

глава

Э

Укрепление памяти

«Разница между фальшивыми воспоминаниями и подлинными – та же, что для драгоценностей: именно фальшивые всегда кажутся самыми настоящими, самыми блестящими».

Сальвадор Дали

Из этой главы вы узнаете:

- как тренировать мыслительные способности, которые максимально улучшат вашу память;
- что мы знаем и чего не знаем о человеческом мозге;
- «время жизни» памяти разных типов;
- почему вы помните и почему забываете;
- новые способы, позволяющие меньше забывать и помнить все.

Настало время эффективнее использовать свой мозг, создавать искусственные блестящие воспоминания обо всем. Как вы узнали из предыдущей главы, некоторые методы запоминания, которые вы сейчас применяете, работают, так что продолжайте делать все, что действительно помогает. Но вам также нужно попробовать что-то новое – и я предлагаю применить совершенно новый подход, выяснив, что делает ваш мозг в момент наиболее плодотворной работы и начать корректировать свои привычные методы.

Пробуйте все, разрабатывайте стратегии и системы, которые подходят вашему мозгу и жизни, и будьте готовы к тому, что вашу память ждут новые, интереснейшие дела.

Измените свое мышление

Известная поговорка гласит: если всегда делать то, что делали всегда, то всегда получите то, что получали всегда. Альберт Эйнштейн однажды сказал, что лучшее определение безумия – снова и снова делать одно и то же и при этом ждать, что результат будет другой...

В главе 2 мы выделили шесть ключевых областей мышления, которые необходимы для блестящей памяти. Вам предстоит начать использовать все эти области и навсегда изменить свой способ усвоения информации; поэтому предлагаю небольшой тренинг по каждой из них, чтобы дать вам лучший шанс на успех.

Сосредоточенность

Для того чтобы начать тренировать сосредоточенность, попробуйте посчитать обратно и вперед одновременно. Вслух посчитайте: «Один, два, три...» до десяти и одновременно представьте себе числа от десяти до одного. Итак, когда вы говорите: «Один», то представляете себе десять, когда говорите: «Два», видите девятку и т. д. Вы можете проделать то же самое до 20, 50 и 100 и в обратном направлении? Что происходит, когда вы ведете два счета с разной скоростью?

Можно также потренировать мозг, чтобы он концентрировался на словах. Попробуйте составить предложения, в которых каждое слово начинается с последней буквы предыдущего. Например:

- «Тянет трос сам матрос»;
- «Тихо охает тётя Яна»;
- «Карапуз звенит трещоткой».

Это существенно повышает сосредоточенность, особенно когда приходится думать о нескольких вещах одновременно: о предложении, о последнем слове, о последней букве, о следующем слове... А насколько легко вам сосредоточиться на логике, стараясь при этом не забывать о креативе? Для обретения блестящей памяти вам придется научиться включать несколько разных областей мозга одновременно.

Организованность

Вы можете легко приступить к тренировке умения упорядочивать информацию. Когда составляете предложения для запоминания, например, используя первые буквы слов из списка, приучите себя реорганизовывать их, чтобы легче запоминать.

Вот перечень разных типов энергии:

- | | | | |
|----------------|---------------|----------|----------|
| гравитационная | электрическая | тепловая | световая |
| химическая | кинетическая. | | |

Если последовательность слов в предложении не имеет значения, почему бы не переставить их так, чтобы лучше запоминалось? Например, Мою жену зовут Люси (L, Lucy), так что пусть именно с этого слова начинается предложение: light.

Lucy's electric kettle heats cold gravy. (В электрическом чайнике Люси подогревает холодную подливку.) Это очень запоминающийся образ. Его можно увидеть, потрогать, услышать, понюхать, попробовать на вкус... и теперь у меня есть шанс быстрее и лучше запомнить те шесть определения благодаря изначально продуманной организации.

Зачастую достаточно всего лишь процесса упорядочения информации (сосредоточенность на ней, изучение и реорганизация), чтобы она запомнилась. Особенно тогда, когда вы выделяете категории, а не просто переставляете слова местами, причем не важно, какие категории вы используете – даже выдуманные.

Попробуйте сами. Прочитайте список подарков на Рождество и сгруппируйте предметы в различные категории – на ваш выбор, реальные или вымышленные. Например, в приведенном ниже списке есть покупки, относящиеся к еде, а также круглые предметы; но, можно, например, выделить такую категорию – «три вещи, которые Нил Армстронг хотел тайно провезти на Луну» или «содержимое карманов президента»...

Итак, покупки:

ветчина,	робот,	часы,	ваза,	фонарь,
духи,	крем после бритья,	вино,	галстук,	
миска,	фотоаппарат,	кружка,	ожерелье,	
сыр	машинка с дистанционным управлением.			

