

Spēju Attīstītājs

Modernās praktiskās psiholoģijas uzdevumu un vingrinājumu kurss apdāvinātības tipa noteikšanai un garīgo spēju attīstīšanai pēc ievērojamo zinātnieku, profesora V. Šterna (Hamburgā), Dr. Ed. Klaparēda (Parizē), G. A. Jaederholma (Stokholmā), profesora Dr. L. Terman'a (Amerikā) pārbaudītām metodēm.

Ievads Latvijas Universitātes
profesora Dr. E. ŠNEIDERA.

62-1 Otrais izdevums.

L
14 m/ē

Pielikumi:

Šai brošūrai līdzī iet kastīte ar 14 elementiem un rokas grāmata ar 200 zīmējumiem.



6271
14
6271
14
65

Spēju Attīstītājs

Modernās praktiskās psiholoģijas uzdevumu un vingrinājumu kurss apdāvinātības tipa noteikšanai un garīgo spēju attīstīšanai pēc ievērojamo zinātnieku, profesora V. Šterna (Hamburgā), Dr. Ed. Klaparēda (Parīzē), G. A. Jaederholma (Stokholmā), profesora Dr. L. Terman'a (Amerikā) pārbaudītām metodēm.

Ievads Latvijas Universitātes profesora Dr. E. ŠNEIDERA.

Otrais izdevums.

Pielikumi:

Šai brošūrai līdzī iet kastīte ar 14 elementiem un rokas grāmata ar 200 zīmējumiem.

IZDEVNIECĪBA „P S I C H E” — RĪGĀ, Pasta kaste № 1043.



0309069487

Latv. PSR Valsts biblioteka.

~~62~~ — ~~8.481~~

Paju Sab. «Krīvs» spiestuve,
Rīgā, L. Miesnieku ielā №6.

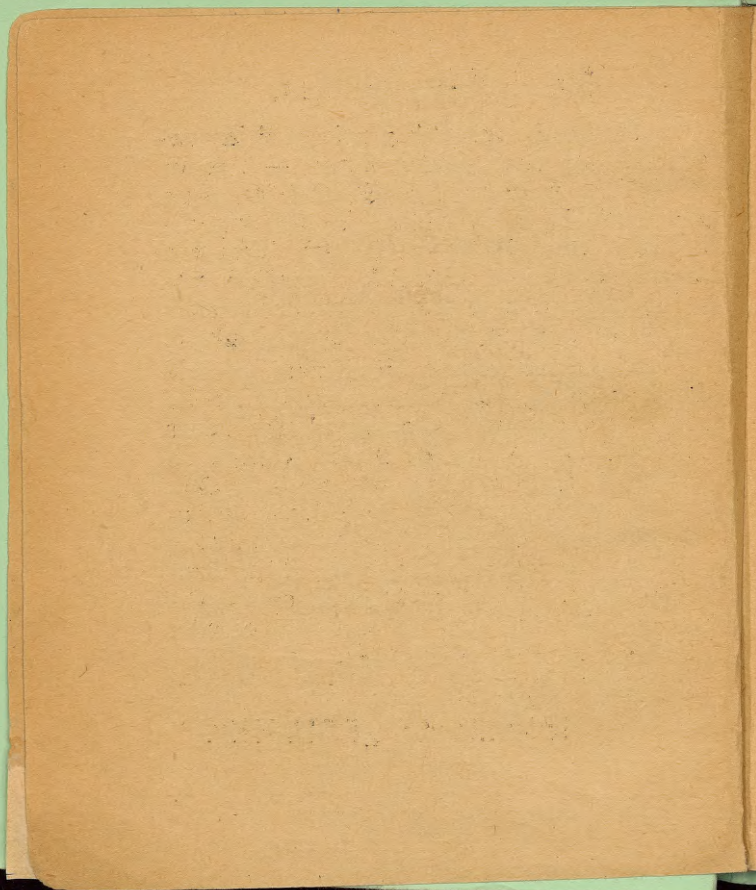
No izdevniecības.

Modernās praktiskās psiholoģijas uzdevumu un vingrinājumu kurss — „Spēju Attīstītājs“ ir jauns, īpatnējs un interesants pašaudzināšanas līdzeklis. Tā lietderīguma labākais pierādījums ir šī otrā izdevuma drīzā parādīšanās atklātībā, — iznāk 4 mēnešus pēc I. izdevuma. Tas ir pirmais šāds sasniegums ar izdevumu latviešu valodā.

Kā gandrarijums šinī visai grūtajā darbā jāatzīmē, ka mūsu izdevums ir atradis noņēmējus galvenā kārtā inteliģences aprindās. Atzīts par sevišķi vērtīgu un isā laikā ievests visās Rīgas — dažādu tautību, simts — skolās, kā palīga mācības līdzeklis. Arī kolektīvi ieteikts no kultūrēlām organizācijām, biedrībām un iestādēm. Atrod piekrišanu un pielietošanu arī virsnieku un kareivju klubos un kaŗaspēka daļās.

Maijā, 1927. g.

Izdevniecība „PSICHE“.



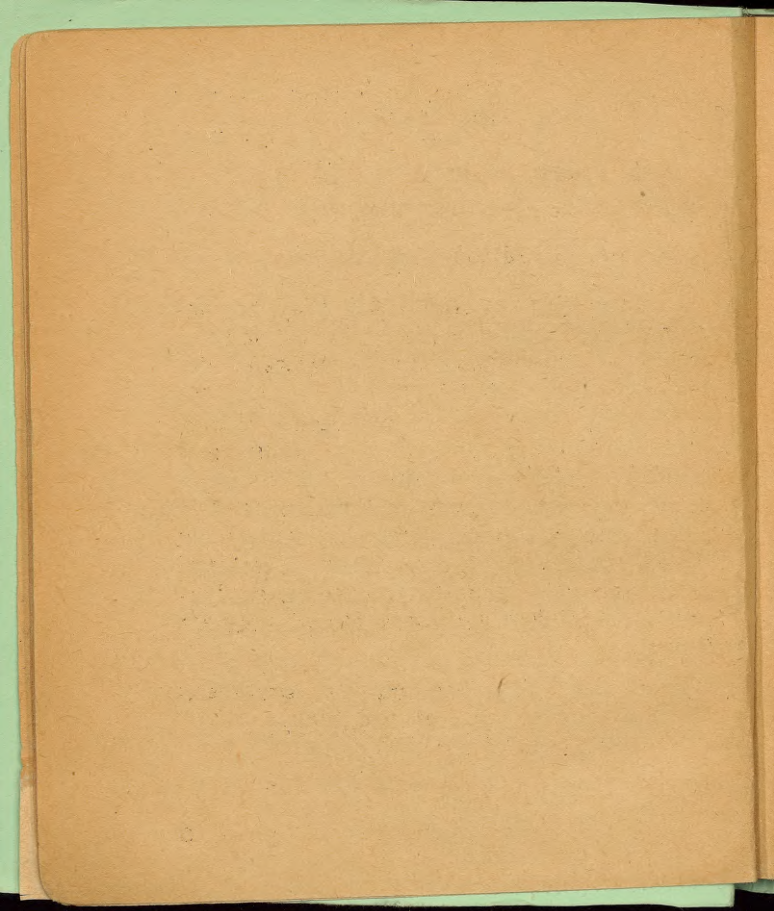
Tulkot, pārdrukāt un izvilkumus
taisīt ir aizliegts.

Izdevniecība „Psiche“, Rīgā.

Ievadam.

Komplektam „Spēju Attīstītājs“ ir nesamērojami izcili stāvoša vērtība loģisku funkciju — analītiskās un sintētiskās domāšanas spēju attīstīšanai. Te tiek prasītas spējas prast sadalīt veselu kompleksu figuru noteiktos elementos, un no šiem elementiem ar lielāko noteiktību un stingrā kārtībā atkal veidot veselas figuras. Neiedziļinājoties varētu domāt, ka šie vingrinājumi attīsta sevišķi fantāzijas spēju. Tomēr galvenā kārtā, viņi veicinā prāta funkcijas, un fantāzijas spējai liek darboties stingri noteiktā virzienā.

Latvijas Universitātes profesors
Dr. E. Šneiders.



1. „Spēju Attīstītāja“ vērtība.

Modernās praktiskās psiholoģijas
uzdevumu — vingrinājumu kursa —

„Spēju Attīstītājs“ metodes vēsture.

Kā nekas liels nerodas uz reizi, tā arī šīs metodes pirmie pielietojumi ir sastopami jau **senajā Grieķijā pirms Kristus**, grieķu kultūras un prātniecības uzplaukuma laikmetā, kad dzīvoja cilvēces lielākie gari ar savām gara spējām dažā labā ziņā pārsniedzami mūsu laika izcilās personības.

Tagad šo metodi no jauna ir apstrādājuši ievērojāmi psihologi, **profesors V. Šterns, Hamburgas Psiholoģiskā Institutā** un **prof. L. Termanis Stanfordas Universitātes Psiholoģiskā laboratorijā (Amerikā)**, **Dr. Klaparēds (Parizē)**, **G. A. Jaederholms (Stokholmā)** u. c.

„Spēju Attistītājs“ ir nepieciešams katram.

Domāšanā un spēju attīstīšanā ir sava māksla, metodes, likumi un veidi. Tāpat, kā tas ir katrā garīgā, vai fiziskā darbā, kā: rēķināšanā, lasīšanā, rakstīšanā, dziedāšanā, muzikā, tehniskos darbos, peldēšanā, skriešanā u. t. t.

Domāšana ir cilvēka augstākā vērtība, saskaņota spēju kopdarbība, ar ko viņš izceļās pāri visai radībai — ir cilvēks — spēj dabas spēkiem likt darboties savā labā.

Neviens neapstrīdēs, piemēram, ka rēķināšanas likumi ir liels ieguvums. Rēķināšanu jūs pielietojat katrā gadījumā, kur darišana ar visdažādāka lieluma skaitļiem. Katrs, kas zin kā šo darbību izvest, paceļas pāri citiem, to nepratējiem — spēj ātri, viegli un no-

teikti orientēties, pārzināt skaitļus, kuŗi citādi nebūtu apjaušami *).

Slikti ir katram rēķināt, lasīt un rakstīt nepratējam, kaut gan šīs zināšanas nepielietojam katrā vietā. Bet kā nevienu no minētiem darba veidiem, tā arī nevienu darbu nevaram izvest bez domāšanas. Tādēļ tās likumi ir vēl daudz vērtīgāki, jo mēs viņus pielietojam dzīvē uz ikkatra soļa. Lielākais vairums domāšanas pamata likumus nedz zin, nedz apzinās viņu vērtību — ar to daudz zaudē.

Tagadējos laikos, nīknā dzīves ciņā,
domāt nākas katram. Tāpēc attiecīgās

*) Lai tikai atcerāties agrākās latvju zemnieku paaudzes, kad vēl „magazinās“ nododot „pūrus“, tos aprēķinājuši ar koka gabaliņiem, vai iegriežot zīmes kokā. Mēs esam tālāk par tiem laikiem, bet kultūra arvien progresē, mums jāiet tai līdzī, lai varētu noturēties „virs ūdens“.

metodes, likumus un veidus ir nepieciešams pazīt visiem. Proti, lai labāk, skaidrāk, pareizāk domātu un līdz ar to pareizāk darbotos; spējās sasniegtu lielāku pilnību, enerģiju un darbā gūtu — īsākā laikā, ar mazāku smadzeņu piepūlēšanu, — lielāku produktivitāti un ražību, dzīvē labākās sekmes.

Cilvēks sāk īsti dzīvot tikai no tā brīža, kad viņš — ienesot skaidrību sevī, mācoties sevi pazīt — atrod sevi, savu uzdevumu. Tikai tanī virzienā katrs spēj gūt sekmes dzīvē un ieņemt izcilu stāvokli, kur katram ir apdāvinātība — piemērotas spējas.

Tādā ceļā katrs var pavairot savus ienākumus, ieņemt augstāku stāvokli, sasniegt labāku, gaišāku nākotni, labklājību un virzīties pretī, augstākai pašizglītībai, pilnīgākai attīstībai.

Dabas likums ir negrozāms: spēj pastāvēt un izvirzās tikai stiprie, ar izcilām spējām apbalvotie indivīdi, kuri šīs dāvanas prot atrast, attīstīt un pielietot lietderīgā darbā — pārvērst paliekošās vērtībās.

Svarīgs skolotājiem.

Modernās praktiskās psiholoģijas uzdevumu un vingrinājumu kurss — „Spēju Attīstītājs“ ir sevišķi vērtīgs skolotājiem, klases un atsevišķu skolēnu vispārējās un specialās apdāvinātības izpētišanai un noteikšanai.

Ārzemju skolās — zemākās un augstākās — šāda noteikšana (t. s. „testi“) atrod plašu pielietošanu. Ja latviešu skolotāji šinī ziņā ir palikuši iepakājis, tad galvenā kārtā tāpēc, ka līdz šim nav bijuši attiecīgi psiholoģijas kabineta piederumi. „Spēju Attīstītājs“ šo trūkumu novērš un ir nepieciešams katram skolotājam.

Skolotāja darbs ir viens no visgrūtākiem; arī var palikt pa daļai vienmuļīgs, gadu pēc gada pasniedzot vienus un tos pašus priekšmetus. Skolotāja darbs atvieglinājas, top saistošs, ja skolotājs lasa skolas dzīvajā grāmatā, kur katra lapas puse — skolēna dvēsele. Šīs lapas puses ir bezgalīgi dažādas un vērtīgas. Skolotāja uzdevums ir pazīt savus skolēnus. Šis darbs sagādā viņam nopietnas pūles.

Audzinātāja darbs nekad nebūs pietiekoši sekmīgs, ja viņa rīcībā nebūs speciālas, zinātniski veidotas novērojumu un vingrinājumu sistēmas, kāda ir modernās praktiskās psiholoģijas uzdevumu un vingrinājumu kurss — „**Spēju Attīstītājs**“.

„Spēju attīstītājs“ noder arī kā palīga mācības līdzeklis: **matematikā, zīmēšanā, razešanā, daiļrakstišanā, tehniskos darbos etc.** „Spēju attīstītāja“ estētiskos kombinējumos skolēns asinā skatu, attīsta proporcionalitātes, simētrijas sajūtas, kompozīciju u. c. Ar geometrijas pamata figurām vingrinā iztēli, etc. Šie sistemātiskie vingrinā-

jumi ņem vērā modernās paidagoģijas svarīgāko pamata prasību — **uzskatāmību**. Kas nevar sev stādīties priekšā matemātisku formulu, nevar to visu un tās atseviškās sastāvdaļas uzreizi pārrēdzēt, tas nav spējīgs matemātikā domāt, nevar būt veikls matemātīķis.

Sevišķi noderīgs modernās praktiskās psiholoģijas uzdevumu un vingrinājumu kurss — „**Spēju Attīstītājs**“ ir **psiholoģijā**, sniegdams **uzskatāmu, viegli kontrolējamu darbu**.

Jaunātnei.

