тоже). Тебе станет проще «переработать» эти эмоции, не вымещая их на окружающих и не позволяя чувствам стоять на пути осуществления твоей мечты.

Люди, наделенные внутренним интеллектom, умеют пускать в ход свой эмоциональный арсенал. Эти «инструменты» — совсем как настоящие строительные — помогают им справиться со сложностями и почувствовать себя лучше во многих ситуациях. Вот несколько примеров таких «помощников»:

- **Дневник.** В дневнике ты сможешь сказать, почувствовать и подумать что угодно. Выпустить пар, если злишься, признаться в своих страхах, подумать над решением проблем,

пережить обиду и написать о том, что любишь. В дневнике не только описывают эмоции и впечатления, но и рисуют, записывают любимые цитаты и чертят схемы будущих изобретений. Можешь никому его не показывать. Запри дневник на специальный замочек или спрячь, если хочешь быть уверенным, что никто, кроме тебя, его не прочтет.

- **Движение.** Больше двигайся! Танцы под любимую музыку, долгие прогулки, пробежка в хорошем темпе, езда на велосипеде в парке — все это способно поднять настроение. Когда ты злишься, физические упражнения помогают выпустить пар и перенаправить негативную энергию в позитивное русло.
- **Разговор по душам.** Найди того, с кем можно поговорить по душам. Это может быть один из родителей, лучший друг, сосед, родственник, друг семьи, школьный учитель. Здорово, когда есть тот, с кем можно обсудить все, что тебя беспокоит или расстраивает. Хорошо, если у тебя будет несколько таких «доверенных лиц».
- **Творчество.** Искусство, музыка, актерская игра — отличные способы выразить себя и «проработать» сильные эмоции.
- **Лояльность к себе.** Представь, что ты допустил ошибку или расстроился из-за чего-то. В такой ситуации нередко хочется обвинить себя. Старайся все же не говорить: «Какой же я дурак!», «Никто меня не любит» или «У меня никогда ничего не получается». Тебе же не нравится, когда ты слышишь эти фразы от других людей? Так не надо ругать себя теми же словами! Пусть они звучат позитивно: «В следующий раз я уже не допущу эту ошибку», «Сейчас я расстроен, но знаю, как поднять себе настроение».
- **Тихий уголок.** Если тебе нужно успокоиться и подумать, найди уединенное место. Это может быть любимая скамейка в парке или чуланчик.

- **Родственная душа.** Иногда возникают слишком серьезные проблемы, чтобы справляться с ними в одиночку. Например, тебя обижают в школе, ты хочешь причинить вред другому человеку или себе. В этом случае очень важно поговорить со взрослым, которому ты доверяешь. Серьезные проблемы можно обсудить с родителями, учителями, школьным психологом, священником, психотерапевтом или позвонить на горячую линию*. Не отчаивайся, если первый взрослый, к которому ты обратишься, не сможет тебе помочь. Обязательно найдется тот, кто выслушает тебя и подскажет, как решить твою проблему!
- **Медитация.** Научись медитировать или освой дыхательные упражнения. Сделай глубокий вдох, задержи дыхание на несколько секунд, затем сделай выдох (не задерживай дыхание слишком долго, чтобы не упасть в обморок!). Повтори два-три раза. На выдохе расслабляй все тело. Для занятия медитацией найди тихое место, где тебя никто не побеспокоит, сядь поудобнее и сосредоточься на вдохах и выдохах. (Если отвлечешься — ничего страшного: просто каждый раз снова возвращай свое внимание к дыханию.) Медитируй 10–15 минут. Отмечай, успокаивается ли ум. Наберись терпения: ум человека — как стеклянный шар со снегом внутри — нужно подождать, пока снег (твои мысли и чувства) осядет и голова прояснится.
- **Активаторы спокойствия.** При необходимости делай то, что тебя успокаивает. Когда тебе становится грустно, читай любимую книгу. Если хочешь расслабиться и приободриться, слушай любимую радиостанцию. Успокоить может и любимая мягкая игрушка, и мамины объятия, и даже горячий шоколад с зефиром!

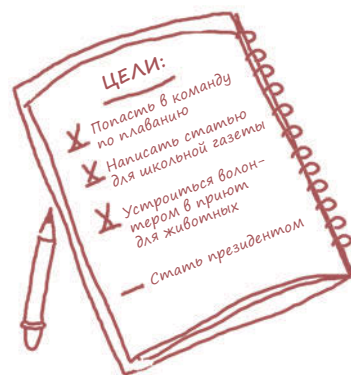
* Единый общероссийский детский телефон доверия: 8-800-200-01-22 (звонок бесплатный). *Прим. ред.*

Иди к своей цели

Внутренний интеллект — главный ключ к жизненному успеху. Читая эту книгу, ты наверняка узнал о себе много интересного и не раз подумал: «Ого, а вот это у меня действительно хорошо получается» или «Над этим можно еще поработать». Эти открытия помогут тебе «учиться с умом» всю жизнь. Делать упор на свои сильные стороны и работать над слабыми означает совершенствоваться как личность.

Как прямо сейчас сделать свою жизнь лучше и обеспечить себе блестящее будущее? Установи цель. (Правда, ее придется достигнуть — без этого никуда!) Цели могут быть любыми: большими и маленькими, на ближайшее и отдаленное будущее. Главное, чтобы в итоге ты достиг желаемого. Улучшить успеваемость по математике? Стать президентом? Для тебя нет ничего невозможного!

Представляешь ли ты, чем будешь заниматься в следующем году? А еще через год? А через пять или десять лет? Необязательно строить планы прямо сейчас, но начни хотя бы задумываться о них почаще. Твое будущее будет таким, каким ты его сделаешь. А постановка целей поможет осуществить задуманное.



Знаешь ли ты...

В 20 лет Бенджамин Франклин составил список целей, которых планировал достичь в течение жизни. Через много лет он смог с гордостью оглянуться назад и понять, что большинство целей достигнуты. Начни раньше, чем Франклин, составь список жизненных целей уже сегодня.

Вот несколько важных советов, которые тебе помогут.

- **Начни с менее значительных, краткосрочных целей** — с того, что надеешься сделать сегодня, на этой неделе, в этом месяце, в этом году. Например: «На следующей неделе я решу

15 примеров по математике, познакомлюсь с одним новым человеком и буду играть на гитаре по 20 минут в день». Добившись успеха в выполнении небольших задач, ты обретишь уверенность и сможешь перейти к более сложным, что, в свою очередь, приведет к тебя к более грандиозным свершениям!

- **Сделай своей целью то, что для тебя действительно важно.** Для кого-то это улучшить успеваемость, попасть в команду или получить роль в школьном спектакле, а для кого-то — проехать x километров на велосипеде или проработать x часов в год волонтером.
- **Цели должны быть выполнимыми.** Ставя перед собой неосуществимые задачи (стать миллионером к 13 годам, например), ты вряд ли их достигнешь, а значит испытаешь разочарование. Если цели слишком грандиозные и ты понимаешь, что не сможешь достичь их прямо сейчас, разбей одну большую задачу на несколько этапов. Например, прежде чем пытаться попасть в баскетбольную команду, потренируйся бросать мяч в кольцо.
- **Цели должны бросать вызов.** Хорошая цель побуждает расти и учиться, внушает уверенность, что ты способен на большее. Если задача слишком простая, решив ее, ты не почувствуешь удовлетворения. Цель, ради которой пришлось потрудиться, внушает уверенность в себе. Например, если тебе хорошо даются точные науки, а с иностранным языком дела не очень, стремиться получить пятерку по физике бессмысленно. А вот поставив перед собой задачу усовершенствовать язык и достигнув ее, ты получишь гораздо больше удовольствия.
- **Цели должны быть конкретными.** Чтобы не запутаться, дошел ты до желаемого или нет, описывай задачу как можно подробнее. Разбей ее на этапы и отдельные действия, пропиши сроки и конкретные результаты, которые помогут

оценить, добился ты своего или нет. Например, твоя задача улучшить успеваемость по математике. Сейчас у тебя тройка с минусом, а ты хочешь пятерку. Это конкретная цель. Теперь нужно разбить ее на этапы. Выдели 45 минут каждый день на домашнее задание по математике, договорись с друзьями, чтобы делать его вместе с ними, а если нужно, попроси учителя о дополнительных занятиях. Ставь перед собой мини-цели и постепенно двигайся вперед. Обозначь крайний срок — конец учебного года, и пообещай себе, что в итоговой ведомости будет стоять пятерка.

Знаешь ли ты...

Знаменитый немецкий писатель Иоганн Вольфганг фон Гёте сказал: «Что бы ты ни мечтал совершить, что бы ни наметил сделать, приступай. Смелость содержит в себе и гениальность, и энергию, и волшебство».

Цели помогут тебе приблизиться к самым невероятным свершениям. Иди навстречу своей мечте, кто бы что ни говорил. Многие люди, наделенные внутренним интеллектом, добились невероятных результатов, потому что верили в себя.

Знаешь ли ты...

У одного из величайших спортсменов XX века Майкла Джордана тоже случались провалы. Вот что он о них говорит: «За свою карьеру я промахнулся более девяти тысяч раз. Двадцать шесть раз мне доверяли решающий бросок в матче, а я кидал мимо. В жизни я терпел неудачу за неудачей. И именно поэтому добился успеха».

А если не получается осуществить все задуманное? Что если очень стараешься, но все равно выходит не так, как планируешь? Если не удастся добиться цели, не вини себя. Воспринимай неудачу как возможность еще раз взглянуть на цель и проанализировать, почему ты ее не достиг. Насколько реалистичной она была?

Важно не всегда все делать правильно и преуспевать во всем, а учиться на ошибках и неудачах. Порой ошибки способны научить даже большему, чем успехи! Как только ты поймешь, что есть вещи, которые не очень хорошо у тебя получаются (чтобы увидеть это и признать, требуется немалое мужество — и это тоже проявление внутреннего интеллекта), ты сможешь предпринять шаги, чтобы это исправить. Помни: даже если ты совершаешь ошибки и терпишь неудачи — твой внутренний интеллект остается при тебе.

Как развивать внутренний интеллект

Эти советы помогут тебе развить внутренний интеллект и наслаждаться им в полной мере. Попробуй выполнить любое понравившееся задание, даже если тебе кажется, что это «не твое».

- 1. Спроси себя: кто я?** Напиши сверху на листе бумаги вопрос: *кто я?* — и придумай как можно больше ответов на него. Перечисли все, что придет в голову: что нравится, что не нравится, симпатии, антипатии, увлечения. Не спеши, отвечай как можно подробнее. Можешь исписать столько бумаги, сколько тебе потребуется.
- 2. Начни вести дневник.** Записывай в него свои чувства, идеи, воспоминания — все, о чем думаешь. Описывай, как прошел твой день в школе, как ты поссорился с другом и сколько радости тебе приносит забота о кошке. Пиши стихи или рисуй. Это твой дневник, и только твой! Можешь никому его не показывать.
- 3. Составь список.** Например, список того, что у тебя хорошо получается. Список того, что тебе хотелось бы научиться делать лучше. Изучи эти два списка и составь перечень личных целей.
- 4. Установи цель.** Поставь перед собой определенную задачу, которую необходимо выполнить за четко обозначенный

срок (день, неделя, месяц). Цели не должны быть слишком простыми, иначе ты не почувствуешь удовлетворение, когда добьешься своего. И напротив, если цель будет слишком труднодостижимой, тебя ждет разочарование, ведь прогресса не будет. В конце намеченного срока оцени свои успехи и установи новые цели.

