

Why Learning Russian Can Make You Smarter (Listening practice Ru\En subs)

Лексика

Тренировáть свой мозг	Train your brain
Забывчивость моё второе... что-то там	Forgetfulness is my second... something
Проблѐмы людей с интеллѐктом	Problems of people with intellect
Сигналы, котóрые мóгут дать понять, что нýжно что-то дѐлать	Signals that can make it clear that something needs to be done
Забывчивость	Forgetfulness
Снижѐние творческих способностей (креативности)	Decreased creativity
Проблѐма с выражѐнием своих мыслей	Trouble expressing your thoughts
Зависáние	Freezing
Обожáю!	Adore!
Работáть удалѐнно	To work remotely
Часáми сидѐть за компьютѐром	Sitting at the computer for hours
Плóское двухмѐрное изображѐние	2D flat image
Задѐйствовать другѐе сѐкции	Use other sections
Плóхо запоминáть	Hard to memorize
Выдѐлять ключевѐе идѐи	Highlight key ideas
Читáть вслух	Read aloud
Монотóнность	Monotone
Социáльные связѐи	Social connections
Слóжности	Difficulties
Мнóго мѐлких задáч	Many small tasks
Дѐлать свой вѐводы	Draw your own conclusions
Весь набор инструмѐнтов	The whole set of tools

Транскрипция

Привет, друзья! С вами Макс, и сегодня у нас будет видео про наш мозг. И про то, как русский язык может помочь вам **тренировать ваш мозг**. И вообще, нужно ли это - тренировать свой мозг?

Как вы можете заметить, я в лесу! Да, я снова переехал, переехал в ленинградскую область, в свой домик. И я записал подкаст о том, как я переезжал и какие трудности возникли при моём очередном переезде.

Сейчас 28 апреля, весна. Но весна в этом году очень холодная. Вот буквально только что шёл снег, и вообще холодно. Реально холодно.

Очень холодная весна. Птицы летают. Здесь очень красиво.

Сейчас мы будем идти к озеру и обсуждать вопросы нашего мозга.

Идея снять такое видео появилась у меня после того, как я прочитал книгу... вернее, прослушал книгу одного японского автора и врача Такаси Цукияма. Он написал книгу, которая называется: "**Забывчивость - мое второе... что-то там.**" Забавное название.

И в этой книге он говорит о том, какие **проблемы возникают у современных людей с интеллектом**, почему они возникают и что с этим делать. Мне эта книга понравилась, я её начал читать, потому что я сам иногда чувствую, что что-то забываю.

И вообще тема развития своего мозга меня очень интересует. Потому что мне кажется, что это очень важно. Важно развивать не только своё тело, да, физически. Но и свой мозг.

Конечно, тело и мозг связаны, но нужно тренировать и тело, и мозг. Так вот. Какие проблемы возникают у людей... кстати, у молодых людей. Такаси Цукияма говорит, что сейчас подобные проблемы - они появляются у молодых людей 20-30 лет, и вот в этом проблема. Какие это проблемы, или **сигналы**, или симптомы? Которые **могут дать понять, что нужно что-то делать**, чтобы не стать совсем тупым?

Первое - это **забывчивость**. Когда ты забываешь то, что вроде бы не должен забывать. Например, у меня есть проблема с запоминанием дат. Например, дни рождения, какие-то еще праздники. Мне очень трудно запомнить даты. Это моя проблема уже много-много лет. И мне очень интересно, что можно с этим делать.

Вторая проблема - это **снижение творческих способностей или снижение креативности**. Когда человеку становится сложно делать что-то связанное с творчеством, там, рисовать или что-то писать или снимать видео. Когда ему становится сложно это делать.

С чем это связано? Об этом он тоже говорит.

Следующая проблема - это **проблема с выражением своих мыслей**. Когда тебе трудно формулировать фразы, предложения, когда трудно излагать свои мысли. Да, когда ты начинаешь: а, ну, вот, это самое, вот всё вот это. Это тоже говорит о каких-то, ну, может быть проблемах небольших. Или больших.

