

И. В. Головлева

Самоучитель по развитию памяти

УДК 159.92
ББК 612
Г61

Головлева, И. В.

Г61 Самоучитель по развитию памяти / И. В. Головлева. – М.: Т8RUGRAM /
Научная книга, 2017. – 320 с.

ISBN 978-5-521-75189-1

Память – это основа личности любого человека, мы не можем представить себе свою жизнь в состоянии отсутствия памяти, и ни одно устройство пока не научилось анализировать накопленные нами знания и опыт за нас. Но что делать, если память начала подводить? Те, кто взял в руки эту книгу, получают шанс перебороть неумолимую тенденцию.

Тренируйте память вместе с нашим самоучителем, и забудьте только об одном – о забывчивости!

УДК 159.92
ББК 612
ВІС VSP
BISAC SEL030000

ISBN 978-5-521-75189-1

© Т8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Каждый орган чувств и каждая способность человека представляют собой настоящую загадку природы, являющуюся, особенно в последнее время, предметом пристального наблюдения со стороны медиков и ученых. Но даже среди совершенно различных способностей человека память занимает уникальное место. Мы периодически сетуем на то, что что-то забыли, о чем-то наша память не сохранила необходимых нам в настоящий момент сведений. Студент на экзамене жалеет о том, что не может вспомнить ответ на попавшийся ему вопрос. Инженер досадует, что в самый неподходящий момент забыл крайне важную техническую величину, от которой зависит дальнейшее продвижение проекта. Конечно, можно воспользоваться своеобразными «протезами» памяти, которые обильно поставляют нам достижения цивилизации, но даже они способны выручить далеко не всегда.

Например, воспроизвести таблицу умножения можно и с помощью калькулятора, а необходимые сведения можно почерпнуть из книг, но что делать, если искомый источник информации в настоящий момент недоступен (тот же самый пример студента на экзамене)?

Оказать человеку помощь может только волшебный механизм хранения и воспроизводства информации, который мы в обыденном языке называем память. Вы никогда не задумывались над тем, почему человек остается человеком? Что позволяет ему ежедневно воспроизводить естественную последовательность движений, чувствовать себя комфортно в окружении других людей — узнавать их, спрашивать их о чем-нибудь и самому давать ответы на полученные вопросы? Именно память сохраняет воспоминания людей о тех поступках, которые они совершили, и о тех словах, которые сказали, именно память восстанавливает связь между прошлым и будущим, благодаря чему у человека появляются

воспоминания о произошедших с ним событиях. Исходя из сложившихся у него воспоминаний человек способен формировать образ будущего, определять свои приоритеты в жизни и, соответственно, формировать сегодняшний день.

Но обладать памятью — еще не значит уметь ею пользоваться. Каждый человек использует возможности своей памяти лишь на несколько процентов, в то время как остальной потенциал остается неизрасходованным в течение жизни — представьте себе рудокопа, оказавшегося рядом с богатейшим месторождением, но не имеющего при себе ни малейшего инструмента для добычи благородного металла. Наличие людей, сумевших воспользоваться имеющимися у них ресурсами памяти и ставших известными благодаря своим уникальным возможностям запоминания, служит исключением, только подтверждающим всеобщее правило — человек не пользуется своими способностями в полной мере.

В этой книге речь пойдет о том, каким образом можно «обмануть» природу, столь расчетливо позаботившуюся о своих детях — людях, как воспользоваться заложенным в человеке потенциалом и тем самым сделать значительный шаг вперед на пути цивилизационного и индивидуального развития. Предложенные вашему вниманию упражнения позволят вам потренировать свою память и добиться значительного расширения возможностей человеческого организма и человеческой психики.

Глава 1

ПРИРОДА ПАМЯТИ

В современной науке под термином «память» понимается система запоминания, хранения и воспроизведения информации.

Структура, работа и особенности памяти интересовали человечество с давних времен. Неоднократно предпринимались попытки понять и объяснить механизмы запоминания. Некоторые из них существенно повлияли на современные представления о функционировании человеческой памяти.

Однако предлагались и достаточно забавные объяснения, которые мы сейчас могли бы воспринять не более чем как шутку. Так, например, известнейший древнегреческий мыслитель Аристотель высказал в IV в. до н. э. предположение о том, что информация состоит из невидимых материальных частиц, которые при знакомстве с ней проникают в голову и оставляют отпечаток в мозгу. Это казалось возможным философу, потому что вещество мозга, как он предполагал, мягкое и способно легко деформироваться.

Хотя история изучения особенностей человеческой памяти насчитывает несколько сотен лет, научные обоснования закономерности памяти получили относительно недавно. И на настоящий момент нет единого мнения на этот счет, одновременно существует несколько гипотез функционирования человеческой памяти.

Существует предположение о том, что работа памяти связана с разрастанием клеток нервной ткани (нейронов). Этот процесс происходит в человеческом организме по мере его общего развития.

Некоторые ученые отводят огромную роль в функционировании памяти нуклеиновым кислотам. Поступающая в мозг информация согласно этой гипотезе кодируется с помощью молекул рибонуклеиновой кислоты.

