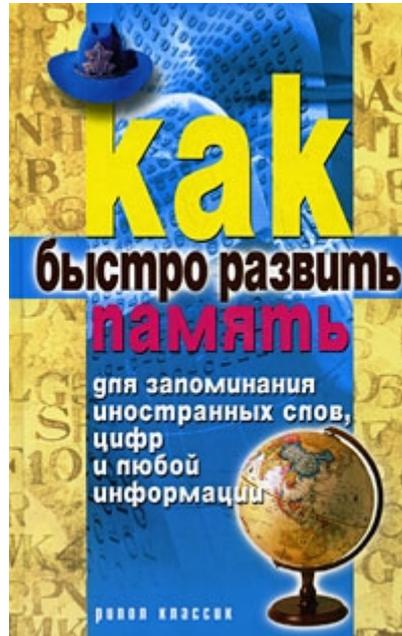


## Елена Разумовская

### **Как быстро развить память для запоминания иностранных слов, цифр и любой информации**



---

### **Елена Александровна Разумовская Как быстро развить память для запоминания иностранных слов, цифр и любой информации**

#### **Введение Что такое память и внимание и их роль в нашей жизни**

Мозг человека состоит из 14 млрд нервных клеток, каждая из которых обладает 5 000 связей с другими. Потенциал человека безграничен, но, к сожалению, в течение всей жизни он использует всего лишь одну миллиардную долю от общего количества способностей своего мозга.

Что же такое память? Это свойство нервной системы человеческого организма воспринимать, хранить и воспроизводить информацию. Без памяти невозможны основные интеллектуальные функции человека: научение, познание и развитие. Именно поэтому нельзя переоценить ее значение для жизнедеятельности человека. Хорошая память – основа жизненного успеха, потому что в нашей жизни мы должны все время прибегать к ее услугам. В современном информационном обществе человек вынужден постоянно напрягать ее: запоминать различную информацию, хранить ее и воспроизводить для получения кого-либо результата. В памяти сохраняется опыт, накопленный человеком в течение его жизни, который помогает справиться с какой-либо ситуацией, найти решение проблемы, применить нестандартный подход (о нестандартных подходах более подробно мы поговорим в другой главе). Именно память как особое отличительное свойство человеческого мозга позволяет человеку учиться и совершенствоваться.

При этом необходимо совершенствовать саму способность запоминания и воспроизведения информации. Существует множество методик, направленных на улучшение работы памяти, о которых мы поговорим позже.

Тот багаж знаний, который хранится в памяти каждого человека, обеспечивает выполнение мыслительных операций: мы думаем, анализируем, вспоминаем, делаем выводы, фантазируем и пр. Развитость воображения также зависит от памяти: именно из информации, хранящейся в ней, человек моделирует события, ситуации, отношения, образы и т. д.

Для того чтобы понять, как функционирует память, коротко рассмотрим ее физиологические основы. Как известно, человеческий мозг делится на левое и правое полушария, каждое из которых состоит из 4 долей:

- лобная;
- височная;
- теменная;
- затылочная.

В каждой из них происходит своя запись информации, причем и сведения для записи выбираются разные.

Правое полушарие заведует левой стороной тела, а левое – правой. Считается, что у людей с исследовательским складом ума сильнее развито правое полушарие, а у людей творческих – левое. Все дело в том, что правое полушарие отвечает за образное, синтетическое, эмоциональное восприятие действительности, то есть за воспроизведение образов, картин и зрительных ассоциаций. У тех людей, у которых оно хорошо развито, прекрасная зрительная или слуховая память. К ним относятся художники, композиторы, скульптуры и т. д.

Левое же полушарие хранит вербальные (словесные) воспоминания. Это полушарие логики, абстрактных построений, классификаций и аналитических выводов. В его ведении находятся письмо, чтение, решение задач и все логические операции.

У людей с развитым левым полушарием хорошо развита словесно-логическая память. К ним относятся мыслители, ученые и первооткрыватели (табл. 1).

Таблица 1

### **Анатомия памяти**

Левое полушарие		Правое полушарие
Логика		Интуиция
Вербальное мышление (логическое)	Речь Чтение Письмо Счет	Невербальное мышление (пространственно-образное)
Сознательная деятельность мозга — 10%		Подсознательная деятельность мозга — 90%

Полушария не функционируют изолированно друг от друга, связь между ними осуществляется так называемым мозолистым телом – особым скоплением нервных волокон. По ним информация поступает из одного полушария в другое со скоростью несколько тысяч импульсов в минуту. От того, насколько хорошо развита связь между полушариями, зависит разносторонность человека, поскольку они принимают участие в любом действии. Если с детства развивать оба полушария, можно стать таким же титаном Возрождения, как Леонардо да Винчи.

В обычной жизни две такие разные системы взаимодействуют по принципу дополнительности.

Правое полушарие производит новое, неизвестное, оригинальное и экстравагантное, а левое упорядочивает находки и решения, выстраивает их и контролирует, тем самым избегая неразберихи и путаницы. Но иногда оно подавляет подсознание, лишая человека больших возможностей.

Как всякий процесс, запоминание может быть продуктивным и непродуктивным. Методики, представленные в этой книге, направлены на повышение продуктивности памяти, которое заключается в следующем:

- 1) повышение скорости запоминания и воспроизведения;
- 2) увеличение объема запоминания и воспроизведения;
- 3) повышение точности запоминания и воспроизведения;
- 4) усиление прочности запоминания и сохранения;
- 5) увеличение вероятности правильного запоминания и воспроизведения.

Чтобы правильно использовать заложенный потенциал, необходимо разобраться с физиологией памяти, то есть с типами памяти.

## Типы памяти

Точного объяснения феномену памяти в науке пока нет, как нет и единой установленной классификации типов памяти. С точки зрения физиологии, они зависят от того, какой орган чувств играет ведущую роль в процессе запоминания. В связи с этим память подразделяют на:

- зрительную;

- слуховую;
- двигательную;
- тактильную.

Память различают также по принципу доминирования того или иного полушария. В этом случае память бывает:

- осознаваемой;
- неосознаваемой;
- словесно-логической;
- эмоциональной.

Ее также можно разделить на 3 главных вида (типа), обеспечивающих весь процесс обработки и хранения информации, которые напрямую связаны с функциями, выполняемыми памятью:

- сенсорная (или иконическая) память;
- кратковременная (или рабочая) память;
- долговременная память;

Для более наглядного восприятия их особенностей обратимся к схеме 1.

Схема 1

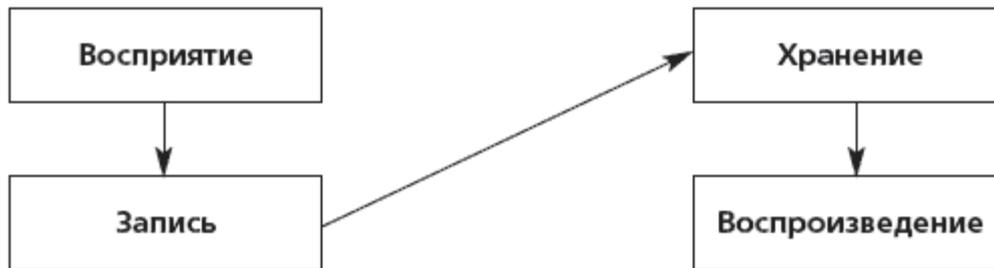
### Особенность функционирования памяти



Схема описывает процесс запоминания в самом общем виде. Итак, ультракороткая иконическая память удерживает информацию в течение очень короткого времени – нескольких миллисекунд. Если эта информация не была передана в другое хранилище, она стирается. В противном случае она попадает в кратковременную память. Здесь она хранится 15–30 секунд и также безвозвратно теряется в случае ненужности. В обратном случае информация передается в долговременную память, где она обрабатывается и сохраняется довольно продолжительное время. Некоторые ученые полагают, что она сохраняет информацию в течение всей жизни. Таким образом, процесс запоминания проходит следующие этапы (схема 2):

Схема 2

## Этапы процесса запоминания информации



Теперь более подробно поговорим о кратковременной и долговременной памяти, поскольку именно они обеспечивают процесс запоминания. Одним из первых кратковременную память начал изучать немецкий философ Герман Эббингауз еще в XIX веке. Ставя опыты на себе, он пытался установить границы памяти: может ли человек запомнить несколько тысяч строк. Эксперимент показал, что он забывал выученные строки довольно быстро. Почему это происходило? Потому что информация удалялась из мозга еще на стадии кратковременной памяти.

Кратковременная память – это первая ступень в формировании воспоминаний. Здесь постоянно происходят процессы записи, перезаписи и сортировки информации. Эта память постоянно работает, поэтому в психологии ее еще называют рабочей. В кратковременную память попадает все, что вы пытаетесь запомнить в данный момент времени, причем каждый последующий элемент стирает предыдущий. Рабочую память можно сравнить с диском CD-RW, информацию на который можно многократно «перезаписывать». Продолжая аналогию, можно сказать, что долговременная память – это диск CD-R, на который информация записывается раз и навсегда.

Рабочая память определяется количеством единиц, которые вы можете запомнить одновременно, а потом повторить. Проблема заключается в том, что в кратковременной памяти информация теряется практически моментально. Проведите эксперимент: посмотрите на рисунок, закройте глаза, а потом восстановите его по памяти; или же попытайтесь воспроизвести последовательность предлагаемых чисел. Чем больше деталей рисунка вы передадите или чем больше чисел вы вспомните, тем лучше функционирует ваша рабочая память. Мозг записывает огромные объемы информации в долговременную память, а ненужное выкидывает. Рабочая память очень быстро освобождает место для вновь поступающей информации, а в долговременную записывается только важный материал. Продолжая использовать компьютерную аналогию (хотя, конечно, это компьютер устроен по аналогии с человеческим мозгом), можно сказать, что первая – это оперативная память, которая позволяет проделывать те или иные операции, а последняя – это жесткий диск, на котором вы храните данные, графики, изображения и программы. Соответственно, чем больше оперативная память, тем лучше работает компьютер. Ваш же личный компьютер (то есть ваш мозг) хорошо работает при следующих условиях – хорошее внимание и сосредоточенность.

Подробно о внимании мы поговорим чуть позже, а сейчас следует сказать, что именно оно определяет насколько хорошо и четко будет записана информация в ваш компьютер. Для мозга важно то, на что вы обращаете внимание, на чем концентрируетесь, и тогда он автоматически заносит это на жесткий диск. Оттуда вы уже эту информацию не сотрете: вам кажется, что вы это забыли, но при определенных условиях запись может быть восстановлена. Приведем простой пример: вы занимаетесь своими делами и вдруг слышите разговор об интересующем вас человеке. Вы переключаете свое внимание на беседу, а в результате она откладывается в вашей памяти, поскольку эта информация важна для вас. Человек

всегда хорошо запоминает то, что ему интересно.

Как раз за это отвечает долговременная память. В ней накопленные воспоминания тянутся друг за другом, создавая картину прошлого: начав вспоминать какое-либо давнее событие, вы удивитесь, сколько подробностей и обстоятельств, им сопутствующих, вы помните. Так создается цепь ассоциаций, расширяющих возможности памяти.

Долговременная память отличается от рабочей памяти прежде всего объемом и временем хранения информации. Выше говорилось, что по времени первая не знает ограничений, а ее объем зависит только от тренированности.

Рабочая память, как вы помните, зависит от внимания и концентрации: если вас что-то отвлекло, вы вряд ли хорошо запомните материал. В этом случае она посчитает информацию ненужной и выкинет ее. Долговременная же память имеет достаточно постоянное содержание, поэтому и объем ее постоянен.

Кратковременная память может ухудшиться под воздействием разных причин, о чем речь пойдет во второй главе, а вот ваш «жесткий диск» почти невозможно повредить, информация там надежно защищена. С другой стороны, эту информацию трудно извлечь и использовать по назначению.

Итак, для хорошего запоминания необходимы следующие условия:

1) внимание, то есть база кратковременной памяти;

2) высокий уровень важности информации, определяющий необходимость записи информации на «жесткий диск».

