

ПАМЯТКА

Что такое кругозор и зачем его расширять

Согласно словарям, кругозор означает объем познаний и широту духовных интересов человека.

Исторически этот термин рассматривался как синоним слов “обзор”, “горизонт”. Это то, что можно было физически видеть вокруг себя. В современном понимании кругозор – это широта нашего внутреннего “видения”. Чем больше и дальше человек видит вокруг себя, тем более широким кругозором он обладает.

У человека с хорошим уровнем кругозора много интересов, он видит одновременно несколько точек зрения, умеет мыслить, сопоставлять, анализировать, делать выводы. Мне очень нравится вот эта картинка. На мой взгляд, она очень точно отражает широту взглядов и масштабы кругозора.

Чем больше вы знаете и чем многомернее можете видеть ситуацию, тем более прокаченным можно назвать ваш кругозор. Люди с ограниченным, узким кругозором видят мир однобоко, как бы с одной стороны. Они любят спорить, не признают чужие мнения, часто убеждены в том, что знают все по какому-либо вопросу. Такой человек смотрит на мир как бы сквозь щель, мол, чего не видно, того не существует.

Зачем нужно расширять свой кругозор? Все мы родом из детства, в котором большинство из нас посещали обычные школы со стандартизированной программой, читали рекомендованные книги, смотрели фильмы, которые были в тренде, впитывали социальные установки, которые навязывало общество. Все это помогает формировать у людей схожее мировоззрение, но вместе с тем ограничивает сферу познаний и интересов.

Если присмотреться ко многим успешным людям, то можно заметить, что почти все они нестандартные. Они мыслят не стереотипами и шаблонами, а выходят из них. Они не боятся генерировать новые оригинальные идеи, пусть даже кажущиеся на первый взгляд безумными и невыполнимыми. Но, как часто это бывает, именно такие идеи впоследствии становятся прорывом и приводят к успеху.

В качестве примеров таких неординарных личностей можно привести всем известных Илона Маска, Стива Джобса, Марка Цукерберга. Вряд ли кто-то усомнится в широте их кругозора.

Илон Маск имеет степени бакалавра по физике и экономике, в подростковом возрасте он самостоятельно освоил языки программирования, позже стал интересоваться фондовым рынком, а также окончил школы по маркетингу, юриспруденции и другим дисциплинам. Теперь он основатель миллиардных компаний, которые перевернули космическую индустрию и авторынок.

Кругозор помогает не только добиваться успеха в карьере и других сферах, но и решать личные и общечеловеческие проблемы. Например, взять тему лишнего веса. Диетологи в один голос твердят, что нужно меньше есть и больше двигаться. Справедливо, но не исчерпывающе. Ученый и автор бестселлеров Скотт Пейдж показал, что здесь нужен более глубокий и комплексный подход, включающий знания физиологии, генетики, психологии и других смежных наук.

Способы расширить свой кругозор

Надеюсь, мне удалось убедить вас в необходимости увеличивать градус своего кругозора. Теперь перейдем к практической части и узнаем, как это сделать.

Но перед тем как приступить непосредственно к способам, хотела бы предупредить, что многие советы могут показаться вам хорошо знакомыми и даже избитыми. Но не спешите с выводами, а просто возьмите и примените их в своей жизни. Можно очень много всего прочитать и знать, но пока эти знания не будут использованы на практике, никакой пользы от них не получится.

Эти советы универсальны и подойдут как взрослым, так и подросткам.

Чтение книг

Польза чтения очевидна. Книги не только являются источником новых знаний, но и обогащают лексику и словарный запас, улучшают память и концентрацию внимания, развивают креативность, помогают найти нестандартные решения и даже иногда полностью меняют мировоззрение человека.

В нашем блоге есть масса книжных подборок по самым разным темам – от бизнес-изданий и саморазвития до кулинарной и нумерологической литературы. Выбирайте на свой вкус, составляйте собственные подборки в блокноте и читайте в удовольствие.

А чтобы чтение было максимально эффективным, рекомендую ознакомиться с другой моей статьей о том, как правильно читать книги.

Кстати, помимо бумажных и электронных книг можно попробовать их аудиоверсии, а также подкасты. Такой формат отлично подойдет для тех, у кого плотный график и кому совсем некогда заниматься чтением. Слушать подкасты можно во время уборки, занятий спортом, по пути на работу, сидя в очереди в поликлинике и т. д.