- 5. Напиши или нарисуй историю своей жизни.** Используй картинки, фотографии, вырезки. Попробуй сочинить музыкальную композицию, написать и разыграть сценку, сделать комикс.
- 6. Сделай коллаж, который будет отображать твою сущность.** Используй иллюстрации из журналов, фотографии и художественные принадлежности (маркеры, блестки). Прикрепи к нему бусинки, перья и игрушечные машинки — получится трехмерная картина. В коллаж можно включить фотографии людей, предметов и любимых увлечений, изображения, рассказывающие о том, чем бы ты хотел заняться в будущем, о проблемах, которые тебя волнуют. Возможности безграничны, как и твой внутренний мир!
- 7. Найди способ запоминать свои сны.** Например, записывай. Обдумывай, что они могут означать.
- 8. В конце каждого дня анализируй, как прошел твой день:** что хорошего произошло, что пошло не так, чему ты научился и что нужно сделать, чтобы улучшить свою жизнь. Перечисли три вещи, за которые ты благодарен или которые подарили тебе радость.
- 9. Научись медитировать.** Выдели определенное время для медитации. Можно сочетать медитацию с йогой.
- 10. Проведи ревизию своих эмоциональных «инструментов».** Составь список методов, которые помогают тебе справляться с проблемами: записи в дневнике, разговор

по душам с другом, глубокое дыхание — все, что поднимает тебе настроение.

- 11. Читай книги по практической психологии — они помогут тебе узнать себя.** Изучи биографии выдающихся людей с развитым внутренним интеллектом — тех, кто вершил историю благодаря силе личных убеждений: Розы Паркс, Махатмы Ганди, Мартина Лютера Кинга, Элеоноры Рузвельт и Глории Стейнем*.
- 12. Занимайся любимым делом.** Делай то, что тебе нравится, каждый день или хотя бы раз в неделю. Это может быть хобби, волонтерская работа, обучение чему-то новому.
- 13. Начни делать то, что для тебя важно.** Возможно, когда-нибудь изобретение, над которым ты начнешь работать сейчас, перевернет мир. А дело, которое тебе небезразлично, станет твоей профессией.

Что если ты сомневаешься в своих способностях?

Тебе кажется, что у тебя нет внутреннего интеллекта? Это не так. У всех — да-да, у всех! — людей есть внутренний интеллект, даже если они об этом не подозревают. Главное — распознать его

* Роза Паркс — американская общественная деятельница, основоположница движения за права чернокожих граждан США, международный символ сопротивления расовой сегрегации. Махатма Ганди — один из руководителей и идеологов движения за независимость Индии от Великобритании, духовный лидер нации. Мартин Лютер Кинг — лидер движения за гражданские права чернокожих в США, боровшегося с дискриминацией, расизмом и сегрегацией. Элеонора Рузвельт — публицист, писательница, политик и правозащитник, супруга президента США Франклина Делано Рузвельта. Глория Стейнем — американская журналистка, общественный и политический деятель, лидер феминистских движений, в 60-х и 70-х — активная участница движения за освобождение женщин. *Прим. ред.*

и научиться использовать свои способности. Люди, которые хорошо разбираются в своем внутреннем мире и эмоциях, получают множество преимуществ. Они способны добиваться важных целей в учебе и в жизни, лучше ладят с окружающими. Развить внутренний интеллект тебе помогут твои способности в других сферах — те, в которых ты силен и чувствуешь себя как рыба в воде.

Вот восемь подсказок, как это сделать.



Для наделенных вербальным интеллектом: подумай о том, какие книги ты больше всего любишь и как они тебя характеризуют. Тебя привлекают волшебные миры или больше интересует реальный мир, в котором мы живем? Зачем ты читаешь — чтобы сбежать ненадолго от реальности и исследовать иные места? Что тебя сближает с любимыми героями прочитанных книг? Они похожи на тебя? Ты хочешь стать такими, как они? Начни вести дневник и записывай в него свои мысли.



Для наделенных музыкальным интеллектом: пусть прослушивание музыки или игра на музыкальном инструменте станут возможностью расслабиться и подумать. Многие музыканты говорят о том, что музыка помогает им привести в порядок мысли и эмоции. Научись играть на инструменте, на котором можно музицировать в одиночку. Помни о том, что освоить его сразу не получится, — установи цель, тренируйся, будь терпелив и не сходи с намеченного курса!



Для наделенных логическим интеллектом: самостоятельно исследовать мир логики — читать книги с логическими задачами и головоломками, играть в логические игры (например, «Властелин разума»*), изучать темы, которые тебе

* Оригинальное название — Mastermind. Прим. перев.

действительно важны и небезразличны. Любишь природу и животных? Исследуй окружающую среду, узнавай о том, как взаимодействуют различные ее элементы. Способности в области логического интеллекта помогут тебе разбить путь к цели на этапы и методично ее добиваться.



Для наделенных образным интеллектом: выделить время для самостоятельного творчества. Рисуешь или создаешь скульптуру? Думай о своих целях, анализируй идеи и мысли, которые оказывают влияние на твоё творчество. Какие эмоции выражают созданные тобой произведения искусства? Артбук или арт-дневник — отличный способ творчески осмыслить свои чувства, переживания и страхи. Если, задумываясь о будущем, ты представляешь дом, в котором хочешь жить, спроектируй и построй его модель.



Для наделенных телесным интеллектом: заняться не только командными, но и одиночными видами спорта, например ездой на велосипеде или плаванием. Используй время тренировок, чтобы подумать о том, как прошел день, о своих проблемах и чувствах. Установи цель. Каких спортивных результатов ты хотел бы достичь? Что нужно, чтобы добиться этой цели? Составь план и вперед!



Для наделенных социальным интеллектом: использовать свой талант находить общий язык с другими людьми, чтобы лучше понять себя. Какими качествами ты восхищаешься в людях? Какие положительные черты характера у тебя есть? Какие качества ты хотел бы развить?



Для наделенных природным интеллектом: используй время прогулок, чтобы подумать о том, что происходит в твоей жизни, и осмыслить свои эмоции. Записывай в дневник, что слышишь и видишь вокруг, свои ощущения. Записи в дневнике стали более подробными? Или природа тебя

отвлекает? Как пребывание на природе влияет на твои мысли и характер записей в дневнике?



Для наделенных философским интеллектом: выделить определенное время в течение дня (10–15 минут), чтобы спокойно подумать о смысле жизни и ее целях. Запиши все идеи и чувства, которые придут тебе в голову. Какие мысли показались самыми важными? Можно ли использовать твои находки в повседневной жизни?

А если твой внутренний интеллект ярче звезд?

Классно, когда человек разбирается в самом себе. К счастью, самопознанию нет предела и всегда остается простор для развития внутреннего интеллекта. Изучай новые способы самовыражения. Используй свои способности, чтобы больше узнавать о мире и усовершенствовать другие сферы интеллекта. Как можно их использовать, чтобы лучше понять себя и научиться выражать свои мысли и чувства?

Внутренний интеллект, которым ты обладаешь, поможет тебе улучшить свои способности и в других областях, что, несомненно, пригодится и в учебе, и в жизни.



Для развития вербального интеллекта: напиши автобиографию. Расспроси родных о вашей семье и о своей роли в семейной истории. Попробуй написать рассказ о том, как ты представляешь свое будущее, чем хочешь заниматься, что тебя волнует и что происходит в твоей жизни. Сочинительство — тоже путь к самопознанию. Экспериментируй — пиши рассказы, стихи, пьесы.



Для развития музыкального интеллекта: составь «музыкальную автобиографию». Собери любимые песни, начиная

с раннего детства (попробуй подобрать по одной песне от каждого года жизни). Слушая музыку и задумываясь о том, почему она тебе нравится, можно очень многое узнать о себе. Тебе по душе мелодия или гармония? Тебе нравятся чувства, которые ты испытываешь, когда слышишь композицию? Музыка поднимает настроение, особенно если играешь или поешь сам. Сыграй свою любимую песню на музыкальном инструменте или спой ее.



Для развития логического интеллекта: анализируй свои интересы и отмечай закономерности. Что общего у всех твоих увлечений? Если между ними нет ничего общего, как думаешь, почему? Изучать, как работает твой мозг, невероятно интересно. Узнай об отделах мозга и о том, какие функции они выполняют. Как ты применяешь эти функции в обычной жизни? Что такое, по-твоему, «личность»? Что делает тебя таким, какой ты есть? Как думаешь, ты таким родился? Или в формировании твоей личности участвовали события и люди? А может, важны все эти факторы?



Для развития образного интеллекта: выражай свои эмоции при помощи различных видов творчества. Краски и карандаши, коллаж, папье-маше — это всего лишь несколько способов визуального самовыражения. Попробуй разные виды искусства и реши, какое тебе больше нравится. Возможно, разные виды творчества помогут тебе выразить разные эмоции. Еще один способ задействовать образный интеллект — задуматься о проблемах, которые тебе небезразличны, и придумать способ их решения. Спроектируй свое изобретение на бумаге, а если получится, построй его.



Для развития телесного интеллекта: научись выражать свои чувства в движении. Танцуй, играй, освой пантомиму.

Многие подвижные занятия и виды спорта помогают сосредоточиться и могут служить «фоном» для медитации. Медитация поможет тебе научиться чувствовать свое тело и осознавать, какое влияние на него оказывают эмоции.



Для развития социального интеллекта: используй знание о себе, чтобы лучше понять других. Твой интерес к насущным проблемам может подтолкнуть тебя к волонтерской работе. Участвуя в волонтерских проектах, знакомься со своими товарищами, попытайся узнать, что заставило их заняться этим делом. Сходи на детскую площадку или в магазин и просто понаблюдай за людьми. Обрати внимание, как они ведут себя в определенных ситуациях: они делают то же, что и ты? Если нет, попробуй понять почему. Знакомься с людьми со схожими интересами, так вы найдете общее дело.



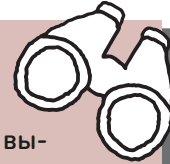
Для развития природного интеллекта: во время прогулки хорошо смотри по сторонам. Какие чувства вызывает у тебя пребывание на природе? Ты ощущаешь себя счастливым? Умиротворенным? Или нервничаешь? Как думаешь, почему? Проанализируй свои эмоции в дневнике. Нарисуй картину или создай скульптуру, отражающую твоё отношение к природе, окружающей среде или к любой другой важной для тебя теме. Используй природные материалы — шишки, листья, перья. Если ты живешь в городе — рекламные листовки, пробки.