Теперь закройте список и проверьте, сколько пунктов осталось в вашей памяти. Если ваши категории и упорядочение сработали, одно слово будет сразу же вызывать в памяти еще несколько, и категории сами по себе долж-

ны легко запоминаться, потому что в каждой из них есть несколько слов-зацепок. Какие категории оказались наиболее эффективными? Если вы что-то забыли, как можно было бы увязать эти предметы с остальными более запоминающимся способом?

Визуализация

Помимо укрепления навыков визуализации, это упражнение предоставит вам полезный инструмент из арсенала памяти. Вы мысленно создадите для себя предмет мебели, чтобы удержать с его помощью воспоминания.

Представьте себе... прекрасный комод. У него две дверки спереди, которые открываются, и вы видите три выдвижных ящика слева, три ящика справа и две открытые полки посередине. Представьте себе этот предмет мебели максимально четко. Обойдите его со всех сторон, посмотрите на него вблизи и издали, чтобы в голове сложилась абсолютно ясная картина. Представьте, что открываете двери и проверяете, пуст ли каждый ящик слева, затем осматриваете верхнюю и нижнюю полки и, наконец, три ящика справа.

Теперь можно положить туда воспоминания. Вот перечень восьми стран, о которых вы хотите поговорить на встрече, – именно в этом порядке:

Франция,	Китай,	Австралия,	Индия,	США,
Италия,	Великобритания,	Египет.		

Представьте, что вам дали искусную миниатюрную модель одного из известных зданий или достопримечательностей каждой страны. Затем аккуратно положите модели в комод: по одной в каждый из трех ящиков слева, по одной на полки и затем оставшиеся три в ящики справа.

Вы можете даже видеть себя, как укладываете сначала модель Эйфелевой башни в первый ящик, затем кусок Великой Китайской стены в ящик пониже, а вслед за ним здание Сиднейской Оперы. Продолжайте, пока не представите

себе модель для каждой страны, и пока все восемь моделей не окажутся аккуратно уложены в комод. Попробуйте представить себе каждую из них в ящике или на полке по отдельности, а потом как часть общей информационной картины.

И когда вы закроете список стран и мысленно откроете дверки комода, что вы увидите?..

Воображение

Нужно научиться не просто представлять себе яркие образы, но и преобразать их так, чтобы они запоминались. Воображение лежит в основе искусственной памяти, и, к счастью, его можно тренировать, чтобы достичь блестящего результата.

Можно потренироваться, преобразая скучную, безжизненную, незапоминающуюся информацию в нечто такое насыщенное и настоящее, что его легко будет запомнить. Вы используете свое воображение осознанно, со стратегическим подходом, чтобы манипулировать информацией, вдохнув в нее жизнь совершенно необычным и амбициозным способом.

Следующая задача – превратить каждое из перечисленных слов в то, что вызывает ваш интерес и активизирует память:

книга, куртка, дерево, машина, тарелка, яблоко.

Сейчас это только слова на странице – безжизненные, однообразные – но ваше воображение готово исправить ситуацию.

Для начала поэкспериментируйте с размером и формой каждого предмета. Книга может стать самой большой в мире. Куртка – в пору муравью. Может, машина вытянется в самый длинный лимузин в истории; тарелка станет восьмиугольной; яблоко – таким плоским, что его можно будет засунуть под дверь. Представьте себе все эти образы и привыкайте использовать воображение для преобразования информации в нечто особенное.

Затем добавьте по одной необычной детали к каждой картине. Используйте все пять чувств. Что может быть странного в том, как выглядит книга? Какие странные звуки издает куртка? Дерево смешное или чем-то пахнет, или даже имеет весьма запоминающийся вкус, если вы представили себе, как впиваетесь зубами в ствол?..

Теперь воспользуйтесь воображением и заставьте каждый предмет сделать что-то запоминающееся. Можно выбрать общую тему: например, как они все летают или танцуют, или разговаривают.

Если остановитесь на полетах, то машина может использовать двери как крылья, к тарелке стоит приделать лопасти вертолета, а яблоко взметнется высоко в небо, как ракета. Или забудьте об общей теме, и пусть каждый делает что-то свое, и тогда получатся пять очень запоминающихся предметов, со своими уникальными способностями.

В конце упражнения вам легко будет запомнить эти пять предметов – и не только исходные слова, но и яркие, выдуманные детали, которые вы добавили. Удерживая их в голове в столь «раздутом» виде, вы укрепляете свою память, кроме того, это сближает вас с информацией, так что запомнить ее – это лишь первый шаг из того, что можно сделать.

