

Пельман Христофор Людвиг

**Искусство укрепления памяти
посредством развития внимания**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
Х93

Х93 **Христофор Людвиг П.**
Искусство укрепления памяти посредством развития внимания / Пельман Христофор
Людвиг – М.: Книга по Требованию, 2023. – 123 с.

ISBN 978-5-521-27467-3

ISBN 978-5-521-27467-3

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг — не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель — вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания — решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

одъ, даромъ не пропасть, что она принесетъ
намъ очень большую пользу и обратитъ
вниманіе нашего общества въ заманчивую
сторону—востокъ!

Въ заключеніе не могу не выразить искрен-
ней благодарности Вѣрѣ Ивановнѣ Фельд-
манъ, провѣрившей многія трудныя мѣста
перевода.

А. Галновскій.

Москва, 27 февраля 1909 г.

Первая лекція.

Знаніе есть не что иное, какъ припоминаніе.
Платонъ.

Нужно немного размышленія, чтобы убѣдиться въ правильности приведенной цитаты, а именно, что безъ памяти никакое самосохраненіе, никакое познаніе и никакой прогрессъ невозможны, и что, поэтому, память есть драгоцѣннѣйшая изъ всѣхъ способностей, и искусство укрѣпленія памяти есть самое полезнѣйшее занятіе.

Четыре вещи необходимы для приобрѣтенія совершенной памяти: 1) здоровое тѣло, 2) здоровый духъ, 3) благоразумное руководство при обученіи искусству укрѣпленія памяти, 4) хорошая воля и терпѣніе ученика.

Здоровое тѣло. Это—фундаментъ всему. Скудный мозгъ никогда не можетъ быть мѣстомъ хорошей памяти, потому что мозговые клѣточки не иначе, какъ только въ здоровомъ состояніи, могутъ глубоко воспринимать и продолжительно сохранять воспріятыя впечатлѣнія. Поэтому, чтобы воспринимать и сохранять впечатлѣнія, мы должны прежде всего стремиться къ тѣлесному здоровью и его сохраненію. Подъ тѣлесно-здоровымъ человѣкомъ понимаю я не больного, лежащаго въ постели, но та

кого человека, который имѣетъ хорошій аппетитъ, хорошее пищевареніе и качество крови его не ухудшается распутной жизнью, частымъ или сильнымъ куреніемъ, пьянствомъ, безнравственными привычками или чрезмѣрными тѣлесными или умственными трудами. Распутство, чрезмѣрные умственные труды и поверхностная работа есть величайшій ракъ памяти. Если бы всѣ вполне ясно поняли, какой большой вредъ эти крайности причиняютъ памяти не только нашей, но и многихъ будущихъ поколѣній, то всѣ бы серьезно взялись за трудъ прежде всего измѣнить нашу существующую воспитательную систему.

Какое время самое выгодное для ученія, т.-е. когда мы лучше всего воспринимаемъ впечатлѣнія и потомъ по желанію можемъ ихъ припомнить? Безъ сомнѣнія, такъ какъ послѣ сна мы имѣемъ самый большой запасъ нервной энергіи, то слѣдуетъ предположить, что и время послѣ спокойнаго сна—самое лучшее для запоминанія.

Способность запечатлѣвать въ нашемъ умѣ мысли можно еще усилить. Мы замѣтили, что вещи, видѣнныя, или рѣчи, слышанныя нами въ возбужденномъ состояніи, мы много глубже и продолжительнѣе запоминаемъ, чѣмъ вещи, сообщенныя намъ въ обыкновенномъ состояніи. Здѣсь лежитъ причина та, что въ голову приливаетъ много крови, а потому мозгъ имѣетъ въ своемъ распоряженіи много пищи, которая можетъ лучше выполнить свое назначеніе, чѣмъ если ея мало или очень мало. Мы должны, поэтому, въ началѣ ученія вызывать маленькій приливъ крови къ головѣ, для

• чего нужно помочить голову холодной водою и затѣмъ усиленно заняться физическими движеніями; но эти движенія не должны особенно долго продолжаться, чтобы не вызвать утомленія, иначе послѣдуетъ реакція.

