

126 Эффективных упражнений по развитию Вашей памяти

Урок 1

ВВЕДЕНИЕ

Очень часто можно слышать, как люди говорят: "Ему повезло, у него феноменальная память!". Это свидетельствует о том, что люди осознают важное значение памяти как для повседневной жизни, так и для профессиональной деятельности. Для большинства профессий память - очень ценный инструмент. Те, у кого память выше среднего уровня, имеют преимущество. Наряду с существованием "чрезвычайно хорошей памяти", случаи действительно плохой памяти встречаются очень редко. Памятью обладают все.

Действительно, все мы обладаем памятью. И если некоторые добровольно признаются в том, что имеют плохую память, это всего лишь означает, что они не умеют ею пользоваться. Мы все запоминаем достаточное количество идей, фактов, данных. Без этого жизнь была бы невозможна. Почему же тогда мы запоминаем одних людей и не можем удержать в памяти имена других, запросто запоминаем одни встречи и вынуждены записывать другие, выполняем одни задания, а о других совершенно забываем, запоминаем некоторые сведения и быстро забываем другие? Ответ очень прост: когда мы хорошо запоминаем что-то, это значит, что мы применили эффективные приемы запоминания, сознательно или бессознательно. Если же мы не смогли удержать что-то в памяти, значит, процесс запоминания прошел неправильно.

Немного теории

Чтобы уметь "извлекать" часть сведений из памяти, бесполезно знать некоторые принципы работы мозга и его структуру.

Долгое время память представляли как огромную картотеку, в которой размещаются сведения, факты, даты и т.д. Исходя из этой концепции, было замечено, что отдельные душевно больные теряют часть воспоминаний, как будто часть картотеки разрушается. Ослабление воспоминаний со временем сравнивали с обесцвечиванием чернил, которыми сделаны записи.

Это только картинка, т.к. точный механизм материализации воспоминаний пока неизвестен. Предполагают, что при этом устанавливаются конкретные связи между отдельными нервными ячейками мозга, которых в нем около 13 млрд., но это тоже только предположение.

Сейчас известно, что воспоминания остаются "выгравированными" в памяти навсегда. Фишки "картотеки" не разрушаются. К потере воспоминаний приводит неспособность найти их в памяти или прочесть.

Однако известно, что для нахождения воспоминаний работа мозга является главной. Мы не знаем, где хранятся воспоминания, но знаем, что только мозг позволяет их классифицировать, хранить в памяти и находить. Бергсон сказал: *"Мозг обуславливает действие памяти, а не скрывает ее"*.

Значит, память является функцией мозга, и, как всякая его функция, может быть развита и поддается тренировке. Нет плохих или хороших реципиентов памяти в мозгу. Индивидуум от индивидуума отличаются только способом запоминания, т.е. процессом памяти.

Мозг работает как любой другой орган нашего тела, и для правильной работы нуждается в определенном уходе. Нужно поддерживать его в активном состоянии, если мы не хотим, чтобы он заржавел. Это и есть цель данного курса.

Вы можете значительно улучшить свою память.

Если бы мы знали процесс запоминания, мы могли бы методично применять его к данным, которые хотим запомнить.

Так же как гимнастика развивает и укрепляет мускулы, так упражнения данного курса разовьют и укрепят вашу память. Но, чтобы развить мускулы, нужно не просто что-то делать, а применять принципы, при которых ваше усилие при минимальных затратах энергии даст максимальный результат.

В области памяти дело обстоит так же. Просто загромождая вашу память и заставляя ее работать как попало, хороших результатов не добиться.

В этом курсе вы постепенно откроете технику, которая позволит получить экстраординарные результаты. Вы научитесь заставлять работать память без бесполезного напряжения мозга, и будете удивлены тем, что она становится все надежнее и вернее.

Благодаря предлагаемым упражнениям и технике, вы значительно увеличите емкость вашей памяти.

Мы используем только десятую часть способностей мозга, а значит, и памяти, т.е. вы имеете возможность увеличить в 10 раз способности вашей памяти. Это, конечно, амбиция, но улучшить значительно вашу память наш курс позволит. Вы сможете извлекать из вашей памяти ресурсы, о которых и не подозреваете.

Как и во всякой сфере деятельности, людей различает, в основном, не дар природы, а хорошее знание и

стремление его применять.

Применяйте технику памяти, которой мы вас научим.

Хорошая техника - хорошей памяти.

Вы научитесь хорошо управлять памятью. Вам не нужно будет записывать - вы будете все запоминать. Чем больше вы будете работать на память, тем лучше она будет.

Наш урок закончен. Не нужно сегодня же переходить к следующему уроку.

Запомните следующие принципы:

Все люди имеют память.

Память - это функция мозга.

Мозг работает как и другие органы, а значит, его можно тренировать.

Хорошая техника работы памяти - хорошей памяти.

Чем больше память работает, тем лучше она; чем больше данных у вас в памяти, тем проще запомнить другие.

Урок 2 Гигиена мозга

Как обеспечить мозгу наилучшие условия работы?

Следует знать, что мозг снабжается кровью, как и мышцы. В сутки через него проходит 2000-2200 литров крови. Это около 400 объемов нашей крови в организме.

Движение крови активизируется под влиянием эмоций или интенсивной мозговой деятельности. Оно замедляется во время сна. Эмоция или интенсивная деятельность мозга повышают его температуру на 0,1 градуса. Во время сна она снижается на 0,3 градуса.

Кровь должна нести достаточно кислорода, чтобы обеспечить высокую активность и работоспособность мозга, а значит и хорошую память. Как это сделать? Один день в неделю /по меньшей мере/ нужно проводить на воздухе. Умственную работу нужно прерывать для небольших "кислородных" пауз, т.е. открывать окно на 1-2 минуты. Нельзя умственно работать в непроветренной или прокуренной комнате. Избегайте использовать приборы отопления с открытым огнем.

Первое правило улучшения вашей памяти: Обеспечить регулярное достаточное насыщение кислородом вашей крови.

Второе правило: достаточно спать.

Это обеспечивает нормальную работу мозга. После хорошего сна мозг работает лучше. Взрослый человек должен спать 7-8 часов в сутки, подросток - 9 (от 16 до 22 лет).

Не разрушайте вашу память!

Хорошие результаты наш курс даст тогда, когда психологические органы, которые способствуют хорошей работе памяти, находятся и остаются в хорошем состоянии.

Разрушает ли табак память?

Конечно, курильщик, тренирующий память, имеет большие способности в этом плане, чем некурящий человек не тренирующий память. Однако, если взять людей при всех равных условиях, то следует признать, что табак ухудшает память.

Специальное анкетирование показало, что, если расположить выпускников института в нисходящий ряд по результатам учебы, то в каждой последующей двадцатке больше курильщиков, чем в предыдущей. Хотя известен быстрое действие табака, чтобы сосредоточиться и повысить внимание.

Таким образом, **третье правило:** не курить!

Остерегайтесь алкоголя

Если вы хотите сохранить всю гибкость своей памяти, нужно избегать алкоголя. Неоспорим тот факт, что прием алкоголя ведет к ослаблению памяти.

Но что нужно также знать, это то, что, даже при самом легком и случайном приеме алкоголя, запоминаемость существенно снижается. Чем больше потребляется алкоголя, тем меньше фиксация памяти. Каждый знает, что очень

тяжело восстановить в памяти события, прошедшие в состоянии опьянения. Простой обед, "сдобренный" вином, на несколько часов снижает способность к запоминанию. Следует избегать приема любого алкоголя, даже вина и пива, если вам нужно изучить что-либо, присутствовать на занятиях или участвовать в конференции.

Четвертое правило: избегать алкоголь!

Наконец знайте, что некоторые медикаменты могут вызвать временную потерю памяти:

- а) возбуждающие, содержащие имипрамин, амитриптилин, дезипрамин, нортриптилин и т.д.;
- б) успокаивающие на базе лоразепама, оксазепамы, алпразолама, хлоразепама, трифлюоперазида, циоридазина, хлорпромазина, хлордiazепоксида, диазепамы;
- в) другие медикаменты: против морской болезни, болеутоляющие, антиаллергены, противовоспалительные, содержащие пропранолол, скополамин.

ВНИМАНИЕ: Вышеперечисленные названия не являются лекарствами, а есть лишь их составляющие. Внимательно читайте химический состав этих типов медикаментов, если вам необходимо их использовать по назначению вашего врача.

В заключение, запомните **пять правил гигиены вашего мозга:**

1. Давайте больше кислорода крови,
2. Хорошо высыпайтесь,
3. Не курите,
4. Остерегайтесь алкоголя,
5. Остерегайтесь некоторых лекарств. Теперь переходите к упражнению (тесту) 2.

Упражнение (тест) 2

Вот такое же упражнение со списком из 20 слов:

Кастрюля, Стул, Барабан, Парусник, Мыло, Банан, Ковер, Буква, Автомобиль, Река, Пробка, Орудие, Сандалия, Булавка, Сумка, Перо, Картина, Ваза, Вербка, Медаль.

Прочитайте этот список и изучите его в течение полутора минут. Попытайтесь произнести слова по порядку. В случае ошибок пересчитайте все слова, которые удалось запомнить точно.

Если вы запомнили от 18 до 20 слов, великолепно; от 15 до 17 - это еще хорошо; от 10 до 14 - средне; если меньше 10 - это доказывает, что вы не умеете пользоваться вашей памятью. В любом случае будьте уверены, что мы вам покажем дальше необычный способ для запоминания такого листа по порядку - это способ изобразительных ассоциаций.

Занесите в клетку ваш результат: / /.

Вы сможете его сравнить с тем, что у вас будет впоследствии.

Упражнение 3

Теперь очень простое упражнение на синтез. Оно заключается в описании того, чем занят был ваш вчерашний день по минутам, с тем чтобы иметь полную картину вашего дня. Если у вас появится "провал" в памяти, займитесь чем-нибудь другим, а через четверть или полчаса попытайтесь вспомнить еще раз.

Урок 3

Чем питается ваш мозг

Мозговая деятельность, совсем как физические упражнения, сопровождается обменом и химическими преобразованиями. Само собой разумеется, это не совсем те субстанции, которые удовлетворяют нужды мускулов и мозга.

Многочисленные опыты позволили определить, что нервные и мозговые клетки нуждаются в кальции. Чрезмерное обеднение в кальции вызывает нервные расстройства, ведущие от простой нервозности к бессоннице и

судорогам. Вот почему некоторые болеутоляющие основываются на кальции.

С другой стороны, известно, что химическая активность сопровождается потерей фосфорной кислоты и солей кальция в мочу. И следует, со всей очевидностью, компенсировать эти потери фосфора и кальция предпочтительно питанием: сыр (специальные бродящие массы, швейцарский, голландский и честер), яйца, ростки зерна, миндаль, орехи несут в организм нужное равновесие фосфора-кальция.

Другой важный элемент для работы памяти - магний. К сожалению, он содержится лишь в очень ограниченных количествах в продуктах питания. Он содержится в хлебе, зернах пшеницы, шоколаде, зеленых овощах и некоторых минеральных водах.