Креатив

Блестящая память предполагает креатив на нескольких разных уровнях. Вы выбираете одну из многих стратегий. Вы находите креативные способы организации, визуализации и преобразования информации. Вы придумываете интересные образы, чтобы напомнить себе о сложных или абстрактных идеях. И в итоге начинаете использовать память для развития креативных способностей. Вы мотивированы и активны, мыслите картинками и образами, способны объединить знания, опыт и множество новых наблюдений и идей, чтобы получить по-настоящему креативные результаты.



УПРАЖНЕНИЕ

Потренируйте свои креативные мыслительные способности, найдя образы для следующей информации – слов из словаря, выбранных в произвольном порядке. Используйте то, как выглядят слова, как они звучат; любые ассоциации, которые приходят в голову, и любые другие возможности, которые появляются, когда креатив вторгается в процесс запоминания:

быстрота, тотальный, радостный,
восемнадцать, ожерелье, разрешение.

Какой образ ассоциируется у вас со словом «быстрота» (velocity)? Гепард, реактивный самолет, спринтер Усэйн Болт? Но что характеризует именно это слово, которое легко можно спутать со словами «скорость» или «быстрый»? Может, реактивный самолет садится в Velo City – на родине самых быстрых животных и людей на земле? «Тотальный» – еще одно абстрактное понятие, так что можно превратить его в яркий и увлекательный телевизионный марафон «Тотализатор» с шумными аплодисментами, сопровождающими каждое объявление суммы выигрыша.

Можно представить себе радостного хиппи... подростка, которому скоро исполнится восемнадцать..., любое сочетание значимых, реальных понятий, креативных ассоциаций и игры слов создает образы-зацепки, которые очень нравятся вашей памяти.

А как насчет имен? Вот имена пяти римских богинь. Если бы вы захотели выучить их – в качестве домашнего задания, для теста или просто для пополнения своих знаний в области истории, вам пришлось бы превратить их в образы – причем очень креативные:

Веста, Гейя, Церера, Минерва, Венера.

Может, Весте служат много вестников? А Гея кричит «Эгегей»? Может, Церера носит на груди большую букву «Ц», Минерва чудесно берет ноту «ми», а Венера любит ездить в Вену?

Эта креативная интерпретация материала позволяет прекрасно запоминать его. Создав эти пять образов, постарайтесь упорядочить их креативным образом, связав их как-то воедино, чтобы удерживать в памяти. Может, вы найдете интересный способ упорядочить их, разбить на категории, объединить в общей картине или придумать про них историю?

Юмор

Чувство юмора тренировке не поддается (хотя можно изучать разные типы комичного, чаще общаться с веселыми людьми и искать возможности для отдыха и смеха), но совершенно точно можно научиться использовать смех для активизации памяти.



УПРАЖНЕНИЕ

Предлагаю два упражнения. Первое: прочитайте следующие имена известных людей и персонажей и придумайте про них смешной рассказ, включающий любые виды визуальной комедии, какие только можете вообразить. Заимствуйте идеи из всех комедийных фильмов, которые вы смотрели. Используйте буффонаду, неожиданности, грубые шутки, фарс, случайное стечение обстоятельств, непонимание – все, что может вызвать улыбку:

Микки Маус,	Элвис,	Наполеон,	Мадонна,
Гарри Поттер,	Дамбо,	Арнольд Шварценеггер,	
Опра Уинфри,	Дракула,	Пеле.	

Например, Микки Маус поскользнулся на банановой кожуре и упал прямо на Элвиса, когда тот пел песню, а потом прыгнул в буфет, где Наполеон случайно облил Мадонну и Гарри Поттера сладким заварным кремом... Представьте, что все эти события разворачиваются перед многочисленной аудиторией, и усиливайте взрывы смеха во время каждого безумного момента.

Второе: что произойдет, если ваш любимый комик станет вашим учителем? Выберите известного комика, из прошлого или настоящего, и представьте, что он передает вам следующую информацию (как добраться до места, где завтра вечером состоится вечеринка). Как рассказали бы это Билл Косби, Чарли Чаплин, Джоан Риверс или Лорел и Харди:

«...вверх, на холм, до самой церкви, затем 12 миль направо до главной дороги. Когда доедешь до гаража, поверни налево, мимо завода, под железнодорожным мостом и направо около школы. Тебе нужен дом номер 88, с голубой дверью».

Ключевой компонент комедии – преувеличение, так что убедитесь в том, чтобы выбранный вами комик наиболее ярко продемонстрировал свой уникальный стиль. Представьте, что он использует любую возможность, чтобы найти смешное даже в самой нудной инструкции. Как он превращает эту информацию во что-то смешное – и помогает запомнить ее?