Здоровый духъ есть тотъ, который хорошо наблюдаетъ, быстро понимаетъ, хорошо концентрируетъ на предметахъ свое вниманіе, логически думаетъ и связываетъ, потому что всякое ученіе есть только связываніе незнакомаго съ хорошо знакомымъ. Какъ много заключается въ этихъ краткихъ словахъ! Это будетъ самою значительною частью въ моей лекціи въ ея претензіи показать, какъ можно эту способность развить и усовершенствовать.

Благоразумное наставленіе при обученіи искусству укрѣпленія памяти. Я предлагаю читателю этихъ строкъ обсудить, послѣ того, какъ онъ прочтетъ всѣ лекціи и опыты согласно съ содержаниемъ ученіемъ продѣлаетъ, благоразумно это ученіе или нѣтъ.

Память зависитъ отъ двухъ вещей: быстрого и глубокаго впечатлѣнія и легкаго воспроизведенія.

Чтобы получать глубокія впечатлѣнія, мы должны учиться концентрировать на данномъ предметѣ все наше вниманіе; для этого нужно внимательно разсматривать его со всѣхъ сторонъ и всѣ его качества, чтобы быстро и точно ихъ воспринять, потому что мы часто соприкасаемся съ даннымъ предметомъ очень короткое время. Поэтому первая наша задача заключается въ развитіи дара пониманія и наблюденія нашими пятью чувствами. Есть еще важный недостатокъ въ нашей новой воспи-

тательной системѣ; онъ заключается въ томъ, что этому матеріальному міру (конкретности), соприкасающемуся съ нашими чувствами, мы удѣляемъ очень мало вниманія, но много, слишкомъ много удѣляемъ его абстракціи, не чему иному, какъ продукту ума, который вліяетъ на нашъ умъ, нисколько не оживляя его анализирующихъ способностей, но высушиваетъ въ немъ всю эту свѣжесть, безъ которой онъ блекнетъ, а сердце становится печальнымъ и никогда не успокаивается. Дѣтей мучать, заставляя различать подлежащее, дополнение и сказуемое—отвлеченныя понятія, въ которыхъ они не видятъ никакой сущности, кромѣ звуковъ, исходящихъ изъ устъ учителя. Всѣ эти понятія дитя должно знать, но если вы его спросите, какъ называется этотъ или тотъ цвѣтокъ на полѣ, какъ отличить какое-либо хлопчато-бумажное полотно отъ обыкновеннаго, то, какъ вы думаете, какой дастъ оно вамъ отвѣтъ? Вѣроятно, такой, который однажды я получилъ отъ одной 15-лѣтней образованной дѣвицы, т.-е., что масло растетъ на деревьяхъ! Дитя безъ познаній вступаетъ въ жизнь; первыя познанія оно пріобрѣтаетъ исключительно посредствомъ пяти чувствъ и такъ живетъ цѣлый годъ. Съ четырехлѣтнимъ ребенкомъ вы можете обо многомъ болтать, но не съ отвлеченныхъ понятіяхъ, такъ какъ ихъ значенія онъ еще не понимаетъ. Если мы ограничимъ дитя на нѣсколько лѣтъ познаніемъ природы посредствомъ пяти чувствъ и подождемъ, пока оно не будетъ понимать отвлеченныя понятія, то это будетъ правильно; но развѣ нѣтъ полнѣйшаго попра-

нія естественныхъ законовъ, когда мы при школьномъ обученіи ранѣе, чѣмъ изучать природу безъ особеннаго напряженія вниманія пятью чувствами, пока они не разовьются, будемъ наполнять умъ ребенка, до полного ознакомленія съ вещами, отвлеченными понятіями, до которыхъ онъ еще не созрѣлъ. Совсѣмъ было бы другое, если бы мы обращали дѣтское вниманіе сначала на величину, краски, формы цвѣтовъ, птицъ и т. п., потомъ обращали бы вниманіе на длину, высчитывали бы высоту, ширину, разстояніе между различными предметами, заставляли бы описывать ландшафты и т. п.