Для развития философского интеллекта: вспомни моменты, когда ты чувствовал, что жизнь имеет смысл и цель. Напиши об этом в своем дневнике. Фиксируй в нем те моменты, когда у тебя возникают подобные ощущения. Сочини стихотворение, выразив в нем свое отношение к жизни. Вбей в строку поисковика «смысл жизни» и «цель жизни».

Что нашлось? Зайди на сайт с цитатами и собери любимые цитаты о смысле жизни.

Заглянем в будущее



Где может пригодиться внутренний интеллект, когда ты вырастешь? Во многих областях. Ты можешь освоить одну из этих профессий:

- актер • художник • комик • ремесленник • следователь • кинорежиссер • предприниматель • школьный психолог • изобретатель
- руководитель (в бизнесе, политике, общественной деятельности)
- артист • коуч • персональный тренер • поэт • профессор • психиатр
 - психолог • исследователь • соцработник • учитель • бизнес-консультант • инвестор • писатель • и это еще не всё!



Глава 8

Природный интеллект



Проверь себя:

- Ты любишь животных?
- Наблюдаешь за природой всегда и везде?
- Любишь ходить в походы и просто гулять?
- Умеешь выращивать растения?
- Любишь ухаживать за домашними животными (дома или в школьном живом уголке)?
- Тебе нравится ходить в парк, зоопарк, океанариум?
- Ты легко приспосабливаешься к разным местам и событиям?
- У тебя есть сад — дома или во дворе?
- Ты хорошо запоминаешь информацию о месте, где побывал, имена людей и названия животных, растений, явлений?
- У тебя есть «уличная смекалка» (умение сориентироваться и позаботиться о себе в незнакомой ситуации или на новом месте)?
- Ты задаешь много вопросов о людях, местах и явлениях, которые замечаешь вокруг?

- Обращаешь внимание на то, что находится во дворе, в школе, дома?
- Тебе нравится классифицировать предметы (например, определять, какую птицу ты увидел, или записывать все марки машин, которые тебе встречаются)?

Если ты ответил «да» хотя бы на один из этих вопросов, ты наделен природным интеллектом в том или ином его проявлении.

Что такое природный интеллект

Когда ты слышишь о «природном интеллекте», какая ассоциация первой приходит в голову? Конечно, природа! Человек, обладающий природным интеллектом, замечает все, что находится вокруг него, ему нравится определять и классифицировать растения и животных, следить за прогнозом погоды, коллекционировать камни или наблюдать за звездами. Он умеет различать породы деревьев, животных, виды растений, птиц, насекомых, облаков, звезд и горных пород. Тот, у кого развит природный интеллект, всегда с любопытством смотрит на окружающий мир — где бы ни очутился.

Задумайся на минуту о том, что для тебя означает «любовь к природе». Проводить как можно больше времени на свежем воздухе? Интересоваться садоводством, растениями, животными, жизнью озер, рек и океанов, астрономией, климатом? Коллекционировать жуков, наблюдать за птицами, изучать породы камней? А может, природа для тебя — живые существа, пейзажи, небо? Природа — это все перечисленное, столь же многогранен и природный интеллект.

Чем полезен природный интеллект?

- С его помощью ты станешь более наблюдательным.
- Ты начнешь понимать, насколько важна окружающая среда.
- Ты узнаешь больше о живой природе и научишься ценить ее.

Природный интеллект нужен, чтобы делать самые обычные вещи:

- гулять на свежем воздухе;
- изучать динозавров;
- посещать музеи естественных наук, зоопарки, океанариумы;
- собирать листья, насекомых, камни, перья и прочие природные объекты;
- ухаживать за садом или комнатными растениями;
- заботиться о домашних животных или обитателях школьного живого уголка;
- ухаживать за аквариумными рыбками, террариумом или муравьиной фермой;
- следить за прогнозом погоды;
- смотреть на звезды;
- гулять с собакой;
- наблюдать за птицами;
- готовить;
- ходить в походы;
- участвовать в деятельности обществ по защите животных.

Пожалуй, до недавнего времени природный интеллект был самым важным видом человеческого интеллекта, люди должны были разбираться в окружающем их мире и знать его законы — уметь разводить различные виды домашних животных, охотиться на диких, выращивать и собирать самые разные растения.

Подумать только, сколько навыков требовалось, чтобы выжить. Понимать повадки животных, уметь выслеживать добычу, знать, чем съедобные растения отличаются от ядовитых, разбираться в лекарственных свойствах растений и уметь применять их для лечения болезней. А сколько знаний было необходимо, чтобы вести сельское хозяйство? Когда и где сажать растения, сколько солнца и влаги им необходимо, как избавиться от насекомых, которые только и ждут, чтобы съесть твой урожай.

Все эти важные навыки составляют основу природного интеллекта. Сегодня люди используют природный интеллект для того, чтобы распознавать растения и животных. Одним достаточно взглянуть на лист, и они скажут, с какого он дерева. Другие могут распознать животное по его следу. Даже если живешь в городе и все эти навыки не нужны тебе для выживания, у тебя все равно есть природный интеллект.

Знаешь ли ты...

Во многих частях света, например в тропических лесах Амазонки и в Папуа — Новой Гвинее, люди до сих пор способны различить до нескольких десятков тысяч растений (хотя столярному наблюдателю некоторые из них кажутся абсолютно одинаковыми!). Некоторые жители этих мест при помощи

растений творят настоящие чудеса: они умеют применять несколько сотен различных лекарственных трав для лечения заболеваний и травм.

Исследуй мир

Человека с развитым природным интеллектом интересует окружающий его мир. Он любит исследовать природу, гуляя в лесу или в парке и изучая диких существ, которые там обитают. В зависимости от того, где ты живешь, ты можешь встретить белок, ворон, ящериц, голубей, игуан, диких кабанов, лошадей, коров, оленей; увидеть маргаритки, розы, папоротники, дубы, кактусы, пальмы; каньоны, холмы, горы, долины, пустыни и еще миллион природных объектов.

У тебя есть любимый природный уголок, куда ты идешь, когда хочешь забыть обо всем? Ты берешь с собой бинокль, чтобы наблюдать за животными и птицами? Или фотоаппарат, чтобы снимать красивые пейзажи? А может, ты предпочитаешь делать наброски в блокноте? Или берешь с собой рюкзак, чтобы собирать листья, камни, перья, цветы. Ты любишь размышлять и мечтать, находясь в своем любимом уголке?

Если ты живешь в городе или в его ближайших окрестностях, то можешь подумать: а ко мне-то какое отношение имеет этот природный интеллект? Я и природу-то толком не вижу! Так знай, природный интеллект отлично адаптируется к внешним условиям. Даже если ты все время проводишь в городе, а не на ферме, ты используешь свои способности для наблюдения за окружающей средой. Человек, наделенный природным интеллектом, знает свой район вдоль и поперек — где лучше срезать путь, куда идут все автобусы, в каких магазинах продаются лучшие комиксы. Похоже на тебя? В городе ты вряд ли увидишь звериные следы, а вот определить марку кроссовок, чехла для смартфона и автомобиля твой природный интеллект сможет запросто!

**Знаешь ли
ты...**

В некоторых сообществах (например, у бушменов народности гикве, проживающих в африканской пустыне Калахари) есть люди, которые, взглянув на след животного и его помет, могут определить не только какой зверь здесь прошел, но и его пол, как давно он здесь побывал и чем лакомился на завтрак!

Даже если ты живешь в большом городе, природа повсюду вокруг тебя. Дворовые садики, муравьи на тротуаре, голубиные гнезда на уступах высотных зданий... Для развития природного интеллекта попробуй следующее.

- **Сходить на фермерский рынок** за овощами, фруктами и цветами.
- **Погулять в ближайшем городском парке.**
- **Сходить в музей естественных наук, океанариум или зоопарк.**
- **Начать выращивать комнатные растения** или разбить небольшой цветник во дворе. (В школе тоже можно ухаживать за растениями.)
- **Купить набор и обустроить свою ферму червей или муравьию ферму.**
- **Завести животных, не требующих сложного ухода,** — рыбок, крабов-отшельников или купить аквариум, и создать подводную экосистему с рыбками, растениями и улитками.
- **Обустроить террариум.** Обычно их делают в закрытых контейнерах, например стеклянной банке или аквариуме, и сажают туда ящериц, змей или лягушек. Иногда террариумы бывают частично открытыми.
- **Читать книги о животных.** Это могут быть энциклопедии или рассказы.
- **Собирать камни и ракушки.** (Если негде, их можно купить.)
- **Узнать о программе сбора вторсырья в своем районе.** По возможности вызовись участвовать в ней на добровольных

началах. Если там, где ты живешь, не собирают мусор на переработку, подумай, что нужно для того, чтобы начать такую программу, и с кем поговорить об этом. Или организуй сбор вторсырья в школе.

- **Заняться экологией и экологическими проблемами.** Неважно, где ты живешь — в деревне или в городе, — ты можешь изучать экологию, писать письма чиновникам, подписывать петиции (документы в поддержку или против какого-либо мероприятия).
- **Посадить дерево.** Деревья очищают воздух, служат домом для животных, а еще на них просто приятно смотреть! Дерево можно посадить около школы, во дворе или в ближайшем парке. Во многих городах есть программы высадки деревьев.
- **Забрать к себе на лето школьного питомца из живого уголка.**
- **Чаще смотреть на небо.** Наблюдай за птицами, летающими у тебя над головой. Рассматривай звезды и следи за погодой.

Заботиться о нашей планете

Главное проявление природного интеллекта — любовь к природе. Тебе нравится гулять в лесу и ходить в поход, плавать на байдарке и просто проводить время на свежем воздухе? Некоторые люди планируют свою жизнь так, чтобы все время быть на природе. Например, устраиваются на работу смотрителями парков и оберегают их для последующих поколений; становятся натуралистами и наблюдают за животными в естественной среде обитания; занимаются ландшафтным дизайном и создают прекрасные сады; ходят на яхте вокруг света, устраивают велопробеги



по побережью Южной Америки, плавают на байдарке по Великим озерам и покоряют Гималаи! Те, кто безгранично любит природу, нередко посвящают всю свою жизнь изучению мест, которые большинство людей никогда не видели и не увидят, — Антарктиды или тропических лесов Амазонки.

**Знаешь ли
ты...**

Энн Бэнкрофт — первая женщина, которая пересекла границу вечной мерзлоты и побывала на Северном и Южном полюсах. К 12 годам Энн уже знала, что станет полярным исследователем. И в конце концов она добралась до обоих полюсов — шла пешком и на лыжах, забиралась на скалы, тянула за собой тяжелые сани, а часть пути проделала на парашюте, летящем за катером. В настоящее время Энн продолжает исследовать природу и рассказывать людям о своих открытиях.

Конечно, далеко не всем дано покорять природный мир. Более того, в современной жизни очень легко утратить с ним связь. Многие люди живут в городах. Города и пригороды разрастаются, и там, где раньше располагались фермы и пастбища, вырастают жилые кварталы, торговые центры и офисы. В деревнях и на фермах людей остается все меньше; большинство из них уже не выращивают овощи и не разводят животных ради пропитания, все продукты они покупают в магазине.