ВОЗДЕЙСТВИЕ

Британский комик Эл Мюррей признается, что ему тяжело запоминать новых людей, с которыми он знакомится на вечеринках. Но когда он на сцене, даже если время поджимает и давление подскакивает, он может

взаимодействовать с аудиторией и запоминать много имен. Он превращает их в новых персонажей для своих выступлений, находит смешное в их именах, профессиях, хобби, мнениях – и легко всех их запоминает. Смешное лучше запоминается.

Ваш блестящий мозг

У вас появится еще много возможностей для оттачивания этих навыков в процессе тренировки памяти. На них зиждется ваш новый подход к запоминанию. Вы будете регулярно использовать ключевые аспекты своего мышления – придется, потому что память представляет собой сложный процесс. Вот уже тысячу лет люди пытаются постичь его, и если на минутку заглянуть в историю, то можно понять, что нужно делать для достижения блестящих результатов.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Ваш мозг – не только самый сложный орган тела, но и замысловатый предмет во Вселенной. Внешне он не производит впечатления: серый, сморщенный, как грецкий орех, а на ощупь – как мокрая губка. В нем примерно 75% воды, он весит около 1,5 кг; и хотя это всего 2% от общего веса тела, мозг использует 20% кислорода из крови, который поступает в него по 100000 милям¹ кровеносных сосудов. Если бы можно было использовать его электрическую мощность, человеческий мозг зажег бы лампочку в 10 Ватт.

¹1 миля равна 1,609 км. – Прим. ред.

Утратить, но все же иметь

Люди лишались значительных частей мозга и все-таки могли функционировать: их ментальные системы меняли задачи, делились ими и искали новые способы работы. Травмы головы могут оказать удивительное воздействие на мышление, демонстрируя, что определенные мыслительные способности контролируются определенными областями мозга; но неврологи обнаружили различные отрывки одних и тех же «воспоминаний» в абсолютно разных местах, и современные технологии обработки изображений показывают сложнейшие взаимодействия, участвующие в самых простых задачах.

Сейчас мы знаем намного больше о том, как мозг справляется с определенными задачами, но все еще далеки от понимания того, как такое переплетение систем превращается в память – а главное, где формируются и хранятся воспоминания.

Карта памяти

Мы считаем, что воспоминания формируются и хранятся по всей коре головного мозга – внешнему бороздчатому слою мозга. Четыре доли отвечают за отдельные аспекты памяти: лобная доля, к примеру, играет важную роль в кратковременной обработке информации и координировании воспоминаний, опираясь на прошлое и планируя будущее; а височная доля занимает важнейшее место в формировании автобиографической памяти. А под корой ключевые области мозга играют свои отдельные роли.

- **Гиппокамп** занимает ведущее место в переносе воспоминаний из краткосрочного в долгосрочное хранение, а также отвечает за «повествовательную» обработку информации, за то, о чем вы можете поговорить,

и за память относительно форм и пространства. При таких заболеваниях, как болезнь Альцгеймера, гиппокамп зачастую становится первой жертвой, что ведет к путанице деталей, пространственной дезориентации и общей неспособности формировать новые воспоминания.

- **Мозжечок** расположен в задней части мозга, около спинного мозга. Эта область играет важную роль в хранении процедурной памяти и двигательных навыков: сюда входят хорошая координация и контроль. Действительно, кажется, будто эти воспоминания хранятся иначе, чем все остальные: они доступны без особых сознательных усилий – и хранятся надежно и долговечно.
- **Миндалина** работает с эмоциональными воспоминаниями, так что при ее выходе из строя, вам будет сложно понимать и «обрабатывать» чувства. А эмоции оказывают важнейшее воздействие на то, как формируются и извлекаются воспоминания.

Память – крайне сложная система. Многого должно произойти, чтобы опыт преобразовался в память.

Краткосрочная/долгосрочная

Ваш мозг прекрасно умеет поглощать информацию, а вот что происходит потом – не совсем понятно. Кратковременная память действительно очень короткая. Органы чувств фиксируют детали, доводят их до мозга, и эта информация хранится в течение очень короткого промежутка времени в так называемой «рабочей памяти». Затем часть информации переходит на более длительное хранение, в «долгосрочную память», так что тренировка памяти предполагает четыре навыка:

- **собирать информацию:** использовать хорошо развитые органы чувств, сосредоточиться и проявить особое внимание к деталям;
- **удерживать информацию:** стратегии для сохранения информации в течение достаточно длительного периода, чтобы успеть ее обработать;
- **хранить информацию:** овладеть материалом, эффективно сохранить его;
- **восстанавливать информацию:** знать, как извлечь ее ключевые фрагменты, отдельно или в сочетании, для самых разных потребностей.