Слово „абстрактъ“ само говоритъ намъ лучше всего, что сначала для людей естественнымъ путемъ жизни долженъ быть тотъ путь, когда соприкасающіяся съ чувствами вещи мы внимательно изучаемъ при помощи этихъ чувствъ и только постепенно черезъ расчлененіе приходимъ къ отвлеченнымъ понятіямъ. Для этого и природа передъ нашими глазами.

Кто по стопамъ природы слѣдуетъ, тотъ никогда не раскаивается; а если мы за нею послѣдуемъ и въ школѣ, то прежде всего должны развить пять чувствъ до полного совершенства, что вознаградитъ насъ съ избыткомъ за потраченное на это время; и чѣмъ дальше будутъ продолжаться эти упражненія, тѣмъ быстрее мы пойдемъ потомъ впередъ. До какой степени можно развить наши чувства правильными и настойчивыми упражненіями, лучше всего указать, какъ на примѣръ, на фортепіанныхъ виртуозовъ, которые однимъ взглядомъ схватываютъ цѣлый тактъ—отъ 20 и болѣе нотъ—и, не теряя ни одной секунды на размышле-

нѣхъ, выполняютъ ноты пальцамъ. Австралійскому бушмену нужно только взглянуть на слѣдъ ноги въ пыли, чтобы узнать, кто и когда пробѣжалъ. Индѣецъ въ глубинѣ первобытнаго лѣса замѣчаетъ малѣйшій ненормальный шумъ, слышитъ на большомъ разстояніи топотъ бѣгущаго мимо буйвола или дикой лошади, между тѣмъ какъ ухо бѣлаго, несмотря на всѣ труды, не можетъ услышать на такомъ разстояніи даже громкихъ звуковъ. Китайцы своими обонятельными органами могутъ узнать національность человѣка и т. д.

Поэтому я буду посвящать часть каждой лекціи на упражненія способности воспріятія чувствами, особенно зрѣніемъ и слухомъ, которыя какъ для ученія, такъ и въ практической жизни, есть самыя полезныя чувства. Я покажу, какъ ихъ развить до высочайшей степени; при чемъ я всегда буду начинать съ легкихъ упражненій, которыя постепенно будутъ усложняться. Многіе очень ошибаются, начиная съ трудныхъ вещей, потому что скоро падаютъ духомъ и бросаютъ дѣло. Нѣтъ ничего лучше, какъ пачинать съ легкаго.

/ I. Зрительное упражненіе.

Возьмите пять кусочковъ картона или бумаги равной величины, цвѣта и качества, проведите на первомъ 6 толстыхъ штриховъ, 7—на второмъ, 8—на третьемъ, 9—на четвертомъ и 10 — на пятомъ кусочкѣ. Всѣ штрихи должны быть равной длины и толщины и должны отстоять одинъ отъ другого

на одинаковомъ разстояніи; потомъ оберните листочки штрихами внизъ и, закрывъ глаза, смѣшайте; послѣ этого потяните одинъ листокъ, переверните и, взглянувъ на него одинъ разъ, скажите, сколько увидите штриховъ; затѣмъ проверьте, правильно ли опредѣлили. Потомъ смѣшайте листочки снова и продѣлывайте то же самое дальше. Эти упражненія, какъ ни просты, но они все же очень цѣнны, потому что ускоряютъ наше воспріятіе, сужденіе наше совершенствуютъ, а вниманіе и концентрацію выдрессировываютъ, безъ чего невозможно было бы каждый разъ правильно опредѣлить число штриховъ. Этимъ упражненіемъ можно настолько усовершенствоваться, что заниматься имъ не долженъ смущаться самый находчивый умъ.

Упражненіе это, конечно, только начало; потомъ вы можете для усиленія вашего зрѣнія воспользоваться каждымъ предметомъ, который увидите.

