

# ТРЕНИРУЙ ПАМЯТЬ СМОЛОДУ

Есть ли способы улучшить память? В попытке ответить на этот вопрос мир ежегодно тратит триллион долларов.

Забывчивость, провалы в памяти, амнезия, деменция подкрадываются незаметно. У молодых формируется чувство неполноценности. Им трудно накапливать знания и профессиональные навыки. В будущем есть угроза потерять работу. Пожилые люди всё чаще не могут обходиться без посторонней помощи дома, в больнице, не могут путешествовать – их жизнь становится попросту небезопасной.

У меня есть опыт ухода за близким человеком, который потерял память. Хотите знать, что я испытывала? Поверьте, это больно, ужасно, просто невыносимо...

Миллионы людей обречены на панику, страх, мучительную и преждевременную смерть из-за проблем с памятью. Почему об этом молчат учёные и врачи? Почему так мало эта проблема обсуждается в обществе?

Считается, что лекарства от «плохой памяти» нет. Что память – природный механизм, у неё свои законы, они ещё не изучены. Да, случается, что память безвозвратно уходит, ничего с этим не поделаешь – видимо, так захотел всевышний. Когда это происходит, бесполезно решать кроссворды или заучивать иностранные слова. Мол, поздно пить боржоми, когда отказывают почки...

А первые звоночки раздаются ещё в детстве! И причин много: наследственность, плохие учителя, перегруженные лишней информацией учебники. Психологические травмы, неправильное питание, образ жизни и многое другое.

Что делать? С детства развивать память, внимание и воображение. Тренировать их постоянно. Не давать клеткам мозга, сосудам, нервной ткани атрофироваться и умереть.

Новейшие исследования в области нейрофизиологии, нейропсихоанализа и нейролингвистики показывают: правильно организованный в детстве умственный труд бережёт мозг от страшных болезней пожилого возраста: утраты когнитивных способностей, двигательных реакций, навыков речи.

Как этого добиться? Попытаемся понять.

# ДОЛОЙ СТЕРЕОТИПЫ!

Память – это паутина из нейронных связей.

Любая информация, попавшая в головной мозг, не исчезает, если она связана невидимыми «тропинками» (биохимическими и биоэлектрическими) с другой информацией (зрительной, слуховой, тактильной, абстрактной, числовой, музыкальной и т.д.).

Это не значит, что надо тупо запоминать тексты, слова, имена, цифры. Такая тренировка истощает нервную систему.

Как же тогда справиться с потоками информации, упорядочить память и воображение – быстро и эффективно?

Придётся отказаться от стереотипов и по-новому взглянуть на жизнь и самого себя. Научиться избирательно воспринимать и запоминать лишь то, что реально, практично и должно остаться на всю жизнь.

Родители – без всяких пособий и научных рекомендаций – очень эффективно учат ребёнка главному: ходить, говорить, заботиться о своём теле, быть общительным, трудолюбивым, уважать законы, чтить обычаи. Никто специально

не учит детей глупостям, безделью и незаслуженным удовольствиям.

Раньше этого хватало, чтобы выжить самому и передать опыт следующим поколениям.

А сейчас – уже недостаточно. Научите ребёнка тренировать память. Ему будет легко учиться в школе, он освоит хорошую профессию. Этот навык пригодится ему на всю жизнь.

# ПРОТАПТЫВАЕМ НОВЫЕ ТРОПИНКИ

Машинная цивилизация, цифровые и компьютерные технологии стремительно вторгаются в человеческое сознание. Они упростили наш быт, изменили досуг. Жить напряжённой жизнью, постоянно задействовать все ресурсы организма стало незачем. Запоминать – бессмысленно: есть Интернет.

Поиск новых путей мышления порой превращается в опасное занятие: тебя попросту могут не понять.

Что, наша память становится ненужной, её почти полностью заменил персональный компьютер? Стали ненужными и ассоциативные «тропинки», образующие память?

В природе всё ненужное умирает, таков её суровый закон.

Не ждите чуда, помощи извне, чтобы выжить в нашем мире всепоглощающей информации. Начинайте уже сейчас готовиться к долгой, интересной, полноценной творческой жизни.

**Для тех, кто не хочет «быть как все», я предлагаю учебное пособие по творческому развитию ассоциативной памяти с помощью создания буквенно-цифрового языка.**

Как создать такой язык, как и зачем им пользоваться? Об этом и рассказывает книжка. Школьники, студенты, родители, воспитатели, учителя, прочтите дальше - будет интересно и полезно.

Крупный шрифт – будет легко читать. Простой язык – будет нетрудно понять.

Интересные упражнения, развивающие память. Проверенные опытом рекомендации.

# В НАЧАЛЕ БЫЛО СЛОВО!

Мы быстро забываем телефонные номера, грамматические правила, дни рождения и адреса. Много чего мы забываем. Быстрее всего – числа. Ладно, таблицу умножения не вспомнишь, она для жизни вроде как и не нужна. Но звонить надо, надо поздравлять родственников и друзей, неплохо номер паспорта помнить, когда анкету заполняешь.

А технические характеристики? Военное дело, разведка, космонавтика? А цифровая экономика? Это давно вошло в нашу жизнь – но оно же и перегрузило нашу память.

В отличие от цифр, простые и понятные слова, даже целые фразы, никуда из головы не улетучиваются.

Память уходит, но работают ассоциации. Мы пользуемся ими, чтобы запомнить важные для нас цифры. Придумываем вместо сложного для запоминания числа какие-нибудь лёгкие, смешные и незамысловатые слова и выражения.