Подавляющая часть информации, которую вы получаете через органы чувств, задерживается в рабочей памяти ровно настолько, сколько нужно, чтобы получить возможность запомнить ее – благодаря некоторым инстинктивным действиям мозга. Системы памяти включаются, чтобы осмыслить новый материал, – и так начинается процесс, в ходе которого часть информации переходит на более длительное хранение...

Запоминание звуков

Вспомните, что происходит, когда кто-то называет вам свой номер телефона. Пока вы ищете бумагу и ручку или свой мобильный, вы, скорее всего, повторяете цифры либо шепотом, либо в уме, стараясь удержать мимолетную информацию в голове, чтобы успеть зафиксировать ее где-то еще. Так вы приводите в действие фонологическую петлю.

Запоминание образов

Когда вы видите диаграмму или смотрите что-то волнующее, трогательное, вы сохраняете эту информацию как картинку в голове – ненадолго. Это пространственно-

зрительные зарисовки, которые также играют свою роль в планировании движений. Пока кто-то, например, объясняет вам, как проехать («через мост, направо после светофора, мимо паба...»), скорее всего, у вас в голове складывается мысленный образ, на котором вы интенсивно сосредотачиваетесь, пытаясь удерживать эту воображаемую карту перед мысленным взглядом.

Запоминание последовательностей

Мозг может интегрировать информацию самых разных типов и составлять запоминающиеся последовательности и структуры, как слова составляют предложения, например, а картины и звуки – кинокадры. Существует ограничение, после которого одной только последовательности недостаточно, но до этого момента можно запомнить «сюжет» благодаря естественной способности мозга включать свой эпизодический буфер.

Все эти три системы подчиняются центральному исполнительному органу и все вместе формируют рабочую память, которая удерживает информацию на короткий срок. Но есть и другие важные факторы. Некоторые вещи оказывается проще запоминать, а понять, почему – важнейший шаг на пути тренировки мозга.



УПРАЖНЕНИЕ

На протяжении истории тестирования памяти списки слов использовались для определения индивидуальных способностей людей, а также для выделения общего опыта и воздействия. Для извлечения максимальной пользы из следующего эксперимента постарайтесь отключить все стратегии памяти, а затем попросите кого-нибудь прочитать вам список слов вслух. Просто послушайте слова и посмотрите, какие из них ваш мозг запомнит без особых усилий с вашей стороны:

коробка, * шуба, * духовка, * ключи,
акула, * кастрюля, * Элвис Пресли,
машина, * дыра, * кит, * смех,
карандаш, * точилка, * современный,
осьминог, * шляпа, * трофей, * серый,
убийство, * роза, * булавка,
морская звезда, * книга, * фейерверк,
тост, * морской конек, * бочка,
быстрый, * яблоко.

Если компьютер исправен, запомнить эти слова не составит ему труда. Он выдаст их в любом порядке со 100-процентной точностью, в любое время. Его не отвлекают чужие разговоры, он не перепутает этот список с предыдущими, не ошибется, запоминая и вспоминая слова, не устанет, не потеряет интерес к нему на полпути...

Конечно, ему будет сложно рассказать, что он делал в тот день, когда застрелили Элвиса, или перечислить свои любимые марки машин, или описать, как чудесно пахнет поджаренный тост, но можно быть уверенным, что он выдаст все, что вы в него ввели – эффективно и надежно.

Человеческая память отличается от компьютера, что вы можете продемонстрировать, попытавшись записать все слова из списка, которые удалось запомнить, – а затем подумайте, что происходило в вашей голове во время теста и после него.

Возможно, вы проиграете в соревновании на простое умение вспоминать информацию, но вы инстинктивно делаете гораздо больше, чем бездумное повторение информации, так как находите скрытые алгоритмы, выделяете приоритеты среди слов, проводите связи, формируете образы, персонализируете информацию... Ваш опыт отличается от опыта других людей, но есть также и общие черты, которые отражают действие некоторых важнейших принципов.

Первое и последнее

Скорее всего, вы запомните слова, которые стоят в начале списка – то есть «коробка», «шуба» и «духовка». В вашей кратковременной памяти было свободное место, мозг активно работал и вас интересовало, что же будет дальше. Первое впечатление имеет большое значение: информация, полученная в начале любого упражнения, с большой вероятностью запомнится вам благодаря так называемому эффекту первичности.

Кроме того, легко запоминаются слова в конце списка. Иногда предшествующая информация «вмешивается» в процесс, но отсутствие новых слов, которые перегрузили бы вашу память, позволяет вам быстрее ответить на вопрос. Настроение поднимается ближе к концу учебного процесса, укрепляя так называемый эффект новизны.

