

СУПЕРМОЗГ

ТРЕНИНГ ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ И РЕЧИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ПРАКТИКУМ



Annotation

Наш мозг – одна из тех тайн, над которыми продолжают работать ученые многих стран мира. Специалисты в этой области считают, что мы задействуем всего лишь одну треть нашего уникального «компьютера». Но науке известны многочисленные примеры демонстрации феноменальных способностей организма, которые были развиты в результате тренировок и вызывали всеобщее удивление и восхищение. Природа с избытком наградила каждого из нас огромными резервными возможностями, которые зачастую бывают не востребованы. Но исследования японских ученых показывают, что любой человек может быть гением.

Перед вами удивительная книга-практикум, в которой в легкой и доступной форме представлены современные технологии развития памяти, внимания и речи.

- [Боб Фьюсел, Александр Владимирович Лихач](#)
 - [Глава I](#)
 - [Физические характеристики](#)
 - [Виды клеток](#)
 - [Гематоэнцефалический барьер: клеточная стенка](#)
 - [Белки](#)
 - [Гены и хромосомы](#)
 - [Фабрика Лего](#)
 - [Клетки и сети из клеток в работе](#)
 - [Импульс – действие – мысль](#)
 - [Синапс](#)
 - [Нейротрансмиттеры](#)
 - [Системы](#)
 - [Эдна](#)
 - [Различные участки для различных воспоминаний](#)
 - [Левое и правое полушария](#)
 - [Четыре доли головного мозга](#)
 - [Семантическая память](#)

- [Эпизодическая память](#)
- [Эмоциональное наполнение воспоминаний](#)
- [Имплицитная память](#)
- [Концепции](#)
- [Современные исследования в области регенерации головного мозга](#)
- [Рождение клетки \(нейрогенез\)](#)
- [Нейрогенез](#)
- [Выводы](#)
- [Глава II](#)
 -
 - [Концентрация – это сосредоточение внимания](#)
 - [Когда мы концентрируемся?](#)
 - [Неосознанная концентрация](#)
 - [Научиться концентрироваться](#)
 - [Концентрация требует времени](#)
 - [Что такое концентрация?](#)
 - [Могу ли я хорошо концентрироваться?](#)
- [Глава III](#)
 -
 - [Нет единого рецепта](#)
 - [Обобщите свой опыт](#)
 - [Что, собственно, мешает нам концентрироваться?](#)
 - [Внешние факторы, мешающие концентрироваться](#)
 - [Проблемы, связанные со здоровьем, неправильное питание, недостаток сна](#)
 - [Отсутствие интереса](#)
 - [Переутомление и слишком высокие требования](#)
 - [Отсутствие системности и цели](#)
 - [Отсутствие самодисциплины](#)
 - [Негативный настрой](#)
 - [Отсутствие внутреннего равновесия](#)
 - [Недостаток целенаправленных тренировок](#)
 - [Что блокирует концентрацию?](#)
 - [Что, собственно мне мешает концентрироваться?](#)
- [Глава IV](#)
 -

- [Рассеянность: сбои в кодировании](#)
 - [Забывание со временем: сбои в хранении информации в памяти](#)
 - [Как быть с тем, что вертится на языке и другими сбоями в извлечении из памяти](#)
 - [Разгрузка памяти](#)
 - [Запоминание чисел в повседневной жизни](#)
 - [Методы мастеров](#)
 - [Глава V](#)
 -
 - [Организация повседневных дел](#)
 - [Контролирование отвлечения внимания](#)
 - [Советы по повышению организованности](#)
 - [Глава VI](#)
 -
 - [Стратегии активного кодирования и хранения](#)
 - [Ассоциативные стратегии обучения](#)
 - [Повторение в уме](#)
 - [Стратегии воспроизведения](#)
 - [Глава VII](#)
 - [Глава VIII](#)
 - [Развитие памяти](#)
 - [Развитие внимания](#)
 - [Развитие воображения](#)
 - [Ускоренное изучение иностранного языка](#)
 - [Юные гении](#)
 - [Необычные видения](#)
 - [Звуковые феномены](#)
 - [Интуитивное чувство](#)
 - [Предсказание будущего](#)
-

**Боб Фьюсел, Александр Владимирович
Лихач**

**Супермозг: тренинг памяти, внимания
и речи**

Глава I

Работа мозга

Если приблизительно определить общую функцию головного мозга, то она заключается в хорошей осведомленности о том, что происходит в остальной части организма... что происходит в нем самом и что происходит в среде, окружающей организм...

Ученые обнаружили кратеры на луне за десятилетия до того, как узнали, что мозг подразделяется на участки. Исследование этой хорошо спрятанной «контрольной башни» – структуры головного мозга – было сложным по нескольким причинам. Первые исследователи структуры головного мозга должны были давать названия тому, что находили, не зная, что выполняет каждый участок головного мозга. Пионеры каждой области цеплялись за те сходства, которые могли найти. Участкам головного мозга давали имена в честь того, на что они были похожи, или по их позиции в структуре головного мозга и облагораживали эти названия латинским (греческим, французским или английским) переводом. Таким образом, мы имеем:

- Гиппокамп – в переводе с греческого означает морской монстр – из-за его закругленной формы.
- Кора головного мозга – выглядит, как сморщенная кора дерева.
- Дендрит – в переводе с греческого означает дерево – так названо из-за всех его ответвлений.
- Мозжечковая миндалина – так названа из-за своей формы.
- Глиальные клетки – в переводе с греческого означает клей – так названы из-за роли, которую сначала им приписывали.

Внешний вид головного мозга не дает нам никакого представления о том, на какую поразительную работу он способен и какой это на самом деле удивительный источник мощи. Мы можем оценить сложное извилистое строение головного мозга только рассматривая живого, функционирующего человека, и это стало

возможным только в последние десять лет, когда улучшились технологии по построению изображения головного мозга. Электрические микроскопы дают ученым возможность взглянуть на мельчайшие клетки головного мозга, и замысловатая техника окрашивания позволяет проследить сложную связь, формируемую между клетками и их длинными соединениями. Нам уже не нужно думать о головном мозге как о черном ящике, в который мы не можем заглянуть.

Предпринималось несколько попыток, для того чтобы измерить объем информации, которую он может сохранять. По одному из таких методов предполагалось, что головной мозг может обрабатывать один бит информации в секунду при чтении, так что если мы умножим количество секунд в человеческой жизни на количество нейронов в головном мозге, мы придем к результату, который будет составлять невообразимо огромную сумму! В настоящее время считается, что объем информации, которую мозг способен выучить, ограничивается только вниманием, усталостью, настроением и стрессом.

У нас бы не было хорошей памяти, или вообще какой-либо памяти без головного мозга. Как может такая голова, наполненная белками, липидами и углеводами, зажечься искрой мысли и планов и послать исследовательскую беспилотную космическую станцию к Юпитеру, написать Декларацию Прав Человека или посмеяться с друзьями? В этой главе мы быстро пробежимся по некоторым аспектам, которые открыла наука о головном мозге, и проследим, как наш поразительный головной мозг организует и распределяет воспоминания.

Физические характеристики

Головной мозг обычного взрослого человека весит примерно 1,25 килограммов. Он мягкий и гибкий под своей костяной оболочкой черепа. Различие в размере головного мозга не влияет на то, насколько умен человек. (Эйнштейн – один из величайших мыслителей 20 века – не отличался большой головой.) Сила памяти основана на сложных соединениях между нервными клетками, а не только на том, сколько их.

Головной мозг по форме напоминает лесной орех, разделен на два полушария, соединенных посередине толстым пучком нервных волокон, которые называются «мозолистое тело». Под полушариями находятся мозжечок и ствол мозга, который продолжается до основания черепа и переходит в спинной мозг. Мозжечок и ствол мозга – это составные части того, что называется «старым мозгом» (старым в эволюционном смысле), который отвечает за основные функции тела, такие, как контроль над дыханием, сном и передвижением.

Как кора деревьев, поверхность головного мозга покрыта морщинами и извилинами, ему как бы мало места там, где он находится. Если его растянуть, он был бы размером с чайное полотенце. (Полотенце для протирки чайной посуды, обычный размер 20 на 30 дюймов.) Эта поверхность называется корой головного мозга, она составляет всего лишь 2 миллиметра в толщину и плотно покрыта микроскопическими клетками, которые придают розово-серый цвет поверхности головного мозга. Под корой головного мозга находится плотно расположенное белое вещество, которое служит для связи коры с другими клетками.

Виды клеток

Головной мозг состоит из сотни видов различных клеток. Сотни миллиардов этих клеток – это нейроны, которые являются эпицентром обработки информации мозгом. Они бывают различных форм и размеров, но обычно представляют собой клеточное тело с ядром, множеством ответвлений, которые называются дендритами, последние получают сигналы от других клеток, и длинное ответвление, которое называется «аксон», передающий сигналы к другим нейронам.

В головном мозге находятся также менее известные, чем нейроны, но более многочисленные клетки. Их тысяча миллиардов, т. е. в десять раз больше, чем нейронов! Это так называемые глиальные клетки, меньшие по размеру, чем нейроны, которые несут важную функцию защиты и ухода за нейронами, поднося им питательные вещества и убирая продукты жизнедеятельности и мертвые клетки. Они вырабатывают важное вещество, называемое «миелин», которое изолирует нейроны и облегчает их работу. Процесс покрытия клеток оболочкой в основном оканчивается к восьми годам и полностью завершается к двадцати пяти годам.

Гематоэнцефалический барьер: клеточная стенка

Головной мозг входит в сосудистую систему организма с мельчайшими капиллярами вокруг нейронов. Каждый нейрон хорошо защищен маслянистой двойной мембраной, состоящей из жиров холестерина и лецитина. Внутри стенки находятся различные белки, которые переносят питательные вещества и кислород из капилляров через стенку к ядру клетки. Эта стена называется «гематоэнцефалический барьер». Он очень избирателен в том, какое вещество можно пропустить, включая и потенциально полезные медикаменты. Как пошутил один комментатор, принимать добавки, чтобы помочь клеткам головного мозга, – это все равно что пытаться помочь стране с недостатком горючего, летая над землей и сбрасывая на нее баночки с бензином.

Белки

Слово «белок» знакомо нам в значении «вид пищевых продуктов», но это именно то вещество, которое составляет нашу жизнь. Белки составляют аминокислоты (которые представляют собой 20 основных форм) в различных конфигурациях. Существует бесчисленное количество белков, каждый из которых имеет свою функцию. Они составляют стенки клеток; они действуют как ферменты (фермент – это катализатор, который вызывает изменения в других веществах); они также являются нейротрансмиттерами, химическими посредниками головного мозга.

Белки бывают различных размеров. Например, пептиды – это очень маленькие белки, и некоторые из них действуют как нейромодуляторы, химические датчики, которые прикрепляют чувствительность клеток к другим нейротрансмиттерам, как, например, при управлении болью. Другие протеины – очень большие, такие, как гликопротеины, – располагаются на внешней поверхности мембраны клетки в синаптической щели между двумя нейронами и принимают поступающую информацию от соседних клеток. Считается, что гликопротеины оказывают помощь в процессе превращения кратковременных воспоминаний в долговременные.

Гены и хромосомы

Каждый нейрон несет с собой полный набор инструкций, для того чтобы делать белки, которые ему нужны (как и все другие клетки). Новый белок делается из соединения аминокислот, которые присоединяются одна к другой, как бусинки в ожерелье. Таким образом, инструкции по составлению белка представляют собой нужную последовательность аминокислот. Гены – и есть эти самые инструкции.

Фабрика Лего

Представьте себе фабрику, которая берет конструктор Лего и строит из него машины, домашние принадлежности, компоненты для фабрики, строительные материалы и все остальное необходимое для общества Лего. На этой фабрике есть сто тысяч планов, один для каждого приспособления, которое она строит, включая планы для своих собственных станков и роботов-рабочих, так что она может починить свои станки и построить новые, когда возникнет необходимость. Фабрика Лего даже может сделать полную репродукцию самой себя. Что поразительно, так это то, что фабрика Лего почти полностью построена из деталей Лего и некоторых простых компонентов, которые доставляются к ее дверям.

Клетки похожи на фабрики, которые вырабатывают белки. Детали Лего – это аминокислоты (составляющие, из которых строятся белки), планы – это гены, а собранные приспособления – это белки, которые нужны, чтобы организм функционировал.

Гены кодируются в длинных нитевидных молекулах, которые называются ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота). У людей 23 пары молекул ДНК (хромосом), которые образуют две спирали. Хромосомы в свернутом виде находятся в ядре клетки.

Воспроизводить протеины очень важно для жизни клетки, молекула ДНК раскручивается, подключается определенный ген (это означает, что его инструкции копируются), и ДНК снова сворачивается. Копия инструкций выносится за ядро к структурам, которые соединяют соответствующую последовательность аминокислот, и образует из аминокислот белок.

Каждая клетка содержит полный набор генов для своего организма, но активизирует лишь небольшое количество из этого набора. Таким образом, есть гены, которые могут никогда не использоваться или использоваться только в некоторых клетках, при определенных обстоятельствах. Гены дают наследственность из возможных белков, но только сама клетка определяет, какой ген подключить, а какой отключить в определенный момент, при определенных обстоятельствах, в которых она находится. Эти

обстоятельства – результат окружающей среды, которую выбирает человек, – его питание, физические упражнения и образ жизни.

За годы своей службы гены могут испортиться по разным причинам, например, в процессе сворачивания и разворачивания хромосом или из-за вирусов и свободных радикалов (побочный продукт при окислении). Результатом поврежденных генов может быть выработка аномальных протеинов, которые могут повредить клетку, привести к ее смерти или к неконтрольному клеточному воспроизведению, формирующему рак. В клетке происходит множество процессов, которые могут исправить или ограничить ущерб, наносимый поврежденными генами. Одна из причин, по которой антиоксиданты так важны для здоровья, – это их роль защитников, не дающих свободным радикалам повредить ДНК.

Клетки и сети из клеток в работе

Если бы мы могли увидеть головной мозг в работе, перед нами предстала бы разветвленная система кровеносных сосудов, где кровь качается через артерии в маленькие капилляры, которые питают каждую клетку головного мозга. Живой мозг – это также постоянная смесь из электрических импульсов и химических сигналов, каждый нейрон – это крошечный огонек в организованном хаосе мыслей. Технологии по изображению головного мозга пользуются этой непрерывающейся деятельностью, используя различные методы записи, для того чтобы измерить, какие нейроны и участки головного мозга наиболее активны при реакции человека на определенную умственную задачу.

Во всем этом невообразимом рое какие части нашего мозга отвечают за наши мысли, чувства и воспоминания?

Импульс – действие – мысль

Головной мозг управляет тем, что мы делаем и о чем думаем, посылая и принимая электрические импульсы и химические сигналы между отдельными нейронами и группами нейронов. Мысли кодируются возбуждением нейрона, которое состоит в испускании небольшого электрического сигнала. Импульсы передвигаются по нейронам со скоростью 100 метров в секунду (360 километров в час) – в шесть раз быстрее, чем скорость, с которой разрешается ездить в черте города.

Постоянное хранение воспоминаний осуществляется в нейронах, образующих определенные модели, и зависит от того, как они физически связаны друг с другом, а также от силы их связи друг с другом. Нейроны с короткими аксонами связываются с соседними клетками, а те, у которых более длинные аксоны, связываются с нейронами в других участках.

Синапс

Аксоны одного нейрона связываются с дендритами другого на небольших промежутках, называемых синапсами, которые играют роль как в передаче мыслей, так и в хранении долговременных воспоминаний. Для плавного течения мысли импульс должен перейти от одного нейрона к другому, но через синапсы не могут пройти электрические сигналы. Длина синапса составляет всего лишь 20 нанометров (нанометр – это миллионная часть метра), но, как и в лампочке с порванной нитью накаливания, небольшие электрические сигналы, вырабатываемые нейронами, не могут пересечь это пространство, несмотря на то что оно очень мало. Нейроны преодолевают эту трудность, превращая электрические сигналы в химические импульсы. Посылающая сигнал клетка высвобождает нейротрансмиттер, одну из очень многих химических молекул, которая переходит через синаптическую щель и прикрепляется к рецептору молекулы принимающего нейрона. Этот процесс напоминает передачу палочки в эстафетном беге.

Синапсы – это локализация памяти, именно они отвечают за то, как быстро и легко нейроны передают друг другу информацию. Процесс похож на строительство брода через реку. Если каждый человек, который успешно переходит через реку, оставляет после себя камень, то с течением времени переход становится быстрее и легче. Для того чтобы сделать изменения в синапсе постоянными, вырабатываются новые протеины, и физическая структура совершенствуется. В конечном итоге, гены – это инструкции по образованию белков, которые фиксируют воспоминание в головном мозге. Когда мы вспоминаем событие из прошлого, создаются новые белки – это означает, что воспоминание с течением времени постоянно слегка изменяется.

Удивительно, но электрические импульсы, которые вырабатывают нейроны, необыкновенно стереотипны. Вся система напоминает электричество в доме. На кухне оно включает тостер, в зале оно включает телевизор. Электричество одно и то же независимо от того, в какой части дома его используют. Подобным образом импульс нейрона

важен только из-за модели соединений, которые нейрон образует с другими нейронами и с частями тела. Соедините нейрон с мышцей руки, и рука получит сигнал. Если бы тот же самый нейрон был соединен со ступней, его получила бы ступня.

Нейротрансмиттеры

Мы описали нейротрансмиттеры как химические молекулы, функция которых – переносить электрические импульсы через синаптическую щель. Они также распространяются по всему головному мозгу, перенося сигналы к рецепторам в различные участки. Многочисленные скопления синапсов, так же как и классические синапсы, описанные выше, могут принимать сигналы, которые распространяются в любом направлении или использовать рассеянное распределение нейротрансмиттеров.

Было открыто около 80 нейротрансмиттеров, которые доставляют разную информацию к клеткам. Например:

- Ацетилхолин играет ключевую роль в состояниях сна, пробуждения и бодрствования, важен для внимания, обучения и памяти. Его дефицит вызывает нарушение работы памяти.

- Серотонин известен как химическое вещество «хорошего расположения духа». Он влияет на настроение, и высокий уровень содержания серотонина считается причиной безмятежности и оптимизма. Он связан со многими различными умственными процессами, включая боль, аппетит, сон и кровяное давление.

- Глутамат – главный возбуждательный нейротрансмиттер. Он важен для долгосрочной памяти и, возможно, также для организации нейронов в большие соединения.

- Допамин контролирует уровень пробуждения, а также задействован в воспроизведении физических движений, эмоций и внимания. Когда его уровень низкий, люди не могут совершать произвольные движения, а когда он высокий, человек испытывает эйфорию.

- Норадреналин повышает уровень физической и ментальной активности, и активизируется посредством стресса. Он повышает сердечный ритм и кровяное давление и замедляет кишечную деятельность, готовясь к немедленным действиям. Когда стресс проходит, вместо него высвобождается ацетилхолин.

Как ясно из этих нескольких примеров, ни один из нейротрансмиттеров не ограничивается единичной функцией. Скорее,

каждый из них принимает участие в осуществлении нескольких функций и любая из этих функций, как, например сон, зависит от нескольких нейротрансмиттеров. Каждый нейротрансмиттер вырабатывается определенной разновидностью клеток, однако у каждой из клеток имеются разные виды рецепторов, которые позволяют им образовывать определенные связи по всему головному мозгу.

Неправильное функционирование в этой сфере случается, когда присутствует слишком много или слишком мало нейротрансмиттеров. Например, слишком маленькое количество допамина считается причиной болезни Паркинсона, а слишком большое его количество приводит к шизофрении. Низкий уровень ацетилхолина – характерная черта болезни Альцгеймера.

Такие наркотики, как ЛСД и морфий, имеют структуру, подобную передающему датчику. Они прикрепляются к постсинаптическому рецептору и мешают нормальному функционированию нейротрансмиттеров.

Системы

К тому времени как мы становимся взрослыми, наш умственный ландшафт становится настолько индивидуальным, что ни одна пара людей не воспринимает ни одной вещи одинаково.

В предыдущих разделах я рассказал, что нейроны – это основные аппараты мышления, а воспоминания в конечном итоге сохраняются в виде белков в синапсах между нейронами. Однако отдельный синапс или даже отдельная клетка сама по себе не несет смысла точно так же, как не несет смысла единственная цветовая точка на экране телевизора или компьютера. Только совокупность этих точек образует картинку, которая имеет для нас смысл. Подобным образом определенная модель нейронов создает мысль. Когда у нас возникает другая мысль, активизируется другой набор нейронов. Постоянная изменчивость головного мозга означает, что одна и та же модель никогда не повторяется.

Нейроны с подобными функциями группируются в колонны, которые выступают на два миллиметра сквозь толщину коры головного мозга. Один нейрон сам по себе не имеет практически никакого влияния, не сможет даже заставить нас глазом моргнуть!²⁹ Для того чтобы осуществить какое-нибудь действие, нейрон должен активизироваться вместе с сотней своих коллег. «Каждая из 100 миллиардов нервных клеток может таким образом соединиться со 100 000 других нервных клеток. Невообразимое количество!»

Нейроны соединяются с огромной системой взаимосвязанных клеток. Эти системы имеют замысловатые соединения, как телефонная система, которая может выглядеть запутанной и не подчиняющейся никакому порядку, но на самом деле их связь осуществляет четко определенные функции. Нейроны могут связываться с другими нейронами в том же самом участке или с нейронами в других участках.

Эдна

Новые невральные соединения образуются при поступлении каждого отрезка информации, головной мозг на них реагирует, и старые модели перестраиваются в более новые. Этот процесс напоминает постоянный, неутомимый, многоаспектный разговор между различными участками головного мозга. Именно эти соединения возникают, когда изучается что-то новое или упрочняются старые воспоминания.

Формирование нейронов в головном мозге оканчивается перед рождением. Есть большая потребность в нейронах, и те нейроны, которые не начинают активный процесс образования систем, вытесняются теми, которые энергично разрастаются.

В раннем детстве происходят стремительный рост ответвлений и образование связей и соединений, отчасти диктуемые генетическим кодом каждой клетки, но также и зависящие от индивидуального опыта каждого ребенка. Система продолжает развиваться на протяжении всей нашей жизни.

Различные участки для различных воспоминаний

Где в головном мозге хранятся наши воспоминания? Мы знаем, что в конечном итоге синапсы между нейронами записывают события нашей жизни, но какие нейроны? Являются ли они все одинаковыми и может ли любая информация храниться в любом месте?

Оказывается, что в головном мозге имеется много участков, у каждого из которых своя роль, но все они делают свой вклад в то, как мы воспринимаем и запоминаем события, информацию и умения.

Не существует одного участка головного мозга, который бы отвечал за память, а в представлении каждого отдельного события принимают участие многие участки головного мозга... Современная точка зрения на память состоит в том, что различные области хранят различные аспекты целого. В этих участках практически не бывает дублирования функций. Определенные отделы головного мозга имеют определенные функции, и ...каждый делает свой вклад в хранение целых воспоминаний.

Каков в точности баланс между специализацией и взаимосвязью, ученые узнают постепенно, а мы можем лишь сравнить головной мозг с оркестром, а память – с симфонией. Ни один инструмент и даже несколько подобных инструментов не могут сыграть симфонию самостоятельно. Каждый музыкальный инструмент играет свою партию, а все вместе они создают объединенное целое.

Левое и правое полушария

Как тело практически симметрично, так же и два полушария головного мозга представляют собой практически зеркальное отображение друг друга. Правая часть полушария контролирует левую сторону тела, а левая часть полушария – правую сторону тела. Полушария соединены толстым сплетением нервных волокон, называемых мозолистым телом, которое проходит в средней части головного мозга. Человек не может полноценно функционировать, если любое из полушарий сильно повреждено (если только травма не была нанесена в раннем детстве, когда все еще существует гибкость в невральных сплетениях).

Полушария имеют небольшие различия в ментальных функциях: так левое полушарие специализируется на языках, а правое – на пространственном воображении. У левшей латерализация может быть обратной. Согласно современной точке зрения, головной мозг был изначально практически полностью симметричным и использование орудий труда и языка были основными силами в латерализации головного мозга древнего человека.

Каждое полушарие, по-видимому, имеет своеобразный способ обработки информации, и левое полушарие более аналитическое, а правое – более холистическое. Интересно заметить, что восприятие музыки часто осуществляется латерализацией для языка. Изображения мозга музыкантов записывались в течение нескольких лет их тренировок. В первое время не обучавшиеся любители музыки слушали ее более холистично, используя сенсорное восприятие и эмоции, наиболее активным было правое полушарие. По прошествии времени и по ходу их обучения, аналитические левые области головного мозга становились более доминантными, когда они слушали музыку. Язык глухонемых также интригует, так как он активизирует те же области мозга левого полушария, что и речь, хотя слова в языке для глухонемых визуально-пространственные, а не слуховые.

Некоторые авторы говорят о том, что полушария соперничают друг с другом, другие используют слово «кооперация». Они соперничают в том смысле, что то одно из них, то другое

распоряжаются при определенных ситуациях. В противном случае возникла бы путаница, которая, как считается, происходит, когда мы запинаемся. Эту ситуацию можно представить себе так: каждая из двух половинок занимается своей любимой работой и информирует другую половинку о том, что происходит. Оба полушария используются в таких случаях как при использовании инструментов и в ходе другой физической деятельности.

1. Левое полушарие.

Контролирует правую часть тела, а также аналитическое мышление и символические процессы, например:

- Язык, язык глухонемых.
- Логика.
- Числа.
- Последовательность.
- Чтение.
- Письмо.

2. Правое полушарие.

Контролирует левую часть тела, а также холистическое мышление, например:

- Визуализация и кодирование увиденного.
- Воображение.
- Цвета.
- Жесты рук.
- Мелодия и ритм музыки.
- Звуки окружающей среды.
- Автобиографическая память.
- Узнавание лиц.

3. У каждого полушария есть своя работа, которой оно занимается, полушария делятся информацией друг с другом.

В целом оба полушария по-разному думают: левое полушарие строит планы, преследует их и имеет тенденцию игнорировать или отрицать противоречия, которые не вписываются в общие идеи, а правое ищет несоответствия и больше похоже на адвоката дьявола. Преобладание того или иного типа мышления меняется по несколько раз за период в несколько часов.

Существует простой способ, истоки которого восходят к античности и посредством которого можно определить, какая сторона

головного мозга в данный момент доминантна. Дыхание контролируется обоими полушариями, но обычно одно из них главенствует. Для того чтобы определить, какое из них активнее, закрывайте каждую ноздрю по очереди и определите, какая из них дышит свободнее. Если головной мозг слишком занят перед сном, обычно правая ноздря более широко открыта, и это означает, что левое полушарие, ориентированное на детали, осуществляет контроль. Некоторые сторонники отличий левой/правой части головного мозга, как, например, Анжела Бут, приписывают еще большие различия левому и правому полушарию:

«Если я нахожусь под контролем моего левого полушария, я не хочу писать. Я хочу отложить это занятие и почитать журнал или проверить свою почту. Если мне надо начать писать немедленно, я закрою правую ноздрю и сделаю десять вдохов, что переведет мое дыхание в режим доминирования левой ноздри, и, таким образом, контроль будет осуществлять мое правое полушарие».

Четыре доли головного мозга

Каждое полушарие головного мозга делится на четыре доли, которые играют определенную роль в осуществлении функций памяти и мышления в целом. Кора головного мозга — это внешний слой каждой доли, состоящей из выпуклостей и впадин (так называемых извилин и борозд), которые одинаковы у большинства людей, хотя нет двух людей с одинаковым головным мозгом.

- Зрительные доли находятся в задней части головного мозга. Они занимают 70 процентов сенсорных областей головного мозга, и в каждом из них 30 различных подразделов, которые используются для того, чтобы понять визуальный мир в отношении движений, цвета и формы.

- Теменные доли располагаются в передней части зрительных долей. Они отвечают за осязание, боль, температуру и проприоцепцию (где вы находитесь в пространстве), и в каждой доле имеется особая область, которая называется «соматосенсорная кора» и отвечает за все сенсоры организма. Во время операции на головном мозге, если нейроны на любом месте соматосенсорной коры стимулируются электрическим импульсом, человек чувствует, как будто кто-то дотронулся до соответствующей части его тела.

- Височные доли находятся под теменными долями. Они обрабатывают слуховую информацию (высоту и ритм), решая, является ли она речью, музыкой или шумом, а левая височная кора головного мозга помогает переводить слова в мысли. Глубоко в каждой височной доле находятся гиппокамп и связанные с ним структуры, отвечающие за эпизодическую память.