В наши дни появилась новая разновидность природного интеллекта — я называю его экоинтеллектом. Экоинтеллект — это желание оберегать нетронутые земли и живых существ, которые в современном мире стремительно исчезают. Люди, наделенные экоинтеллектом, ищут способы защитить окружающую среду и сохранить ее для будущих поколений.

**Знаешь ли
ты...**

Самый юный покоритель Эвереста — Джордан Ромеро, мальчик из США. Когда 22 мая 2010 года он достиг вершины, ему было всего 13 лет.

Если ты участвуешь в программе сбора вторсырья, уборки мусора, в проектах по защите животных и вымирающих видов в своем регионе, помогаешь спасать океаны и тропические леса всего мира, то, скорее всего, тебе ближе именно эта разновидность природного интеллекта.

Заботиться об окружающей среде можно независимо от того, где ты живешь. Вот несколько таких возможностей:

- **Повторное использование мусора.** Каждый год люди производят сотни тысяч тонн мусора. Ты и твоя семья можете помочь окружающей среде, покупая продукты с минимумом упаковки и повторно используя все, что можно. Проще всего найти повторное применение бумаге, банкам, бутылкам и пластиковой упаковке. Поразительно, сколько еще мусора может обрести новую жизнь и что с ним можно сделать! Одежду, книги, мебель и многое другое можно отдать людям, которые в них нуждаются, пожертвовать организациям, которые продают подержанные вещи и передают собранные средства на благотворительность, отправить в приюты для бездомных. Донашивать вещи старших братьев и сестер — это тоже повторное использование.
- **Ремонт и новое применение.** Подумай хорошенько, прежде чем что-то выбросить. Может быть, вещь можно отремонтировать? Или найти ей другое применение? Или отдать кому-то, кому она пригодится?
- **Действуй локально.** Узнать об экологических проблемах и участвовать в их решении в своем районе или регионе. Спасение болот, программа сбора вторсырья в школе — есть много способов помочь.
- **Думай глобально.** Поступки, наносящие вред окружающей среде, в какой бы части света их ни совершили, окажут влияние на жизнь всей планеты. Это означает, что если проблема где-то далеко, это и твоя проблема тоже. Следи за тем, что происходит в мире: смотри новости, читай об экологии.

Многие природоохранные организации работают по всему миру — участвуй в их деятельности, и ты узнаешь о важных проблемах, сможешь подписать петиции и выяснить, кому из чиновников написать и озвучить свои тревоги.

Уход за растениями

У тебя талант садовника? Твой природный интеллект проявляется в заботе о растениях? Ты отвечаешь за полив и подкормку цветов дома и в школе, потому что ни для кого не секрет — у тебя это получается лучше всех? Выращиваешь помидоры в ящике на подоконнике или разбил цветочную клумбу во дворе?

**Знаешь ли
ты...**

Натуралиста Лютера Бербанка прозвали «человеком, который умеет разговаривать с цветами», потому что они невероятно быстро у него росли.

Садоводу нужен природный интеллект, чтобы знать, сколько солнечного света, влаги и удобрений требуется тому или иному растению. Но помимо информации об уходе за растениями люди, наделенные природным интеллектom, обладают еще и особым даром — они находятся «на одной волне» со всеми живыми существами, поэтому в их заботливых руках все расцветает словно по мановению волшебной палочки.

Даже если у тебя нет такого таланта, его отсутствие не мешает тебе любить растения и учиться их выращивать. Городские жители могут разводить цветы и зелень в ящиках на окне. Если у тебя есть место для огорода, попробуй вырастить самые разные культуры. Начни с простых: подсолнечник, помидоры, сладкий перец, салат-латук. Если тебе понравится огородничество, попробуй расширить свой арсенал и вырастить любой вид, который тебе интересен: зеленый горошек, клубнику, тыкву. Каждое новое

растение в твоём огороде углубит твои познания и позволит тебе развить природный интеллект.

А что делать со всеми этими овощами и фруктами после сбора урожая? Конечно же, съесть их! Что может быть вкуснее выращенных своими руками помидоров и свежесобранной клубники? Попробуй что-нибудь приготовить. Многие люди с развитым природным интеллeктом становятся прекрасными поварами. Представь, как это здорово — приправить соус травами, которые сам вырастил; смешать салат из «домашних» овощей. Кулинарные эксперименты — это весело, а плоды твоего труда наверняка придутся по вкусу твоим друзьям и родным.

Уход за животными

Тот, кто любит животных, точно не обделен природным интеллeктом! Возможно, до сих пор ты об этом не задумывался, но забота о животных имеет отношение к интеллeкту.

Небезразличие к живым существам проявляется разными способами. Например, ты можешь стать вегетарианцем, выгуливать собак в приюте, заботиться о приютских кошках, ухаживать за домашними питомцами, давать приют бродячим собакам и кошкам или помогать всем больным созданиям, которые встречаются на твоём пути. Все это проявления твоего природного интеллeкта.

У тех, кто любит животных, как правило, есть домашний питомец. Иногда их даже несколько — кошки, собаки, хомяки, аквариумные рыбки или даже лошади. Кто-то заводит себе более экзотических питомцев, например ящерицу, змею или тарангула. Ухаживая за домашним животным, ты берешь на себя ответственность за его благополучие. Следишь за тем, чтобы у него была еда и вода, чтобы он вовремя гулял, чистишь клетку, играешь



с ним, обнимаешь, гладишь и просто проводишь с ним время. Если у тебя нет возможности завести собственного питомца, ты можешь играть с домашними животными твоих друзей или заботиться о животных в школьном живом уголке.



Знаешь ли ты...

Доктор Темпл Грандин из Колорадо с трудом контактирует с людьми (у нее аутизм — заболевание, при котором люди испытывают трудности в общении). Однако она легко находит общий язык с домашними животными. Темпл прославилась на весь мир благодаря тому, что сумела понять, как мыслят коровы, овцы и свиньи, и придумать способ управления стадом, не вызывающий недовольства животных. Дизайн своих загонов она сначала тестирует на себе!

Некоторые люди чувствуют с животными более тесную связь, чем с другими людьми. Возможно, и среди твоих знакомых есть те, кто понимает, почему животные ведут себя именно так, а не иначе, и учатся с ними общаться.

Знаменитый «заклинатель лошадей» Монти Робертс с малых лет ездил верхом и работал с лошадьми. Уже в семилетнем возрасте он начал понимать, что у лошадей есть свой уникальный «язык». Он попытался общаться с ними так же, как они общались между собой, используя те же жесты и действия. Ему это удалось, и постепенно он заслужил репутацию человека, способного мягко и спокойно приручить диких и необузданных лошадей, к которым никто другой не мог подступить.

У людей, работающих в тесном контакте с животными — ветеринаров, дрессировщиков и ученых, — часто развивается необычная способность к общению с ними. Джейн Гудолл посвятила свою жизнь изучению шимпанзе в Африке. Она жила среди шимпанзе, наблюдая за несколькими поколениями приматов и изучая язык их жестов. Она столько времени провела с этими животными, что стала думать как они! Сейчас Джейн путешествует по всему свету и объясняет детям, насколько важно сохранить

естественную среду обитания шимпанзе и других видов и защитить их от уничтожения фермерами, застройщиками (теми, кто покупает землю — в том числе населенную животными — и строит на ней жилье) и браконьерами (людьми, которые незаконно охотятся на вымирающие виды).

Собаки способны улучшить технику твоего чтения! В библиотеках города Солт-Лейк-Сити действует программа R.E.A.D. (Reading Education Assistance Dogs, или «Собаки, которые помогают читать»). По субботам дети в возрасте от пяти до девяти лет приходят в библиотеку и в течение получаса читают вслух собакам разных пород. Проверка техники чтения показала, что те, кто читал для собак, улучшили свой результат на два и более баллов!



**Знаешь ли
ты...**

Работать можно не только с животными, которые живут на суше. В аквапарках дрессировщики ставят сложные развлекательные шоу в тесном сотрудничестве с касатками, дельфинами и морскими львами. Этим животных отличает интеллект, любопытство и развитые навыки общения. Особенно славятся дельфины и киты: у них даже есть особый язык, на котором они общаются между собой. Морские биологи изучают *биоакустику* — звуки, при помощи которых «разговаривают» животные. Они наблюдают за различными видами дельфинов и китов, чтобы узнать, как «переговариваются» члены одной социальной или семейной группы. Некоторые из них пытаются выяснить, способны ли касатки осмысленно общаться с людьми. Возможно, и ты когда-нибудь займешься чем-то подобным.

Независимо от того, где ты живешь — в городе или в деревне, — наверняка у тебя есть любимые воспоминания, связанные с природой. Охота на насекомых, копание в грязи, строительство песочных замков на пляже, цветок, сорванный на прогулке, посаженные тобой семена, за ростом которых ты наблюдал. Проявления природного интеллекта разнообразны, как и сама природа!

Начни развивать свой природный интеллект. Изучай звезды, землю под ногами, камни, минералы, окаменелости, озера, океаны, флору и фауну — и тебе откроется весь мир!

Как развить природный интеллект

Эти советы помогут тебе развить свой природный интеллект и насладиться им в полной мере. Попробуй выполнить любое понравившееся задание, даже если тебе кажется, что это «не твое».

- 1. Наблюдай за природой везде, куда бы ты ни отправился.** Следи, как трудятся муравьи, обращай внимание, какие цветы растут во дворе, замечай, как осенью в парке листва меняет цвет, исследуй невероятно сложную экосистему своего двора!
- 2. Сажай растения и наблюдай, как они развиваются.** Это может быть цветок или сладкий перец — любое растение, которое тебе интересно. Отмечай, какие стадии роста проходит твой питомец. Быстро ли он растет? Сколько воды ему нужно? Любит ли он солнце? Меняются ли его потребности по мере роста?
- 3. Смотри на небо.** В солнечный день обращай внимание на разные виды облаков. Какие они — тонкие и перистые? Или пушистые? Неподвижные или ветер гонит их по небу? Как можно охарактеризовать сегодняшнюю погоду? Будет ли дождь? Посмотри на небо в ясную ночь. Какого оно цвета? Ты видишь звезды и планеты? Венеру и Марс часто можно рассмотреть у самого горизонта. Посмотри на Луну — можешь определить ее фазу? Полная, прибывающая (от полумесяца к полной) или убывающая (от полной к полумесяцу)? Ты заметил падающие звезды? Они лучше видны на темном небе. Если ты живешь в городе, то из-за городского освещения, скорее всего, уви-

дишь только самые яркие из них. Что еще есть в ночном небе? Самолеты? Вертолеты? Огни небоскребов?