В любом случае можно говорить о том, что память представляет собой сложный комплекс психических и биохимических процессов. Эти процессы протекают в различных обла-

стях коры головного мозга и подкорковых структурах. Слова, фразы, цифры, имена, лица, попадая в виде электрических сигналов в мозг, воздействуют на вещество мозга, из молекул этого вещества создают нервные образования в виде органических молекул, сцепленных между собой. Эти образования кодируются и сохраняются в мозгу. Таким образом происходит процесс запоминания. Процесс припоминания протекает по своим законам: чтобы что-то вспомнить, необходимо изъять тот или иной закодированный сигнал из нервного образования. После того как по нервным волокнам он поступит в центр обработки информации (так называется часть нашего мозга), произойдет раскодирование необходимой информации и вы вспомните то, что вам нужно.

Сигналы, которые формируют нервные образования в мозгу, могут быть разными, этим объясняется и различная форма нервных образований. Различные части запоминаемой информации связываются в нашем мозгу благодаря нервным волокнам по смыслу. В результате нервные образования формируют своеобразную сеть, которая помогает запоминать не только отдельные понятия, но и целые комплексы понятий.

Для того чтобы улучшить запоминание информации, необходимо выполнить два умственных процесса: во-первых, усвоить определенные понятия по отдельности, а затем соединить в нервные образования; во-вторых, нервные образования соединить между собой с помощью нервных волокон, иными словами, отдельные мысли соединить между собой по смыслу.

Во время процесса припоминания одна мысль, извлеченная из памяти, ведет за собой по цепочке припоминание другой мысли, связанной с первой по смыслу и т. д. В результате вы вспомните все мысли, связанные между собой в едином тексте.

Между отдельными понятиями мысли и между целыми мыслями могут существовать не только логические связи, но и ассоциативные. Нередко в процессе запоминания прибегают к созданию искусственных ассоциаций, чтобы запомнить не связанные между собой понятия. На этом принципе основана методика мнемотехники, о которой мы поговорим позже. Изучаемая информация может ассоциироваться как с конкретными образами, так и с различными чувствами, ощущениями, даже определенными цветами.

Память — процесс динамический, это именно процесс, который длится на протяжении всей жизни человека. Данное

обстоятельство и дает нам возможность говорить о развитии, совершенствовании памяти.

В рамках психологии память определяется как процесс запечатления, сохранения и воспроизведения следов прошлого опыта. Память помогает нам не только адекватно реагировать на ту или иную ситуацию, но делать прогнозы на будущее, прогнозировать ситуации, а также наше собственное поведение в них. Поэтому память является одной из необходимых составляющих личности каждого человека, она отличает сознание одного человека от сознания окружающих его людей. Если бы не память, нам пришлось бы открывать мир заново каждый день. Интересен тот факт, что наша память хранит не только воспринятые, но и продуманные и прочувствованные нами явления.

Психологи, признавая функцию человеческой памяти одной из самых сложных, выделяют два ее вида: наследственная и прижизненная. *Наследственная память* — не что иное, как всем нам хорошо знакомые инстинкты. Объем наследственной памяти определен и не зависит от условий и образа жизни человека. Иное дело — *память прижизненная*. К ней относится вся информация, с которой человек знакомится на протяжении всей своей жизни и которая откладывается в его сознании.

В свою очередь прижизненная память бывает нескольких видов. Психологи дают классификацию исходя из следующих оснований: во-первых, виды памяти выделяются по характеру запоминания; во-вторых, по характеру материала, который необходимо запомнить; в-третьих, по особенностям запоминания; в-четвертых, по длительности хранения информации.

По характеру запоминания память делится на следующие виды: образная, словесно-образная, эмоциональная и двигательная.

Образная память помогает нам запоминать самые разные образы — от людей и живых организмов (животных, птиц и т. д.) до природных явлений и неодушевленных предметов. Образная же память отвечает за хранение в нашем мозгу информации о вкусовых, обонятельных, осязательных и слуховых образах.

Ярко выраженная образная память получила название эйдетической — от греческого слова «эйдос», которое переводится как «образ». Этот вид памяти особенно развит у детей. Поскольку ребенок мыслит образами, любое явление

вызывает в его сознании тот или иной образ. По мере взросления человека этот вид памяти ослабевает и на первый план выходит иной вид в зависимости от индивидуальности для каждого человека.

Образно-словесная память отвечает за процессы запоминания, сохранения и воспроизведения словесных выражений, мыслей и понятий. Иными словами, образно-словесный, или образно-понятийный, вид памяти обеспечивает человеку умение запоминать и воспроизводить словесный текст своими словами. Такое название этого вида памяти объясняется тем, что мысли выражаются через конкретные словесные формулировки и не могут существовать в абстрактном виде.

Эмоциональный вид памяти отвечает за запоминание, хранение и воспроизведение разных чувств, переживаний и эмоций. Благодаря образной памяти мы можем вспомнить того или иного человека или событие из нашей жизни, а благодаря эмоциональной заново пережить чувства, которые вызвал у нас этот человек, или эмоции, вызванные произошедшим некогда событием. Эмоциональная память во многом облегчает процессы запоминания и припоминания.