Следующим важным веществом, замечательным питанием для мозга является глутаминовая кислота. Иногда ее называют кислотой ума! В естественном виде ее находят в печени, молоке, пивных дрожжах. Наконец, витамины группы В стимулируют и облегчают умственную деятельность. Они есть в кефире, пивных дрожжах, орехах, миндале, пшеничных зернах.

Если вы любите народную медицину, без колебаний принимайте корень дягиля. Широко известны полезные свойства женьшеня, но корень дягиля стоит женьшеня. Его готовят следующим образом: разделите большой корень на две или четыре части, если он очень большой. Немного просушите и выскребите внутренность ножом. Употребляйте по маленькой чайной ложке.

Какое практическое применение можем мы получить из всего этого?

Теперь мы будем знать, что в случае интенсивной умственной работы в наших интересах принять эти питательные вещества в точной пропорции. Большинство продуктов употребляется в повседневной жизни, поэтому их легко найти; такие, как зерно и пивной хмель, можно взять в диетическом магазине или аптеке.

Во время интенсивных умственных усилий мы советовали бы употреблять пищу, богатую белком (мясо, яйца, печень, рыбу), хорошо усваиваемую (мясо гриль, вареные овощи на пару или воде), избегая жирное, мучное, сладкое. Следует есть понемногу за раз, когда только необходимо, но почаще (стакан кефира или кусок сыра в 11 часов и в 16-17 часов). Действительно, переполненный желудок расслабляет умственные способности.

Кроме естественного питания, эту диету можно дополнить некоторыми медикаментами на базе фосфора, глутаминовой кислоты и витамина В-12.

Среди другого рекомендуемого питания следует отметить зерно, соевый лецитин, пищевые дрожжи (свежие или спрессованные), рыбий жир. Эти продукты найдете в диетическом магазине.

Рыбий жир богат дезоксирибонуклеиновой кислотой (ДНК), которая является основой для регенерации живой клетки и, в частности, клетки мозга.

Мы категорически не советуем студентам употреблять некоторые возбуждающие, которые дают временное "просветление", а затем упадок. К тому же транквилизаторы постепенно упраздняют, за исключением некоторых безобидных успокаивающих (типа кальцедина, симпатилы, атаракса, фенергана, седатифа), которые могут быть полезны, чтобы избежать беспокойства непосредственно перед экзаменом и накануне. Существуют также отвары трав, которые снимают беспокойство, нервное напряжение; ваш фармацевт вам их подберет.

Доверьтесь своей памяти.

Гораздо больше людей сомневаются в своей памяти, чем ей доверяют. Меньше доверяют - меньше хотят ею пользоваться. Меньше пользуются - меньше она работает. Тогда ей доверяют еще меньше. Это порочный круг.

Но вы можете все изменить.

Доверьтесь своей памяти, и она будет иметь возможность больше работать.

Она улучшится.

Мы рассмотрим способы, которые вам позволят умножить в 2, 3, 5 или 10 раз возможности вашей памяти. Начните сначала и будьте восприимчивы... Чем больше вы будете использовать эту технику, тем больше вы заставите работать механизмы, которые вам помогут зарегистрировать и воспроизвести то, что вы хотите запомнить, и тем с большей легкостью эти механизмы заработают.

Не пытайтесь немедленно дать большую нагрузку вашей памяти, но с каждым следующим днем требуйте от нее немного больше, чем накануне.

Итак, если вы хотите улучшить память: поверьте в свою память и заставьте ее работать.

Два следующих упражнения имеют целью помочь поверить в вашу память.

Упражнение 4

Вы понадейтесь на свою память, чтобы сделать завтра какое-нибудь дело Например, взять книгу из шкафа или библиотеки и положить ее на стол. Представьте себе, как завтра вы войдете в свой дом. В момент, когда вы будете открывать дверь, нужно, чтобы вы подумали о том, что надо вынуть книгу. Не записывайте это нигде, не делайте узелка на носовом платке. Просто сегодня подумайте о своем возвращении домой завтра вечером и поручите своей

памяти думать о книге. Затем посмотрите на эту книгу, чтобы точно знать, о какой книге идет речь. Подумайте о том, что вы не должны забыть об этом действии; вспомните об этом 2 или 3 раза сегодня вечером и доверьтесь вашей памяти.

Упражнение 5

Выучите наизусть четыре строки из Буало. Можете выбрать четверостишие русского поэта. Желательно, чтобы стихи содержали мысль, которая укрепляла бы ваше намерение развить память.

Буало:

Звонят колокола на сотне колоколен,
Чей похоронный звон, от коего я болен,
До самых туч летит и сотрясает их:
Вот так здесь мертвых чтят, вгоняя в гроб живых.

Батюшков:

О память сердца, ты сильней
Рассудка памяти печальной,
И часто прелестью своей
Меня в стране пленяешь дальней.

А.С. Пушкин:

Волшебной силой песнопенья
В туманной памяти моей
Так оживляются виденья
То светлых, то печальных дней.

Урок 4

Как развить вашу способность к сосредоточению

Прежде чем завершить изучение физиологии мозга, мы проведем сейчас очень важный урок по сосредоточению.

Уметь сосредоточиться чрезвычайно важно для развития памяти. Внимание и наблюдение за фактами зависят от правильного сосредоточения внимания на этих фактах.

Сосредоточение - это способность сохранить внимание на определенном объекте, не позволяя вытеснить его другими мыслями. Впрочем, это совершенно ценная способность при умственной деятельности.

Можно сказать, что сосредоточенность, в которой мы нуждаемся для лучшего запоминания информации, имеет две фазы, хотя речь идет об одной способности.

Существует **немедленное** сосредоточение, к которому мы прибегаем для тщательного рассмотрения документа, лица, события, спектакля, картины, и сосредоточение длительное, которое нужно для обучения, изучения, запоминания, редактирования, подсчета, обдумывания, размышления.

Немедленное сосредоточение должно достигаться добровольно, мгновенно и при любых условиях. Оно требует также способности быстро переключаться на другой предмет. Например, если вам -представляют 4 или 5 человек по очереди, вы сосредотачиваетесь на их фамилиях и лицах в течение очень короткого промежутка времени, вам нужно внимательно следить за тем, что они вам скажут и т.д.

Деятельное сосредоточение для учебы или размышления вырабатывается по-другому. Мы к нему вернемся в дальнейшем.

Сейчас мы попробуем развить немедленное сосредоточение с помощью нескольких упражнений.

Эти упражнения могут улучшить вашу способность к сосредоточению необыкновенно, но нужно их выполнять очень добросовестно. Впрочем, мы вам покажем на протяжении курса много подобных упражнений и некоторые посоветуем делать часто. Эти упражнения вам покажутся сложными. Не смущайтесь этого. Выполняйте их возможно проще.

Упражнение 6 (на сосредоточение)

Возьмите предмет (часы, ключ, соску); осмотрите его внимательно в течение 30 секунд, затем закройте глаза и попытайтесь как можно точнее его воспроизвести. Если некоторые детали не представляются четко, посмотрите на предмет снова, затем закройте глаза, и т.д.- до полного воспроизведения предмета.

Упражнение 7 (на сосредоточение)

Вот упражнение под названием "мозговые ящики". Выберите 3 предмета для размышления: например, ваш план, научный или литературный сюжет и личное воспоминание (каникулы, путешествие и т. д.). Посвятите 3 минуты на размышления о каждом из трех сюжетов. Во время первых 3-х минут думайте только о предмете п.1; затем переходите к п.2; наконец, к третьему сюжету. Во время каждой фазы нужно избегать рассеивания мыслей и особенно воспоминаний о других сюжетах.

Упражнение 8 (на сосредоточение)

Представьте лицо человека, которого вы видите часто; вы отметите, что вы о нем имеете только общее представление, а детали исчезают. Дополните ваши наблюдения, когда увидите человека вновь, и начните упражнение снова; до того момента, пока вы не будете представлять его совершенно четко.

Упражнение 9 (на сосредоточение)

Проделайте этот замечательный опыт, который разовьет вашу способность к вниманию и сосредоточению на звуках. Включите радио, затем постепенно уменьшите громкость; установите самый нижний предел громкости, когда еще можно понимать, что говорят. Слабая интенсивность звука заставит вас сосредоточиться. Не продолжайте это упражнение свыше 3-х минут.

Урок 5

Свойства некоторых видов памяти

Мы возобновим сегодня и через урок изучение физиологии мозга. Мы извиняемся перед теми из наших учеников, которым эти уроки покажутся немного нудными, однако они заслуживают того, чтобы быть тщательно изученными, т.к. они вам помогут хорошо понять механизм памяти и извлечь наибольшую пользу из последующих занятий.

Сначала несколько слов об амнезии, астении и циклотомии.

Речь не идет о рассмотрении различных болезней мозга и памяти, т.к. этот курс не служит лечению "болезней", а способствует мобилизации резервов ваших умственных способностей.

Каждый слышал разговоры о потере памяти, при которой больной чувствует себя великолепно, но не помнит своего прошлого. Он не знает больше кем он был, где родился, где жил и т.д. Факт, что под влиянием физического или эмоционального шока больной иногда полностью восстанавливает свои воспоминания, доказывает, что воспоминания не были разрушены. Как мы уже говорили в начале, это способность "читать" воспоминания, которые были нарушены.

Существует другая болезнь памяти, которую невозможно игнорировать, т.к. мы все можем ею страдать когда-нибудь. Это астения. Что такое астения? Это просто чрезмерная усталость мозга, которая вызывает снижение его способности к работе. Или, для более ясного объяснения, астения для мозга то же, что резкий "шлепок" по мышце.

Астения довольно часто встречается при умственном переутомлении, в частности у студентов, которые готовятся к экзаменам. Астения выражается ощущением большой усталости, сердцебиением, недомоганием, часто приводящим к обмороку. В меньшей степени она вызывает невралгию, мигрень, тошноту и т.д. При астении больной не может реализовать и четвертой части своих обычных умственных способностей. Большим напряжением он достигает меньших результатов.

Следуя принципам гигиены, изложенным в курсе, и применяя способы работы и запоминания, которые в нем преподносятся, вы избежите астении, т.к. сможете познать больше, меньше уставая, и создадите мозгу условия деятельности, не позволяя ему ослабнуть.

Циклотомия, не будучи настоящей болезнью мозга, заслуживает нескольких слов, т.к. много людей ею страдают.

Циклотомия выражается сменой состояний эйфории и вялости. В период подъема больной циклотомией способен делать большие усилия, он действует более легко, он не чувствует усталости, легко сосредотачивается, все запоминает, работает эффективно — это ему вовсе не трудно. Затем наступает фаза спада, когда усилия становятся ужасными, когда он бездействует, когда умственная работа тяжела, сосредоточение затруднено и воспоминания

мучительны.

Согласно некоторым мнениям, различия между периодами подъема и спада более или менее видимы. Длительность цикла различна: у одних - 15 дней, у других - 1,3 или 6 месяцев.

Если у вас складывается впечатление, что вы циклотюмик, вам интересно знать периодичность вашего цикла. Для этого достаточно записать ваши периоды активности и депрессии. Возможно, что благодаря самоанализу, вы научитесь изменять цикл, сокращая, например, периоды спада. Это вам поможет избежать депрессии во время важного события (изменения служебного положения, экзамена и т.д.). Для этого нужно стимулировать организм физическими упражнениями или спортом, умственными тренировками, способными менять физические и умственные импульсы.