- Лобные доли находятся в передней части мозга и составляют одну треть от его общего размера. Большая извилина отделяет их от теменных долей. Они задействованы в реализации задуманного, включая планирование, суждение, принятие решений и контроль над моторикой. И на правой, и на левой лобной долях находятся двигательные области коры головного мозга, которые отвечают за все движения, подобно соматосенсорной области, за исключением того, что ей подчиняются мышцы, но ею не осуществляется восприятие

всей информации, сообщаемой нам органами чувств. Если нейроны на любом месте этой области стимулировать электрическим сигналом, соответствующая мышца сократится. В самой передней части головы находится предлобная кора головного мозга, которая отвечает за сохранение концентрации во время выполнения задач, связанных с рабочей памятью, через петлю обратной связи с другими областями головного мозга. Предлобная кора головного мозга также считается ответственной за создание своей точки зрения через постоянный обмен с лимбической системой.

Исследования показали, что те части головного мозга, которые мы чаще всего используем, пополняют ряды нейронов и увеличиваются в размере. В одном эксперименте добровольцы совершали ряд движений пальцами, и после длительной тренировки они могли выполнять последовательность движений в два раза быстрее. Особый интерес представляет участок двигательной области коры головного мозга, который активизировался при выполнении задания. Он увеличился в размере и оставался таким же большим в течение нескольких недель. Подобным образом исследование, в которых участвовали водители такси, показало, что у них увеличен участок головного мозга, задействованный, как считается, в кодировании пространственного картирования. И более увеличена эта область была у тех водителей, которые дольше работали по этой профессии. Эти исследования показали, что когда мы тренируемся в выполнении какого-либо умения, головной мозг в буквальном смысле отдает больше сил решению этой задачи.

Когда используются технологии по получению изображения головного мозга, для того чтобы узнать, какие области активизируются, когда выполняется определенная умственная задача, тесты обычно показывают главную зону и, возможно, несколько других активных зон. Информация может распределяться через несколько различных областей.

Семантическая память

Семантическая память, по-видимому, следует общему принципу, по которому часть головного мозга, которая больше всего задействована в изучении некоторой информации, является, скорее всего, тем местом, где хранятся долговременные воспоминания. Таким образом, знания об объектах, которые мы получаем через их внешний вид, например, о животных или растениях, хранятся в областях, связанных с визуальным восприятием, в то время то, о чем мы узнаем через наши действия, например, умение владеть определенным инструментом, хранится в участках двигательной области коры лобной доли головного мозга.

То, как мозг запоминает слова, представляет интерес, потому что мы и слышим, и произносим их. Наиболее активны при обработке слов две зоны левого полушария, одна из которых находится в слуховой области (так называемая зона Вернике, связанная с значением слов), а другая – в лобной коре (так называемая зона Брока, связанная с грамматикой). Люди, которые хорошо говорят, но имеют трудности с пониманием устной речи, скорее всего, имеют проблемы с зоной Вернике. И наоборот: когда мы точно знаем, что хотим сказать, но не можем построить грамматическое предложение, чтобы выразить свои мысли, дело, скорее всего, в зоне Брока.

Центральной проблемой, о которой говорили респонденты в нашем опросе, была забывчивость на имена. Как уже рассматривалось выше, все доли головного мозга задействованы в семантической памяти (включая имена людей и все, что мы о них знаем). То, что различные области используются для извлечения семантических знаний, объясняет тот факт, что мы видим человека и знаем, кто он такой, но все же не можем припомнить звуки его имени. Имя хранится в отдельной от другой информации зоне, которая недостаточно сильно активизируется. Это также объясняет, почему имя может внезапно всплыть, когда мы начинаем вспоминать другую информацию об этом человеке. Области взаимосвязаны, и активность в одной области может вызвать возбуждение тех областей, в которых хранятся связанные с первой областью сведения.

Когда мы переходим в преклонный возраст, происходит потеря нейронов на различных участках головного мозга, индивидуальная для каждого человека. Трудность в том, чтобы выполнять несколько дел сразу, может возникнуть из-за невозможности синхронизации, которая необходима для того, чтобы каждая зона «разговаривала» с другими. Временами мы чувствуем, что немного не согласуемся сами с собой, возможно, становимся более неуклюжими или медлительными, чем обычно. Скорее всего, это сбой в синхронизации. Но через некоторое время мы становимся более оживленными и мозг начинает нормально работать (например, после того как выпьем первую чашечку чая или кофе или подвигемся и улучшим циркуляцию крови).

Эпизодическая память

Эпизодическая память отличается от семантической, потому что описывает конкретные случаи и, таким образом, информацию об увиденном и услышанном, которое должно ассоциироваться с местом и временем.

Гиппокамп, лобная кора и миндалевидное тело головного мозга — все они участвуют в соединении компонентов эпизодического воспоминания в единое целое. Многие еще неизвестно о сложных деталях этого процесса, но вполне возможно, что используются специфические обороты обратной связи. Для того чтобы осознавать событие, должны быть активными височные доли. Из показаний оборудования, фиксирующего построение изображений головного мозга, мы знаем, что когда эпизод кодируется, левая лобная кора более активна, но когда мы вспоминаем событие позже, активной становится правая лобная кора.

Когда мы не можем вспомнить, кто рассказал нам что-то интересное, проблема, возможно, возникла из-за того, что лобная кора не может извлечь соответствующий контекст для этой информации, например, где и когда мы слышали эту историю. Фрагменты воспоминаний часто могут отсоединяться от своих истинных источников и присоединяться к другому событию или сливаться с другими событиями.

Правая предлобная кора также необходима для сохранения внимания и целенаправленных действий, особенно если вас что-то отвлекает. Если вас что-то отвлекло и вы потеряли ход мыслей, считается, что это произошло из-за медленной волны электрической активности, которая проходит через лобную область. Медленная волна длится долю секунды и нарушает работу внимания. Такое случается нередко и учащается с возрастом. Возможно, это происходит из-за помех в системе нейронов, которые отвечают за внимание.

Эмоциональное наполнение воспоминаний

События несут в себе эмоциональную значимость. Изучалась роль миндалевидного тела при обстоятельствах, вызывающих страх и навязчивые воспоминания, которые людям хотелось бы забыть. Оно состоит из многочисленных участков, которые координируют реакцию организма на страх, например, повышенное сердцебиение, скованность движений и замедление пищеварения. Некоторые из них могут быть связаны с общим уровнем тревожности, другие вызывают ответную реакцию («приведение в боевую готовность») на определенные ситуации. Миндалевидное тело влияет на выделение таких гормонов, как адреналин и кортизол.

Мы можем вздрогнуть при громком звуке, а затем быстро расслабиться, понимая, что ничто нам не угрожает. Это происходит потому, что информация о происходящем поступает к миндалевидному телу двумя путями. Один путь обеспечивает сравнительно прямой маршрут от органов чувств, занимающий примерно 12 миллисекунд. Другой путь проходит через кору головного мозга и доносит более точную информацию, но занимает в два раза больше времени.

Имплицитная память

Для имплицитной памяти используются все участки головного мозга. Та часть имплицитной памяти, которая называется праймингом, может рассматриваться как «разминка» сенсорной системы в определенных областях: зрительный прайминг в первичной и вторичной зрительных зонах, звуки в слуховых зонах и осязание в соматосенсорной зоне. Если невральная система области недавно находилась в возбужденном состоянии, она не сразу утрачивает активность, что помогает ей быстрее отреагировать позднее. Слова, которые вы недавно слышали, будут узнаны и названы быстрее, чем те, что не упоминались некоторое время.

Другие аспекты имплицитной памяти активизируют отдельные области. Когда мы впервые обучаемся новому умению, такому, как набирать текст на печатной машинке или компьютере, танцевать или играть в гольф, мозжечок («малый мозг», находящийся под зрительной долей) играет важную роль в координации движений и времени, которое требуется на то, чтобы их усовершенствовать. Мозжечок также связан с бессознательной связью стимула, с подкреплением условного рефлекса, навыка.

Концепции

Мы, человеческие существа, являемся гениями в извлечении сущности – мы автоматически берем данные нашего богатого опыта и находим удобные классификацию или свод правил для него.

Категории объектов, которые мы видим, слышим или осязаем, формируются из постепенного приобретения знаний о том, что определенные предметы имеют общего. Найти основные сходства между несколькими предметами можно бессознательно, и, по-видимому, это происходит в тех самых областях, где информация впервые была обработана – зрительных, слуховых и соматосенсорных зонах. Мы также можем сознательно разделить предметы по категориям (и делаем это постоянно): еда, домашние принадлежности, одежда и даже люди. При этом работает височная доля, в частности, гиппокамповая система. Существует много предположительных объяснений о том, как категории хранятся в головном мозге, но одно из них кажется нам наиболее убедительным в связи с тем, что мы знаем о памяти. По этой теории, они представлены в тех взаимоотношениях, в которых мы с ними находимся, а не по средствам их обличия.

Современные исследования в области регенерации головного мозга

Раньше считалось, что новые клетки мозга не формируются после рождения. Однако в последнее время ученые нашли доказательства того, что это не так. Ниже мы опишем, как в головном мозге формируются новые клетки.

Рождение клетки (нейрогенез)

Каждый человек начинает свое существование как одна клетка. Клетка делится, затем делятся ее дочерние клетки, что повторяется снова и снова, вырастая и развиваясь в младенца, затем в ребенка, а затем и во взрослого. Самые первые клетки в эмбрионе – это стволовые клетки, из которых появляются все остальные клетки. Они обладают простой формой и не выполняют никаких специальных функций. Но со временем эмбрион развивается и большинство клеток специализируются, некоторые становятся мышцами, другие кожей или клетками головного мозга. Эти клетки передвигаются к соответствующим частям тела, а затем связываются с окружающими клетками и формируют сложные структуры органов, кожи, мышц и головного мозга, далее видоизменяясь в данном процессе.

Процесс, в результате которого стволовые клетки делятся и видоизменяются для формирования нейронов, называется нейрогенез. Мозговые клетки формируются в несколько стадий. Сначала они появляются, как обычные стволовые клетки, которые могут видоизмениться в любой вид клеток в головном мозге или теле. Когда они делятся, некоторые из них становятся предшественниками особых клеток головного мозга (включая нейроны и глиальные клетки). Эти стволовые клетки-предшественники могут снова разделиться, и потомство, которое впоследствии станет нейронами, называется нейробластами. Наконец, нейробласты передвигаются в соответствующее место, такое, как зона гиппокампа, где превращаются в нейроны с характерными для них формой и функциями.

Исследования, проведенные на различных живых существах (от канареек и крыс до людей), показали, что стволовые клетки, предшественники нейронов, можно найти в различных областях головного мозга. Большинство из этих клеток, по-видимому, не развивается, и предполагалось, что головной мозг не может восстановиться, используя эти стволовые клетки. Однако постепенно собирались доказательства того, что у многих животных были особые зоны головного мозга, в числе которых гиппокамп (важен для

формирования новых воспоминаний), где стволовые клетки продолжают развиваться в функционирующие клетки головного мозга.

Решающим вопросом для человека является то, вырабатываются ли клетки головного мозга в достаточном количестве, чтобы быть полезными, и с помощью каких факторов они могут использоваться в восстановлении функций мозга, как при нормальном старении, так и при лечении заболеваний головного мозга. Нет ничего удивительного в том, что вокруг этих факторов ведутся активные исследования. Ясная картина того, как контролируется нейрогенез, еще не обрисована, но есть несколько многообещающих открытий.

Первое доказательство того, что нейрогенез возможен в человеке, было обнаружено только в конце 1990-х. Это открытие естественного и спонтанного рождения клетки случилось не без вмешательства медиков. Стало известно о таком случае при наблюдении за формированием новых клеток. Пять пациентов, одни из которых страдали от рака языка, другие – от рака гортани, принимали вещество, которое помогало проследить за делением клеток опухоли. Вещество также давало информацию о других делящихся клетках и таким образом могло показать, где формируются новые клетки. Сигнальное вещество было найдено в одной из разновидностей нейронов, называемой «лаброцит», в области гиппокампа, в так называемой зубчатой извилине. Так было обнаружено первое доказательство того, что у взрослого человека может происходить нейрогенез.

Почему если у головного мозга есть способность создавать новые нейроны, он, по всей видимости, не особенно склонен их формировать? Фактически стволовые клетки есть в различных областях головного мозга, но, по-видимому, они не делятся и не образуют новые нейроны.

Возможно, существуют причины, по которым головной мозг не хочет постоянно создавать новые нейроны. Головной мозг – это сложный орган, и его гладкая работа необходима для постоянного выживания. Добавление новых нейронов – это все равно что замена проводки компьютера, который контролирует Боинг-747. Любые ремонтные работы не должны производиться по середине критического маневра! И желательно, чтобы они вообще не совершались в течение полета.

Постоянно проводящиеся исследования показали, что нейрогенез не происходит при определенных обстоятельствах, включая ежедневный ввод информации и выработку некоторых возбуждательных нейротрансмиттеров и гормонов, которые выделяются при стрессах.

Нейрогенез

Известно, что нейрогенез активизируется при особенном образе жизни, что было открыто в исследованиях, проведенных на мышах. И физические упражнения, и обучение новым умениям, по всей видимости, играют важные, но различные роли. В одном исследовании сравнивались мыши, которые бегали в беличьем колесе, и те, которые этого не делали. У мышей, которые занимались на беличьем колесе, было в два раза больше новых нейронов, чем у их оседлых соратников. Бег, по-видимому, способствовал делению стволовых клеток, в то время как изучение новых умений способствовало выживанию и видоизменению потомства стволовых клеток. Важно, что на старых мышках полезный образ жизни действовал так же, как и на молодых, только уровень нейрогенеза у них был намного ниже, чем у тех, которые были помоложе.

Без сомнения, многое еще нужно открыть, и эти результаты должны еще быть продемонстрированы на людях.

Другие современные исследования включают сравнение генов, которые активны в тех областях головного мозга, где происходит нейрогенез, с теми, где он не происходит. Если гены будут обнаружены, белки, которые они вырабатывают, будут важным открытием в разгадке головоломки нейрогенеза.

Терапевтические подходы могут в конечном счете привести к вмешательствам различных уровней, включая смену образа жизни в физическом и умственном плане, использование генной терапии и трансплантатов стволовых клеток. Конечная цель – проследить длинную цепь событий, которые случаются на всех стадиях нейрогенеза, и научиться вызывать нейронную регенерацию, когда это необходимо.

Выводы

Знания различного уровня позволяют нам понять, как работает память в головном мозге:

- Наша память – это уникальная комбинация биологического наследия и индивидуального жизненного опыта человека. Наши гены приводят к тому, что у нас «мозги человека», но синапсы у каждого свои.

- Гены определяют, какой будет выработан белок, но будет ли он сформирован или нет, зависит от окружающей среды.

- Синапсы – это места, в которых хранятся воспоминания, где создаются новые белки для формирования долговременных воспоминаний.

- Нейротрансмиттеры – это химические посредники между клетками головного мозга. Они важны в формировании памяти, так же как и в других аспектах, например, в настроении, бдении и состоянии сна.

- Нейроны – это высокотехнологичные процессоры головного мозга, и их электрические и химические сигналы – это основа всех мыслей. Они продолжают развивать ответвления и образовывать системы на протяжении всей жизни.

- Многие области головного мозга делают свой вклад в память о событиях и содержат воспоминания, полученные от различных органов чувств (зрения, слуха и осязания), обработанные в разных областях головного мозга и собранные вместе в гиппокампе.

- Последние исследования показали, что нейрогенез возможен и может быть нормой в некоторых отделах головного мозга, однако многое еще нужно изучить, прежде чем это открытие будет применяться в терапии.

Глава II

Умение концентрироваться – не природный дар

Наступил вечер, и вы сели в удобное кресло с интересным детективным романом в руках. Через какое-то время вы полностью поглощены действием романа и забыли обо всём на свете. Страница за страницей вы приближаетесь к развязке и уже не слышите ни музыки, которая тихо играет, ни шума улицы за окном, – ничего.

Концентрация – это сосредоточение внимания

Пожалуй, каждому знакома такая форма концентрации, к которой приходится прибегать без особого напряжения, будь то чтение интересной книги, просмотр футбольного матча или компьютерная игра. Всё внимание, восприятие, мысли, представления направлены на одну-единственную деятельность. Всё остальное уходит на задний план. При этом мы получаем высокую производительность и точность выполняемых действий, на которые направлено наше внимание.

Направление внимания на одну цель

Мы концентрируемся тогда, когда наше внимание сосредоточено только на чём-то одном. Концентрация в данный момент – это совокупность всех мыслей и восприятия, чтобы сохранять своё внимание на каком-либо предмете, игнорируя всё остальное.

Когда мы концентрируемся?

Чтение интересной книги или переживания драматического матча переносят нас в особое состояние, словно под «стеклянный колпак», отгораживая нас от внешнего мира. Здесь проявляется наш личный интерес к тому, чем мы занимаемся, что нас освобождает от усилий концентрироваться.

Решающую роль играет интерес

Не прикладывая усилий, мы можем концентрировать наше внимание тогда, когда нам интересна работа, деятельность, событие.

Неосознанная концентрация

Существует много вещей, которые мы делаем с удовольствием, и которым при этом уделяем много внимания без особых усилий. Также непроизвольно мы можем концентрироваться в ситуациях, которые вынуждают нас сосредоточивать внимание, отключаясь от всего остального; когда мы, например, преследуем определённую прагматическую цель или находимся в стрессовой ситуации. Разве вы не замечали, как, сконцентрировавшись, отвечали на вопросы преподавателя на экзамене, хотя за десять минут до этого страшно нервничали. Или как на секунду призадумались за рулём автомобиля, едва не угодив в аварию, но за миг до этого быстро собрались и взяли себя в руки. Во всех таких случаях концентрация возникает не по нашей воле.

Научиться концентрироваться

Когда мы говорим об «искусстве» концентрации, то имеем в виду те ситуации, когда мы сознательно сосредоточиваемся на какой-либо деятельности, делая это легко и не прикладывая особых усилий. Ежедневно нам приходится решать проблемы, прикладывая усилия; делать «через не могу». Не всё, что мы делаем, действительно составляет для нас особый интерес. Многие вещи – это просто однообразная рутина, которую мы решаем без особого внимания. Часто мы не можем сосредоточиться, наши мысли при этом находятся «где-то далеко», постоянно отвлекаемся. А проявление интереса к любой деятельности, встречающееся у некоторых людей, – скорее исключение из правил.

Сознательное управление концентрацией

Научиться концентрироваться означает уметь сосредоточивать свое внимание на вещах даже в тех случаях, когда они нам не интересны. То есть управлять своим вниманием, сделать его инструментом своей воли.

Концентрация требует времени

Даже выполняя какую-то работу, мы рано или поздно чувствуем, что наше внимание ослабевает. Причём речь идёт о совершенно обычной усталости, которой, правда, можно управлять. В конце концов это имеет большое значение, как долго мы сможем читать и обрабатывать сложные тексты, как долго можем слушать длинный и скучный доклад и будем ли в состоянии попасть ракеткой по мячу в пятом сете игры в теннис. Как говорится: усталость в любом виде деятельности – это её неизбежный атрибут. Но при помощи специальных целевых тренировок вы сможете сохранять концентрацию более длительное время. Итак, концентрация – это способность человеческой психики удерживать внимание на каком-либо объекте в течение продолжительного отрезка времени.

Развитие способности концентрироваться

Возможно, вы принадлежите к той категории людей, которые любят отвлекаться. Например, разбирая документы, начинаете разговаривать с коллегой, то есть занимаетесь несколькими делами одновременно, не уделяя серьёзного внимания ни одному из них.

Необходима тренировка

У каждого человека есть способность к концентрации. Если эту способность постоянно не тренировать, то она может просто зачахнуть.

Что такое концентрация?

- Концентрация – это способность человеческой психики удерживать внимание на каком-либо объекте в течение продолжительного отрезка времени.
- Лучше сконцентрироваться удаётся лишь в том случае, если объект или деятельность нам интересны.
- Способность концентрироваться – это прежде всего способность управлять своим вниманием.
- Способность концентрироваться – это способность удерживать своё внимание долгое время на каком-либо объекте.
- У каждого человека есть способность концентрироваться. Регулярные тренировки поддерживают её в должной форме.

Могу ли я хорошо концентрироваться?

Как вы себя чувствуете, когда занимаетесь спортом, читаете книгу, позабыв при этом всё остальное? Каковы ваши ощущения? Какие впечатления вы получаете при этом?

Перед тем как вы приступите к тренировке своего внимания и памяти, попробуйте сначала определить, в чём заключаются ваши сильные и слабые стороны. Когда вам удаётся сконцентрироваться легко и без приложения особых усилий? Что вас может отвлечь? Эти вопросы помогут вам взглянуть на свою способность концентрироваться, на то, какие вы можете подключить свои внутренние резервы и второстепенные способности для развития внимания и памяти. Выделите себе минуту покоя, чтобы ответить на эти вопросы. Вы должны немного прислушаться к себе и исследовать себя. Дайте волю своим мыслям. Но ответы на свои же вопросы фиксируйте на бумаге. Будет полезным, пройдя курс тренинга своей памяти и внимания, вернуться к старым записям и сравнить свои мысли и ощущения.

Вопрос 1

В каких случаях вам удаётся уделять большое внимание каким-либо объектам или деятельности?

В этих ситуациях я могу полностью сконцентрироваться:

Вопрос 2

Вспомните ситуацию, когда вы могли сконцентрироваться легко и без дополнительных усилий, причём не отвлекались. Что вы тогда делали? Чем вы можете объяснить это состояние? Как долго вы были внимательны?

В этой ситуации я сконцентрировался без особых усилий и не отвлекался ни на что постороннее:

Я находился в состоянии повышенного внимания в течение:

Вопрос 3

Вспомните случаи, когда вас отвлекали от работы. Что вас отвлекало? Как вы преодолели факторы, которые вам мешали?

В этих ситуациях я часто отвлекался:

Меня отвлекали следующие вещи:

Так я реагировал на отвлечение моего внимания:

Вопрос 4

В каких ситуациях вам удавалось довести дело до конца, сохраняя концентрацию, несмотря на то, что вас отвлекали?

В этих ситуациях я сохранял спокойствие и был внимателен, несмотря на то, что мне мешали:

Вопрос 5

Способность концентрироваться тесно связана с вашими внутренними установками. Было ли вам интересно? Считаете ли вы себя способным для решения этих задач? Есть ли у вас определённая цель? Определитесь, что в вашей работе для вас важно, что – нет.

Эту работу я выполняю с удовольствием:

А эту – без особого интереса:

Вопрос 6

Отдых способствует способности концентрироваться. Запишите, в каких случаях вы чувствовали себя спокойными и уравновешенными, а когда чувствовали себя не в своей тарелке?

В этих ситуациях я не спокоен:

В этих ситуациях я абсолютно спокоен и уравновешен:

Глава III

Что мешает нам концентрироваться?

Каждый раз, когда, занимаясь каким-либо делом, мы не можем сконцентрироваться, всегда найдётся причина, которая мешает нам: «Постоянно звонил телефон», «Было так жарко...», «Я плохо себя чувствовал...», «Коллега по работе М. действовал мне на нервы...». Всем известны эти стандартные оправдания, которые мы говорим, выполнив некачественно работу, плохо подготовившись к экзамену и тому подобное.

Нет единого рецепта

Эти оценки ни в коем случае не неправильные. Но всё же они не объясняют острую недостаточность внимания во время работы. Если это был только телефон, который нам мешал своей назойливой трелью, то его можно было просто отключить. На самом деле существует множество простых решений.

Обобщите свой опыт

Недостаток внимания может иметь под собою множество причин. Как правило, это предметы и явления, которые нас окружают, например, телефон. А также причины, связанные непосредственно с нами, – усталость, отсутствие интереса, пассивность, и причины, вытекающие из особенности самой деятельности, – например, высокие требования, предъявляемые к вам.

На следующих страницах вы найдёте информацию о самых главных помехах при концентрации. Если вы не просто прочитаете эту главу, а также сравните случаи из своего личного опыта, то вы обнаружите ответы на многие интересующие вас вопросы – например, что и как препятствует нашей способности концентрировать внимание. С этими знаниями вы можете спокойно перейти к советам по решению проблем.

Что, собственно, мешает нам концентрироваться?

Только за редкими исключениями, недостаток внимания является врождённым пороком. Порой недостаток внимания является следствием тяжёлого психологического потрясения. Но речь не идёт об этих двух причинах отсутствия навыка концентрации, а мы говорим о внешних причинах, которые можно преодолеть при помощи анализа, тренинга и изменения поведения. Преодолеть барьеры, мешающие нам концентрироваться, мы способны, используя силу воли, и руководствуясь целью.

Внешние факторы, мешающие концентрироваться

Как на работе, так и дома вам могут мешать работать различные факторы: работающий телевизор в соседней комнате; постоянные вопросы, которыми вас осыпают ваши дети; приятный аромат жаркого из кухни. Конечно, от многих этих факторов можно избавиться. Но практически невозможно работать в условиях, когда вообще ничто не мешает. Так не бывает. Наш мир, снабжённый самой разной техникой, постоянно шумит, раздражает наши нервные окончания как оптическими, так и акустическими сигналами. «Стеклянный колпак» – идеальное средство, чтобы отгородиться от внешнего мира с его раздражителями, но всё же мы делим свою жизнь и работу с другими людьми. У каждого из них свои взгляды на жизнь, которые могут нам нравиться или не нравиться. Наверное, иногда, вы бы хотели стать монахом или монахиней. Чтобы запереться в келье и спокойно работать в абсолютной тишине. Но ваш мир – это не монастырь, а большая и шумная «контора». Поэтому, нам приходится жить среди мешающих нам сконцентрироваться факторов. Единственное решение – это научиться приспосабливаться работать в таких условиях.

Проблемы, связанные со здоровьем, неправильное питание, недостаток сна

Разумеется, что предпосылками высокого рабочего настроения, а соответственно, и высокой силы концентрации внимания является ваше состояние здоровья. Незначительная головная боль или лёгкая простуда уже являются залогом снижения уровня вашей концентрации. Если же вы, несмотря на простуду, вынуждены работать, то вам помогут специальные методы для расслабления и повышения внимания. Потребление алкоголя и многих медикаментов снижает уровень концентрации.

Вы блокируете каналы мозга, которые обрабатывают и накапливают полученную вами информацию.

Снижению работоспособности способствует также острая или хроническая нехватка сна. Во время сна восстанавливаются клетки мозга, которые необходимы для вашей способности концентрировать внимание. Если вы спите меньше, чем необходимо вашему организму, то очень скоро наступят психологический спад и снижение работоспособности.

Отсутствие интереса

Интерес служит одним из средств, помогающих человеку сконцентрироваться. Там, где отсутствуют интерес и мотивация или они неярко выражены, присутствует равнодушное отношение к делу, а отсюда сниженное внимание и некачественный результат. Если у нас нет стимула, то любая деятельность нам даётся тяжело. И наоборот – как легко нам даётся работа, если она нам интересна! Конечно, мы можем стимулировать свой интерес к вещам и задачам, так как у любого человека есть свои пристрастия и антипатии, слабости и сильные стороны. Но чтобы развить качественно своё внимание в условиях отсутствия интереса, следует применять программу тренинга, которая бы учитывала связь интереса и внимания и в которой бы применялись стратегии, требующие мотивации.

Переутомление и слишком высокие требования

Уже школьники сталкиваются с тем, что предъявляемые к ним требования либо посильны для них, либо находятся за пределами их способностей. Более ярко эта разница выражается в учебном материале или в задачах, которые нужно решить. Причём возникает обычно одинаковая реакция: в процессе выполнения заданий школьники отвлекаются, и внимание переключается на другие объекты.

Отсутствие концентрации подобного вида, происходящее от недостаточной самооценки или оценки окружающих, мы можем обнаружить не только у школьников, но и в жизни взрослых состоявшихся людей. Например, на сотрудника сваливают рутинную работу, которую он выполняет, естественно, без особого энтузиазма. Или же работники получают задания, для которых требуются определённые знания и квалификация, которых у них нет. Во всех выше перечисленных случаях речь идёт о балансе между работоспособностью и предъявляемыми требованиями. Поэтому потеря концентрации внимания зависит от того, является ли для нас задание посильным, от объёма этого задания и как долго мы его выполняем. Но не стоит также упускать из виду то, что слишком лёгкая работа, которая не требует особого внимания, также притупляет способность концентрироваться. Если вы любите повторять такие фразы, как «На работе я перекладываю бумажки с места на место» или «В офисе я только подтачиваю карандаши», то не стоит удивляться тому, что ваша способность концентрироваться равна нулю.

Отсутствие системности и цели

Сесть за руль своего автомобиля на выходных и кататься «до посинения» – это неплохой вид времяпрепровождения. Работать же «до посинения» – это тяжело, это тратит уйму времени, энергии и сил, а также требует концентрации. Любому виду деятельности, требующему внимания, необходима «путеводная звезда», которая вывела бы к определённому результату. На многочисленные жалобы сотрудников разных фирм на то, что они никак не могут продвинуться в своей работе вперёд, я задаю встречный вопрос: а куда вперёд? Тот, у кого нет определённой цели, только растрчивает попусту свои энергию и силы. Тот, кто не знает, куда он хочет продвигаться или не знает путей к достижению цели, тратит напрасно свой потенциал. Способность концентрироваться тесно связана с личностной целеустановкой, с действиями, направленными на достижение определённых целей. Сюда можно отнести такое банальное требование, как создание порядка на письменном столе, чтобы вам не приходилось каждый раз отвлекаться на поиск нужного документа в ворохе разных бумаг.

