

# РАЗВИТИЕ ВАШЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

**Т. Вьюжек**

## УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ СИЛЫ

*Для плодотворного действия нет ничего более полезного, чем узкая направленность мышления в сочетании с энергией воли.*

*Генри Фредерик Амьел, философ XIX века.*

Во второй половине семнадцатого столетия Исаак Ньютон, отец классической механики, получил на рассмотрение математическую проблему, переданную ему Королевским обществом. Эта проблема, над которой уже несколько месяцев бились лучшие умы Британии, заключалась в поиске формулы, которая описывала бы форму кривой, образованной подвешенной струной. Ньютон взялся за решение проблемы утром и, устроившись у своей постели, сидел в полной неподвижности, отрешившись от всего окружающего мира, до тех пор, пока не нашел ответ. К обеду Ньютон не только решил проблему, но также разработал и применил к ней дифференциальное исчисление.

Ньютон обладал многочисленными талантами, что позволяет его считать истинным гигантом мысли. Он является автором трудов по философии и выдающихся открытий в области оптики, физики и математики. Как-то он сказал, что ему не совсем понятно, зачем Евклид удосужился написать свои «Начала» — классический труд по геометрии, — когда все содержащиеся там теоремы естественным образом вытекают из пяти аксиом. Но, возможно, наиболее замечательным даром Ньютона была его способность сосредотачиваться на долгие периоды времени. Как говорил он сам: «Если я и принес обществу какую-то пользу, то только благодаря своим терпеливым размышлениям». Из всего этого ясно, что Ньютон имел необычайно выносливый ум.

Многие виды умственной деятельности требуют хорошей психической выносливости: составление баланса с многочисленными столбцами цифр, выбор оптимальной покупки на рынке потребительских то-

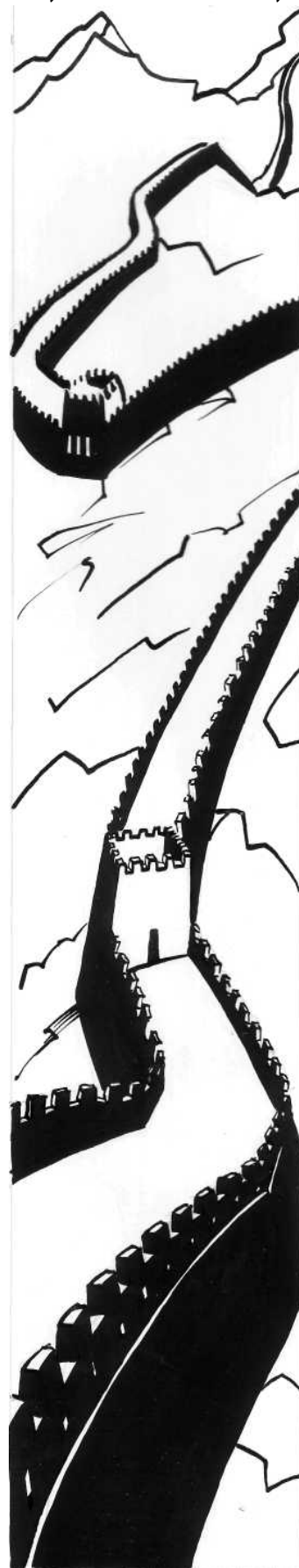
варов, сдача четырех курсовых работ и шести экзаменов за две недели — любой вид мышления, требующий высокого уровня активности в течение продолжительного времени.

Хорошей выносливости нельзя добиться простым путем. Физическая выносливость достигается аэробными упражнениями — бегом, плаванием, греблей, ездой на велосипеде. Тренированное сердце при нормальном уровне активности бьется спокойно, но при появлении повышенной нагрузки быстро на нее реагирует. Здоровые легкие снабжают кровь большим количеством кислорода. Здоровые клетки быстрее усваивают питательные вещества. Чтобы привести свое тело в такую форму, вам потребуется его достаточно долго напрягать. Напряжение является основой физической выносливости.

Точно так же выносливость ума повышается за счет регулярного напряжения. Вы должны ставить себя в такие положения, когда необходимо продолжительное время поддерживать концентрацию внимания. Вы должны быть упорными. Вы должны подчинить себе свой ум, заставляя его следовать туда, куда вам нужно. С практикой ваш мозг привыкнет к нагрузкам и ваше мышление станет более ясным.

Вычисления — старый проверенный способ добавить твердости мышлению и выносливости уму. Платон хорошо понимал значение развития вычислительных способностей, когда написал в диалоге «Государство»: «Кто от природы силен в вычислениях, тот будет проявлять природную сметливость и во всех других научных занятиях, а те у кого это выходит хуже, могут за счет упражнений и занятий развить свои арифметиче-

*Тялая по Пекину*



*Великая  
Китайская стена*