Но вместе с тем для успешной работы механизма памяти важно ее восприятие. Другими словами, важен канал, через который информация поступает в мозг. Эти каналы или способы восприятия информации таковы:

- эмоции;
- запахи;
- визуальные образы;
- звуки;
- прикосновения;
- движения.

На этих каналах восприятия базируется различные типы памяти, которые назывались выше. Кратко охарактеризуем каждый из них.

## **Слуховая память**

В конце XX века было модным деление людей на психологические типы на основании того, какой вид восприятия у них больше работал.

Ученые выделяли аудиалов, визуалов и кинестетиков, а также смешанные типы. Аудиалы воспринимают мир «на слух», следовательно, у них лучше развита слуховая память, визуалы постигают мир через взгляд, то есть превалирует зрительная память, а кинестетики пробуют мир «на ощупь», то есть обладают прекрасной тактильной памятью.

За слуховую память в человеческом мозге отвечают височные доли, в которых происходит накопление жизненных впечатлений. Звуки связываются с каким-то определенным событием или явлением и откладываются в хранилище. Когда вы слышите какой-то звук, мозг начинает обрабатывать информацию и искать воспоминание, связанное с этим звуком. Для этого в верхней части левой височной доли расположена особая область – область Вер-нике. Она позволяет также понимать разговорную речь. А воспоминания, всплывающие в памяти, будут зависеть от обстоятельств, при которых вы слышали этот звук или мелодию.

Слуховая память отвечает не только за узнавание музыки, но и за возможность изучения иностранных языков.

## **Зрительная память**

Неоспоримо мнение, что 80 % информации человек получает через зрение. Также считается, что визуалов гораздо больше, чем других типов, поскольку зрение участвует в любом акте восприятия (если только вы не закроете глаза). Зрительная система связана с затылочными долями головного мозга. Повреждение этой области может стать причиной ухудшения зрения или слепоты. Однако визуальное восприятие распределено по всему мозгу: при создании зрительных образов происходит взаимодействие различных областей мозга. Ведь необходимо запомнить много составляющих: размер, форму, цвет, положение в пространстве и т. д.

Зрительная память самая яркая и четкая. Недаром говорится, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

## **Эмоциональная память**

Этот вид памяти основан на пережитых эмоциях. Человек отчетливо и надолго запоминает то, что сопровождается яркими эмоциями. Состояние, в котором он находился в тот момент, обязательно всплывет вместе с воспоминанием. Приведем пример. Вы проходите мимо изгороди и чувствуете запах жасмина. Совершенно произвольно у вас в памяти встают сцены из далекого детства. Как это произошло?

Вы ощутили запах жасмина, и особый орган мозга – обонятельные луковицы – включил свой анализатор. Вы вспомнили, как бегали босиком по улице в деревне, где жила бабушка, ловили стрекоз и бабочек. В тот момент вы испытывали радость и удовольствие, и вот теперь эти эмоции всплыли из вашей долговременной памяти. Обонятельные луковицы осмысливают запахи и сопоставляют их с набором имеющихся воспоминаний. Эмоциональные ощущения влияют на то, как долго событие будет удерживаться в памяти. Естественно, чем сильнее было переживание, тем крепче оно запечатлелось. В ходе эволюционного развития человек получил возможность управлять эмоциями. Орган контроля над эмоциональной сферой располагается в лимбической системе головного мозга. Управление своими эмоциями означает, что вы приводите их в согласие с мыслями, что дает возможность достигать всех намеченных целей.

## Сенсорная память

Сенсорная память – это память на тактильные ощущения. За нее отвечают задние части теменных долей головного мозга, которые также позволяют ориентироваться в пространстве. Левая доля запоминает детали, а правая соединяет их в единое целое, придает им форму. Именно теменные доли анализируют, к какой части тела прикоснулись, холодно вам или горячо, где вы находитесь и т. д.

## Словесно-логическая память

Это память на слова, тексты, формулы и логическую последовательность действий. Она «закреплена» за левым полушарием. Человек с развитой словесно-логической памятью хорошо запоминает тексты, воссоздает причинно-следственную цепочку, даже если детали забылись или не были известны.

## Определение внимания и его функции

Одним из главных условий хорошего запоминания является способность мозга направить внимание на нужный объект. Другими словами эффективность запоминания зависит от сосредоточенности и внимания.

Внимание позволяет памяти работать наиболее эффективно, а его отсутствие снижает работоспособность не только памяти, но и других процессов нервной системы. В связи с этим умение концентрироваться и направить свое внимание на нужный объект необходимо, чтобы память хорошо работала, а информация хранилась долго и воспроизводилась без особых усилий.

Некоторым людям проще держать в поле своего внимания какие-нибудь конкретные вещи. Они хорошо запоминают множество деталей и человеческих лиц с их индивидуальными признаками, но испытывают затруднение в случае, когда требуется обобщить что-либо или заглянуть в глубину, скрывающуюся за внешними различиями.

Другие, наоборот, легко абстрагируют факты и вникают в суть вещей, но часто при встрече не могут узнать своих давних приятелей, с которыми не виделись продолжительное время. Конечно, это крайнее проявление. Человек совмещает в себе способность замечать и запоминать конкретное и абстрактное – два противоположных полюса, на которые распространяется человеческое внимание.

Оно может также переходить от большого к малому, от удаленного к близкому, от внешнего к внутреннему, от неприятного к приятному, от неизвестного к известному и т. п. Причем движение памяти может быть как прямым, так и обратным. Иными словами внимание распространяется на все многообразие вещей и явлений. Чтобы улучшить его, необходимы тренировки и привычка к самоанализу.

Например, такой аспект психической деятельности, как анализ природы, свойств и движения нашего внимания. Как вы думаете, где сейчас находится ваше внимание и что является его предметом? Отложите книгу, скажите себе: «Стоп», сосредоточьтесь и попробуйте определить, о чем вы на самом деле думаете. Получилось? Теперь, если вы не едете в метро или общественном транспорте, возьмите бумагу и попробуйте описать, что же было в поле вашего внимания, когда вы выполняли это задание. Что у вас могло получиться? Скорее всего, ваше внимание в этот момент было направлено на какую-либо часть тела (то есть акцентировалось на неудобном положении, каком-либо дискомфорте), самочувствие, мысли или образы. Задайте

себе вопрос: а не попало ли в поле вашего внимания что-то еще? Если вы тщательно проанализируете этот аспект, то поймете, что человеческое внимание – вещь достаточно сложная, оно непохоже на белую простыню плоского киноэкрана.

Внимание – это концентрация человеческой психики на каком-либо объекте, имеющем для человека постоянную или временную значимость. Как же оно распределяется в пространстве? Чтобы понять механизм внимания, нужно вспомнить категории физического пространства, которые помогают понять его природу:

1. Протяженность (возможность движения).
2. Направленность (вверх, вниз и т. д.).
3. Глубина (степень свободы или число независимых измерений).
4. Объем (ощущение некоей области пространства, отдельной от других).
5. Форма (взаимное расположение границ предметов).
6. Внутренность – наружность (по отношению к объему).

В связи с этим внимание человека, как и его мышление, может направляться на следующие области:

- «внутри меня»;
- «Я» (то есть сам человек);
- «рядом» (диван, комната);
- «близко» (дом, двор, улица);
- «далеко» (город, страна);
- максимально обозримое пространство (звездное небо);
- максимально мыслимое пространство (галактика);
- бесконечность (нечто бесконечно малое внутри и нечто бесконечно большое снаружи).

Продолжая метафору, можно сказать, что эти области похожи на разные планы в кино. В каждый момент времени внимание бывает распределено по этим областям, но концентрируется оно на 2–3 из них, не больше.

Внимание, как и любой психический процесс, обладает следующими свойствами:

- 1) объем;
- 2) сосредоточенность;
- 3) устойчивость;
- 4) распределение;

## 5) переключаемость.

Кратко охарактеризуем каждый из них.

Объем внимания – это то количество информации или объектов, которое человек может запомнить одновременно. Объем внимания у каждого человека разный, но считается, что среднестатистический человек может запомнить от 5 до 9 объектов. Он зависит от многих факторов: тренированности, профессии, опыта, индивидуальных особенностей психики и т. п. Также важны сами объекты: привлекательные они или нет, можно ли выстроить ассоциативный ряд и т. д.

Сосредоточенность – одно из главнейших свойств внимания, поскольку от него зависит качество запоминания. Оно подразумевает, что человек концентрируется на объекте (или объектах) и постигает его суть. Так он получает возможность изучить предмет или явление, а потом запомнить.

Попробуйте сосредоточить ваше внимание на каком-нибудь объекте или части вашего тела и удерживать его некоторое время. Вы обнаружите, что оно соскальзывает на другие объекты, но какая-то его часть будет направлена на исходный предмет. Соскальзывание происходит по ассоциации. Если восстановить ассоциативную цепочку, можно понять, в какой момент и почему внимание ушло на другой объект.

Для сосредоточенности можно вывести пропорцию: чем меньше объектов, тем выше сосредоточенность. Отсюда можно сделать вывод: не стоит концентрировать внимание на нескольких объектах, поскольку качество запоминания в этом случае ухудшается. Состояние сильной сосредоточенности на одном предмете лежит в основе медитации и определяется йогами как настоящая сосредоточенность, к которой должны стремиться все: «Один человек, изготовляя стрелы, так мыслью был привязан к стрелам, что не заметил проходившего рядом раджу» (Мокшадхарма).

Распределение внимания заключается в выполнении в один промежуток времени нескольких действий и контроле над несколькими процессами или объектами. Это достаточно сложное свойство внимания, поскольку задействует много областей мозга. Распределение важно для профессиональной деятельности, особенно в профессиях, связанных с экстремальными ситуациями. Например, авиадиспетчер должен следить за полетом нескольких самолетов на мониторе компьютера, сверяться с графиком полетов, передавать информацию другим диспетчерам, разговаривать с пилотами и т. д. Многозадачность человеческого мозга заложена в физиологии человека: процессы торможения и возбуждения коры головного мозга протекают последовательно и не бывают полными. Иначе говоря в нем всегда остаются участки с частичным торможением, которые и могут руководить повторяющимися, автоматическими действиями.

Если человек в процессе овладения профессией хорошо освоил повторяющиеся одновременные действия, тогда процессы синхронизации будут проходить успешно. Например, когда неопытный водитель выезжает на трассу, он не может с одинаковым успехом следить за дорогой, контролировать свои действия и пешеходов. Внимание не может быть распределено поровну, поэтому фиксируется на чем-то одном, представляющемся более важным. Со временем, когда приходят опыт и уверенность, управление машиной не требует такой концентрации, поэтому внимание перераспределяется на дорогу, дорожные знаки и т. п. Третий этап синхронизации заключается в том, что действия водителя настолько привычны и подконтрольны, что он может слушать музыку, общаться с пассажирами и т. д.

Устойчивость – это одна из ключевых характеристик внимания, поскольку именно с ней связаны производительность и эффективность работы. Устойчивость внимания – величина непостоянная, так как это связано с физиологическими особенностями человеческого мозга, поэтому она определяется как направленность внимания в целом, а не постоянное сосредоточение на одном объекте или явлении. Внимание неизбежно рассредоточивается, поскольку процессы торможения в коре головного мозга неизменно следуют за процессами возбуждения. Чтоб поддерживать устойчивость внимания на протяжении долгого времени, необходимо, чтобы впечатления или выполняемые действия были разнообразными и увлекательными.

В случае с устойчивостью внимания монотонность и автоматизм действий могут сослужить плохую службу и привести к снижению концентрации, поскольку долгое воздействие одного и того же раздражителя вызывает торможение. В Южной Корее, где дороги ровные и гладкие, специально оставляют рытвины и кочки, чтобы водитель все время внимательно следил за дорогой.

В обычной деятельности поддерживать устойчивость внимания можно с помощью заинтересованности в предмете или специальных приемов, направленных на раскрытие сущности предмета. Необходимо так организовать деятельность, чтобы действие и внимание слились, что гарантирует глубокое проникновение в сущность предмета.