Отсутствие самодисциплины

Не всякая работа доставляет нам удовольствие, и не для всякого задания у нас бывает достаточно мотивации. Выполняя такую работу, не у каждого человека получится проявлять интерес, постоянно поддерживать внимание, и вообще довести дело до конца. Типичны, скорее, будут такие реакции, как отложить дело в «долгий ящик» или выполнение работы спустя рукава.

Поэтому для концентрации необходимы также самодисциплина и определённое упорство. Самодисциплина способствует тому, что вы можете регулировать своё внимание и направлять свой интерес на объект или деятельность.

Негативный настрой

Верите ли вы в себя и свои способности? Сознательно ли вы подходите к предъявляемым требованиям? Или вы всё время сомневаетесь в себе?

Думай положительно! – вот одно из правил жизни, которое упрочит веру в ваши силы, когда речь идёт о концентрации. Если вы каждый раз говорите себе «Я всё равно не умею концентрироваться», то вы действительно не умеете этого. Сетования на уличный шум, температуру в офисе не помогут вам решить задачи. Это только отговорки. Плохой настрой заставляет вас работать против самих себя, вы вводите себя в замкнутый круг, который мешает потенциальному улучшению вашей памяти и внимания, а также психической и физической работоспособности. Думайте положительно, больше оптимизма! Не прячьтесь внутри себя и за своими комплексами.

Отсутствие внутреннего равновесия

Мы все переживаем этапы в жизни, когда мы недовольны, взволнованны и неуравновешенны. Бывает так, что личные проблемы или проблемы, связанные с работой (болезнь кого-то из членов семьи, проблемы взаимоотношений), обременяют нас, и всё прочее уходит на задний план и теряет своё значение. Бывает так, что мы не понимаем причины нашей душевной неуравновешенности, страдаем от скверного чувства, что наша жизнь вошла в кризисную полосу. Все наши органы чувств настроены на проблемы, так, что наша способность концентрироваться пропадает.

Недостаток целенаправленных тренировок

Способность концентрироваться дана каждому человеку, только она требует практики и тренировки, для того чтобы её постоянно поддерживать «в форме». Если вы считаете, что вам не дано концентрироваться, то вам следует выбросить из головы подобные мысли. Концентрироваться можно научиться, и эта книга является тому доказательством.

Что блокирует концентрацию?

- Концентрация может быть блокирована разнообразными факторами из нашего окружения. Такие преграды мы можем частично ликвидировать, но не бывает условий, которые бы нам вообще не мешали. К помехам и мешающим нам концентрироваться факторам необходимо приспосабливаться. Тренировки помогут вам выработать терпение и научат вас не обращать внимания на отвлекающие факторы.

- Наше плохое самочувствие также может блокировать концентрацию. Процесс выздоровления и хороший сон быстро восстановят вашу способность концентрироваться. Специального тренинга для таких условий нет.

- Концентрация может быть также блокирована либо слишком завышенными, либо слишком заниженными требованиями.

- Концентрация может быть нарушена и нашим собственным внутренним настроем и поведением. Тренинг концентрации – это, прежде всего, работа над собой, преодоление своих личных комплексов, выработка веры в свои способности, приведение своего внутреннего состояния к гармонии и равновесию, улучшение собственной организации и самодисциплины.

Вы видите? Многие средства борьбы с блокадой концентрации – это стандартные упражнения по улучшению внимания и памяти. Такие упражнения, разумеется, очень полезны. Но успешная тренировка будет полезной лишь в том случае, если вы сами будете владеть собой и своими чувствами.

Что, собственно мне мешает концентрироваться?

Что, собственно, мне мешает концентрироваться, когда это необходимо? Где заложены проблемы, над которыми следует работать? В чём заключаются ваши сильные стороны, на которые следует опираться? Следующее упражнение поможет вам найти ответы на эти вопросы. Оно представляет собой опросник из нескольких пунктов, которые помогут вам определить ваши личностные факторы, которые мешают вам концентрироваться. Сравните свои причины невозможности сосредоточить внимание с причинами, которые были описаны вкратце выше. Используйте эти формулировки при ответе на вопросы в опроснике. Сначала попытайтесь вспомнить, по меньшей мере, пять ситуаций, когда сконцентрироваться вам было очень сложно или вообще не удалось. Определите причину вашей неудачи.

Попробуйте выявить закономерности; то, что объединяло бы все ваши ситуации. Какие блокады концентрации создаёт ваше поведение?

Внешние факторы, мешающие концентрироваться

Проблемы, связанные с самочувствием; плохое питание, нехватка сна

Отсутствие интереса

Переутомление и завышенные требования

Отсутствие системности и целеустановки

Отсутствие самодисциплины

Негативный настрой

Отсутствие внутреннего равновесия

Отсутствие целенаправленных тренировок

Глава IV

Простые способы улучшения памяти и внимания

Мы воспринимаем способность запоминать, как нечто само собой разумеющееся, пока однажды не обнаружим, что стали забывать информацию, которую раньше никогда не забывали. Это нормально. Когда у вас вылетело имя из памяти, или вы забыли, куда положили ключи, это раздражает, но не является заболеванием. Маленькие провалы в памяти – мелочь, перестать беспокоиться о них – значит освободить ум для разработки приемов, помогающих справиться с неудобством, которое причиняет забывчивость.

В этой главе мы рассмотрим самые распространенные факты, которые люди забывают, а также приемы, считающиеся полезными, описанные в самой современной научной литературе, касающейся памяти. Научные источники убеждают нас в том, что самые лучшие приемы – те, которые люди уже используют и находят эффективными. Строя повествование на этих фактах, я объясню, почему они работают, как связаны с мнемоническими процессами успешного кодирования, сохранения информации с течением времени, и легкого ее извлечения.

При проведении научного исследования одна из участниц опроса сказала, что не пользуется никакими приемами по запоминанию, она просто всегда вешает ключи на крючок! Это и есть прием, причем очень эффективный. Тот факт, что он очень прост, только прибавляет ему ценности. Прием – всего лишь привычное действие или план того, как справляться с определенной ситуацией. Люди-профессионалы в области запоминания демонстрируют фантастическую технику, но их приемы требуют слишком много тренировок и прикладывания огромных усилий, чтобы использовать их для решения повседневных практических проблем. Самые лучшие приемы для повседневной жизни – те, которым легко научиться, можно немедленно применить и основаны на знании функционирования нашего мозга. Цель книги в том, чтобы сделать жизнь удобной, а ум острым.

Рассеянность: сбои в кодировании

Ниже даны наиболее часто встречающиеся провалы в памяти, происходящие из-за того, что при кодировании вы не внимательны и не уделяете должного внимания концентрации.

- Забываю новые имена – не способен сопоставить имя с лицом.
- Совершая автоматические действия, забываю запирать двери, выключать электрические приборы, теряю предметы.
- Забываю, где припарковал машину.
- Придя в комнату, забываю, зачем пришел.

Проблемы можно избежать, если вы будете сконцентрированы немного дольше при знакомстве с новым человеком, готовиться к выходу из дома, куда-то что-то положить, к тому, чтобы припарковать машину или пойти за чем-нибудь. Поразительно, как может все изменить пара секунд. В течение этих нескольких дополнительных мгновений вам нужно создать несколько ассоциаций, чтобы образовать сеть связей для будущего извлечения из памяти. Использование сразу нескольких органов чувств – глаз, голоса, ушей, прикосновения или движения – это отличное начало для создания новой памяти.

Запоминание новых имен с использованием мнемонической схемы

Часто в имени нет ничего, что связывало бы его с владельцем, и звуки человеческих имен и факты о них хранятся в разных участках головного мозга. Вот почему мы можем вспомнить, кем является данный человек, но не способны вспомнить его имени. Многие из того, что мы знаем о человеке, легко приводит к сети ассоциаций, но привязка к его имени – дополнительная задача, которую нужно создавать искусственно.

Услышав имя в первый раз, некоторые пытаются повторять имя про себя, что может помочь удержанию его в рабочей памяти, но не обязательно перенесет в долгосрочную память, или установит соответствующие подсказки для извлечения из памяти позднее. Техника, которая поможет на один шаг продвинуться в запоминании

имени, это представить, что имя физически прикреплено к этому человеку, например, написано большими буквами на повязке у него на голове.

Другой подход состоит в использовании звуков имени человека в подсказках, состоящих из слов и образов. Например, имя Макс. Можно создать ассоциации с ним, на основе того, что он много говорит о розах и часто носит красный пиджак. Чтобы убедиться в том, что имя всплывет само собой, представьте его подрезающим высокие розы, стоя на большом розовом слоне. Образы, созданные для имен, помогают больше, если человек совершает что-то преувеличенное, трогательное, необычное или смешное. Чем больше гротеска, тем лучше.

Если в имени нет слогов, которые легко можно превратить в слова, тогда зачастую достаточно одного слога. Например, запоминая Демиена, сконцентрируйтесь на такой картине: прекрасный пробуждающийся день, солнце только начинает вставать, и Демиен, управляя быстро мчащейся колесницей, вытягивает солнце на небо.

Некоторые имена являются сами по себе словами. Исследования показали, что такая фамилия, как «Булочник» лучше запоминается, как профессия, чем как фамилия. Как род занятий, булочник ассоциируется с теплой кухней, булками выпекающегося хлеба, запахом дрожжей. Как фамилия, Булочник, не говорит вам ничего о человеке. Визуальный образ может представлять собой мужчину, лепящего свое лицо из большой булки свежего хлеба.

Для запоминания имени, создайте умственный преувеличенный образ, который связан со звуками имени. Например, чтобы запомнить нового знакомого по имени Холли Фишвик, образ, который содержит все звуки, может быть представлен в виде рыбы в парике, с гигантскими листками остролиста вместо плавников. («holly» – в переводе с английского означает «остролист»; Фишвик – состоит из английского слова «fish» – рыба, а вторая часть созвучна английскому «wig» – парик).

Еще один случай из жизни: одна женщина лечилась у доктора по фамилии Кнэггс, чтобы запомнить ее она просто подумала о лошади. Впоследствии, все, что ей приходило на ум – было доктор Лошадь.

(Кнэггс – «Knaggs» – по-английски звучит точно так же как «nags» – небольшие верховые лошади.)

Несомненно, женщина была на верном пути, но память ее подвела, заменив «Кнэггс» на более распространенное слово «лошадь». «Кнэггс» может быть усилено добавлением визуального образа. Представьте себе прекрасную скаковую лошадь, которая собирается победить на скачках, и камеру, которая направила свой фокус на колени лошади, бегущие галопом. Путь извлечения из памяти превращается в маленькую историю – лошадь – колени – Кнэггс.

Этот тип искусственной помощи памяти называется «мнемоническими схемами». Любая легко запоминающаяся фраза или образ, напоминающий вам об объекте, который вы хотите запомнить, может служить мнемонической схемой.

Используйте множественное кодирование

Когда признаки или характеристики человека были искусственно связаны, извлечение из памяти любого из них повлечет за собой извлечение других. Рассмотрим встречу с кем-то в первый раз. После того, как вы четко услышите имя, возможно попросив, чтобы его повторили, подумайте о некоторых способах, которыми вы могли бы связать его/ее характерные черты или действия с именем и лицом человека. Прodelывайте это выслушивая, разглядывая его или производя какое-либо действие, например, пожимая руки, или представьте, что вовлечены в общую деятельность, такую, как пробег дистанции. Даже пожатие рук или написание инициалов в воздухе создает связи. Исследование изображений головного мозга показали, что активность в участке мозга, отвечающем за движение увеличивается, когда люди всего лишь представляют, что совершают движение руками, как, например, пытаюсь схватить объект.

Множественное кодирование дает много ассоциаций, которые пригодятся позже, когда вам понадобится извлечь имя из памяти. С должной концентрацией внимания (и некоторой практикой), весь процесс может свершиться за то время, как вы скажите «Здравствуйте» новому знакомому.

Просматривание имен перед общественным мероприятием

После общественного мероприятия, имена могут быть закреплены в памяти тем, что вы их запишите, например, в свой дневник и просмотрите этот список перед следующим подобным мероприятием.

Хорошо также придумать мнемоническую схему для имени и образа, который будет с ним ассоциироваться. Написание имени закрепляет процессы кодирования и хранения. Их просматривание создает прайминг памяти перед следующим общественным событием, что построено на том, как в действительности работает наш мозг. Мозг не ищет систематически, по всей сохраненной информации, как сделал бы тот, кто просматривает все газеты, полученные за неделю, в поисках определенной статьи. Если подсказки формируют достаточно прочную сеть, они мгновенно доставляют необходимое воспоминание. Мозг охотнее прикладывает усилия к быстрому поиску информации, которая составляет недавние воспоминания или воспоминания, часто извлекаемые в сознание. Если вы занимаетесь тем, что припоминаете имена новых знакомых через день или через неделю после встречи с ними, вы убеждаете память в своей действительной заинтересованности в этой информации.

Связь имени с лицом

Запоминание лица в корне отличается от запоминания имени. В головном мозге есть компонент, который распознает знакомо вам лицо или нет, другой компонент определяет, кем является человек, еще один компонент отвечает за звуки имени. Для художника форма бровей, длина носа и изгиб губ имеют большое значение. Художники могут хорошо запоминать лица по таким компонентным частям. Фотороботы, которые составляет полиция, также основаны на таких компонентах. Но головной мозг, по-видимому, имеет свою систему распознавания, которая воспринимает лицо как единое целое. Эта способность уникальна. Большинство людей довольно таки легко могут узнавать до тысячи лиц, хотя эта способность может ослабевать с возрастом, от усталости, при стрессе или при плохом зрении.

Прием заключается в том, чтобы пристально посмотреть на лицо и получить от него какое-нибудь впечатление. Один из участников социологического опроса по исследованию памяти кодировал лица на основе их сходства с теми людьми, которых он знал. Знаменитая героиня писательницы Агаты Кристи, детектив Мисс Марпл, рассматривала лица, чтобы делать заключения о людях. Естественно, что для этого надо смотреть на человека гораздо дольше по времени. Мы, конечно же, можем ошибиться, характеризуя человека по его

лицу, но наши предположения полезны для памяти, так как помещают лицо в определенный контекст. Затем нам нужно множество ассоциаций для сильной связи между именем и лицом.

Некоторые люди лучше узнают лица, чем другие. Но, как ни странно, между оцениванием человеком своих способностей и тем, насколько они на самом деле в этом хороши, нет прямой связи. Когда вы узнаете чье-то лицо, процесс, в результате которого это происходит, мгновенен, не требует усилий и неизбежен. У большинства людей с тем, чтобы вспомнить лица друзей и родных, редко бывают проблемы. Однако узнать лицо – еще не конечная цель. Обычно мы хотим не только узнать лицо, но и вспомнить имя, которое за ним закреплено, а для этого нам нужно вернуться к приемам запоминания имен. Поэтому для закрепления имени за лицом, должна быть создана крепкая связь между лицом, звуками имени и другими определяющими человека характеристиками.

Как заучить много имен и лиц сразу

Когда задача заключается в том, чтобы запомнить много лиц и соответствующие им имена, на таких мероприятиях как, например, свадьба, уроки, заседания, некоторое приготовление, проведенное заранее, окажет вам услугу. Используйте мнемонические схемы, для заучивания имени из списка, затем закрепите его за соответствующим лицом при встрече.

Автоматические действия

Многие знакомые нам и постоянно производимые действия могут выполняться очень быстро и без всякой концентрации нашего внимания на них. Мы можем выключить газ и закрыть дверь на «автопилоте», в то время как наше внимание сфокусировано на чем-нибудь другом. Затем, когда вы уже находитесь вдали от дома, появляются ужасные сомнения. А выключили ли вы газ? А заперли ли вы дверь? Скорее всего, вы это сделали, но автоматические действия очень трудно припомнить. Тот же самый процесс происходит с ключами, очками и книгами, которые вы куда-то положили. Информация слабо закодирована, так как ей было уделено мало внимания, и недостает четких подсказок, потому что эти действия так

похожи на те, которые вы совершали прежде при подобных обстоятельствах.

Автоматические действия настолько просты и известны нам, что становятся привычками, частью имплицитной памяти. Мы продолжаем совершать их, когда думаем о чем-то другом, что является большой экономией энергии памяти. Однако недостатки этого процесса на лицо. Делали мы это или нет? Чтобы справиться с проблемой автоматических действий нужно недолго, но настойчиво фокусировать свое внимание на том, что вы делаете, давая скоротечной сенсорной памяти прийти в рабочую, а затем в долговременную. Две секунды внимания – это все, что нужно для воспроизведения надежного кодирования.

Проверка регулярных действий

Процесс заполнения перечня проверочных операций используется при выполнении многих работ для того, чтобы убедиться, что повседневные процедуры по обеспечению безопасности не были не учтены. Пилоты называют это – «опробование систем управления в кабине экипажа». Такой перечень проверочных операций можно мысленно использовать дома, в уме пробегая нужную последовательность, например, «дверь – утюг – плита». Так как у нас сильно развито чувство места, по-видимому легче запомнить передвижения по дому, если они всегда выполняются в одном и том же порядке. Тогда вы будете уверены не только в том, что все-таки выключили плиту, но также будете помнить, что сделали это. Многие люди используют короткий перечень проверочных операций перед тем, как покинуть дом или выйти из машины: «минутку – бумажник здесь, ключи тоже – закрыть дверь».

Подсчитаем наши вещи

Вариация «опробования систем управления в кабине экипажа» поможет вам, когда вы идете за покупками, несете пакеты или идете по аэропорту с багажом. Вы постоянно следите за своими вещами, а их подсчитывание послужит великолепной подсказкой для извлечения из памяти. Легко прийти к выводу, что отсутствует, когда вы чего-то не досчитаетесь. Хотя я и не называю этот процесс таким авиационным

термином, но использую его во многих ситуациях: когда ухожу из дома друга, забираю детей из школы или готовлюсь к пикнику.

Куда я положил свои ключи?

Люди, которые всегда знают, где их ключи не обязательно обладают хорошей памятью. Они обычно находят им место и тренируются в том, чтобы всегда их туда класть.

Мой друг поделился со мной следующим опытом: «Когда часто переезжаешь с места на место по работе, то каждый раз селишься в новом месте. В доме я сразу же нахожу место для ключей, обычно – возле двери, приклеивая там крючок. Эта привычка не раз мне сильно помогала».

Некоторые волнуются, что ключи на крючке – это слишком очевидное место для воров, но никто не знает ваш дом настолько хорошо, насколько знаете его вы. Подходящее место там, куда вам удобно будет их положить, как только вы войдете в дом, но при этом оно должно быть незаметным и недостижимым с улицы.

Для очков нужно придумать категорию временных мест

Мы часто снимаем очки, когда думаем о чем-то другом, при этом мы задействуем так мало клеток головного мозга, что кодирование происходит очень скудно. Когда же нам снова нужны очки, бывает очень трудно вспомнить, куда мы их положили. Никакая злость на себя не останавливает вас от того, чтобы ситуация вновь и вновь повторялась, и никакие благие намерения не излечат вас от этой вредной привычки.

Что действительно помогает, так это выбрать определенные места, куда вы можете положить очки, например, полки или столы, которые есть в большинстве комнат. Затем приучите себя держать очки в руках, пока вы не сможете положить их на стол или полку. Этот прием значительно уменьшает количество мест, где они могут быть, если позже вам придется их искать. Привычка, к которой немного сложнее себя приучить, – это научиться наблюдать, как ваша рука кладет предмет, и заметить, какого цвета и из какого материала сделана поверхность, на которую вы его положили.

Мысленное прослеживание событий

Моя знакомая однажды нашла свои очки на верхушке ламбрекена в одной из комнат нового дома. Она стояла на лестнице, вешая шторы. Несколько часов спустя она с ног сбилась, ища свои очки! В конце концов, нашла их, мысленно проследив все, что делала в тот день.

Шаги по мысленному прослеживанию происшедших событий подкрепляются вопросами, которые позволяют памяти воссоздать ситуацию:

Когда я последний раз держала в руках ключи? (Или очки.)

Что я тогда делала?

Во что я была одета? (Посмотрите в карманах.)

Для каждой потерянной вещи, задавайте вопросы, которые содержат специфичные для данной вещи детали. Для зонтика: когда в последний раз шел дождь, или собирался пойти? Для садового инструмента: в какой части сада вы бы им воспользовались?

Дайте себе время подумать над этими вопросами. Дополнительные подсказки для извлечения из памяти, которые приходят при этом в голову, могут значительно сузить число мест, куда вы могли положить потерянный предмет. Визуализация может быть достигнута, если вы спокойно постоите, позволив себе умственно проследить предпринятые вами действия. В качестве альтернативы, вы можете физически проделать совершенные вами до потери действия, останавливаясь в каждой комнате, чтобы подумать о том, что вы делали там. Визуальное представление и энергичные физические действия не совместимы, так как для того и для другого используется один и тот же участок мозга, отвечающий за пространственную память, поэтому нужно останавливаться в каждой комнате и давать время мозгу обдумывание.

Потеря машины на парковке

Возможно, были случаи, когда вы быстро припарковав машину, моментально устремлялись за покупками, но когда возвращались на

парковку с огромным количеством пакетов в руках, то не имели ни малейшего представления, где ваша машина. Хороший прием – вернуться к входной двери магазина, в которую вы вошли. Есть вероятность, что вы узнаете этот отдел и можете попытаться проследить обратно путь от двери магазина до машины.

Что касается парковки в торговых центрах, замечали ли вы, как часто вам кажется, что вы оставляли машину совсем в другом месте!

Цвет плюс номер площадки и ряда

За много лет еженедельных покупок вы парковали машину тысячу раз и все же вам нужно помнить только то, где вы ее припарковали сегодня. Мозг должен забывать все эти прошлые разы. Но на этот раз вы должны оглянуться, чтобы найти запоминающиеся подсказки для вспоминания. Если пол парковки окрашен в разные цвета, пристально посмотрите на цвет в течение некоторого времени и скажите себе «красная поверхность». Если вы один из тех редких людей, которые запоминают числа лучше, чем цвета, повторите номер про себя: «Площадка 4, ряд Г». Если это большая уличная стоянка, приметьте парочку ориентиров, которые вы сможете позже найти. Для дополнительного стимулирования вашей памяти, когда вы уходите со стоянки, развернитесь и посмотрите в направлении машины, умственно визуализируя место, где она стоит. При возвращении на стоянку к машине, цвет или номер и голос будут множественными ассоциациями, которые приведут к месту парковки автомобиля.

Как быть, когда, войдя в комнату, не можешь вспомнить, зачем пришел

Иногда мы идем в определенную комнату, зная, что нам нужно что-то взять, но приходится возвращаться к исходному месту, чтобы вспомнить, что мы хотели. Причина, по которой мы, вернувшись, с легкостью вспоминаем, состоит в том, что контекст, в котором мы сформулировали намерение – воспоминание, – воссоздан заново. Этот особенный вид рассеянности можно уменьшить, уделяя немного больше внимания причине, по которой мы уходим из исходного места.

Интересно заметить, что обычно мы не забываем комнату, в которую должны пойти. Память о месте почему-то сильнее других видов памяти.

Забывание со временем: сбои в хранении информации в памяти

Чаще всего люди со временем забывают следующее:

- Идею, после того как ее высказывание было отложено.
- Недавно просмотренные фильмы и информацию, которую учили к экзаменам. Эта информация забывается через несколько месяцев.
- Где спрятанные от воров ценности.
- Имена одноклассников и учителей, которые мы знали много лет назад.

Вышеуказанные сбои в хранении могут выглядеть очень разными, но потенциально общая для них проблема – это неустойчивая природа воспоминаний. Чтобы выжить, воспоминание должно быть, по крайней мере, закодировано, но кроме того, оно должно извлекаться в сознание для как можно долгой задержки в памяти. Такое повторение – ключ к закреплению непостоянных воспоминаний. Неустойчивость воспоминания может быть следствием ухудшения памяти, потери подсказок для извлечения из памяти, или того и другого вместе.

Угасание воспоминаний со временем – нормальный процесс, если эти воспоминания не воспроизводят и они хранятся в течение длительного времени. Обычно мозг полагает, что неиспользуемая информация больше не нужна. Если информация важна, советую либо иногда повторять ее, либо записывать.

Сохранение в памяти идеи

Лобные доли головного мозга играют решающую роль в рабочей системе памяти и начинают свою деятельность, когда мы должны активно работать, чтобы сохранить информацию на некоторый срок. Если информация находится на временном хранении и наше внимание чем-то отвлечено, она будет утеряна. Один мой знакомый говорит, что прерывает разговор, когда хочет что-то сказать, потому что если не скажет сразу же, то забудет, что хотел сказать: «Если я слушаю, как кто-то другой говорит, и не могу сразу же высказаться, то представляю

себе, что держу удочку, к которой прикреплена моя идея. Как только я освобождаюсь от необходимости слушать, то подтягиваю леску и пока я знаю, что на конце удочки «рыба», там есть моя собственная идея, ожидающая того, что я уделю ей внимание. Обычно это работает, если только есть достаточно времени (пара секунд), чтобы доверить рыбе заботу о моей идее».

За эти несколько секунд мысль переходит от (непрочной!) рабочей к более долговременной памяти с прикрепленной к ней подсказкой для извлечения из памяти.

Для разговора на званном ужине мудрецы предлагали альтернативный метод удержания идеи в памяти – отпустить мысль. Если человеку приходит на ум комментарий или идея, но ему не подворачивается возможность высказать их, а разговор тем временем уходит в другое русло, он может представить себе, что скомкивает идею, как шарик из газеты, и бросает ее в ближайший угол комнаты. Если к концу обеда, во всех четырех углах комнаты появились целые кучи из таких шариков, то разговор за обедом был плодотворным.

<i>Недавно просмотренные фильмы и информация, которую учили к экзаменам</i>

Многие события являются яркими, когда мы их переживаем, и по прошествии небольшого промежутка время мы все еще многое помним о них. Однако с течением времени детали постепенно исчезают. Разговор о фильме, пьесе, опере, концерте или книге поможет вам установить главные моменты, которые особенно важны, интересны или забавны. Разговор помогает повторить материал и укрепляет исходные воспоминания. Информация, получение которой связано с тем, что уже вам знакомо, более длительно хранится, чем механическое запоминание. Позднее, разговаривая с людьми о фильме (книге, пьесе, или еще о чем-то), вы начинаете говорить о том, что запомнили. Ваши собеседники могут заполнить ваши пробелы. Головной мозг запоминает эти связи, поэтому, если каждый принимает участие в разговоре и прибавляет то, что запомнил, выстраивается

более полная картина, а память каждого участника разговора подталкивается немного дальше.

Известно, что, когда приходит время экзамена, студенты начинают учить за ночь до сдачи, сохраняя материал в памяти только на то время, которое нужно, чтобы ответить на вопросы, а затем снова все забывают к началу следующего семестра. Если информация не связана с другими объектами и если ее не повторять после экзамена, то нет ничего удивительного в том, что она угасает.

Чтобы добиться хорошего запоминания, будь то фильмы, которые вы хотите рассказать друзьям, или материал для экзаменов, золотое правило: «Запишите! Повторите! Вспомните!». Во-первых, запишите (или напечатайте, сфотографируйте или запечатлите каким-нибудь другим образом). Когда вы сами записываете, это заставляет память переработать информацию. Во-вторых, нужно повторить и связать информацию с чем-нибудь, что вам уже известно. Незнакомый материал быстро стирается из памяти, поэтому повторите его в течение 24 часов после изучения. В третьих, вспоминайте материал через определенные промежутки времени (например, неделю спустя, затем через месяц, затем через год).

Техника золотого правила помогает и при изучении нового материала, например, описания новой технологии или списка слов в новом языке.

Как запомнить, где были устроены тайники

Тщательно спрятать маленькую дорогую вещь, например, брошь или кольцо – действие обдуманное. Вряд ли мы швырнем их куда-нибудь так же небрежно, как связку ключей. Мы выбираем по-настоящему безопасное место, кладем туда вещь и совершенно уверены, что будем помнить это место. Но проходят месяцы, возникает необходимость в спрятанной вещице, а в памяти – пустота. Возможно, информация и находится на хранении, но подсказки для извлечения из памяти не достаточно точны.

Физически или умственно вернитесь назад и проследите свои действия, это может расшевелить в вашей памяти подсказки, сохраненные во время кодирования информации. Вариант того, как это

сделать: представьте себе, как держите брошь или любой другой предмет, который вы не можете найти, затем представьте, что ищете место, куда вы хотели бы ее спрятать. Прием часто приведет ваш мозг к тому, что вы снова подумаете о том же самом тайнике. Решение проблемы, помогающее надолго сохранить информацию, простое: не надейтесь на свою память. Запишите сведения, скажем, в записную книжку, которую вы храните в безопасном месте, например, в запираемом ящике шкафа.