Jaunātne ir tautas nākotne. Viņa lolo sevī plašas iespējamības. Viņa cerē, sapņo un aizraujas, nodod visu sevi dažādām idejām. Cēlākās idejas, rodās jaunībā. Sajūsma un spēku pārpilnība rada nepārvāramu tieksmi **pēc lielākas pilnības pēc augstākas garīgas un fiziskas attīstības**.

Jaunātne, šī aktīvākā tautas daļa ir pareizi uztvērusi tagadējās dzīves prasības,

iet savos centienos tieši saviem uzdevumiem pretī.

Zinātnes arvien paliek plašākas, dzīves prasības pieaug, līdz ar to arī mācību skolās ir vairāk un prasa no skolēna lielāku garīgo spēju attīstību, pareizākus mācīšanās paņēmienus, lai gūtu sekmes.

Lai spētu darbu veikt, ir jāprot rosīgāk, veiklāk, produktīvāk un ražīgāk strādāt. Jāmācās racionāli garīgā darba paņēmieni, jāieviecinās un jāpieradinās pareizās darbu metodēs.

Ja skolēns atmestu mechanisko „zubiņšanu“, mācībās pieturētos pie pētošām (meklējošām, izskaidrojošām) un saistošām domām, tad viņa mācības būtu interesantas, patikamas un paliktu skaidri atmiņā. Pie tam, tās veiktu daudz ātrākā laikā, ar mazāku enerģijas patēriņu, un mazāku piepūlēšanos. Garīgais darbs būtu produktīvāks un ražīgāks.

Tādā kārtā novērstu pārpulēšanos, no kam galvenām kārtām ceļās nervozitāte, vispārīgs novārgums, nesekmes — un citas neracionalās mācīšanās sekas.

„Spēju Attīstītājs“ — modernās praktiskās psiholoģijas uzdevumu un vingrinājumu kurss — atbalsta šos jaunātnes neatlaidīgos centienus un palīdz viņai dzīves jaunradušos apstākļos. Nāk kā pirmais katram saprotams praktisks pašmācības līdzeklis šīnī laukā.

Ja izlasīsat šo brošuru, jums būs saprotāms cik liela nozīme ir garīgā darba, mācīšanās metodēm, paņēmieniem, veidiem un iespējami lielāku spēju attīstībai.

Atrisinājumu darbā skaidri redzams, cik liela atšķirība ir starp dažādiem domāšanas, mācīšanās paņēmieniem un kā tas atsaucās cilvēka darbībā.

Šajā ziņā katrs var daudz iegūt ar „Spēju attīstītāja“, sistemātiski — pārdarotiski, zinātniski pārbaudītiem uzskatāma veida, viegli kontrolējamiem vingrinājumiem, pakāpeniskai garīgo spēju pacelšanai.

„Spēju attīstītāja“ sistemātiskie vingrinājumi galvenā kārtā attīsta **analitiskās**, pētošās un **sintētiskās** konstruktīvās, radošās domāšanas spējas, kuŗas krīt svarā pie valodu, matematis, tehniskām u. c. studijām — katrā domāšanā un darbā. **Mācības top saprotamākas, vieglāk uztveramas un paturamas atmiņā.**

Jaunātnē ir jāsaudzē — **galvenais ir viņai priekšā stāvošā praktiskā dzīve.** Sekmes dzīvē atkarās no tā, cik cilvēks ir spējīgs, kā viņš spēj neparastos apstākļos patstāvīgi orientēties un iegūtās zināšanas dzīvē pielietot. Kam ir zināmi domāšanas pamata veidi, kas viņos ir ievingrinājies, pieradinājies pie pareizas racionālas domāšanas, tas prot arvien visur to pielietot. **Kam labāki attīstītas spējas — „stiprāka galva,“ kas asāk, ātrāk un veiklāk domā, tas ieņem pirmo vietu.** Tie kas svaiddās, izklaidīgi, nepacietīgi, nervozē un nespēj koncentrēties, tie nekad nespēs tik ātri, laikus taisīt loģiskus slēdzienus, pareizi darboties, izvest uzsākto darbu.

Jaunātnei ir arī jāizvēlas tas dzīves darbs, kurš katra spējām ir piemērotāks, kur sasniedzamas labākās sekmes dzīvē. *)

„Spēju Attīstītāja“ galvenais nolūks ir:

1. a) attīstīt, izveidot un stiprināt garīgās spējas;
- b) atvieglot smadzeņu darbību domāšanā, mācībās, katrā darbā; novērst: pārpūlēšanos, nervozitāti, lieku uztraukumu, pārsteidzību;
- c) pieradināt pie pareizas, loģiskas, sistēmātiskas domāšanas veida; disciplinētas gara darbības; labāk, skaidrāk, asāk domāt;

*) Cik daudz neveiksmju, cik daudz nepelnītu ciešanu, cik daudz sāpīgas vilšanās vecāki un audzinātāji var ietaupīt sev un saviem bērniem, ņemdami palīgā psiholoģijas praktiskos mājienus!“ Iz profesora J. A. Ozoliņa, „Inteliģences pātbaudījumi“ žurnālā „Sieviete“ № 2. 1926. g.

- d) sasniegt elastību, izturību un virtuo-
zītāti smadzeņu darbībā ;
- e) iegūt veiksmi, vingrību un patstāvību
domās ;
- f) pacelt katra darba ražīgumu :

2. Izpētīt un noteikt savu un citu vispārējo
apdāvinātību, atsevišķas garīgās spējas
un raksturu, piemēram, tādas svarīgas
spējas un īpašības, kā : atjautību, uz-
manību, atmiņu, koncentrēšanos, orien-
tēšanos, modrību, analītiski-sintētiskās
domāšanas spējas, veiklību, uzņēmību,
rūpību, neatlaidību, piespiešanos, disci-
plīnu, enerģiju u. t. t.
3. Izpētīt un noteikt savu un citu domātāju,
pamata tipu, **speciālo apdāvinātību**
(talantu). Droši un lietišķi noteikt, iz-
zināt savu **isto vietu dzīvē** — to dzīves
darbu, kurā viņš var gūt savus vislie-
lākos panākumus, labāku gaišāku
nākotni ; kādā virzienā iespējama vis-
lielākā attīstība un gūstamas vislabākās
sekmes dzīvē.

4. **Audzināt raksturu**, izkopt personību, izdaiļot sava intelekta seju, disciplinējot, pieradinot sevi pie minētām etc. labām īpašībām un tās sevi izkopjot.
5. Izlietojot brīvos brīžos šos racionālos vingrinājumus, aizmirst nepatikšanas un alkoholu, novērš nervozumu un **rada darba garu**, enerģiju. Noskaņo sevi **vērtīgu sev pašam un patīkamu sabiedrībai**, ienes sabiedrībā dzīvību, sniedz atjautības sacensības.
6. Savelkot kopā :

Vissvarīgākais „Spēju attīstītāja“ ieguvums ir tas, ka : 1) Katrs var **iepaizties ar sevi** pašu un pēc tam veidot savu dzīvi vislielāko iespējamo p a n ā k u m u virzienā.

2) Katram dod iespēju saistošu vingrinājumu ceļā pacelt, **attīstīt taisni tās spējas**, kas viņam visvairāk vajadzīgas lai sasniegtu labākas sekmes dzīvē.

Speciāli komplekts svarīgi kalpo cilvēkiem, kuņu darbs prasa labu cilvēku pazišanu, kā : skolotājiem, advokātiem, tiesnešiem, ārstiem, mācītājiem,

zinātniekiem, rakstniekiem, māksliniekiem, tehniķiem, sabiedriskiem darbiniekiem, vadoņiem, virsniekiem, tirgotājiem, darba devējiem u. c.

II. Tagadējā laika prasības.

Cik jūs esat vērts — sev un citiem?

Cilvēki mēdz sevi pārvērtēt: katrs iedomājas sevi par ļoti gudru, ļoti stipru, vismaz ļoti „spējīgu“. Spējīgu — uz ko? Nu, to rāda tikai darbs. Bet cilvēka vērtējums darbā nereti izrādās pavisam citāds, nekā viņa paša iedomās. Un visbēdīgākais tādos gadījumos nav vis tas, ka cilvēks sevi ir pārvērtējis, bet gan tas, ka viņa augstais sevis vērtējums varēja būt pareizs.

Jo modernās psiholoģijas pētījumi rāda, ka pasaulē nav neviena nespējīga, neapdāvināta cilvēka. Ir slimī un veseli cilvēki, nenormāli un normāli cilvēki, bet katram — i slimam, i veselam — ir izcilas spējas kaut kādā virzienā.

Ja cilvēks šīs savas īpatnējās spējas, ko psiholoģija dēvē par speciālo apdāvinātību, nepazīst, viņš nepazīst pats sevi un praktiskā dzīvē nevar gūt nekādus lielākus panākumus.

Turpretī ja cilvēks papūlas iepazīties ar sevi, ieguvumi un panākumi viņam ir nodrošināti, — tikai nāve un slimība var viņam tos atņemt. Tāds cilvēks var par sevi teikt: „Gribēt nozīmē varēt!“ Tas ir: ko viņš grib, to viņš arī var! Par nožēlošanu, cilvēks reti zina, ko viņš īsti grib un cik daudz viņš spēj. Tādēļ dzīvē izvirzās tikai tie, kuŗi ir atraduši sevi un spēj uzticēties sev pašam, savām spējām, tās tālāk attīstot, izveidojot un stiprinot.

Neveiksmju cēloņi.

Zinātnes, kultūra un sevišķi civilizācija progresē milzu soļiem. Dzīve āryien paliek straujāka — amerikanizējās. Tā uzliek cil-

vēkam daudz vairāk, pat viņa mazattīstītām spējām pārmērīgas prasības.

Cilvēks nepaspēj orientēties, izprast jaunradušos apstākļus. Tādēļ kultūrai seko līdzī ēnas puses: 1) tuberkuloze, kuņa prasa ik gadus vairāk upurus, nekā visšausmīgākie kaņi, 2) sirdskaites, 3) nervu un gara slimības, 4) pašnāvības. Mežoņu tautās šīs parādības nav sastopamas. Tās parādās un pieaug līdzī kultūrai.

Tagadējā, sarežģītā, drudžainā dzīve prasa, lai cilvēks domātu, lai viņa domu slēdzieni būtu ātri, noteikti un nekļūdaini. 95% cilvēku negrib domāt, jo neprot domāt.

Kas ir mazāk spējīgs, tas tērē vairāk laika, enerģiju un sasniedz mazāk apmierinošus panākumus. Tādēļ ceļas šīs ļaunās parādības — kultūras ēnas puses, kuņas ir

kā sekas no spējām nepiemērota, neracionāla un neproduktīva darba.

Katram inteliģentam ir pieejama pirmskaŗa statistika, kuŗa rāda, ka, lai padarītu to darbu, kuŗu veic viens kvalificēts (apmācīts) angļu strādnieks, vajadzīgi 16 vienkārši krievu strādnieki.

No šī piemēra katram saprotams, ka tas, kuŗš neiet līdzī progresam, nespēj piemēroties jauniem apstākļiem, nespēj izturēt konkurenci, cieš neveiksmes.

Tam tāda pat nozīme katrā darbā, mācībās, domās un dzīves jautājumos.

Tik liela nozīme darba metodēm, paņēmiem, veidiem un darbinieku sadalīšanai pēc spējām un spēju pacelšanai un izkopšanai.

Kā iziet kā uzvarētājam šinī niknajā dzīves cīņā? Kā pārvārtēt nesekmes cēloņus, lai pastāvētu, izvirzītos un gūtu labākas sekmes — par to nākamās nodaļās.

Kā rodamas sekmes?

No iepriekšējās nodaļas redzams, ka tagadējā laika prasības ir, lai cilvēks, — netikvien paceltos pāri mašīnai, stādam vai dzīvniekam, — bet jo stiprāki paceltu savas garīgās spējas, inteliģenci, rosmi, modrību.

Dzīve palikdama arvien straujāka un sarežģītāka, uzstāda cilvēkam arī attiecīgi lielākas prasības — spējas, orientēties šādos apstākļos, stāvokli ātri izprast un apsvērt.

Tagadējā dzīve prasa lai katrs cilvēks ko patstāvīgi spētu izvest. Dzīve prasa rezultātus. Nepietiek, ja cilvēks ir enerģisks, izglītots, ar daudz zināšanām, gudrs. Cilvēkam šajos laikos ir arī jāspēj:

- 1) ātri orientēties katros apstākļos;
- 2) intensīvi koncentrēt uzmanību, domas;

3) taisīt ātrus nekļūdainus domu slēdzienus, iznest pareizus lēmumus;

4) veikli tos izvest, veikli strādāt. Darbu veikt ar mazāku enerģijas un laika patēriņu, un smadzeņu piepūlēšanu.

Ja cilvēks katrā momentā to nespēj, tad viņš ir mazvērtīgs, nesekmīgs, nelaimīgs, jo dzīve spiež taisīt ātrus lēmumus, rīkoties bez kavēšanās, neatliekot uz vēlāku laiku. Tāds cilvēks nespēj izturēt sacensību: mācības iestādēs neiztur konkursu, darbā neiztur konkurenci, vispār dzīvē cieš neveiksmes.

Ko palīdz zināšanās un enerģija, ja tos nespēj neprot vajadzīgā momentā izlietot, piemērot praktiskā dzīvē? Arī ja nespēj izvest savas cēlās idejas! Rodās pesimisms, kas nokauj cilvēka dzīvo garu, veselīgas domas un spējas.

Lai veiktu to darbu, kuŗu spējīgais padara isā laikā, rotaļādamies, nespējīgam ir jāpārpūlās. Tā organismu novājina, tas top padots minētām kultūras slimīgām

parādībām. Pārpūloties neracionalā darbā, negūstot sekmes, bojā nervu veselību, līdz ar to zaudē katru dzīves prieku, jo cilvēka laime ir atkarīga no viņa nervu veselības stāvokļa.

Lai jo labāki spētu pildīt dzīves uzstādītās prasības, jāsasniedz iespējami lielāka pilnība, augstākā attīstība fiziskā un garīgā ziņā, jāizdabū iespējami lielāka enerģija, jāprot to koncentrēt un racionāli lietderīgi izlietot, pārvērst paliekošās vērtībās.

Amerikāņi, izlietojot darbā zinātnes sasniegumus, ir nevien piemērojušies tagadējām dzīves prasībām, uzlabojuši dzīvi, bet arī pagarinājuši cilvēka mūžu par 10 gadiem.

Šinī ziņā modernās praktiskās psiholoģijas uzdevumu un vingrinājumu kurss „Spēju Attīstītājs“ ir katram gara darbiniekam, vai vienkāršam strādniekam, visnepieciešamākais ierocis.

III.

Spēju psiholoģija.

Modernā spēju psiholoģija.