Сюрприз!

Информацию намного легче запомнить, если она каким-то образом выделяется. Это еще один простой, но удивительно эффективный фактор. Из предыдущего списка вы, скорее всего, запомнили слова «Элвис» и «Пресли», то есть имя единственного человека – причем очень даже выдающегося – на фоне абсолютно обыденных понятий. В следующий раз, когда будете составлять список покупок, выберите два самых важных пункта, напишите их более крупными буквами, используя разные цвета и стиль, и проверьте, легче их запомнить или нет. Эффект фон Ресторф говорит, что да, легче. Можно даже добавить в список совершенно неуместное слово – астронавт, банши или Константинополь – и проверить, насколько быстро вы его вспомните потом.

Иногда необычная информация отвлекает нас от всего остального, и в целом мы запоминаем меньше, но чаще всего (как хорошо известно рекламщикам, артистам, ко-

микам и другим обладателям блестящей памяти) бросающиеся в глаза детали, такие, как бородавка на носу, задерживаются в голове дольше, чем что-либо другое.

Комплексное мышление

Связи тоже невероятно эффективны. В нашем списке «карандаш» и «точилка» четко связаны по смыслу, как и все морские слова: «акула», «кит», «осьминог», «морская звезда», «морской конек». Когда вы выделяете некие группы, это подхлестывает память и позволяет мозгу объединять отдельные кусочки информации, а разделение на части – известный метод запоминания, когда информация делится на более удобные кусочки. Так что запомнить цифры «12», «24», «10», «16» не намного сложнее, чем «2», «4», «0», «6», а слова «обувь», «торт», «банан», «дерево», «слон» также легко запомнить, как буквы «о», «т», «б», «д», «с». Ваш мозг все время делает это, причем абсолютно машинально, но вы можете начать делать это осознанно: выучить список гостей по парам, например, или разделить рождественский список покупок на «тематические» группы подарков.

Вспомните другие слова, которые запомнили. Одни, наверное, легко представить себе, например «трофей» и «фейерверк». Другие вызывают определенные ощущения («тост») или эмоциональную реакцию («убийство») либо просто привлекают ваше внимание каким-то другим образом: возможно, они связаны с тем, чем вы занимаетесь сегодня, или обращают ваше внимание на предмет, расположенный поблизости.

Исключительно незапоминающиеся

А какие слова легче всего забыть? Те, которые находятся в середине списка, если ничего их не выделяет, нет никаких связей с другими словами; это слова, которые сложно

представить себе, они не вдохновляют, слишком абстрактные... Именно такое описание подходит практически для всей информации, которую вам так тяжело запоминать в реальной жизни! Не удивительно, что столько всего не идет дальше кратковременной памяти.

В этом задании было еще несколько подвохов – несколько факторов, которые не заставили бы компьютер переживать: например, волнение (а вдруг я не смогу?) или отсутствие достаточной мотивации на успех; кроме того, вы слышали информацию только один раз... И еще: как часто эти факторы мешают вашим ежедневным попыткам запомнить что-то?

Пользуясь только собственными, природными возможностями, ваша память что-то запомнит, что-то забудет, станет следовать типичной схеме запоминания, действовать непоследовательно и неэффективно, удивит вас и разочарует... но так не должно быть. Теперь, когда вы выделили ключевые факторы, активизирующие память и препятствующие ей, можете применить на практике нужные методы, чтобы достичь гораздо большего успеха. Это ваш шанс использовать по максимуму блестящие возможности своего мозга, его взаимосвязанность и креатив. Вот этим вы и превосходите компьютер, используя способности своей памяти для анализа информации через собственное воображение и применяя ее изобретательно, оригинально. И в течение всего этого процесса вы будете развивать ключевые аспекты мышления, которые помогут вам делать все лучше.

И тогда вы сможете контролировать ситуацию.

Научитесь организованности

Слишком часто мы пытаемся запомнить информацию в ее самой незапоминающейся форме. Компьютер может либо приспособиться к определенному формату, либо нет, о чем он вам и сообщит, а человек, как правило, упорно

идет вперед, пытаясь вызубрить материал, как бы ужасно он ни был представлен. Наш мозг из кожи вон лезет, чтобы разбить информацию на удобные кусочки и найти практичные структуры, категории, но блестящая память предполагает более осознанный подход. Как древние мастера искусства запоминания, вы должны найти новое оформление для своей информации – то, с которым ваш мозг будет работать лучше всего.