Когда идете по улицѣ, то можете себя спросить, сколько оконъ въ томъ или другомъ домѣ, сколько пуговицъ на сюртукѣ у стоящаго противъ васъ лица, сколько стоитъ въ группѣ деревьевъ, какъ много виситъ па вѣтви яблокъ и т. д.

II. Зрительное упражненіе.

Если вы уже такъ хорошо усовершенствовались, что по одному взгляду можете правильно опредѣлить число штриховъ, то возьмите свѣжія картонки и цвѣтнымъ карандашомъ проведите по нимъ 5—8

штриховъ различныхъ цвѣтовъ и постарайтесь также однимъ взглядомъ опредѣлить, сколько видите штриховъ, какихъ цвѣтовъ и сколько каждого цвѣта. Кромѣ того, вы можете взять также нѣсколько листочковъ и сдѣлать на нихъ равное число штриховъ, но различно сопоставить цвѣта, напр., 1) голубой, красный, фіолетовый, желтый, темно-коричневый; 2) зеленый, свѣтло-синій, желтый, темно-зеленый, голубой; 3) зеленый, свѣтло-синій, свѣтло-коричневый, багровый, черный; 4) темно-синій, свѣтло-зеленый, желтый, синій, бурый; 5) оранжевый, свѣтло-зеленый, бурый, свѣтло-коричневый, темно-коричневый; 6) фіолетовый, оранжевый, кроваво - красный, темно - синій, желтый и т. д.

Что такое память? По этому предмету было много толкованій: думали, что память есть самостоятельная способность, мѣсто которой находится въ известной части мозга, а именно въ продолговатомъ мозгу. Это было скоро опровергнуто новою матеріальною тенденціей, по которой предполагалось, что отъ впечатлѣнія остаются въ мозгу какіе-либо матеріальные знаки, которые отъ какого-либо возбужденія обнаруживаются или остаются дальше не обнаруженными. Но если мы точнѣе проанализируемъ процессъ припоминанія, то увидимъ, что она больше психологической природы, чѣмъ фізіологической, естественно матеріальной подкладки, потому что для этого также необходимъ и мозгъ. Лучшее объясненіе этого изъ всѣхъ психологовъ пока далъ Жозефъ Мюллеръ: „Припомнить, зна-

читать, не что иное, какъ темное представленіе сдѣлать яснымъ“. Поэтому, хотя и остаются всѣ представленія, которыя мы имѣли въ нашемъ сознаніи, но они не всегда для насъ замѣтны, какъ, напримѣръ, если мы бываемъ на большомъ собраніи, то замѣчаемъ только нѣкоторыхъ участниковъ, съ которыми разговариваемъ или около нихъ проходимъ, между тѣмъ какъ сотни другихъ участниковъ остаются нами не замѣченными, хотя и присутствуютъ отдѣльно или по группамъ. Если мы съ однимъ изъ этихъ лицъ хотимъ поговорить, то должны искать въ этой толпѣ нужное намъ лицо, для чего мы можемъ пойти въ любую залу и присоединиться къ любой группѣ или остаться свободнымъ.

Представленія могутъ быть зависимы только до известной степени отъ нашей воли, мы можемъ имъ указать до известной степени особенныя мѣста и присоединить ихъ къ той или другой группѣ, чтобы потомъ можно было ихъ легче найти.

Поэтому память или, лучше, воспоминаніе есть не что иное, какъ нахожденіе нужнаго представленія, съ которымъ мы раньше уже хорошо познакомились, но которое съ тѣхъ поръ продолжало въ нашемъ сознаніи незамѣтно существовать. Этимъ объясняется также, что мы иногда не можемъ припомнить впечатлѣнія, воспринимаемаго однимъ или даже пятью нашими чувствами, но на которомъ не сосредоточивалось наше вниманіе и которымъ не занимался нашъ умъ. Въ этомъ случаѣ никогда не получалось представленія, поэтому и послѣ его нельзя ни замѣтить, ни обнаружить.