Jau sirmā senātnē cilvēks visādi pūlējās ieskatīties likteņa noslēpumainā grāmatā, meklēdams kādu vienkāršu līdzekli, ar ko noteikt savas un citu spējas un īpatnības. Šim nolūkam pētīja galvas kausa veidojumu (kranimetrija), sejas kustīgo vaibstu izteiksmi (mimika), atsevišķo sejas daļu savstarpējās attiecības (fiziognomika), rokkrastu (grafoloģija) un pat rokas līniju tīklu (palmistrija). Tā ieguva vienu-otru vērtīgu aizrādījumu, bet visumā šīs sistēmas neat-taisnoja uz viņām liktās cerības, jo viņu pamatos bij aplams pieņēmums: cilvēka dzīvās dvēseles noslēpumus mācijās pazīt tikai no viņas miesīgās čaulas.

Daudz labāki nebija panākumi, kuŗus pagājušā gadusimtenī guva tā saucamā fizioloģiskā psiholoģija, kas raudzīja atrisināt dvēseles noslēpumus, pētot cilvēka nervu

sistemu. Lai gan šai sistemai vēl mūsu dienās ir daudz piekritēju (sevišķi Vācijā), tomēr viņa ir pēc būtības tikpat aplama kā agrākās pseido-zinātnes: fiziognomika, grafoloģija un tml. Visos šais gadījumos slēdzienus par cilvēka **iekšējo** pasauli taiza uz **ārējās** pasaules novērojumu pamata. Tas būtu apmēram tas pats, kas cilvēka vērtēšana pēc cepures, kas tam galvā.

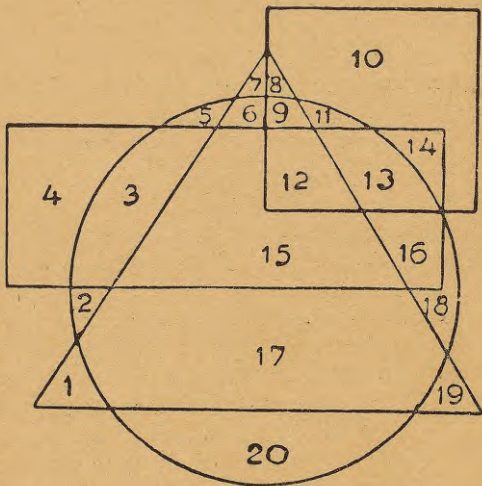
Divainā kārtā līdz pašiem pēdējiem laikiem nekas netika darīts, lai izpetītu tieši pašu iekšējo pasauli. Tas tāpēc, ka psiholoģija bija tikai filosofijas piedēklis, t. i. nebija nekāda ekzakta zinātne. Un tikai pēc tam, kad psihologi sāka lietot dabas zinātņu ekzaktās novērošanas un eksperimenta metodes, tie sāka gūt lietišķus panākumus. Sevišķi lieliski sasniegumi ir bijuši tam virzienam, kas, pretēji vācu fizioloģiskai psiholoģijai, pētīja pašu **dvēseles darbību**. Šis psiholoģijas pārstāvji meklējami galvenā kārtā starp franču un angļu psihologiem, bet pašā pēdējā laikā sevišķi starp amerikāņu psihologiem.

Spēju noteikšanas paņēmieni.

Šī psiholoģijas nozare ir tā sazarojusi, ka aptveroši apskatīt viņu te nav iespējams. Lai tomēr dotu lasītājam nojēgu par dažādām šeit lietotām metodēm, pievedīsim dažus lietišķus piemērus, kuŗus katrs var izmēģināt pie sevis.

Tests № 1.

Orientēšanās spējas (atjautība, gara modrība, vispārēja apdāvinātība). Uzmetiet acis klāt pieliktam zīmējumam un vērojiet, no kādām ģeometriskām figurām tas sastāv: tur ir riņķis, trijstūris, kvadrāts un taisnstūris. Tā kā šīs figuras atrodas viena uz otras, tad tur ierakstītie skaitļi dažreiz pieder vairākām reizē, piem. skaitlis „12“ atrodas: a) kvadrātā, b) taisnstūrī, c) riņķī un d) trijstūrī. Bet ir arī tādi skaitļi, kas atrodas tikai vienā figurā, piem. skaitlis „10“ — tikai kvadrātā. Tagad atbildiet klāt pieliktos jautājumos. (Atrisinājuma laiks: 5 minutes).



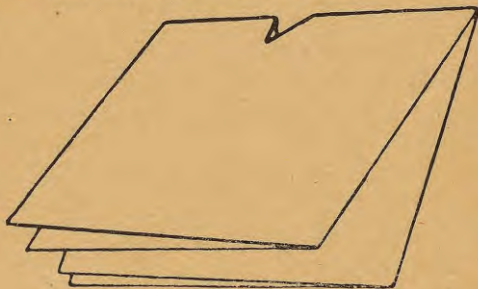
(Zīmējums).

Ja utā jumi: Kādi skaitļi atrodas —

- 1) Kvadrātā, bet **ne** riņķī, trijstūrī vai taisnstūrī?
- 2) Taisnstūrī, bet **ne** riņķī, kvadrātā vai trijstūrī?
- 3) Trijstūrī, bet **ne** riņķī, kvadrātā vai taisnstūrī?
- 4) Riņķī, bet **ne** trijstūrī, kvadrātā vai taisnstūrī?
- 5) Riņķī **un** kvadrātā, bet **ne** trijstūrī vai taisnstūrī?
- 6) Riņķī **un** trijstūrī, bet **ne** kvadrātā un taisnstūrī?
- 7) Riņķī **un** taisnstūrī, bet **ne** trijstūrī un kvadrātā?
- 8) Trijstūrī **un** kvadrātā, bet **ne** riņķī un taisnstūrī?
- 9) Trijstūrī **un** taisnstūrī, bet **ne** riņķī un kvadrātā?
- 10) Visās četrās figurās reizē?

Tests № 2.

Konstruktīvā iztēle (speciālā apdāvinātība — matematiķam, izgudrotājam). Salocat papīra lapu vidū uz pusēm, tā kā iznāk loksne. Šo loksni vēlreiz salocat vidū uz pusēm, tā kā iznāk dubultloksne. Izgriežat ar šķērēm dubultloksnes mugurā trijstūri, tā kā lai salocītā lapa izskatās šāda:



Uzdevums: Janozīmē salocītā lapa atlocītā veidā, skaidri parādot visas krokas (locījumu vietas) un iegriezumus. Zīmējot nav brīv izdarīt mēģinājumus ar papīra gabaliņiem. (Atrisinājuma laiks: 2 minūtes.)

Tests № 3.

Analizes un sintēzes spējas (no svara katram domātājam, veikalniekam). Vērojot šādu skaitļu rindu: 2, 4, 6, 8, 10, mēs redzam, ka viņa sastādīta pēc noteiktas likumības, proti: katrs nākošais skaitlis dabūjams, pie-skaitot iepriekšējam „divi“. Izzinājuši šo likumību, mēs varam minēto rindu papildināt, uzrakstot turpmākos skaitļus: 12, 14, 16 u. t. t. Skaitļu rindu var sastādīt arī pēc citas liku-mības, bet ja mēs gribam to turpināt, vis-pirms jāizzin, pēc kādas likumības tā sa-stādīta. Sekojošais uzdevums sastāv no vai-rākām skaitļu rindām, kas visas sastādītas katra pēc savas likumības. Katras rindas beigās atrodas divas punktu līnijas, uz kurām jāuzraksta divi nākošie skaitļi. (Atri-sinājuma laiks: 5 minutes.)

Paraugi:

2	4	6	8	10	12	14	16
1	7	2	7	3	7	4	7
2	2	3	3	4	4	5	5

Uzdevums:

3	4	5	6	7	8
8	7	6	5	4	3
10	15	20	25	30	35
9	9	7	7	5	5
3	6	9	12	15	18
8	1	6	1	4	1
5	9	13	17	21	25
8	9	12	13	16	17
27	27	23	23	19	19
1	2	4	8	16	32
19	16	14	11	9	6
11	13	12	14	13	15
2	3	5	8	12	17
18	14	17	13	16	12
29	28	26	23	19	14
20	17	15	14	11	9
81	27	9	3	1	$\frac{1}{3}$
1	4	9	16	25	36
16	17	15	18	14	19
3	6	8	16	18	36

Katram arodam var sastādīt šādu pārbaudījumu virknes, kas aptver visas arodam

nepieciešamās spējas (par to sīkāk vēsta tā saucamā arodu psiholoģija). Ja nu gribam izziņāt, vai deram kādam arodam, tad darbs tikai izmēģināt tādu virkni pie sevis: ja noteiktā laikā veicam vismaz pusi no visiem uzdevumiem, tad varam cerēt uz panākumiem; ja veicam trīs ceturtdaļas, tad varam cerēt uz **labiem** panākumiem. Un otrādi: ja pārbaudījumos uzrādam sliktas sekmes, tad arī attiecīgā arodā negūsim nekādus panākumus. Šo pašu metodi varam izlietot, pārbaudīdami citus, piem. vecāki var pārbaudīt savus bērnus, skolotāji — savus audzēkņus, darba devēji — savus darbiniekus u. t. t.

Šādu pārbaudījumu praktiskā nozīme ir ārkārtīgi liela. Daudzās zemēs zināmos arodos tādi pārbaudījumi ir obligatoriski, piem. šoferiem, dzelzsceļniekiem, gaisa kuģotājiem, vispār tiem, no kuņu nesekmības draud nopietnas briesmas citiem cilvēkiem. Tāpat arī mācības iestādes ņem palīgā šādus pārbaudījumus, lai izziņātu, vai skolēni un studenti ir pareizi izvēlējušies savu dzīves darbu. Velti izšķiestu pūļu ietaupījums, ko

ar to panāk, ir milzīgs. Agrāk vai vēlāk šīs metodes lietos visās zemēs un visās nozarēs. Cilvēka dzīve ir pārāk dārgs mantojums, lai katram atļautu ar to vieglprātīgi rotaļāties. Valsts un katrs apzinīgs pilsonis drīkst prasīt, lai tiesības un pienākumi būtu sadalīti pēc katra spējām un veiksmēm.

IV.

„Spēju Attīstītāja“ metode.

„Spēju Attīstītāja“ lietošana.

Praktiskiem vingrinājumiem kastītē sakopoti 14 elementi — no koka darinātu vienkāršu ģeometrisku figuru veidā. Septiņi elementi ir balti, un pārējie septiņi — melni. Patiesībā vingrinājumiem pietiktu ar septiņiem vien (baltajiem vai melnajiem), bet otri septiņi noder dažādiem sabiedriskiem gadījumiem, piem. izlietojot komplektu sa-

šānai. (Skolotājiem, kas gribētu tabulēt veselas klases spējas, būtu vajadzīgi vairāki komplekti.)

Kastītei līdzī iet vēl rokas grāmata ar 200 zīmējumiem — saliktu ģeometrisku figuru veidā. Katrs zīmējums atbilst vienam vingrinājumam resp. pārbaudījumam; zīmējumā attēlotā figura ļauj salikties no kastītē dotajiem elementiem (sintētiski - konstruktīva darbība), vai arī otrādi: katru zīmējumā attēloto figuru var sadalīt elementos, kas atrodami kastītē (analītiski - šķīrošā darbība). Pie kam **svarīgs noteikums**: saliekot figuru no elementiem, katrā gadījumā jāizlieto **visi** 7 vienas krāsas elementi, tā kā neviens nepaliek pāri, nedz arī kas pietrūkst.

Tagad izdarīsim dažus praktiskus mēģinājumus, kuņos noskaidrosies šīs metodes milzīgā audzinošā nozīme.

„Spēju Attīstītāja“ metode un īpatnības, ar kurām tas izceļas pār citiem vingrinājumiem.

„Spēju Attīstītāja“ metode, kuŗu katrs var viegli izmēģināt pie sevis vai citiem, ir viens no iepriekšējā nodaļā aprakstītiem pārbaudījumu veidiem. (Sk. tuvākus norādījumus nod. „Sp. Att. metodes vēsture“.) Bet viņai ir savas nopietnas priekšrocības:

- 1) ar nedaudzu elementu palīdzību „Spēju Attīstītājs“ dod iespēju izdarīt ārkārtīgi lielu pārbaudījumu skaitu;
- 2) visi šie pārbaudījumi tajā pašā laikā noder arī kā **vingrinājumu materials attiecīgo spēju attīstīšanai.**

„Spēju Attīstītāja“ metodes svarīgā priekšrocība vēl ir tā, ka visu šo pārbaudījumu-vingrinājumu pamatā ir liktas, starp citu, divas svarīgas spējas, kas noderīgas katram cilvēkam katrā darbā un arodā:

- a) orientēšanās spējas, kas ir gandrīz tas pats, kas vispārejā apdāvinātība; un
- b) analitiski - sintetiskās domāšanas spējas, kas nepieciešamas uz ik katra soļa.

Tādā kārtā „Spēju Attīstītājs“ ir ārkārtīgi vērtīgs audzināšanas līdzeklis un vēl jo vairāk tapēc ka šī metode ņem vērā modernās pedagogijas (pedagoģijas) svarīgāko pamata prasību — **uzskatamību**. Pateicoties mazam elementu skaitam, nejaušība ir izslēgta, visa darbība norit acu priekšā pārredzami.

Domāšanas sfēra ir kaut kas parasti, ar maņu palīdzību, neuztverams — abstrakta lieta. Tādēļ ir nepieciešams to saistīt ar visiem pazīstamām un matemātiski noteiktām ģeometrijas formām.

Tādējādi — pateicoties šai iespējami-
bai garīgo saistīt ar praktiski realo — ir iespējams savas domas mācīties pazīt un veidot.

Vērojot savas domas soli pa solim, tās ir iespējams pārļaut, ienest viņās skaidrību un noteiktību.

„Spēju Attīstītāja“ vingrinājumos savas domas vēro kā vielas sastāvdaļas mikroskopā. Tādēļ ar šiem vingrinājumiem ir iespējams elementārā pārskatāmā, katram saprotamā kārtā mācīties pazīt domu gaitu, viņas pamatveidus un vingrināt attiecīgās spējas saskaņā ar jaunlaiku psiholoģijas atradumiem.

„Spēju Attīstītāja“ vingrinājumi, kā jau pats nosaukums rāda, ir domāti galvenā kārtā taisni spēju attīstīšanai. Spēju attīstīšanaš ziņā tie dod nesalīdzināmi vairāk, nekā mācīšanās, vai zinātnisks darbs. Katra mācīšanās un katrs darbs neapzinīgi attīsta uz sevi attiecīgas spējas, šajos vingrinājumos turpretī, spēju attīstība notiek apzinīgi veicinot katrai attīstībai nepieciešamo — pētošo un radošo domu.

Ar visu augšā minēto, „Spēju Attīstītājs“ izceļās pāri visām citām spēju vingrinājumu metodēm.

Pie tam, lai izdarītu vingrinājumus, tie neprasa nekādas speciālas zināšanas, tos var izdarīt kuņš katrs, katrā brīvā brīdī.

Daudzās zemēs, uz ielas stūļiem pārdo dod visdažādākās atjautības spēles, prāta vingrinājumus, tāpat kā papirosus vai avīzes: tie ir ikdienišķa nepieciešama lieta.