Следующая проблема связана с **зависанием**. Когда у тебя не такая быстрая реакция. Когда кто-то тебя что-то спрашивает неожиданно, и ты не можешь ответить. Или когда тебе сложно принять решение. Или вообще когда тебе сложно действовать, и ты как компьютер зависаешь.

Ну и последнее - это проблема, когда тебе тяжело долго слушать какого-то человека.

Кстати, мы пришли к озеру. Здесь ветер. Давайте посмотрим на озеро. Вот так выглядит озеро с холма. Посмотрите, здесь такая лавочка и красивое-красивое озеро. Эх! **Обожаю** природу России!

Так вот. Проблема долго слушать какого-то человека. Это тоже говорит о том, что твой мозг не способен долго фокусироваться, долго концентрироваться на чём-то. Долго следить за мыслью другого человека, за рассказом другого человека. Это тоже один из симптомов.

В чём могут быть причины? В чём могут быть проблемы? Если мы уберём какие-то травмы, патологию, то в общем Такаси говорит о том, что очень важно использовать свой мозг сбалансированно. Что это значит?

Давайте разберем это по пунктам. Первый пункт - это долгое... и первая проблема. Это долгая работа за компьютером. Сейчас в связи с коронавирусом очень многие **работают удаленно**, работают дома.

И вообще в последние десятилетия люди очень часто работают за компьютером даже не в сфере IT. Почти любая сфера связана с компьютером. И многие люди **часами сидят за компьютером** и работают.

И в этом есть большое количество проблем. Ну, помимо физической активности, человек постоянно смотрит на **плоский экран**. Да, 2Д. **Двухмерное изображение**. И почему это проблема?

Когда мы смотрим на дерево или на какой-то объект в реальном мире, то у нас есть два глаза, и мозг объединяет изображения из одного глаза и из другого глаза и создаёт 3Д картинку.

То есть, на самом деле, вот когда мы сейчас смотрим куда-то вот на деревья, то наш мозг очень активно работает.

Ну, у меня мозг сейчас активнее работает, чем ваш мозг, потому что вы смотрите видео. Потому что вы смотрите на плоское двухмерное изображение. Поэтому очень важно делать перерывы.

Если ты восемь часов или десять часов работаешь за компьютером, то тебе обязательно нужно прогуляться. Такси советует каждый час делать небольшой перерыв, чтобы пройтись. Чтобы твой мозг, чтобы в твоём мозгу задействовать другие секции, так скажем, да. Чтобы мозг более полноценно работал. Это очень важно.

Или очень круто поговорить с другим человеком. Потому что при разговоре мозг тоже очень активно работает и задействует разные части мозга.

Вторая проблема - забывчивость. Почему мы забываем что-то? Очень часто проблема не в том, что мы забываем, а в том, что мы **плохо запоминаем**. Если ты прочитал текст и понял его, это ещё не значит, что ты запомнишь всё, что было в тексте.

Даже половину ты не запомнишь. Если ты просто прочитал. очень важно не просто прочитать текст, а также **выделять ключевые идеи**, ключевые моменты.

Очень круто их записывать. Особенно от руки, да, то есть с помощью руки записывать их в блокноте. Очень здорово рассказать другому человеку о том, что ты прочитал. Или вообще поговорить об этом. Обсудить это.

Ну и очень кстати полезно ещё **читать вслух**. Если вы будете читать вслух, например на русском языке, хотя бы десять минут, это очень-очень хорошая тренировка мозга.

Чтобы хорошо запоминать очень важно делать какие-то ассоциации. Когда ты берешь книгу, ты трогаешь книгу, ты видишь где текст располагается на странице, ты помнишь где ты купил эту книгу.

У тебя происходит множество разных связей. И эти связи помогают запоминать тебе информацию.

Проблема номер три - это **монотонность**. Монотонность и автоматизмы.

Очень часто, когда мы занимаемся чем-то одним, то мы можем быть профессионалами в этом деле. Но когда мы становимся профессионалами, наш мозг тратит уже намного меньше усилий, чтобы что-то сделать.

Поэтому это становится проблемой. Что ты хорошо что-то делаешь, но твой мозг уже не работает, когда ты это делаешь.