Противоположным понятием устойчивости является отвлекаемость. К сожалению, в современной ситуации информационных перегрузок она превалирует над устойчивостью внимания. Отвлекаемость обусловлена двумя физиологическими факторами: внешним торможением, которое вызывает внешний дополнительный раздражитель (музыка, громкие голоса, телефонные звонки и т. п.), и длительным воздействием одного раздражителя.

По своей сути, она является ослаблением внимания к объекту или явлению, возникающим периодически из-за физиологических особенностей организма человека. Но повышенная отвлекаемость связана с преобладанием процессов торможения в коре, что не может считаться нормой развития. Отвлечение и расслабление в профессиональной деятельности необходимы, так как мозгу, естественно, необходим отдых. На этот счет существует разные мнения: одни считают, что перерыв в работе нужно делать через каждый час на 10–15 минут, другие – что такие частые перерывы способствуют отвлечению от деятельности, а следовательно, ухудшают эффективность запоминания. Физиологически колебания внимания происходят часто, но не долго – 1–5 секунд, что не влияет на процесс напряженной работы. Однако если эти периоды равны 15–20 минутам, это отвлекает человека от предмета деятельности. Такие продолжительные периоды отвлечения появляются тогда, когда человек выполняет однообразные и хорошо известные действия (например, складывает конфеты в коробку). Именно поэтому любая человеческая деятельность должна основываться на разнообразии, то есть на неодинаковых выполняемых действиях.

Переключение внимания – это, как видно из названия, способность внимания переключаться с одного предмета на другой. Оно в большей степени вырабатывается человеком, чем заложено в нем природой. Переключение следует развивать с самого детства, поскольку заиклен-ность внимания неизменно приводит к перегрузке мозга.

Переключение как свойство внимания может быть:

- преднамеренным, или произвольным;

- непреднамеренным, или произвольным.

Непреднамеренное переключение внимания происходит независимо от человека и опять же связано с особенностями строения мозга, однако оно не столь значимо, как произвольное переключение. Последнее происходит по воле самого человека, когда он сознательно меняет род занятий, способ достижения цели и т. д. Как уже говорилось, переключение внимания помогает снять напряжение, преодолеть усталость и отвлекаемость, а также взглянуть на проблему или выполняемую работу со стороны и тем самым найти решение.

Внимание выполняет очень важные функции в жизни человека, поскольку ни одно действие не обходится без него. По сути дела, оно является основой жизнедеятельности человека, от которой зависит успех обучения, работы и личных отношений. Ведь память, по сравнению с вниманием, более пассивна: она хранит то, что туда помещают. А вот за то, чтобы в ней что-то откладывалось, отвечает внимание.

Из всего моря информации оно выбирает только то, что нужно и интересно. О том, каковы механизмы внимания, мы поговорим в следующей главе, а сейчас дадим об этом только общее представление. После отбора информации начинается ее обработка, но возможности этого процесса ограничены, поэтому внимание выбирает только яркое, громкое и вызывающее. После этого запускаются физиологические процессы, которые анализируют и организуют информацию, а также дают дальнейшую команду работать с ней. После этого начинается кратковременная или длительная концентрация на нужном объекте, явлении или виде деятельности. Таким образом, можно сказать, что именно внимание является точкой отсчета познавательных процессов, которые происходят на основе предоставленной информации, которая выбирается с учетом потребностей конкретного человека и реализации способностей данного индивида. Ученые считают, что даже результаты деятельности человека зависят от внимания.

В познавательном процессе внимание предстает своеобразным увеличительным стеклом, которое приближает и укрупняет мелкие детали изображения, то есть детали информации, которые в случае несосредоточенности могут быть отброшены как несущественные. Внимание сохраняет в первом и втором отсеках памяти те или иные данные, что позволяет им переместиться в долгосрочное хранилище. Таким образом, памяти не приходится удерживать ненужные подробности или факты. Внимание также очень важно для мыслительного процесса, поскольку с его помощью происходит выбор цели и путей ее достижения. Также оно помогает и в межличностных отношениях, так как оно устанавливает контакты и взаимопонимание, способствует разрешению конфликтов и пр.

На основе вышесказанного можно выделить следующие функции внимания:

- 1) выбор значимой, необходимой для данного человека информации и пропуск ненужной, несущественной;
- 2) сохранение образов и информации, необходимых для процесса деятельности, до тех пор, пока поставленные задачи не будут выполнены;
- 3) регулировка и контроль над ходом работ, то есть за познавательным или деятельностью актом.

## **Физиологические и психологические аспекты**

## **ВНИМАНИЯ**

Вернемся к физиологии. Вы помните, что за каждый вид памяти отвечает определенная область мозга. Последние экспериментальные исследования показали, что внимание также контролируется особым отделом мозга. Это лобные доли, в которых были обнаружены специальные клетки, реагирующие на все новое и необычное. Они получили название «нейроны внимания». Они не сосредоточены в одном каком-то месте, а располагаются по всей площади коры головного мозга, а также и во внутренних структурах. Кроме того, нейрофизиологи обнаружили в мозге скопления нервных клеток и волокон, которые распространяются по всем направлениям, переплетаясь друг с другом. Это похоже на своеобразную сильно разветвленную дорожную инфраструктуру, доставляющую информацию ко всем отделам мозга. Кроме того, именно эта сеть служит для соединения органов чувств с участками коры головного мозга.

В стволовой части мозга тоже существует свое скопление нервных клеток, которое носит название «ретикулярная формация». Когда на органы чувств воздействует какой-то внезапный или необычный раздражитель, именно в стволовых клетках появляются нервные импульсы, возбуждающие кору. Так запускается механизм активного внимания, которое связано с активной деятельностью мозга и включается в работу только тогда, когда человек бодрствует. Рассмотрим процесс бодрствования.

На сегодняшний момент выделяется 5 стадий бодрствования:

- 1) глубокий сон;
- 2) дремотное состояние;
- 3) спокойное бодрствование;
- 4) активное (настороженное) бодрствование;
- 5) чрезмерное бодрствование.

Нетрудно догадаться, что на первых 2 стадиях активное внимание никак не проявляет себя – здесь включаются другие, чаще всего скрытые, механизмы запоминания. 3-я и 4-я стадии бодрствования являются самыми продуктивными и эффективными. Чрезмерное бодрствование также вредно для организма, поскольку оно сигнализирует о неполадках в системе и может привести к ослаблению функций нервной системы. Интересно, что на стадии дремоты и сна внимание скрытно направлено на самые жизненно важные объекты. Так, мать всегда просыпается, услышав плач своего ребенка, а человек, ожидающий опасности, может перейти в состояние бодрствования от любого звука.

Такая выборочность внимания возможна лишь при наличии сбалансированности работы очагов возбуждения в коре головного мозга. Когда этот механизм работает исправно, внимание человека постоянно к чему-то привлечено. Когда же человек рассеян, не сосредоточен и с трудом может вникнуть в суть дела, это говорит о том, что его внимание приковано к чему-то другому, не имеющему отношения к данной деятельности.

## **Виды внимания и невнимательности**

В науке выделяется 3 вида внимания:

- непроизвольное;
- произвольное;
- послепроизвольное.

Как видно из названий, оно может как зависеть от усилий, прикладываемых человеком, так и нет. Непроизвольное внимание по-другому еще называют «эмоциональное внимание», поскольку оно напрямую связано с эмоциональным состоянием человека.

Оно возникает как бы само собой и выбирает для запоминания те объекты, которые выделяются своей яркостью, контрастностью или неожиданностью. Так, человек рефлекторно реагирует на громкий звук или яркий свет, бьющий в глаза, он также отметит для себя вызывающе или пестро одетого человека. Определяя непроизвольное внимание как эмоциональное, психологи подчеркивают связь между объектом внимания и эмоциями, желаниями и ощущениями индивида. Оно функционирует независимо от человека и его намерения что-то запомнить.

Иными словами, пребывая в определенном эмоциональном состоянии, даже если человек не отдает себе в этом отчета, он будет выхватывать из реальности то, что созвучно этому состоянию. Так, например, если человеку грустно, он выделяет из толпы людей с грустными лицами или бездомных брошенных собак, обращает внимание на грустную песню по радио и т. д. Когда он раздражен, то замечает пыль на рабочем столе, неубранный мусор и т. д. Соответственно, если человек в хорошем настроении, его внимание останавливается на радостных моментах. Суть непроизвольного внимания заключена в том, что сознание сосредоточено на том объекте, которое соответствует состоянию человека.

Этот вид внимания играет большую роль в жизнедеятельности человека, поскольку оно, если так можно выразиться, свободно и «ищет» объекты само по себе. Над непроизвольным объектом не довлеет волевое усилие, поэтому оно быстро переходит с одного объекта на другой. Кроме того, оно может стимулироваться извне.

1. Непроизвольное внимание может «включаться» от увеличения силы раздражителя. К этой категории относится вышеприведенный пример с ярким светом.

2. Новизна и необычность раздражителя также стимулируют этот вид внимания. Люди, которые одеваются не по правилам, всегда привлекают внимание: так было с суфражистками, которые первыми стали ходить в мужской одежде и курить; хиппи, металлистами, увешанными цепями и черепами, и т. д.

3. Очень мощным стимулом является то, что вызывает приятные воспоминания, эмоции и ассоциации: запах любимого блюда, аромат розы, яркие краски цветов и т. д.

4. К особой категории относятся раздражители, чье воздействие связано с высшими потребностями человека – эстетическими, интеллектуальными и духовными. Объект, который потряс воображение, заставил долго думать над ним или шокировал, удерживает на себе внимание довольно длительное время.

5. На него также влияет интерес, который заставляет отбирать информацию и реализовывать свою потребности. Заинтересованность в тех или иных людях,

событиях либо фактах определяет длительное непроизвольное внимание к объектам.

Непроизвольное внимание выполняет своего рода предупреждающую функцию. Так, услышав запах пригорелого блюда, женщина бежит выключать плиту; услышав предостерегающий окрик, человек отшатывается от опасности и т. д. Непроизвольное внимание во многом замедляет работу, поскольку человек отвлекается на всевозможные звуки, запахи, движения. По мнению французских психологов, оно может сказать о степени развития человека, его склонностях и уровне культуры. Человек с хорошим вкусом, ценящий прекрасное, во время прогулки отметит красивую форму клумбы в парке, изумительное цветение деревьев или оценит архитектурный ансамбль города. На той же прогулке малоразвитый человек с отсутствием вкуса даже не обратит внимания на эти детали или сочтет их ненужными.

Произвольное внимание, как можно догадаться, является противоположным непроизвольному как по смыслу, так и по выполняемой функции. Оно основано на волевых усилиях человека, прикладываемых им для достижения той или иной цели. Синонимами произвольного внимания являются «активное внимание» и «волевое внимание». Здесь большую роль играет способность личности к сосредоточению и концентрации, поскольку без этого невозможны целенаправленные усилия и эффективная деятельность. Человек акцентирует внимание на том, что ему необходимо делать, а не на каких-то отвлекающих факторах, поэтому ключевым понятием в этом случае является «сознательность».

Исходя из данного определения, можно утверждать, что эффективность произвольного внимания напрямую зависит от волевого усилия личности. То есть чем сильнее воля, тем лучше концентрация на объекте. Именно воля направляет внимание на объект до тех пор, пока задача не будет выполнена. Волевым актом воспринимается индивидом как напряжение всех сил организма, что необходимо для достижения поставленной цели. Из всего вышеописанного можно сделать вывод о том, что для возникновения произвольного внимания необходимы:

- поставленная цель;
- деятельность, ведущая к ее достижению;

• ответственность личности за достижение цели. Произвольная память основана на сосредоточении, на которое, в свою очередь, положительно или отрицательно влияют определенные факторы. Приведем пример. Вам дали научную монографию, которую завтра нужно будет пересказать другим. Процесс запоминания пойдет легче, если вы будете делать выписки из книги, подчеркивать ключевые слова и конспектировать самые важные мысли. Потом по этим записям вы сможете восстановить смысл прочитанного.