Ari mūs daudzās žurnālu un laikrakstu slejas bagātīgi apgādā ar dažādiem uzdevumiem, mīklām, rebusiem, šaradām etc. Tas pierāda ka publikā ir pieprasījums pēc prāta vingrinājumiem, ir dzīva interese par smadzeņu attīstību, tāpat kā, vienam, otram ir interese par savu muskuļu attīstību, nododoties sportam.

Tomēr atsevišķam gadījuma vingrinājumam nevar būt nekāda nopietna nozīme vispārējā prāta attīstībā.

Katram zinams, ka nevienu amatu nevar kārtīgi prast bez sistematiskas mācīšanās, ka neviens darbs nedod nopietnus panākumus bez pastāvīgām, neatlaidīgām pūlēm,

„Spēju Attīstītājs“, ir sistemātiski-pedagoģisks, zinātniski pārbaudīts darbs pakāpeniskai domu attīstībai. Domu arvien vairāk padziļina un izveido, ievēlot aktīvā darbībā arvien lielāku daudzumu spēju uz reizi. Galvenais, dod taisni to specifisko spēju attīstīšanai — analīzi un sintēzi — pārskatāmā, viegli kontrolējamā veidā*).

Tādēļ „Spēju Attīstītāju“ **nekādi nevar samainīt** ar līdzīgiem izdevumiem, vienkāršām gadījuma rakstura rotaļām.

Šinī darbā ir savilkta kopā no plašām bibliotekām vērtīgākās pamata domas spēju psiholoģijā. Tādējādi šis kurss ir piemērots tagadējai, straujai praktiskai dzīvei, ņem vērā viņas prasības.

*) Par šo sistemu tuvāk un citām īpatnībām sk. nodaļā „Sistemas nozīmē „Sp. Att“ vingrinājumu kursā“.

Kādas spējas attista.

Vingrinājoties jūs vispirms vērosit attiecīgo figuru — zīmējumu — ar to jūs vingrināt un attīstat uztveres, apjausmas un novērošanas spējas, acumēru un uzmanību u. t. t. Tad sāksat vienu no domāšanas procesiem, vai nu: 1) analizēt — figuru domās, sadalīt viņas sastāvdaļās — elementos, vai arī 2) sintezēt — šo novēroto figuru domās sastādīsāt no jums iepriekš pazīstamiem 7 elementiem. Tālāk radušos ieskatu pārnesīsīt reālā darbībā — sastādīsiet pēc šī jūsu plāna vēlamo figuru.

Šis ir spēju izveidošanā **vissvarīgākais audzinošais moments**: jūs dabujat uz vietas pārlicināties, vai esat pareizi vai nepareizi domājuši un kā tas ir noticis.

Pateicoties uzskatāmībai — iespējamībai **domām izteikties noteiktos attēlos** un tās uz vietas pārnest redzamā darbībā — **jūs varat savas domas vērot, izveidot un kontrolēt**, pārliecināties, vai tās ir tikai tukšas iedomas, vai pareizs spriedums, pareizs uztvērums un kā tas notiek.

Tā šajos uzdevumos **attīstot atsevišķas spējas, reizē vingrinā ari spēju saskaņotu kopdarbību — domāšanu.**

Ir nepieciešams iedziļināties lietās, izprast to sastāvdaļas, cēlonību, jo tikai no vienkāršākā nāk pie sarežģītā izsprāšanas, no cēlonības pie sekām.

Vingrinājumos domas pierod analizēt — sadalīt parādības viņu sastāvdaļās un, otrkārt, izdarīt radošo domāšanas procesu — sintezi, izprastās daļas pārredzot, taisīt savu slēdzienu.

Šajos domāšanas pamata veidos ir jāieviegrinājas, pie tiem ir jāpierod katram. Tam ir liela nozīme praktiskajā dzīvē. Sevišķi, kad ātri jāapsver stāvoklis, kad ātri jāatrisina sarežģīts jautājums, un, galvenais, lai būtu patstāvīgu, radošu darbu spējīgs.

Atrisinājumu darbā izveidojat, attīstat un stiprinājat sevi patstāvīgi pētošu un radošu domu drosmi, vingribu — sistematiskas, disciplinētas domāšanas spējas, kā arī citas garīgās spējas: ātras orientācijas, atjautības, asas, akuratas novērošanas, ātras un noteiktas uztveres, apjaušanas (aptveres), iedomu, asociēšanas, atmiņas, telpu priekšstatu, iztēles, konstruktīvi - matemātiskās domāšanas, gribas, intensīvas domu izturības un koncentrēšanās, spriešanas, kritikas, kombinācijas u. c. spējas, resp. gaišu prātu, gara modribu — vispārējo attīstību.

Par visām lietām šajos vingrinājumos var mācīties skaidri un pareizi, loģiski domāt. Tam ir visur un arvien vislielākā, izšķirošā nozīmē, jo cilvēks, kā praktiskā, tā garīgā, dzīvē arvien atrodas krustceļos un, vai nu sevi vada pareizā virzienā, vai ļaujas no apstākļiem sevi virzīt, tāpat kā vilņi svaida kuģi, kuģam nav stūres.

V.

Raksturs.

Rakstura noteikšana.

Mēs esam spiesti uz katru soļu novērot cilvēkus, ko un cik kuņš spēj, kā savu darbu veic, rīkojas un pret to izturas.

Šeit noslēgtā, neatkarīgā, no sevis paša izejošā darbībā, uz vietas redzams kā kurš strādā, viņa darbības veids un tā rezultāts. Tas jospilgti izceļas un pat nepsichologam ir pieejams novērošanai. Kā piemēram: nervozitate, pašpārliecība, aizraušanās, pašsavaldīšanās, pacietība, disciplina, iepriekšējās nodaļas minētās u. c. labās un sliktās cilvēka īpašības.

Nenovērojiet, kādā kārtībā elementi kastītē atrodas, izberiet tos uz galda un tad salieciet atpakaļ. Tāpat arī atrisinājiet I. un V. figuras. Šis usdevums nebūs tik viegli izpildams. Kurš agrāk zaudēs pacietību, un atstās darbu nepabeigtu, tā raksturā atradīs vairāk paviršības, neuzņēmības, domu kūtruma, garīgās inercijas.

Rakstura audzināšana.

Paviršība domās un darbā, bojā cilvēka raksturu, jo cilvēku veido viņa domas.

Šajā darbībā viegli iespējama paškontrolē, pašanalīze. Tādēļ katrs

var šo atziņu u gūt un sevi audzinānot izveidot. Savu acu priekšā labi var pārliecināties, izmēģinot dažādus darbības paņēmienus, kuŗa rakstura īpašība domas un darbu traucē, kuŗa veicinā.

Tā figuras sastādot nekāda steiga, ne uztraukšanās, ne paviršība un izklaidība nelīdz, jo ar to — elementu svaidīšanu un grūstišanu u. t. t. — neko nevar panākt, ne palīdzēt, un, gribot negribot, domas ir spiestas koncentrēties, analizēt, — kādā veidā elementi ir jāliek, lai sastādītos zināma figura.

Kas šo ierašu pārnesis praktiskajā dzīvē, tas ar to būs jau ieguvis sev daudz.

Raksīt, klavieres spēlēt u. t. t. mācās ne ātri, nesakarīgi, pavirši, neapdomāti darbojoties, bet gan iedziļinājoties, vingrinājoties pareizā darbības paņēmienā — veidā. Tādā pat kārtā — radot noskaņotu darbību — arī katrā citā darbā un domās nonāk drīzāk pie mērķa — pareizā rezultata, nekļūdoša domu slēdziena.

Personība ir nepieciešama, lai spējām un zināšanām būtu vērtība *).

Šajos vingrinājumos asinājot un vingrinājot spējas, reizē arī norūdoties, disciplinējot gara darbību, ienesot kārtību, skaidrību un noteiktību sevī, jūs ar to audzinājat raksturu, izveidojat personību, izdaiļojat sava intelekta seju.

Tā, gūstot skaidru pārlicību sevī, jūs iegūstat garīgu nosvērtību, noskaņojat sevi spējīgu darbam.

Savu iekšķīgo saskaņu un mieru jūs pārnesat arī savā apkārtnē, noskaņojat arī tās personas, ar kuŗām jums nākas būt darīšanās, tā novēršot pārpratumus, sarežģījumus, daudz nevēlamas, slimīgas parādības dzīvē . . .

*) Tolstojs savu dramu, kuŗā tēlojis bezrakstura cilvēku, to raksturīgi titulējis: „Dzīvais mironis“.

Pētošās un radošās spējas.

Analitiskā domāšana.

Ar analitiskās domas palīdzību mēs domu pinumu sadalām viņas sastāvdaļās, atdalām vienu ideju no otras, kādu lietu vai parādību uztveram ar viņas daudzkārtšajām īpašībām un īpatnībām. Piemēri. Ja sakam, ka dimants ir ļoti vērtīgs dārgakmens, tad tas ir sintētisks apgalvojums (sk. nāk. nod.). Turpretī ja sakam, ka viņš sver 44 karatus, ir ar mirdzīgu griezumu, zilā krāsā, cietums 10, specifiskais svars 3,52 u. t. t. uzskaitam visas vai vismaz daudz viņa īpašības un īpatnības, tad mūsu apgalvojumi ir analitiskas dabas. Zemkopis, kas nolēmj dēstīt kādā laukā kartupeļus, tāpēc ka tur zeme ir treknā, un citā laukā pupas, tāpēc ka tur zeme ir nabadzīgāka, domā sintētiski. Bet zemkopis, kušs zina, kādiem ķīmiskiem elementiem

jā atrodas zemē, lai tā vienam vai otram stādam dotu visbagātāko ražu, kuŗš pārzin dažādu sēju maiņas (rotācijas) likumus, kā arī zina, kādi mēslojumi katram gadījumam piemērojami, tāds zemkopis domā analitiski.

Analitiķis uzsver sīkumus un noteiktus faktus. Viņa doma turpinājas tik ilgi, kamēr visi fakti ir apsvērti un salīdzināti. Visnepieciešamāka tāda domāšana ir pētišanas un izmēģināšanas darbā. Dažas nodarbošanās un zinātnes prasa sevišķi labu analīzi, piem. ķīmija, mehanika, fizioloģija, jo šē zinātņu attīstība atkarīga no dabas parādību novērošanas un gūto jauno faktū pienācīgas izsijāšanas un salīdzināšanas. Analitiķam ieteicamas profesijas: grāmatvedis, matemātiķis, taksētājs, kontroliers, ūtrūpētājs, zinātnisks lektors u. d. c.

Sintētiskā domāšana.

Sinteze ir tas domāšanas veids, kas taisa slēdzienus un spiedumus no vērojamiem apstākļiem, cēloņiem, darbībām, atse-

višķiem faktiem un no kāda uzņēmuma sekmēm vai grūtībām. Sintētisks domātājs apvieno un ved sakarībā apstākļus, priekšmetus; darbības u. t. t. ar citiem apstākļiem, priekšmetiem, darbībām u. t. t. un tā nonāk pie ātras parādību novērtēšanas un pie noteiktiem spriedumiem vienā vai otrā lietā.

Sintēze, pretēji analīzei, ir konstruktīvas dabas. Tā iztaisa no šķietami nesakarīgiem faktiem kautko vienu veselu. Tā pārveido doto materialu, izveido jaunas celtnes, ir saistīta ar cilvēka radošiem spēkiem. Tā uztverot dabīgo sakarību iespēj saistīt kādu neizmēģinātu paņēmieni vai maz pazīstamu lietu ar parastām darbībām un tā nonāk pie jauniem ražošanas paņēmieniem, kuri bez šīs likumības uztveršanas šķīta neiespējami. Sintēze tā tad ir kombinācijas un veidošanas spēja. Parasti viņa lietojama kopā ar analīzi. (Tā saucamā zinātniskā metode lieto analīzi un sintēzi). Gandrīz visi jauninājumi rūpniecībā nāk no sintezes, lai gan sagatavošanas stadijā ir nepieciešama analīze. Arī jaunus zinātniskus li-

kumus formulējot, jārikojas ar sintēzi, bet iepriekš jāapstrādā analitiski atsevišķos faktus, no kuriem šos likumus atvasina.

Sintēze derīgāka praktiskiem darbiem, lai tie būtu komerciālas, vai rūpnieciskas dabas, kur ātri jāapsver jauni, neparedzēti apstākļi, lai viņos pareizi rīkotos. Sintēze ir svarīgākā prasība šādos darbos: advokātam, ģenerālam, skolotājam, meteorologam, psihologam, mācītājam, politiķim u. d. c.

Pētošo un radošo spēju (analīzes un sintēzes) praktiskā nozīme.

Analītiskā doma pēta, sintētiskā — rada. Analītiķis vairāk rīkojas ar prātu, labāk noder zinātniskam darbam, tam vairāk veicas eksakti, akurāti, noteikti pētījumi.

Sintētiķis vairāk rīkojas ar jūtām, iztēli un nojausmu, noder labāk radošam darbam.

Abus šos domātāju pamata tipus sevi apvieno: atbildīgi darba devēji, izgudrotāji, mākslinieki un lieli zinātnieki.

Analīze un sintēze ņem dalību katrā domāšanā. Jo pareizāk, skaidrāk, noteiktāk un intensīvāk notiek analītiskās un sintētiskās domas rosība cilvēka galvā, jo viņa domas, jēdzieni ir dziļāki un plašāks viņa garīgās redzes lauks.

Figuras saliekot vingrinās šajās domāšanas loģiskās funkcijās, domāšanas pamata veidos. Tie katram jāprot. Praktiskā dzīvē tam izšķiroša nozīme. Vērot kā figura sadaloties pārvedās uz viņas elementiem — tā ir pētošā, **analītiskā domāšana.**

Elementus kopojot tā, lai izveidotu atiecīgu figuru — tā ir savienojošā **radošā, sintētiskā domāšana.**

Cik katram labi šīs funkcijas veicās, tādas viņa domāšanas spējas.

I. piemērs. Jūs uzskatat kādu rakstu rindu — redzat tikai vairākus burtu sāgrupējumus. Lai izprastu uz-

rakstīto, jums nāksies pat katru burtu un katru vārdu atsevišķi uztvert. Tādā kārtā — analizēt, pētīt. Reizē analizējošai darbībai nākas arī savienot, sastādīt burtus vārdos, vārdus teikumos — sintezēt.

Tā jūs paši redzat, kuŗš ātrāk spēs pētīt un savienot, tas arī ātrāki spēs izlasīt un saprast.

Tas pats attiecas uz lasīšanu otra cilvēka dvēselē, sarežģītu jautājumu atrisināšanu — katru domāšanu.

II. piemērs. Redzot nēģeru pūli, viņi visi izliekas vienādi. Pētot atsevišķas personas seju, šīs sejas īpatnības un viņu sakarību — jūs mācāties cilvēku pazīt. Katram ir nepieciešami uztvērt acumirkli sejas īpatnības, tādejādi mācoties cilvēku pazīt. Tāpat, ja vērosat tuvāk, jūs neatradīsāt mežā nevienu otram līdzīgu koka lapu.