Ищем подходящий вариант

Даже сама попытка организовать информацию уже многое меняет в лучшую сторону. Неожиданно в паззле оказывается меньше фрагментов, и иногда даже появляется такое чувство, будто он складывается сам по себе, давая подсказки о том, что куда идет. Этот принцип можно увидеть в действии, если перечитать наш список слов в виде набора из 15 пар слов, а не как 30 отдельных понятий. Посмотрите теперь на список – который по сути своей не изменился – в его новом виде, воспринимая каждую пару как один пункт. Даже не прилагая особых усилий, вы обнаружите, что мозг представляет два слова вместе или находит между ними связь.

коробка, шуба	*	духовка, ключи
акула, кастрюля	*	Элвис, Пресли
машина, дыра	*	кит, смех
карандаш, точилка	*	современный, осьминог
шляпа, трофей	*	серый, убийство
роза, булавка	*	морская звезда,
книга	*	фейерверк, тост
морской конек, бочка	*	быстрый, яблоко

Так вам уже легче запоминать. Вы разделили количество слов пополам и предложили своему мозгу более запоминающиеся понятия: «дыра для машин», «китовый смех»,

«фейерверковый тост». Если комбинировать понятия таким образом, они перестанут быть обыденными, что оживит ваше воображение, давая этим 15 пунктам гораздо больше шансов на то, чтобы остаться в вашей памяти.

Да, вы сейчас посмотрели на список во второй раз, но в реальной жизни, даже если перечитывать информацию, результат не всегда меняется. На этот раз проверьте, легче ли вам запомнить список. Сколько слов вы теперь можете вспомнить?

А для того чтобы в уме «склеить» отдельные фрагменты воедино, попробуйте вспомнить слова, которые идут после перечисленных ниже:

коробка _____ быстрый _____ современный _____
кит _____ духовка _____ серый _____
роза _____ фейерверк _____ Элвис _____
акула _____ морская звезда _____ карандаш _____
машина _____ шляпа _____ морской конек _____ .

Вы видите, как действует активный подход, так как вы тщательно перегруппировали первоначальный список; но при этом вы позволяете мозгу делать то, что у него получается естественно. Мы склонны задавать вопросы, искать алгоритмы, пытаться выжить, осмысливая происходящее, – так уж мы созданы; поэтому комбинирование несвязанных понятий заставляет мозг проснуться и действовать. Скорее всего, вы вряд ли сосредоточитесь на таких словах, как «кастрюля», «тост» или «смех», но вот теперь уже трудно не представить себе, на что может быть похожа «акуля кастрюля» или как звучит «китовый смех», или какой запах издает «фейерверковый тост».

Рассказываем истории

Если дать мозгу такую возможность, можно увидеть, как он любит рассказывать истории, искать логику для струк-

турирования отдельных фрагментов информации. Существует врожденный инстинкт «складывать два и два» – и, говоря о памяти, если в итоге получится пять, так даже лучше! Неожиданные результаты – это именно то, что откладывается в голове, если только в этом безумии есть хоть какая-то система.

Устные рассказы помогали людям передавать из поколения в поколение нашу общую историю еще задолго до возникновения письменности. Сегодня мы располагаем несчетным количеством самых разных форматов рассказа: стихотворения, песни, романы, кинофильмы, реклама, анекдоты, инструкции, видеоигры...

Эта книга показывает, насколько эффективно рассказы помогают удерживать в памяти информацию.

Итак, если вы устроились удобно, начнем наш рассказ:

«...огромная коробка, набитая дорогими меховыми шубами. В кармане одной из шуб вы нашли ключ от духовки, и когда воспользовались им, чтобы открыть потайной шкаф своей духовки, то обнаружили нечто необыкновенное внутри: акулю кастрюлю, кишашую громадными белыми акулами. Одна из акул гоняется за Элвисом Пресли, но он сумел пролезть через дыру для машин и спастись, увертываясь от всех машин, которые тоже проезжают через дыру. Только Элвис подумал, что опасность позади, он услышал глубокий, рокошущий звук китового смеха и спрятался за гигантской точилкой для карандашей – где он встретил очень современного осьминога, который тоже там прятался. В каждом щупальце осьминог держал по трофею в форме шляпы – его призы за победу в конкурсе по изготовлению шляп. Элвис внимательно смотрит на один из трофеев в форме шляпы и видит на нем странный рисунок: серую фотографию ужасающего преступления. Он сдирает это "серое убийство" и с помощью булавки в форме розы прикалывает его к книге о морских звездах, которую держит в руках, продевая цветочную булавку прямо в одну из красивейших иллюстраций морской звезды. Но от этого книга вдруг взры-

вається і пускає феєрверки із тостів прямо в нічне небо, і кожен феєрверк посипає толпи, стоячі внизу, крошками від тостів. Хто-то вирішив поїмати крошки в бочку з морськими коньками, і морські коньки приймаються шумно поїдати їх, поки швидке яблуко не починає скакати по бочці і добирається до крошок першим...»