К отрицательным факторам, влияющим на произвольную память, относятся усталость и возбужденное эмоциональное состояние, вызванное какими-либо обстоятельствами и причинами. Характерный пример – усталость к концу рабочего дня или рабочей недели. Накапливаются усталость и негативные эмоции, увеличивается число ошибок, что-то выпадает из памяти и т. д. Внимание легко и даже с готовностью переключается на посторонние предметы и явления. Та же самая ситуация возникает у человека, находящегося в эмоционально нестабильном состоянии. Причем не важно, какое именно это состояние – радостное или печальное. Человек не может сосредоточиться на работе, он постоянно думает о своих эмоциях и причинах, их вызвавших.

Послепроизвольное внимание – это 3-я ступень внимания, которая возникает из произвольного и в большей степени связана с заинтересованностью личности. Оно удерживается на объекте из-за постоянных команд сознания, поскольку это необходимо делать. Если предмет деятельности так и остается неинтересным, то послепроизвольного внимания не возникает, если же работа захватывает человека, то оно включается.

Некоторые психологи считают, что этого вида внимания не существует, а есть некая высшая фаза произвольного внимания. Как бы то ни было, но послепроизвольное внимание включается тогда, когда деятельность становится значимой и ценной сама по себе, независимо от волевых усилий или каких-то других причин. Когда она переходит в эту стадию, человек не отвлекается, легко концентрируется на работе, выполняет ее эффективно и с удовольствием. В результате снимается психическое напряжение, разгружаются волевые центры, внимание становится целенаправленным и удерживается на предмете деятельности без каких-либо умственных усилий. Работа в таком режиме может быть ограничена лишь физическим утомлением и истощением запасов организма. Таким образом, произвольное внимание можно описать словом «нужно», а послепроизвольное – словом «хочу». Управление вниманием предполагает, что человек может перейти от произвольного внимания к послепроизвольному.

В связи с этим выделяют несколько специфических черт послепроизвольного внимания. Главными из них являются повышенная избирательность, почти полное отсутствие отвлекаемости и смысловая наполненность.

Повышенная избирательность обуславливает такую погруженность в предмет, при которой на человека не влияют обычные внешние раздражители. Из этого состояния человека может вывести только очень сильный раздражитель, так как срабатывает рефлекс непроизвольного внимания. Однако в этой стадии даже порог восприимчивости завышен. Это значит, что громкие разговоры и включенная музыка не отрывают человека от дел, что приводит к мысли об особой экономичности послепроизвольного внимания, которое является оптимальным для эффективной профессиональной деятельности.

Еще одной важной его особенностью является то, что оно практически неуправляемо в том смысле, что не зависит от приказов, инструкций, команд человека самому себе и т. д. Послепроизвольное внимание возникает тогда, когда человек действительно хочет делать именно это дело, он осознает цель и с воодушевлением к ней движется. Его возникновение или отсутствие свидетельствует о заинтересованности или незаинтересованности человека, в чем и выражается смысловая наполненность и глубоко личностная подоплека послепроизвольного внимания.

Неправильная организация внимания называется невнимательностью, которая бывает 3 видов.

1. Рассеянность, или порхающее внимание. В психологии так определяется состояние, когда внимание человека не направлено в одну точку, а легко переключается с одного объекта на другой, порхает, словно бабочка. Рассеянность присутствует в жизни каждого человека в разных ситуациях. В какой-то момент начинает казаться, что вы не на чем не можете сосредоточиться: ни на работе, ни на просмотре фильма, ни на беседе и т. д. Такая невнимательность может появиться в связи с изменениями привычной обстановки, настроения или внутреннего эмоционального состояния.

Порхающее внимание характерно для детей дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку они еще не умеют концентрироваться должным образом. У взрослых рассеянность может свидетельствовать о неумении сосредоточенно работать.

2. Внутренне направленное внимание. Иногда оно еще называется профессорской рассеянностью. Этот тип невнимательности со стороны выглядит как чудаковатость или рассеянность, но это ошибочное представление. Внутренне направленное внимание возникает в том случае, когда человек полностью погружен в одну какую-то проблему или поглощен одним каким-то видом деятельности, при этом он с трудом переключается, а из-за этого может показаться, что он рассеян.

Направленное внимание может концентрироваться на предметах внешнего мира либо на внутренних переживаниях, мыслях, идеях и образах. В первом случае говорят о внешне направленном внимании, во втором – о внутренне направленном, которое, в свою очередь, разделяется на произвольное и произвольное.

О первом можно говорить тогда, когда у человека во время работы неожиданно всплывают воспоминания, мешающие ее выполнению. Если такое внимание интенсивно, оно становится причиной невнимательности в других сферах жизни.

Произвольное внутренне направленное внимание иерархично, оно выбирает из массы явлений только то, что является наиважнейшим, и сосредотачивает на нем все силы организма. Но объем такой необходимой информации неодинаков у разных людей и зависит от разнообразных причин. Кроме того, у одного человека, попавшего в различные обстоятельства и условия жизнедеятельности, он будет отличаться.

Внутренне направленное внимание характерно для великих ученых, художников и композиторов. Всем хорошо известны анекдоты про их рассеянность и забывчивость, предлагаем еще два случая из жизни великих людей.

Как-то раз Василий Андреевич Жуковский пришел домой и спросил у слуги: «Барин дома?». Слуга невозмутимо ответил: «Нет его». «А хозяйка?» – снова спросил поэт. «Хозяйка дома», – кивнул слуга. «Передайте, что приходил Жуковский».

Композитор Александр Бородин однажды поехал с женой за границу. На таможне, когда проверяли их паспорта, композитор забыл имя своей жены. После неудачных попыток вспомнить, как ее зовут, он повернулся к карете и крикнул: «Катя, пойдись сюда! Скажи им, как тебя зовут!».

3. Слабая интенсивность внимания. Этот тип невнимательности связан с ослаблением процессов и уменьшением подвижности нервных клеток головного мозга. Она возникает в результате перенапряжения, усталости, болезни или немотивированности.

## **Глава 1 Возможности человеческой памяти и управление вниманием**

### **Сколько информации вы в состоянии запомнить**

Итак, память – это уникальное свойство нервной системы, присущее высшим живым организмам. Возможности человеческой памяти к запоминанию теоретически ничем не ограничены. Рассмотрим один простой арифметический пример. Центральная

нервная система человека состоит из 2 частей – головного и спинного мозга. Нервные клетки первого, которые называются нейронами, осуществляют все его функции. Головной мозг взрослого человека насчитывает до 20 млрд нейронов, которые связаны между собой, а число этих связей в коре головного мозга поистине безгранично. Математик XX века Джон фон Нейман подсчитал, что человеческая память может хранить в себе до 1020 единиц информации, то есть объем знаний, содержащийся в миллионах книг крупнейших библиотек мира! Но на самом деле мы знаем, что феноменальная память, дающая возможность запоминать и, главное, помнить огромные числа, гигантские тексты, множество лиц и имен, отличает лишь немногих представителей человеческого рода.

Известны примеры феноменальной памяти в древнем и современном мире – Гай Юлий Цезарь, Александр Македонский, персидский царь Кир, которые помнили в лицо и по имени каждого из своих воинов, начиная с простых пехотинцев и заканчивая высшими чинами. Феноменальны у некоторых людей и различные виды памяти. Например, всемирно известна музыкальная память юного Моцарта: в 14 лет он запомнил наизусть только один раз услышанную в Риме «Мизерере» и дома записал без единой ошибки. Следует сказать, что ноты этого музыкального произведения хранились в большой тайне.

Зрительная память французского живописца Гюстава Доре помогала ему делать точные копии картин, которые он видел только 1 раз. Тактильная память скульптора Лины По помогала ей, уже ослепшей, лепить замечательные произведения из глины, на ощупь воссоздавая все увиденное прежде. В книге рекордов Гиннеса приводятся такие интересные факты: гениальные немецкие математики Лейбниц и Эйлер могли цитировать наизусть «Энеиду» Вергилия, а итальянский дирижер Артуро Тосканини по памяти записал Квартет № 5 Рафа и др.

Но можно подумать, что великие люди должны быть великими во всем, даже в памяти. Однако есть примеры более близкие любому читателю этой книги. Отечественный психолог А. Р. Лурия описал феноменальную память московского репортера С. В. Шерешевского, который мог в течение нескольких секунд запомнить цифры, слова и образы в любой последовательности и любом количестве, а затем – через месяцы и даже годы – воспроизводить запомненное с минимальными ошибками. Наш современник, 40-летний американец Марк Юмайл (штат Пенсильвания, США) запомнил 12887 знаков числа ? после запятой, а 59-летний японец Акира Харагучи – 83 431 знаков числа ? (мировой рекорд запоминания).

Рекорды запоминания позволяет ставить обычным людям способность к запоминанию зрительных образов. Ее еще называют фотографической или эйдетической памятью. Именно благодаря ей поставил свой рекорд Акира Харагучи, благодаря ей же английский поэт Дж. Г. Байрон помнил наизусть все свои произведения. Однако фотографическая память, как говорят ученые-психологи, не экономична. Она является одной из начальных фаз развития памяти и с возрастом заменяется словесно-логической формой.

Забытие информации начинается сразу же, как только мы ее получили, например увидели или пощупали что-то. Ученые экспериментально доказали, что даже увиденные на несколько десятков миллисекунд образы запечатлеваются в памяти, которая называется сенсорной. Но тут же, если человек пытается воспроизвести запомненное, число образов уменьшается до 70 % от увиденного, а через 250 миллисекунд вся информация испаряется из сенсорной памяти. Таким образом, последняя не способна удерживать объекты сколько-нибудь значительное время. За это отвечают кратковременная и долговременная память.

Прежде чем «отправиться» на хранение в копилку долговременной памяти, информация остается некоторое время в кратковременной памяти. Для последней действует закон, получивший название « $7 \pm 2$ », что означает следующее: в ее объеме может храниться одновременно от 5 до 9 единиц информации. Группируя ее по разным признакам, мы можем укрупнять единицы информации и запоминать ее в большем объеме, чем просто несколько слов, цифр или звуков. Но в кратковременной (первичной) памяти она хранится очень недолго – около 20 секунд. Затем информация сортируется и перенаправляется на забывание или в долговременную память, которая позволяет сохранять ее в течение всей жизни.

Психологи считают, что долговременная память имеет различные разновидности. Так, например, одну из них называют оперативной (или рабочей) памятью: в ней достаточно недолгое время (не более 20 секунд) хранится актуальная в данный момент информация.

Переход информации в долговременную память происходит в течение так называемого периода консолидации, который составляет от 15 минут до 1 часа. Если в течение этого времени вы сосредоточены на информации и внимательны, тогда она перейдет в долговременную память в полном виде; если же нет – процесс запоминания значительно осложнится. В связи с этим одним из «бытовых» советов мнемотехники (искусства запоминания) является заучивание информации перед сном. Во время сна, как объясняют психологи, она беспрепятственно переходит из кратковременной памяти в долговременную, потому что никакие посторонние дела и объекты не занимают мозг, тогда он может структурировать и классифицировать ее по своему усмотрению.

Человеческий мозг принято представлять себе в виде огромного, но практически пустого хранилища: считается, что используется по назначению лишь 10 % клеток-нейронов.

Считается, что в мозге человека хранится все, что с ним когда-либо происходило в жизни, а также и то, что происходило с его далекими предками (так называемая генетическая память). Бытует мнение, что эту информацию можно извлечь из памяти человека под влиянием, например, гипноза.

Действительно, мозг человека хранит информацию очень долго, даже когда ему кажется, что он все забыл. Об этом говорят экспериментальные исследования, использующие магниторезонансный томограф для наблюдения за работой мозга: список из 16 слов давался для запоминания группе испытуемых. Через некоторое время ученые просили людей вспомнить, было ли то или иное слово в списке. Интересно, что мозг реагировал не только, когда испытуемый действительно узнавал слово, но и тогда, когда испытуемый слова не вспоминал. Однако в эксперименте речь идет о простейших единицах информации (словах) и достаточно незначительном (по сравнению с периодом человеческой жизни) промежутке времени. А что же происходит в памяти с более сложной информацией?