Имена из прошлого

Информация из далекого прошлого обычно начинает меркнуть, если временами не вызывать ее из памяти. Старые воспоминания об одноклассниках и учителях могут быть снова возвращены с помощью соответствующих подсказок. Самые сильные подсказки – вновь увидеть старых друзей лично, или на фотографиях, или услышать их имена. Почти всегда это приведет к тому, что вы вспомните других друзей и вместе проведенное время. Группа людей, побуждая друг друга, может оживить воспоминания, о которых не думали годами.

Для точных деталей и важной информации, единственный надежный способ сохранить ее в памяти – делать записи, отмечая имена и даты.

Как быть с тем, что вертится на языке и другими сбоями в извлечении из памяти

Одна из самых неприятных ситуаций может произойти, когда вы хорошо знаете человека, но именно в тот момент, когда вам нужно вспомнить его имя, оно не приходит вам в голову. Если бы вам дали время, пару минут или пару часов, вы бы вспомнили, но, конечно же, это будет уже слишком поздно. Имя окажется знакомым, как только кто-нибудь его произнесет. На самом деле, мы почти никогда не забываем имена людей, которых хорошо знаем. Часто имя просто временно заблокировано.

Если что-то вертится на языке – это разочаровывающее испытание, когда знаешь имя или слово, но не можешь его воспроизвести в нужный момент. Вы чувствуете, что имя находится где-то близко, но не можете до него добраться. Бывает, что люди любого возраста испытывают такое затруднение. Фактически – это такой универсальный, присущий человеческой природе, сбой, что даже в каждом языке есть для него название.

Феномен «вертится на языке» случается со средним студентом раза два в неделю и от двух до четырех раз в неделю с людьми преклонного возраста. Это обычно связано со словом или именем, которое вы редко используете, но может произойти, когда вы собираетесь представить хорошо знакомого вам человека. Ситуация ухудшается тем, что неправильные, но похожие слова постоянно приходят на ум. Эти близкие, но не те слова называют «вредными сестрами», термин, который образовался на основе аналогии с двумя вредными сводными сестрами Золушки, которые отталкивали ее, пытаясь завладеть вниманием принца. Мы имеем тенденцию вспоминать эти почти правильные слова из-за чувства схожести. Но фактически концентрация внимания на них только блокирует правильное слово, оно не всплывает на поверхность. Если внимание отвлечено на какое-то второе по значимости слово или другие факты, которые известны об этом человеке, слово-Золушка может выглянуть или, по крайней мере, всплыть позже. Другой вид блокировки, который совсем не похож на «вертится на языке» – это сбой,

характеризующийся полным отсутствием содержания. Ничего не приходит на ум, и нет никакого просвета.

Одни и те же приемы помогают при ситуации «вертится на языке» и других формах блокирования. Самый эффективный метод предотвратить блокирование – воспользоваться праймингом перед общественными мероприятиями. Он пробуждает связанные с именами сети ассоциаций и ускоряет извлечение имени из памяти, но не поможет полностью избавиться от блокирования.

Когда вы пытаетесь вспомнить знакомое имя или сталкиваетесь с полным отсутствием информации в памяти по данному вопросу, самый популярный прием, который предлагают исследователи, использование букв алфавита для проверки соответствует ли та или иная буква началу слова. Сознательная часть головного мозга часто может распознать, когда мы пришли к звуку, с которого начинается имя.

Этот метод работает, потому что начальные буквы и звуки функционируют как подсказки для извлечения из памяти и мозг систематически ищет вокруг блокировки.

Когда вы говорите по телефону или собираетесь представить человека, а на месте, где должно быть его имя, в вашей памяти пустота, вы, возможно, почувствуете необходимость быстро ответить. У вас не так уж много времени, но все же оно у вас есть. Электрические/химические сообщения идут по нервным тканям головного мозга со скоростью 100 метров в секунду, так что пара секунд – достаточное время найти необходимый контекст к человеку, который может снабдить вас связями, ведущими к его имени.

Сделать паузу – хороший прием, который дает вашему мозгу время на ответ. Нацельтесь на что-нибудь позитивное и достижимое. Если вы не можете вспомнить имя человек, подумайте о том, что вы о нем знаете. Подумайте о его доме, семье, стиле одежды, что он говорил, где вы его в последний раз встречали. Систематически проработайте категории вашей жизни: родственники/друзья; улица/район/населенный пункт; работа, прошлая/настоящая; здоровье/хобби/дом.

Иногда на деловых или общественных мероприятиях бывают ситуации, когда вам могут помочь другие люди. Вы можете быстро спросить человека, который стоит рядом: «Кто это?» И вы или

получите ответ или, по крайней мере, у вас появится родственная душа, которая тоже имеет провалы в памяти. Помните, что двое из трех участников различных опросов, касающихся памяти признаются, что забывают имена, так что вы в хорошей компании.

Разгрузка памяти

Пример

Это был солнечный день, примерно 5 часов после полудня. Позвонили в дверь. Я спустился с лестницы и в одежде, запачканной краской, и с кисточкой в руках открыл дверь. Там стояли наши друзья в нарядной одежде и с бутылкой шампанского. Они пришли на праздничный обед, на который мы их пригласили три недели назад. Моя жена была на работе. Не знаю, кто был удивлен больше я или они. Однако друзья повели себя очень понимающе, и все закончилось тем, что мы провели славный вечер, после того как я зажарил кое-что на ужин и забрал жену с работы. Это было около двадцати лет назад, и хотя я и после иногда забывал о назначенных встречах, никогда мне не было так стыдно. В те дни мы не пользовались дневником.

Социологический опрос по исследованию памяти показал, что опрошенные забывали сделать что-либо намеченное на будущее, например:

- Пропускали оговоренные заранее общественные мероприятия и назначенные встречи.
- Забывали о днях рождениях и специальных случаях.
- Забывали отправить сообщение или послать письмо.
- Забывали пальто и зонтики в ресторанах.

Все это случаи, когда люди забывают сделать что-то, что собирались (такая память называется перспективной). Особенная сложность заключается в том, что хотя воспоминание и хорошо закодировано, подсказка для извлечения из памяти должна всплыть в сознании в строго определенное время, чтобы подготовить нас к соответствующему действию.

Обратите внимание на следующие приемы, помогающие улучшить память о планах на будущее.

1. Освободите память от как можно большего количества информации, используя списки и дневники.
2. Используйте то, что может служить напоминанием, например, будильник, или повесьте записку на входную дверь.

Записи в помощь

Записать что-нибудь – значит выиграть половину битвы, особенно это касается запоминания на будущее. Вторая половина заключается в своевременном прочтении записанного. Где вы находились, когда фиксировали информацию, как вы ее храните, играет важную роль для хорошей организации перспективной памяти. Выбор того, как вы запишите информацию, зависит от того, как долго вы собираетесь ее хранить – временно, долго, постоянно.

Записи в помощь на время: составление списков

Составление списков – полезное дело. В противовес мнению, что составление списков сделает память ленивой, это помогает сконцентрировать внимание на перечне и лучше его закодировать. Результатом физического действия является не только сам исписанный листок бумаги, но и сильные ассоциации. Большинство наименований из перечня покупатель будет помнить, не заглядывая в список, если только он сам его записывал. Список еще и снимает бремя с памяти, если в нужный момент мы к нему обратимся.

Еще один способ – записки, которые можно повесить на видном месте, блокнот и карандаш возле телефона, чтобы сразу же записать необходимую информацию, белую доску срочных, важных дел и блокноты с отрывными листами для не очень важных дел. Для разгрузки памяти важно уничтожать записи, когда работа завершена и переносить информацию, которую нужно использовать дольше, такую как телефонные номера, туда, где они будут храниться постоянно.

Продолжительное хранение: ежедневники и записные книжки

Ежедневники – это идеальное средство для обозначения будущих событий. Чтобы ежедневник был эффективным, обычно нужно заглядывать в него каждый день и выделить ему специальное место, где-нибудь под рукой, например, рядом с телефоном или на кухонном столе.

Другой источник длительного хранения информации касается вашего здоровья. Многие доктора подробно описывают пациенту детали его текущего состояния, лечения и дату следующего визита. Такую детальную информацию, выданную в короткий промежуток

времени, трудно вспомнить позднее. Многие люди заводят записные книжки, куда они записывают лекарственные средства, которые принимают, и вопросы, которые хотят задать. Записную книжку можно брать на визит к врачу и писать в нее ответы на интересующие вас вопросы в течение приема.

Постоянные носители информации: адреса и телефонные номера

Для того чтобы вести записную книжку с адресами и телефонными номерами, которая соответствует текущему моменту, требуется некоторое усилие, но затем такая книжка становится великолепным средством разгрузки памяти. Небольшая записная книжка может быть всегда с вами, даже, когда вы вне дома. Такие часто используемые предметы легко теряются, поэтому выделите им специальное место, например, возле телефона или целую категорию мест, как в случае с очками. В некоторых ежедневниках есть вынимаемая часть для записывания адресов и дней рождений, которую можно переносить из года в год.

Это сделает вам напоминание

Действия, которые надо совершить в будущем бывают двух видов: те, которые надо совершить в определенное время (например, позвонить Инне в 4 часа вечера) и те, которые надо совершить при определенном событии (например, когда увижу Мишу, отдам ему статью). И для того и для другого нужно специально создать ассоциации, привязанные к чему-то конкретному, что вы заметите в нужное время. Недостаточно только иметь намерение!

Наше восприятие того, как быстро или медленно идет время, скорее зависит от степени интереса, который мы проявляем к текущему занятию, чем от того, что показывают часы. Если надо сделать телефонный звонок в определенное время, позднее в этот же день, мы должны почувствовать, когда настанет нужное нам время. Что то в нашей голове должно запищать, когда придет назначенный час. Но некоторые люди жалуются на отсутствие биологического будильника. Советую использовать электрический органайзер: звонит

в любое время, установленное за несколько минут, дней, недель до назначенного времени.

Действие можно изменить от того, которое надо совершить в определенное время к тому, которое надо совершить при определенном событии, используя часы, будильник, электрический органайзер, цифровые помощники (карманные мини компьютеры) и функцию будильник на телефоне.

Если вам необходимо принимать лекарство в определенное время дня, то положите его рядом с чем-нибудь, что вы вряд ли забудете, например, рядом с едой или зубной щеткой. Иногда помогает такой подход: разложите недельную дозу в специальную емкость, состоящую из семи маленьких отделов (вы можете купить ее в аптеке).

Другой способ напоминания – положить библиотечные книги рядом с входной дверью так, чтобы при выходе вы их увидели и взяли с собой. Еще одно зрительное напоминание заключается в том, чтобы положить что-нибудь необычное на пол посреди кухни. Вы увидите этот предмет и подумаете: «Что он здесь делает? Ах, да!»

Используя такие приемы, люди любого возраста смогут стать собранными и вспоминать о том, что нужно сделать в определенное время (между прочим, пожилые люди обычно более надежны, так как они лучше организованы, чем молодежь).

Визуализация действий, которые нужно совершить в будущем

Ранее, я уже описывал визуализацию человека с именем, написанным на ленточке вокруг его головы. Такое придумывание образов может пригодиться и для запоминания того, что вы должны сделать через некоторое время. Например, чтобы не забыть отнести письма на почту, уходя из дома, представьте, что вы подходите к входной двери, и вообразите что-нибудь в преувеличенном размере (например, вы поднимаете вверх гигантское письмо). Сильная ассоциация с движением руки послужит напоминанием, когда позднее вы подойдете к двери. Чем ярче визуализация, тем больше гарантий что вы вспомните о намеченном деле.

Несколько дел сразу

Многие люди жалуются на потерю способности делать несколько дел сразу или сохранять свои способности, если приходится делать что-то в спешке. Составить в уме или написать список дел, расположенных в порядке их важности – это один из способов справиться с несколькими задачами. Только одно задание может находиться наверху списка, а все остальные – иметь свою очередность в вашем неразделимом внимании. Решение проблемы состоит в том, чтобы делать одно дело и лишь сетовать о пропавшей способности управляться с тремя одновременно.

Способность делать несколько дел сразу уменьшается, если человек сильно устал, например, ухаживая за больным, или не выспавшись, или студент под конец выполнения большого задания. Способность также уменьшается с возрастом.

Полезные привычки, такие как класть ключи в одно и то же место, могут пропасть под влиянием стресса, когда случается что-то неожиданное. При нарушении привычного течения событий полезные навыки проходят жесткую проверку. Известно, что стресс влияет на память, поэтому важно сохранять спокойствие. Еще лучше подходить к ситуации с юмором. Найти что-нибудь, над чем можно посмеяться – это лучший антидот против стресса.

- Роль памяти в том, чтобы кодировать, хранить и извлекать из нее то, что нам необходимо, а главное – когда мы попросим. У нее также есть обязанность забывать все остальное.

- Приемы могут помочь в эффективном функционировании на каждой из этих стадий. Какой прием является самым эффективным, зависит от того, какая фаза памяти задействована.

- Приемы по борьбе с рассеянностью заключаются в необходимости уделения больше внимания информации при кодировании.

- Приемы для сохранения воспоминаний из далекого прошлого заключаются в необходимости повторения информации (чаще воспроизводить ее в памяти) и поиске дополнительных ассоциаций, которые были зафиксированы во время кодирования.

- Приемы, которые помогут при сбоях в извлечении из памяти, – это дать мозгу время подумать, снабжать его способами систематически искать различные ассоциации.

- Приемы, направленные на запоминание действий, которые вы собираетесь совершить в будущем, включают в себя разгрузку памяти с помощью списков, других записей и приспособлений.

Запоминание чисел в повседневной жизни

Вторым по значимости приоритетом, после запоминания имен, многие люди называют запоминание чисел. Моя знакомая как-то задала мне вопрос: «Блокирую ли я процесс извлечения из памяти внутренним диалогом. Например, говоря себе: “У меня плохая память, я никогда не запоминаю числа?”» В ответ на вопрос знакомой, я объяснил, что негативный внутренний диалог может повлиять на наше желание сконцентрироваться и тренироваться в запоминании чисел, но проблема не только в нашем отношении. Существует огромное количество чисел, которые нужно запомнить, в мире с все увеличивающимся значением цифр, назовем самые распространенные из них: телефонные номера, почтовые индексы, номерные знаки автомобилей и PIN коды кредитных карточек.

Телефонные номера часто произносятся слишком быстро, чтобы их хорошо расслышать, а на автоответчиках диктуют так неразборчиво, что просто невозможно записать на бумагу. Часто нужно прослушать телефонную запись по три раза, каждый раз добавляя еще несколько цифр. Проблема появляется из-за того, что люди могут говорить быстрее, чем слушать и понимать. Телефонные номера, разбитые на пары так, чтобы присутствовал некий ритм, намного легче слушать и запоминать (по крайней мере достаточно долго, чтобы успеть записать).

<i>ноль — один</i>	<i>девять — два</i>	<i>шесть — пять</i>	<i>пять — ноль</i>
<i>0-1</i>	<i>9-2</i>	<i>6-5</i>	<i>5-0</i>

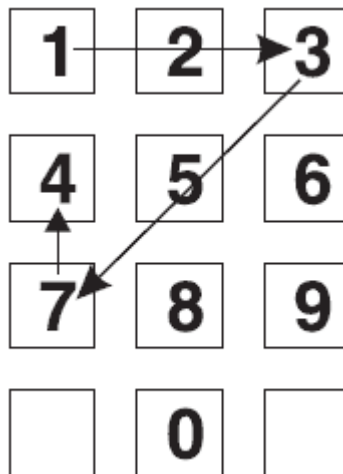
Идентификационные номера были придуманы для удобства машин, а не людей. Люди с математическим складом ума находят системность в номерах и относятся к ним, как к старым друзьям, но для многих из нас имеет смысл записать секретные номера, например, код кредитной карточки, и хранить их где-нибудь в безопасном месте. Есть всего несколько номеров, которые полезно знать наизусть, такие как номерной знак автомобиля и некоторые номера телефонов. Целесообразно найти схему, позволяющую их запомнить. Хорошие приемы для использования на практике включают игры со словами, картинки и последовательности.

Числа на кончиках пальцев

Многие люди запоминают последовательность вводимых цифр телефонного номера или банковского автомата «своими кончиками пальцев». Наш мозг устроен так, что понимает как двигаться в пространстве и очень эффективно превращать последовательность цифр в движение пальца.

Каждый PIN код – это последовательность движений в разных направлениях по номеронабирателю на банковском автомате. Например, код 1-3-7-4 начинается в левом верхнем углу, затем направляется вправо, по диагонали вниз, и останавливается на половине пути до исходного положения. На словах это звучит неудобно, но когда мы проходим путь своим пальцем, вычерчивается треугольник, что легко запомнить.

Память на кончиках пальцев для PIN кода 1374.



Слова, рифмовки и короткие истории

Когда наша система памяти блокируется на числах, проблема только в том, чтобы начать ею заниматься. Например, чтобы запомнить номерной знак ОГП 123, можно придумать такую мнемоническую схему на первые три буквы: «очень грузный пенсионер», а когда вы вспомните буквы, цифры вспомнятся сами собой.

Те же приемы что и с номерными знаками автомобилей, можно применять для запоминания телефонных номеров, главное придумать

мнемоническую схему для начала числовой последовательности, остальное последует само собой. Моя знакомая помнит восьмизначный номер, придумав полушутливое событие, которое произошло или произойдет в ее собственной жизни:

01 – я совершила свой первый шаг.

02 – я покорю Эверест.

65 – я пойду на пенсию.

50 – я хотела бы пойти на пенсию.

Коллега в течение многих лет использовала систему для запоминания четырехзначных чисел, используя при этом членов своей семьи и время приема пищи. Например, чтобы запомнить число 1736, она визуализировала кухню своего дома в те времена, когда ее дети были непослушными подростками, и размышляла так: «Один ребенок будет ужинать в 7, а трое в 6, что сокращенно можно представить как 1 (в) 7 (и) 3 (в) 6».

Спросите у своих друзей и вы можете узнать о просто гениальных системах для запоминания чисел. Важная часть – найти для себя в этом что-то значительное или забавное.

Числа как комбинации

Некоторым людям нравятся числа, и они видят в них друзей. Номер 247 может считаться таким человеком особенным, потому что это номерной знак его машины. Номер 25 может для него легко запоминаться, потому что ему было столько лет, когда он женился. Номер 527 можно запомнить, как $5+2=7$. Некоторые люди представляют номер своего телефона в виде ступенек – неправильная такая лестница!

Я знаю одного пенсионера, бывшего математика, которому предстояла операция на сердце под местным наркозом. Исход операции зависел от его спокойствия. Он провел это время, думая о числах, и подсчитал, что номер его больничной койки 917776 в точности равен числу, которое получится, если 304 умножить на 3019. Нет ничего удивительного, что он до сих пор помнит или может подсчитать это число!

Для людей, любящих числа, они не являются всего лишь ничего незначащими символами, произвольно собранными вместе. Последовательность цифр может образовывать определенные комбинации также, как последовательность букв формирует слова. Есть столько способов, по которым слова могут образовывать комбинации, что их запоминание можно превратить в игру, и почти всегда найти то, что окажет помощь памяти.

Методы мастеров

Люди, у которых способности запоминать стоят выше среднего уровня, являются иллюстрацией того, как много может достичь человеческий разум. Являются ли они обладателями особенного мозга или их умения пришли в результате длительных тренировок (одержимости)? Точно также, как есть различия в способностях в рамках нормы, существует большое разнообразие и за ее пределами. Некоторые умения достигаются упорным трудом, другие являются результатом незаурядного таланта.

Связь идей с местоположением – метод геометрических мест

Древнегреческие и римские ораторы запоминали свои речи с поразительной точностью, используя один из мнемонических приемов – метод геометрических мест. Они составляли свои длинные речи продвигаясь от одного места к другому в величественных зданиях. Величайший римский оратор и писатель Цицерон прелагал:

Припишите им необыкновенную красоту и исключительное уродство; ...или, если мы как-нибудь обезобразим их, как, например, представим, что они все запятнаны кровью или измазаны грязью... или припишем какие-нибудь комические черты нашим образам... это поможет вам быстрее их вспомнить.

Ассоциация какой-либо идеи с определенным местом освобождает оратора от запоминания всех идей сразу. Так как запоминание проводится последовательно, то первое место плюс мысль, вызывает последующее место плюс мысль. Если только вы их не повторяете, связь идей с местоположением со временем угаснет, оставляя свободную череду местоположений для следующей последовательности идей.

Метод геометрических мест – это вдохновляющий пример из прошлого, из времен великих ораторов. С должными

приготовлениями, он эффективно кодирует и хранит материал, дает эффективные подсказки для извлечения из памяти и позволяет запоминать длинные последовательности. Мы не знаем ни одного человека, который практиковал бы этот метод постоянно. (Он работает, но намного проще и быстрее использовать записи.) Фрэнсис Йейтс подтверждает это утверждение: «Нет сомнения, что этот способ будет эффективен для любого человека, который готов усердно заниматься этой мнемонической гимнастикой».

Превращение чисел в картинки – «метод крючков»

Многие люди слышали о «методе крючков» (называется так, потому что на постоянный список хорошо «вбитых» в память ключевых слов, как бы «навешивают» разные объекты, которые надо запомнить), используемый несколькими профессиональными мнемонистами для запоминания последовательности чисел. Он основан на идее превращения цифр в слова, а затем комбинировании слов в картинках. Сначала изучаются десять пар картинок, за каждой из которых закреплена определенная цифра от 0 до 9, например, один – сдобная булочка, два – туфель, три – дерево и т. д.

Затем для того, чтобы запомнить двузначное число 23, превратите два в туфель, а три в дерево, а затем представьте себе туфледерево (новый вид!).

Несколько коммерческих аудиокассет, которые заявляют, что улучшают память, используют этот метод. Чтобы его использовать надо приложить значительное усилие и хорошее умение визуализировать, он, несомненно, эффективен для тех, кто достигнет мастерства в этой технике и будет продолжать тренироваться. Выясняется, правда, что на практике изучающие этот метод, используют его всего от нескольких дней до одного года.

Я упомянул о «методе крючков», потому что множество людей слышали о нем или похожей системе, но не думаю, что это достаточно легко и практично для использования в повседневной жизни. Единственное, что поддерживает метод, – ему весело учиться и все заинтересованные могут с легкостью найти большое количество материала на данную тему.

Сверхпамять тех, кто ею одарен

То, что наша система памяти не может запомнить все может показаться недостатком, но действительно ли мы хотим помнить каждую мелочь, которую случилось увидеть нашему глазу, каждое имя, о котором мы читали или слышали? Каждый номер? Единственного человека, который мог это делать, звали Шерешевский. Он помнил практически все. Известный русский лингвист и психолог Александр Лурия выразил свое удивление, когда не смог придумать такой тест, которым можно было бы измерить глубину памяти Шерешевского. Списки с более чем стозначными числами, стихотворения на неизвестных языках, научные формулы с точностью воспроизводились годы спустя.

Эти поразительные способности к запоминанию явились результатом врожденной способности Шерешевского сопоставлять слова, даже те, которые не имели смысла, с образами. Чтобы запомнить огромный список названий или чисел (с которыми мозг обходился одинаково), ему нужно было несколько секунд на то, чтобы представить его расположенным в определенном месте, например, возле забора. Когда его просили воспроизвести список, даже пятнадцать лет спустя, он умственно прогуливался вдоль забора и «видел» каждый объект. В тех редких случаях, когда он что-то опускал, то просто не «видел» вертикально поставленный карандаш на фоне вертикальных дощечек забора или белое яйцо на фоне белого забора.

Его сверхнормальная память создавала для него трудности в повседневной жизни. Беспощадно и беспрестанно, каждый звук, который он слышал: слова, числа, кашель какого-то прохожего, даже перемена тона, когда кто-то говорил, вызывала в его мозге цвета и образы. Связь одного ощущения с другим называется синестезия. Его необычная память причиняла ему неудобства в повседневной жизни и вызывала путаницу в понимании значений абстрактных мыслей и идей.

Шахматы и бридж

Согласно исследованиям, чемпионы по игре в шахматы знают около 50 000 шахматных игр, но это осуществляется ни при помощи механической памяти. Они знают общие взаимоотношения между всеми полями в большом количестве игр. Мастера шахматных игр более организованы и видят шахматное поле, как одно целое, а не отдельные клеточки. Подобным образом, игроки в бридж могут обладать феноменальной памятью в том, что касается игры, и могут припомнить каждую карту из игр, которые были сыграны даже несколько лет назад. Может показаться, что игроки в бридж и мастера по шахматам обладают особым мозгом, чем-то напоминающим мозг Шерешевского, но что интересно в обыденной жизни их память ничем не отличается. Их особые умения в определенных сферах отражают ту глубину и богатство, которых можно добиться имея большой опыт, интенсивную увлеченность и приложив огромное усилие.

Состязания в памяти

Выдающиеся результаты в запоминании, атлетические достижения и достижения в области музыки... всегда ассоциировались с большим количеством практики – теория гениальности, основанной на труде до седьмого пота, а не на вдохновении.

В состязаниях на лучшую способность запоминания, состязающимся дается определенное время на то, чтобы они запомнили порядок расположения каждой карты в колоде, страницы с лицами и именами, расписания тренировок, достижения атлетов, тысячи чисел или слов. Однако такие способности не приходят без всякого приложения усилий. Те, кто принимают участие в национальных или мировых состязаниях в памяти, совершают свои изумительные подвиги в запоминании только после длительной тренировки.

Парадоксально, но победительница Национального Чемпионата по Памяти в Соединенных Штатах Америки 1999 года была необычайно рассеяна и полагалась только на записки, написанные на клейкой бумаге, когда ей нужно было сделать покупки! Можно предположить, что она могла бы применять ее сверхэффективную

технику, которая помогла ей выиграть в соревновании, в повседневной жизни, но возможно это того не стоило. Достижения мастеров поражают нас и заставляют чувствовать благоговейный ужас. Приятно узнать, что хотя бы одна из них составляет список, когда идет в магазин.

Память на то, что вы часто делаете улучшается. Различные участки головного мозга отвечают за разные аспекты памяти, таким образом, знание того, куда нужно приложить усилие, может быть использовано для максимального улучшения результата. «Память» слишком сложное устройство, чтобы ее можно было улучшить по всем статьям одним махом. Как для тренировки тела, так и для тренировки памяти нужны разносторонние упражнения и определенное количество времени.

Глава V

Как улучшить внешнюю память

Что еще мы можем сделать, чтобы помочь своей памяти работать более эффективно? Существует общее заблуждение, что если вы обращаетесь к системе вашей письменной памяти, то это не может привести к улучшению вашей памяти в целом, однако клинические испытания показывают, что верно как раз противоположное утверждение. На самом деле люди, которые чаще прибегают к записи и систематизации информации, демонстрируют более высокие достижения в развитии и улучшении памяти, чем те из них, которые применяют лишь внутренние стратегии (что они, к тому же, частенько забывают делать). Акт записи и обдумывания информации, очевидно, лучше упражняет систему памяти, чем попытка ее устного запоминания.

Правило 80/20

Итальянский социолог Вильфредо Парето (1848–1923) разработал теорию, которая впоследствии получила известность под названием принцип Парето. Его наблюдение состоит в том, в течение 80 % времени, затрачиваемого на работу над каким-либо проектом, люди обычно достигают всего лишь 20 % запланированных ими результатов. Он считал это очень расточительным способом расходования времени и энергии и предложил ряд «задач по повышению интенсивности усилий», которые могут быть применены при реализации проектов. Эффектом выполнения этих задач должно стать восстановление нормальной тенденции, так чтобы в течение 20 % времени, затрачиваемого на тот или иной проект, мы могли достичь 80 % желаемых результатов.

Задачи по повышению интенсивности усилий.

Достигаемые преимущества.

Переоценка планов.

Позволяет сопоставить реальные результаты с желаемыми и изменить приоритеты.

Постановка более кратковременных целей.

Помогает определить приоритетные задачи.

Налаживание связей с влиятельными людьми.

Создает долгосрочные преимущества и помогает в реализации планов.

Работа только над самыми важными делами.

Освобождает время для других проектов.

<i>Определение приоритетных направлений</i>
--

С помощью определения приоритетных направлений своих рабочих заданий или других видов деятельности вы сможете сконцентрироваться на наиболее важных задачах и тем самым не перегружать свое расписание. Распределите свои обязанности на следующие четыре категории.

1. Важные и срочные

Задания, подпадающие под эту категорию, должны выполняться немедленно и считаться наиболее важными и приоритетными.

2. Важные, но не срочные

Эти задания остаются очень важными, но, поскольку они не срочные, вы можете включить их в свой план для выполнения в более отдаленные сроки.