Странний розповідь. Немає ніякої логіки в феєрверкових тостах, які падають в бочку з морськими коньками і в результаті достаються швидкому яблуку..., але ми бачимо чітку зв'язь між фрагментами, пояснювану, хоча і незвичайну послідовність подій, нагадуючих снів. І якщо образи і ідеї достатньо яскраві і запам'ятовуються, ви зможете прослідкувати за ними від початку до кінця – і згадати початкові 30 слів по ходу справи.

Вспомінаємо...

Перевірте самі. Почніть з того, що ви заглянули в величезну коробку, і подивіться, що ви там знайдете – і куди приведе вас розповідь. Скільки слів ви тепер запам'ятали з 30 і наскільки добре ви пам'ятаєте порядок слів?

Подивіться, вдасться вам назвати слова в зворотному порядку. Яблуко було швидким і носилося в бочці з морськими коньками, які ловили тости, падаючі... звідки? Ви можете відновити весь розповідь, починаючи з кінця?

А відповісти на запитання, стосуються інших слів?

- Яке слово йде після «**точилки**»?
- Назвіть восьме слово в списку.
- Яке слово стоїть перед «**тостом**»?

- Какого слова не было в изначальном списке: «шляпа», «духовка», «свечка», «современный»?
- Сколько слов оканчивается на гласную букву?

Возможно, вспоминать вот так кажется вам глупым занятием, но этот метод действительно работает, позволяя вам добиться удивительных результатов и при этом контролировать процесс.

Вдруг, вместо того чтобы просто благодарить за то, что мозг смог запомнить, вы начинаете контролировать свою память – и пожинать плоды. Вы укрепляете свою сосредоточенность, даете толчок креативу и развиваются целый ряд ключевых мыслительных способностей, которые сослужат вам хорошую службу в самых разных занятиях. И, самое главное, вы начинаете чувствовать, каково это – уметь запоминать все. Если вам удалось выучить список из 30 слов, в любой последовательности, на что еще вы способны?

...И забываем

А вы сможете вспомнить этот список завтра, на следующей неделе, через десять лет? В отличие от компьютера, в одну минуту ваш мозг может блестяще справиться с подобным заданием, а в следующую минуту – столкнуться с трудностями. Пока вы сосредоточены и мотивированы, а запоминающиеся связи и образы свежи в памяти, удивительный подвиг запоминания вполне возможен, так почему бы вам не тренироваться каждый день, повторять одно и то же упражнение регулярно и вспоминать этот список не один десяток лет? А если вам не хочется этого делать, воспоминания почти наверняка угаснут. Иногда жизнь кажется непрерывной борьбой, направленной на запоминание информации, которая выскальзывает, как песок сквозь пальцы.

И все же... некоторые воспоминания откладываются надолго. Эта информация проходит через весь процесс памяти, начиная с ввода сенсорных данных, затем задерживаясь в рабочей памяти и в кратковременном хранилище, а потом переходя на более длительное хранение, причем без дальнейших повторов и тренировок. После такой обработки эта информация остается в памяти практически навсегда.

Я всегда буду помнить...

Звук или запах уносит вас на 30 лет назад к воспоминаниям, все еще столь же сильным, как будто это произошло вчера. Имя вашей дочери – у вас на устах, и вам не приходится думать ни секундоочки. На викторинах какие-то фрагменты информации всплывают из ниоткуда, выученные давным-давно или просто ждущие подходящего момента. И вы, конечно же, знаете, что говорят про умение ездить на велосипеде...

Конечно, болезнь или несчастный случай могут создать проблемы, и все допускают странные ошибки. Здоровье и настроение, время и место, раздражители и отвлекающие моменты – есть множество факторов, которые могут подпортить даже самые надежные воспоминания. Но совершенно точно известно, что мозг способен взять какую-то информацию и сделать ее по-настоящему запоминающейся. И если понять, как это происходит, вы сделаете еще один шаг к умению контролировать свою память.

Идея простая, но она может изменить всю вашу жизнь. Узнав, что нужно для того, чтобы получились продолжительные воспоминания, – и скоро вы это узнаете, – вы сможете делать это, когда захотите.



ПОВТОРЕНИЕ

- Тренировка ключевых мыслительных способностей – важнейшая часть укрепления памяти.
- Память – сложнейший набор систем, охватывающих многие области мозга.
- Существуют четкие схемы запоминания и забывания.
- Кратковременная память очень короткая, но это важный первый шаг к тому, чтобы что-то узнать.
- Методы запоминания заставляют мозг работать на полную мощность.