По словам доктора медицинских наук К. В. Анохина, информация в памяти не остается неизменной. Она словно перемещается по структурам мозга, запоминаясь в одних его отделах и вспоминаясь в других. Более того, информация словно «перезаписывается» в памяти несколько раз: сначала – через 6–8 часов, а затем через 17–18 часов. Сложный механизм мозга часто не срабатывает или срабатывает неверно, поэтому информация «на входе», то есть то, что человек запоминает, отличается от того, что получается «на выходе», и иногда очень сильно.

Эксперименты по исследованию механизмов памяти проводились еще с конца XIX века. В начале XX века психолог Ф.Ч. Бартлетт (Кембридж), опираясь на разработки Г. Эббингауза (Германия), в частности на его «кривые забывания», проводил интересный опыт. Он предлагал группе лиц посмотреть на картину, где было много различных деталей, а затем через определенные промежутки времени (несколько дней, 1 неделя, 2 недели и т. д.) просил воспроизвести увиденное словами (результаты таких «воспоминаний» записывались на пленку). Эксперимент по «последовательному припоминанию» дал очень интересные результаты: словесные копии одной и той же картины отличались друг от друга; причем, чем больше времени прошло, тем больше было расхождений с оригиналом.

Результаты исследования он описал в работе «Человек запоминает»: «Запоминание в повседневной жизни очень редко представляет собой точное повторение оригинала ...». Английский ученый объяснил это тем, что прошедшие события мы вспоминаем совсем в иной ситуации и с определенной целью: чтобы прошлый опыт помог нам справиться с сегодняшними проблемами. Бартлетт также описал характерные для процесса забывания тенденции, повторяющиеся из эксперимента в эксперимент: «... опускать побочные детали или связывать их таким образом, что они просто кажутся чем-то вроде инвентарного списка предметов; большое количество неточностей, касающихся относительно расположения предметов; сильную тенденцию помещать один или два предмета где-то посередине и в конечном счете опускать остальные; большую путаницу и забывание в отношении качеств предметов, в особенности цветов, размеров и форм; большую вероятность того, что названия и имена будут забыты, а фразы – изменены; не меньшую вероятность того, что необычные и странные взаимоотношения, например то, что наковальню держат и бьют ею по камню, сохранятся на короткое время, но в конце концов или полностью исчезнут, или примут форму, более соответствующую нормальной практике...». Иначе говоря, все не нужные и не важные с точки зрения человека данные стираются из воспоминаний, а сохраняется лишь некая исходная схема события или образа.

Можно вмешаться в процесс воспоминания и создавать даже ложные воспоминания. Тем более что поводом к возникновению последних может послужить даже заданный вопрос.

А это значит, что старая информация, хранящаяся в памяти, постоянно переписывается и заменяется новой. Если вмешаться в этот процесс и постараться восстановить прошлое в его первоначальном виде, то старое сотрется, а новое не займет его место.

Эти ложные воспоминания о событиях, которые с человеком не происходили в реальной действительности, со временем переходят в разряд истинных. Другими словами, человек абсолютно уверен, что все это было на самом деле, и никакие доказательства не убедят его в обратном.

Ученые выяснили, что человек, уверовавший в реальность вымышленных событий и ситуаций, с легкостью проходит проверку на детекторе лжи, который показывает, что проверяемый говорит чистую правду.

То же самое можно сказать и о воспоминаниях под действием гипноза. Долгое время считалось, что он помогает активизировать забытую информацию. Однако современные исследования доказали, что это не так. Находясь под действием гипноза, люди не вспоминают произошедшее и забытое, а придумывают. То есть, боясь не оправдать возложенные надежды, люди «подыгрывают» гипнотизеру. Делают они это не осознанно, а подсознательно. Подсознание вытаскивает на свет

когда-то виденное, слышанное, просмотренное, прочитанное и т. д. При сильном гипнотическом воздействии оно начинает оперировать архетипами и генетической памятью.

Считается, что мужской мозг обладает большим объемом памяти по сравнению с женскими. Это тоже неверно. На самом деле женщины и мужчины по-разному запоминают. У мужчин в 6 раз больше серого вещества, чем у женщин, поэтому они лучше запоминают причинно-следственные связи, логическую информацию, например числа, схемы, таблицы, чертежи и инструкции. Воспоминания у мужчин связаны с работой аналитических центров, поэтому они помнят то, что имеет прикладное значение, что может пригодиться для решения проблем в будущем. Все остальные «чувственные» подробности уничтожаются, чтобы не перегружать память. По этой причине мужчины не помнят дату первого свидания, первый поцелуй и т. д. Женщины же, наоборот, запоминают эмоции и ощущения: радость, печаль, злость, презрение и т. п. События удерживаются в памяти благодаря тому, какими эмоциями оно было окрашено. Это происходит потому, что у женщин больше развиты лобные доли мозга, а это эмоции, интуиция и ощущения. Они прекрасно помнят слова, сказанные мужчиной при первой встрече, но с трудом запоминают номера машин или телефонов.

Память мужчины – это прямая линия, направленная на достижение цели; а память женщины – спираль, которая возвращается к тем или иным событиям и ситуациям. Вот почему она из ничего может сделать скандал: она вспомнит все обиды, которые когда-либо причинял ей мужчина.

## **Факторы, препятствующие запоминанию**

Как известно, человеческий мозг обладает сложным устройством. Как и весь организм, он запрограммирован на сохранение всей системы, поэтому при перегрузке он просто начинает вытеснять из себя все ненужное. Это касается и памяти: при зашкаливании объема усваиваемой информации мозг просто не запоминает ее. Психологи считают, что во многом она удаляется из него из-за неприятных эмоций, чувств и т. д.

Однако существуют и объективные факторы, которые ослабляют способность к запоминанию. Их много, но перечислим основные:

- физиологические процессы, например старение организма;
- проблемы с теми органами чувств, через которые мозг получает информацию (зрение и слух);
- стресс, невроз, депрессия;
- избыток информации;
- употребление сильнодействующих лекарственных препаратов (особенно транквилизаторов);
- употребление алкоголя и наркотиков;
- неправильное питание.

Самый объективный и независимый от человека фактор – старение. Ученые установили, что начиная с 45 лет человек начинает хуже запоминать информацию,

имена и события. Процесс запоминания требует гораздо больших усилий. К 65 годам память уже настолько ослаблена, что слова как бы стираются из памяти. Очень часто слова крутятся на языке, но пожилой человек не может их воспроизвести. Кроме того, очень часто люди в этом возрасте забывают сделать какие-то элементарные дела: купить лекарства, заплатить за телефон, сходить к соседке и т. д. Что это – приговор? Нет. Давайте поговорим об этом подробнее.

С точки зрения физиологии с возрастом память ухудшается всего лишь на 10 % и связано это с уменьшением объема головного мозга. Однако человек теряет не так много нервных клеток, как это может показаться на первый взгляд. Последние экспериментальные исследования показали, что в мозге новорожденного младенца содержится где-то около 100 млрд нервных клеток, а у пожилого человека их приблизительно 98 млрд. Не такая уж большая разница. Получается, что дело в чем-то другом. Во-первых, у детей лучше развита эйдетическая память, они переключают внимание и концентрируются быстрее, чем пожилые люди. Значит, дело в скорости реакции и обмена сигналами между клетками.

Когда человек сильно расстроен или сильно переживает по какому-то поводу, ему говорят: «Нервные клетки не восстанавливаются». То же самое могут сказать и пожилые люди. Но и это не соответствует действительности. Нейрофизиологи обнаружили в основании головного мозга небольшую область, в которой постоянно происходит образование новых нервных клеток. Вопрос в том, что с возрастом этот процесс замедляется, но не прекращается совсем! Немецкий профессор неврологии и психологии А. Шейбель сравнил эти клетки с каретой «скорой помощи», которая устремляется в плохо работающие области головного мозга, чтобы улучшить их состояние, поэтому даже в преклонном возрасте можно сохранить хорошую память, если начать тренировать ее гораздо раньше.

Ослабление памяти (не путайте с расстройством памяти – это уже психиатрический диагноз) чаще всего наблюдается у тех людей, которые вышли на пенсию. Им не хватает прежней напряженной атмосферы, коллектива, ощущения своей значимости, переключения внимания. Мозгу уже не за чем удерживать так много информации, контролировать множество действий и процессов, постоянно быть наготове, поэтому эффективность его работы снижается, память и внимание ослабляются. Для обеспечения примитивных и каждодневных действий нет необходимости подключать какие-то сверхусилия, поэтому мыслительный процесс не столь интенсивен.

В связи с этим не оценим опыт американских пенсионеров. Прекратив работу, они начинают активно путешествовать, вступают в различные клубы по интересам, посещают собрания. Это обеспечивает круг общения, приток новых впечатлений и заинтересованность в новом деле. Необходимость отсортировать и сохранить полученные впечатления и информацию заставляет клетки мозга усиленно трудиться, что в итоге улучшает способность запоминания.

Теперь рассмотрим вторую очень важную причину ослабления внимания – стрессы. Для большинства взрослых людей стресс и негативные эмоции – главные факторы, препятствующие запоминанию информации. Сознательное или подсознательное нежелание помнить негативные события, эмоции или чувства приводит к «насильственному» забыванию. О том, что нет случайных оговорок, описок и «провалов» памяти, писал еще отец психоанализа Зигмунд Фрейд, исследовавший подсознательные процессы. Рассмотрим такую ситуацию. Некому человеку необходимо читать доклад перед большой аудиторией на тему инфляции, а он не помнит его, забывает термины и примеры, чувствует какое-то внутреннее отторжение и озноб. Это не случайно. Он не хочет либо читать доклад вообще, либо перед этой аудиторией, либо на заданную тему, но он не может в этом признаться и просто не

читать. Тогда мозг всячески блокирует информацию. Тот же механизм срабатывает при стрессовых эмоциональных ситуациях. Если вы испытываете стресс в личной жизни, тогда обычная работа, которая раньше не требовала у вас особенных усилий, дается с большим трудом.

## Факторы, способствующие запоминанию

Помните известную поговорку: «О здоровье начинают задумываться тогда, когда начинают его терять». То же самое можно сказать и о памяти: ее значение человек понимает тогда, когда она его подводит. До этого момента человеку в принципе неинтересно, что она собой представляет и как работает, поэтому процесс идет механически и несознательно. Но у памяти, как у любой системы, есть свои законы функционирования.

Возьмем для наглядности вас. Ведь вы же делаете то или иное дело, если ожидаете потом какой-нибудь материальной награды или морального удовлетворения. Вашему мозгу тоже нужен «пряник». Вы же лучше и без особого труда запоминаете и усваиваете то, что доставляет вам удовольствие, так же и ваша память. Она быстро усваивает то, что нравится, и долго – что-то трудное и неинтересное. Вспомните, как вы учили в школе таблицу Менделеева или какие-нибудь логарифмы.

Запоминание тоже следует мотивировать и стимулировать. Ведь очень немногие люди могут выполнять неприятную работу только потому, что так нужно. Большинство из нас будет под любым предлогом уклоняться от нее. То же самое происходит и с памятью. Желание что-либо запомнить и интерес создают необходимую мотивацию, стимулирующую процесс запоминания и концентрацию внимания. Если вы не заинтересованы в какой-то информации, то и в памяти она отложится нечетко, а потом будет плохо воспроизведена. Для хорошего запоминания необходима очень высокая степень концентрации внимания на объекте. Механизм функционирования памяти может быть представлен на схеме 3.

Все эти элементы запоминания очень важны, поэтому если убрать один из них, информация не будет хорошо усвоена и вскоре забудется.

Схема 3

### Механизм функционирования памяти



Что же может способствовать лучшему запоминанию? Во-первых, нормальное функционирование мозга, отсутствие отклонений и каких-либо заболеваний.

Во-вторых, отсутствие помех и отвлекающих моментов. Увы, их очень много: звуки за стеной, на улице, работающие приборы, дети, телефонные звонки и т. д. Все это мешает сосредоточиться, а следовательно, препятствует запоминанию необходимой

информации. Необходимо минимизировать влияние отвлекающих факторов.