3. Срочные, но не важные

Эти задания доставляют вам больше всего беспокойства, а порою вызывают чувство досады и раздражения, потому что являются срочными для других, но не представляют никакой важности для вас самих. В этом случае вы можете либо отказаться от их выполнения,

либо попросить сделать их кого-либо еще, либо попытаться договориться о продлении сроков.

4. Не важные и не срочные

Эти задачи можно спокойно проигнорировать (по крайней мере, до тех пор, пока они не будут перемещены в категории более важных и срочных задач).

Применение стратегий

Стратегии улучшения внешней памяти включают:

- Планирование.
- Постановку целей.
- Налаживание связей.
- Внедрение эффективных систем и процедур.
- Развитие основных навыков и умений.

Помогите своей эпизодической памяти

Вы можете использовать простые средства, помогающие вам вспомнить, что и когда вы делали, такие как дневник или электронный органайзер. Вы можете вести учет рабочих заданий и других своих дел, а также сроков их выполнения с помощью составляемых вами планов своей деятельности. Вы можете даже завести специальный дневник, если хотите сохранить в памяти все детали выполняемых вами действий.

Помогите своей семантической памяти

Улучшение способности к запоминанию фактов и информации может быть достигнуто с помощью упорядоченной системы записи имен, дат, телефонных номеров, адресов и важных бесед. Используйте свой личный магнитофон для записи лекций и конференций, а также своих собственных комментариев. Делайте заметки об интересующих

вас событиях и лицах и связывайте их с определенными ассоциациями, которые позволят вам легче их запомнить. Разработайте эффективную систему регистрации документов, чтобы вы всегда могли легко найти необходимый вам источник информации.

Организация повседневных дел

Некоторые простейшие вещи могут превратиться в источник серьезных неприятностей, если вы, например, забудете, куда положили ключи, где оставили свой сотовый телефон, когда вам нужно оплатить счет, на какое время вы договорились о встрече. Это повседневные проблемы, от которых время от времени страдает каждый из нас, однако, их легче всего решить. Все, что вам для этого требуется – организованность и использование определенных вспомогательных средств.

Как повысить свою организованность

Не теряйте необходимые вам предметы.

Постарайтесь выработать в себе привычку класть вещи на свое место. Например, прибейте специальный крючок для ключей в прихожей возле двери и всегда вешайте их туда.

Сохраняйте важную документацию.

Заведите отдельные папки для документов по банковским счетам, налогам, оплате коммунальных услуг и т. д. Эта система поможет вам вспомнить, что вы уже сделали и что еще нужно сделать, а если вы забудете, то всегда сможете проверить, обратившись к соответствующей документации.

Составляйте списки.

Составляйте списки с указанием всех дел, которые вы должны выполнить, не забывая распределять их в приоритетном порядке.

Определяйте заранее, что вам потребуется на следующий день.

Каждый вечер тщательно продумывайте, что вам потребуется в течение следующего дня, и заранее собирайте свою сумку или портфель. Это позволит избежать сборов в последний момент, и вы не забудете дома важных для вас вещей. Составьте список и оставьте его где-нибудь возле двери (при этом позаботьтесь, чтобы он не потерялся) и, выходя из дома, проверьте, что взяли с собой все необходимое.

Использование внешних вспомогательных средств

- Перед поездкой заранее отметьте свой маршрут на карте и не забудьте взять ее с собой.
- Держите блокнот рядом с телефоном, чтобы записывать в него телефонные звонки и сообщения.
- Повесьте на стену календарное расписание для занесения в него времени встреч и другой важной информации.
- Заведите ежедневник как для регистрации будущих встреч, так и для проверки того, что вы сделали в прошлом.

Контролирование отвлечения внимания

Когда мы жалуемся на то, что не можем сконцентрироваться на чем-либо, то обычно имеем в виду невозможность удержать внимание на каком-либо процессе в силу различных причин, отвлекающих нас. Эти причины могут быть как внешними, так и внутренними. Научившись контролировать процесс отвлечения внимания, вы всегда сможете сосредоточиться на желаемом объекте.

Внешние источники отвлечения внимания

Существует огромное количество внешних источников отвлечения внимания, которые могут серьезно повлиять на нашу способность к концентрации и память независимо от того, находимся ли мы дома или на работе. К ним относятся телевидение, радио, телефон, уровень освещения, температура, голоса людей, шум уличного движения и т. д. Вы можете думать, что все они не зависят от вас, однако, некоторые из них вы, несомненно, можете контролировать:

- Выключите телевизор или радио. Ограничьтесь просмотром или прослушиванием любимых программ в обеденный перерыв или после работы вечером.
- Отключите свой мобильный телефон. Вы можете проверить номера звонивших вам людей или их сообщения опять-таки во время обеда или вечером.
- Отключите функцию извещения о поступлении писем по e-mail, которая в наше время является одной из главных причин, отвлекающих нас. Просто проверяйте свой почтовый ящик в определенное время несколько раз в день.

Контролирование своего окружения

Вы можете держать под своим контролем также ряд других вещей, особенно в случае надомной работы:

- Отрегулируйте температуру и уровень освещения в комнате таким образом, чтобы вы испытывали полный комфорт.

- Поставьте свой рабочий стол в то место, где вас меньше будет беспокоить шум уличного движения или телефонные звонки – этого можно достичь, установив перегородку или поместив его подальше от открытого окна.

Внутренние источники отвлечения внимания

Вы можете задуматься о посторонних вещах – о еде, которая у вас будет на обед, о счетах, прибывших с утренней почтой, о ваших планах на сегодняшний вечер, об одежде человека, с которым разговариваете, и т. д. Все эти мысли отвлекают ваше внимание и препятствуют выполнению рабочих заданий или восприятию необходимой вам информации. Например, как часто вам приходится сталкиваться со следующими ситуациями?

- Вы читаете параграф и, дочитав его до конца, не можете вспомнить его содержание.
- Вы разговариваете с кем-нибудь, а затем забываете, о чем шла речь.
- Вы просите подсказать вам дорогу, но забываете большую часть того, что вам было сказано.
- Вы не запоминаете имя человека, которому вы были представлены во время совещания.
- Вы не способны сконцентрироваться во время сдачи экзаменов, а также слушая лекции или доклады.

Как можно справиться с внутренними источниками отвлечения внимания

Существует множество способов справиться с внутренними источниками отвлечения внимания, которые способствуют усилению нашей концентрации, а тем самым и нашей способности к запоминанию.

1. Использование внешних вспомогательных средств.

Эти средства могут освободить ваш ум от источников отвлечения внимания. Держите блокнот наготове и записывайте в него все вещи, которые вам нужно сделать на текущий день. По мере появления новых задач вносите их в список, чтобы не беспокоиться об их запоминании (беспокойство препятствует эффективной концентрации

и всему рабочему процессу в целом). Как только вы выполните отдельное задание, сразу же вычеркивайте его из списка. Благодаря этому вы почувствуете, что движетесь вперед к достижению цели, и сможете расслабиться и лучше сконцентрироваться на своей работе.

2. Если вы находитесь на уроке в школе или на лекции, то вашим естественным желанием будет попытаться записать все дословно. Гораздо более эффективный способ заключается в том, чтобы откинуться назад, расслабиться и слушать, что рассказывает вам преподаватель или лектор, стараясь составить себе представление о предмете его сообщения. При этом хорошо было бы получить конспекты самого лектора (при отсутствии спросите, можно ли это организовать), так чтобы вы могли спокойно слушать излагаемый материал. Большинство людей не осознают, что основная часть предлагаемого им материала, как правило, уже подробно описана в учебниках, к которым можно обратиться позднее. Поэтому, прежде всего, вам необходимо тщательно выслушать преподавателя или лектора и составить себе общее впечатление о рассматриваемой им теме.

3. Используйте расписание, предусматривающее регулярные перерывы в работе.

При выполнении таких задач, как подготовка к экзамену или работа над проектом, составьте себе рабочее расписание, предусматривающее начало и конец занятий в одно и то же время каждый день при соблюдении заранее запланированных перерывов в работе. Вы также должны оставлять свободными вечера и выходные дни. Если вы будете точно придерживаться данного расписания, то это позволит вам не работать целыми днями и ночами – ведь подобный график отнюдь не способствует усилению концентрации и вызывает только чувство усталости и раздражения.

4. Освободите свой ум.

Если вам требуется сосредоточиться на выполнении какого-либо важного задания, попытайтесь решить все остальные текущие задачи накануне или постараться справиться с ними в течение первого часа рабочего дня, так чтобы вы могли освободить свой ум от всех внутренних источников отвлечения внимания. Не принимайтесь ни за какую другую работу и не позволяйте никому и ничему отвлекать вас.

5. Выработайте в себе положительное отношение.

Если вы считаете задание скучным, то вам будет значительно сложнее сконцентрироваться над его выполнением. Однако большинство вещей не такие скучные, какими могут показаться на первый взгляд. Рекомендую выработать у себя другое более позитивное отношение к этому заданию и попытаться увидеть его интересные стороны или почувствовать удовлетворение от того, что, выполняя его, вы обогащаете свои знания. В таком случае оно окажется намного легче для вас.

Советы по повышению организованности

Составьте план на следующую неделю

В пятницу после обеда обдумайте, что вы собираетесь делать в течение следующей недели. Составьте список заданий, которые вы должны выполнить на работе и дома, или своих учебных занятий. Определите их приоритетные направления и постарайтесь, чтобы вам оказалось по силам выполнить то количество заданий, которое вы наметили. Убедитесь, что вы предусмотрели достаточно времени на выполнение каждого задания, и что ни одно из них не будет выполняться в ущерб другим. Составление подобного списка в конце недели освобождает ваш ум перед выходными, в течение которых можно спокойно расслабиться, зная, что все у вас находится под контролем. Когда наступит понедельник, вы будете уверены, что на этой неделе успешно справитесь со своей работой, не выпустив из внимания ни одного важного задания.

Составьте план на следующий день

Вы можете расширить эту систему, составляя список заданий на каждый день. Старайтесь, чтобы к концу дня все задания были помечены галочками, свидетельствующими об их успешном выполнении, и тогда вы сможете расслабиться вечером, лучше спать ночью и сохранять бодрость в течение всего следующего дня.

Используйте календарное расписание

Повесьте на стене своего дома большое календарное расписание. Определите даты выполнения различных задач, встреч, занятий и т. д., занесите все мероприятия в соответствующие ячейки. Сделайте это заранее (вы можете использовать по желанию недельное или месячное расписание) и убедитесь, что вы хорошо усвоили, что и когда будете

делать. Вы можете в любой момент справиться с расписанием, если вдруг что-нибудь забудете.

Пн.	Вт.	Ср	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
		1 Совещание по планиро- ванию в 15,30	2 Занятия по рисованию	3	4 Навестить родителей	5
6	7	8	9 Занятия по рисованию	10	11	12 День рождения мамы
13	14 Начало четверти в школе	15	16 Занятия по рисованию	17 Стоматолог в 14.00	18	19 Теннис в 14.00
20 Оплатить налоги	21	22 Закончить отчет	23 Занятия по рисованию	24	25 Однодневное путешествие	26
27	28 Позвонить бухгалтеру	29	30 Занятия по рисованию			

Используйте записную книжку

Если вы просыпаетесь утром с множеством переполняющих вас идей, постарайтесь записать свои мысли и связанные с ними задачи в записную книжку. Лучше если она будет красочно и качественно оформлена, потому что ее легче найти и при пользовании она не распадается на части, так как имеет пронумерованные страницы. Датируйте все записи, так как они могут послужить полезным материалом для справок в том случае, если вы что-то забудете.

Оплачивайте свои счета

Поступающие на ваш адрес счета часто неделями остаются незамеченными или теряются среди груды бумаг до тех пор, пока не приходит последнее напоминание. Поставьте специальную корзинку

или коробку на самом видном месте (например, на кухне) и складывайте в нее все неоплаченные счета, так чтобы они постоянно были на виду. Оплачивайте все свои счета как можно быстрее и указывайте на них дату и способ оплаты, чтобы всегда можно было узнать, когда и каким образом вы их оплатили. После этого подшивайте все оплаченные счета в специальные папки под названиями «Газ», «Электричество», «Вода» и т. д.

Регистрируйте свою документацию

Если вы, например, занимаетесь своим собственным бизнесом, то целесообразно иметь подобную систему регистрации и хранения своих квитанций и других документов – нет ничего более утомительного как рыться среди огромного количества накопившихся за годы квитанций, публикаций о состоянии счетов, фактур и т. д. Ежегодно начинайте новую папку и обновляйте ее каждые несколько месяцев. Составьте также компьютерную таблицу, куда каждый месяц заносите данные о своих доходах и расходах; это сэкономит вам время и поможет осуществлять постоянный контроль своего финансового положения.

Глава VI

Как улучшить внутреннюю память

Запоминание – это активный процесс. Максимальное использование возможностей вашей памяти предусматривает более эффективное распределение внимания, планирование и организацию, но вы также можете применять соответствующие методы или стратегии улучшения памяти. Некоторые из этих стратегий являются составной частью нашего естественного процесса запоминания информации, однако вы можете также взять на вооружение дополнительные методы и стратегии, которыми вы не пользовались до сих пор.

Стратегии

Существуют два основных типа стратегий:

- Внутренние стратегии, которые помогают формировать более прочные воспоминания, которые вы можете легче воскрешать в памяти. К ним относятся эффективные способы усвоения информации и простые методы ее воспроизведения, такие как мнемоника или мнемотехника.
- Внешние стратегии – это физические вспомогательные средства, например, списки или дневники.

Целью данной главы является обучение пониманию теории функционирования данных стратегий и их применению в конкретных случаях.

Использование внутренних стратегий

Этот этап охватывает внутренние стратегии, позволяющие усовершенствовать процесс активного запоминания и сохранения информации (включая ассоциативные стратегии обучения и намеренного повторения информации) и стратегии воспроизведения.

Конечно, любые стратегии, способствующие запоминанию и сохранению информации, будут впоследствии способствовать и ее воспроизведению. Наилучшим способом помочь нашей памяти является использование наиболее эффективной комбинации различных стратегий.

Безошибочное обучение

Концепция безошибочного обучения является очень важной для понимания. Существует миф о том, что если вы попросите людей отгадать какую-нибудь вещь, то они скорее ее вспомнят, однако на самом деле им легче будет вспомнить, если их целенаправленно подвести к правильному ответу.

Пример

Если вы попросите ребенка: «Найди, пожалуйста, свои кроссовки», то он заглянет сначала под кровать, затем в ванную и затем под лестницу, где они и найдутся, в конце концов. Однако в следующий раз при аналогичной просьбе первая реакция ребенка будет опять-таки заключаться в том, что он сначала заглянет под кровать.

Решение проблемы

Если вместо этого вы скажете: «Давай-ка разыщем твои кроссовки», – и покажите взглядом или кивком головы в направлении лестницы, реакция ребенка будет более правильной.

Несколько общих правил

Чем меньше, тем лучше.

Первая стратегия состоит в том, что вы должны спросить себя: «Мне действительно нужно это запомнить?» Хотя ваша память и обладает огромной емкостью, вам все же постоянно необходимо делать выбор, что следует запоминать, а что нет. Попытка запомнить слишком много новых вещей может привести к путанице и перегрузке. Это значительно осложнит процесс воспроизведения более старой

информации. Во избежание данной проблемы, требуется определенная «фильтрация» информации.

Мне это требуется только сейчас?

Часто возникают ситуации, когда вы можете снизить нагрузку на свою память, обеспечив выполнение заданий по мере их поступления, не подвергая их дальнейшему процессу более глубокой обработки. Очень важно выделить информацию, которую вам достаточно будет сохранять в своей кратковременной памяти лишь во время ее разового использования, чтобы освободить глубинные хранилища своей долговременной памяти для хранения более важной информации. Например, вам вовсе нет никакой необходимости хранить в памяти телефонные номера всех лиц, с которыми вам приходится иметь дело.

Не стесняйтесь задавать вопросы.

Одной из полезных привычек, которую стоит приобрести, является отыскание способов обращения к людям с просьбой об информации, например, касающейся их имен. Это позволит вам исключить необходимость усвоения или переработки избыточной информации, и при этом не будет возникать чувство смущения и неловкости. Например, неужели вас оскорбит тот факт, если какой-либо человек, с которым вы до сих пор встречались раз или два раза в жизни, скажет вам: «Мне очень неловко, но я никак не могу вспомнить ваше имя»? – По всей вероятности, нет. Вы гораздо более будете оскорблены, если он попытается угадать ваше имя и неправильно назовет его. И вообще, гораздо более целесообразно попросить человека подтвердить свое имя, прежде чем вы сделаете досадную ошибку (и, кроме того, рискуете следующий раз повторить ее снова).

В самом деле, безошибочное обучение предполагает, что если вы пытаетесь угадать имя, то в следующий раз, когда встретите этого же человека, вы вспомните неправильно угаданное вами имя, а не его правильную версию. Системе вашей памяти легче сформировать прочные и правильные воспоминания путем дополнительного подтверждения запоминаемых вещей, чем путем создания альтернативных данным вещам вариантов. Так вместо отгадывания (даже при шансах 50 на 50), как для вашей памяти, так и для вашего общественного статуса будет лучше, если вы еще раз спросите о предмете, вызывающем у вас сомнение.

Стратегии активного кодирования и хранения

Заучивание с использованием механической памяти

Мы часто имеем привычку учить что-либо путем повторения – например, вновь и вновь перечитывая запоминаемый материал, – этот процесс называется заучивание с использованием механической памяти. Исследования подтвердили, что на самом деле этот метод недостаточно эффективен. Вообразите, что вы готовитесь к экзамену по истории. Вам необходимо выучить множество различных фактов, дат и имен по какой-то определенной теме. Вы прочитали свои конспекты, составили список ключевых деталей и прочитали его много раз подряд. На экзамене вы смогли довольно сносно ответить на вопросы теста и наскрести из своей памяти кое-какие факты, даты и имена – всего около 50 %. Вы получаете оценку «удовлетворительно» и переживаете чувство разочарования.

Проблема механического заучивания заключается в том, что это довольно поверхностная форма обработки информации. Для лучшего запоминания вам необходимо более глубокое усвоение информации и запоминание информации в таком виде, чтобы вы смогли эффективно воспроизводить ее в течение длительного периода времени. Для того чтобы достичь этой цели, вам необходимо сделать свой процесс обучения осмысленным и использовать дополнительные стратегии.

Разделение информации на фрагменты

Разбивка информации на более мелкие фрагменты может способствовать процессу запоминания, потому что путем организации запоминаемого материала вы помогаете работе вашей памяти. Эта стратегия эффективна для запоминания телефонных номеров. Вы можете попытаться запомнить номер 206411689 как:

0	2	0	6	4	1	1	6	8	9
ноль	два	ноль	шесть	четыре	один	один	шесть	восемь	девять

Этот телефонный номер состоит из 10 фрагментов информации, что является слишком длинной последовательностью для вашей кратковременной памяти. Если вы разделите его на три управляемых фрагмента, вам будет гораздо легче его запомнить:

0206 411 689

Именно по этой причине телефонные номера часто разделяют на несколько частей, записывая их через пробел или дефис.

Организационные стратегии

Чем более организована ваша память, тем легче осуществляется процесс учебы и запоминания. Подобно тому, как очень трудно что-нибудь найти на письменном столе, беспорядочно заваленном разными вещами, или в захламленном помещении, точно также трудно что-нибудь вспомнить, если хранилище вашей памяти плохо организовано. Долгосрочная память отличается высокой степенью систематизации, с множеством связанных друг с другом хранилищ. Поэтому предварительная систематизация информации может значительно облегчить ее запоминание. В некотором отношении, хранилища нашей долговременной памяти подобны картотекам или компьютерным файлам с основными папками, разделенными по темам: «Мои финансовые отчеты», «Мои документы», «Мои фотографии» и т. д. Внутри этих общих папок содержатся дополнительные папки, такие как «Первый квартал», «Прошлая неделя» или «Праздники». Эти дополнительные папки могут быть распределены по более конкретным темам, периодам времени или датам. Подобный метод организации информации позволяет быстрее и легче отыскать ее в случае необходимости.

- ⇒ Разное
- ⌚ Мои финансовые отчеты
- ⇒ Первый квартал
- ⇒ Второй квартал
- ⇒ Третий квартал
- ⇒ Четвертый квартал
- ⌚ Мои документы
- ⇒ Прошлая неделя
- ⇒ Сегодня
- ⌚ Мои фотографии
- ⇒ Семья
- ⇒ Праздники
- ⇒ Работа

Концентрация

Этот совет может оказаться слишком очевидным, но когда вы собираетесь что-то выучить или запомнить, убедитесь, что вы хорошенько сфокусировали внимание на запоминаемом предмете.

Обучение или чтение лекции

Когда вы сообщаете информацию другим людям, например, во время доклада, урока или лекции, вам следует постараться представить информацию в организованном виде, разбив ее на определенные категории, наилучшим образом передающими ее значение, и обобщить ее в кратком обзоре. Вы убедитесь, что это не только позволит вам лучше овладеть вниманием аудитории, но таким образом сообщаемый вами материал будет более доступным для понимания и более легким для запоминания. Попробуйте увлечь публику вслед за собой в замечательное путешествие.

- Начните с того, что нарисуйте перед слушателями общую картину и сообщите им цель вашего сообщения. Представьте сначала наиболее важную информацию, суммировав ее ключевые пункты.

- Строго придерживайтесь темы и ограничьте количество информации, сконцентрировавшись на главных пунктах, выстроенных

в единую логическую цепь.

- Следуйте этому правилу, предлагая детальную информацию по отдельным пунктам.
- Завершите сообщение, еще раз перечислив ключевые пункты.

Осмыление информации

Память зависит от того, насколько хорошо усвоена и закодирована информация. «Поиски смысла» обеспечивают лучшую память. Придание информации дополнительного значения потому улучшает нашу память, что обеспечивает ее взаимосвязь с уже существующими в ней сведениями, т. е. как бы прокладывает следы для наших воспоминаний. Чем более глубокой является такого рода предварительная обработка информации, тем лучше вы ее запоминаете.

Таким образом, если вам необходимо запомнить информацию из книги или в ходе лекции, семинара, доклада или разговора, вы должны сфокусировать свое главное внимание на ее значении. Дело в том, что система памяти основана на извлечении смысла из поступающей информации, поэтому вы окажете благотворное влияние на ее работу, если сознательно поможете ей это сделать. Если вы будете задавать вопросы к сообщаемому вам материалу, то это тоже будет способствовать его запоминанию.

По методу Сократа

Один из методов осмысления информации, разработанный греческим философом Сократом и известный как опрос Сократа (иногда также как «направленное самопознание») предусматривает постановку вопросов о том, чего вы пытаетесь достичь. К методу Сократа обычно относятся вопросы типа: «Что я уже об этом знаю?» или «Что я могу из этого узнать?» Другими словами, вы пытаетесь получить доступ к сценариям или схемам, относящимся к данному типу информации, которые уже хранятся в вашей памяти, так чтобы осознать, какие новые сведения вы добавляете к уже имеющимся у вас.

Существует мнемотехнический метод «по первой букве», который помогает людям запомнить схему опроса, позволяющего помочь их памяти: ПВЧОТ. Он состоит из следующих пунктов:

Предварительное рассмотрение. Просмотрите информацию. Каково ее общее содержание?

Вопрос. Ответы на какие вопросы вы рассчитываете найти, прочитав или прослушав данную информацию?

Чтение. Прочитайте (или прослушайте) информацию.

Обобщение. В чем главное значение информации?

Тест. Вы можете ответить на все ваши вопросы?

Испытайте метод ПВЧОТ для запоминания документальной телепрограммы или статьи из газеты, чтобы на себе испытать эффективность его действия.

Создание своих собственных примеров

Постарайтесь пойти дальше примеров, приведенных к каждой конкретной теме, которую вы пытаетесь усвоить. Привлеките все свои знания и опыт, пытаясь связать запоминаемую информацию и идеи с тем, что вы уже знаете. Когда вы можете привести свои собственные примеры, это является свидетельством вашего понимания материала и способствует улучшению вашей памяти.

Обсуждение с другими людьми

Обсуждение вновь почерпнутых понятий и идей чрезвычайно полезно для вашей памяти. Ведь при этом вы облачаете в словесную форму свое понимание усвоенного материала и получаете возможность взглянуть на него с точки зрения другого человека. Как только вы правильно поняли новую идею и изложили ее своими словами, вам гораздо легче будет ее вспомнить позднее и более естественно интегрировать в знания, которыми вы уже обладаете. Если вы что-то не до конца поняли, или если в ваших знаниях есть пробелы, то это прояснится в ходе обсуждения, и вы будете иметь возможность заполнить пробелы.

Расширение существующих знаний

Перед тем как мы начинаем учить какой-либо новый материал, он может сначала показаться нам чрезвычайно сложным, и мы испытываем определенный страх, приступая к нему. Но как только мы начинаем учиться, то с каждым разом все легче овладеваем новыми знаниями, потому что они становятся все более осмысленными и начинают складываться в нашем уме в четкую картину. Именно поэтому мы называем некоторых людей специалистами, потому что, приобретя исходную базу знаний, они пошли еще дальше и расширили свои специальные знания выше среднего уровня.

Представьте себе, что вы никогда не были в какой-то стране, например в Южно-Африканской Республике, но вы планируете отправиться туда во время отпуска. У вас уже, вероятно, сложилось определенное впечатление об этой стране благодаря средствам массовой информации или урокам географии в школе. Находясь там, вы посещаете музеи или нанимаете автомобиль для осмотра достопримечательностей. И все это время вы создаете в своей памяти банк данных под названием «ЮАР».

Благодаря приобретенным во время поездки знаниям, теперь, когда вы вдруг слышите, что передают новости о событиях в данной стране, вы сразу же настораживаетесь и начинаете внимательно слушать. Вы хорошо понимаете контекст данных событий, и вам легко добавить новую информацию к уже существующим знаниям и сохранить ее в памяти.

Ассоциативные стратегии обучения

Вы можете помочь работе своей системы памяти, намеренно связав то, что вы хотите запомнить, с чем-то уже хорошо вам знакомым – т. е. вы можете создать ассоциацию. В некоторых случаях создание ассоциаций не представляет особого труда, однако большинство вещей не имеют очевидных взаимосвязей с другими вещами, и вам потребуется проявить творческие способности своего ума, чтобы установить их подобие. Однако чем больше вы будете практиковаться в создании ассоциаций, тем лучше это будет у вас получаться, и со временем вы научитесь делать это без каких-либо сознательных усилий.

Использование памяток

К памяткам относятся стишки, афоризмы или фразы, акронимы (слова, сформированные из первых букв словосочетаний, которые они заменяют) и другие мнемонические средства, используемые для пробуждения памяти. Вы можете создавать их самостоятельно, чтобы помочь что-либо запомнить. Проявите свой ум и творческие способности. Пусть это будет что-нибудь смешное или даже глупое. Хорошо, что уже существует множество полезных памяток, которые большинство из нас выучили еще в детстве, например:

Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидят Фазаны: для запоминания семи цветов радуги – красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.

Пифагоровы штаны во все стороны равны: для запоминания знаменитой теоремы Пифагора.

Цыган стал на цыпочки и сказал цыпленку: «Цыц!» – для запоминания четырех слов-исключений, в корне которых пишется «цы».

На Евдоху сажай картоху: для того чтобы запомнить оптимальное время для посадки картофеля, т. е. в День святой Евдокии

– 15 марта.

Визуализация

Научитесь ассоциировать информацию со зрительными образами. Сложный для запоминания материал может быть преобразован в рисунки или диаграммы. Конкретные образы запоминаются лучше абстрактных идей, и именно поэтому картинки скорее откладываются в памяти. Создавайте зрительные образы в своем воображении. Чем глупее и смешнее будет ваша визуализация, тем лучше она сработает. Визуализация является особенно эффективной стратегией для запоминания информации о других людях, потому что мы лучше сохраняем в памяти их занятия или характерные особенности, если представляем в виде зрительных образов.

Визуализация имен

Процесс запоминания имен людей можно значительно облегчить, используя зрительные образы. Вы сможете убедиться, что легче запоминаются имена, передающие какие-либо конкретные понятия, зрительные образы которых легко представить, например, Лилия (цветок), Спартак (вождь рабов), Лев (царь зверей). Однако большинство имен носят более абстрактный характер (Петр, Жанна), именно поэтому мы испытываем такие затруднения при их запоминании. Попробуйте прямо сейчас связать чье-либо имя со смысловым зрительным образом.

- Во-первых, представьте себе, как пишется это имя.
- Затем попытайтесь связать его с легко запоминающимся зрительным образом-подсказкой, например, Лев скачет верхом на льве.
- В случае фамилий, передающих какие-либо конкретные понятия, зрительный образ создать очень легко, например, если у вашего врача фамилия Конев, вы можете представить его в виде коня в белом колпаке со стетоскопом на шее.