- 4. Занимайся садоводством.** Если у тебя нет двора, попробуй устроить огород на подоконнике и начни выращивать цветы и пряные травы. Помоги спланировать, перекопать и засадить огород около дома или в школе; ухаживай за растениями и собирай урожай. Если в твоём дворе есть общий сад, попроси выделить тебе небольшой участок.
- 5. Наблюдай за птицами.** Возьми бинокль и иди в парк рядом с домом или школой, где можно увидеть птиц, обитающих в ваших краях. Прихвати с собой атлас птиц, чтобы определять незнакомые виды.
- 6. Смотри телепередачи о природе.** Начни с передачи «В мире животных». Если у тебя дома есть кабельное телевидение, смотри Discovery Channel, TLC и Animal Planet — отличные каналы, где показывают много программ на эту тему. Организуй просмотр с семьей и друзьями, а потом обсудите увиденное.
- 7. Читай книги и журналы о природе:** о животных, динозаврах, тропических лесах и любых природных явлениях, которые тебя интересуют. Попробуй прочитать биографии знаменитых натуралистов: Джона Мьюра, Рэйчел Карсон, Чарльза Дарвина, Джорджа Вашингтона Карвера и Джейн Гудолл. Неплохие тематические журналы — «National Geographic: юный путешественник», «Юный натуралист», «В мире животных», «ГЕОлёнок».
- 8. Участвуй в деятельности природоохранных организаций.** Начни сотрудничать с местной организацией, занимающейся решением проблем, актуальных для твоего региона. Можешь помогать фонду национального и даже международного масштаба. Greenpeace и Всемирный фонд

дикой природы (WWF) решают огромное количество экологических проблем: от загрязнения воздуха и использования пестицидов до защиты вымирающих видов и их естественной среды обитания.

- 9. Запишись участником в экологическом проекте в школе или в своем районе.** Ты можешь работать волонтером в программе сбора вторсырья, рассказывать людям о важности спасения тропических лесов и коралловых рифов, сажать деревья, изучать вымирающие виды, общаться со школьниками из других стран и узнавать о существующих у них экологических проблемах.
- 10. Возьми на себя ответственность за воспитание и уход за семейным или школьным питомцем.** Корми его, пои, выгуливай, мой, чисть клетку или лоток. Ухаживать за животным оказалось труднее, чем ты думал? Ты больше узнал о своем питомце после того, как начал заботиться о нем?
- 11. Создай собственную экосистему.** Засели аквариум, террариум, муравьиную ферму или другую портативную закрытую экосистему. Какой бы маленькой она ни была, наблюдая за происходящим в ней, ты многому научишься. Каждое растение, животное и насекомое играет свою роль. Если дома обустроить экосистему не получится, поговори с учителем — возможно, вы создадите ее в классе как научный проект.
- 12. Изучи жизнь одного биологического вида.** Выбери животное, о котором ты хочешь знать больше. Домашнее (собака, кошка, свинья), дикое (рысь, еж) или экзотическое (снежный леопард, вомбат). Узнай об этом виде как можно больше. Если животное домашнее, изучи различные породы, их происхождение, узнай, как животное было одомашнено. Если дикое — среду обитания, выясни, принадлежит ли оно к исчезающим видам и почему, какую роль играет в экосистеме.

- 13. Сходи в музей естественной истории, зоопарк, океанариум или дендропарк.** Есть множество мест, которые помогут тебе расширить познания о природном мире, — от планетариев до ботанических садов. В музеях часто проводятся специальные обучающие программы, посвященные местной флоре и фауне, астрономии и другим темам.
- 14. Разглядывай землю под ногами.** По почве и камням можно узнать очень много о том месте, где ты живешь. В некоторых регионах можно найти различные минералы и даже окаменелости. Изучи геологию своего края и отправляйся на охоту за образцами горных пород, минералов и других объектов, о которых узнаешь из книг. Если тема пробудит твое любопытство, начни собирать коллекцию камней.
- 15. Выберись на природу.** Если получится, сходи в поход, если нет — сходи на однодневную прогулку. Не упускай ни одного шанса больше узнать об окружающем тебя природном мире! Заведи дневник натуралиста и записывай в него все, что выяснишь; зарисовывай или фотографируй растения, животных и природные объекты.
- 16. Начни собирать коллекцию.** Насекомые, листья, цветы, камни — собирать можно что угодно! Листья и цветы суши между страницами книги, а затем аккуратно перемести их в альбом для гербария. Если тебе не по душе убивать жуков, сделай временную коллекцию насекомых: поймай их и посади в банку с отверстиями для воздуха, а в конце дня выпусти на волю. Но помни, что, собирая образцы, нужно быть осторожным, чтобы не нанести вред природе, — не бери то, что лучше оставить на месте.
- 17. Научись готовить.** Готовить еще интереснее, если использовать травы и овощи, выращенные своими руками.

Что если общение с природой не вызывает у тебя дикого восторга?

Допустим, ты из тех людей, кто боится животных, считает походы крайне неприятным занятием и у кого цветы вянут в руках! Я, конечно же, шучу, но все же: что делать, если ты не чувствуешь в себе особой тяги к природе? Использовать возможности для развития природного интеллекта — даже если ты живешь в городе, они встречаются буквально на каждом шагу.

Во-первых, нужно стать более наблюдательным. Обращай внимание на все, что видишь вокруг. Смотри на небо и увидишь звезды, облака, солнечные лучи, которые в разное время года падают на землю под разными углами. Смотри на землю и увидишь камни, цвет почвы, насекомых. Наблюдай за животными, птицами, изучай деревья и цветы. Природа везде вокруг нас, а твоя среда обитания состоит из множества различных ее элементов.

Став более наблюдательным, ты не только разовьешь природный интеллект. Людям с развитым вербальным интеллектом наблюдения за природой подкинут идеи для рассказов; те, кто наделен образным интеллектом, почерпнут вдохновение для творчества, обладающие логическим интеллектом получают идеи для научных экспериментов. Повышенная наблюдательность всегда пригодится.

Развить природный интеллект тебе помогут твои способности в других сферах — те, в которых ты силен и чувствуешь себя как рыба в воде.

Восемь способов, как это сделать



Для наделенных вербальным интеллектом: стать ближе к природе помогут книги о животных и рассказы, в которых главные герои — животные. Читая любую книгу, обращай внимание на то, как окружающая среда и природные

пейзажи дополняют сюжет. Хочешь сочинить что-то свое? Напиши рассказ, стихотворение или пьесу о природе или экологических проблемах. Отличный способ начать — взять блокнот с собой на прогулку и записывать в него свои наблюдения.



Для наделенных музыкальным интеллектом: слушать звуки природы и пытаться услышать в них музыку. Дуновение ветра, пение птиц, даже шум проносящихся мимо машин... Звуки этого мира могут вдохновить тебя на сочинение песен и мелодий. Если ты равнодушен к проблемам защиты окружающей среды, сочини об этом композицию. (У музыкантов существует давняя традиция петь о том, что их волнует, — ты будешь не одинок!)



Для наделенных логическим интеллектом: искать в природе числа и закономерности. Например, перед прогулкой попробуй угадать, сколько пожарных кранов, собак или одуванчиков ты встретишь на своем пути! Отмечай геометрические формы и орнаменты в природных объектах. Природа подкидывает немало задачек: например, чтобы убедиться, что дерево не упадет на детскую площадку, нужно вычислить его высоту.



Для наделенных образным интеллектом: использовать в творчестве природные материалы. Листья, цветы, стручки, перья — вот лишь немного, из чего можно создавать предметы искусства. Сделай дары природы частью композиции или придумай картину, полностью состоящую из естественных материалов. Попробуй рисовать перьями или изготовить природные штампы из листьев, камней, овощей или фруктов. Природа дарит вдохновение: рисуй все, что видишь вокруг. Например, пристально рассмотри цветок, насекомое или трещину на тротуаре и попытайся детально их изобразить.



Для наделенных телесным интеллектом: гулять, бегать, кататься на роликах, ездить на велосипеде — одному или с друзьями и родными. Открывать для себя новые природные пейзажи может быть очень интересно. Делись своими впечатлениями и расспрашивай окружающих, что видели они, — так ты станешь более наблюдательным.



Для наделенных социальным интеллектом: объединить свою любовь к общению с пребыванием на природе. Ты можешь пойти с друзьями в лес, прогуляться вдоль берега океана, побродить по городу или за его пределами. Предложи родителям устроить пикник в ближайшем парке — вы хорошо проведете время и пообщаетесь на природе. Ходи с друзьями в походы. Если хочешь лучше узнать свой родной край, пообщайся с соседями и с теми, кто давно здесь живет и работает.



Для наделенных внутренним интеллектом: природа — отличный «фон» для размышлений обо всем, что для тебя важно. Не спеша прогуляйся по лесу, за городом или рядом с домом. Ты многое узнаешь о себе и окружающем мире. Задействуй все органы чувств: что ты видишь и слышишь, какие запахи чувствуешь, какие эмоции у тебя возникают? Захвати дневник или альбом для рисования и заноси в них свои мысли об увиденном и о природе.



Для наделенных философским интеллектом: гулять на свежем воздухе, наслаждаясь красотой окружающего мира и взаимосвязью всего сущего. Попробуй письменно ответить на следующие вопросы: наделены ли животные сознанием и способностью мыслить, как люди? Должны ли животные иметь равные с человеком права? Почитай об известных людях, с равным уважением относившихся ко всем живым существам, — Махатме Ганди, Будде, Махавире (основателе джайнизма — религии, в которой запрещено наносить вред любому живому существу, в том числе муравьям и мухам).

А если ты наделен природным интеллектом с рождения?

Ты стал вегетарианцем лет в шесть, на тебе лежит ответственность за всех домашних кошек и ты сдаешь в переработку все, что удастся спасти от мусорной корзины? Отлично! А что еще можно сделать? Например, изучать экологические проблемы в разных странах, участвовать в волонтерских проектах там, где ты живешь, привлекать к защите окружающей среды других людей и рассказывать им о том, насколько это важно. Попробуй организовать школьный субботник: вынесите мусор, сотрите граффити со стен, посадите деревья и цветы. Предложи директору разбить школьный огород. Пусть он станет научным проектом, в котором вы будете участвовать всем классом.

Природный интеллект, которым ты обладаешь, поможет тебе улучшить свои способности и в других областях, что, несомненно, пригодится и в учебе, и в жизни.



Для развития вербального интеллекта: рассказывай окружающим об экологических проблемах. Ты можешь сделать доклад в классе, написать письмо редактору газеты, сочинить рэп. Вербальный интеллект поможет тебе исследовать природный мир, сочиняя истории о природе и животных. Природа часто вдохновляла поэтов, возможно, и для тебя она станет источником вдохновения. Пиши стихи обо всем, что любишь в природе. Если ты уже ведешь дневник, начни записывать в него свои мысли обо всем, что ты заметил вокруг и что пробудило твой интерес.



Для развития музыкального интеллекта: попробуй найти сходство между звучанием музыкальных инструментов и голосами природы. Не напоминает ли тебе звучание ударных стук дождя по крыше? А флейта не похожа на птичий крик? А соло на фортепиано — на журчащий ручей?

Звуки природы лежат в основе многих музыкальных композиций. Как ты думаешь, что вдохновило их создателей? Попробуй создавать музыку при помощи самодельных инструментов — палочек, камушков в контейнере, стаканов с водой.