Сегодня мы должны продолжить наши упражнения на сосредоточение.

Упражнение 10 (на сосредоточение)

Выберите стихотворение (поэму); читайте его медленно и внимательно, останавливая себя на каждом важном слове для точного отражения в сознании содержания. Не давайте вашему вниманию переключиться на проблемы, не относящиеся к поэме.

Упражнение 11

Сделайте упражнение 7 ("мозговые ящики") с теми же сюжетами, что и вчера.

Упражнение 12

Повторите упражнение 9 с радио.

Урок 6

Повторение уроков 1-5.

Повторное выполнение упражнений 2, 3, 7, 9.

Вы заняты формированием у себя мощной и надежной памяти. Скоро вы убедитесь, что можете много получить от вашей памяти, если правильно ею пользоваться. Мы вас научим рационально использовать память, т.е. правильно применять способы запоминания.

Имея хорошо натренированную память, вы сможете легко приобрести большое количество знаний. Это будет фантастическим козырем, которым вы сможете пользоваться всю жизнь. От вас требуется только несколько недель усилий и желания. Не поддавайтесь мысли, которую можно выразить следующим образом: "Я понял, что для меня бесполезны предлагаемые упражнения".

Даже если они покажутся вам излишними, абсолютно необходимо выполнять предложенные упражнения. Успех в этом случае обеспечен.

Урок 7

Условный рефлекс

Прежде всего необходимо знать, что некоторые травмы черепа приводят к расстройству памяти в определенных пределах. Например, в результате несчастного случая человек может потерять слуховую память (не может запомнить музыкальный мотив или песню), в то время как его зрительная или осязательная память остается без изменений.

В свое время возникло, а впоследствии подтвердилось предположение, что одни участки мозга управляют слуховой памятью, другие - зрительной и т.д. В дальнейшем удалось локализовать точно участки мозга, отвечающие всем видам деятельности (интеллектуальной, двигательной и т.д.).

На схеме, сопровождающей этот урок, изображены основные мозговые участки (см. выше).

Что касается памяти, то можно утверждать, что возникновение воспоминаний объясняется установлением связей в соответствующей зоне.

Так, воспоминания о какой-либо картине выражаются функционально некими сочленениями нейронов в затылочной зоне.

Кроме того, могут возникать и связи между зонами - это объясняет феномен условного рефлекса.

Что такое условный рефлекс?

Русский ученый Павлов доказал, что мозг, как и весь организм, обладает рефлексами.

Вы знаете, что такое безусловный рефлекс: по неосторожности вы касаетесь горячей тарелки - моментально,

помимо вашей воли, ваша рука отдергивается.

Таким образом, рефлексы представляют собой двигательную реакцию на чувственное раздражение. Ощущение укола провоцирует движение уколотого участка тела. Эти рефлексы объясняются прямыми связями через нервные волокна между зонами мозга и мышцами.

Павлов доказал существование не этих естественных рефлексов, а приобретенных в результате навыка (привычки). Он проводил, в частности, такой опыт: в пасти собаки укреплялась фистула, измеряющая количество выделяемой железами слюны.

Затем ежедневно он осуществлял такую последовательность действий: давал свисток-и через несколько секунд ставил перед собакой тарелку с куском мяса, что вызывало выделение слюны у животного. Через 15 дней повторения такого опыта Павлов давал свисток, но не ставил мясо. При этом, как и прежде, он отмечал выделение слюны у собаки.

В данном случае звук свистка был назван "обуславливающим раздражителем", а выделение слюны "условным рефлексом". Это рефлекс приобретенный, а не врожденный.

Павлов продолжил опыты и установил, что условные рефлекс очень легко можно выработать и у человека.

Простой пример условного рефлекса у человека: перед глазами зажигают яркую лампу — и одновременно щекочут пятку пером. Нога отодвигается. Через некоторое число повторений яркий свет провоцирует движение ноги до начала щекотания пятки.

Условным рефлексом объясняется также выделение слюны и желудочного сока при обонянии запаха вкусной пищи.

Если ежедневно звонок оповещает вас о накрытом столе, этот звонок со временем автоматически будет вызывать у вас чувство голода.

Рассмотрим теперь пример применения условного рефлекса в интересующей нас области: если вы изучаете язык, то попробуйте заниматься языком ежедневно в одно и то же время, в одном и том же месте и в одинаковом положении (сидя в кресле, облокотившись на стул и т.д.). Поступая регулярно таким образом, вы создадите условный рефлекс, эффектом которого будет состояние мозга, наиболее благоприятное для занятия языком. Ваше внимание будет более сосредоточенным, ваше усилие по запоминанию будет минимальным, запоминание будет более прочным.

Мы вернемся еще к использованию условного рефлекса на следующих уроках. И вы поймете всю значимость "обусловленности" мозга для его эффективной работы в различных обстоятельствах.

Упражнение 13

Вспомните, как в упражнении 3, чем вы занимались неделю назад. Если вы выполняете это упражнение в среду, вы должны попытаться восстановить, с максимально возможной полнотой, что вы делали в течение дня в прошлую среду.

Упражнение 14

Вспомните 5 правил гигиены мозга, названных в уроке 2. Напишите их: 1. 2. 3. 4. 5.

Упражнение 15

Вспомните 4 стиха из урока 3. Воспроизведите их по памяти. Если что-нибудь забыли, прочитайте стихи несколько раз и затем повторите по памяти.

Упражнение 16

Повторите упражнение "мозговые ящики", но на этот раз поменяв ваши 3 сюжета сосредоточения.

Урок 8

Естественный ход запоминания

Три главных условия по фиксации идей, фактов или данных:

1. Впечатление
2. Ассоциация
3. Повторение

Именно в этом порядке их надо вводить в действие. Если вы не используете один из этих факторов, это не помешает вам поневоле запомнить что-либо. Но когда вы хотите запомнить что-либо специально, необходимо применять весь процесс фиксации в памяти: впечатление, ассоциацию, повторение.

Этим можно объяснить то, что мы, например, запомнив на собрании фамилию повстречавшегося человека, ухитряемся не запомнить фамилию другого на том же собрании. В первом случае вы обратили достаточное внимание (впечатление) на человека; может быть, выработали в своем сознании (осознанно ли нет) некоторые ассоциации в связи с ним, и его имя несколько раз было упомянуто (или вы его повторили для себя несколько раз).

Во втором случае вы не обратили, может быть, на него недостаточно внимания (откуда недостаточное впечатление) или же в вызвали какую-либо ассоциацию, или вам не повторилось его имя.

Хорошо создавайте впечатление!

Вот как вы должны действовать, чтобы все четко закреплялось:

Первым условием для фиксации впечатления является желание. Чтобы иметь желание, нужен реальный интерес к человеку или событию, которое необходимо запечатлеть. Вы будете иметь большие трудности с фиксацией вашего внимания на том, что вас не интересует. Именно по этой причине вы не запоминаете фамилию человека, которого встретили, но который вас не интересует в действительности.

К тому же, если у вас нет подавляющего намерения помнить что-либо, вы рискуете не придать этому достаточно внимания. Это объясняет, почему вы плохо помните некоторые вещи, которые вы видели, но которые, по вашему мнению, не пригодятся в будущем. Пример: сколько человек было в булочной вчера, когда вы туда зашли? Вот правило самого Фрейда, отца психоанализа: *"Намерение - главный фактор, чтобы все помнить или забыть"*.

Мы помним о вещах, о которых мы хотели вспомнить, и мы забудем то, что мы имеем намерение забыть (осознанно или бессознательно). Более просто правило Фрейда для нас можно перевести так: *"Чтобы запомнить что-либо, нужно сознательно желать это сделать"*.

Чтобы иметь хорошую память, необходимо сознательно закреплять ваше внимание и учиться не быть рассеянными. Это то, что называют сосредоточенностью.

Для этого мы уже делали упражнения на сосредоточение. Эти упражнения, сами по себе не совершенствуя память, создают хорошие условия для ее работы.

Не забывайте правила:

Чтобы хорошо закреплять впечатления, нужно уметь сосредотачиваться.

Если вы делаете зарубку на куске металла, она будет настолько глубока, насколько сильно вы ударите. То же происходит в вашей памяти. Отпечаток будет тем лучше закреплен, чем сильнее впечатление. Если вы когда-нибудь видели, как разбивается о землю охваченный пламенем самолет, вы не забудете этого никогда. Если вы видели тонущего человека, которому вы не в силах оказать помощь, вы этого также не забудете.

Предположим, например, что один из ваших важных клиентов попросил вас ему позвонить в субботу после обеда. Мы вам покажем, каким образом помочь вашей памяти вспомнить о звонке в нужное время. С этого момента следует знать, что вы уменьшите риск забыть о звонке, если свяжете это событие с сильным впечатлением.

Представьте себе, что в момент вашего звонка клиенту он подписывает крупный чек в оплату своего заказа. И, напротив, представьте своего клиента, спускающего вас с лестницы после того, как вы забыли ему позвонить.

Представление занимает всего несколько секунд, а вы получаете простую и сильную ассоциацию, которая улучшит запоминание без особых усилий с вашей стороны.

В дальнейшем мы покажем, как способ ассоциаций может вам оказывать различные услуги в различных областях, где применяется память. Правило, которое мы только что привели, объясняет, почему полезно все время использовать сильные умственные образы и даже необычные, так как все, что сильно и необычно, гораздо лучше запечатлется в памяти.

Для облегчения запоминания создавайте сильные образы.

Упражнение 17

Вы сейчас сделаете упражнение 4, но по-другому: задумайте сделать что-либо, например задумайте позвонить одному из друзей завтра перед обедом или зайти в аптеку после работы. Попытайтесь применить описанный способ "сильных образов". Например: представьте себя искаженным болью от того, что вы забыли сходить в аптеку, или аптекаря, причиняющего вам силой боль, и т.д.

Упражнение 18

Выберите трудную книгу автора, известного своим сухим или абстрактным стилем. Начните читать десяток предложений. Затем перечитайте каждую фразу, не переходя к следующей, пока не усвоите смысл того, что читаете. Возьмите словарь, если нужно. Читайте в очередной день десяток следующих фраз, перечитывая то, что вы видели в предыдущие дни. В конце первой недели запишите все, что вы запомнили. Это одно из лучших упражнений для развития умственных способностей. Когда вы завершите упражнение, нужно будет его повторять, по меньшей мере, 2 или 3 раза в неделю.

Урок 11

Тест и упражнение – напоминание

Перед тем, как изучать ассоциации, очень важную тему, которую мы начнем со следующего урока, мы сделаем несколько упражнений на повторение и напоминание.

Упражнение(тест чтения) 24

Прочтите текст внимательно, но только один раз, затем перейдите к следующей странице.

Текст для чтения:

Шестого марта, около Шато-Тъери, произошел любопытный случай. Грузеный поезд, подходя вечером к пакгаузу, сошел с рельс. Состав состоял из 34 вагонов; в 16-ти была солярка, а в 18-ти - вино. Две цистерны солярки по 40 м² и 4 цистерны вина были повреждены, и смесь из вина и дизельного топлива вылилась на национальную автостраду, что послужило причиной хода в кювет 10-тонного грузовика, перевозившего масло. К счастью, никто серьезно не пострадал, и только водитель грузовика получил легкие ушибы.