Событие	Ассоциация	Зрительный образ
Вы познакомились с женщиной	Ее зовут Полли, так же как вашу тетю	Представьте себе свою новую знакомую, пожимающую руку вашей тете
У вас назначена деловая встреча на 12 апреля	День рождения вашей матери также 12 апреля	Представьте, что вы отмечаете день рождения матери, но вынуждены уйти пораньше на деловое свидание
У вас появилась новая подруга, которая любит пить чай	Вашу новую подругу зовут Тереза	Представьте себе Терезу с чашкой чая

Метод согласования образов

Еще один метод стратегии на основе зрительных образов заключается в согласовании образов. Так, если вам необходимо запомнить определенную последовательность идей, согласуйте каждую из них с определенным номером и образом. Например, чтобы запомнить подарки, которые вы получили от некоторых своих родственников еще перед вечеринкой, вы можете представить себе:

1. Джека в тапочках.
2. Джона, пьющего вино.
3. Эйприла, пишущего в своем дневнике.

Визуализация по месту

Один из эффективных методов визуализации заключается в том, чтобы представить себе дом с множеством комнат. Вы должны запомнить несколько разных типов информации, поэтому поместите каждый тип информации в отдельную комнату. Когда вам потребуется воспроизвести ее в памяти, мысленно обойдите весь дом, поочередно заходя в комнаты и забирая из них нужную вам информацию.

Ориентирование на местности

Многие люди обладают слабым чувством направления, но это легко можно исправить с помощью практики. Попробуйте следующие приемы, чтобы добраться до своего места назначения:

- Представьте в уме карту, перед этим тщательно рассмотрев настоящую карту и нарисовав зрительную картину своего маршрута.
- Когда вы находитесь в пути, постарайтесь вызвать в памяти образ карты.
- Если ваш маршрут очень запутанный, то перед выездом прибавьте к зрительному образу подробный список с последовательным указанием всех направлений. В этом случае вы можете сверяться со списком по мере движения.
- Впоследствии вам предстоит возвратиться обратно. Когда вы находитесь на пути к своему пункту назначения, следуйте определенным ориентирам (убедитесь, что вы обратили внимание на основные ориентиры при планировании маршрута). Это поможет вам благополучно вернуться домой.

Повторение в уме

Активное повторение

Помните, что информация может оставаться в вашей рабочей памяти в течение максимум 30 или 40 секунд, если только она не вытесняется другой информацией. Рабочая память также имеет предел, ограниченный семью единицами информации. Один из способов ее удержания заключается в повторении в уме. Просто повторяйте ее про себя снова и снова. В процессе повторения, постарайтесь придать ей определенное значение, что будет способствовать более глубокому запоминанию.

Расширенное повторение

Если вам требуется сохранить в памяти информацию в течение более длительного периода времени, чем тот, который требуется для ее записи, воспользуйтесь очень полезной стратегией, основанной на повторении номера (или списка) при соблюдении все возрастающих интервалов времени. Начните с интервала в 5 секунд между повторениями, затем увеличьте его до 10 секунд. Затем 20–40 секунд, затем 60 секунд и т. д. При этом вы будете воскрешать в памяти информацию через все более длительные периоды времени.

Упражнение

Воспользуйтесь следующими телефонными номерами или возьмите свои собственные, которые хотите запомнить:

(а) 010 6743 99217

(б) 0450 328 2065

Повторите номер (а) примерно семь раз и проверьте себя через 20 минут.

Повторите номер (б) пару раз, затем еще раз через 5 секунд, затем через 7 секунд, через 20, 35, 60 секунд и, наконец, через 5 минут.

Упорядоченное запоминание

Упорядоченное запоминание – это еще одна полезная стратегия организации памяти. Представьте себе, что вас попросили запомнить список предметов, которые вы должны купить в напряженное время прямо перед Новым годом.

Этот список включает поздравительные открытки, мандарины, шарф, пиво, оберточную бумагу, вино, ручки, рамку для фотографии, носки, клейкую ленту, зубную пасту, шоколадные монеты, бразильские орехи.

Для того чтобы лучше запомнить этот список, его следует преобразовать и постараться запомнить в следующем виде:

Праздничные канцелярские принадлежности: поздравительные открытки, ручки, оберточная бумага, клейкая лента.

Семейные подарки: шарф, рамка для фотографии, носки.

Напитки: пиво, вино.

Праздничная еда: шоколадные монеты, мандарины, бразильские орехи.

Дополнительные покупки: зубная паста.

Эффективный способ запоминания заключается в том, чтобы разбить предметы на смысловые группы (кластеры) и озаглавить их, а затем перейти к упорядоченному повторению. При этом может возникнуть ситуация, когда не все предметы могут быть распределены по группам – как, например, зубная паста в данном случае. Поэтому в наш список мнемонических кластеров был включен заголовок «Дополнительные покупки».

Подразделение кластеров

Представьте себе, что у вас гораздо больше времени для покупок. Вероятно, вам нужно купить целый ряд разнообразных товаров (пищевые продукты, что-нибудь для своей дочери, рабочие принадлежности). В этом случае, перед тем как начать свой поход по магазинам, вы можете упорядочить всю информацию согласно тому,

какой магазин вы собираетесь посетить и затем, в свою очередь, распределить ее по подкатегориям.

Супермаркет	Овощи	Морковь, грибы, шпинат
	Товары для дома	Стиральный порошок, мешки для отходов
	Молочные продукты	Молоко, йогурт, сливки
	Средства ухода за детьми	Вата, крем против раздражения кожи
Офисные принадлежности	Для компьютера	Диски, картридж для принтера
	Для письменного стола	Новая лампа

Иерархические деревья

Вы сможете запомнить гораздо больше, если перед этим распределите запоминаемые вещи в определенном порядке. Для этого можно использовать иерархическое дерево. Представьте себе, что различные магазины – это сучья дерева, отделы внутри магазинов – его боковые ветви, а предметы индивидуального пользования – листья на боковых ветвях.

Стратегии воспроизведения

Если вы используете стратегии запоминания и сохранения информации в памяти, то ваша способность к воспроизведению информации также должна улучшиться. Однако при наличии информации, доступ к которой вы хотели бы получить, но не можете воспроизвести ее в полном объеме, рекомендую применять целый ряд следующих полезных стратегий.

Поиск в алфавитном порядке

Это означает систематическое перебирание всех букв алфавита, чтобы найти первую букву слова или предмета, которые вы пытаетесь вспомнить. Эта буква может послужить подсказкой для вашей памяти. Например, если вы стараетесь вспомнить имя артиста, которого вы недавно видели в фильме, начните с буквы А. Вспомните все имена известных вам киноартистов, которые начинаются с этой буквы. Повторяйте то же самое, переходя к каждой последующей букве до тех пор, пока вам не удастся наткнуться на имя, которое вы ищете. Это несколько медленный процесс, однако, он достаточно эффективен, и особенно полезен при возникновении эффекта «на кончике языка».

Поиск по категориям

Поиск по категориям может стать эффективным ключом для воспроизведения информации. Например, вы пришли в супермаркет, но забыли взять с собой составленный вами список покупок. Проходя по рядам супермаркета, перечисляйте в уме продукты из данного отдела и подумайте, что вам может понадобиться из этой категории продуктов.

Визуальный поиск или мысленное восстановление

Очень полезно провести визуальный поиск, чтобы воскресить в своей памяти определенные воспоминания, особенно если они связаны с предметами, которые вы положили не на то место и не можете их найти. Этот процесс подразумевает мысленное восстановление ваших движений, действий и мыслей в логической последовательности. Например, если вы не можете найти свой бумажник, постарайтесь вспомнить, когда и за что вы платили в последний раз. Вы затем положили бумажник в карман? Проверьте карманы. Если его там нет, то попытайтесь вспомнить, пользовались ли вы им еще раз или куда вы могли переложить.

Пример

Где я оставил свой мобильный телефон?

Перед тем как я вошел в свой номер, я зарегистрировался у стойки администратора. До этого я был в машине. Не оставил ли я свой телефон у стойки администратора? Нет, они бы мне об этом уже сообщили. Может быть, я забыл его в машине? Я не помню, доставал ли я его в машине. Ладно, где я был, до того как сел в машину? Я был дома. Я помню, взял телефон, запер за собой дверь, а когда сел в машину, телефон был у меня в кармане, и я положил его в бардачок. О да, мой телефон в бардачке!

Контекстуальные подсказки

Мысленное погружение в условия контекста, в которых вы были ранее, может способствовать более эффективному воспроизведению в памяти необходимых вам сведений. Например, попытайтесь вспомнить, что вы ели на обед два дня назад. Мысленно возвратитесь в тот день. Где вы были? Где вы обедали? Кто был вместе с вами? Что вы ели? Вот теперь вы, наверняка, вспомните.

Вывод

Стратегии воспроизведения информации могут оказаться полезными для обработки информации в определенных целях. Эта информация может потребоваться вам лишь на короткое время, а, может быть, вы будете пользоваться ею всю оставшуюся жизнь. Важно выбрать стратегию или стратегии, наиболее эффективные в вашем случае, принимая во внимание свой тип памяти, вид обрабатываемой информации и предъявляемые к вам требования.

Может потребоваться определенное время, прежде чем использование стратегий войдет у вас в привычку. Сначала это даже может замедлить общий процесс воскрешения в памяти нужной вам информации, однако очень скоро вы убедитесь в их несомненной пользе и начнете пожинать плоды своих усилий.

Глава VII

Как запомнить имена

Из всех областей памяти самые сильные расстройства и страдания людям доставляют трудности, связанные с припоминанием имен.

«Что значит имя? – вопрошает Джульетта, стоящая на балконе в одной из самых знаменитых Шекспировских сцен. – Роза пахнет розой, хоть розой назови ее, хоть нет».

Несомненно, роза пахла бы точно так же, хоть розой назови ее, хоть нет, но Ромео дали именно это имя и никакое другое, и если бы Джульетта случайно назвала его Тимоти или Альбертом, или сказала: «Какая досада, ну как же его звали?», их расцветающий роман, засох бы на корню. Ромео под каким-нибудь другим именем просто не подошел бы.

Из нашей памяти вылетают не только имена людей. Мы забываем и названия, скажем, химических соединений или фильмов. Но последствия того, что имя человека не приходит на ум куда значительнее, из-за того смущения, испытываемого не только тем человеком, который не может вспомнить, но и тем, чье имя забыто. Интересно заметить, что если вы забыли чье-то имя, то считаете виновницей вашу ужасную память, но стоит кому-то забыть ваше имя, то вы решите, что не достаточно важны для этого человека. Истина же в том, что проблема с припоминанием имени может появиться даже в отношении тех людей, которых вы хорошо знаете.

Почему иногда бывает трудно припомнить имена

Люди часто удивляются тому, что помнят человека в лицо, но не могут припомнить его имени. Фактически тут нет ничего удивительного, если рассмотреть большое количество ситуаций, в которых люди сталкиваются с этой проблемой. Когда вы встречаетесь со знакомым человеком, узнаете его, но не можете вспомнить имени, работают два совершенно разных процесса.

- Увидев лицо, вы пользуетесь опознаванием.
- А для имени, вы используете припоминание.

Опознавание намного проще припоминания. Просто вспомните те тесты, которые вам давали в школе. Если вы не совсем помнили ответ на вопрос, то варианты ответов давали вашим мыслям правильное направление (тестирование ваших опознавательных способностей). Вопросы же, которые не предоставляли вам возможности выбора из уже предложенных ответов, тестировали ваши способности припоминать, и были куда труднее.

Чтобы объективно сравнить ваши способности в запоминании лиц и имен, необходимо применить совершенно другой подход. Если вам дадут список имен знакомых вам людей, то смогли бы вы представить их лица? По правде говоря, это не так уж и легко, и конечно же будет эквивалентно тому, что вам дадут увидеть серию знакомых лиц и спросят об их именах. Если бы все знакомые люди, с которыми вы сталкиваетесь, носили футболки с надписями четырех вариантов имен, из которых одно было бы верным, припомнить их имя не вызвало бы у вас никаких затруднений!

Есть, однако, и другая причина, по которой имена людей труднее запомнить, чем скажем название инструмента. Допустим, вы знаете кого-то по имени Анна. Одно из обстоятельств, по которому вы можете не вспомнить сразу же ее имя, может быть в том, что вы знаете несколько человек с таким именем. За исключением одинаковых имен и одного пола, у этих людей вряд ли есть что-то общее. В группе людей, которых зовут Аннами, нет ничего, что отличало бы их от групп людей, которых зовут Джейн, Рейчел или Дебби, поэтому, когда вы встречаете эту самую Анну, ничего в ее облике, не подсказывает вам, что она скорее Анна, чем Джейн.

Эта группа резко отличается, например, от такой, которая называется «гаечные ключи». Как и Анны, гаечные ключи могут выглядеть по-разному, но в отличие от первых у них есть общие качества, такие, например, как металлические детали, длинные ручки и захват. Эти качества не оставляют никаких сомнений, что перед вами гаечный ключ, а не, скажем, пила. Итак, одна из причин, по которой мы не можем вспомнить имена собственные заключается в том, что они обозначают объекты, с которыми практически несвязаны.

Существует несколько приемов и техник, с помощью которых можно избежать неприятных «проколов» с именами.

Сразу же зафиксируйте имя в памяти

Проблема с именами возникает уже тогда, когда вы впервые с ними сталкиваетесь. Часто знакомство с человеком может сопровождаться посторонним шумом и обстоятельствами, отвлекающими ваше внимание. Не самое лучшее начало. Зачастую людей представляют группами.

«Это Салли».

«Добрый день!»

«И Джонатан».

«Здравствуйте!»

«И Барбара».

«Приятно познакомиться...»

К тому времени, как число достигает трех, вы начинаете прикладывать усилия, чтобы удержать все имена в памяти. А когда на одной из вечеринок, на которую вы опоздали, на вас обрушивается целый поток имен, скажем сразу десять, то вы можете (буквально) забыть их!

Даже если вам представляют всего лишь одного человека, вы, возможно, имеете тенденцию не обращать особо внимание на его имя, услышав его в первый раз. Обратите внимание на свое поведение в тот момент, когда вам представляют незнакомого человека. Может быть вы слегка взволнованны. В вашей голове могут крутиться различные мысли относительно тонкостей поведения принятого в обществе, например, о том, что нужно постараться смотреть прямо в глаза новому знакомому, произвести хорошее впечатление, подумать, что вы скажете, чтобы поддержать беседу, или, возможно, подготовиться к тому, чтобы четко и громко произнести свое собственное имя. Все это вас отвлекает, а следовательно вы не достаточно концентрируетесь на имени нового знакомого, когда вам его говорят. Нет ничего удивительного, что несколько секунд спустя, вы его уже не помните.

Золотое правило для запоминания имени: повторите его сразу же после того, как вам представили нового человека.

«Его зовут Боб».

«Здравствуйте, Боб».

У людей, занимающихся продажами, этот принцип вошел в привычку, поэтому рекомендую взять его на вооружение. Как уже говорилось ранее, повторение – это самый эффективный способ оставить след в вашей памяти. В данном случае, проговорив имя, вы также можете проверить, правильно ли вы его расслышали.

«Его имя Бэрри».

«Здравствуйте, Гэрри».

«Нет, не Гэрри, а Бэрри».

Это может вызвать некоторое смущение, но то, что делается своевременно экономит много труда в последствии. Вам будет еще неудобнее, если вы сделаете ошибку позднее, проговорив с новым знакомым определенное время.

Вы можете сделать повторение еще более эффективным, вставляя имя в беседу с этим человеком. «Знаете ли Боб я работал в компании Квибблз Машин... А скажите-ка мне Боб, как вы думаете, сколько времени нужно, чтобы разморозить курятину?»

Многие люди поступают таким образом, одни намеренно используя эту хитрость, чтобы зафиксировать имя в памяти, другие просто по привычке. С одной стороны это помогает освежать воспоминание, с другой зачастую раздражает собеседника. Что касается меня самого, то, участвуя в разговоре, я никогда не называю людей по имени, за исключением тех случаев, когда окликаю их при встрече, здороваюсь или представляю другим моим знакомым. Способствует ли это тому, что данное большинство хуже запоминает имена? Скорее всего, ответ будет положительным.

Один из лучших способов сохранить имя нового знакомого, попросить у него визитную карточку. Опять таки, это стандартная ситуация в деловых кругах, но так как мы все больше и больше становимся людьми, жизненным стилем которых является всегда иметь при себе различные бумаги и свои резюме, то все чаще обладателями визитных карточек становятся не только работники организаций. Когда вы получили заветную бумажку, то можете использовать один прием, который поможет вам еще лучше запомнить человека: напишите на обратной стороне карточки что-нибудь об этом человеке (скажем, его интересы или где вы его встретили), когда

вернетесь домой. Сам факт, что вы запечатлели информацию, поможет воспоминанию об этом человеке глубоко укорениться в вашей памяти, даже если вы в последствии никогда не обратитесь к визитке. Конечно же перед вами также открывается возможность систематизировать накопленные карточки. Все зависит от того, как далеко вы намерены зайти.

Придумайте ассоциации, связанные с данным именем

Использование ассоциаций – подход, который я часто советую применять для улучшения памяти и фиксирования в ней нового имени. Суть в том, что вы связываете имя знакомого с его внешностью и, когда вы в следующий раз встречаетесь, то его внешний вид помогает вам вспомнить его имя. Или еще один вариант, чтобы помочь имени закрепиться в памяти сочините рифмовку. Например, «Ульяна играет на фортепьяна». (Конечно, это поможет только в том случае, если она действительно играет на фортепьяно!).

Иногда я пользуюсь этим приемом, если вспоминаю про него в суматохе, которая поднимается во время представления нескольких людей друг другу. Думаю, что такая тактика может оказать вам помощь в течение небольшого промежутка времени (например, пока длится праздничное застолье), но если я не повторяю придуманную подсказку, воспоминание быстро исчезает. Так, что, если вы такой же человек, как и я, то считайте это полезным приемом для небольших отрезков времени.

Некоторые люди, занимающиеся тренировкой памяти, зашли еще дальше в использовании этого подхода. Например, имя Алла немного напоминает слово «зала», таким образом зала становится кодовым словом для Аллы. Когда вы встречаете кого-нибудь по имени Алла, то вы находите что-нибудь запоминающееся в ее внешности, например, высокий лоб, и создаете образ, в котором лоб должен быть связан с залой. Вы можете представить себе залу с арками, напоминающими форму лба вашей новой знакомой. В следующий раз, встретившись с Аллой, вы видите ее высокий лоб, который напоминает вам об арках в вашем ключевом слове зала, а зала заставляет вас вспомнить имя Алла. Ну как, понятно?

Многие люди указывают на два главных недостатка этой техники. Первый из которых заключается в том, что нужно приложить много усилий, чтобы ей научиться: для извлечения из памяти имени, вам нужно запомнить ведущую к нему подсказку. Сторонники этого метода заявляют, что вложенное время того стоит, но большинство, использующих прием, замечают: «Меня ничто не должно отвлекать!». Есть и другой недостаток, который подвергают еще более жесткой критике. Иногда возникшие ассоциации могут привести к путанице, если конечно они ни четкие и недвусмысленные.

Отрепетируйте

Готовясь к серьезной игре, теннисист всегда совершает разминку. Вы можете делать тоже самое перед встречей, на которой вам нужно использовать имена, «отрепетируйте» их извлечение из памяти заранее.

Имена могут выскальзывать из памяти даже на самых распланированных мероприятиях.

Пример

Я хорошо помню один случай. Мне тогда было лет двадцать пять. Я пригласил на ужин трех знакомых. Они не знали друг друга и, поэтому, когда они пришли, я начал их представлять. «Это Анна, это Кейт, а это...» и в моей голове образовалась пустота. Мужчина, стоящий передо мной был моим старым другом, однако, хоть убей, я не мог вспомнить его имени. Все присутствующие почувствовали себя не в своей тарелки, когда Джону пришлось самому себя представить. С того времени, я поклялся себе, что буду устраивать себе репетицию по вспоминанию имен, особенно перед мероприятиями, на которых буду знать присутствующих.

Дать себе несколько минут перед встречей, чтобы припомнить имена знакомых вам людей – бесценная процедура. Для извлечения имени из памяти может понадобиться несколько секунд, но если вы это сделаете, то в следующий раз припомните имя моментально. Когда

вы найдете дорогу к воспоминанию, то некоторое время, сможете легко до него добираться по «теплым» следам.

Нечто подобное случилось со мной совсем недавно. Я старался вспомнить имя английского актера, который снимался в фильмах «В поисках утраченного ковчега» и «Комната с видом». Имя вертелось у меня на языке, я знал, что у него необычное имя и четко представлял себе его лицо. Чтобы вспомнить, мне пришлось мысленно перечислять буквы алфавита, пока я не дошел до той, которая помогла мне извлечь его имя из памяти – его звали Денхолм Эллиотт. Это был актер, о котором я не вспоминал пару лет. Сегодня я его снова вспомнил, и его имя мгновенно пришло мне на ум. Небольшая репетиция может оказать огромное влияние на способность вспоминать.

Выиграйте время

Тот факт, что вы, немного подумав, вспомните нужное имя, означает, что если вы выиграете время, то получите те несколько секунд, которые вам необходимы. Вместо того, чтобы сразу же прямо заявлять, что вы не помните имя собеседника, попытайтесь избежать смущения, рискнув оттянуть время – особенно, если нет необходимости немедленно представлять вашего знакомого другим людям.

К счастью, в то время как имя обычно ускользает, другая информация о человеке остается в нашем распоряжении. Вы можете вспомнить, где он работает или где вы познакомились. Зачастую достаточно всего лишь начать разговор о том, что вы знаете об этом человеке. В результате вашей беседы могут появиться подсказки, которые приведут вас к его имени. Или, кивая головой, как будто вы слушаете болтовню своего товарища, вы тем временем можете перебирать в голове буквы алфавита, пытаясь найти ту самую, которая натолкнет вас на его имя.

Я слышал и о других более радикальных методах, которые помогали людям выиграть время, при этом создавая видимость полного контроля. Например, вы вступили в разговор и обнаруживаете, что не знаете имя собеседника, вы вдруг вспоминаете, что забыли что-то очень важное в кармане пальто и вам необходимо

достать эту вещь, и обещаете вернуться через пару секунд. Это дает вам время на то, чтобы подумать, а в более критических ситуациях, позвонить другу и спросить, как зовут, допустим, начальника отдела.

Один мой знакомый, Питер, рассказал мне о своем методе выиграть время.

Когда мне случается быть в соседнем городке, то постоянно сталкиваюсь с людьми, которые работали на моей фабрике. Когда мне нужно вспомнить имя, то я использую такую уловку, спрашиваю у бывшего коллеги: «Видел кого-нибудь из нашего цеха в последнее время?». Обычно это заставляет людей пускаться в воспоминания, и в середине своего рассказа они говорят что-нибудь вроде: «И тогда он мне сказал: “Стэн, с тех пор как ты ушел все стало совсем иначе”». И конечно же теперь я знаю, что говорю со Стэном!

Однако не нужно становиться параноиком по отношению к забытым вами именам, и беспокоить себя понапрасну.

Пример

У меня есть клиенты, которые могут мне позвонить и спросить как продвигается проект, а я порой забываю клиентов и не могу сразу вспомнить, кто из них мне звонит. Однажды мне позвонил мужчина и сказал:

«Привет, это Фред. Как дела?»

Я совершенно растерялся и не знал, что это за клиент и какая информация ему может быть нужна. Поэтому ответил: «У меня все прекрасно. А как у вас?», надеясь, что он скажет что-нибудь, что всколыхнет во мне воспоминания.

Но его ответ мне ничем не помог: «Как всегда прекрасно».

Тогда я решил выудить более конкретную информацию и поинтересовался: «Мне кажется, когда мы говорили с вами в последний раз, вы собирались сменить сферу деятельности или взять на себя дополнительные обязанности. Так чем же вы сейчас занимаетесь?»

«О, все тем же – отозвался он, – страховками и пенсиями».

В это момент все стало ясно. Это был абсолютно незнакомый мне человек, который пытался «впарить» мне план пенсионного

обеспечения!

Стратегия не называть людей по имени

Самый рискованный прием, который вы можете применить – это совсем избегать называть людей по имени. Рискованный, потому что если вы попадетесь, то доверие к вам пропадет, если, конечно же, вы во всем не сознаетесь. Кинорежиссер Ричард Аттенборо, как известно, заявил, что его память на имена безнадёжна и поэтому, обращаясь к любому человеку, он обычно говорит: «Дорогуша». По-крайней мере он честно в этом признается. А один дизайнер, с которым мне довелось общаться, рассказал мне, что в его офисе, все люди называют друг друга Биллами. Таким образом, у них никогда не возникает сложностей с тем, чтобы вспомнить имя сотрудника.

«Доброе утро, Билл, как дела?»

«Ничего, Билл, а ты как?»

Другие стратегии более тонкие. Одна из них заключается в том, что вы никогда не ходите на приемы вместе с партнером, а, если все таки пришли, то разделяетесь. Представлять партнера – ситуация распространенная, в которой имена запросто могут вылететь у вас из головы, поэтому избавившись от источника проблемы, вы избавляетесь от нее. У меня есть знакомый, который поступает так при каждом удобном случае!

К сожалению необходимость представить знакомого может обрушиться на вас без предупреждения. Кей занимала важную должность в отделе связей с общественностью и поэтому часто присутствовала на приемах, где встречалась с различными людьми. Она рассказала мне следующую историю:

Я была на празднике, посвященном открытию, и увидела знакомого человека, имя которого выскочило у меня из головы. Ничего страшного в этом не было, так как я могла подойти к ней и во время разговора выяснить как ее зовут. Необходимости использовать ее имя не было. К несчастью я заметила, что к нам приближается мой знакомый, который не знал эту женщину. Я немного поблефовала, но

тут ситуация стала просто безнадежной, к нам подошел третий человек и сказал: «Здравствуй, Кей, как жизнь?»

Теперь меня окружало трое, ни один из них не знал других двух, и ни одного из них я не помнила по имени. Это было ужасно. К счастью, они сами начали знакомиться друг с другом, что им все равно пришлось бы сделать, так как мои приемы, направленные на выигрыш времени, стремительно подходили к концу.

Эта история напомнила мне эпизод из комедийного сериала Фолти Тауэрз, в котором Безил хочет привлечь в свою гостиницу постояльцев более высокого уровня и устраивает вечер для гурманов. Пытаясь вовлечь гостей в светскую беседу, он начинает представлять одну супружескую пару и понимает, что не помнит их имен. При последней отчаянной попытке, пытаясь замять дело, Фолти притворяется, что ему плохо и он теряет сознание, и в этот момент гости, наконец, представляются друг другу. А вот, если бы Бог не смилоствовался...

Иногда, для решения этой проблемы, люди прибегают к обману. Мэри призналась мне, что часто притворяется, что прекрасно помнит имя, которое на самом деле забыла. Представляя кого-нибудь она говорит: «Это Мисс... Извините я забыла, как вас зовут, на что представляемая особа ответит «Джэнис», на что Мэри вздохнет: «Я знаю, что ваше имя Джэнис, я просто забыла вашу фамилию». Таким приемом можно пользоваться только в крайнем случае, хотя убедительно врать не так легко.

Однажды я присутствовал на семинаре, который проводился известным человеком в области тренировки памяти. После семинара я немного с ним поболтал. Я встретил его только пять лет спустя. Меня представили ему на одном мероприятии, где он выступал, я напомнил ему, что мы немного побеседовали после одного из его семинаров несколько лет назад.

«Макс! – сказал он. – Так я вас сразу узнал».

Мне это польстило и произвело на меня большое впечатление. Его необычайные способности вспоминать, должно быть, следствие его большого интереса к людям, с которыми он знакомиться. Но кое-что в его поведение при нашей дальнейшей беседе, поселило во мне некоторые сомнения. И вот по случайному стечению обстоятельств, в

следующем году, нас обоих пригласили на одну радио программу и перед началом эфира мы зашли выпить по чашечке чая. На этот раз я не сделал ему и намека на то, что мы раньше встречались. Когда мне его представляли, то по его выражению лица я понял, что он совершенно забыл о двух наших предыдущих встречах.

Будьте осторожны! Ваши грехи всегда могут всплыть на поверхность.

Облегчите задачу другим

Мне всегда нравилось, так называемое, золотое правило: «Поступайте с другими так, как бы вы хотели, чтобы поступали с вами». Ни к какой сфере это не относиться так же сильно как к запоминанию имен других людей.

Вы знаете, что если вы случайно столкнулись с кем-нибудь, кого вы долгое время не видели, то существует возможность того, что этот человек забыл ваше имя. Во избежание неудобных ситуаций, почему бы вам самому не взять за привычку, увидев затруднение у знакомого, помочь ему выбраться из неловкого положения. Если его мимика или жесты указывают на то, что он безуспешно старается вас припомнить, есть множество способов облегчить его страдания. Один из них, просто сказать: «Я Дженни Уильямс, мы познакомились в прошлом году на конференции». Другой способ – дать собеседнику множество подсказок о себе в процессе разговора, и ваше имя само всплывет в его сознании.