Tādēļ dažiem ir spējas — reizi uz īsu brīdi, priekš ilgiem gadiem redzētu —

cilvēku pazīt un atcerēties. Ar vienu acu uzmetienu viņš to uztver un apjauš.

Analitiskās domas mazattīstības sekas.

Analitiskās domāšanas spējas mazattīstība rada aizspriedumus, mānīcību, ticēšanu visādiem pareģoņiem u. t. t., tāds cilvēks ir paviršs, ar mazām kritikas spējām. Stipras baiļu jūtas kavē viņa darbu un attīstību. Tāds cilvēks ir aizdomīgs, visur ļaunu vien gaida, neuzticīgs ne tik vien citiem, bet arī sev un saviem jūteklīem.

Sintētiskās domas mazattīstības sekas.

Kam sintētiskās domāšanas spējas mazattīstītas, tas nespēj savu dzīvi izveidot, padarīt to skaistu, patīkamu. Tas var gan būt asprātīgs, bet nav dziļdomīgs, viņš neredz parādību sakaru zistemu. Dzīve ir tik skaista, kādu to katrs sev rada. Skaista un cēla dzīve paceļ cilvēku, padara viņu vērtīgāku.

Jūtekļu jeb maņu darbība.

Materiālu garīgai darbībai dod domas, bet pamata zināšanas mēs uzņemam no ārienes, ar saviem maņu orgāniem, jūtekļiem („5 prāti“).

Pasaule ir tāda, kādu to uztveram, iedomājamies.

Ari jūtekļu darbībā, analītiskam un sintētiskam prātam noteicošā loma. Mēs varam savas spējas pacelt, vai likt viņām snaust, tas stāv ciešā atkarībā no mūsu garīgās rosības. **Ja cilvēka doma nedarbojas, viņš neko neredz, nedzird, nejūt, kā guļot.**

Aizdariet acis un padomājiet, kā būtu bez redzes? Bet vai vēl šausmīgāki nav, ja redze jūs apmāna, kā dažkārt nepareizi domu slēdzieni. Kādēļ nenasniegt iespējami lielāko skaidrību? Jo mazāk ūdenim piemaisījumu, jo viņš ir dzidrāks un veselības ziņā drošāks.

Redze. Īr jāprot redzēt, ne katrs to spēj kam ir acis.

Parasti vērojot ūdeni, tas mums izliekās bezkrāsains. Tomēr ūdens krāsu sadalot, pārvedot uz viņu sastādošām daļām, mēs varam viņā saskatīt visspilgtākās krāsas, kā to redzam varavīksnē, vai ūdeni lejoj pret sauli.

Cilvēks redz septiņas krāsas, īstenībā krāsu ir ap 50, bet sīkāku krāsu noskaņu ir ap 40000. Bet cik krāsu pārejas jūs spējat izšķirt?

Dzirde. Izpētot cilvēka auss uzbūvi, atrod ka tā uztver ap 25.000 toņu, dažāda augstuma skaņas. Vienkārš cilvēks apzinīgi spēj izšķirt tikai dažus desmitus toņu; skaņu mākslinieks, komponists — daudz vairāk. Izšķirt toņus nozīmē pētīt skaņas.

Cilvēka jūteklī, maņu organi ir vienīgi tad spējīgi, ja tos prot pielietot, tāpat kā mākslinieks prot ar muzikas instrumentu radīt burvīgas skaņas, ar krāsām — aizraujošas gleznas, mehaniķis — vadīt mašīnu.

Cilvēks ir materiāls, no kā var daudz ko veidot. Tāpat kā no mežā augoša koka var darināt vienkāršu mēbeli vai dārgu muzikas instrumentu.

VII.

Pareizas domāšanas panākumi.

Kā pazīt cilvēkus?

Četri domātāja tipi.

Katrs cilvēks domā, jo ir spiests domāt. Bet vai jūs protat skaidri, asi, loģiski domāt? Un vai apzināties domas lomu jūsu dzīves darbā un liktenī?

Apskatīsim četrus, galvenos domātāja vispārējos tipus.

I. figuras parauga atrisinājums.

Guvis skaidrību sevī, tik tad iesāk darbu ar nosvērtu, vadošu domu — ar to pārliecību, ka no lielākiem gabaliem veidojams skelets — sānu daļas, bet pārējie mazākie lietojami saitēm, sīkākām daļām. Pēc tam rūpējās par vidus daļu. Vai arī no tās iesāk darbu ar aprēķinu, ka šeit izlietojami mazie elementi.

I. Izcilus cilvēka tips.

Praktisks, skaidri, loģiski domājošs cilvēks vispirms ātri orientējas viņam uzdotā darbā. Ar asu skatu, ātri uztver zīmējumu — figuru kādu viņam nākas celt. Tāpat arī uztver, pēta, materialu, elementus, kas ir viņa rīcībā uzdotā darba veikšanai.

Darbs. Darbojās noteikti, lēni, bez uztraukuma. Izdara veselu rindu mēģinājumus sakarīgā kārtībā. Kaut daži mēģi-

nājumi kļūdaini, bet kombinācijas ar saturu. Nevienu elementu neliek neapsvērti — nebīda viņu bez aprēķina.

Pēc nedaudz kļūdainiem mēģinājumiem nāk pie izprašanas. I. figuru atrisina 5—10 minūtēs.

Domas un spējas.

Domā skaidri un disciplinēti. **Spēj labi orientēties un koncentrēties.** Labi darbojās loģiskās funkcijas — analitiskās un sintētiskās domāšanas spējas. Lai darbotos — vispirms domā. Katrā kustībā izteicās doma, tā vada un noteic darbību.

Dzīve. Šādu domātāju nav daudz, jo panākt šādu domāšanas skaidrību un kārtību nav viegli. Šos cilvēkus sastop starp izcilus darbiniekiem visos virzienos.

II. Parasta cilvēka tips.

Darbs. Iesāk rīkoties uz labu laimi, bez plāna un kritikas. Lielumus un samērus uztver kļūdaini un neakurati. Pabīda vienu, otru elementu machaniski, nezinot,

kādēļ to dara. Ilgāku laiku tādejādi izmēģinājies bez panākuma, tik tad sāk pamazām orientēties zīmējumā un elementos. Sāk uztvert elementu samērus un izdara dažus grupējumus. Tie tomēr vēl tāļu stāv no līdzības ar figuru. Pēc vairākiem šādiem mēģinājumiem atrisina figuras kādu daļu. Bet sakarā ar kļūdaino tālāko darbību, visu nōjauc un iesāk atkal no jauna.

Domas un spējas. Domas vispār neasas, neskaidras, nedziļas, mazelastīgas. Nespēj ātri orientēties. Mazuzmanīgs, uztver neakurāti, neapjauš stāvokli.

Neprot izlietot analitiskās un sintētiskās domāšanas spējas lai iedziļinātos lietas būtībā.

Nespēj soli pa solim domu risināt. Neatrod pieturas punktus no kā iziet, lai domu risinātu. Nav pašam pārlicības par savu domu slēdzienu pareizību, jo neveicas pētīt, nedz veidot.

Atrisinājumu rod pēc pūlēm, kļūdām un 2—3 reiz ilgākā laikā, nekā pirmais tips.

Dzive. Šādejādi domā lielākais ļaužu vairums, tādus cilvēkus sastop uz ikkatra soļa.

III. Dažādu novirzienu tips.

A. Apdāvināta, bet sevi neatraduša, neizveidota cilvēka tips.

Darbība. Uztver zīmējuma konturas gandrīz labi. Atsevišķus gājienu izdara pareizi un veikli, bet tos pats neatzīst par pareiziem. Tadēļ visu nojauc un iesāk ko citu. Ari citas figuras atsevišķās sastāvdaļas pēc nedaudz kļūdām, atrisinā pareizi, pat kādreiz nonāk gandrīz līdz figuras atrisināšanai, bet neuztverot vēl pāri palikušo nelielo kļūdu, arī pārējo, labi padarīto darbu nojauc. Tikai pēc veselas rindas dažādiem kombinējumiem ir spiests darbā atrastos, pareizos daļu atrisinājumus atkārtot, un galu galā, pašam vēl pilnīgi neapzinoties — tos apvienot, uzdevumu atrisināt.

Domas un spējas. Spējīgs, bet neizkopts, nenorūdīts,

Ir daudz labas īpašības un spējas, bet pats tās nepazīst, tās atstātas novārtā, nav izveidotas.

Labas analitiskās un puslīdz labas sintētiskās domāšanas spējas. Uztvere ar koncentrēto, norobežoto uzmanību puslīdz laba. Bet **slikti izveidota sadalītā, plašā, apjaušo uzmanība**, lai spējas apvienotu saskaņotai kopdarbībai. Uzmanības apjoms šaurš, to spēj koncentrēt tikai vienā punktā — atsevišķā momentā — nepārredz pilnīgi visu darbību sakarīgā secinājumā. Tadēļ neizved konzekvences. Nespēj apjaust situāciju, stāvokli, to nemana, neuztver. Atsevišķus pareizos mēģinājuma kombinējumus tūlīt neprot apvienot, lai veidotu figuru — sasniegtu mērķi, tadēļ veltīgi tērē laiku un enerģiju. **Neapzinās sava darba vērtību, par to šaubas, to neatzīstot — anulē, jo neredz viņa lietderību, kopsakaru.**

Savu darbību nepārredzot nav spējīgs tai sekot, to novērot, lai no tās mācītos sevi veidotu. Trūkst pašpārlicība, paškontrole, pašanalīze.

Nespēj noturēties galvenās domas virzienā — mazapzinīgs. **Slikti izkoptas augstākās vadošās domas**, kas visas darbības pārredzot apjauš, vieno un vada uz galveno mērķi.

Dzīve. Tāds cilvēks atgādinā labi iesāktu, bet nepabeigtu gleznu, viņā glabajās daudz latentas bagātības, apslēpti daudz snau doši spēki, kuriem vajadzīgs savs varonis — modinātājs, kas nes tos dienas gaismā.

Ir daudz spējīgi talantiem bagāti cilvēki kas savas spējas neapzinādamies, nespēj tās pielietot lietderīgā darbā. Ieņem zemu stāvokli, sliktos apstākļos, lai gan spētu izpildīt atbildīgus darbus, pacelt savu labklājību. Prāts ir, bet apziņa samērā maz izkopta. Garīgais redzes aplūks nav plašs, ieskatī nav pietiekoši aptveroši.

Šādi tipi neievirzīti attiecīgā nopietnā darbā, var noiet nelietderīgos novirzienos.

Šāds cilvēks dzīvo kā pa miglu — savu likteni nelemj, nenosaka. Viņš īsti sāk dzīvot tikai tad, kad atmostas, sevi atrod.

Kādiem darbiem šāds cilvēks noder, par to sk. nod.: „Pie kāda uzmanības tipa jūs piederat?“

B. Analistiskās domāšanas spējas pārsvarā.

Darbs. Ļoti labi uztver, redz zīmējuma kontūras un visādi cenšas zīmējumu izpētīt un saskaldīt elementos. Ļoti neveikli grupē elementus, baidās viņus aiztikt. Kad to dara — ilgi konstrue — neveikli un kļūdaini. Katru soli sper ļoti nedroši, katru darbību grūti uzsākt.

Domās un spējas. Zīmējumu gan redz un domās to saskalda, mēri, aprēķinā, salīdzinā, pēti, dara visu kas vien iespējams, lai izdarītu analīzi. Bet slikti konstrue, maz sintētiskās spējas.

C. Sintētiskās domāšanas spējas pārsvarā.

Darbs. Ļoti slikti uztver figuras konturas. Bet veikli un dažādi grupē elementus. Konstrue vairākus līdzīgus veidojumus un blakus kombinācijas.

Tā aizraujās no kombinācijām, ka neuzmana ka veidojums iznāk tikai pa daļai. līdzīgs ar zīmējumu un elementi vai nu pietrūkst, vai pāri paliek. Tikai pēc ilgām pūlēm rada līdzīgu figuru.

Domas un spējas. Labi sintēzē, bet slikti analizē. Pārsvars noved uz blakus ceļiem, nav disciplīnas. Nespēj atturēties no blakus kombinācijām jo neanalizē, nepēta kas jādara, tik strādā. Tāpat kā „dzērājs“ nevar atturēties no alkohola. Aizrautībā aizmirst savu tiešo nolūku.

Dzīve. Par B. un C. tiem tuvāk sk. nodaļās: „Kā noteikt savu speciālo apdāvinātību“ un „Pētošās un rodošās spējas“.

IV. Slimīga cilvēka tips.

A. Histeriķa tips.

Darbs. Darbojās strauji nenoteikti, nervozi, un ar daudz kļūdām. Nekavejoši izved to kas iešaujās prātā, bez izvēles, kritikas un kārtības. Svaidās no vienas vietas uz otru. Vienai darbībai ar otru nav nekāda sakara.

Pēc lielāka vai mazāka gabaliņa jau nomaldās. Atstāj iesākto un aizraujās no jaunām iedomām. Klejo streipuļo savā darbībā, kā mazs bērns skraida apkārt pavadot pieaugušu cilvēku, kuŗš iet noteiktā virzienā. Nav spējīgs neko izdarīt.

Domas un spējas. Domas nerit normalā kārtībā. Domas darbojās pārlēcoši, saraustīti, haotiski, kas rada arī līdzīgu bezveida darbību. Ir par daudz pārliecināts savās iedomās, necenšās tās kontrolēt. Apgalvo uz iedomu pamata. Ļoti maz darbojās loģiskās domāšanas funkcijas — analitiskās, sintētiskās, salīdzinošās, spriešanas spējas. Pārsvaru ņem tukšas nepamatotas iedomas.

Kritikas spējas nedarbas apvienoši. Gandriz pavisam trūkst vadošā, vienojošā doma.

Dzive. visu kritizē, nekas viņam nav pietiekoši labs. Par visu uztraucas.

B. Neurostēniķa tips.

Darbs. Kustības kļūmīgas un lēnas. Jāpieliek vislielākā piespiešanās lai ko darītu. Darbs ir tik grūts, ka nekādi neveicas, kaut ilgi pūlas ar vislielāko neatlaidību. Dažu darbs ar elementiem nedaudz minūtēs tā nogurdinā, kā vissmagākā nasta. Strādā ar biežiem pārtraukumiem, uztraukdamies. Netiek kādam punktam pāri un tādēļ nemēģinā tālāk figuru atrisināt. Vai arī bīda elementus mechaniski, bez domām.

Domas un spējas. Visas garīgās darbības pazeminātas. Nespēj koncentrēties, piedomāt, uzkrītoši neuzmanīgs. Neorientējās, nezina kā domāt. **Netiek pāri kādai iedomai**

un tādēļ nāk pie slēdziena ka figura nav atrisinama. Vai arī visur atvainojās ar nezināšanu un atsakās domāt, lai gan atrisināšanas darbs neprasa zināšanas, tur krīt svarā vienīgi spējas. Var arī būt dažu parādību piemaisījumi no histeriskā tipa.

Dzīve. Pesimists, sagrausts, nekas viņam napatīk, no visa atsakas. A. un B. tiem sevišķi stingri jāievēro garīgā darba noteikumi, garīgā higiēna. Viņiem ieteicams laikus griezties pie speciālista — nervu ārsta.