Контрольный вопросник упражнения (теста) 24

Ответьте на следующие вопросы:

1. Куда направлялся поезд?
2. Каких вагонов было больше -с вином или с соляркой?
3. Сколько цистерн с вином было повреждено?
4. Чего больше разлилось - вина или солярки?
5. Сколько было всего вагонов?
6. В какое время суток произошло крушение?

Проверьте результаты.

Этот тест служит упражнением на сосредоточение и покажет вам, что обычно положение таково, что мы, увлекаясь цифрами, часто забываем понятия и простые вещи.

Упражнение 25

Продолжайте упражнение18

Упражнение 26

Постарайтесь записать различные подразделения пяти первых уроков: заглавия, подзаголовки, изложенные правила.

Урок 12

Естественный ход запоминания (продолжение)

Ассоциация

Создавайте ассоциации, это настоящий секрет хорошей памяти. Вильям Джеймс писал: *"Искусство хорошей памяти - это искусство сотворения многочисленных и разнообразных связей с любыми сведениями, которые мы хотим запомнить..."*

Каждая ассоциация становится своеобразным крючком, на котором подвешен факт. С помощью крючка факт поднимается на поверхность.

Следовательно, ассоциация является одновременно средством закрепления воспоминаний и последующего воспроизведения (вызова) их.

В начале курса мы говорили: чем больше память загружается, тем эффективней она становится. Теперь мы можем сказать: чем больше фактов и сведений у вас в памяти, тем легче для вас создать связь между новым фактом и хранимыми в памяти сведениями.

Возьмем пример: вы открываете книгу по археологии, в которой описываются сокровища Ореста (вблизи Баля). Вы читаете: "Монеты находятся в прекрасном состоянии, на них выгравированы изображения Константина Великого, Константе I, Константе II"- и о Магненсе, вы достаточно легко запомните описание клада. Но, если вы ничего не знаете об этих четырех исторических личностях, вам будет чрезвычайно трудно вспомнить через некоторое время

содержание текста о сокровищах.

Если до этого вы читали или слышали что-либо о Константине (император, предоставивший свободу христианскому вероисповеданию, перенесший столицу Римской империи в Бизанс, переименованный в Константинополь); если вы знаете, что перед смертью Константин разделил империю между своими тремя сыновьями: Западную империю отдал Константину II и Константу, Восточную - Констансу; если вы помните, что Константин II был убит при попытке присвоить владения Константа, что через 10 лет после этого сам Констант был убит эмиссаром Магненса, который узурпировал его трон; если вы не забыли, что Магненс пытался договориться с Констансом о разделе Империи; если вы знаете, что у Констанса было не больше морального права, чем у Магненса, на единоличное владение Империей, т.к. по его приказу были убиты дядя (братья его отца Константина) и двоюродные братья, за исключением Жюльена (впоследствии император Жюльен), то вся эта сложная история дополнится в вашей голове несколькими новыми фактами - и вы гораздо легче запомните состав сокровищ Ореста.

Мы привели этот пример, т.к. он иллюстрирует сложность, с которой сталкивается большинство студентов при подготовке к экзаменам по предмету, о котором у них мало предшествующих знаний.

Очень трудно выучить все о Французской Революции, если в школьные годы вы постепенно не накопили знаний по этому периоду истории.

Чтобы запомнить что-либо, надо уметь ассоциировать это с каким-нибудь фактом, хранящимся уже в памяти.

Будет очень полезно в начале изучения новой науки или языка начинать с простейшего пособия, с тем чтобы составить базу для ассоциаций при дальнейшем углубленном изучении предмета.

Естественно, логические ассоциации очень важны, однако не всегда их можно сформировать. Поэтому не пренебрегайте нелогичными, "притянутыми за уши" ассоциациями, они вам окажут хорошую службу. Вы в этом убедитесь по ходу курса - при ознакомлении с мнемотехникой.

Если вы хотите запомнить имя человека, постарайтесь сформировать максимум ассоциаций в отношении этого человека и скажите себе: "Господин Дельбар служит инспектором продаж, как и мой друг Ледюк". Приглядитесь к его внешности и установите следующую ассоциацию: этот господин Дельбар носит пышные усы, похожие на щетку для ногтей. Когда его вам представили, он болтал с подругой вашей супруги мадам Морен. Вообразите: "Господин Дельбар также является другом мадам Морен". Вновь представьте их вдвоем, болтающими в углу салона, где они находились в момент, когда вы вошли. Вообразите, что фамилия Дельбар немного похожа на фамилию Дельбек, однако физически они очень отличаются. Таким образом вы создали (реализовали) многочисленные ассоциации.

Вы можете даже создать так называемые глупые ассоциации типа "каламбур". Мадам Морен кусает какой-нибудь фрукт (и вы ее представляете в своем воображении, кусающей этот фрукт). Это лишено всякого смысла, но это эффективно. Можно даже сказать, что чем страннее ассоциация, тем она более эффективна.

Почему вы вспомните конфигурации поверхности Италии на карте лучше, чем, например, Венгрии? Потому что вы ассоциировали ее форму с формой сапога, в то время как относительно формы поверхности Венгрии не возникает никаких ассоциаций.

Когда вы пытаетесь вспомнить о чем-либо, мысленно вызовите идеи или обстоятельства, ассоциирующиеся с этим.

Чтобы вспомнить какой-нибудь стих, подумайте о предыдущих стихах либо о тех, которые за ним следуют, и вновь их процитируйте. Чтобы вспомнить о том, куда вы убрали ваш фотоаппарат, постарайтесь вспомнить, когда вы им пользовались в последний раз, вспомните, как вы им пользовались, затем представьте себя возвращающимся домой и кладущим фотоаппарат в прихожей, и чуть позже говорящим себе: "Я его сейчас уберу". В этот момент вы имеете наибольшую возможность вспомнить место, куда вы его убрали.

Чтобы вспомнить чью-то фамилию, постарайтесь вообразить обстоятельства, при которых вы этого человека видели в последний раз. Вспомните его слова, жесты. Попытайтесь вновь пережить обстоятельства вашей встречи.

Поступайте всегда подобным образом, если хотите что-то вспомнить. Не пытайтесь вспомнить мгновенно, где находится вещь, которую вы хотите найти, но подумайте о деталях, с ней связанных, вызовите ассоциации. Если вы вспоминаете фамилию какого-нибудь поэта из целой плеяды, не тратьте напрасно свои усилия на фамилию, которая от вас ускользает. Назовите вслух или шепотом фамилии поэтов, которые вспомните, повторяйте их, называйте вслух других писателей. Если через несколько минут вам не удастся вспомнить фамилию, прекратите ваши поиски на 2 минуты, подумайте о чем-нибудь другом, а затем попытайтесь вспомнить посредством ассоциаций.

Дальше мы увидим главную роль, которую играют ассоциации в мнемотехнике.

Как не забыть о том, что нужно будет сделать через какой-то промежуток времени.

Вообразим, что через 8 дней вы собираетесь поехать поездом, чтобы проведать родителей. Вы хотите не забыть купить шоколад. Каким образом нужно поступить, чтобы не забыть это сделать?

Вы должны создать ассоциацию между каким-то действием, в котором у вас есть уверенность, что оно произойдет, и покупкой, о которой вы можете забыть.

В этом примере вы обязательно купите билет на поезд. Каким же образом ассоциировать покупку данного билета с покупкой шоколада? Очень просто вы должны представить себе, что находитесь в кассе, у окошка, где продают билеты, и получаете от кассира "гору" шоколада. Эту сцену вы себе сможете вообразить мгновенно. Хорошо

увидеть мысленно деталь - кассира, подающего вам в окошко "гору" шоколада. Когда, спустя неделю, вы придете на вокзал и окажетесь у билетной кассы, можете быть уверены: перед вашим мысленным взором встанет "картина" - большое количество шоколада и заставит вспомнить вас о покупке.

Другой пример: вам нужно не забыть взять в дорогу электробритву. Быстро представьте себе, что вы хотите побрить волосы на чемодане. Когда вы будете собирать чемодан в дорогу, эта картина самопроизвольно возникнет в вашем сознании.

Поначалу старайтесь удерживать в памяти нужную картину в течение 20-30 секунд. Позже вы заметите, что на это у вас уходит гораздо меньше времени. Предпочтительно выбирать картинки в движении. Чем больше картинка поражает своей комичностью, либо преувеличением, тем быстрее и легче она возникнет в вашем сознании.

Упражнение 27

Продолжайте, как в упражнении 18.

Упражнение 28

Подумайте о том, что вам необходимо сделать завтра. Затем постарайтесь связать эти дела с какими-то событиями (вашими обычными действиями), которые обязательно произойдут завтра. Или попытайтесь связать запланированные дела с предметами, на которые вы обязательно завтра посмотрите (ваша зубная щетка, шнурок на ботинке, дверь вашего кабинета и т.д.). Таким образом вы создадите ассоциации, которые завтра самопроизвольно напомнят вам о том, что и в какой последовательности вы должны сделать.

Упражнение 29

Возьмите лист бумаги и напишите ряд ключевых слов из известных вам сюжетов. Например, Канада, Наполеон, фотография, овощи и т.д. Затем попытайтесь написать на листах все, что вы помните по выбранным темам. Например, о Наполеоне вы вспомните некоторые данные, которые остались от экскурсий в Музей инвалидов, замок Фонтенбло и т.п.

Урок 13

Метод ассоциаций картин

Прежде всего начнем с нового упражнения-теста:

Упражнение (тест) 30

Читайте в течение 2 минут список слов, приведенных ниже с целью запомнить максимальное количество этих слов: *шляпа, телефон, кактус, пирог, конверт, деньги, угорь, стол(письменный), дом, карандаш, куртка, кружева, пуговица, носок, отвертка, крючок (рыболовный), кот, книга, фара, рис.*

Попытайтесь написать эти слова в той последовательности, как они даны в упражнении. Вам этого сделать не удастся. Тогда попытайтесь запомнить, по возможности, большее количество слов из этого списка. Вы отметите, что многие слова вы не записали, просто вы использовали для запоминания негодный способ.

Как запомнить перечень (названий, предметов и т.д.) способом образных ассоциаций.

Этот очень интересный способ прекрасное применение на практике того, ассоциации на предыдущем уроке.

Если вы хотите без каких-либо усилий запомнить список слов в той же последовательности, вы должны сделать следующее: создайте серию последовательных ассоциаций, начиная с первого слова и заканчивая последним.

Эти ассоциации должны быть очень странными, комичными или глупыми, поэтому мы в качестве примера дали намеренно разнородный список. Единственное правило, которое нужно выполнить, хорошо представить зрительно ассоциации. Создайте очень четко картины в вашем сознании, т.к. именно они должны будут вам помочь запомнить слова. В качестве примера приведем одну цепь ассоциаций, из десятка других, которые вы можете построить.