Просмотр фильмов и роликов

Здесь нужно отталкиваться от своих интересов. Возможно, ваше внимание привлекают интеллектуальные аналитические передачи или документальное кино. Быть может, вам больше по душе короткие обучающие видео на Ютубе по узкой тематике. Благо сейчас нет дефицита информации, можно запросто найти в интернете любой фильм или ролик по тому или иному предмету.

Разумеется, различные ток-шоу на ТВ и жвачные сериалы здесь не в счет. А вот качественно снятые комедии и мелодрамы могут быть полезными и побуждать к глубоким размышлениям.

Более 100 крутых уроков, тестов и тренажеров для развития мозга

Начать развиваться. Тема кинематографа является благодатной почвой для различных изысканий. Можно, например, поисследовать кинокартины определенных режиссеров или ознакомиться с биографиями известных актеров, проанализировать особенности того или иного жанра фильмов, найти рецензии кинокритиков и попробовать их оспорить или понять.

А еще очень познавательно смотреть видеointervью с умными, талантливыми и успешными личностями. Так вы сможете перенимать их манеру речи, идеи, мировоззрение, делать для себя какие-то открытия, брать на заметку интересные мысли.

Изучение иностранных языков

Экспериментально доказано, что изучение иностранных языков положительно влияет на интеллект, помогает тренировать мозг, улучшает память, влияет на восприятие картины мира и мышление, развивает способность к многозадачности и даже музыкальность.

А еще знание языков открывает доступ к широкому выбору ранее недоступных текстовых, аудио- и видеоматериалов.

Помимо изучения самого языка, будет нелишним ознакомиться с культурой и религией страны его происхождения. Это тоже поможет кругозору стать шире.

Узнайте, какие бывают виды мышления.

Получение новых навыков

Еще один отличный способ расширить свой кругозор – это чему-то научиться. Вспомните, что вы хотели уметь в детстве или о чем думали в недавнем прошлом. Может, это верховая езда или игра на скрипке, наблюдение за небесными телами через телескоп или вышивание крестиком. Любой навык поможет создать новые нейронные связи и прокачать мозг.

И кто знает, вдруг ваше новое умение пригодится в будущем или даже сыграет решающую роль в жизни. К примеру, Стив Джобс когда-то посещал уроки каллиграфии и в то время даже не подозревал, что спустя десяток лет этот навык поможет создать первые изящные шрифты с пропорциональными отступами при разработке Macintosh.

Здесь же хотела бы добавить и про новые знания. Возьмите себе в привычку как можно чаще обращаться к Гуглу и Википедии. К примеру, если в разговоре с другом вы чем-то заинтересовались или возникли какие-то сомнения по любому вопросу, возьмите и уточните прямо на месте. Благо сейчас всегда и везде можно узнать о чем угодно, отыскать любую информацию.

Путешествия

Поездки, пожалуй, один из самых увлекательных и приятных способов расширить свой кругозор. Когда вы посещаете незнакомые места, знакомитесь с чужой историей и культурой, перенимаете традиции, любуетесь архитектурой и пейзажами, у вашего мировоззрения просто нет шансов остаться прежним.

Кстати, совсем не обязательно отправляться за сто морей, чтобы увидеть что-то новое. Можно взять экскурсию по достопримечательностям соседнего города или даже поискать что-нибудь интересное в своем.

Также очень полезно посещать разные выставки, арт-объекты, музеи, театры. А если рядом с вами совсем нет ничего подобного, выручит такая технологическая штука, как виртуальные прогулки. На сайте Культура.РФ можно совершенно бесплатно посетить в формате виртуальных туров крупнейшие музеи, художественные выставки, галереи, исторические усадьбы, монастыри и другие значимые объекты.

Возможно, вам также будет интересно почитать про то, как путешествовать самостоятельно автостопом.

Знакомства и общение

Всем известна поговорка “С кем поведешься, от того и наберешься”. Общаясь с разными людьми, мы соприкасаемся с их взглядами, интересами, точками зрения, позициями, убеждениями, знаниями. Все это способствует развитию мышления и расширяет нашу картину мира.

Старайтесь не просто болтать о природе и погоде, а рассуждать на сложные и увлекательные темы. Ищите тех, кого сможете считать умнее себя, людей с более высокой эрудицией. Перенимайте их лексику, манеру разговора, запоминайте какие-то фразы, интересные факты и т. д.