Kādēļ viens izvirzās, otrs cieš neveiksmes?

Četri iepriekšējie domātāja tipi pievesti piemēra pēc, lai mācītos domu darbību pazīt un novērot. Daudz dažādas pārejas, variācijas un novirzienus — atsevišķu spēju pārāk, vai maz attīstītu novērosat paši, jo katram cilvēkam ir savs īpatnējs domāšanas veids. Tomēr tas vairāk vai mazāk tuvojās kādam no šiem pievestiem domātāja tiem.

Novērotais liek iedomāties, kā kuŗam klājās praktiskā un garīgā dzīvē, darbībā. Var saprast, kādēļ cilvēks jūtās nelaimīgs, zaudē uzņēmību un dzīves prieku.

Tā jūs redzat, kāds domai ir spēks un kāds tai iespaids uz cilvēka garīgo un praktisko dzīvi. Cik dažādi kuŗš domā un rīkojās vienos un tajos pašos apstākļos, patērējot dažādu laiku un enerģiju, kad šai darbībai sekmes.

Gūstat atziņu, ka sekmes darbā, mācībās un dzīvē stāv ciešā sakarā ar to, kā darbojās cilvēka domā, cik doma skaidra, kāds domāšanas veids.

„Spēju Attīstītājs“ ienes šo skaidrību cilvēka garīgā būtnē. Cilvēkam vajaga

prast sevi vadīt attīstības virzienā. Kā mašīnai vajadzīgs specialists vadītājs, kas to nebojājot un novēršot lieku rīvēšanos un berzēšanos prot likt tai attīstīt iespējami lielāko enerģiju un to pielietot — tā pat arī cilvēkam ir sevi jāvada pretī lielākai pilnībai, attīstībai, lai gūtu sekmes.

Skaidras domas parasti ir sastopamas tikai pie lieliem talantiem, **95 cilvēki no simta domā miglaini, neskaidri.** Viņu doma ir sīka, iet tīdamās un ķerdamās kā slikti satīts kamols. Tie tuvojas vairāk II.—IV. pievestiem domātāja tipiem. Arī daudz izglītoti cilvēki un atbildīgi darbinieki ir šīnī 95% skaitā.

Mācoties pazīt domāšanas nekārtības, trūkumus, mēs varam censties tos novērst.

Spēju noteikšana.

Jūsu vispārējā apdāvinātība — cik liela ?

Par vispārējo apdāvinātību dēvē cilvēka atsevišķo spēju vidusmēru. Šis vidusmērs, zināms, nav visiem vienāds. Lai to izzinātu, vajadzētu izmērot katru cilvēka spēju atsevišķi un aprēķināt vidējo aritmetisko. Tas izdarāms tikai psiholoģiskās laboratorijās zinātnieku-speciālistu vadībā. Par laimi, praktiskiem nolūkiem vispārējo apdāvinātību var izzināt diezgan pareizi pavisam vienkāršā ceļā. **Novērojumi rāda, ka vispārējās apdāvinātības mērs (t. s. koeficients) ir gandrīz tāds pats kā uzmanības koeficients.** Tāpēc darbs tikai izpētīt uzmanības pakāpi, lai ierindotu cilvēku viņa pareizajā vietā pēc vispārējās apdāvinātības. Nākošās lapas pusēs būs aizrādīts, kā to katrs var izdarīt pie sevis bez psihologu palīdzības. Šeit tikai aizrādīsim, ka

vispārējai apdāvinātībai nebūt nepiekrīt tā lielā loma praktiskos sasniegumos, kādu tai līdz šim piešķīra. Cilvēks ar augstu vispārējo apdāvinātību izliekas citiem ļoti spējīgs, bet praktiskā darbā bieži ierindojams viszemākā vietā. Par to var katrs pārliecināties, vērodams t. s. „apdāvināto“ skolēnu tālāko dzīvi: „apdāvinātie“ reti uzrāda izcilus panākumus darbā pēc skolas beigšanas. Kāpēc tas tā? Nu, ļoti vienkārši: **katra cilvēka panākumu un sasniegumu istais cēlonis ir meklējams kaut kur citur: proti — t. s. speciālā apdāvinātībā.**

Jūsu speciālā apdāvinātība — cik vērts?

Ar speciālo apdāvinātību saprot cilvēka īpatnējās spējas, kas viņa pārējo spēju starpā ieņem izcilu stāvokli. Varbūt, modernās psiholoģijas vissvarīgākais atradums ir tas, ka **katram cilvēkam ir tāda apdāvinātība. Citiem vārdiem: katrs cilvēks varētu gūt izcilus panākumus dzīvē,**

ja vien viņš sekotu šai savai apdāvinātībai. Par nožēlošanu, mēs parasti aizraujamies no citu cilvēku piemēra, sekojam viņu pēdās, lai gan tās nav un nedrīkstētu būt mūsu pēdas. Ar vārdu sakot, mēs bieži atsakamies izlietot tos lielos kapitālus, kas pieder mums pašiem un tāpēc dzīvojam pāvisam bez kapitāla — „uz zaķa“. Vai tāpēc kāds brīnums, ka dzīvē vispār daudz neveiksmju cietēju?

Ja cilvēks vērtē sevi augstu, tad tas nav aplami. Katrs cilvēks ir vērtējams augstu, ja ne no morāles vai reliģijas viedokļa, tad vismaz no savu izcilo spēju viedokļa. Kur cilvēks izdara kļūdu, ir tur, kur viņš atsakās savu vērtējumu izprast, domādams, ka pietiek ar to, ka viņš mēģina rīkoties tāpat kā viens vai otrs cits panākumiem vaiņagots darbinieks.

Ir taču acīmredzāma patiesība, ka kartupeļi neizdodas tādā zemē, kādā labprāt padodas gurķi vai melones: katram stādam sava zeme, sava kopšana, sava pielietojums. Jo vairāk tas sakāms par cilvēku ar viņa smalko un apbrīnojamo organismu.

Turpmākās lapas puses iepazīstinās jūs ar lietišķu un vienkāršu metodi, kas palīdzēs jums noteikt nevien jūsu vispārējo apdāvinātību, lai zinātu, kā sveši cilvēki jūs vērtēs (tā sakot, „no cepures“), bet arī ar vissvarīgo speciālo apdāvinātību, no kuņas atkaras liktenīgais darba un dzīves vērtējums.

Kā noteikt savu vispārējo apdāvinātību.

Zinātniski noteiktu vispārējo apdāvinātību apzīmē ar sarežģītiem decimālskaitļiem. Ja jums pateiktu jūsu skaitli (t. s. koeficientu), tas jums nekā nepateiktu. Bet

jūs varat viegli izzināt, vai jūsu vispārējā apdāvinātība ir lielāka vai mazāka par caurmēra apdāvinātību. Ja no kastītes izbērtos elementus jums izdodas salikt atpakaļ 10 minušu laikā, jūsu vispārējā apdāvinātība ir vidēja; ja to pašu veicat drīzākā laikā, jūsu vispārējā apdāvinātība ir lielāka par vidējo, un otrādi. Jāpiezīmē, ka bērniem 6—14 gadu vecumā dodamas 15—30 minutes.

Vēl vieglāki ir salīdzināt jūsu apdavinātību ar jūsu draugu vai ienaidnieka apdāvinātību. Izziniet tikai, kuŗš no jums pašā pirmā mēģinājumā tiek drīzāki galā! Ja elementu salikšana atpakaļ kastītē jau ir vairākkārt izmēģināta, tad ieteicams ķerties pie grāmatiņā uzrādīto kombināciju salikšanas. Lai rezultāti būtu drošāki, ieteicams salikt vismaz 10 kombinācijas.

Kā noteikt savu speciālo apdāvinātību.

Šis uzdevums ir mazliet grūtāks, jo speciālai apdāvinātībai ir bezgalīgi daudz

veidu*). Tomēr vispārējos vilcienos jūs varat noteikt arī savu speciālo apdāvinātību.

Pie kāda pāmattipa jūs piederat).**

Ir divi inteligences jeb apdāvinātības, domātāja pamata tipi: **analitiskais un sintētiskais**. Lai izzinātu, pie kāda tipa jūs piederat, vērojiet sevi grāmatiņā uzrādīto kombināciju salikšanas darbā. Ja jums viegli veicas, grāmatiņas zīmējumu domās saskaldot viņa sastāvdaļās un pēc tam sameklējot attiecīgos elementus no kastītes, jūs esat analitiskais tips. Turpretī, ja jūs sekmīgāki veiciet uzdevumu, neiedziļinoties zīmējumā, bet toties dažādi mēģinot grupēt kastītes elementus, jūs esat sintētiskais tips. Svarīgais jautājums tā tad ir: kā jums vieglāki, dabīgāki, patīkamāki rīkoties, jo jūsu rīcībā izpaužas jūsu īstā daba.

*) Par šo jautājumu iznāks speciāla brošūra, kuŗu komplekta lietotāji varēs iegūt par pazeminātu cenu. Izd.

***) Sk. nod. „Pētošās un radošās spējas“.

Pie kāda priekšstatu tipa jūs piederat.

Cilvēka pieredzējumi uzglabājas atmiņā priekšstatu veidā. Bet visus priekšstatus visi nepārdzīvo vienlīdz spilgti. Vājākie priekšstati ar laiku izbālē: paliek tikai tie, kuŗos izpaužas cilvēka īpatnība. Un tāpēc visus cilvēkus var iedalīt priekšstatu tipos. **Redzes tips** spilgtāki pārdzīvo un ilgāki atceras visu redzēto. **Dzirdes tips** vairāk pārdzīvo un uzglabā dzirdēto. **Kustības tips** ir sevišķi bagāts kustību atcerēm un ar tām saistītiem taustes priekšstatiem. Noteikt cilvēka priekšstatu tipu ir no svara, jo katram atbilst savas iedzimtās spējas. Vizuālais (t. i. redzes) tips var būt labs matemātiķis vai reālo zināšanu specialists (piem. dabas zinātnieks). Akustiskais (t. i. dzirdes) tips lielākus panākumus gūs humānās zināšanās: literatūrā, filozofijā, vēsturē un tml. Motoriskais (t. i. kustības) tips dažos gadījumos gūs panākumus tirdzniecībā un manuālos (roku pielietošanas)

arodos. Redzes un kustības tipa savienojums parasti vērojams ļaužu vadoņos — ģenerāļos, politiķos, sazvērniekos. Dzirdes un kustības tipa savienojums ir ļoti labvēlīgs pie svešu valodu mācīšanās.

Lietojot šo komplektu, var viegli noteikt ikkuŗa cilvēka priekšstatu tipu. Vizuālists, mēģinādams atrast pareizo atrisinājumu, parasti pievērs acis; salikdams atsevišķos elementus, viņš ies virzienā no augšas uz leju. Akustikis turpretī nevarēs ciest citu trokšņošanu, vislabāki veiks uzdevumu vienatnē; salikdams elementus, ies sāniski, iesākdams labajā vai kreisajā pusē. Motorikis gandrīz vienmēr būs sintētiskais pamata tips un tāpēc izzināms pēc šim pamata tipam raksturīgām pazīmēm.

Pie kāda uzmanības tipa jūs piederat.

Uzmanībā atšķir divas īpašības: **plašumu un dziļumu**. Cilvēks ar „plašu“ uzmanību var vienā un tai pašā laikā domāt vairākas domas, darīt vairākus darbus vienlīdz labi. Cilvēks ar dziļu uzmanību turpretī visu savu enerģiju prot ielikt tikai vienā darbā, bet toties pamatīgi. **Distributīvais tips** ir ar plašu uzmanību; noder darbiem un amatiem, kas prasa daudz nodalījumu pārzināšanu vienā laikā, piem. skolotājs, kora vadonis, finansists, kaņavadoņis. **Koncentratīvais tips** ir ar dziļu uzmanību; noder zinātniskam darbam, filozofiskām studijām, mazāk — praktiskiem arodiem. Lai gan šie vingrinājumi prasa lielu iedziļināšanos un uzmanības koncentrāciju tomēr uzdevumu atrisināšanā no lielāka svara būs plaša, sadalīta uzmanība. Tāpēc **distributīvais tips veiks uzdevumus mazliet īsākā laikā, nekā koncentratīvais.**

A n a l i t i s k a i s p a m a t a
t i p s k o p ā a r a k u s t i s k o p r i e k š-
s t a t u t i p u g a n d r ī z v i e n m ē r s a-
s k a n ē s a r k o n c e n t r a t ī v o u z-
m a n ī b a s t i p u. T u r p r e t ī d i s t r i-
b u t ī v a i s u z m a n ī b a s t i p s
g a n d r ī z v i e n m ē r i e s k o p ā a r v i z u ā l o
p r i e k š s t a t u t i p u u n s i n t ē t i s k o
p a m a t a t i p u.

IX.

Kā attīstīt spējas un gūt sekmes dzīvē.

**Sistēmas nozīme „Spēju Attīstītāja“
vingrinājumu kursā.**

Spēju attīstīšanā ir nozīme tikai siste-
mātiskiem, zinātniskā kārtībā vienotiem

viņgrinājumiem. Jūs mēģināsat bez sagatavošanās izdarīt kādu grūti izvedamu sporta paņēmieni, vai pacelt tādu svaru kādu ceļ atlēts, — tas jums, protams, neizdosies.

Izcilus veiksmi, vingrību sasniedz — spējas neatlaidīgi pakāpeniski paceļot.

Šinī modernās praktiskās psiholoģijas vingrinājumu kursā — uzdevumi saistoši viņņveidīgā pakāpenībā, arvien top sarežģītāki. No vienkāršākā pāriet uz grūtāki izprotamo. **Domu arvien vairāk padziļinā un izveido.** Aktivā darbībā ievēl arvien vairāk spēju lai liktu tām saskaņoti darboties uz reizi visām kopā.

Lai spējas neforsētu, iepriekš katra grūtākā uzdevuma ir vairākas sagatavojošas — vieglāki atrisināmas figuras. Tāpat kā atlēts, pa lielākai daļai, tikai sacīkstēs ceļ vislielāko svaru, bet ikdienas treniņā vairāk lieto dažādus, mazākus svarus.

Sportsmens ne arvien skrien ār vislielāko ātrumu, **bet trenēšanos izdara ar mazāku spēka piepulējumu.**

Galvenais vingrinājumu uzdevums ir — pieradināt pie sistemātiskas un pareiza veida domāšanas. Pateicoties šai ierašai pareizi domāt, ir sasniedzama vislielākā spēju koncentrācija, spraigums un intensivitāte.

Jaņem cauri visi 200 vingrinājumi pēc kārtas. No svara, ne vien tikai figuru atrisināt, sasniegt pareizu rezultātu: **galvenais ir vingrināšanās — atrisināšanas darbs pats kā tāds.** Atrisināšana tikai parāda ka ir sasniegts pareizs iznākums.