Представьте себе шляпу, в которую поместили телефон, телефонная трубка которого утыкана колючками, потому что это кактус; эту трубку-кактус неприятно держать в руках господину, который звонит, и к тому же он говорит с набитым пирогом ртом; в пироге находится маленький конверт, из которого неожиданно выпадают деньги; один из банковских билетов сворачивается и превращается в своего рода угря, который, спасаясь, прячется под письменный стол, имеющий особую форму дома, труба которого сделана из огромного карандаша. Карандаш, как ракета, стартует, летит и попадает в куртку нашего человека; куртка довольно любопытная, т.к. вся в кружевах, а на ее средней пуговице висит носок, к которому подвешена отвертка, она летит и попадает в миску с рисом, который ест кот, этот кот кладет себе на голову книгу, убегает и прячется под автомобильную фару; фара излучает мощный свет на огромный крючок.

Постарайтесь представить в воображении различные ассоциации: например видите, как карандаш взлетает, точно ракета, с письменного стола и приземляется на вашу куртку; видите кота, кладущего книгу на голову, и т.д. Теперь вы легко сможете воспроизвести список из 20 слов. И то, что вы заложили в памяти, будет прочно. На

следующий день вы вновь сможете воспроизвести данный список, т.к. по-прежнему легко восстановите цепь ассоциаций, в то время как без использования данного способа вы забудете 50 % слов.

Этот способ может найти широкое применение при изучении естественных наук, физики или географии. Возьмем один из примеров. Вам надо запомнить основные отрасли промышленности Бельгии. Составьте сводную таблицу или, просто говоря, список слов, которые необходимо запомнить. Затем свяжите их цепью ассоциаций посредством указанного способа.

Отрасли промышленности Бельгии следующие: металлургия, производство цинка, свинца, хрустала, текстильная промышленность, механические конструкции, химическая промышленность, пищевая промышленность, производство извести и цемента, кожевенное производство.

Чтобы облегчить задачу, вы начинаете с образов: металлургия будет обозначена стальной балкой: слово витрина будет обозначать производство свинца и стекла, прилавок в кафе - производство цинка, химический сосуд (колба) - химическую промышленность.

Связка сосисок - пищевая промышленность, текстиль будет представлен символом моток пряжи, производство извести и цемента - стройкой, производство кожевенных изделий - ботинком, производство хрустала - чашей, производство механических конструкций - мотором.

Отсюда следует список: стальная балка, витраж, прилавок кафе, колба, сосиски, моток пряжи, стройка, ботинок, чаша, мотор.

Мы вам предоставляем возможность построить цепь ассоциаций.

Чтобы избежать путаницы между разными странами, нужно, чтобы слова, символизирующие одну и ту же отрасль промышленности, были различными для каждой страны. Например, кожевенная промышленность в различных странах может обозначаться: перчатки, сумочка, пояс и т.д. Кроме того, вы должны связать первое слово цепи ассоциаций с названием этой страны. Не бойтесь создавать невероятные и даже глупые ассоциации. Важно, повторяем это еще раз, хорошо мысленно представить эти картины. Постарайтесь смешивать движущиеся картины (как карандаш, отвертка, книга в нашем первом примере) с картинами неподвижными. Это облегчит запоминание цепи. Вам часто придется прибегать к способу "ассоциированных картин", вам удастся создавать цепи ассоциаций за 2-3 минуты, то есть за промежуток времени гораздо меньший, чем этого требует обычное механическое запоминание.

Упражнение 31

Создайте цепь ассоциаций картин по перечню основных отраслей промышленности Бельгии, воспользовавшись ключевыми словами, указанными в уроке. Мы не приводим других упражнений сегодня потому, что не хотим, чтобы вы запутались во всех этих ассоциациях. Но мы возвратимся к этому в ближайшие дни.

Урок 13 (бис)

Мысленные картины

В многочисленных способах по улучшению памяти часто прибегают к ассоциациям мысленных картин. Абсолютно необходима натренированность в создании таких картин. Это называется "представить их визуально". С этой целью мы вам дадим сейчас несколько советов и упражнений.

Прежде всего, хорошо нужно понять, что картины, которые образуются в нашем мозгу, сохраняются гораздо легче, чем отвлеченные идеи.

Возьмем пример. Вот стихи Лафонтена (дословный перевод):

"По неудобной песчаной дороге, ведущей в гору,
Под палящим солнцем
Шесть сильных лошадей тащили дилижанс" ...

А вот три строки из стихотворения Поля Валери:

"Лишь только я могу сдерживать твой страх,-
Мои покаяния, мои сомнения, моя скованность
Являются изъянами твоего большого бриллианта"...

Попытайтесь заучить эти стихи наизусть и вы увидите, что гораздо легче запомнить три строки Лафонтена, чем три строки Валери. Почему? Все очень просто. Первые стихи наполнены конкретными картинами, в то время как стихи Валери вызывают обобщенные мысли. Проведем небольшое исследование со стихами Лафонтена.

1-я строка: мысленно представьте дорогу, ведущую в гору. Она покрыта песком, на ней полно рытвин, выбоин, больших булыжников (удается ли вам, закрыв глаза, представить эту дорогу?).

2-я строка: Жаркое солнце вертикально висит над дорогой, на обочинах которой растет низкий кустарник, но нет ни единого дерева.

Представьте себе сцену этих двух строк либо в виде фотокарточки, либо картины на экране телевизора.

3-я строка: две вереницы огромных лошадей с трудом тащат телегу.

Если вам удастся хорошо себе представить сценку, то вы легко запомните эти три строки, т.к. они вызывают конкретные картины.

Со стихами Валери дело обстоит труднее, т.к. строки не содержат сцен, которые можно представить мысленно.

Очень важно привыкнуть формировать в воображении ясные и четкие картины, т.к., создавая их, мы значительно облегчаем процесс запоминания.

Для этого выполним следующие упражнения.

Важно: приведенные ниже упражнения должны выполняться только постепенно и отдельно, а не сразу одно за другим. Переходите ко второму упражнению лишь тогда, когда почувствуете, что хорошо усвоили первое, затем, после прочного усвоения второго, переходите к третьему и т.д. Выполняйте упражнения один-два раза в день в течение нескольких недель.

1-е упражнение. Закройте глаза и представьте себе последовательно следующее: кота, часы, дерево, словарь, кресло, друга или подругу (которую хорошо знаете), машину, карандаш, электрическую лампу и т.д. Затем составьте другой список слов. Для каждого предмета попытайтесь добиться, по возможности, наиболее четкой картины. Весьма вероятно, что в вашем сознании возникнут различные картины одного и того же предмета или существа. Это неважно. Вернитесь к тем же картинам и закрепите на них ваше внимание. Через некоторое время переходите к другому предмету.

2-е упражнение. Глаза закрыты по-прежнему, представьте себе два предмета рядом: карандаш положен на книгу, пара очков лежит на газете, вилка лежит с тарелкой, кресло стоит рядом со шкафом, рядом с ботинком щетка для чистки, расческа лежит рядом с флаконом, шина рядом с бензоколонкой и т.д.

3-е упражнение. Глаза закрыты, попытайтесь теперь мысленно объединить три предмета: ключ, спичечная коробка и часы; стакан, тарелка и ложка; пара ботинок и брюки; собака, кот и мяч и т.д.

4-е упражнение. Попробуйте представить себе движущуюся картинку. Потренируйтесь с чисто вымышленными картинками, т.к. этот тип представлений будет полезен вам в ходе упражнений по запоминанию. Пример: представьте чайную ложку, которая планирует в воздухе и затем погружается в чашку кофе. Молоток, который сам бьет по гвоздю. Нож, который разрезает кусок ткани надвое. Пузырек чернил, который опрокидывается на скатерть. Затем птицу, которая ныряет в озеро. И так далее...

Соедините два каких-либо предмета таким образом, чтобы один из них двигался по направлению к другому и сталкивался с ним. Это упражнение является важным, т.к. в случае, когда вам мысленно необходимо соединить два предмета, вы получите в вашем мозгу более устойчивое изображение, если один из предметов движется. Произвольное создание мысленных образов, или визуализация, играет также значительную роль в процессе личного развития. Мы не можем вдаваться здесь в детали, т.к. предмет курса - память.

Отметим только себе важный закон психологии, открытый Вильямом Джеймсом: *"Все идеи, прочно внедренные в наш мозг, обладают внутренней силой самоосуществления"*. Т.е. если идея прочно "засела" в нас, то, независимо от того, что мы можем сделать для ее осуществления, она сама создаст силы, которые незаметно ведут нас к ее материализации.

Таким образом, чтобы хорошо внедрить идею в наше сознание, ее необходимо представить себе в форме мысленных изображений.

Техника телепатии, телегипноза, внушения на расстоянии и т.д. также широко использует визуализацию.

Теперь-то вы заинтересованы в тщательном проведении упражнений, с тем чтобы уметь как можно быстрее "визуализировать" предмет: животное, персонаж или действие. Чем изображение является точнее, чем оно легче возникает, тем запоминание (или ассоциация с целью запоминания) будет эффективнее.

Вначале у вас может сложиться впечатление, что вы неспособны прочно закреплять мысленное изображение предмета. Это естественное явление. Процесс происходит так, как будто предмет появляется в нашем "поле мысленного зрения", а затем быстро исчезает. Это почти всегда так. Однако достаточно снова восстановить в памяти изображение-и оно продлится немного дольше, но опять исчезнет, и т.д.

С движущимися картинками вы мало-помалу придете к возможности просмотра настоящего маленького внутреннего фильма, составленного из последовательности изображений.

Вы будете иметь возможность практически отработать эту технику визуализации на многих уроках данного курса. Однако, начиная с настоящего момента, готовьте себя к этому, выполняя первые упражнения. Тренируйте себя каждый день до тех пор, пока хорошо не овладеете визуализацией.

5-е упражнение: представьте себе любую сцену, в которой центральный персонаж (например вы) находится среди других и в которой что-нибудь происходит. К примеру: вы находитесь на почте и получаете денежный перевод, вы покупаете хлеб в булочной, вы играете со своими друзьями в карты или беседуете с ними, вы находитесь в поезде и беседуете с контролером и т.д.

Все эти упражнения являются обязательными, т.е. мысленное образное представление - важнейшее условие в процессе произвольного запоминания. Оно позволяет устойчиво сохранять в памяти ассоциации.

Естественный ход запоминания. Повторение.

Повторение является известным принципом работы памяти. Это способ, который дети совершенно естественно используют, когда начинают чему-нибудь учиться.

Повторение - это сильный фактор запоминания. Оно может позволить вам, вводя в действие механические рефлексы вашего мозга, запомнить вещи, к которым вы не проявляете никакого интереса и с которыми у вас нет никаких ассоциаций. Таким образом вы можете - в силу повторений - запомнить поэму на языке, который вам совершенно неизвестен.

Эта чисто механическая память намного лучше у детей, чем у взрослых. Она уменьшается с возрастом. И наоборот, способность делать различные ассоциации с годами возрастает. Следовательно, то, что теряется с одной стороны, широко восполняется с другой.

Независимо от этой механической памяти, повторение играет важную роль в фиксации воспоминаний - и это в любом возрасте.

Повторите все, что вы только что узнали, и сделайте это через какие-то промежутки времени. Не пытайтесь все запомнить за один раз. Наоборот, возвращайтесь к заданию многократно.