В-третьих, для глубокой концентрации необходимо время, поэтому здесь нельзя спешить и торопиться. Чем тщательнее вы подготовитесь, тем качественнее будет результат. Если вы визуал, воспроизводите в мыслях яркие и отчетливые образы того, что нужно запомнить. Для этого вам опять же понадобится концентрация внимания, которая создаст необходимые мысленные образы. Если же вы кинестетик, вам необходимо сопоставить информацию, которую нужно запомнить, с каким-либо чувственным аналогом, ощущением. О том, как повысить концентрацию внимания, мы поговорим в следующих главах.

## **Факторы, влияющие на формирование внимания**

Формировать внимательность необходимо уже с самого раннего возраста. Процесс обучения начинается уже тогда, когда малыш реагирует на знакомый голос матери, поворачивает голову в сторону звука, берет в руки яркую игрушку. Уже в это время необходимо выполнять упражнения на внимание, чтобы в дальнейшем ребенок не испытывал трудности при обучении в школе, институте и пр. Психологи и физиологи разработали множество методик управления вниманием, ориентируясь на разные виды деятельности: учебу, менеджмент, личные отношения и т. д.

Обыкновенная попытка сосредоточиться не даст желаемых результатов: внимание расслаивается, пытается удержать объект, но постоянно переключается на внутренние мысли или эмоции. Оно также воспринимает внешние раздражители, электромагнитные волны работающих приборов, на него влияют события текущего дня. Чтобы действительно в чем-то разобраться и вникнуть в проблему, необходимо использовать все логические операции: составить схему, проанализировать ее, разложив на части, обобщить, а потом синтезировать, то есть вернуться к первоначальному единству на новом витке спирали.

Как вы помните, внимание не бывает постоянным, оно неизменно колеблется, поэтому во время напряженной деятельности необходимо стимулировать произвольное внимание, а лучше всего стремиться к возникновению послепроизвольного внимания. Например, преподаватель должен заинтересовывать учеников своим предметом. Для этого необходимо применять наглядный материал, артистические способности и многое другое, потому что когда учащимся удается увлечь предметом, постижение сути и запоминание происходят как бы сами собой, без усилий с их стороны.

В любой деятельности, независимо от того, существует интерес или нет, необходимо постоянно акцентировать внимание собеседника или слушателя на особенно важных словах. Для этого употребляйте такие конструкции, как «Обратите внимание на...», «Посмотрите сюда», «Послушайте, что я скажу...». Можно даже начертить схему или какой-либо графический рисунок, тогда внимание сосредоточится на нем. В этот момент автоматически производится действие, которое заложено еще с детства: выделение по сигналу предметов как таковых из общей массы непонятных форм и очертаний.

Но одним из главных факторов формирования внимания являются благоприятные условия, то есть спокойная обстановка, в которой человек может долгое время сосредоточенно работать. Вспомните великих писателей и ученых: свои лучшие работы и великие открытия они делали, находясь в одиночестве, полностью сосредоточившись на проблеме. Естественно, что в условиях современного рабочего процесса это вряд ли возможно, но имейте ввиду, что даже банальный креатив не

получится без концентрации внимания.

Итак, перечислим те условия, которые оказывают влияние на внимание.

1. Увлекательная и любимая работа, то есть дело, которое по душе. Если человека необходимо заинтересовать работой, ему нужно дать увлекательное, но достаточно трудное задание. Оно должно быть таким, чтобы его выполнение требовало усилий, но чтобы человек все же мог с ним справиться.

2. Любую работу человек должен выполнять осознанно, то есть внимание должно переходить в послепроизвольную стадию. Когда она выполняется автоматически, включаются функции торможения, и тогда внимание ослабевает. Одним из стимулов концентрации является то, что сотрудник должен нести ответственность за свою работу.

3. Процесс формирования внимания невозможен без дисциплины и самодисциплины. Эти качества вырабатываются с помощью воли и характера и во многом зависят от развитости произвольного внимания. Именно оно не позволяет совершать ошибки, учитывать мелочи и соблюдать сроки выполнения проекта. Все это связано с развитием волевых качеств личности.

4. Для успешной и продуктивной деятельности, помимо особых черт характера, очень важны такие свойства внимания, как объем и распределение. Последнее, как уже говорилось выше, отвечает за выполнение нескольких одновременных действий. Высший пилотаж заключается в том, чтобы не просто делать несколько дел одновременно, но еще и контролировать их.

5. Необходимо уметь переключать внимание, чтобы из кучи дел вычленять первостепенные и доводить их до конца. С увеличением информации скорость переключения должна возрастать. Но это в теории, а на практике психологи сталкиваются с таким феноменом, как кризис внимания.

Еще одним мощным фактором, влияющим на внимание, является цвет. Наш мир не черно-белый, в нем много цветов. Зрение человека также делится на черно-белое, цветовое и объемное. Цветовое зрение очень важно для человека, так как с помощью цвета он воспринимает до 80 % информации. Следовательно, он очень важен для формирования внимания человека. Вспомните ребенка: он сразу же потянется за яркой цветной игрушкой, потому что она привлечет его внимание. Он будет ее изучать, трогать, пробовать на зуб, то есть он будет обрабатывать тот сигнал, который был дан ему цветом. В дальнейшей жизни человек всегда обращает внимание на ту информацию, которую несет цвет.

Благодаря цвету мы видим окружающий мир, воспринимаем его красоту и многообразие. Однако это настолько неопределенное понятие, что в науке до сих пор нет четкого определения. И вот еще один парадокс: человеческое зрение различает от 100 до 200 оттенков цвета, а словарный запас для их обозначения весьма ограничен. Наименования оттенков цветов – это производные от основных цветов. В спектре 7 цветов, известных каждому с детства: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый. Они считаются основными, но на самом деле основных цветов только 3: красный, желтый, синий. Основными они названы потому, что все остальные можно получить путем их смешивания. Именно так поступали древние художники. Еще 3 цвета являются дополнительными: зеленый, фиолетовый и оранжевый. Они дополняют основные цвета, оппонируют им. Эти цвета образуют пары: красный и зеленый; желтый и фиолетовый; синий и оранжевый. Это значит, что

если вы в течение продолжительного времени будете пристально всматриваться в фиолетовую точку, а потом отвернетесь и станете смотреть в темный угол, то увидите цвет-антагонист – желтую точку. На этом построены все приемы обмана зрения. Голубой же цвет является нейтральным, наиболее гармоничным и комфортным для человеческого глаза – вот почему человеку так нравится смотреть на небо.

Какое все это имеет отношение к вниманию и памяти? Самое прямое. Во-первых, уже говорилось, что яркий цвет сразу же привлекает внимание. На этом построены современная рекламная индустрия и технология продажи товаров. Во-вторых, воздействие цвета на психологию человека гораздо глубже, чем просто привлечение внимания. Цвета могут лечить, возбуждать, успокаивать, доводить до депрессии и т. д. Они постоянно и очень активно воздействуют на мозг человека. Одно из главных правил использования цвета – гармоничность. Раньше художники в своих картинах учитывали это, сейчас же очень часто используются такие цветовые сочетания, которые просто невыносимы для человека.

Психологи и социологи подсчитали, что около 50 % несчастных случаев на заводах и фабриках связано с тем, что машины и сами помещения окрашены в неправильные цвета. Ведь цвет влияет на внимание, работоспособность, кровяное давление и эмоции, не говоря уже о зрении и слухе. Недаром пациенты побыстрее хотят выписаться из больницы – монохромная гамма палаты не способствует выздоровлению, впрочем, как и чрезмерная яркость.

Существуют еще ахроматические цвета, то есть бесцветные. Они отражают солнечный свет и не пропускают в себя цветовой спектр. К ним относятся черный, белый и серый. С одной стороны, человеческое зрение различает до 300 оттенков белого и черного цветов, а с другой – глаз не останавливается, «не цепляется» за эти цвета. Это свойство ахроматических цветов широко используется в официальной и деловой сферах: внимание не должно рассеиваться и отвлекаться на яркое, оно должно быть сосредоточено на существе дела. Именно поэтому дресс-код предполагает использование черного и белого цветов (а иногда и серого).

Цвет как физическое явление имеет свои характеристики и свойства, но это еще и явление психологическое.

Человек улавливает следующие свойства цвета:

- цветовой тон;
- насыщенность;
- светлота;
- интенсивность.

Также для человека важны психофизиологические характеристики цвета, которые непосредственным образом влияют на его работоспособность, самочувствие, настроение и пр.

1. Цвета бывают теплыми и холодными. Соответственно, одни из них согревают, а другие – охлаждают. С этим делением связано и другое, более важное деление – на активные и пассивные цвета. Первые – это теплые цвета, они поднимают тонус человека, увеличивают работоспособность, улучшают настроение и т. д. А пассивные цвета являются холодными. Они успокаивают, иногда даже замедляют процессы

жизнедеятельности, а в большом количестве могут даже угнетать психику человека. Зеленый цвет и светлые ахроматические цвета занимают промежуточное положение между активными и пассивными цветами, они не утомляют человека, поэтому их использование является наиболее оптимальным для человека.

Эти основополагающие характеристики цветов широко используются в цветотерапии, то есть в лечении цветом. Ученые доказали, что красный, оранжевый, темно-желтый цвета и все оттенки фиолетового активнее стимулируют зрительное восприятие и умственные способности, чем голубые и синие. Объясняется это тем, что теплые цвета имеют больше теней, бликов и нюансов. Мощным лечебным действием обладают и яркие цветовые контрасты, например сочетание оранжевого с синим.

Но самым «полезным» считается красный цвет. Он поднимает артериальное давление, активизирует дыхание, нормализует работу сердца и стимулирует работу головного мозга. Если у вас есть дача или вы живете в своем доме, рекомендуем вам посадить клумбу с красными цветами: тюльпанами, розами, маками или гвоздиками. Чтобы усилить терапевтический эффект, рядом с ними можно посадить желтые цветы, и вы увидите, как улучшится ваше самочувствие.

2. Тяжелые цвета – это все темные цвета. Они очень насыщенные, поэтому могут действовать угнетающе. Легкие же, наоборот, благотворно влияют на человека.

3. Для интерьера офисов и квартир важно деление цветов на выступающие и отступающие. На определенном цветовом фоне предмет может казаться удаленным или приближенным. Теплые цвета приближают предмет, а холодные удаляют его.

Внимательному человеку цвет может очень многое рассказать о собеседнике, фирме и психологической атмосфере в коллективе. В зависимости от того, какие цвета использует человек в одежде и своем окружении, насколько они насыщены, светлые они или темные, можно узнать о состоянии психики и здоровья человека. Цвет – это прежде всего знак отличия от других, его символическое значение использовалось еще с древнейших времен и помогало структурировать общество, выявлять глубинные смыслы и коды поведения и т. д. В наше время процесс глобализации нивелировал эти символические значения, но все же они сохранили свое основное предназначение – служить культурным знаком. Так, например, если у европейца траур, он наденет черное, а если траур у китайца, он наденет белое и т. д. К тому же, никому не придет в голову посещать людей, у которых траур, в одежде ярких сочных тонов: внимание человека должно быть направлено на событие.

На практике цвет может очень легко способствовать сосредоточению и запоминанию, да и каждый человек интуитивно использует широкие возможности цвета: красным цветом подчеркивается то, что важно; на разноцветных стикерах пишется то, что следует сделать в первую очередь, и т. д.

## **Кризис внимания в современном мире**

Кризис внимания – это не только психологическое, но и социальное, и даже культурное понятие современной цивилизации. Техническая революция, увеличивающая достижения цивилизации, все больше ставит человека в положение робота. Дело не в том, что он отучается совершать какие-то элементарные действия, а в том, что мозг приучается работать в «спящем режиме». Люди создали множество машин, которые за какие-то миллисекунды способны обработать огромный объем информации. Парадокс заключается в том, что человеческий мозг может сделать тоже

самое, но человек не использует эти возможности.

С внедрением всевозможных технических новшеств человеку нет надобности «напрягать мозги», высокоточные и удобные приборы и приспособления делают это за него. Функции мозга вместе с нейронами отмирают за ненадобностью. Ведь, например, зачем считать в уме, когда есть калькулятор, зачем идти выключать телевизор, когда есть пульт дистанционного управления... Какое это имеет отношение к вниманию?