Для развития логического интеллекта: задавай вопросы и находи ответы в природе. Твои навыки наблюдения за окружающей средой, благодаря которым ты стал превосходным натуралистом, помогут решать математические и логические задачи и придумывать научные эксперименты. Многие ученые используют как логический, так и природный интеллект. Представь в классе особый проект, имеющий отношение к одной из наук о живых существах: биологии, ботанике, зоологии, энтомологии (наука о насекомых), орнитологии (наука о птицах). Попробуй совместить математику, логику и интерес к природе: находи в природе числа и логические закономерности, изучи, как они появились, или предложи собственную теорию.



Для развития образного интеллекта: обращай внимание на цвета, орнаменты и природные фактуры. Природа — гениальный художник! Наблюдения вдохновляют тебя на создание картин из природных материалов? Используй все, что тебе нравится. Нарисуй свою кошку или любимый цветок, смакетируй свой любимый пейзаж.



Для развития телесного интеллекта: больше движения на природе! Ходи в походы, бегай, катайся на роликах, на велосипеде. Смотри вокруг и впитывай физические ощущения: слушай пение птиц, чувствуй запах цветов и ощущай землю под босыми ногами. Существует множество активных занятий, сопряженных с природой: вскопать огород, выдрессировать собаку или очистить от мусора любимый парк.



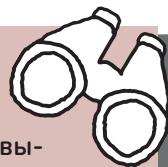
Для развития социального интеллекта: налаживай контакты, используя общие интересы (животные, окружающая среда, садоводство). Например, прими участие в экологическом проекте, позови друзей собрать мусор на территории школы или в ближайшем парке.



Для развития внутреннего интеллекта: природа поможет тебе разобраться в своих чувствах. Прислушайся к своим мыслям во время прогулки: ты анализируешь то, что видишь? Любишься красотой окружающего мира? Поставь себе цель и добивайся ее. Как ты можешь помочь окружающей среде? Производить меньше мусора, стать вегетарианцем, раз в неделю писать письмо в поддержку экологических проектов? Если в будущем ты планируешь заниматься работой, так или иначе связанной с живой природой, подумай, как можешь начать готовиться к ней уже сейчас. Например, начни изучать научные дисциплины, попробуй работать волонтером в музее естественной истории, расспроси смотрителя парка, как он нашел свою работу.



Для развития философского интеллекта: подумай о том, какую роль играет природа в истории религии. Вспомни Иисуса в пустыне, Мохаммеда в пещере, Будду под деревом... Напиши о причастности природного мира к религиозным, духовным и философским исканиям людей. Можешь написать и о том, какую роль сыграла природа в становлении твоих философских воззрений. У тебя есть любимые природные уголки, где ты предаешься глубоким размышлениям? Подумай о том, как в разных религиях относятся к животным. Какие религии не допускают убийство живых существ? Какие считают, что у животных есть душа? Представители каких вероисповеданий употребляют в пищу только определенные виды мяса?



Заглянем в будущее

Где может пригодиться природный интеллект, когда ты вырастешь? Во многих областях. Ты можешь освоить одну из этих профессий:

- дрессировщик • археолог • астроном • пчеловод • биолог • ботаник
- шеф-повар • эколог • энтомолог • природоохранный активист
- экологический инспектор • юрист, специализирующийся на экологии • фермер • рыбак • судмедэксперт • смотритель парка • егерь
- владелец или сотрудник садового питомника • садовод • геолог
- герпетолог (ученый, изучающий рептилий: ящериц, змей, крокодилов) • агроном • ихтиолог (ученый, изучающий рыб) • ландшафтный дизайнер • морской биолог • метеоролог • альпинист • гид-переводчик в заповеднике • фотограф живой природы • орнитолог • палеонтолог • биолог-антрополог • коннозаводчик • моряк • специалист по обрезке деревьев • ветеринар • вулканолог • смотритель зоопарка
- зоолог • и это еще не всё!

Глава 9

Философский интеллект



Проверь себя:

- Ты часто размышляешь о жизни?
- Находясь в церкви, ощущаешь покой и чувствуешь, что жизнь полна смысла?
- Тебе снятся сны на религиозные и духовные темы или сны о Вселенной?
- Ты задумываешься о том, насколько велика Вселенная, и поражаешься этому?
- Вступаешь в серьезные дискуссии о религии, духовности и философских понятиях — истине, смысле жизни, о том, что правильно и неправильно?
- В твоей жизни произошли события, заставившие тебя взглянуть на жизнь иначе?
- Ты размышляешь о смысле жизни в одиночестве?
- Тебе интересно, почему у людей такие разные воззрения и верования?
- Ты ощущаешь неразрывную связь с природой и Вселенной?
- Ты любишь молиться, медитировать или заниматься другими духовными практиками?



- Тебя интересуют священные книги — Библия, Коран, Тора? Или книги о философии и духовности, заставляющие глубже задуматься о смысле жизни?
- У тебя есть друг, родственник, учитель или религиозный наставник, с которым ты любишь говорить о смысле жизни?

Если ты ответил «да» хотя бы на один из этих вопросов, ты наделен философским интеллектом в том или ином его проявлении.

Что такое философский интеллект

Если ты живой человек, значит философский интеллект у тебя есть. Однако обладать философским интеллектом и быть живым — не совсем одно и то же. Философский интеллект означает *понимать*, что ты жив, и в глубине души *чувствовать*, что ты живой. Философский интеллект заставляет человека задавать вопросы о жизни, интересоваться, почему существует Вселенная и как в ней зародилась жизнь.

С одной стороны, философским интеллектом наделены те, кто задается этими серьезными вопросами. С другой — те, у кого есть на них ответы. Если у тебя есть свое мнение по одному из приведенных ниже вопросов, значит ты наделен философским интеллектом:

- Существует ли Бог?
- Что такое истина?
- Что происходит с человеком после смерти?
- Почему с хорошими людьми случается что-то плохое?

Религиозные убеждения и духовные практики — это проявления философского интеллекта. Но философским интеллектом наделен даже тот, кто не причисляет себя к определенной религии или духовному направлению, — просто он проявляется иначе.

Например, человек может изучать философию, ценить красоту окружающего мира и быть добрым и милосердным по отношению ко всем живым существам.

Немецкий мыслитель Артур Шопенгауэр был одним из первых философов, высказавшихся в защиту прав животных. Кое-кто из современников утверждал, что к своим пуделям Шопенгауэр питал более теплые чувства, чем к друзьям и коллегам!

Знаешь ли ты...

Чем полезен философский интеллект?

- Он позволяет жить полноценной жизнью.
- Помогает понимать религиозные и духовные воззрения других людей.
- Благодаря ему мы размышляем о многих интересных вещах, например о величине Вселенной.
- Дает возможность узнать мнение великих мыслителей прошлого по важным философским темам.

Философский интеллект отличается от других видов интеллекта, описанных в этой книге. По правде говоря, создатель теории множественного интеллекта Говард Гарднер не включал этот вид в свой список. Он говорит (отчасти шутя), что видов интеллекта восемь с половиной, половина — это философский интеллект. (Гарднер называет его *экзистенциальным* интеллектом.) Возможно, потому что философский интеллект труднее других поддается определению. Например, сразу понятно к чему относится вербальный интеллект — к словам;

Философский интеллект нужен, чтобы делать самые обычные вещи:

- молиться;
- читать священные тексты, например Библию или Коран;
- задаваться вопросами о Вселенной;
- размышлять о смысле жизни;
- сопереживать;
- ощущать благодарность за то, что ты жив;
- беседовать с друзьями о Боге, смерти, красоте, о том, что такое хорошо и что такое плохо;
- задавать глубокомысленные вопросы;
- медитировать.

музыкальный — к музыке и так далее. С философским интеллектом все куда более загадочно.

Тысячелетиями люди задумывались о смысле жизни, они выдвинули множество теорий, пытаясь понять, где скрыт этот смысл. Этот вопрос занимал даже неандертальцев, живших более 30 тысяч лет назад. В местах их захоронения археологи обнаружили остатки цветов, пищи, орудий и других предметов, аккуратно разложенные рядом с мертвыми телами. Из этого можно предположить, что даже в первобытном обществе люди верили в загробную жизнь.

Давай пофилософствуем

Изучение философии — один из важнейших методов развития философского интеллекта. Философия глубоко и всесторонне рассматривает вопросы, занимавшие человечество на протяжении многих тысяч лет. Название этой науки в переводе с древнегреческого означает «любовь к мудрости».

Первые древнегреческие философы жили около 600 лет до н. э. Самыми знаменитыми из них, пожалуй, были Платон и его учитель Сократ. Сократ верил, что истина яснее всего проступает в «диалогах». Его диалоги — это разговоры с самим собой, в которых он пытался ответить на важные вопросы: что такое справедливость? Что такое любовь? В чем суть красоты? Подход Сократа к знанию стал примером для других философов.

Другие известные философы — святой Августин, Спиноза, Кант, Ницше, Витгенштейн, Конфуций, Лао-цзы, Шанкара.

Знаешь ли ты...

Основоположником философии скептицизма был Пиррон. Представители этой школы сомневаются в том, что истину вообще можно обнаружить. Пиррон опровергал даже наличие сигналов, посылаемых ему его пятью чувствами, и по этой причине игнорировал опасные утесы, несущиеся навстречу колесницы и агрессивных собак (он не верил, что они на самом

деле существуют). Его друзьям приходилось везде его сопровождать, чтобы он не покалечился!

Ниже перечислены вопросы, которые занимали философов на протяжении многих веков. Попробуй использовать свой философский интеллект и найти на них ответы:

- Как определить, что хорошо, а что плохо?
- Почему жизнь имеет ценность?
- Как понять, где реальность, а где вымысел?
- Что такое добро?
- Есть ли у человека свободная воля (способность принимать независимые решения)?
- Какой жизненный путь выбрать?
- Существует ли окружающий мир на самом деле?
- Как понять, знаем мы что-то или нет?
- Что связывает тело и ум?
- Из чего состоит сознание?

Отец Сиддхартхи Гаутамы Будды — духовного учителя и основоположника буддизма — был королем. Легенда гласит, что король пытался оградить своего сына от вида человеческих страданий. Но однажды принц Сиддхартха вышел на прогулку за стены дворца. По дороге он встретил больного, старика и покойника. Его настолько потрясли эти встречи, что он посвятил свою жизнь тому, чтобы найти способ избавить всех живых существ от страданий и смерти.



**Знаешь ли
ты...**

Попробуй организовать школьный философский кружок, где ты с одноклассниками сможешь обсуждать эти и другие вопросы. Попроси кого-то из учителей курировать ваш кружок. Учитель поможет вам вести осмысленные дебаты о поисках истины и по-

знакомит вас с воззрениями великих философов. Возможно, ты найдешь друга, которому, как и тебе, будет нравиться обсуждать философские темы.

Философия — это не всегда сложно и запутанно. Некоторые из приведенных выше вопросов очень простые. Пусть они вдохновят тебя на интересные философские рассуждения!