Когда вы выучите что-нибудь, проверьте, по возможности, что вы узнали.

Чтобы удержать в памяти фамилию, адрес, повторяйте их в уме много раз, одновременно пытайтесь найти ассоциации.

Томас Аквинский дал нам этот же совет в своей книге: *"Необходимо часто обдумывать то, что мы желаем удержать в памяти"*.

Аристотель заметил: *"Особенно время является разрушителем"*.

Наши воспоминания постепенно стираются временем, если мы ничего не делаем для их сохранения. Способ сохранения простой - повторение.

Повторяйте то, что вы узнали, и память получит новую энергию.

Но для того, чтобы повторение не было слишком долгим, необходимо его готовить. Личные тетради, содержащие стихи, даты, цифры, мнемотехнические фразы, сводные таблицы и т.д., помогут вам освежить в короткое время воспоминания, которые начали стираться.

Так же, помечая карандашом основные идеи произведения, вы можете повторить его за час-вместо полного перечитывания.

Закон Жоста.

Психолог Жост изучил скорость запоминания текста в зависимости от количества его прочтений. Он показал, например, что, если перечитывать текст 6 раз подряд, запоминается намного меньше, чем если прочитать его с промежутком в пять минут.

Пьерон и другие психологи пытались установить оптимальный промежуток между повторениями. Мы сами провели различные опыты, которые доказывают, что, в зависимости оттого, что надо запомнить, идеальный промежуток между прочтениями колеблется от 10 минут до 16 часов. Перечитывание с промежутком менее 10 минут является бесполезным, а при промежутке более 16 часов часть текста уже бывает забыта.

Не надо понимать это в буквальном смысле слова. Это правило просто доказывает, что, если необходимо что-то выучить как можно скорее, повторите вечером то, что учили утром.

Предположим, что вы изучаете английский язык: выучите урок вечером и повторите его на следующее утро, а следующим вечером - перед или после изучения нового урока. Если вы одновременно изучаете английский язык, математику, право, географию, разделите вашу работу на достаточно короткие сеансы, например на получасовые, таким образом, чтобы они чередовались и повторялись достаточно часто.

В практическом плане закон Жоста можно выразить следующим образом: необходимо повторять достаточно часто, чтобы предыдущее чтение имело еще довольно глубокий след, но и достаточно редко, чтобы это повторение не представляло собой бесполезные усилия. Для текущей учебы мы вам советуем повторять изученный материал через 5-6 часов. Затем, в зависимости от конкретного случая, через 3 недели и, наконец, через 5-6 месяцев.

Очень важно для вас точно определить оптимальный режим повторения. Посредством последовательных опытов вы определите, когда надо повторить выученный в 17 часов урок: около 22 часов или на следующее утро. Урок, выученный утром между 9 и 10 часами, можно повторить около 15-16 часов или около 18 часов, согласно вашим наблюдениям.

Упражнение 32

Проделайте последний раз упражнение 18, затем сделайте резюме (краткое изложение) всего, что вы прочитали в вашей книге, начиная с 7 утра. Перескажите своими словами то, что вы запомнили.

Упражнение 33

Запомните способом образных ассоциаций следующий список слов:

*Сигара, рубашка, молочный магазин, самолет, уголь, очки, лев, дым, шоколад, гора
дерево, сундук, король, весы, колокол, веревка, мостовая, газета, вилка, лампа.*

Вернемся к наблюдательности. Это качество никогда не бывает слишком развито.

Вот упражнение на наблюдательность, которое легко выполнить в течение дня. Остановитесь на 15 секунд перед витриной аптеки, парфюмерного, или бакалейного магазина. Рассмотрите хорошо все, что там находится. Продолжая путь, попытайтесь вспомнить максимальное количество предметов, находящихся на витрине.

Урок 14 (Бис).

Как мгновенно запомнить список

В этом уроке вы найдете две страницы с рисунками, которые позволят вам быстро и легко запоминать список до 26 совершенно не связанных между собой слов или список дел, которые вам необходимо совершить в течение дня.

Посмотрите на рисунки-и вы заметите, что каждый из них напоминает букву алфавита. Вам достаточно нескольких минут, чтобы надежно их запомнить. Таким образом в вашей памяти выстроится цепочка из 26 образов, прочность которой обеспечивается затвержденным с детства алфавитом.

Предположим теперь, что вам в течение дня необходимо:




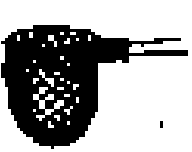


















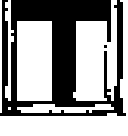



- купить газету;
- отправить письмо по почте;
- забрать фотографии у фотографа;
- отнести врачу рентгеновский снимок;
- купить масло, хлеб, яйца, варенье, бифштекс;
- позвонить вашему другу Дюрану.

Этот список составлен случайно, а не подбирался в качестве примера. Чтобы его запомнить, вам достаточно связать каждое ключевое слово (выделены) с одним из предметов вашей цепочки. Необходимо представить себе мысленно, и как можно отчетливее, оба связанных предмета.

Итак, я начинаю со связи газеты и циркуля. Это легко, я представил себе циркуль, очерчивающий круг на моей газете.

Пара "очки - почта" (или почтовый ящик); это менее очевидно, но я просто представляю самого себя, опускающим очки в почтовый ящик. Это смешно, но поэтому запомнится легче. Я мысленно хорошо представляю себе эту сцену.

ЛАТИНСКИЙ АЛФАВИТ

<p>A</p>  <p>ЦАРЬКУРА</p>	<p>H</p>  <p>КРЕСЛО</p>	<p>O</p>  <p>ОБРАЧ (ОМА-УМА)</p>	<p>U</p>  <p>САЧОК</p>
<p>B</p>  <p>ОЧКИ</p>	<p>I</p>  <p>КОПЕ</p>	<p>P</p>  <p>РУЧКА РАПШО</p>	<p>W</p>  <p>ЗМЕЯ</p>
<p>C</p>  <p>ЛУНА</p>	<p>J</p>  <p>ЗОНТИК</p>	<p>Q</p>  <p>ПЕНО</p>	<p>X</p>  <p>МЕДИЦИНА</p>
<p>D</p>  <p>НА СО СТРЕЛОЙ</p>	<p>K</p>  <p>КНОУН</p>	<p>R</p>  <p>ТАНЕЦ</p>	<p>Y</p>  <p>РОГАТКА</p>
<p>E</p>  <p>ПЕВЕНД</p>	<p>L</p>  <p>КОСА</p>	<p>S</p>  <p>ДЕНЕИ, ДОЛАН</p>	<p>Z</p>  <p>ЗЕБРА</p>
<p>F</p>  <p>ФАГ</p>	<p>M</p>  <p>МОТЫР</p>	<p>T</p>  <p>ОКНО</p>	
<p>G</p>  <p>СЕРП</p>	<p>N</p>  <p>АНЕНКА</p>	<p>L</p>  <p>ЧАША</p>	

РУССКИЙ АЛФАВИТ			
А  ЦИРКУАВ	З  ПТИЧКА	П  ВОРОТА	Ц  ЦИЛИНДР
Б  УТЮГ	И  ЛЕНЕНКА	Р  РУЧКА РЯПИРЫ	Ч  ЧИСЛО ЧЕТЫРЕ
В  ОЧКИ	К  КЛОУН	С  ЛУНА	Ш  ВИЛЫ
Г  КОСА	Л  ШАЛАШ	Т  ОКНО	Щ  ЩЁТКА
Д  ДОМ	М  МОТЦИАЕК	У  РОГАТКА	Э  ЛУК СО СТРЕЛОЙ
Е  ГРЕБЕНЬ	Н  КРЕСЛО	Ф  ФИЛИН	Ю  ЯБЛОКО
Ж  ЖУК	О  ОБРУЧ (ХУАА-ХУА)	Х  МЕЛЬНИЦА	Я  ТАНЕЦ "ЭЖ.ЯБЛОЧКО"

Луна и фотография? Я представляю себе, что луна на небе не настоящая, что это громадная фотография луны. Я также могу вообразить гигантский фотоаппарат, расположенный перед луной и снимающий ее. Еще одна мысленная картина: я вижу луну в видоискателе моего фотоаппарата. Любая из этих сцен позволяет мне установить ассоциацию "луна-фотография?"

Теперь очередь врача. Его легко связать с луком. Я представляю сцену: врач в своем кабинете стреляет из лука в рентгеновский снимок. Глупо, но верно для ассоциации: лук - врач - рентгеновский снимок.

Картина по поводу масла: я вонзаю трезубец в большой кусок масла. Я представляю себе хлеб, опирающийся на костыль; яйца, раздавленные тисками; пирамиду из банок с вареньем, которую я разглядываю через бинокль. Я ставлю свечу на середину бифштекса (или подогреваю бифштекс на свече).

Последний пункт списка дел: звонок Дюрану. Я представляю себе Дюрана, говорящего по телефону под зонтиком.

Все названные ассоциации легко придумать. При небольшом навыке они устанавливаются мгновенно. Всегда пытайтесь использовать движение (опускание очков в почтовый ящик) или что-нибудь смешное (врач, стреляющий из лука по рентгеновскому снимку).

Для того, чтобы вспомнить список, поступают в обратном порядке:

- буква А (первое дело - первая буква алфавита). А - это циркуль.

Перед мысленным взором сейчас же встает картинка: циркуль на газете. Таким образом я мгновенно вспоминаю "газета";

- буква В (второе дело). В-это очки. Я их опускал в почтовый ящик. Таким образом я вспоминаю о своем письме.

После В следует С, потом D и так далее.

С помощью этого способа вы можете очень просто запомнить список из любых 26 слов. Этот способ можно использовать для запоминания списка железнодорожных станций. Речь здесь идет о словах без смысла, необходимо поэтому сначала переделать каждое название города в конкретное слово, которое вам напомнит это название. Горький, Серпухов, Клин, Ростов будут представлены как горчица, серп, клин, росток дерева и т.д. Слово "горчица" вы ассоциируете с циркулем, затем серп- с очками и т.д.

Таким образом вы можете выучить быстро 12, 15 или 30-20 станций какой-либо ветки железной дороги или названия населенных пунктов, которые вы должны проехать во время поездки на автомобиле. Теперь у вас будет возможность не сверять свой маршрут, управляя автомашиной. Вы восстановите ваши картинки в алфавитном порядке и мгновенно найдете названия городов или поселков, которые необходимо проехать один за другим.

Урок 15

Как ваше подсознание может помочь развитию вашей памяти

Вы, наверное, уже слышали о замечательных возможностях подсознания. Это один из составных элементов разума, который играет существенную роль в нашей психике. Подсознание управляет глубинными процессами, определяющими наше поведение. Любая идея, прочно закрепленная в подсознательной сфере, влияет на все наши решения, действия, реакции.

Подсознание может быть использовано для развития памяти: с одной стороны, чтобы улучшить нашу естественную память (самовнушение и самогипноз), с другой стороны, чтобы облегчить процесс обучения (гипнопедия).

Как же использовать подсознание?