Самая распространенная ситуация, в которой ваше вмешательство может оказать услугу вашему коллеге – это, когда он встречает вас в сопровождении другого человека и вынужден представить вас друг другу. Моя знакомая, обучающая этикету, говорит, что заметив заминку со стороны представляющего вас человека, вы должны немедленно вмешаться и сказать: «Здравствуйте, меня зовут Боб Смит». Это не только поможет вашему другу избежать неловкого положения, но также, скорее всего, вынудит спутника вашего друга представиться самому. Таким образом, избавляя его от необходимости представлять кого-то вам. Сразу двух зайцев убьете!

Так как человек, с которым вы только что познакомились, может иметь такую же плохую память на имена, как и вы, возьмите за привычку давать новым знакомым визитные карточки. Это выглядит слегка формально, или даже бесцеремонно, поэтому сначала представьтесь, а потом во время разговора отдайте карточку, как только подвернется подходящий момент. Ваше вручение визитки, может вызвать ответные действия, и тогда каждый из вас получит зацепку, чтобы зафиксировать имя нового знакомого.

Если ваше имя тяжело запомнить, то возможно необходимо придумать какой-нибудь прием, помогающий людям правильно его расслышать.

Пример

Кафф Фассетт прославившийся на весь мир своими стегаными одеялами, обладает очень сложным для запоминания именем. В интервью, сделанном на одной радиостанции, он рассказал, как сделал свое имя более запоминающимся. Он стал говорить свои клиентам:

Ценный вклад ваших монет

Вам предложит Кафф Фассетт

Его запоминающаяся фраза, несомненно, оказала ему услугу. До этой радиопередачи я ничего о нем не слышал, но после нее запомнил его имя навсегда. Это был бесхитростный способ совместить помощь в запоминании его имени с небольшой рекламой, что можно назвать предусмотрительной заботой о личной выгоде.

Глава VIII

Неисчерпаемые резервы совершенствования личности

Развитие памяти

Память – свойство высшей нервной деятельности, но ее жизненное назначение нельзя переоценивать. Благодаря ей человек может развиваться психически. Память включает такие процессы, как восприятие, запоминание, обработка поступившей информации, сохранение, извлечение или поиск, воспроизведение (использование знаний), забывание как невозможность воспроизведения информации. По продолжительности сохранения информации память делится на сенсорную, кратковременную и долговременную.

Сенсорная память сохраняет информацию в течение $1/4$ секунды, чтобы мозг мог решить, стоит ли на ней концентрировать внимание. В кратковременной памяти информация сохраняется примерно в течение 20 секунд. Объем ее ограничен – в среднем он может хранить одновременно не более 7 ± 2 элементов, однако он может увеличиваться с помощью промежуточной памяти. Она же увеличивает и длительность сохранения информации от нескольких минут до нескольких часов. Объем и длительность долговременной памяти не ограничены. Она включает условно-рефлекторную фиксацию (например, закрепление физиологической реакции отвращения к спиртному), а также образную, эмоциональную и словесно-логическую. Все виды памяти по материалу запоминания можно классифицировать следующим образом: двигательная, наглядно-чувственная (визуальная, акустическая, тактильная и др.), эмоциональная, словесно-логическая. Что же касается качества памяти, то оно у отдельных лиц может отличаться быстротой запоминания, длительностью сохранения информации, объемом запечатленного материала, точностью его воспроизведения. Эффективность запоминания обусловлена степенью внимания в момент получения информации, личным опытом по запоминанию, полезностью материала, а также распределением новой информации в памяти таким образом, чтобы она заняла в ней свое место. Забывание ненужной информации разгружает центральную нервную систему, освобождает место для новой информации. Так, например, уже через 20 минут мы забываем примерно 42 % информации, через час – 50 %,

через 6 дней – 75 %, а через месяц – 80 %. Сохранение информации зависит от возраста человека, от ее востребованности или значимости и от возможных помех при запоминании.

Информация будет запоминаться намного легче, если вы станете соблюдать следующие условия. Внимательно изучите весь запоминаемый материал и одновременно старайтесь видеть, слышать и мысленно «проговаривать» его; учитывайте, что начало и конец любой информации запоминаются значительно легче. Чтобы лучше запомнить основной блок информации, разбейте его на части, установите между ними взаимосвязь, выделите основные мысли и понятия; затем усложняйте запоминаемый материал, добавляя детали; повторяйте его 3–5 раз в день каждые 3–4 часа; спустя 2–3 дня снова просмотрите его полностью.

Дальнейшее развитие памяти сочетайте с выполнением специальных психологических упражнений, способствующих развитию воображения, зрительной памяти, а также повышающих наблюдательность и умение сосредоточиваться. Это позволит вам значительно улучшить память, а может быть, и стать обладателем феноменальной памяти. Наглядным примером могут послужить наиболее распространенные в практической психологии упражнения.

Вспомните во всех подробностях вчерашний день, затем прошедшую неделю, месяц, год, основные этапы жизни. (Со временем вы будете хорошо помнить все, что с вами происходит, до мельчайших подробностей.)

Прочитайте в книге предложение, абзац, страницу, несколько страниц, главу и т. д., затем в состоянии аутотренинга (мышечного расслабления) вспомните всю информацию полностью. (Помните: слова сами входят в память!).

Визуализируйте лист бумаги с цифрами. Мысленно создайте образную «картинку», удерживайте ее в памяти сначала с открытыми глазами, а затем с закрытыми. Считывайте с нее все цифры подряд, затем в обратном порядке. По мере тренировок повышайте количество цифр на «картинке».

Усложните упражнение. С открытыми глазами выполните «мгновенное запоминание» текста (можно газетного), начиная с 2–3 предложений. Затем увеличьте количество текста, запоминаемого одним взглядом, доведите объем до одной страницы, затем нескольких

и т. д. Психологически настраивайте себя на постоянное улучшение памяти. Для этого проговаривайте в состояниях аутотренинга, бодрствования формулу самовнушения: «Я запоминаю легко и быстро. Я запоминаю легко и надолго. Я отлично помню все, что вижу и слышу. Моя память сохраняет все. Легко и сразу запоминаю номера автомашин, телефонные номера, имена, фамилии. Читаю внимательно, запоминаю быстро. Пишу ясно и четко. Необходимую информацию легко вспоминаю. Нужная мысль, слово приходят сами и вовремя. У меня хорошая память. С каждым днем она становится все лучше и лучше». Для улучшения «бытовой памяти» применяйте формулу: «Я становлюсь собранным и внимательным. Уходя из дома, дверь всегда запираю, свет, телевизор, утюг выключаю. Кошелек и ключи в сумке, проездной во внутреннем кармане...» и т. д. Перед экзаменом (выступлением) используйте формулу: «Я спокоен. Во время экзамена чувствую себя уверенно, полностью владею собой. Сердце работает ровно, ритмично. Дыхание спокойное. Я хорошо подготовлен к экзамену. Я могу ответить на любой вопрос. Моя память хранит все, что я знаю. Я быстро и четко отвечу на любой вопрос». На экзамене: «Отвечаю спокойно, все помню, чувствую себя уверенно, все знаю». В целях быстреего освоения рекомендованных приемов необходимы регулярное проведение занятий и хорошее настроение. Положительные эмоции активизируют все «информационные» процессы в организме, мобилизуют его резервные возможности, улучшают память.

Развитие внимания

Человеческий организм от природы обладает огромными резервами для исцеления болезней. Но всегда ли он использует их в полной мере? К сожалению, нет. Если наше сознание «паникует» перед определенным недугом, организм нередко заболевает. Между тем способность концентрировать внимание на положительных мыслях делает организм стойким не только к внешним воздействиям, но и к болезням.

Важно научиться концентрировать внимание на главном, отвлекаться от ненужных навязчивых мыслей.

В различных системах оздоровления применяются и разные психологические приемы, развивающие положительные эмоции, их устойчивость. Например, фиксация взгляда на блестящем ярком объекте (заходящем и восходящем солнце, лампе синего цвета, блестящем металлическом шарике, кристалле и т. д.).

В своей системе психофизической саморегуляции и самооздоровления особое внимание следует уделить развитию саногенного (оздоравливающего) мышления. Хорошие мысли человека способствуют его выздоровлению, гармоничному восприятию самого себя и окружающих. Укрепляются и раскрываются резервные возможности организма. Устанавливается новое психологическое и физическое равновесие.

Специальная практика, направленная на тренировку внимания, может расширить ваши возможности. Рекомендуемые упражнения повысят свойства сосредоточения, концентрации и устойчивости внимания, увеличат его объем, избавят от рассеянности и неумения переключаться.

Для развития способности концентрировать свое внимание в спокойной обстановке, с хорошим настроением, выполняйте психофизические упражнения, рекомендованные нами ранее. Это упражнение на концентрацию дыхания и упражнения с концентрацией на предмет (драгоценный камень, янтарь, жемчужину и т. д.). В дальнейшем концентрируйте внимание на менее примечательных предметах, например карандаше, спичечном коробке и т. д.

Далее для решения своих проблем используйте упражнение с формулой самовнушения. На чистом листе бумаги напишите большими буквами нужную фразу для самовнушения. Например: «Мой организм совершенно здоров. У меня хорошее настроение». Созерцайте эту фразу регулярно в течение 10–15 минут, таким образом вы закрепите желаемую лечебную установку в организме.

Развитие воображения

Уже давно замечено, что тот, кто при недомогании психологически входит в образ здорового человека, быстро и эффективно поправляет свое здоровье. Основой является воздействие воображения. С его помощью вы можете развить в себе удивительные способности. Например, стать нечувствительным к боли, жуткому холоду или невыносимой жаре, спать на гвоздях, ходить босиком по тлеющим углям и т. д. Казалось бы, это фантастика? Однако регулярные занятия по визуализации (мысленному представлению) позволяют закалить организм, сделать его стойким к внешним воздействиям и к болезням. Но вначале необходимо развить зрительное воображение. Достичь этого можно с помощью занятий по визуализации конкретных предметов.

Сядьте удобно (можно за рабочим столом). Поместите на близком расстоянии от глаз какой-либо предмет и пристально рассматривайте его в течение 2–3 минут. Сосредоточьте внимание на его форме, цвете, структуре материала, из которого он сделан и т. д. Затем закройте глаза, попытайтесь мысленно представить этот предмет целиком, во всех деталях. Открыв глаза, сопоставьте мысленный образ с реальным. Повторите упражнение 5—10 раз. Постепенно переходите к более сложным предметам. Для визуализации подбирайте яркие, броские, запоминающиеся предметы. В процессе тренировок вы научитесь быстро, практически мгновенно, запоминать их внешний вид, станете более наблюдательными, улучшите зрительную память.

Сосредоточиться на выбранном предмете могут мешать слабая зрительная память, рассеянность, сонливость, возбужденность. Для их преодоления используйте вдохновение, веру, волевое усилие и т. д. Освоив ясное и четкое мысленное представление простых предметов, переходите к визуализации сложных образов, возникающих на основе знаний о реально существующих. Они могут реализовываться любым из органов чувств, следовательно могут быть зрительными, вкусовыми, обонятельными, слуховыми, осязательными и другими. Любое ощущение будет испытано полнее, если ваш образ окажется ярким. Усилят их действие на организм и соответствующие формулы

самовнушения. В этом случае необходимо максимально ярко, не напрягаясь, представить содержание конкретной формулы-программы. При этом не важно, на чем вы будете останавливать свое внимание в первую очередь – на слове, а затем подключаемом к нему мысленном образе, или наоборот. В процессе психофизического самовоздействия они всегда взаимно подкрепляют действие друг друга. Однако иногда следует учитывать и приоритеты собственного мышления (логического и образного). Научившись реально ощущать в организме яркие мысленные образы, вы сможете овладеть оздоровительной визуализацией, например, войти в образ здорового человека и, следовательно, улучшить свое самочувствие.

С этой целью рекомендуем повторить уже изученные вами основные приемы образного самовоздействия: зрительное и воображаемое представление, мысленное воссоздание портрета, воссоздание образа самого себя, вхождение в образ, прочувствование образа, оздоровительные и поведенческие образы.

В дальнейшем нужны систематические тренировки в «искусстве перевоплощаться» в конкретный образ до полного овладения нужным качеством.

Используйте визуальный отдых. Закройте глаза и постарайтесь погасить воображение. Перед глазами не должно возникать никаких образов. Упражнение активизирует мозговые структуры и обеспечивает психологический отдых организма.

Ускоренное изучение иностранного языка

Существуют различные методы изучения иностранного языка. С их помощью можно успешно развивать разговорную и письменную речь. Наиболее распространенным является метод прямого изучения, когда слова запоминаются с видением соответствующих предметов – реальных или на рисунке. А для прослушивания используются различные лингафонные средства. Интересны также опыты ускоренного изучения иностранного языка во сне, в состоянии гипноза и т. д.

При ускоренном изучении языка с применением современных технических средств специалисты советуют соблюдать следующие рекомендации. Одну треть занятий отводить на освоение теории, а остальное время – на освоение разговорной речи. В первую очередь лучше запоминать наиболее употребляемые слова и выражения, что составит примерно 1,5–2 тысяч слов, или 85 % необходимого словарного запаса, позволяющего свободно общаться и читать на иностранном языке. Старайтесь побольше читать иностранной литературы. Вначале чтение будет идти медленно, на первых порах можно жертвовать точностью и полнотой понимания, пропускать непонятное. Старайтесь догадываться о том, что написано, исходя из контекста. Цель такого чтения – накопление в памяти оптимального запаса слов и оборотов речи иностранного языка. Успех во многом будет зависеть от количества прочитанного материала.

Заниматься следует регулярно, последовательно. Лучше понемногу, но ежедневно, чем один раз в неделю и продолжительно. Всегда имейте под руками записанные слова, правила, рабочие тексты. Разнообразьте форму занятий, например, чтением слов и предложений, их прослушиванием, упражнениями по грамматике и письму. Изучайте значение слов непосредственно в контексте предложения, заучивайте как можно больше речевых оборотов. Используйте любую возможность, что бы говорить, читать, писать на изучаемом языке, даже свободное время в поездке, в городском транспорте и т. д. Не бойтесь ошибок, ведь на них учатся.

С помощью резервных возможностей организма вы можете повысить эффективность запоминания иностранных слов. Оказывается, в состоянии аутотренинга слова запоминаются намного быстрее, чем в бодрствующем состоянии. Как показывают исследования, в среднем можно запомнить до 100 слов за одно занятие, продолжительностью в 20–30 минут.

Начните тренировку с запоминания 50 слов. Запишите их на магнитофон. Перед тем, как войти в аутогенное состояние, прочтите материал 3–4 раза. Затем в состоянии глубокого мышечного расслабления мысленно произнесите формулу самовнушения, направленную на хорошее запоминание учебного материала и успешное его воспроизведение. Далее включите магнитофонную запись и прослушайте учебный материал 5–6 раз (можно в наушниках). Вместо прослушивания записи можно мысленно или вслух проговаривать нужные слова с листа, открыв глаза, но не выходя из состояния аутотренинга. Помните: слова сами должны «входить» в вашу память. После выхода из аутотренинга вновь внимательно прочтите материал, старайтесь его хорошенько усвоить и запомнить, а затем также старательно отработайте на практике. Как правило, при таком подходе (методе) освоение иностранного языка идет значительно быстрее и качественнее. По мере овладения навыками быстрого запоминания учебного материала в состоянии аутотренинга постепенно увеличивайте количество слов для запоминания.

Тем, кто изучает иностранный язык с применением компьютерных программ, также рекомендуется подключить аутотренинг. Учебный материал будет усваиваться намного эффективнее. Психологически настраивайте себя на успешное выполнение каждого задания. Используйте для этих целей соответствующие психологические установки и формулы самовнушения.

Юные гении

Представьте, что на сцену выходит малыш и виртуозно играет на скрипке. Зрителям кажется, что музыкант воедино слился с инструментом – настолько проникновенно он играет пьесу. Звуки мелодии то громко возносятся к куполу зала, то мелодично угасают где-то в его глубине, и только сам музыкант понимает, что играет не он, а как бы его душа, не оставляя слушателей равнодушными. Сам Паганини, наверняка, был бы восхищен незаурядной игрой юного музыканта.

Одаренные дети нередко вызывают у каждого из нас целую гамму чувств – от восхищения до зависти. Многие при этом задают себе вопрос: «А почему мой ребенок не блещет особыми талантами? Неужели все дело в божьем даре, который доступен не каждому?»...

Возможно, этот одаренный ребенок, как и многие великие музыканты, стал заниматься игрой на скрипке с раннего детства? Тот же Моцарт уже в три года, например, играл на клавесине сложные пьесы, в шесть самостоятельно сочинял сонаты, а спустя пару лет затмевал маститых капельмейстеров. Бетховен в десятилетнем возрасте снискал славу гениального композитора. Жорж Бизе в четыре года прекрасно владел нотной грамотой. Похожие примеры юной гениальности можно привести из любой области науки или искусства. В то же время известно немало великих людей, которые не блистали в детстве никакими особыми способностями, а расцвет их творчества произошел в зрелом возрасте. Так Роден начал творить в сорок лет, Микеланджело тоже не был вундеркиндом. В чем же тогда дело? Всегда ли уместно уповать на божий дар, или есть что-то еще, что порождает юный талант, независимо от природных данных? Этот вопрос всегда волновал родителей и, конечно, специалистов.

По мнению президента Независимой ассоциации детских психиатров и психологов А. Северного, у каждого человека есть свой потолок творческого развития. Большинство достигают его постепенно, годам к 30–40. Существует нижняя граница потолка – это интеллектуальный нуль, а вот верхней границы, по-видимому, нет.

Поэтому кто-то достигает пика своих творческих возможностей к 5—10 годам и останавливается, а кто-то финиширует намного позже.

Действительно, не все особо одаренные дети сохраняют свои способности во взрослой жизни. Многим из них о бывшем чуде напоминают разве что бережно хранящиеся грамоты и дипломы победителей всевозможных конкурсов и олимпиад. Почему так получается?

Нейропсихологи считают, что в период полового созревания – с 11 до 14 лет – можно попасть в «черную дыру», когда происходит перестройка деятельности мозга, особенно опасная для вундеркиндов.

Совершенно очевидно, что талант – не придаток, а свойство личности. Достаточно у человека внутренних сил – он раскроется, пробьется, не хватает – может прожить жизнь, так и не узнав о его существовании. По этому поводу есть интересная притча, используемая различными писателями в своих произведениях. Так, один из литературных героев Марка Твена, попав в загробный мир, просит показать ему величайшего полководца всех времен и народов. И ему показывают... умершего сапожника с соседней улицы. Как это?! Но все правильно, сапожник, действительно, родился военным гением, но ему не довелось командовать даже ротой.

Как важно вовремя рассмотреть в ребенке его интеллектуальные наклонности! Казалось бы, родители должны лучше самого ребенка знать, в чем его одаренность. Увы, часто мы превозносим то, чего в ребенке нет, и не замечаем явного. Не задумываемся о том, что чрезмерное усердие способно скорее уничтожить, нежели развить настоящий талант. Родители должны помочь детям обнаружить свои склонности через присущие им интересы, – так считает Аллан Фромм, один из крупнейших американских специалистов в области педиатрии, детской психологии и психиатрии.

Необходимо создавать благоприятные условия для реализации способностей ребенка, и ни в коем случае не ограничиваться этой областью. Пусть ребенок попробует все: и музыку, и иностранный язык, и конструирование, и рисование – активный свободный поиск даст свои результаты.

Как же с этим не согласиться, если учесть, что мозг ребенка к моменту рождения сформирован только в основных чертах?! Он обеспечивает регулирование внутренних органов и простейшие

внешние рефлексy: сосание, глотание, реакцию на боль. Даже способности видеть и слышать очень ограничены. Разумеется, в генах запрограммировано последующее формирование мозга и установление в нем межклеточных связей. Так, в 5 недель ребенок уже способен фиксировать взгляд, в 6 – прислушиваться к отдаленным звукам, далее – еще ряд обязательных для всех детей достижений. Но генетическая программа развития детского организма не жестка. Созревающие клетки вынуждены сразу функционировать, и сам процесс их становления во многом зависит от функциональной нагрузки, что в будущем может существенно повлиять на формирование свойств характера и развитие личности.

На этот факт указывают и научные исследования, проведенные на животных. Выяснилось, что целенаправленные ранние воздействия могут изменить даже врожденные рефлексy, среди которых – доброжелательное отношение к матери.

Известны случаи, когда ребенка похищали животные, и он воспитывался в их среде. По возвращению таких детей-«маугли» в человеческое общество после 5–6 лет вынужденного «плена» попытки их воспитать и дать образование оказывались малоэффективными. Дети с трудом обучались ходить вертикально и могли произносить только несколько десятков слов.

Оказывается, и для младенцев важна окружающая среда. Хотя кажется, что в ранние месяцы все они одинаково развиваются: улыбаются, держат головку, произносят первые звуки. Небольшие различия обычно выделяют за счет врожденных качеств. Кажущаяся одинаковость первого года жизни объясняется тем, что ребенку в это время нужны небольшие внешние воздействия, и они для всех примерно однородны.

А вот дозировка активизирующего воздействия должна соответствовать каждому периоду развития ребенка – нельзя namного опережать созревание организма и перегружать мозг неприятными эмоциями.

Для ребенка существует оптимальное соотношение получения новых впечатлений и уже накопленного опыта. Если нового много – оно не воспринимается, так как притупляется внимание, и быстро теряется смысловая нить. Нового слишком мало – становится скучно.

Искусство обучения заключается в том, чтобы выбрать оптимальную дозу. Это касается и взрослых, но для детей особенно важно, так как дозированное воздействие на малыша ведет не просто к накоплению знаний, а формирует мозг, влияет на способности и восприятие.

Как может выглядеть система раннего творческого воспитания ребенка? Первое условие – правильно выбранная дозировка активного воздействия в зависимости от возраста. Второе условие – оптимальная форма общения с ребенком. Родители должны проявлять свою любовь к ребенку, быть с ним ласковыми. Отношения ровные, твердость намерений проявляется в главном, но без чрезмерного напора. Важен личный пример. Заниматься следует регулярно, затрачивая примерно 1 час на разговоры с ребенком и 1–2 часа на учебную подготовку. Само собой разумеется, необходимыми условиями являются соблюдение гигиены, режим питания, занятия физической культурой.

Выявление у ребенка его потенциальных способностей, их максимальное развитие требуют особого внимания, проникновенного труда, а также достоверных знаний природы гениальности. Ребенок представляет собой некую строго определенную индивидуальность, складывающуюся из врожденного темперамента, силы интеллекта, самочувствия и жизненного опыта. Это природное биохимическое наследие бесконечно разнообразно, прежде всего, в типах конструкции, мышления, тонуса, восприимчивости, темпов созревания, быстроты и глубины понимания. Как следствие этого – безграничное разнообразие индивидуальностей.

Но все ли мы гениальны от природы? К сожалению, этот вопрос остается открытым. Возможно, ген гениальности есть у каждого человека, и со временем он будет идентифицирован специалистами. Предполагается, что его функции блокированы определенным центром, расположенным в левой височной области. Если разблокировать ген, то у любого человека могут развиваться гениальные способности.

Со временем наука ответит и на этот вопрос. Проблема гениальности актуальна и требует самого тщательного изучения.

Необычные видения

Весь мир был взволнован тем, что в Гаване появилось... привидение знаменитого писателя Эрнеста Хемингуэя. Сообщалось, что его видели сотрудники Дома-музея, в котором писатель прожил более двадцати лет. Призрак Хемингуэя якобы появлялся по ночам, с одними заводил беседу, за другими ходил по пятам.

Читая эти строки, многие подумают: разве можно верить в привидения в наше время? Ведь наука доказала, что подобные видения – это или галлюцинации, или иллюзии, или просто фантазии. Попробуем разобраться.

Современная психология достаточно хорошо изучила данное явление. Наиболее интересны исследования в этой области русских ученых – В. М. Бехтерева, В. Х. Кандинского, С. П. Рончевского, Е. А. Попова, В. А. Гиляровского, В. М. Кандыбы, М. И. Рыбальского и др. Зрительные галлюцинации настолько отчетливо воспроизводятся под гипнозом, что возможность их возникновения не вызывает сомнений. Считается, что у 10–20 % людей хотя бы раз в жизни была галлюцинация. У здоровых же людей обман чувств в виде единичных кратковременных эпизодов возникает при легких изменениях сознания, соматических угнетениях, дремотных, трансовых и других состояниях. Это явление в 2–3 раза чаще встречается у психически больных людей. Галлюцинации могут быть зрительными, слуховыми, обонятельными, вкусовыми и осязательными. А вот иллюзии – самыми разнообразными: физическими и физиологическими, рефлекторными и функциональными, психогенными и аффектными, предсмертными и сенсорными, внушенными и навязчивыми и т. д. Различия между иллюзиями и галлюцинациями сводятся к тому, что возникновение первых связано с искаженным восприятием органами чувств реальных предметов, явлений, действий, а вторые до деталей принадлежат сфере воображения.

Верят в привидения, естественно, далеко не все! Но даже при самом критическом к ним отношении не исключается вероятность возникновения иллюзий и галлюцинаций у совершенно здоровых людей.

Видения могут иметь свой сюжет, вызывать полное ощущение реальности происходящего. Например, вы встревожены – видения тревожны и беспокойны. Если же вы испытываете эмоциональный подъем, то и видения у вас радостные.

В повседневной жизни мы, сами того не осознавая, можем непроизвольно впадать в состояние, близкое к гипнотическому. Например, глубоко задумавшись, мы не замечаем ничего вокруг. Или лихорадочно ищем очки или нужную бумагу на столе и не находим их, а они лежат прямо перед нами. Видения галлюцинаторных образов очень чувственны и ярки, поскольку в этом процессе участвуют практически все органы чувств. Воображаемые события при этом кажутся поразительно реальными.

Действительно, можно «почувствовать» шероховатость дерева, запах цветов, слышать голоса, видеть людей. Очень характерно для данного состояния наличие знаний, не требующих доказательств. Знаю, и все! Почему? Откуда? Этих вопросов у человека не возникает, и ответить на них он не может.

Известны случаи, когда люди, изображенные на картинах, творили «чудеса»: выходили из рам, совершали другие действия. Профессор Е. Р. Йенш в своей книге «Эйдетические изображения» (1930) подобное явление объясняет существованием специфических образов в нашей памяти.

Когда весьма сложные изображения сохраняются в зрительной памяти, они как бы накладываются на обычные зрительные образы.

Изображение может измениться и за счет преломления лучей света, отражаемых объектом, таким образом создавая оптические иллюзии. В науке это явление названо миражом. Его также можно воспроизвести в домашних условиях. Возьмите пустой стакан, заполните до половины водой и опустите в него чайную ложку – ложка будет казаться преломленной.

Наконец, известен ряд ошибок, обусловленных оптическим несовершенством глаза, некоторыми особыми свойствами различных анализаторов, участвующих в процессе зрительного восприятия (сетчатка, рецепторные клетки и т. п.). Так, наличие слепого пятна на сетчатой оболочке глаза, впервые открытого в 1668 г. известным французским физиком Э. Мариотте, затрудняет видеть весь предмет в целом.

При движении объекта наблюдения встречается ряд зрительных иллюзий, которые обусловлены некоторыми свойствами нашего зрительного аппарата. Например, если круг с окрашенным сектором привести во вращение, то весь круг кажется нам окрашенным. Это можно объяснить способностью глаза в течение долей секунды удерживать зрительное впечатление, хотя видимый предмет уже исчез из вида.

Мнимые изображения часто наблюдаются и в природе. Например, путешественники могут видеть водные миражи, приграничные оазисы, города, горы, а мореплаватели – плавающие острова. Все эти люди сталкиваются с природными явлениями, возникающими в атмосфере, которым наука дает свое объяснение.

Обычно атмосфера представляет собой как бы слоеный воздушный пирог, где каждый слой имеет свои плотность и температуру. Иногда за счет этого образуется гигантская воздушная линза, в которой преломляются лучи света. Некоторые особенности действия такой «линзы» подробно исследованы американскими физиками А. Фрейзером и У. Махом. Миражи наблюдаются чаще на больших открытых пространствах, когда световые лучи, преломляясь, распространяются параллельно поверхности земли.

Еще в древности делались попытки объяснить данное явление. По мере того как мистические объяснения миражей утрачивали свою силу, возникали новые версии, что это обман зрения, галлюцинация, метеорологическая аномалия и т. д. Возможно, в некоторых случаях так оно и было. Вопросы, на которые наука пока еще не может дать точных ответов, остаются загадкой.

