

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ МОЗГА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ



ПАМЯТЬ

СПОСОБНОСТЬ СОХРАНЯТЬ И ВОСПРОИЗВОДИТЬ В СОЗНАНИИ ПРЕЖНИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ, ОПЫТ, А ТАКЖЕ САМЫЙ ЗАПАС ХРАНЯЩИХСЯ В СОЗНАНИИ ВПЕЧАТЛЕНИЙ.

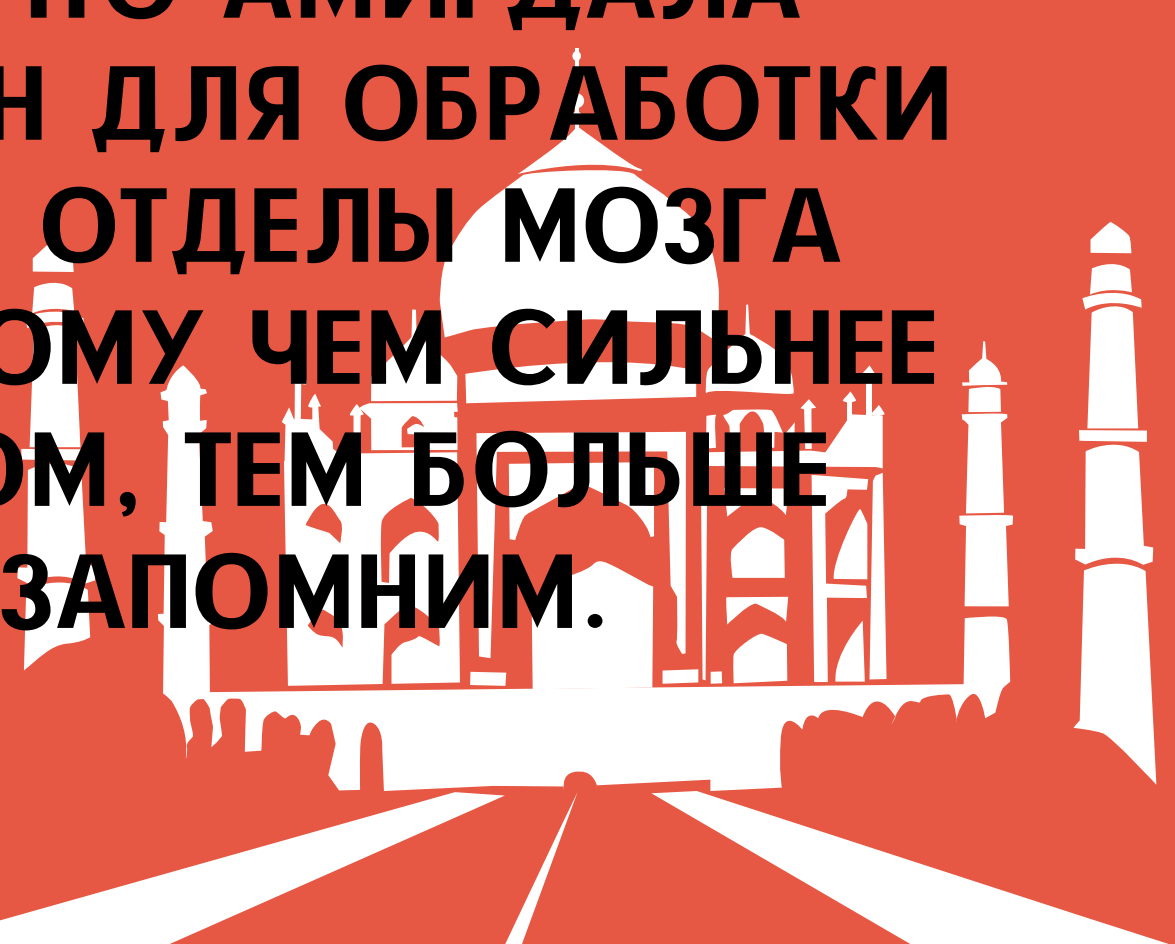
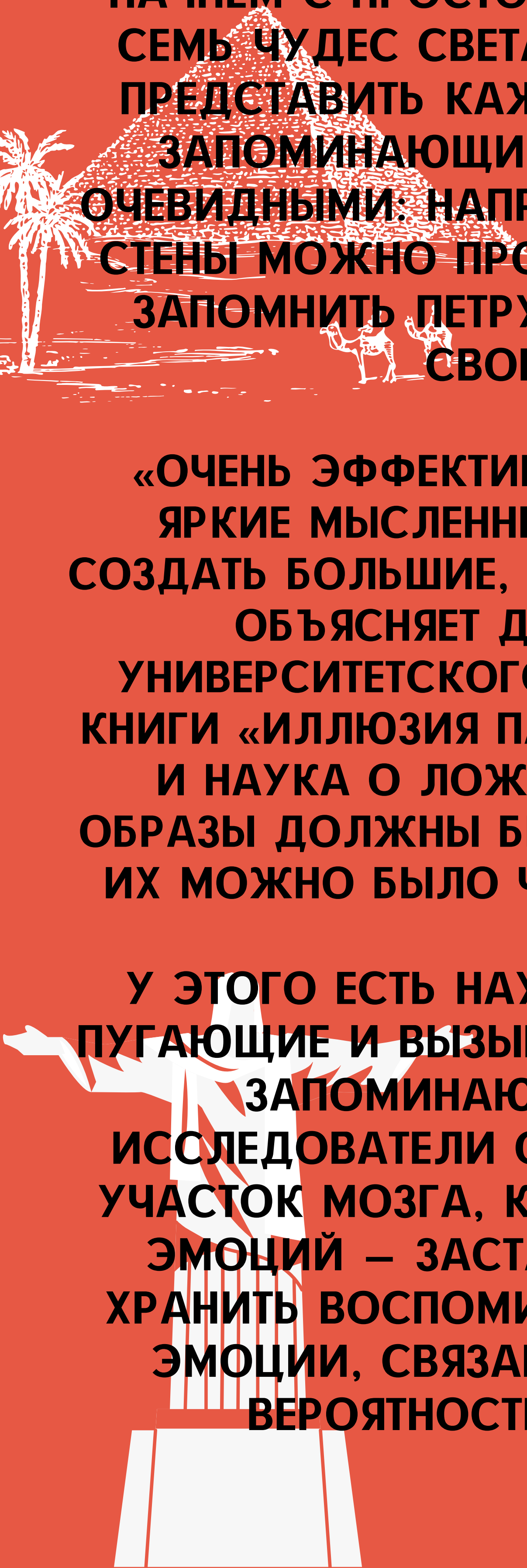
1. Начинаяте с ярких образов