Наиболее простой способ - самовнушение. В начале XX века Эмиль Куэ, французский аптекарь и гениальный автор способа самовнушения, предложил способ влияния на психическое состояние и поведение, развитие определенных личностных качеств, борьбы против человеческих слабостей. Основываясь на тезисе о прямом воздействии разума на физическое состояние организма, Э. Куэ разработал технику сопротивления болезни и ускорения процесса выздоровления. Отдавая должное Куэ, отметим, что среди предлагавшихся им формул самовнушения есть фразы сомнительной эффективности. Например, он предлагал повторять ежедневно: "С каждым днем, с любой точки зрения, я живу все лучше и лучше".

Со времен Куэ принципы самовнушения получили дальнейшее развитие, и этот способ действительно дает замечательные результаты.

В нашу задачу не входит изложение способа самовнушения во всех областях его применения. Ограничимся применением самовнушения для развития памяти.

Техника самовнушения состоит в повторении (до 20 раз подряд) одной и той же фразы, содержащей то, что вы хотите добиться.

В течение дня обычно делают 3 сеанса самовнушения:

- утром, после пробуждения;

- в полдень;

- вечером, желательно в постели перед сном.

Это простое упражнение (в советской литературе сеансы самовнушения называют аутогенной тренировкой или аутотренингом) постепенно закрепляет в нашем подсознании идею, содержащуюся во фразе. Подсознательная сфера, в свою очередь, активно включается в процесс осуществления идеи.

Пример фраз самовнушения для развития памяти:

-я чувствую, как моя память улучшается;

-я чувствую, что могу все больше и больше доверять моей памяти.

Фразы для достижения более конкретных результатов:

-я запоминаю все лучше и лучше то, что читаю;

-моя память на имена улучшается с каждым днем.

Повторяйте фразу, по вашему выбору, до двадцати раз, машинально, сосредотачивая внимание на смысле фразы в начале упражнения. Не смущайтесь, если после нескольких повторений ваше внимание переключается на другую мысль, продолжайте повторять фразу.

Для того, чтобы сеанс самовнушения был эффективным, необходимо снять с себя малейшее напряжение. Уединитесь в тихом месте, сядьте или прилягте. Расслабьте все мышцы, закройте глаза. Начинайте повторять вашу фразу.

При выборе фразы соблюдайте правила:

1. Фраза должна быть простой, в одно предложение. Не используйте фразы типа "Когда меня пытаются смутить сложным вопросом, у меня всегда готов ответ, т.к. моя память отличная".

2. Фраза должна иметь позитивный смысл. Не говорите: "У меня нет больше проблем с английским языком". Сформулируйте так: "Я усваиваю английский язык легче и легче".

3. Фраза не должна быть слишком общей. Не говорите: "Мои умственные способности улучшаются с каждым днем".

Выбирайте фразы с учетом ваших конкретных проблем. Например:

- "У меня есть основания доверять своей памяти";

- "С каждым днем моя внимательность улучшается";

- "Запоминание законов улучшается изо дня в день";

- "Чем больше я узнаю медицину, тем надежнее моя память"; И т.д.

Фраза не должна быть слишком прямолинейной. Ваше подсознание сильнее вашего рассудка. Вы можете влиять на подсознание, но! делайте это искусно, негрубо, со своего рода хитростью. Не атакуйте подсознание "в лоб" - это, как правило, не дает результата. Поэтому мы вам не советуем начинать самовнушение с таких фраз, как:

- "Моя память изумительная" или

- "Я запоминаю все".

Используйте фразы с элементом постепенности:

- "Я чувствую, что моя память становится все надежнее";

- "Я запоминаю то, что хочу запомнить".

Если вы чувствуете, что ваше внимание слишком слабое, начинайте самовнушение с таких фраз, как:

- "Я все лучше и лучше сосредотачиваю свое внимание";

- "Чтобы запомнить, я становлюсь все более внимательным" Если недоверие к памяти проистекает от неуверенности в самом себе, используйте фразы типа:

- "Чем больше я доверяю памяти, тем она лучше";

- "Я могу рассчитывать на мою память".

Упражнение 35

Включите в вашу ежедневную программу 3 сеанса самовнушения. Вы будете поражены, насколько действенен этот способ.

Урок 16

Как ваше подсознание может помочь развитию Вашей памяти

Самогипноз.

Существует другой способ управления подсознательной сферой - самогипноз.

Суть этого способа состоит в приведении себя в состояние, промежуточное между бодрствованием и первым сном. Владение самогипнозом достигается специальной тренировкой, описание которой не предусмотрено настоящим курсом.

Во, время сна сознание отключается и в силу вступает подсознание. Именно поэтому наши сны бывают такими

странными. Днем, во время бодрствования, мы не можем по своему желанию проникнуть в сферу, не управляемую нашим сознанием. При переходе от бодрствования ко сну человек находится в таком состоянии, когда, образно выражаясь, "дверь" в подсознание приоткрывается. В это время туда можно "вести" желаемые идеи и приказания. Но необходимо все время быть именно на грани между сном и не-сном. Заснешь - "приказа" не передашь, окончательно проснешься - "дверь" уже закрыта.

Обучение самогипнозу позволяет продлить состояние между бодрствованием и сном для того, чтобы ввести фразы внушения в подсознание. Эти фразы составляются по тем же правилам, что и при самовнушении. Преимущество самогипноза перед самовнушением состоит в

том, что желаемые результаты достигаются гораздо быстрее. Используя то же сравнение, можно сказать, что при самогипнозе "дверь" в подсознание открыта более широко, чем при самовнушении.

Самогипноз позволяет развить любое личностное качество (память, волю), бороться с пороками и слабостями (курение, алкоголизм, наркомания и т.д.), избавляться от психологических комплексов и т.д.

Гипнопедия.

Это способ, который позволяет усваивать необходимые знания во время чуткого сна (дремоты).

Переход от бодрствования к дремоте имеет несколько этапов:

1. Фаза расслабления. Регулярный пульс, глаза открыты, температура тела немного понижена, мозговые волны (измеренные электроэнцефалографом) имеют характерную кривую: ритм альфа-8-13 циклов в сек. Вы еще в состоянии бодрствования, но уже на пороге сна - это идеальный момент для самогипноза.

2. Вы входите в первую стадию сна. Ваши мышцы расслаблены, пульс замедляется; если вас разбудить, вы будете убеждены, что вы еще не засыпали. Мозговые волны ТЭТА имеют частоту 4-6 циклов в секунду.

3. Вы переходите во вторую стадию сна. Мозговые волны затухают, ваши глаза двигаются замедленно, но пока еще легкий шум может вас разбудить. Эта стадия длится 1-20 минут.

4. Начиная с 3-й стадии, мозговые волны еще более замедлены. Сердце бьется реже, температура и кровяное давление понижаются.

5. Вы переходите в 4-ю стадию. Мозг излучает еще более медленные волны, с очень большой растяжкой по времени (волны ДЕЛЬТА). Вы находитесь в самом глубоком сне, который восстанавливает ваши силы. На этой "глубине" вы находитесь не более 20-30 минут, а затем вновь "поднимаетесь" на поверхность сна.

6. Следующая фаза под названием БДГ (быстрое движение глаз). Зрачки двигаются быстро, как будто вы следите за полетом теннисного мяча (вправо-влево, вверх-вниз). Мускулатура полностью расслаблена; пульс, дыхание неритмичные, как и давление. Вы видите сны. Если вас разбудят, вы быстро придете в бодрствующее состояние и вспомните с большой точностью ваши сновидения. Эта фаза длится около 12 минут. После этого начинается новый цикл.

Длительность полного цикла - от 90 минут до 2-х часов. В течение ночного отдыха проходит 4-5 циклов. Таким образом, мы видим, что в одном цикле имеются периоды глубокого сна (3-я и 4-я стадии с волнами ДЕЛЬТА) и периоды легкого сна (волны АЛЬФА и фаза БДГ).

Цель гипнопедии: ввести в мозг данные, записанные на магнитофоне. Магнитофон соединен с динамиком, находящимся у уха. Он сообщает информацию в подсознание в период легкого сна.

Текст должен быть записан на кассете непрерывно таким образом, чтобы магнитофоном не нужно было управлять, а текст все время повторялся. Т.к. фазы легкого сна довольно непродолжительны, необходимо, чтобы запись текста была не более 8 минут.

Этот способ очень эффективен при изучении языков. Он поможет записать в мозгу идеальное произношение. Вот почему он был использован американцами в период 2-й мировой войны, для совершенствования знания иностранного языка у секретных агентов.

Невозможно здесь описать в деталях механизм обучения способом гипнопедии, но мы должны были упомянуть о его существовании. Практический курс гипнопедии находится в стадии разработки авторами настоящего Курса развития памяти.

Некоторые специалисты критикуют гипнопедию, утверждая, что она нарушает сон. Это не так, т.к. восстановительный сон наступает в 3-й и 4-й фазах, а это сон настолько глубокий, что человек не слышит никакого внешнего шума.

Урок 17

Метод кумулятивного повторения

Мы уже отмечали, что повторение является эффективным "способом в процессе запоминания. Используя только один этот способ, можно запомнить много вещей, однако пользоваться этим необходимо методично и постепенно.

Например, вы хотите выучить поэму или отрывок из театральной пьесы. Для этого вы можете поступить следующим образом.

Каждый день заучивайте 5 или 10 стихотворных строк (в зависимости от вашей способности к усвоению стихов) и повторяйте то, что учили накануне. Через 10 дней вы будете помнить 100 строк. С этого момента, наряду с

заучиванием 10 строк, перечитывайте предыдущий текст по 50 строк один раз в два дня. Затем, когда вы твердо запомните 150 строк, перечитывайте текст частями по 50 строк один раз в три дня, и т.д. Через несколько месяцев вы будете запоминать сотни строк без особых усилий. Основную сложность будет составлять необходимость соблюдать постепенность и методичность.

Метод повторения используется учащимися при изучении школьных предметов, к сожалению, неправильно. При этом в большинстве случаев они применяют только "повторительную" часть способа и игнорируют его "кумулятивную" часть. Они заучивают что-либо только на один день, затем, без повторения, материал быстро забывается. Поэтому перед экзаменами учащиеся вынуждены практически все запоминать заново. Если же ученик будет практиковать регулярное повторение, материал полностью сохранится в памяти.

Метод кумулятивного повторения можно использовать для запоминания исторических дат (ежедневное заучивание 2-3 дат). Далее мы рассмотрим мнемотехнические способы запоминания дат, а сейчас отметим, что, кроме запоминания дат, кумулятивное повторение может применяться для запоминания большого количества математических, физических и химических формул,

Этот способ подходит также для пополнения словарно запаса при изучении иностранного языка (желательно повторять новые слова в составе коротких фраз). Его могут применять студенты при подготовке к экзаменам: составляются сводные таблицы или краткие изложения материала; в день запоминает 2, 3, 5 коротких резюме, с повторением предыдущих частями по 10-15 резюме.

Может показаться, что повторения отнимают много времени. На самом деле они сберегают время, т.к., если вы ничего не забыли, повторение сводится к простому прочтению и проходит очень быстро. Метод кумулятивного повторения требует меньше времени, чем чтение материала через 3 или 6 месяцев после первого изучения. Приводимый выше пример с запоминанием стихов является только простейшей иллюстрацией способа. Для многих ежедневное повторение - слишком обременительная процедура. Многое зависит от того, что изучается. Часть студентов применяет следующий ритм повторения:

- утренняя лекция, после нее беглое прочтение конспекта;
- 1-е повторение, в тот же вечер;
- 2-е повторение, через 2-3 дня;
- 3-е повторение, через неделю;
- 4-е повторение, через 3-5 недель;
- 5-е повторение, через 4-6 месяцев.