Мозг привыкает, что его не использует и начинает работать в энергосберегающем режиме, то есть он не делает того, что должен делать и потом его это делать уже не заставишь – это первая проблема. Вторая проблема заключается в том, что внимание современного человека постоянно рассеивается, поскольку на него давит просто гигантский объем информации. Органы чувств постоянно испытывают большую нагрузку, и – опять же – мозг включает энергосберегающий режим.

Вы, наверняка, наблюдали такую картину: человек сидит перед телевизором, одним глазом следя за действием на экране, одновременно читает газету и отправляет SMS-сообщение. Такая привычка одновременно заниматься несколькими делами сразу приводит к другой, на первый взгляд, безобидной привычке – воспринимать слуховые и зрительные данные, не сосредотачиваясь на них. Вот почему большинству современных людей необходим постоянный шумовой и информационный фон – без него их организм не может функционировать, он начинает вырабатывать гормоны страха. Если этот фон не зашкаливает, он приносит в некотором роде пользу, поскольку держит психику в тонусе и способствует повышению работоспособности. С другой стороны, уровень шумов в современном мире недопустимо завышен, поэтому человек испытывает мощное воздействие на психику: расшатывается нервная система, внимание рассеивается, становится все труднее и труднее сконцентрироваться на профессиональных обязанностях.

И вот тут мы подходим к весьма интересной и актуальной проблеме, которая широко освещается в средствах массовой информации. Это вопрос о многозадачности нашего мозга, то есть как раз о распределении и переключении внимания. Технологии развиваются, а мозг и внимание остаются прежними. Набрал множество срочных задач, лобные доли мозга на некоторое время прекращают выполнять свои функции, и тогда человек впадает в ступор. Д. Мейер, психолог Мичиганского университета, считает: «Многозадачная деятельность чревата ошибками и опозданиями. Выше головы не прыгнешь». А как же вечно занятые бизнесмены с телефонами, ноутбуками и компьютерами? Они же делают несколько дел одновременно? Однако КПД таких действий очень низкий. В итоге получается, что если человек делает несколько дел сразу, эффективность каждого из них снижается. Все это свидетельствует о возрастающем кризисе внимания.

Психологи утверждают, что справиться с этим можно. Чтобы психика не давала сбоев, необходимо чаще бывать в тишине, обходиться безо всяких технических устройств. Также очень хорошо медитировать, ведь именно медитация помогает обрести гармонию и равновесие, а также учит концентрации внимания.

## **Индивидуальные особенности внимания**

В когнитивной психологии внимание определяется как первый этап познавательной деятельности по получению информации об окружающем мире и из него. Естественно, у каждого человека есть свои особенности внимания, свои реакции на внешние раздражители. На основании этого и необходимо подбирать методики

управления вниманием. Только от желания и возможностей человека зависит уровень развития этого качества.

Индивидуальные особенности внимания, свойственные отдельной личности, могут быть вычленены только в процессе наблюдения за индивидом во время его работы. Важным условием при этом является то, что человек должен проявить себя в разных обстоятельствах. На этом основаны разного рода психологические тренинги и эксперименты.

Чтобы выявить то, как человек распределяет и переключает внимание, нужно иметь в виду следующие пункты.

1. Может ли он одновременно выполнять 2 и более дел? Если да, то как ему это дается – легко или с большим трудом?

2. Грамотно ли он распределяет свое внимание?

3. Как быстро во время разговора происходит переключение с одной темы на другую, может ли он держать во внимании реплики нескольких собеседников?

4. Если его работа связана с выполнением определенного набора действий, выполняет ли он их все или нет? Какова его скорость перехода от одного действия к другому при выполнении сложных операций?

5. Реагирует ли он на замечания, делающиеся по ходу работы, как быстро и точно он их выполняет?

6. При просмотре фильма или спектакля замечает ли он все детали того, что происходит на экране или сцене, или же его внимание приковано только к действиям главных героев?

Устойчивость внимания также может быть определена с помощью нескольких вопросов:

1. Когда человек выполняет ту или иную работу самостоятельно, сохраняет ли он внимание до завершения работы или ближе к концу оно рассеивается?

2. Как ведет себя человек в случае сильных помех в работе? Сохраняется ли его внимание?

3. Отвлекается ли индивид в процессе выполнения какого-либо задания? Если да, то как часто?

4. Когда перед ним ставят сложную задачу, как долго он обдумывает ее решение? Погружается ли он в нее целиком или легко отвлекается?

## **Глава 2 Приемы улучшения внимания**

Внимание, как и память, нуждается в каждодневной тренировке. Способность к сосредоточению на любом объекте есть у каждого человека. Но важнейшие параметры внимания (концентрацию, устойчивость, возможность переключения и объем) следует развивать. Тем более что к памяти оно имеет непосредственное отношение: чем человек внимательнее, тем быстрее и эффективнее она работает. Существует 4 условия, необходимые для поддержания способности к сосредоточению

в рабочей готовности:

- хорошая физическая форма;
- эмоциональный настрой на работу и заинтересованность в ее результатах;
- наличие базы, необходимой для восприятия новой информации;
- комфортные условия работы.

Поддержанию хорошей физической формы способствуют занятия спортом, особенно на свежем воздухе, правильное питание, отказ от употребления алкоголя и табака. Для нормального функционирования клеток мозга необходимы кислород и питательные вещества. Ежедневные вечерние прогулки и сон в хорошо проветренной комнате в течение недели сотворят с вашей способностью сосредоточиться чудеса.

Другое дело – эмоциональный настрой на работу и заинтересованность. Наверняка вы замечали, если вы действительно хотите чему-либо научиться, никаких проблем с достижением цели не существует: не мешают ни недостаток времени, ни отсутствие необходимых аксессуаров, ни посторонние проблемы. В связи с этим заинтересованность в результате просто необходима: она сразу же делает вас более внимательным и памятливым. Подумайте, зачем вам нужно то дело, которым вы собираетесь заняться, какие выгоды ждут вас в итоге.

Эмоциональный настрой – штука тонкая. Он абсолютно индивидуален и зависит от слишком многих факторов, чтобы можно было говорить о каких-либо единых для всех рецептах. Дело осложняется тем, что среди них есть не только субъективные, которые легко (или не очень, но возможно) устранить усилием воли (лень, отсутствие интереса и пр.). К такого рода факторам относятся и объективные, не зависящие от вашей воли (погода, действительная нехватка времени и т. д.). С последним можно бороться, освоив основы планирования своего дня: в воскресенье вечером на каком-нибудь клочке бумаги набросайте список дел, которые вы собираетесь выполнить на следующей неделе. Затем проанализируйте его: наверняка есть дела неотложные, а есть те, которые сделать хочется, но не нужно. Распределите все, что собираетесь сделать по дням недели, учитывая график работы и возможности. Внутри каждого дня дела располагайте по степени неотложности, то есть самые-самые – на первом месте. Сделайте небольшой недельный «календарь». Чем нагляднее и ярче он будет, тем проще вам будет в нем ориентироваться и веселее работать с ним. Итак, план работы на неделю готов. Естественно, он нуждается в ежедневной корректировке, поскольку реальная жизнь каждый день подкидывает новые условия, которые ломают наши задумки. Наглядный план позволит вам быстро это сделать. Теперь остается лишь придерживаться своего «календаря» и не позволять отклониться от намеченного курса. А это дело воли и характера.

С погодой борьба невозможна. А это очень серьезный в наше время фактор, когда метеочувствительность стала едва ли не модной. Плохая погода негативно влияет на настроение и самочувствие. Хорошая физическая форма позволит справиться со вторым. А хандра исчезает, как только вы начинаете заниматься любимым или просто интересным для вас делом. Иногда же вы чувствуете, что вы не в форме и интеллектуальная работа не идет. Тогда необходимо немного отвлечься и проветриться: сходить на 15–20-минутную прогулку, принять бодрящий прохладный душ, выпить освежающий (но безалкогольный) напиток. Очень хорошо успокоению и сосредоточению способствует стакан прохладной воды, выпитый медленно, мелкими глотками. Это придаст вам сил и снимет легкую усталость. Прекрасно помогают

массаж и йога, но об этом мы поговорим позднее.

Еще одним объективным фактором, мешающим сосредоточиться в процессе работы, является незнание элементарных, базовых для понимания нового материала вещей. Вы читаете, например, текст на иностранном языке, готовясь к экзамену, или статью в научном журнале и не можете заставить себя сосредоточиться. Прочитайте непонятный абзац медленно еще раз: если нужное состояние внимания не достигнуто, подумайте – почему? Если человек не понимает смысла, он не может заставить себя сосредоточиться на материале, а значит, время, ушедшее на чтение, тратится зря. Причины непонимания могут быть следующими. Во-первых, возможно, вы просто не знаете каких-то базовых понятий, идей или концепций, поэтому общее содержание ускользает от вас. Тогда вам нужно потратить время на подготовительную работу: понять все, что вы упустили раньше, и лишь потом браться за сложный материал. Во-вторых, возможно, вам просто непонятны отдельные слова из текста статьи. С этим справиться тоже несложно. Возьмите себе за правило: не оставлять ни единого слова в прочитанном или услышанном непонятым. Сразу беритесь за словарь, выписывайте значения незнакомых слов, делайте комментарии к прочитанному на полях текста.

Есть еще одна хитрость, помогающая проникнуть в трудно написанный текст. А таких кстати, сегодня все больше и больше: ведь для многих ученых слово «научный» означает «непонятный, написанный с использованием множества иноязычных слов и специальных терминов». В таком случае, даже если вы прекрасно разбираетесь в материале и знаете значение всех слов, входящих в текст, по отдельности, смысл целого текста от вас словно ускользает. Здесь вам поможет хитрый, но очень простой прием. Разбейте текст на блоки (например, на абзацы или даже на предложения) и выделите непонятные места. Теперь прочитайте непонятный кусок еще раз внимательно и изложите письменно его содержание своими словами. Не правда ли, стало гораздо понятнее?

## **Тренировка концентрации внимания**

На необходимую, но не слишком интересную работу мы всегда затрачиваем много сил, ведь львиная их доля уходит просто на то, чтобы не отвлекаться от малопривлекательного для нас занятия. Как же заставить себя сконцентрироваться? В первую очередь нужно понять, что именно вас отвлекает от работы. О просто нежелании работать мы уже говорили; нужно заинтересовать себя процессом или хотя бы результатом деятельности. Есть одно прекрасное средство – бонус. Современный человек – существо изнеженное, аскеза и самоотречение редко для кого являются сегодня жизненным кредо, поэтому попытайтесь продумать для себя систему «пряников»: «Когда я выполню сегодняшнюю норму работы, я завалюсь на диван и прочитаю, наконец, книжку, которую купил уже давно». Или: «Напишу еще 20 страниц текста – и на воздух, к друзьям, поболтать, повеселиться». Эта система достаточно проста и очень часто срабатывает: ведь труд должен приносить радость и не быть в тягость; иначе желание работать пропадает.

Поговорим немного еще о двух важных для концентрации внимания вещах: окружающей обстановке и индивидуальном рабочем ритме. Рекомендуем понаблюдать за собой и своей работоспособностью в течение хотя бы недели (чем дольше период наблюдения, тем точнее выводы). Результаты занесите в таблицу (табл. 2).

Ученые доказали, что в течение суток есть несколько моментов, на которые приходится пики рабочей активности человеческого организма: 5, 11, 16, 20 и 24 часа.

Но при этом работать с одинаковым напряжением всех интеллектуальных сил каждые 3–4 часа просто невозможно, поэтому рабочая активность – понятие индивидуальное. Заносите в соответствующую графу таблицы все, что вам кажется важным с этой точки зрения, поэкспериментируйте с личным графиком интеллектуальной работы. Например, вы встали очень рано, но прекрасно работали 2–3 часа, выполнив дневную норму. А к вечеру вы не можете себя заставить даже просто подойти к компьютеру. Или наоборот: только к 10–11 часам вечера в вас просыпается жажда творчества, а руки тянутся к клавиатуре. Понятия индивидуального жизненного ритма – «жаворонок» и «сова» – помогут вам определить, когда и на какие часы суток придутся ваши личные пики активности.