Svarīga nozīme tam, **kā norit šis darbības attīstīšanās gaita,** kā to izdara, kādā kārtībā domā: cik pareizi — loģiski, cik ātri, disciplinēti etc. Tāpēc, pēc visu figuru atrisināšanas darba, ir vēl **vairākas reizes visi uzdevumi jāatkārto.**

Atrisinājumu darbā ir jāsniedz vislielākā veiksmē pareizā domāšanā, pie tādas jāpierod, lai pēc tam automātiski to pārnestu praktiskās dzīves uzdevumos.

Rezultātā :

ar mazāku { laika un
enerģijas patērēšanu,
smadzeņu piepūlēšanu,

panāksat lielāku { darba produktivitāti,
darba ražību,
veiksmi un sekmes.

Vingrināšanos jāturpinā dienu no dienas, līdz iegūstat drosmi un vingrību domās, spēju savas domas sevi vadīt, lai nekāds gadījums nespētu jūs pārsteigt, lai jūs arvien momentāli prastu laist domu aparātu darbā, spētu orientēties visos sarežģītos, nepārredzamos apstākļos, tos analizējot un apjaušot, sintezējot.

**Sistemātisko darbu stipri at-
vieglinā šai metodei piemītošā labā
īpatnība: vingrinājumus varat izdarīt
pēc ideālās paidagoģijas prasībām —
patikami, saistoši, itkā rotaļdamies.**

Izdarot vingrinājumus, jūs atradīsāt,
kā: 1) kātrā uzdevumā nāk kas **jauns klāt**,
un 2) katrai nākošai figurai ir kas saistošs,
kopīgs — **ciešs sakars ar iepriekšējo**.

Tādēļ, kas nebūs visus vingrinājumus
norādītā kārtībā nopietni ņēmis cauri, tas
bieži atdursies uz vienu otru šķērsli, nespēs
izšķirties. Dažs nemaz nepamanīs, ka viņa
veidojums nesaietās ar zīmējumu, bet ir
tikai **stipri līdzīgs**.

Garīgo spēju attīstīšana.

Izlasiet vēlreiz nodaļu „Kā noteikt
savu vispārējo apdāvinātību“. Vai jūs ne-
redzat, ka katrai spējai atbilst **īpatnējs
komplekta lietošanas veids**? Neatkarīgi

no tam, kas jūs esat un ko jūs spējat, jūs varat izkopt savu mazāk attīstīto vai kādam speciālam nolūkam vajadzīgo spēju.

Katras spējas attīstīšanai, katra psihiskā tipa kultivēšanai sevī vajaga tikai izdarīt šos vingrinājumus pēc attiecīgās spējas un attiecīgā tipa īpatnībām.

Katru dienu divdesmit dienas no vietas — atrisniet dažus uzdevumus, **visu laiku stingri pieturoties pie attīstāmās spējas paņēmieniem** (sk. iepriekšējās nodaļas.) Pēc divdesmit dienām jūs manīsat sevī zināmu pārmaiņu: jūs būsāt sevi mazliet pārveidojuši. Zināms, lai gūtu paliekošus panākumus, ar divdesmit dienām nepietiek. Bet komplekts noder vingrinājumiem veselam gadam.

Jācenšās sasniegt prasības, kā norādīts nodaļā: „Kā rodamas sekmes“ u. c.

**Atrisināšana vien, ir tikai ābece.
Saburtot ātrāk un noteiktāk — domu
priekšstatus analizēt un sintēzet —
vēl ir jāievingrinājas.**

Jo nopietnāki izturēsaties un lielāku veiksmi sasniegsat vingrinājumos, cenšoties izprast domu gaitu, jo lielākas sekmes ātrākā laikā sasniegsat.

Kad esat izņēmuši visus 200 vingrinājumus vienu reizi, ir nepieciešami tos vēl vairāk reizes atkartot.

Jācenšās pie pareizā domāšanas veida pieradināties panākot arvien lielāku ātrumu un noteiktību, lai katrā momentā būtu spējīgs ātri un patstāvīgi orientēties — izprast neparastus apstākļus, domās ātri izšķirties, ko darīt, kā rīkoties.

Stipra galva, ass prāts un veikla doma **dos visur pirmo vietu.** Jo izklaidība un nervozitāte ir noteikts neizdevības cēlonis.

Ja figuru šādā vai tādā ceļā atrisinā, tas vēl nedod spēju attīstīšanā to specifisko — pareizo domas veidu.

Vingrinājumus nevajaga izdarīt līdz pilnīgam nogurumam. Tos jāizdara sistematiski un neatlaidīgi. Darbam par labu nāks tas, ja jūs šiem vingrinājumiem atlicināsāt katru dienu bez izņēmumiem, vismaz 15 minūtes.

Tāpat kā sportmens, vai atlets sasniedz panākumus **ar neatlaidīgu, pakāpenisku, lietderīgu trenēšanos dienu no dienas,** jo tas citādi nav panākams.

Kad slavenais komponists, pianists Rubinšteins nebija trīs dienas praktizējis klavieru spēlēšanā, tad pats manijis, ka vairs nav agrākās veiklības, virtuozitātes priekšnesumā. Ja neesot praktizējis kādu nedēļu, tad jau muzikas kritiķi to manijuši, bet pēc vairāku nedēļu pārtraukuma — pat publika sākusī sajūst, ka vairs skaņas nenāk no tiem mākslas augstumiem, kā agrāk.

Kursu pirmo reizi ņemot cauri nav jāsasniedz ātrums, bet jāievēro lai skaidri, noteikti darbību stādītos sev priekšā, apjaustu

lietas būtību, domu gaita lai būtu pareiza. Tādā kārtā ar laiku arī ātrums neizpaliks.

Ja jums dažas figuras no sākuma izrādītos par grūtām, pat neatrisināmām, varat līdz 50. uzdevumam, tādas palaist gažām, bet pēc tam arvien atgriezieties pie tām, kā mēr spējat tās atrisināt.

Vieglākām figurām ir saistoša vērtība. Šajās kombinācijās izteicas doma, kuŗa izveidojas un padziļinājas grūtāki veicamos uzdevumos.

Paturiet arvien prātā, ka spēju attīstīšanā ir jāievēro četri noteikumi. Iespējami lielāku spēju sasniegšanā ir no svara :

- 1) organisma veselība ;
- 2) vesels gars, nervu veselība,
- 3) saprātīgi vadoša doma spēju attīstīšanā ;
- 4) stipra griba, neatlaidība, izturība un galvēnais — **cenšanās pēc vingrības sasniegšanas.**

Kā vadīt sevi garīgā un praktiskā dzīvē.

Pēc plāna arvien ir vieglāki orientēties neparastos apstākļos vai svešā apkārtnē. Tāpat arī garīgai darbībai jānorit noteiktā kārtībā, **pēc loģiskas domāšanas likumiem**, lai viņa mūs nepieviltu.

Šajos vingrinājumos jāpieturās pie šādas kārtības :

- 1) ass, apjautošs skats uz figuru (jautājums, jūteklju darbība, uztvere);
- 2) intensīva koncentrēšanās domās (uztvērtā un domu materiala apvienošana);
- 3) ātrs slēdziens (prāta ricība ar šo materiālu — spriedums, lēmums);
- 4) noteikta darbība (atbilde uz jautājumu, lēmuma izpildīšana — mērķa sasniegšana).

**Pie šādas domāšanas kārtības
japieturas katrā domāšanā, katrā ap-
zinīgā darbībā.**

Tagad izlasiet vēl reiz nodaļu „Četri domātāja tipi“ un arī izdariet paši novērojumus pie citām personām. Jūs redzēsiet ka lielākais vairums nepieturas pie šādas disciplinētas domāšanas kārtības.

Nav vērts taisīt domu slēdzienus pirms neesat skaidrībā, no kā un kas jums jādara. Citādi šie lēmumi būs bez pamata.

**Praktiskā dzīvē, katra neveiksme,
katra kļūdīga doma — un tādēļ arī
nepareiza darbība — jums jāsamaksā
ar laiku, veselību, naudu, godu un
citām vērtībām.**

„Spēju Attīstītāja“ — 200 vingrinājumos jums par šo sevis izveidošanu nekādus zaudējumus nav jācieš.

Uzmanība.

Iespaidu (sajūtu - priekšstatu) uzņemšanā un domāšanā ņem dzīvu dalību uzmanība. Ja uzmanība atslābst, tad arī domu gaita zaudē no savas skaidrības, un uo-teiktības, un bez jebkādas uzmanības domāšana pavisam nevar norisināties viņas parastā nozīmē.

Maņu organi uzņem tikai to, ko uzmana. **Bez uzmanības cilvēka acis var būt vaļā, bet viņš neredz.**

Vissekmīgāka uzmanība ir tikai tad, ja viņu piegriež vienam priekšmetam. Lai vislabāki dzirdētu, jāpiegriež vēriba tikai vienai skaņai. Kaut gan cilvēki ar lielu talantu, kā piem. Napoleons, ir spējis darīt septiņus darbus uz reizi — koncentrēt savu uzmanību vienā momentā pie vairākām lietām.

Uzmanība pa daļai atkarīga no intere-ses. Kas interesantāks, tam vieglāki veltīt uzmanību. Intereses plašums noteic domu plašumu un uzmanības lauku.

I. **piemērs.** Metot skatu uz namu otrā ielas pusē, ir jāspēj momentali, neskaitot, pateikt cik viņam stāvu: 3, 4, 5 vai 6. Kas to nespēj, tam būs stipri jāuzmanās ejot pāri straujas kustības ielai un tādiem arodiem, kur vajadzīga plaša uzmanība, kā piem. par šoferi, tas nebūs noderīgs.

II. **piemērs.** Mežu var pārredzēt tikai no tālienes, bet tad neredz atsevišķus kokus. Tuvumā atsevišķu koku vērojot — nepārredz mežu.

Tāpat arī, apjaust ģeometrisku figuru momentali visu uz reizi nav iespējams. Tikai pateicoties tam, ka uzmanība pārvietojas no figuras vienas daļas uz otru, ir iespējams to noteikti, akurāti uztvērt, apjaust. Tādā kārtā vingrinājumos attīsta uzmanību.

Arī domās nespējam visu uz reizi pārredzēt, apjaust. Apskatam katru jautājumu atsevišķi un pēc tam, tikai, apvienojot iegūstam kopiespaidu.

Koncentrēšanās.

Garīgā fizioloģija ir ļoti komplicēta, viņā tiek ievērota vislielākā ekonomija. Miera momentā izliekās, ka neko nezina, neko neatmin. Bet kad sāk domāt, rodas kāda ideja, nāk viss atmiņā, domāšanas sferā no tā, uz ko koncentrē uzmanību.

I. piemērs. Ūdens garaiņi brīvā gaisā izplūst miglā, bet koncentrēti vienkopus, liek kustēties mašīnām, vilcieniem. Šo milzīgo enerģiju, kuŗa ir galvenais dzinējspēks, noteic visu tehnikas attīstību, sāka izlietot tikai ap simts gadu atpakaļ. Tas tapa iespējams pateicoties Vata ģenialītai. Nejauši piegriezis uzmanību no tējas kannas izplūstošiem garaiņiem, sācis koncentrēt pie tiem savas domas, — „kur no neliela trauka tik daudz garaiņi plūst ar sparū bez apstājas?“ Kuŗš gan arī no jums to nebūs novērojis? Vai jūs arī praktiskās dzīves jautājumiem paejat tā garām nekoncentrējot pie tiem savas domas?

II. piemērs. Ūdens piliens pēc piliena krītot vienā vietā, gadu simteņos rada grandiozas alas, citādi nebojajamās granīta klintīs. Mazs spēks koncentrējoties spēj darīt daudz, tāpat ir ar cilvēka domu.

III. piemērs. Katrs atsevišķs saules stars dod ļoti maz siltuma, bet daudzi stari ar lēcu koncentrēti kopā — aizdedzina, dod uguni.

Ātmiņas stiprināšana.

Atmiņa ir atkarīga, galvenā kārtā, no diviem momentiem:

- 1) iespaidu uzņemšanas, noglabāšanas smadzenēs — iegaumes, un
- 2) viņu atdarināšanas vajadzīgā momentā — atceres.

Ja saloka papīra loksni, viņā paliek locījuma zīmes. Tā arī smadzenēs uzglabājas iespaidu pēdas. Jo vairāk loka iesāktā vietā, jo ar katru locījumu tas izdosies vieglāk, un papīrī paliks noteiktāks, neizgludināms locījums.

Katrs zin no savas dzīves, ka to, kas ir atstājis stiprākas pēdas viņa garā, vieglāk un noteiktāk arī atmin.

Šajā vingrinājumu kursā katrs ar laiku novēros, pārlicināsies, ka attēlojot elementus domās, ar to vingrinā atmiņas abas pamata funkcijas, stiprinā atmiņu.

Tādēļ ir nepieciešami, vingrinājumus izdarot, visus elementus savā atmiņā skaidri un akurati stādīties priekšā.

Atmiņas vingrinājumus izdarot reizē ar pārējo garīgo spēju izveidošanu, ar to attīsta ne mechanisko atmiņu, kuŗa garīgo darbību tikai apgrūtinā, bet gan **loģisko atmiņu**. Beidzamā ir cieši saistīta ar augstāko garīgo darbību, viņu abu kopdarbība, viena otru pabalsta. Šī ir sevišķi izcilus īpatnība šajā sistemā.

Otra priekšrocība ir tā, ka par uztveršanu un atmiņas pareizību šeit ir iespējams uz vietas pārlicināties —savās domās

tēlojamo redzēt savā acu priekšā. Ar to ienes savā atmiņā skaidrību un noteiktību, atmiņu veido un stiprinā.

Sevišķi no svara atminēšanā ir pareiza uzņemšana, iespaidu akurata, intensīva un spīlgtā uztvēšana. **Ja nebūsat pareizi novērojuši, uztvēruši, nevarēsāt arī pareizi atminēt.** Atminēt ir iespējams tikai to, kas smadzenēs ir uzņemts un tā, kā tas uzņemts vai pārdomāts. **Ko ar lielāku uzmanību, koncentrēšanos novērosāt, pamatīgāki uzņemsāt, tas arī vieglāki un noteiktāki būs atminams.**

Vingrinājumos jūs tieši pieradinājaties pie ātras un akuratas uztvērē — pareizas iespaidu noguldināšanas smadzenēs.

Vingrinājumu treniņā sasniegto spēju koncentrētēs izlietojot dzīvē, jūs **spēsāt atcerēties kā sen aizmirsto, tā arī patlaban notiekošo.** Jo ar koncentrēšanos ir iespējams atminēt arī to, kas citādi nenāk atmiņā.

Tāļāk, vēl priekšrocība ir tā, ka darbība notiek tikai ar 7 elementiem.

Elementus jūs varat neskaitamas reizes noteikti tēlot savās domās, ar to sasniedzot lielu veiksmi uzņemtā iespaids atdarināšanas darbībā, izņemot no savas atmiņas krātuves istā momentā vajadzīgo.

Gribas stiprināšana *).

Apzinīgā griba ir garīga spēja apzinīgi vadīt un kontrolēt dažādas garīgas un fiziskas darbības.