Звуковые феномены

Приведем один интересный случай, иллюстрирующий явление звукового феномена. На опушке леса, чуть в стороне от проселочной дороги, находилось небольшое строение. Это был старый заброшенный сарай. К нему и направился мужчина, вышедший из лесу. Он вошел в сарай и вдруг ясно услышал голос: «Скорее, скорее выбегай!». Ничего не соображая, он выскочил из сарая, который через мгновение обрушился. «Кто же предупредил меня об опасности? – размышлял путник. – Ведь никого рядом не было? Может быть со мной в контакт вступили инопланетяне?».

Попробуем разобраться, так ли это? В данном случае голос, который предупредил нашего героя, имел внутреннюю природу, его источником являлось подсознание самого человека. Мужчина видел, что сарай старый, а значит, может и обвалиться. Это вызвало у путника тревогу, а следовательно, и повышенную чувствительность. Он как бы воспринял сигналы обрушивающегося строения. Эта субпороговая информация и сформировала внутреннюю речь через орган слуха.

В экстремальных ситуациях, в минуты особой опасности у человека могут неожиданно проявиться необычные способности, в том числе и яснослышание. При этом можно слышать самые различные звуки: знакомый или незнакомый голос, копию собственного голоса. Иногда слышатся целые предложения, короткие фразы, а порой и длинные рассказы. В некоторых случаях возможен диалог собственного сознания с подсознанием, внутренним «Я». Данный феномен, кстати, описан во многих литературных произведениях. По мнению психолога В. А. Файвишевского, внутренняя речь может представляться поэтической метафорой, интуицией, внутренним убеждением или творческим вдохновением, особенно у людей чувствительных от природы, с развитым воображением. Например, Моцарт однажды на прогулке «услышал» одно из своих произведений. Когда композитор вернулся домой, осталось только записать услышанное.

В мире встречается множество необычных звуковых явлений. Их можно наблюдать в лесу, в поле, в помещении. Они могут

восприниматься нами, как поскрипывание, гул, плач, смех и т. д. Многие из них относятся к звуковым миражам, возникающим в результате резонансного взаимодействия естественного природного фона с искусственно создаваемым. Те же «барабашки», к примеру, могут возникать как проявление физических полей и излучений. Удивительно, например, как мелодично «звучат» песчаные холмы. Порой они издают самые неожиданные звуки: слышится то что□то вроде свиста воздуха из проколотой шины или лая собаки, то звон натянутой струны, а то и рокот авиационных моторов.

Что же заставляет неживые пески звучать? На этот вопрос попытались ответить исследователи Я.В. Рыжко, П. И. Мариковский, Б.С. Русинов и многие другие. Некоторые ученые считают, что подобный звук рождается при механическом трении песчинок друг о друга. Другие исследователи полагают, что основная причина заключена в движении воздуха между песчинками. По мнению третьих, при трении песчинки электризуются и производят звук, как при обычном электрическом разряде. Возможно, со временем подобные явления будут дополнены иными объяснениями. Звуковые феномены в природе – еще одна загадка для ученых.

Известно, что и сновидения – продукт деятельности нашей психики. Во сне мы можем «слышать» голоса, музыку, другие всевозможные звуки. Подобные явления происходят с совершенно здоровыми людьми. Особенно они характерны для людей творческих. Так, итальянский композитор Тартини сочинил свое лучшее и наиболее известное произведение во сне. Утром, проснувшись, он записал музыку по памяти. Ясно, что «творцом» музыки на сей раз было подсознание композитора. Некоторых персонажей своих будущих произведений увидели во сне А.С. Грибоедов, И.С. Тургенев, Л.Н. Толстой и другие писатели. А Д.И. Менделеев, как известно, увидел во сне таблицу химических элементов.

Интуитивное чувство

Пешеход, не торопясь, направился к переходу, остановился на обочине тротуара, посмотрел налево, направо, пропустил идущий автобус, собрался уже переходить улицу, но внезапно охватившее его волнение не позволило ему сделать шаг. Это спасло пешехода от неминуемой гибели – мимо него на огромной скорости промчалась легковая машина. Пешеход оцепенел от ужаса, понимая, что мог попасть под колеса, но постепенно стал приходить в себя. «Что же остановило меня? – задал себе вопрос пешеход, – Ведь я был абсолютно уверен, что за автобусом не было машин...».

А как думаете вы? Ведь наверняка, каждый из вас хоть раз в своей жизни сталкивался с подобным явлением, когда внутреннее чувство подсказывало воздержаться от намеченного действия. Многие из вас давно заметили, что принимая подчас важные для себя решения в сложных ситуациях, вы не в состоянии объяснить ни самому себе, ни другим, почему поступили именно так.

Иначе как интуитивным предчувствием такое психологическое явление и не назовешь. Природа наделила человека величайшей способностью предчувствовать события, совершать действия, иногда противоречащие всякой логике, но в итоге оказывающиеся единственно верными.

Интуиция, как показывают научные исследования, присуща каждому человеку. Подсознание, разговаривающее с нами языком интуиции, знает ответы на многие волнующие человека вопросы. Она не более чем внутренний механизм, который помогает нам, когда мы принимаем решение. Это то, что некоторые из нас называют внутренним чувством, инстинктом, голосом, который ведет нас в том или ином направлении. Доверяя интуиции и руководствуясь инстинктами, можно избежать нежелательных проблем.

Неосознаваемые проявления высшей нервной (психической) деятельности издавна волновали умы ученых: философов, естествоиспытателей, врачей. Еще древние греки признавали, что рациональное мышление – неполное и нуждается в поддержке интуиции. Даже великий А. Эйнштейн признавал, что научная истина

сначала обнаруживается посредством интуиции, и только потом проверяется логикой.

Сегодня проблема скрытых возможностей человека стала одной из самых актуальных. Интуиция занимает в ней особое место как один из факторов целостной организации сознательной и бессознательной психической деятельности человека. Большую ценность в этой области представляют работы отечественных ученых В. М. Мосидзе, Э. А. Костандова, В. Л. Деглина, Н. Н. Брагиной, Т. А. Доброхотовой и др. Их исследования функциональной асимметрии головного мозга позволили глубже проникнуть в психологический смысл и физиологические механизмы неосознаваемых явлений. Непосредственное отношение к проблеме неосознаваемого психического также имеют исследования закономерностей и механизмов вероятного прогнозирования, проведенные И. М. Фейгенбергом и О. К. Тихомировым.

Согласитесь, что каждый раз, когда вы собираетесь совершить то или иное действие, вы думаете не только о достижении цели, но и вероятности (возможности) ее достижения. При этом, разумеется, вы не ведете математических расчетов: в большинстве случаев оценку такой вероятности выдает подсознательная интуиция. Как правило, проявляется она в виде ощущения успеха (если вероятность высокая) или тревоги, уныния, страха (если вероятность низкая). В процессе решения творческой задачи неосознаваемая оценка вероятности успеха может переживаться человеком и физиологически. Так, интуитивное предчувствие правильного хода дела может сопровождаться ощущением нарастающего тепла в теле, и наоборот, ошибочного – ощущением холода.

Еще И. П. Павлов отмечал особый класс субсенсорных условных рефлексов, происхождение которых для человека – загадка. Современные экспериментальные исследования, проведенные Г. В. Гершуни, А. И. Ройтбаком и др., подтвердили гипотезу великого ученого о механизме замыкания неосознаваемых условных рефлексов. При определенных условиях они могут сохранять нервную связь между следами ранее полученных впечатлений с произвольным возбуждением нервных клеток, которые не были подвержены подобному внешнему раздражению.

Подсознание оперирует тем, что уже имеется в мозге в готовом виде, но до поры до времени недоступно сознанию. Мозг пианиста, например, хранит автоматизированные навыки движений, и сознанию нет нужды контролировать каждый этап осуществляемых действий. Пианист интуитивно нажимает на клавиши, как того требует пьеса, уже не задумываясь о нотах.

То, что хранит память может дополняться новыми догадками и предположениями. Опытный врач иногда способен поставить правильный диагноз, только взглянув на больного. При этом он не в состоянии объяснить, какие именно признаки болезни – цвет лица, походка больного или характерная манера речи – сыграли решающую роль при постановке интуитивного диагноза. Все эти признаки заболевания уже хранились в памяти врача, накопленные в процессе многих лет общения с больными. Ему оставалось лишь соответствующим образом их оформить.

По мнению известного психолога Л. Дэй, интуитивное впечатление никогда не бывает однозначным. Интуиция часто символична и фрагментарна. Только в редких случаях она говорит законченными фразами. Чаще интуиция бессмысленна, тривиальна, сопровождается определенным потоком определенных впечатлений, образов, ощущений, особенно когда ситуация касается будущего – в результате мы нередко гоним ее от себя.

Мы никогда не руководствуемся в своем поведении одними лишь эмоциями или одной только логикой, или одной интуицией. Наша интуиция так глубоко вплетена в другие психические процессы, что она не может казаться нам логическим завершением принятого решения. Мы не можем использовать ее независимо от своих мыслей, чувств и знаний. Как логика может быть затемнена чувствами, так и интуиция может быть завуалирована знаниями и логикой.

Распознать подсказки интуиции – значит осознать внутренние мысли, чувства, настроение и воспоминания, познать скрытую сущность и глубинные механизмы окружающего нас мира, понять, что ничего в нем не бывает случайным, так же как и не бывает случайных совпадений. Конечно, это непросто. Опора на интуицию означает действие без оглядки на логику, здравый смысл и чувственный опыт.

Многие люди добиваются успехов в жизни, бизнесе, полагаясь на свою интуицию. У мужчин более развиты природные инстинкты, чем

интуитивное предчувствие. Они чаще чувствуют, так сказать, нутром. Большинство женщин, наоборот, интуитивно остро ощущают состояние близких им людей, особенно если это касается их ребенка. Интуиция молодой матери тонко настраивается на получение любой информации о ребенке.

Некоторые люди более одарены интуитивными способностями, в то время как другие имеют талант логика, художника или писателя. Для многих успешное использование своей интуиции могло быть делом случая – орел или решка. Очень часто в экстремальных ситуациях интуиция может проявляться как защитный механизм. По мнению психолога В. Финогеева, любой человек обладает определенной системой самосохранения, назначение которой состоит в приеме и обработке информации, представляющей угрозу для его жизни. Если эта система работает хорошо, то человек неосознанно всегда принимает правильные решения, не оказывается в тех местах, где его поджидает опасность. Он просто проходит мимо этих мест, руководствуясь своими инстинктами. Если же система работает плохо, у человека зачастую возникает нехорошее предчувствие, что что-то должно случиться. Но конкретно, что должно случиться, когда и где – он не знает, ибо в силу неэффективности работы системы самосохранения поступающая информация не обрабатывается головным мозгом на подсознательном уровне. Она выталкивается в сознание в необработанном виде и осознается человеком не более как интуитивное предчувствие чего-то плохого. Такая ситуация и есть показатель нарушения системы самосохранения, которая структурно состоит из сознательной и подсознательной ветвей.

Сознательная система самосохранения собирает информацию, которая поступает через сенсорные каналы (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание), и она неотделима от разума. В приведенном выше примере, переходя улицу, человек смотрит сначала налево, затем направо, пропускает автобус – это работает сознательная ветвь системы самосохранения. Что в это время делает подсознательная ветвь? Она следит за тем, чтобы за автобусом не было быстродвижущейся машины, которую пока не видит человек.

Подсознательная система работает с сигналами, которые не поступают через сенсорные каналы, поскольку они ниже порога их чувствительности (это сверхслабый свет, инфракрасное и

ультрафиолетовое излучения, низко- и высокочастотные электромагнитные колебания, гравитационные взаимодействия и т. д.). Все эти сигналы тем не менее воспринимаются головным мозгом на субпороговом уровне, поступают в распоряжение системы подсознательной охраны, давая сведения об объектах, находящихся от вас на расстоянии. Подсознательная система, улавливая эти сверхслабые сигналы, анализирует сложившуюся ситуацию и выдает свое заключение.

Все наши жизненные ситуации так или иначе связаны с будущим, которое частично предопределено в силу взаимосвязи происходящих событий. Интуиция как средство выживания особенно хорошо умеет его предсказывать. Для большинства из нас этот процесс происходит бессознательно и со значительными помехами со стороны логического разума и эмоций. Осознавая интуитивную информацию, можно избежать многих неприятных минут, миновать эпицентр опасных событий и т. д. Хотя интуиция и кажется неосязаемой, она может быть использована для получения достаточно точной и полезной информации. Совместить интуицию с чувствами и суждениями – значит несоизмеримо повысить ценность принимаемых решений. Научиться управлять своей интуицией может каждый.

Как правило, интуитивные впечатления проявляются в виде зашифрованных образов и символов. На первом этапе необходимо научиться их распознавать, а затем интегрировать полученную информацию с целью ее достаточного понимания. Таким образом, можно научиться расшифровывать (читать) любое интуитивное впечатление. Помогут вам в этом следующие практические советы и рекомендации. Но прежде определите уровень своей интуиции с помощью психологического теста. Интуитивно ответьте на вопрос, в какой последовательности женщина покупала в продовольственном магазине продукты, перечисленные ниже. Определите, какой продукт она купила первым? Постарайтесь не подсматривать правильный ответ, приведенный ниже. Итак:

1. Красное яблоко.
2. Зеленый перец.
3. Белокачанная капуста.
4. Кавказский шашлык.
5. Большой арбуз.

6. Говяжья тушенка.
7. Земляной орех.
8. Майский мед.
9. Зимняя вишня.

Проанализируйте свои ассоциативные ощущения и интуитивные подсказки, возникшие в процессе чтения задания. Определите, какие из них явно указывали на первоочередной продукт, а какие – на второй, и т. д. Даже правильно выбранный продукт, занимающий третью позицию, свидетельствует о вашей хорошей интуиции. (Ответ к тесту: продукты покупались в следующем порядке: говяжья тушенка, земляной орех, зимняя вишня...).

Способность понимать информацию, которую вы хотели бы получить интуитивно, конечно, требует тренировки. С детства нас учили доверять только логике, всему тому, что видимо, осязаемо, научно обосновано. Поэтому интуитивная способность угасает в каждом из нас, когда мы вырастаем. Будучи взрослыми, мы учимся оценивать данные, как реальные, уместные или объективные, и избавляемся от того, что не является реальным по стандартам общества. Поэтому все тренинги интуиции должны начинаться с выявления того, какие ощущения человек принимает, а какие – игнорирует. На этом этапе важно осознать, как ваш логический разум осуществляет цензуру интуитивных впечатлений.

Выполняя любое психологическое действие, мы бессознательно задействуем множество сложных психических функций. Читаем ли мы книгу, разговариваем ли по телефону, наша память мгновенно сравнивает каждое услышанное или увиденное слово с десятками слов, хранящихся в долговременной памяти. Там же вместе с этими словами хранятся и соответствующие образы и ассоциации, которые запрашиваются нашей памятью и поставляются в сознание.

Интуиция во многом функционирует таким же образом. Она непрерывно поставляет данные нашему сознанию, хотя обычно мы это не осознаем. Так что ключ к развитию интуиции находится в наших руках. Важно только научиться ее распознавать: как и на что обращать свое внимание.

Окружающая среда постоянно влияет на человека. Разумеется, высокие технологии, без которых невозможно представить современную жизнь, вносят свои коррективы в наш чувственный мир.

Мы научились не воспринимать большую часть получаемой нами информации эмоционально и чувственно. Мы больше полагаемся на свой разум. Мы потеряли контакт со своими ощущениями, равно как и со своей интуицией. Поэтому очень важно снова заглянуть в свой чувственный мир, познакомиться со своими ощущениями – это позволит вам в дальнейшем собирать и выделять нужную интуитивную информацию. Научиться этому помогут следующие упражнения.

Обратите внимание на книгу, которую вы сейчас держите в руках. Когда вы читаете книгу, какие впечатления вы получаете через осязание? Возможно, вы осознаете легкость книжного листа в своих руках, шелест страниц, а, возможно, и то, и другое одновременно. Какие впечатления вы получаете через зрение, обоняние, слух, когда читаете данную книгу? О чем говорят ваши внутренние ощущения, мысли и чувства, настроение и воспоминания? Вы погружены в них даже в тот момент, когда сознательно воспринимаете только незначительную их часть. Ваша цель – остро, пронизательно воспринимать все, что бы вы ни чувствовали, чтобы затем сознательно управлять своими ощущениями.

Не забудьте рассказать самому себе о своих мыслях, чувствах и воспоминаниях, случайно пришедших вам в голову. Не старайтесь игнорировать ощущения, которые не имеют смысла: они могут оказаться для вас ценными. Наконец, если вы устали, расслабьтесь и сосредоточьтесь на любом из своих ощущений. Пусть одно ощущение само ведет вас к другому ощущению или мысли, и так далее.

Благодаря тренировке вы начнете лучше отдавать себе отчет в том, что происходит с вами, чаще станете обращать внимание на то, что вы воспринимаете. Все, что вы ощущаете, вспоминаете, чувствуете, о чем мечтаете или интуитивно предчувствуете – все это может иметь для вас значение. Абсолютно все. Каждый знак, каждое действие, каждый факт, каждая вещь – все, на что мы обращаем внимание, может быть прослежено в прошлом, отмечено в настоящем и иметь значение в будущем.

Теперь на мгновение оторвитесь от читаемого текста, поднимите глаза, осмотрите комнату. Отметьте первую вещь, на которую упадет ваш взгляд. Например, вы увидели на столе вазу с розой. Какие у вас возникли при этом впечатления? Положительные или отрицательные?

Менялись ли в сторону положительной оценки ваши ощущения (запах, вкус, эмоции, зрительные образы и т. д.)? Запомните, какие ощущения были положительными, а какие – отрицательными. Не исключено, что именно ощущения станут в дальнейшем вашим ориентиром к действию. Позвольте своим зрительным образам и ассоциациям рассказать вам о том, что вы хотите знать. Возможно, увиденный вами цветок в вазе явится для вас знаком глубокой дружбы и привязанности. А, возможно, и наоборот, знаком неудачи и скорой разлуки. Позвольте вещам быть осмысленными, и они обязательно станут для вас осмысленными.

Тренируйте в этом плане свои ассоциативные ощущения, даже если ассоциации сами по себе на первых порах будут казаться вам придуманными и неправдоподобными. Вам предстоит рассматривать свои отдельные впечатления, а затем решать, что они означают вместе. Извлекайте из своих ответов любой смысл, какой удастся. Отмечайте, какой смысл имеет для вас каждое впечатление, что у них общего есть. Какие появляются объединяющие темы? Не старайтесь критически осмысливать свои ответы. Пусть ваши впечатления принесут другие осмысленные или вызывающие мысли ассоциации. Учитесь из всех кусочков собирать ответ на свой вопрос. Интуитивное озарение часто дает вам один и тот же ответ разными способами. Оно, как и разные сны, может нести различную информацию об одном и том же явлении. Однако только по прошествии некоторого времени интуитивный смысл может стать для вас очевидным.

В сущности, наша интуиция похожа на компьютер – она отвечает на заданный ей вопрос. Если вы хотите получить правильный ответ, вам следует убедиться, что вы задали правильный вопрос. Каждый вопрос должен быть простым, однозначным и конкретным. Например, вопрос: «Завтра выпадет снег?» не является корректным, так как если на улице зима, и снег может идти завтра в любом месте. «Выпадет ли завтра снег в Минске?», – в этом случае вопрос поставлен правильно. Пусть ваши вопросы будут такими, чтобы ответы на них можно было получить в ближайшее время, самое большое – через год. Обратная связь, которая возникает в результате верных ответов, придаст вам уверенность в правильном развитии вашей интуиции.

Предсказание будущего

Предсказания в быту – самое распространенное явление в нашей жизни. Еще в древние времена люди всячески пытались познать свое будущее. То, что выходило за пределы разума, находило отражение в легендах, мифах, сказках, преданиях. И лишь в конце XIX века явлением предсказаний впервые серьезно заинтересовались ученые. Своеобразная символика бытовых предсказаний побуждала ученых проникать в ее тайны, расшифровать ее. Естественно, научные исследования в этой области не имели ничего общего с практикой различных предсказателей. Были собраны сотни и сотни сообщений о спонтанных случаях ясновидения, вначале, с единственной целью – доказать, что такое явление действительно существует. Поэтому каждое сообщение подвергалось самой строгой и тщательной проверке. Первая работа подобного рода была выполнена тремя выдающимися английскими исследователями – Э. Гернеем, Ф. Майерсом и Ф. Подмором.

Но наиболее интересны и значимы для науки оказались исследования, проведенные в XX веке американским парапсихологом Л. Райн. Она проанализировала примерно 14 тысяч сообщений о спонтанных случаях ясновидения. В результате анализа были выявлены некоторые общие закономерности и особенности этого феномена. Оказалось, что ясновидением обладают не только избранные, такие, как Мишель Нострадамус, но и обыкновенные люди иногда способны заглянуть в будущее. Правда, с нами это случается очень редко – один или несколько раз в жизни. Зато полученные таким образом сведения бывают, порой, для нас бесценны.

Будущие события чаще предстают перед нами как интуитивное озарение. Мы предчувствуем что-то хорошее или плохое. Если мы видим картины будущих событий во сне, то такой сон воспринимаем как вещий. Могут также наблюдаться галлюцинации (необычные зрительные образы), которые в редких случаях, как мы уже упоминали, свойственны и психически здоровым людям.

О будущем можно узнать и благодаря материальным предметам. Например, внезапно останавливаются годами исправно работавшие

часы или вдруг начинают идти испорченные. Сами по себе падают висячие картины или иные предметы. Гаснут лампочка, свеча. Без видимых причин открываются или закрываются двери, раскачиваются кресла. Спустя некоторое время очевидец получает недобрую весть о близком человеке. Или беда касается его самого, если вещи принадлежат именно ему.

Однако типичная форма бытового ясновидения все же интуитивная. Для нее характерны беспричинно возникшие эмоции, внезапное озарение, знание с элементами беспокойства и тревоги. Внезапное озарение может совпадать или расходиться во времени с уже свершившимся событием. Во втором случае интуитивное знание является предчувствием.

Для предчувствий, как и вообще для интуитивной формы осознания предстоящих событий, характерна неясность, неопределенность. Иногда ощущения беспокойства, тревоги связаны с конкретными лицами.

К этой же форме осознания событий относятся и особого рода интуитивные впечатления, которые французы называют «дежа вю», что означает «уже было». Человеку кажется, что он уже был в этом месте, видел улицы, здания, все вокруг ему как бы знакомо. «Ложные» воспоминания настолько реальны, что по мнению некоторых исследователей, они не имеют прямого отношения к ясновидению.

Осознание грядущих событий может иметь галлюцинаторную форму. Предсказание произносится на языке органов чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания. Иначе говоря, события предстают перед нами в форме необычных зрительных, слуховых и прочих представлений. Еще реже эта форма осознания выступает в виде своеобразных телесных (соматических) ощущений – боли, общей «разбитости», болезненности, недомогания или нездоровья.

Наибольшее число галлюцинаторных переживаний приходится на слуховые галлюцинации, затем идут зрительные галлюцинации и соматические ощущения. Самые яркие – комплексные слуховые и зрительные галлюцинации – встречаются довольно редко. Внезапные телесные ощущения по своей необычности достойны выделения в самостоятельную форму. Известны случаи, когда один человек испытывал те же болевые ощущения, что и другой, находящийся от него на значительном расстоянии. Некоторые заранее знали, что

человек болен, другие – нет. Иногда ощущения сопровождались интуитивными переживаниями. Интересно, что у женщин они возникают чаще, чем у мужчин.

Некоторые люди часто видят сны, сбывающиеся самым невероятным образом. М. Ломоносов, к примеру, увидел во сне умирающего отца, который в это время действительно погибал на берегу необитаемого острова после кораблекрушения. Древнекитайские предсказатели заблаговременно сообщали императору о датах предстоящих землетрясений и набегах кочевников, что давало возможность подготовиться к ним заранее.

Реалистические сновидения подобны фотографической копии – надолго остаются в нашей памяти. Сквозь сон могут восприниматься свет, звук, тепло, холод, запах. Многие из того, что воспринимается из окружающей среды, может вплестаться в содержание сновидений. На них накладывают отпечаток образ жизни, условия развития, возраст, состояние здоровья, характер, интересы. Особенно важны события и переживания, имевшие место в предшествующий день. Во время сна в мозг поступают сигналы от больных органов и воспринимаются иногда отчетливо, но вместе с тем причудливо, символически.

О сложности и важности работы мозга во время сна свидетельствуют творческие сновидения, во время которых мозг решает проблемы, не решенные в бодрствовании. Мы уже писали, что известно немало примеров, когда во сне свершались великие открытия. Приведем еще несколько. Известный математик Гаусс во сне решил задачу, над которой бился 19 лет. Р.Л. Стивенсон писал, что самые оригинальные из его новелл были созданы во сне. А.С. Пушкину не раз снилось, что он сочинял стихи.

Помимо сновидений, галлюцинаций и интуитивных озарений встречаются и более сложные, комплексные формы выражения психических переживаний. Галлюцинации, например, нередко могут содержать элементы интуиции. Возможен переход сновидения в галлюцинацию. Однако для всех форм отражения событий характерно особое, измененное состояние сознания.

Все спонтанные случаи бытовых предсказаний содержат полную или частичную осведомленность о будущем событии. Некоторые из них сопровождаются исключительно ярким чувством уверенности в том, что они обязательно сбудутся. И тогда человек заранее

предпринимает попытки уберечься от несчастья, предупреждает об этом и других.

Спонтанные формы осознания событий, происходящих в настоящем, чаще наблюдаются в бодрствующем состоянии, предсказания будущих событий – во сне. Такие сновидения склонны повторяться. Причем большинство совпадений приходится на следующий после сновидения день. Событиям могут предшествовать так называемые правдивые слуховые галлюцинации. Они воспринимаются как объективная реальность. Тот, кто их слышит, оглядывается в поисках источника звука. Довольно распространенное явление – оклики, когда человеку слышится, будто его зовут по имени.

Голоса, предостерегающие об опасности, могут принадлежать умершим родственникам или знакомым, а могут – неизвестному человеку. Если же слышится голос человека, живущего ныне, это, как правило, совпадает по времени с его неблагоприятным состоянием. Вероятно, он болен, испытывает страх, желание видеть кого-либо, поэтому может мысленно или вслух взывать о помощи и сочувствии.

В случае предупреждения об опасности голос уже сообщает нечто конкретное о будущем событии. Обычно он не имеет видимого источника.

Как же исполняются предсказания в буквальном смысле слова? Можно ли избежать беды? Что скрывается за этими предсказаниями? Слепая случайность? Или в них сокрыт глубокий смысл?

Если верно последнее, то необходимо сделать все возможное, чтобы избежать несчастья. В ряде случаев отдельные люди именно так и поступают. Однако в жизни чаще происходит по-другому. Никаких попыток предотвратить беду не предпринимается. Многие люди не могут разобраться в символике предсказания, у них нет чувства уверенности в том, что событие действительно произойдет. Существуют и другие причины, вынуждающие людей относиться к бытовым предсказаниям скептически.

Те, кто прислушивался к зову сердца и пытался предотвратить нежелательные события, терпели крах только в том случае, если предсказание содержало недостаточно точные сведения. Проще говоря, было не очень ясно, что следовало предпринять, чтобы уберечься от несчастья.

Есть и другая, весьма странная причина такого невезения. Людям что-то мешает своевременно принять необходимые меры предосторожности. Например, одна женщина не могла заснуть до 3 часов ночи, чувствуя сильное беспокойство о сестре, которая жила в этом же городе. Утром она несколько раз снимала трубку телефона, чтобы позвонить сестре, но тут же возвращала ее на место. Наконец зазвонил телефон. Сообщили, что грузовик, наполненный гравием, столкнулся с машиной сестры. Сестра погибла мгновенно. В другом случае женщина увидела во сне, как соседа по дому выносят из машины «скорой помощи» забинтованным. Она хотела рассказать сон его жене, но родные не позволили. Этот человек отправился на работу (он работал кочегаром на железной дороге) и получил сильные ожоги при взрыве котла. Но в большинстве случаев, когда меры предосторожности принимаются, беду все же удастся избежать. Следует отметить, что речь идет не о предотвращении самого происшествия, поскольку это невозможно, а лишь о спасении отдельных лиц.

Весьма любопытны наблюдения некоторых людей, пробовавших повлиять на свою судьбу: их не покидало ощущение, что, пытаясь предотвратить событие, они тем самым как бы провоцировали его...

Однако в личной жизни ничто не мешает нам корректировать свое поведение с учетом предчувствий, сновидений с предсказаниями и иных необычных проявлений нашей психики. Возможно, предпринятые действия положительно скажутся на вашей судьбе. У человека всегда есть выбор!

Резервы любого человека бесконечны – утверждают многие исследователи. Могучие внутренние силы дремлют в каждом из нас. Наша психика может выходить за пределы привычного, и событийные предсказания не являются здесь исключением. Во всяком случае, они требуют всестороннего изучения.