Не существует оптимального ритма повторений для всех. Необходимо определять свой собственный ритм. Общее правило для нахождения своего ритма: делать повторение достаточно часто, с тем чтобы ничего не забыть, но и не слишком часто, чтобы попусту не тратить энергию. Идеальный момент для повторения - когда вы начинаете забывать хотя бы часть материала. В течение курса у нас будет много примеров с использованием способа кумулятивного повторения.

Упражнение 36

Выберите 2 однородных текста: театральные пьесы, стихи, научные тексты, исторические статьи, литературные отрывки короче, то, что вас интересует. Эти два текста должны быть одинаковой длины и степени трудности. Выучите их и выберите для каждого текста неодинаковый ритм повторения. Например:

Текст 2

Заучивание - утром, 1-е повторение - то же.

2-е повторение - вечер следующего дня, 3-е - через 5 дней. 4-е - через 15 дней,

Текст 1

Заучивание - утром, 1-е повторение - через короткий промежуток времени, 2-е повторение - вечер того же дня. 3-е - через 3 дня, 4-е - через 7 дней, 5-е - через 11 дней.

Последние повторения для текста 1 и 2 вы сделаете в один и тот же день.

Подождите один месяц и проверьте знание текстов 1 и 2. Если тексты запомнились одинаково, то ритм 1 отнял у вас лишнюю энергию. Если вы знаете хорошо текст 1 и недостаточно - текст 2, то ритм 1 для вас больше подходит.

Таким образом, шаг за шагом, вы определите ваш собственный ритм повторения.

Упражнение 37

Возьмите листок бумаги и постарайтесь записать все ваши воспоминания от того времени, когда вам было 10-15 лет. Заполняйте лист в последующие дни - по мере новых воспоминаний из этого периода.

Через неделю перейдите к периоду 6-10 лет. А еще через неделю вспомните события вашего самого раннего детства 0-6 лет. Для каждого воспоминания постарайтесь воссоздать какую-либо картину. Вы будете удивлены количеством воспоминаний, которые вам оставило детство и отрочество.

Упражнение 38

Запомните способом образных ассоциаций основные природные богатства Испании:

Вино, виноградники, кожа, ртуть, лимоны, быки, железо, рыболовство, апельсины, лошади, свинец, текстиль, ослы, медь, оливковое дерево.

Упражнение 39

Применение способа кумулятивного повторения. Повторите:

- четверостишие Буало или другого поэта, выученное ранее;
- основные промышленные отрасли Бельгии;
- основные ресурсы Испании.

Упражнение 40

Восстановите письменно основные города, через которые проходил маршрут вашего последнего путешествия (каникулы или деловая поездка). Начните с больших городов, представляющих главные этапы маршрута, затем попытайтесь поместить на маршруте промежуточные города.

Урок 18

Память в повседневной жизни. Имена и лица

Сейчас, когда мы познакомились с тремя важнейшими факторами запоминания: впечатлением, ассоциацией, повторением, рассмотрим их практическое применение.

Как запоминать имена и лица.

Раньше мы уже дали несколько советов по этому поводу. Рассмотрим теперь все это систематически.

Обычно лица не забываются, бывает трудно вспомнить имя, соответствующее конкретному лицу. Это происходит, прежде всего, потому, что имя является обобщенным искусственным элементом; во-вторых, потому, что лицо достаточно "узнать", а имя надо "вспомнить". А вспоминать всегда сложнее, чем узнавать. Во всяком случае способ, который мы советуем, позволит вам помнить одновременно имя и лицо.

а/ Сосредоточьте свое внимание. Не отвлекайтесь, не будьте рассеяны, когда вам кого-то представляют.

б/ Попробуйте отчетливо расслышать фамилию/имя/, попытайтесь увидеть ее мысленно.

в/ Хорошо рассмотрите лицо и повторите мысленно фамилию, а если это возможно, то и вслух: "Я очень рад с Вами познакомиться, господин Лафон".

г/ Начните рассматривать детали: лицо, руки, одежду и т.д.д. Сделайте ассоциации с деталями, повторяя фамилию. Ассоциации могут быть искусственными, нелепыми, смешными -это не имеет никакого значения. Господин Лафон держал в руках стакан, когда вам его представляли. Вы думаете: "Я вижу дно вашего стакана, господин Лафон". Вы смотрите ему в глаза и думаете: "У вас такие же глаза, как у моего двоюродного брата, господин Лафон"... и т.д. Каждая ассоциация дает вам возможность повторить фамилию.

е/ Проявите интерес к этому человеку. Попробуйте узнать о нем как можно больше. Таким образом вы получите дополнительный материал для создания ассоциаций.

ж/ Запишите фамилию в вашу записную книжку. Не стесняйтесь спросить собеседника, как пишется его фамилия. Если вы забыли фамилию представленного вам человека, есть способ переспросить ее, не обижая собеседника. Вместо того, чтобы сказать: "Я прошу меня извините, но я забыл вашу фамилию", -вы протягиваете авторучку и просите: "Не могли бы вы показать, как точно пишется ваша фамилия?".

В любом случае вы доставите человеку удовольствие записывая его фамилию в свою записную книжку.

По мере применения описанного способа, вы сможете запоминать фамилии нескольких человек, представленных вам одновременно. Вам понадобится несколько секунд, чтобы сделать одну-две ассоциации с повторением фамилии. После окончания представления вы сможете подумать о каждом представленном вам человеке и пополнить ваши ассоциации по ним.

Метод "экспертов".

А сейчас рассмотрим способ для быстрого запоминания большого числа фамилий. Предположим, что вы присутствуете на приеме или конференции. Вы хотите запомнить 10, 20, 30 фамилий лиц, которых вам представили. Предлагаемый способ используется артистами эстрады, которые мгновенно запоминают фамилии 20-30 зрителей. Он базируется на воображаемых ассоциациях, мы вам давали пример его применения в уроках второй недели курса /мадам Морен/. Процесс состоит в мгновенном создании ассоциации между человеком и словом, имеющим близкое звучание с его фамилией. Можно пользоваться и довольно приблизительным совпадением звучаний выбранного слова и фамилии, главное - делать это надо быстро и, что особенно важно, отчетливо воображать создаваемые ассоциации. Вот несколько произвольно взятых фамилий:

Кузнецов, Поляков, Светлов.

Кузнецов: фамилия, которую вы связываете со словом "кузнец" или "кузнечик".

Поляков: "поле" или "поляк".

Светлов: "свет" или "светлячок".

Важно, чтобы связанные с этими словами картины были отчетливо и ярко представлены в вашем мозгу. "Смотрите"; Кузнецов вдруг превращается в деревенского кузнеца; затем Поляков побежал по пшеничному полю, ночью в этом поле можно поймать Светлова - "светлячка".

Еще один способ.

Очень эффективный способ состоит в мысленном представлении лица, фамилию которого вы хотите запомнить, одетым таким образом, что создается ассоциация с его фамилией.

Я встречаю Попова. Я думаю о попе. В то же время я мысленно представляю себе, как можно отчетливее, Попова в рясе. Изображение будет более прочным, если ему добавить один или пару аксессуаров: крест или крест и кадило. Теперь, когда я встречу снова этого человека, изображение попа в рясе, с крестом и кадилом мгновенно возникнет в моем мозгу. Ряса - поп - Попов, - и я вспомню его фамилию.

Можно пользоваться примерным совпадением звучаний выбранных слов и фамилий.

Этот способ применим не ко всем фамилиям, но в тех случаях, когда он может быть использован, он очень эффективен.

Память в повседневной жизни /продолжение/

Как запомнить ваш распорядок дня (и не забыть назначенных встреч)

Если вы планируете на следующий-день несколько дел и встреч, вы можете использовать память для составления накануне вашего распорядка дня.

Для этого достаточно создать ассоциации между планируемыми делами в нужном вам порядке.

Пример. Предположим, что, выйдя из дома, вы планируете пойти на почту и отправить бандероль; из здания почты вы хотели бы позвонить господину Ребулу и назначить встречу. Заодно вы планируете купить почтовые конверты. Затем в 9.30 вы должны встретиться с вашим клиентом Ор Форей в его конторе. В 10.30 вас ждет у себя другой клиент-господин Монтейл. А в 11.30 вы должны встретить на вокзале сотрудника вашей фирмы

Для составления цепи ассоциаций вы поступаете следующим образом:

- Представьте себя выходящим из дома и говорящим жене-я пойду на почту";
- Далее вообразите себя у окошка приемщицы бандеролей, она дает вам сдачу и говорит: "Позвоните Ребулу";
- Представьте себе, что по окончании разговора с Ребулом, вы выходите из кабины и спотыкаетесь о ворох конвертов;
- Затем вы покупаете конверты. На верхнем конверте вы читаете: "Господин Форей - 9.30";
- Вообразите затем прощающегося с вами Форей говорящего фразу "Монтейл вас ждет в 10.30";
- И последняя картинка: вы выходите от Монтейла, большая доска прибита на двери его конторы, на доске стрелка-указатель и слово "ВОКЗАЛ".

Как видите, не обязательно искать сложных ассоциаций. Нужно всего несколько секунд, чтобы создать эту цепочку картин. Очень важно при этом, чтобы воображаемые картины были яркими и четкими.

На следующий день, выходя из дома, вы сразу же подумаете о визите на почту. Затем каждое ваше действие напомнит вам о следующем. Если в какой-то момент вы забудете о следующем деле, достаточно будет восстановить цепь ассоциаций с самого начала-и вы легко найдете потерянное звено.

Как запомнить место, вы положили какую-то вещь

Создавать ассоциации необходимо в момент, когда вы кладете /прячете/ вещь. Например, вы кладете отпускные фотографии в ящик рабочего стола. Они будут находиться между вашим паспортом и складным метром. Вообразите паспорт, на каждой странице которого приклеена фотография; представьте затем всю серию отпускных фотографий, стоящих в ряд, а на небольшом расстоянии от этого ряда растянут складной метр и как-бы измеряет длину ряда фотографий.

Эти ассоциации не имеют никакого смысла, но они связывают в вашем мозгу фотографии, паспорт и метр. В дальнейшем у вас не будет никаких затруднений в поиске одного из этих трех предметов.

Как запомнить список покупок

Если вам нужно посетить несколько магазинов, вы можете использовать способ для запоминания распорядка дня.

Если же речь идет только о списке для покупок в одном магазине, используйте способ воображаемых ассоциаций. Вам достаточно запомнить одну-две покупки, остальные запечатлятся в вашем мозгу автоматически.

С этого дня откажитесь от составления списка покупок. Запоминайте их. Это очень легко сделать благодаря описанным способам. Кроме того, вы будете быстро прогрессировать. После нескольких дней упражнений вы гораздо быстрее сможете делать ассоциации. К тому же, это дополнительная работа для вашего механизма памяти; знайте, чем больше вы потребуете у памяти, тем больше она вам даст.