Griba noteic katru apzinīgu kustību. Bez gribas nav iespējams mērķi sasniegt.

*) Latvji dažos apgabalos izmirstībā pārsniedz visaugstāko, franču sasniegto pakāpi. Atgūstot patstāvību, jo vairāk zaudē dzīvības instinktu — gribu dzīvot.

Cilvēka domās notiek cīņa starp dažādiem pretējiem motīviem un tieksmēm, pie kam darbība galu galā notiek tādā virzienā, kādā to stumj stiprākie motīvi vai stiprākās dziņas. Prāts palīdz domas (uzmanību, atmiņu) koncentrēt vienā noteiktā virzienā, ar to šie motīvi tiek stiprāki. Tā, vingrinājumos pieradinājoties koncentrēt domas, stiprinā gribas spēku.

Stipra griba ir tam, kuŗš spēj darboties ar pietiekošu sparū, ilgi, isturīgi, neatlaidīgi un konzekventi, nelokami.

Vingrinājumos domu :

aktivējot sasniedz elastību } stiprinājās griba.
norūdot iegūst isturību }

Ja nu jums pēc vairākkārtīgiem mēģinājumiem neizdodas sastādīt kādu figuru, tad padomājiet paši: ko gan jūs darīsīt sarežģītos dzīves jautājumos, kur apstākļi grūti pārrēdzami, grūti apjaušami, ja te, vienkāršā, pārrēdzamā zīmējumā nespējat

orientēties, to izprast, nevarat piespiest sevi, šis niecīgās grūtības pārvārēt?

Lai domātu un darītu, vajaga gribēt domāt un darīt. Tāpēc jau pēc pirmās neveiksmes nezaudējiet uzņēmību, atgriezieties pie neizprotamās figuras vēl un vēl, līdz nonākat pie tās izprašanas. Cilvēks, kuŗš negrib domāt, darīt, tas **arvien atvainojās ar „nezināšanu“**, bet katrs, kuŗš grib domāt un saprast, tas arī zin un var.

Sevišķi no svara ir gūtā atziņa — ka tas, kas uz pirmo acu uzmetienu, kā arī no prāta pavirša slēdziena, **liekas neiespējams**, tomēr ar piespiešanos, neatlaidību un pacietību — stipru gribu, **ir izvedams**.

Ar to jūs stiprinājat gribas spēku, iegūstat drosmi domās un **uzticību sev pašam**, savām spējām, un radat sevī **iniciatīvi, uzņēmību**, lai nekādi šķēršļi, sarežģījumi, neaizsprostotu jums ceļu; lai jūs spētu **atbrīvoties no iedomu hipnozes** neiestīgtu pesimismā, nevarībā.

Gribai ir liela nozīme kā garīgā darbībā, tā praktiskā dzīvē. Cēlākās idejas,

skaistākie mērķi un vēlēšanās pāriet darbā pateicoties vienīgi gribai. **Lielus darbus spēj veikt vienīgi tas, kam ir stipra griba.** Cilvēkus ar stipru gribu nebaida kavekļi un grūtības. Grūtības pārvārot, tas vēl vairāk gūst spēkus un drosmi.

Kam vāja griba, tas daudz fantazē, domā, skumst, un sūdzās par apstākļiem, bet netic saviem spēkiem, neķerās pie darba. Viss tam ir pretīgs, nīst sevi un dzīvi, tura sevi par lieku, paliek grūtsirdīgs.

Izcilus zinātnieki, mākslinieki, izgudrotāji, sabiedriskie vadoņi, visi lielie cilvēki, kuņi rada lielas vērtības, ir ar stipru gribas spēku.

Mācoties novērot savu spēju sistematisku, pakāpenisku attīstību, stiprinājot gribas spēku, jums radīsies plašākas idejas, jaunas cerības, par sasniegumu pilnu, gaišāku nākotni.

Garīgā darba higiēna.

Garīgā darbā, kā katrā darbā, ir jāievēro savi noteikumi *).

Tāpat, kā katra mašīna prasa savu attiecīgu vadišanu, katrs stāds savu kopšanu.

Garīgā darba noteikumu neievērošana var cilvēka spējas mazināt un bojāt. Tā, vienas nakts negulēšana atstāj iespaidu darbā uz vairāk dienām. Dzelzsceļu katastrofas, ielu sadursmes un citi nelaimes gadījumi, — kur sevišķi no svara ir uzmanība, koncentrēšanās un ātra darbība — galvenām kārtām notiek, kā to statistika rāda, pirmsdienās, pēc slikti gulētas nakts, alkohola lietošanas un citām pārmērībām.

Tā, sevišķi garīgs darbs prasa normalu un nosvērtu dzīves veidu.

*) Sevišķi latviešu tautā to nepazīst. Tādēļ daudzas slimības Latvijā ir sasniegušas visaugstāko pakāpi.

Garīgā darbība stāv ciešā atkarībā arī no organisma stāvokļa. Stipri novārdzis organisms nespēj pietiekoši piegādāt enerģiju intensīvai garīgai darbībai.

Tam pretēji, arī garīgā darbība stipri iespaido organisma stāvokli. Ļaudis zin, ka no gara stāvokļa, no stipra iespaida sāp galva, sāk raudāt, no ļoti stipra pārdzīvojuma var dažās dienās nosirmot. Bet labs modrs gara stāvoklis, pat vislielākā nogurumā rada enerģiju un spēku visu panest.

Tādēļ, kas grib pacelt savas garīgās spējas, lai neaizmirst arī par savas garīgās un fiziskās veselības uzturēšanu un kopšanu (sk. arī nod. „Neveiksmju cēloņi“).

X.

Noslēgums.

I.

Cilvēka gars ir psihisku rosību nedalāms, harmonisks sakopojums, tādēļ atse-

višķu garīgo spēju kultivēšana, reizē paceļ, visu garīgo funkciju rosību, modrību.

Stiprāki attīstītās spējas modinā pārējos, cilvēkā snaudošos spēkus, apdāvinātība, intelīģence — stipri paceļas; apgaismojas un paplašinājas viss psihiskās redzes apvārsnis.

Viss viens, pa kādu logu iespīd gaisma cilvēka garīgā būtnē. Kā augsti skolots, tā vienkāršs strādnieks var būt vienlīdzīgi spējīgs savā attiecīgā darbā un sabiedrībā.

Analītiskās un sintētiskās spējas ņem dalību: pašanalizē, paškontrolē, personības izglītošanā, intuīcijas spējas attīstīšanā, draugu izvēlē, izprašanā, jūtu asināšanā, izkopšanā u. c.

Vingrinājumos iegūtā spējas gatavība ir pārnesama uz citām plašākām dzīves daļām, sabiedrības, ģimenes, zinātnes, mākslas, estētikas, ētikas, filozofijas, reliģijas u. t. t. jautājumiem, visu cilvēka dzīvi un darbību.

II.

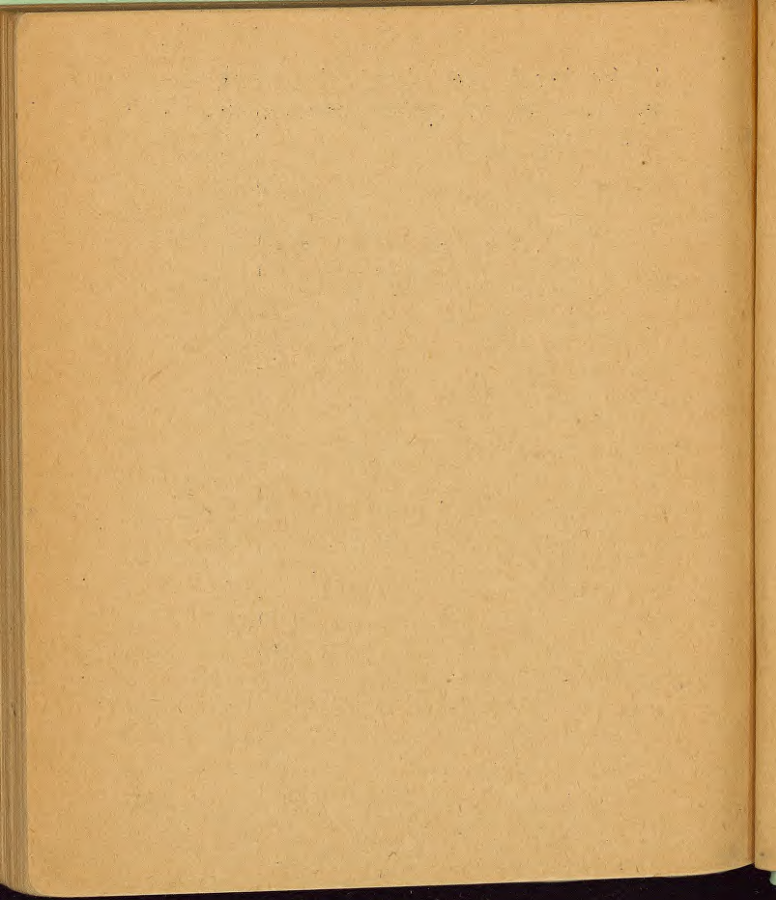
Attīstītās spējas, piesavinātie domāšanas paņēmieni, iegūtā vingriba, patstāvība, drosmē domās un disciplīna, jums palīdzēs un vadīs garīgā un praktiskā dzīvē. Vērojamie panākumi jums liks censties pēc tādiem arī citos gadījumos, lai **virzītu sevi pretī augstākai pašizglītībai, pilnīgākai garīgai attīstībai, labākai, gaišākai nākotnei.**

III.

Liels daudzums harmoniski-simetriskās figūras — sarežģītās, grūti izprotamās kombinācijas, sastādas no neliela skaita vienkāršu elementu — **no maza izaug plašais, — tāpat cilvēka spējas var radīt lielas vērtības.** Tas rada ierosmi domu lidojumam un modru interesi iedziļināties lietu būtībā.

Rodās un attīstās cilvēka — dzīvā, prātojošā, vadošā doma, kas pēti dabu un saista viņas parādības, liek meklēt, izprast dzīves vērtību, viņas uzdevumus. **Ideja uzliesmojot rāda, cik šis puteklītis —**

cilvēks daudz spēj plašajā kosmosā, — cik
viņš niecīgs un reizē varens, daudz-
spējīgs.



Saturs.

No izdevniecibas.

Ievads.

Lp. p.

I. „Spēju Attīstītāja“ vērtība.

Mod. prakt. psihol uzdev. vingr. kursa—	
„Spēju Attīstītājs“ metodes vēsture	7
„Spēju Attīstītājs“ ir nepieciešams kat-	
ram	8
Svarīgs skolotājiem	11
Jaunātnei	13
„Spēju Attīstītāja“ galvenais nolūks.	17

II. Tagadējā laika prasības.

Cik jūs esat vērts — sev un citiem?	20
Neveiksmju cēloņi	21
Kā rodamas sekmes	24

III. Spēju psiholoģija.

Modernā spēju psiholoģija.	27
Spēju noteikšanas paņēmieni.	29
Testi №№ 1—3.	

IV. „Spēju Attīstītāja“ metode.

„Spēju Attīstītāja“ lietošana	36
„Spēju Attīstītāja“ metode un īpatnības, ar kuŗām tas izceļās pāri citiem vingri- nājumiem	38
Kādas spējas attīsta	43

V. Raksturs.

Rakstura noteikšana	46
Rakstura audzināšana	47

VI. Pētošās un radošās spējas.

Analitiskā domāšana	50
Sintētiskā domāšana	51
Pētošo un radošo spēju (analīzes un sintēzes) praktiskā nozīme	53
Analitiskās domāš. spēju mazattīstības sekas.	56
Sintētiskās gomaš. spēju mazattīstības sekas.	56
Jūteklju jeb maņu darbība. Redze, dzirde	57

VII. Pareizas domāšanas panākumi.

Kā pazīt cilvēkus	59
-----------------------------	----

Četri domātāja tipi.

Pirmā uzdevumā parauga atrisinājums	60
I. Izcilus cilvēka tips	60
II. Parasta cilvēka tips	61
III. Dažādu novirzienu tips:	
A. Apdāvināta bet sevi neatrodoša cilvēka tips	63
B. Analitiskais domātāja tips	66
C. Sintētiskais domātāja tips	67
IV. Slimīga cilvēka tips:	
A. Histeriķa tips	68
B. Neirasteniķa tips	69
Kādēļ viens izvirzās, otrs cieš neveiksmes	70

VIII. Spēju noteikšana.

Jūsu vispārējā apdāvinātība — cik liela?	73
Jūsu speaialā apdāvinātība — cik vērts?	74
Kā noteikt savu vispārējo apdāvinātību	76
Kā noteikt savu specialo apdāvinātību:	
Pie kāda pamattipa jūs piederat	78
Pie kāda grieķštatu tipa jūs piederat	79
Pie kāda uzmanības tipa jūs piederat	81

IX. Kā attīstīt spējas un gūt sekmes dzīvē.

Sistemas nozīme „Spēju Attīstītāja“ vingrinājumu kursā	82
Garīgo spēju attīstīšana	86
Kā vadīt sevi garīgā un praktiskā dzīvē	91
Uzmanība.	93
Koncentrēšanās	95
Atmiņas stiprināšana	96
Gribas stiprināšana	99
Garīgā darba higiēna.	103
X. Noslēgums	104

Specials piedāvājums. (Beigās.)



Speciāls piesolījums.

1) Ja vēlaties uzzināt, **vai esat pareizi uzdevumus atrisinājuši**, iesūtāt mums visus atrisinājumus — ūzzīmētus figuru sadalījumus elementos, un mēs paziņosim Jums pielaisto kļūdu skaitu.

Piezīme: katrai vēstulei jāpieliek pastmarka atbildei.

2) Pie visiem tiem pasūtītājiem, kas gribētu izlietot „**Spēju Attīstītāju**“ kādas **īpašas spējas attīstīšanai**, mēs griežamies ar šādu priekšlikumu: iesūtiet mums divdesmit atrisinājumus, izvēloties jebkurus vingrinājumus no Nr. 1—200, pie katra atzīmējot atrisināšanai izlietoto laiku (minūtēs), un samaksu par vienu komplektu, un mēs nekavejoši izsūtīsim lietišķi sastādītu jums piemērotu vingrinājumu plānu 6 mēnešiem, kā izdarīt vingrinājumus, lai sasniegtu vēlamos rezultātus.



3) Katram, kas pasūta — tieši no izdevniecības vairāk komplektus uz reizi, dodam lielāko grāmatirgotāju rabatu.

Viena komplekta cena Ls 4.85. Ar uzliktu pēcmaksu 60 sant. vairāk.

Visi pasūtījumi adresējami vienīgi Izdevniecībai „PSICHE“ — Rīgā, Pasta kaste № 1043. Naudu var iesūtīt pa pastu, vai iemaksāt kuņā katrā Pasta nodaļā uz Izdevniecības tekošā rēķina № 1067. Reizē ar naudas iemaksu ir arī izdarīts pasūtījums, bez kautkādas liekas vēstuļu rakstišanas.

Izdevniecība „PSICHE“.

LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0309069758

24 MAI 1927