Двигательная память отвечает за процесс запоминания и воспроизведения движений. Именно этот вид памяти, лежащий в основе выработки двигательных навыков, помогает нам осваивать движения и различные операции, которые мы выполняем изо дня в день или время от времени.

Исходя из особенностей запоминания выделяют три «чистых» типа памяти: зрительный, слуховой и двигательный, или моторный. Целесообразно выделять еще и четвертый тип памяти — смешанный, когда наблюдается сочетание всех типов памяти, однако в этом случае все-таки можно выделить один доминирующий.

Несмотря на то, какой вид памяти и тип запоминания у вас доминирует, следует развивать и все остальные виды, поскольку наилучшим образом запоминается информация, которая нами увидена, услышана, прочувствована и так далее, т. е. тогда, когда к процессу запоминания подключено как можно больше органов, когда одновременно в работе участвуют все виды памяти.

В зависимости от сроков хранения в нашей голове той или иной информации память бывает мгновенная, кратковременная, промежуточная и долговременная. О длительности хранения информации при действии мгновенной

памяти можно судить по ее названию. Кратковременная память обеспечивает хранение в человеческом мозгу информации в течение нескольких минут. Промежуточная память находится на стыке кратковременной и долговременной памяти и отвечает за процесс запоминания, хранения и воспроизведения информации в сроках от нескольких часов до нескольких дней.

Информация, в процессе запоминания которой участвует долговременная память, хранится месяцами, годами либо даже на протяжении всей жизни. Объем информации, способной за один раз зафиксироваться в долговременной памяти, ограничен, кроме того, этот вид памяти подключается к процессу запоминания только в том случае, если новый материал перерабатывается на основе уже имеющихся знаний.

Что касается объема человеческой памяти, среди ученых распространено мнение о том, что их просто не существует, а это значит, что память поддается совершенствованию, причем этот процесс может быть практически бесконечным.

Говоря о видах памяти, следует также упомянуть о способах запоминания, которые помогают классифицировать процесс запоминания на произвольное, непроизвольное, механическое и смысловое.

Непроизвольное запоминание обычно происходит во время знакомства с интересной, привлекающей внимание информацией, когда мы не ставим перед собой цель запомнить новый материал.

Произвольное запоминание вызвано осознанной необходимостью запомнить новую информацию для дальнейшего воспроизведения, когда перед нами стоит четкая цель, а нашему мозгу дана установка на запоминание.

Механическое запоминание осуществляется путем многократного повторения материала, когда новая информация не анализируется и не связывается по смыслу с той информацией, которая уже хранится в памяти. Механическое запоминание необходимо применять при знакомстве с поэтическими текстами, с иностранными словами и выражениями, формулами, датами исторических событий; иными словами, оно отвечает за дословное воспроизведение запоминаемого материала.

Смысловое запоминание предполагает не простую зубрежку нового материала, а понимание того, о чем идет речь. Здесь также важно обобщение, умение выделять основные мысли и делать выводы на основе разбираемого материала.

Механическое запоминание, как уже было сказано выше, — необходимый процесс, избежать которого в учебе, при знакомстве с новой информацией не удастся. Однако при этом простая зубрежка скучна и требует огромной силы воли. Тем не менее даже такой скучный процесс, как механическое запоминание, возможно сделать интересным и забавным. Поможет вам в этом мнемотехника, которая широко применяется в науке уже не один десяток лет. Что же касается сознания простого человека, можно с точностью утверждать, что каждый из нас хотя бы раз непроизвольно пользовался этим методом запоминания нового материала, а иные имеют свою хорошо разработанную систему, возможно, даже и не подозревая о ее научном обосновании.

Мнемотехнику определяют обычно как совокупность способов и приемов, связанных с образованием искусственных ассоциаций, которые помогают сделать процесс запоминания интереснее и увеличить объем памяти.

Существует легенда о том, что мнемотехника была изобретена еще в Древней Греции поэтом Симонидом. Однако случилось это при трагических обстоятельствах, когда однажды, придя по приглашению на пир, а затем будучи вынужденным уйти до его окончания, Симонид запомнил, кто где сидел за столом, и таким образом помог выявить каждого из погибших — после ухода поэта у дома обрушилась крыша и изуродовала тела находящихся на пире до неузнаваемости. Симонид помог родственникам идентифицировать каждого погибшего и с почестями похоронить.

Несмотря на столь печальную историю создания, сам метод образования искусственных ассоциаций во время процесса запоминания во многом облегчает работу.

Научные труды по мнемотехнике были написаны в Древней Греции, в частности, термин «мнемотехника», или «мнемоника», встречается в трудах Пифагора Самоского, датированных VI в. до н. э. Существенный вклад в развитие этого метода запоминания вложили Цицерон, Аристотель, Сенека, Фома Аквинский, Джордано Бруно, Декарт, Бэкон и многие другие, а активно мнемотехнику применяли на практике Юлий Цезарь и Наполеон Бонапарт.

Но и сейчас мнемотехника не потеряла своей актуальности, наоборот, методика все более совершенствуется благодаря получению новых данных о закономерностях и возможностях человеческой памяти.