НАЧНЕМ С ПРОСТОГО ЗАДАНИЯ: ЗАПОМНИТЬ НОВЫЕ СЕМЬ ЧУДЕС СВЕТА. ДЛЯ ЭТОГО ДЕЛЛИС СОВЕТУЕТ ПРЕДСТАВИТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ОБЪЕКТОВ КАК ЯРКИЙ, ЗАПОМИНАЮЩИЙСЯ ОБРАЗ. НЕКОТОРЫЕ БУДУТ ОЧЕВИДНЫМИ: НАПРИМЕР, ДЛЯ ВЕЛИКОЙ КИТАЙСКОЙ СТЕНЫ МОЖНО ПРОСТО ПРЕДСТАВИТЬ СТЕНУ. ЧТОБЫ ЗАПОМНИТЬ ПЕТРУ (PETERA), МОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ СВОЕГО ПИТОМЦА (PET).

«ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ – ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЯРКИЕ МЫСЛЕННЫЕ ОБРАЗЫ. ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО СОЗДАТЬ БОЛЬШИЕ, МНОГОМЕРНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ», – ОБЪЯСНЯЕТ ДЖУЛИЯ ШОУ, ПСИХОЛОГ ИЗ УНИВЕРСИТЕТСКОГО КОЛЛЕДЖА ЛОНДОНА И АВТОР КНИГИ «ИЛЛЮЗИЯ ПАМЯТИ: ЗАПОМИНАНИЕ, ЗАБЫВАНИЕ И НАУКА О ЛОЖНОЙ ПАМЯТИ». ЭТИ МЫСЛЕННЫЕ ОБРАЗЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ КАК МОЖНО РЕАЛЬНЕЕ, ЧТОБЫ ИХ МОЖНО БЫЛО ЧУВСТВОВАТЬ, ОБОНЯТЬ И ВИДЕТЬ.

У ЭТОГО ЕСТЬ НАУЧНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ. «СТРАННЫЕ, ПУГАЮЩИЕ И ВЫЗЫВАЮЩИЕ ЭМОЦИИ ОБРАЗЫ ЛУЧШЕ ЗАПОМИНАЮТСЯ, – ОБЪЯСНЯЕТ ШОУ. – ИССЛЕДОВАТЕЛИ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО АМИГДАЛА – УЧАСТОК МОЗГА, КОТОРЫЙ ВАЖЕН ДЛЯ ОБРАБОТКИ ЭМОЦИЙ – ЗАСТАВЛЯЕТ ДРУГИЕ ОТДЕЛЫ МОЗГА ХРАНИТЬ ВОСПОМИНАНИЯ». ПОЭТОМУ ЧЕМ СИЛЬНЕЕ ЭМОЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ОБРАЗОМ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО МЫ ЕГО ЗАПОМНИМ.



2. Поместите образы в какое-нибудь место

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ – ПОМЕСТИТЬ ЯРКИЕ МЫСЛЕННЫЕ ОБРАЗЫ В ХОРОШО ЗНАКОМОЕ МЕСТО. НАПРИМЕР, ДЕЛЛИС РАСПОЛАГАЕТ КАЖДОЕ ИЗ ЧУДЕС СВЕТА В СВОЕ ДОМЕ: ВЕЛИКАЯ КИТАЙСКАЯ СТЕНА НАХОДИТСЯ У ВХОДА, СТАТУЯ ХРИСТА-ИСКУПИТЕЛЯ – РЯДОМ С ДИВАНОМ. «ЧЕМ СТРАННЕЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ», – ГОВОРIT ОН. НА КУХНЕ МОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ, КАК ЛАМА ГОТОВИТ ЕДУ.

ЭТА ТЕХНИКА СВЯЗЫВАНИЯ ОБРАЗОВ С МЕСТАМИ НАЗЫВАЕТСЯ «ЧЕРТОГИ РАЗУМА», И ОНА ОСОБЕННО ПОЛЕЗНА ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ ПОРЯДКА ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ. «ТЕХНИКА "ЧЕРТОГИ РАЗУМА" ОСНОВАНА НА ПАМЯТИ О РЕАЛЬНОМ МЕСТЕ. ЭТО МЕСТО, КОТОРОЕ ВЫ ЗНАЕТЕ – КАК ПРАВИЛО, ВАШ ДОМ ИЛИ ДРУГАЯ ХОРОШО ИЗВЕСТНАЯ ЛОКАЦИЯ», – ОБЪЯСНЯЕТ ШОУ.

ЕСЛИ В СПИСКЕ ВСЕГО СЕМЬ ПУНКТОВ, МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОТНОСИТЕЛЬНО НЕБОЛЬШОЕ МЕСТО. НО КОГДА ДЕЛЛИСУ ПОТРЕБОВАЛОСЬ ЗАПОМНИТЬ 10 ТЫСЯЧ ЗНАКОВ ЧИСЛА ПИ, ЕМУ ПРИШЛОСЬ РАЗМЕСТИТЬ В «ЧЕРТОГАХ РАЗУМА» ВСЕ ЕГО РОДНОЙ ГОРОД МАЙАМИ. ОН РАЗДЕЛИЛ 10 ТЫСЯЧ ЗНАКОВ НА 2 ТЫСЯЧИ ПАРТИЙ ПО ПЯТЬ ЗНАКОВ В КАЖДОЙ И РАСПОЛОЖИЛ ИХ В 10 РАЙОНАХ.