Изучаем религию и духовные воззрения

Религиозные и духовные воззрения — еще одно проявление философского интеллекта. Религия и философия занимаются схожими вопросами: существование Бога, душа, дух, загробная жизнь, мораль, молитва. Но помимо размышлений на эти темы религия стремится организовать своих последователей, сплотив их вокруг «ядра» из определенных верований, принципов поведения, обычаев и молитвенных практик. В течение тысячелетий пасторы, евангелисты, имамы, шаманы, раввины, гуру, йоги, монахи, монахини, священники, служители, епископы, отцы церкви, муршиды, муллы, цадики, теологи, знахари углубленно изучали религиозные и духовные вопросы и помогали в них разобраться другим людям.

**Знаешь ли
ты...**

Священная книга мусульман называется Коран, что означает «рассказ». Мусульмане верят, что Коран — священное слово Аллаха, которое тот передал пророку Мохаммеду через архангела Гавриила. Коран считается настолько важной книгой, что многие мусульмане заучивают его наизусть (в нем около 80 тысяч слов). Человека, выучившего наизусть Коран, называют *хафизом* — «хранителем».

В современном мире существует не меньше 18 религий. К крупнейшим мировым религиям относятся христианство, ислам, индуизм, буддизм, иудаизм, синтоизм, даосизм и сикхизм.

Кроме этого, есть множество верований. Некоторые народы верят в существование одного-единственного высшего существа, как христиане, мусульмане и иудеи. Другие поклоняются множеству богов, как индуисты. А есть те, кто, как буддисты, верит не в Бога, а в состояние небытия, пустоты или нирваны.

В то же время более миллиарда человек не причисляют себя к какой-либо религии. И многие из этих людей отнюдь не лишены философского интеллекта. Среди них есть атеисты — люди, которые не верят в Бога. Таким, например, был Пабло Пикассо. Есть агностики — люди, которые верят, что о существовании Бога ничего не известно. Лауреат Нобелевской премии мира Эли Визель* — один из агностиков.

Религия или духовная практика развивают философский интеллект. Возможно, ты уже принадлежишь к одной из религиозных конфессий и соблюдаешь традиции своей культуры: посещаешь молельный дом или церковь, молишься, медитируешь и ходишь в воскресную школу. Как бы то ни было, ты можешь раздвинуть свои горизонты, узнав больше о других религиях и духовных воззрениях. Найди способ пообщаться с представителями других религий. Сходи на богослужения (только сперва спроси разрешения присутствовать на них), почитай о других верованиях, традициях и ритуалах.

Еврейско-арамейское имя Иисуса — Иешуа. Это сокращение от «Иегошуа». Христос — переведенное на древнегреческий еврейское слово *машиах*, то есть «мессия», помазанник. Помазание — это процедура освящения или благословения человека. В древности эту процедуру проходили священники, пророки и короли. В Древнем Израиле помазание для короля было равноценно коронации.



**Знаешь ли
ТЫ...**

* Эли Визель — еврейский, французский и американский писатель, журналист, общественный деятель. Лауреат Нобелевской премии мира 1986 года, бывший узник нацистского концлагеря Освенцим. *Прим. ред.*

В нашем мире слишком много вражды и войн между представителями разных религий. Именно поэтому важно развивать такой аспект философского интеллекта, как терпимость к тем, чья вера отличается от нашей. Мы должны понимать, что всех нас интересуют вопросы жизни и смерти, и с уважением относиться к праву каждого человека иметь свою жизненную философию.

Познание Вселенной

Ты когда-нибудь лежал, глядя на звезды? А задумывался о том, как далеко простирается Вселенная и где ее край? Эти размышления — проявление твоего философского интеллекта. Ученым еще предстоит ответить на многочисленные вопросы о Вселенной. Наши телескопы направлены на звезды, находящиеся на расстоянии нескольких миллионов световых лет. При помощи логического интеллекта мы решили математические уравнения, подтвердившие теорию Большого взрыва и существование черных дыр. Но все же никто по-прежнему не может объяснить, откуда взялась Вселенная, что было до нее и какого она на самом деле размера. И никто не знает, когда наступит конец.

Ученые, исследующие живые организмы, способны расшифровать гены и решить множество важных биологических и медицинских проблем. Но они до сих пор не могут объяснить, что такое жизнь и чем она отличается от «неживого» состояния. Эти глубокие вопросы сталкивают человека со множеством загадок. Думая о них и пытаясь их разгадать, ты развиваешь философский интеллект. Вот несколько вопросов о Вселенной, которые подбросят пищу в котел размышлений:

- Можно ли добраться до края Вселенной?
- Есть ли у времени начало?
- Как зародилась жизнь?



- Сможем ли мы когда-нибудь путешествовать во времени?
- Из каких мельчайших частиц состоит Вселенная?
- Смогут ли компьютеры в будущем думать и вести себя так, как люди?
- Существует ли жизнь на других планетах?
- Есть ли другие вселенные, кроме нашей?
- Можно ли прочесть мысли другого человека?
- Сколько длится бесконечность?
- Можно ли создать что-то одной лишь силой мысли?
- Что было до возникновения Вселенной?
- Откуда берется сила притяжения?
- Может ли человек эволюционировать и превратиться в другую форму жизни?

Многие ученые используют свой философский интеллект, чтобы осмыслить устройство Вселенной. Например, биолог Фрэнсис Коллинз, возглавляющий проект изучения генома человека при правительстве США, как-то сказал: «Я рассматриваю ДНК — информационную молекулу, из которой состоят все живые существа, — как язык Бога, а изящество и сложность наших тел — как воплощение божественного замысла».

Развить философский интеллект можно, читая фантастику. Классические произведения научно-фантастической литературы — «Трещина во времени» Мадлен Л'Энгл и «Марсианские хроники» Рэя Брэдбери. Книги научно-фантастического жанра часто затрагивают философские темы — путешествия во времени, параллельные миры, жизнь на других планетах, искусственный интеллект.

У философского интеллекта есть и еще одно любопытное проявление: человек настолько погружается в процесс, что забывает о времени. Как будто процесс поглощает его и он растворяется в нем. Например, художники часто говорят о том, что написание

картины или создание скульптуры настолько захватывает их, что становится мистическим опытом. Такое состояние называется «быть в потоке». Состояния потока можно достичь, когда ты:

- занимаешься любимым делом;
- слушаешь любимую музыку;
- занимаешься творчеством (например, пишешь картину, стихотворение, песню, работаешь над скульптурой);
- поглощен спортивной игрой;
- проводишь время на природе.

У философского интеллекта есть и другие проявления:

- изучение религиозных верований древних культур, например древнеримских и древнегреческих мифов о создании Вселенной;
- влюбленность;
- чувство уважения ко всем живым существам;
- чувство сострадания к людям и всему человечеству, подобное тому, что испытывали Ганди, мать Тереза и Мартин Лютер Кинг.

У философского интеллекта столько же проявлений, сколько в мире живых людей. Обладать им — означает жить полноценной жизнью, как можно более осознанно воспринимать окружающий мир, делиться знаниями о мире и своим восприятием жизни с окружающими, чтобы и они смогли глубоко прочувствовать то чудо, которым все мы одарены и которое называется жизнью.

**Знаешь ли
ты...**

Мудрецу Конфуцию, жившему в Древнем Китае (551–479 годы до н. э.), приписывают такое изречение: «Идеал добродетели — в любых обстоятельствах сохранять пять качеств: гуманность, искренность, справедливость, мудрость и верность».

Как развивать философский интеллект

Эти советы помогут тебе развить свой философский интеллект и насладиться им в полной мере. Попробуй выполнить любое понравившееся задание, даже если тебе кажется, что это «не твое».

- 1. Попробуй произнести молитву, заняться медитацией, созерцанием, наблюдением за своим внутренним миром.** Все эти практики помогают глубже прочувствовать и осознать, что это значит — жить.
- 2. Посещай религиозные собрания, воскресную школу, занимайся общественной деятельностью.** Любая духовная практика и благое дело пробудит в тебе ощущение, что в мире есть нечто большее, чем ты один.
- 3. Читай книги на религиозные, духовные и философские темы.** Например: «Ты здесь, Бог? Это я, Маргарет» Джуди Блум* и «Щедрое дерево» Шела Сильверстайна**.
- 4. Смотри кино.** Например, серьезные философские вопросы поднимаются в фильме «Убить пересмешника» и в анимационном фильме «Валли».
- 5. Веди дневник.** Записывай в него свои мысли на философские, религиозные, духовные темы, размышления о важных жизненных вопросах и проблемах.
- 6. Читай книги о различных философских направлениях.** Например, «Философия для детей: в рассказах и картинках» Петра Экберга***.

* Блум, Д. Ты здесь, Бог? Это я, Маргарет. — М.: Центр «Нарния», 2004. Другие книги Джуди Блум выходили в издательстве «Розовый жираф». *Прим. перев.*

** Сильверстайн, Ш. Щедрое дерево. — М.: ТриМаг, 2007. *Прим. ред.*

*** Экберг, П. Философия для детей: в рассказах и картинках. — М.: АСТ, 2015. *Прим. ред.*

- 7. Организуй философский кружок в школе или тематическую группу в церкви, синагоге или мечети.** Собери соседских ребят, чтобы устроить дискуссию о Вселенной. Организуй любую другую группу, чтобы изучать и обсуждать проблемы, лежащие за гранью повседневности.
- 8. Прислушивайся к людям.** Посещай лекции, церковные службы, выступления и прочие мероприятия с участием людей, посвятивших свою жизнь религии, духовным практикам, изучению философии и морали.
- 9. Читай книги о религиозных традициях разных народов мира.** Одна из таких книг — «Мифы и легенды народов мира» Сильви Босье*.
- 10. Занимайся творчеством.** Вырази свое отношение к философским или религиозным проблемам в живописи, рисунке, скульптуре, коллаже и других видах искусства.
- 11. Найди друга, который так же, как и ты, задумывается о серьезных вопросах.** Регулярно встречайся и обсуждай с ним свои мысли.
- 12. Читай научные книги.** Попробуй найти книги, посвященные новейшим теориям происхождения Вселенной (самое большое, что есть в мире) и мельчайшим частицам материи (самое маленькое).
- 13. Задавай вопросы.** Запиши три важных вопроса, связанных с философией, религией, духовностью и моралью. Например: «Что определяет судьбу человека?» Обратись к кому-нибудь из взрослых, чьему мнению ты доверяешь, и вместе с ним подумай над ответами.

* Босье, С. Мифы и легенды народов мира. — М. : Махаон, 2014. *Прим. ред.*

Что если философский интеллект — «не твое»?

Тебе кажется, что философский интеллект у тебя не слишком развит? Это нормально! У каждого из нас он присутствует в той или иной степени, и у каждого проявляется по-разному. Для одних это приверженность определенной религиозной традиции, для других — череда сложных вопросов. Есть люди, чей философский интеллект находит выражение в написанных ими произведениях, искусстве, служении обществу и образе жизни, наполненном уважением ко всем живым существам. Философский интеллект позволяет нам выйти за границы повседневности. Любой человек способен развить свой философский интеллект, призвав на помощь свои способности из тех областей, в которых он силен и чувствует себя как рыба в воде.