Эзотерики верят, что каждый человек, которого мы встречаем на своем пути, является для нас учителем. От кого-то мы узнаем что-то новое, об кого-то ранимся и становимся сильнее, кто-то делает нас мудрее, осмотрительнее, кто-то учит любить себя и окружающих. Все это, конечно же, дополняет и расширяет границы нашего видения. Не бойтесь знакомиться с новыми людьми как в онлайн, так и вживую.

Писательство

Нет, я не предлагаю вам писать бестселлеры (хотя почему бы и нет, если к этому имеется интерес). Речь о том, чтобы завести личный блокнот и записывать в него все, что кажется интересным. Наша память – это не самое надежное “устройство” для хранения информации, и лучше всегда иметь под рукой какую-то физическую альтернативу.

Что можно записывать в такой блокнот:

цитаты из книг; фразы из фильмов или интервью; собственные идеи, оригинальные мысли; хорошие шутки, услышанные где-либо и т. д.

Ошибки

Последний способ, о котором хотелось бы рассказать в этой статье, – ошибки. Как бы странно это ни звучало. Один из лучших способов расширить свой кругозор и прокачать мышление – это пробовать что-то новое и ошибаться, идти вперед в новый опыт, который вы не планировали получать.

Очень часто бывает так, что самые запоминающиеся события и самый значимый опыт мы получаем в те моменты, когда что-то идет не по плану. К примеру, мы что-то потеряли, где-то заблудились, куда-то опоздали, с кем-то случайно заговорили.

Нужно осознать важность ошибок. Пожалуй, это вообще первое, с чего нужно начать расширение кругозора. Не старайтесь все контролировать и планировать, не бойтесь пробовать, быть неправильными и делать что-то не так.

Полезные привычки для активации мозга

Здесь я хотела бы затронуть тему привычек, за которые ваш мозг обязательно поблагодарит:

Пейте воду натощак после пробуждения утром. Как говорят врачи, за ночь через кожу и легкие из организма испаряется минимум пол-литра воды. Чтобы поддержать работу мозга, его нужно обеспечивать достаточным количеством жидкости. Очень хорошо пить чистую воду с лимоном. Кофе и чай не в счет!

Устраивайте в течение дня короткий 15-минутный сон. Ученые доказали, что непродолжительный сон помогает перезагрузить мозг и поддержать нервную систему. Только не переусердствуйте, ведь после 30–40 минут сна организм будет чувствовать себя вялым и уставшим.

Проводите информационный детокс. Хотя бы раз в неделю или на пару часов в день откажитесь от социальных сетей и просмотра разных жвачных телепередач. В постоянном инфошуме мозгу сложно оставаться сосредоточенным и поддерживать должный уровень внимания.

Дышите свежим воздухом как можно больше. Вряд ли стоит объяснять вам, насколько важен кислород для мозговой активности. Введите себе в привычку каждый день прогуливаться по улице пешком. Или заведите собаку. Так у вас появится отличный повод дышать свежим воздухом два раза в день.

Слушайте классическую музыку. Многочисленные исследования подтвердили, что такие произведения улучшают настроение, повышают продуктивность, благотворно влияют на качество сна, снимают тревожность и даже делают нас умнее.

Занимайтесь физической активностью. Я уже писала во многих своих публикациях о том, что речь не идет об изнуряющих тренировках в зале. Если вы совсем далеки от спорта, начните с 5–10 минут легкой зарядки по утрам и смените лифт на подъемы по лестнице. Для начала этого будет вполне достаточно. Потом уже можно подумать о каких-нибудь приятных для вас занятиях: бассейне, стретчинге, йоге, велосипеде, коньках, лыжах и т. п. Здесь уже будет вам благодарен не только мозг, но и все тело.

Крайне полезно будет поработать над саморазвитием. Ведь широкий кругозор и саморазвитие идут рука об руку, дополняя друг друга.

Развитие кругозора – это постоянный и непрекращающийся процесс. Ведь нельзя расширить кругозор до каких-то определенных пределов и спокойно выдохнуть с мыслью, мол, теперь я знаю все. Эрудированные и разносторонние люди прекрасно понимают, что чем больше мы начинаем узнавать, тем больше осознаем, как много есть того, чего мы еще не постигли.

Источник: <https://iklife.ru/samorazvitiie/kak-rasshirit-krugozor>

Памятку подготовила социальный педагог С.В.Дубакова МБОУ СОШ № 6

С содержанием памятки ознакомлен/а:

Подпись _____ ФИО _____

Дата _____