Когда ты очень круто играешь, не знаю, в пинг-понг, то для твоего мозга это уже не такая большая нагрузка. То есть, очень важно заниматься разнообразной деятельностью. Иметь хобби какие-то.

О, смотрите, какая огромная собака! Такая огромная!

Очень важно заниматься разнообразной деятельностью. Если после работы человек приходит домой и смотрит телевизор, ну, понятно, что мозг не будет развиваться. Нужны хобби, нужны дополнительные занятия.

Причем, намного лучше, если твои хобби будут сильно отличаться от того, что ты делаешь на работе.

Четвертое. Это **социальные связи**. Люди - это социальные существа. Нам обязательно нужны другие люди. Когда мы общаемся с другими людьми, мозг работает очень-очень-очень хорошо. Потому что мы видим человека. Здесь есть и эмоции, и логика, и разговор.

Иногда мы чувствуем себя некомфортно, иногда мы смеемся, иногда мы плачем. Мы пытаемся понять другого человека. Это всё очень сильно помогает нашему мозгу полноценно включаться в работу.

Тихо-тихо-тихо.

Причем, важно общаться с незнакомыми людьми! Потому что мы привыкли к нашим друзьям, к нашим родителям, к семье. И нам очень просто с ними общаться. И в этом тоже есть проблема. Лучше общаться с незнакомыми людьми. Там, с клиентами на работе и так далее. Для того чтобы полностью включить мозг.

Ну и пятое - это **сложности**. Когда мы хотим убрать разные сложности, какие-то задачи, которые нам не нравятся, делегировать их, то мы думаем, что у нас будет больше времени, чтобы заниматься более важными или творческими делами.

Но по факту, все эти маленькие сложности - они позволяют нашему мозгу полноценнее работать. И это приводит к тому, что у нас есть больше ресурсов, больше интеллектуальных ресурсов для решения сложных и каких-то креативных задач.

Поэтому если у человека есть два месяца, чтобы решить какую-то задачу, одну, сложную, то он... ему будет труднее её решить, чем если у него есть еще **много разных мелких задач**. Потому что эти мелкие задачи позволяют держать мозг в тонусе.

Ну и вообще потребление простого контента - это проблема. Посмотрите, все почти ролики в ютубе - они дают вам конкретное мнение.

Когда вы читаете какую-то сложную книгу, вам нужно понять о чем была книга, вам нужно порассуждать, подумать что мне нужно из этой книги, что мне не нужно. То есть вы анализируете и **делаете свои выводы**, свои собственные выводы.

И этот процесс, он бесценен. Он реально очень нам нужен.

Но мы постоянно смотрим какое-то видео или какой-то пост в инстаграме, и там уже есть мнение. Там уже есть результат. Нам не нужно проделывать вот этот процесс, долгий сложный процесс, чтобы самим составить своё мнение.

Поэтому сложный контент и сложности - это не всегда плохо.

Это то, с помощью чего наш мозг развивается.

Ну и если мы говорим про изучение русского языка или вообще иностранного языка, а особенно русского, потому что он сложный, то здесь мы видим **весь набор инструментов** для того, чтобы развивать свой мозг.

Это и социальный аспект, то есть, мы общаемся с людьми. Язык - это всегда про коммуникацию. Это и разнообразность деятельности. Ты можешь читать книги, смотреть видео, ты можешь общаться с людьми. Ты можешь заниматься грамматикой.

Или не заниматься грамматикой. Эта деятельность очень разная. Ты можешь писать, ты можешь читать. Да, это всё очень круто на самом деле для работы мозга.

Поэтому как всегда проблема - она не в гаджетах, не в телефонах, не в компьютерах. Проблема именно в том, как мы используем эти инструменты.

Мы используем их чтобы потреблять простой контент, который даёт нам мнение, или мы хотим сами сформировать своё мнение с помощью анализа сложного контента?

Вот мне кажется второй пункт - это то, чем мы все должны заниматься. потому что только это может помочь нашему мозгу работать полностью. Включать все части его.

Поэтому, друзья, желаю вам удачи в изучении и практике русского! До встречи в следующем ролике! Пока-пока!