Вот восемь подсказок, как это сделать



Для наделенных вербальным интеллектом: читать книги, которые заставят тебя по-новому осмыслить философские вопросы. Например, обрати внимание на философские книги Оскара Бренифье*. Возможно, одна из его книг вдохновит тебя на написание стихотворения, рассказа или пьесы, посвященных глобальным жизненным вопросам.



Для наделенных музыкальным интеллектом: слушать музыку, которая уносит тебя за границы повседневности, заставляя забыть обо всем. У каждого человека есть такая музыка. Для одних это традиционные священные песнопения, религиозные и духовные мелодии и гимны. Для других — классическая музыка. А для кого-то это музыка кантри, поп, рэп, хеви-метал, джаз, блюз и регги. Неважно, какое музыкальное направление вызывает у тебя это особое

* Серия издательства Clever. Прим. перев.

состояние: сделай подборку своих любимых композиций и слушай их, когда тебе понадобится вдохновение.



Для наделенных логическим интеллектом: изучать научные теории о возникновении Вселенной. Узнай о новейших открытиях в сфере мельчайших частиц. Философские вопросы часто возникают в ответ на научные изыскания. Изобретение атомной бомбы, исследования в области медицины, происхождение жизни на Земле, прогресс в изучении искусственного интеллекта — все это очень спорные вопросы. Даже математика наводит на философские размышления. Например, можно размышлять над такими понятиями, как ноль, бесконечность, мнимые числа; над статистическими данными, проливающими свет на структуру Вселенной.



Для наделенных образным интеллектом: Говард Гарднер писал, что философский интеллект проявляется в том числе как «полное слияние с произведением искусства». Вспомни те моменты, когда ты смотрел на картину и словно погружался в иное состояние сознания. Сходи в музей, где выставлены великие произведения искусства; возьми в библиотеке книги о художниках и искусстве; найди в интернете репродукции картин. Любуясь произведением искусства, ты проникаешься его красотой? Выбирай в качестве тем для творчества серьезные философские вопросы.



Для наделенных телесным интеллектом: изучать физические практики, способные пробудить тягу к философским размышлениям. Например, йога отлично помогает не только развить гибкость и расслабиться, но и острее прочувствовать все оттенки жизни. Боевые искусства (айкидо, таэквондо, дзюдо и карате) возникли на основе восточных традиций и имеют глубокие религиозные, духовные и философские корни.



Для наделенных социальным интеллектом: предлагать помощь тем, кто в ней нуждается. Занимайся общественной работой, участвуй в благотворительных проектах, организованных церковью. Помогая людям, мы развиваем способность сопереживать, а значит чувствуем более тесную связь с окружающими.



Для наделенных внутренним интеллектом: вспомнить те моменты, когда удавалось выйти за пределы своего существа и в полной мере осознать смысл жизни. Возможно, это произошло в критической ситуации — после несчастного случая или болезни; или это чувство «накрыло» тебя в праздники, во время путешествия, в ходе церковной службы или после того как тебе преподнесли приятный сюрприз. Ты сможешь воссоздать это ощущение? Обрати внимание, как сейчас оно влияет на твое восприятие жизни.



Для наделенных природным интеллектом: найти особый уголок, где можно чувствовать себя спокойно, удобно, наблюдать за природой и размышлять обо всех живых существах и природных формах, которые находятся в поле зрения. Ты испытываешь восторг при виде разнообразия жизни на Земле? Осознаешь, что все живые существа взаимосвязаны? Тебя поражает непостижимая тайна жизни?

А если ты прирожденный философ?

Есть люди, наделенные более глубоким пониманием ценности жизни. Возможно, ты один из них. Если это так, пользуйся своим талантом и развивай его. Организуй школьный благотворительный клуб для сбора средств в помощь пострадавшим от природных катаклизмов. Узнай у главы церковной общины, как принять более активное участие в деятельности церкви. Займись йогой и медитацией, и научи друзей медитировать и делать асаны. Когда

кто-то делится с тобой сокровенными мыслями о жизни, внимательно выслушай его.

Философский интеллект, которым ты обладаешь, поможет тебе улучшить свои способности и в других областях, что, несомненно, пригодится и в учебе, и в жизни.



Для развития вербального интеллекта: читай произведения художественной литературы, в которых затрагиваются вопросы духовности, философии и морали. Записывай вопросы, которые у тебя появляются, или интересные мысли о философии. Ты получил ответы на свои вопросы, прочитав эти книги? Или вопросов стало больше?



Для развития музыкального интеллекта: зайти в храм другой религиозной конфессии (только сначала спроси разрешения), чтобы послушать музыку и песнопения. Какие чувства они у тебя вызывают? Переносят «в иные сферы»? Или навевают глубокие размышления о жизни?



Для развития логического интеллекта: изучи знаменитые логические загадки и математические понятия, граничащие с философией. Например, парадоксы Зенона*, королевские шахматы, ленту Мёбиуса**, числа Фибоначчи***. Попроси учителя математики или родителей найти книгу

* Зенон Элейский — древнегреческий философ, ученик Парменида, представитель Элейской школы. Знаменит своими апориями, которыми он пытался доказать противоречивость концепций движения, пространства и множества. *Прим. ред.*

** Август Фердинанд Мёбиус — немецкий математик, механик и астроном-теоретик. *Прим. ред.*

*** Леонардо Пизанский (Фибоначчи) — первый крупный математик Средневековой Европы. Числа Фибоначчи — элементы последовательности, в которой первые два числа равны либо 1 и 1, либо 0 и 1, а каждое последующее число равно сумме двух предыдущих чисел. *Прим. ред.*

Клиффорда ПикOVERA «Великая математика»*. Пусть они объяснят тебе удивительные математические понятия, о которых ты в ней прочтешь.



Для развития образного интеллекта: фотографируй или снимай на видео те объекты и ситуации, которые заставляют тебя глубже всего задумываться о жизни. Предложи своему другу сделать то же самое, а потом сравните результаты. Храни эти фотографии и видеоролики в одной папке на компьютере, чтобы можно было поделиться ими с другими людьми.



Для развития телесного интеллекта: займись тайцзи — практикой, в основе которой лежит китайская философия даосизма. В даосизме есть понятие «ци» — энергии, которая пропитывает все живое. Тайцзи обучает человека гармонизировать свою энергию с потоком ци. Для этого нужно выполнять серию простых грациозных движений.



Для развития социального интеллекта: участвуй в деятельности группы людей, которую объединяют философские вопросы. Это может быть церковная община, философский кружок, благотворительный проект, занятия йогой, медитацией и боевыми искусствами.



Для развития внутреннего интеллекта: начни проект, в котором выразишь свои взгляды и отношение к жизни. Это может быть что угодно: художественный альбом, документальный фильм, сайт, блог, произведение искусства, музыкальное выступление и так далее.

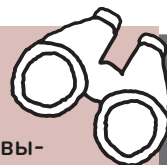


Для развития природного интеллекта: влейся в общественный проект, суть которого в признании неприкосновенности

* ПикOVERA, К. Великая математика: от Пифагора до 57-мерных объектов. 250 основных вех в истории математики. — М. : Биноm, 2015. *Прим. ред.*

жизни во всех ее проявлениях. Это может быть фонд защиты животных, терапевтическая программа с участием домашних питомцев, программа «собака-компаньон» или кампания по сохранению живой природы.

Заглянем в будущее



Где может пригодиться философский интеллект, когда ты вырастешь? Во многих областях. Ты можешь освоить одну из этих профессий:

- художник • психолог • предприниматель в сфере здорового образа жизни • массажист • иглорефлексотерапевт • коуч
- преподаватель медитации • писатель • парапсихолог • пастор, священник, служитель церкви, раввин, имам, капеллан • философ
- поэт • проповедник • ведущий духовных ретритов • преподаватель истории религии • теолог • инструктор по йоге • и это еще не всё!

Заключение

Развивай свои способности каждый день!

Поздравляю — ты дочитал эту книгу до конца! И, надеюсь, узнал много нового. От такого объема информации у тебя голова пошла кругом? Если это так, помни: чтобы открыть, развить, и извлечь пользу из своих способностей, у тебя есть вся жизнь! Здорово, что ты начал изучать их и работать с ними уже сейчас. Эти знания и навыки станут подспорьем в старших классах и после окончания школы.

Твои сильные стороны и интересы подскажут тебе, какие предметы стоит изучить углубленно, а возможно, и укажут будущую сферу деятельности. Например, если ты наделен высокоразвитым вербальным интеллектом, острым визуальным восприятием (образным интеллектом) и любишь природу, ты можешь стать писателем, который рассказывает читателям о путешествиях, или автором-фантастом, создающим для них новые миры.

Скорее всего, ты замечал, что некоторые виды интеллекта у тебя развиты лучше и в каких-то областях ты чувствуешь себя более уверенно. Различные сферы интеллекта в различные периоды жизни развиваются по-разному. Например, сейчас тебе может казаться, что логический интеллект — это не твое, но в двадцать

лет ты можешь устроишься на работу, где хочешь не хочешь придется развивать эти способности. И ты поймешь, что ты не только умнее, чем тебе казалось, но к тому же тебя очень увлекает логика!

Согласно теории множественного интеллекта, могут существовать и другие виды интеллекта — просто их еще никто не классифицировал. А значит, у тебя в запасе еще больше способностей быть умнее, чем ты думаешь! Я перечислю лишь некоторые из предполагаемых «дополнительных» видов интеллекта: творческий, интеллект юмора, кулинарный, обонятельный, «интеллект механика», интуитивный, психический, технический. А какие дополнительные виды интеллекта можешь назвать ты?

Продолжай развивать все грани своего интеллекта. Открывать многогранные способности своего ума — самое захватывающее приключение длиною в жизнь. И мы положили ему отличное начало!

Об авторе

Томас Армстронг — доктор философии, преподаватель с 40-летним стажем. Автор 15 книг, общий тираж которых составил более 1 млн экземпляров. Его книги и лекции помогли тысячам подростков почувствовать уверенность в своих силах и найти свое место в жизни.

Томас опубликовал множество статей о воспитании и отношениях в семье, выступал на радио и телевидении. Сегодня он ведет программу на BBC. Живет в Калифорнии.

**Максимально полезные книги
от издательства
«Манн, Иванов и Фербер»**

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу: [http://www.mann-ivanov-ferber.ru/
about/predlojite-nam-knigu/](http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/)

Ищем правильных коллег: [http://www.mann-ivanov-ferber.ru/
about/job/](http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/)

*Литературно-художественное издание
Для среднего и старшего школьного возраста*

Томас Армстронг

Ты можешь больше, чем ты думаешь

Главный редактор *Артем Степанов*
Руководитель редакции *Анастасия Кренева*
Ответственный редактор *Татьяна Рапопорт*
Литературный редактор *Сергей Захаров*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн *Ксения Белоброва*
Верстка *Надежда Кудрякова*
Корректоры *Лев Зелексон, Надежда Болотина*