«НЕЙРОВИЗУАЛИЗАЦИОННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО ЛЮДИ ПРОЯВЛЯЮТ ПОВЫШЕННУЮ АКТИВНОСТЬ В [ЗАТЫЛОЧНО-ТЕМЕННОЙ ОБЛАСТИ] МОЗГА, КОГДА ЗАКРЕПЛЯЮТ ВОСПОМИНАНИЯ С ПОМОЩЬЮ "ЧЕРТОВ РАЗУМА", – ГОВОРIT ШОУ. – ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ТЕХНИКА ПОМОГАЕТ ЗАДЕЙСТВОВАТЬ ОТДЕЛЫ МОЗГА, КОТОРЫЕ ОБЫЧНО СВЯЗАНЫ С ДРУГИМИ ОРГАНАМИ ЧУВСТВ – ТЕМЕННАЯ ДОЛЯ ОТВЕЧАЕТ ЗА НАВИГАЦИЮ, А ЗАТЫЛОЧНАЯ ДОЛЯ – ЗА ВИДЕНИЕ ОБРАЗОВ».



3. Концентрируйтесь

ЗАПОМНИТЬ СЕМЬ СТРАННЫХ ОБРАЗОВ, СООТВЕТСТВУЮЩИХ СЕМИ ЧУДЕСАМ СВЕТА, НЕСЛОЖНО. НО ЧТОБЫ ЗАПОМНИТЬ 10 ТЫСЯЧ ЗНАКОВ ЧИСЛА ПИ, МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ БОЛЬШЕ МОТИВАЦИИ. «Я ПОВТОРЯЛ СЕБЕ: Я ХОЧУ ЭТО ЗАПОМНИТЬ, Я ХОЧУ ЭТО ЗАПОМНИТЬ, – ГОВОРИТ ДЕЛЛИС. – ЭТО ПРОСТАЯ МАНТРА, НО ОНА ПОМОЖЕТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ НА ТЕКУЩЕЙ ЗАДАЧЕ И ЛУЧШЕ ЗАПОМНИТЬ ЕЕ».



4. Разбивайте данные

Если нужно запомнить очень большое число, например, Пи или длинную последовательность карт, очень помогает разбить его на части. Для каждых пяти знаков в числе Пи Деллис придумал изображение, которое он мог легко запомнить. «Запоминать слова легко, вы видите слово, и оно обычно вызывает в уме какие-то образы. Но такие вещи, как цифры, карты или даже имена, немного сложнее, — говорит он. — И у них есть системы, которые мы разработали и изучили, так что всякий раз, когда мы видим имя, номер или карточку, у нас уже есть изображение, заданное для нее».

Для Деллиса первые пять знаков числа Пи после запятой представлены Сэмом Ниллом в костюме Железного Человека («Просто так вышло», — говорит он). Вторую партию обозначает образ его друга, одетого как император из фильма «Гладиатор», с опущенным большим пальцем.

5. Повторяйте

После сортировки образов и заполнения чертогов разума убедитесь, что они сохраняются у вас в голове. «Большинство воспоминаний никогда не попадают в долговременную память, — говорит Шоу. — Поэтому так важно повторять информацию, превращать кратковременную память в долговременную».

К сожалению, простого решения не существует. Все сводится к повторению и упорным занятиям. «Чтобы стать чемпионом по запоминанию, мне приходилось работать над этим каждый день. Я усердно тренировался, и это стало для меня чем-то инстинктивным. И это пришло только с практикой», — заключил Деллис.