Таблица 2

### Индивидуальная карта рабочего состояния

Рабочая обстановка	Положительная	1... 2... 3...
	Отрицательная	1... 2... 3...
Рабочая активность	Положительная	1... 2... 3...
	Отрицательная	1... 2... 3...

Рабочая обстановка – это вообще вещь очень личная, практически интимная. Для большинства людей существует неприкосновенное и «непроницаемое» для всех других пространство. Специалисты по эргономике считают, что прекрасно организует работу и задает нормальный ритм то рабочее место, где есть все необходимое и ничего лишнего. И правда, большой помехой вниманию служат различные посторонние отвлечения, которые не имеют отношения к виду деятельности. Это мысли и чувства, яркие предметы, а также элементарные физиологические нужды организма (голод, жажда и пр.). Их вы должны устранить в первую очередь. Поставьте рядом с собой чашку сока или воды, положите шоколадку: это поможет вам утолить жажду и голод, не отрываясь от работы. Шоколад, кроме того, придаст вам сил и стимулирует клетки мозга к работе.

Сложность в сохранении внимания и сосредоточенности заключается в том, чтобы не допускать в мозг мысли, чувства и проблемы, которые не имеют отношения к работе. Таким образом, сосредоточение – это фильтр, который отсеивает все ненужное. Уберите со стола все предметы, которые вызывают приятные или негативные воспоминания и мысли. Иногда этого простого действия достаточно, чтобы укрепить фильтр внимания.

А теперь – наблюдайте и заносите результаты в таблицу. Что вам мешает работать, а что помогает? Осмотрите свое рабочее место дома. Может быть, творческий беспорядок на столе вам не помеха, поскольку вы прекрасно знаете, где и что лежит.

А вот интересную книгу или диск в яркой обложке с новыми фильмами или играми лучше убрать подальше. Имея их постоянно в поле зрения, вы будете мыслями возвращаться к ним.

Или другая ситуация: руки не доходят убрать лишние бумаги и книги, монитор компьютера запылился, беспорядок на рабочем столе раздражает вас, ведь вы привыкли, что все лежит на своих местах, а на столе нет ничего ненужного для работы в настоящий момент. Тогда проще будет потратить 1–1,5 часа на уборку, чтобы потом не потерять несколько часов за бесплодными попытками сосредоточиться.

Рабочее место и обстановка должны быть комфортными для вас. Сюда входят освещение (возможно, вы не можете работать при свете электрической лампы), комфортное (не для отдыха, а для работы) кресло, температура в комнате: трудно сосредоточиться в жаре или в холоде. Помещение должно быть проветрено: о необходимом для работы мозга кислороде говорилось уже неоднократно.

Еще одной составляющей рабочей обстановки является звуковой фон. Существует распространенное мнение, что любые звуки во время работы отвлекают. Это не так. В помещении с очень хорошей звукоизоляцией работать трудно: ухо лишено привычных звуков, и тогда мозг поневоле цепляется за любую мелочь, которая заполняет эту акустическую пустоту. Прекрасным фоном для работы будут привычные шумы улицы, доносящиеся через открытое окно; сосредоточению помогают и звуки природы. Даже если у вас нет возможности работать в комнате с окнами, распахнутыми в сад, можно поставить диск, который создаст комфортную атмосферу вокруг вас и необходимый настрой. Помните: работа должна приносить удовольствие, а не служить фактором для раздражения и недовольства!

И еще пара слов об отвлекающих моментах. Существуют понятия гигиены труда и техники безопасности труда, согласно которым долгая непрерывная сидячая работа вредна, так же как и постоянное сидение за мерцающим монитором компьютера. Каждый час работы вы должны дать организму 10–15-минутный отдых: физическая разминка (достаточно просто встать из-за стола, походить и потянуться) и отдых для глаз. Это не только не отвлечет вас от работы, но и поможет еще лучше и глубже сосредоточиться. Вы скажете, что когда остается несколько страниц статьи, их нужно «добить». Таким штурмом вы добиваете не текст, а свой мозг, который сопротивляется насилью, проявляя различные признаки неповиновения (отвлекается на все подряд, теряет мысль или, по расхожему выражению, «смотрит в книгу, а видит фигу»). А 10 минут отдыха глазам и мозгу сэкономят вам, как минимум, 30 минут рабочего времени и массу нервов. Существует прием, который позволит вам вернуться к состоянию сосредоточенного внимания при чтении, если вас что-то отвлекло. Прежде чем вернуться к этому, настройте себя, вспомнив о конечных целях. Затем вернитесь к чтению строго в том месте, где вы отвлеклись от мысли (для удобства отметьте его каким-нибудь значком на полях книги). Прочитайте это место еще раз: возможно, вы отвлеклись из-за того, что плохо поняли смысл прочитанного. Если это так, разберитесь одним из ранее предложенных способов (загляните в словарь, перечитайте грамматические правила, обратитесь к теории). Если же все в порядке, продолжайте чтение. Любое место, где вы отвлекаетесь, помечайте карандашом: слишком много таких пометок означает, что вы перетрудились и вам лучше прервать чтение на некоторое время, чтобы отдохнуть.

## **Упражнения на концентрацию внимания**

### Упражнение 1

Это упражнение используется в многих медитативных техниках. Чтобы сосредоточиться, необходимо сесть удобно, спина при этом должна быть прямой, а затем прислушаться к ритму собственного дыхания, считая вдохи и выдохи. Дыхание должно быть медленным и очень глубоким. При этом происходит насыщение крови кислородом (помещение нужно как следует проветрить). На выполнение упражнения отведите 5 минут перед тем, как сядете за работу.

## Упражнение 2

Сцепите пальцы обеих рук так, чтобы большие пальцы были свободны. Теперь выполняйте взаимное вращение больших пальцев: один палец должен описывать окружность вокруг второго; при этом они не должны касаться друг друга. Сконцентрируйте все внимание на этом вращении. Ничто больше не должно вас интересовать. Выполняйте упражнение в течение 3–4 минут по несколько раз в день.

## Упражнение 3

Для выполнения следующего упражнения вам понадобится вспомогательный предмет: деревянные четки. Выбирать нужно себе «по руке», в зависимости от личных пристрастий и вкусов. Единственная рекомендация: четки не должны быть слишком длинными. Такие используются обычно для вхождения в медитативный транс. Перебирайте четки, останавливая внимания на каждой бусинке, пытайтесь уловить любые, самые тонкие отличия каждой из них друг от друга (цвет, форма, тактильные ощущения). Не отвлекайтесь ни на что вокруг. Перебирайте четки по несколько раз в день. Это занятие способствует не только сосредоточению на отдельных элементах целого, но и успокаивает нервную систему.

Это упражнение, как и предыдущие, достаточно сложное: внимание трудно сосредоточить на простейших вещах и предметах, поскольку однообразие наводит скуку. Следующая группа упражнений вносит элементы сложности, движения и развития.

## Упражнение 4

Выполнять его можно где угодно – и сидя за рабочим столом, и гуляя по лесу. Отвлекитесь от всех мыслей и попытайтесь сосредоточить свое внимание на любом небольшом элементе окружающего пространства. Главное, чтобы он был перед глазами. Это может быть цветок, лист дерева или капля воды на оконном стекле.

## Упражнение 5

Попробуем теперь взять для сосредоточения объекты воспоминаний или воображаемые. Сконцентрируйтесь, представьте себе во всех подробностях маленькую букашку, которую вы видели на прогулке. Или небольшого фантастического зверька, которого вам нарисует ваше воображение. Объект должен быть четким и ярким. А теперь заставьте его двигаться по воображаемой шахматной доске (64 клетки), переползая с белой клетки на черную. Вы можете менять траекторию и скорость движения объекта. Ваша задача заключается в том, чтобы пройти все клетки доски, а воображаемый объект при этом должен сохранять яркость и четкость. Вам следует перед внутренним взором все шахматное поле или достаточно большую его часть. Это повышает эффективность упражнения.

## Упражнение 6

Оно называется «Мысленный счет». Чтобы сконцентрироваться, нужно просто посчитать в уме до 10. Спецификой данного упражнения является то, что вам необходимо, закрыв глаза, представлять себе цифры от 1 до 10 по очереди.

Каждая новая цифра должна как бы стирать предыдущую. Все они должны быть очень четкими, например написанными мелом на доске. Постарайтесь увидеть каждую из них во всех подробностях и только потом переходите к следующей.

### Упражнение 7

Данное упражнение известно как «Созерцание зеленой точки». На белом плотном листе бумаги в центре поставьте маркером зеленую точку диаметром около 1–2 мм.

Положите лист перед собой и сосредоточенно глядите на нее в течение 10 минут. Вы не должны отвлекаться на посторонние шумы и изображения. Ваши мысли должны быть сконцентрированы на зеленой точке. Это упражнение очень хорошо выполнять перед сном. Вы ложитесь в постель, а перед вашими глазами на некоторое время остается зеленая точка.

Можно изменить данное упражнение, поставив точку не на чистом листке, а на листке из книги или журнала, зеркале или оконном стекле. Это усложнит условия для полного отрешения и концентрации: в поле вашего зрения будут попадать посторонние объекты.

### Упражнение 8

Усталость, в том числе и физическая, тоже является помехой для концентрации внимания. Следующее упражнение предназначено для снятия усталости с глаз. Осмотритесь и выберите в окружающем вас пространстве какой-нибудь объект небольшого размера. Концентрируйтесь на нем в течение некоторого времени, а затем расширяйте поле зрения, охватывая взглядом и вниманием все больше и больше элементов интерьера. Повторите упражнение в обратном порядке, возвращаясь к первоначальной точке «обзора».

### Упражнение 9

Оно заключается в тренировке концентрации и слухового внимания. Вы, наверняка, замечали, что последнее очень легко отвлекается; да и вообще, восприятие информации на слух (тем более на чужом языке) – дело очень сложное. В связи с этим советуем вам тренировать эту разновидность внимания регулярно, например по 10–15 минут в день.

Устройтесь поудобнее и сконцентрируйте свое внимание только на окружающих вас звуках. Чтобы зрение не отвлекало вас, закройте глаза. Прислушивайтесь к звукам, которые раздаются вокруг: бормотание работающего радиоприемника, шорох листьев и крики детей за окном, сопение спящей собаки, капающая из крана вода и пр. Упражнение поможет вам научиться концентрировать себя только на «звучащей» информации, буквально «пропуская мимо ушей» все остальное. Это упражнение также развивает навыки аудирования, то есть восприятия речи со слуха.

Другой вариант этого упражнения тренирует слуховое внимание, тренирует слуховую и музыкальную память, учит концентрироваться на отдельных объектах. Итак, поставьте диск с любимой музыкой. Внимательно вслушивайтесь в звучание оркестра или ансамбля, а когда музыка закончится, постарайтесь припомнить, какие

инструменты участвовали в исполнении произведения.

### Упражнение 10

Как уже говорилось выше, очень трудно сосредоточиться на неинтересном предмете (книге, статье или фильме). Чтобы научиться справляться с таким «затором», есть прекрасное упражнение. Ваша задача – посмотреть фильм или прочитать книгу, которые вам заведомо неинтересны. Перед этим проанализируйте свои цели и те выгоды, которые принесет вам выполнение этого упражнения (например, расширение общего кругозора, получение необходимых знаний по какой-то теме и пр.). А теперь принимайтесь за чтение или просмотр и не отвлекайтесь. Выполняйте упражнение сосредоточенно, замечайте любые мелочи, будь то особенности стиля писателя или красивая музыка к фильму. Вскоре вы заметите, что втянулись в это занятие и находите все больше интересного, нового и увлекательного.

### Упражнение 11

Это упражнение учит концентрироваться на одной проблеме и погружаться в нее. Возьмите в руки любой предмет (когда вы потренируетесь, вы сможете выполнять упражнение с любыми объектами по памяти, а на первоначальной стадии, на наш взгляд, зрительный и тактильный контакт с предметом помогает «углублению в проблему»). Рассмотрите его внимательно, сосредоточьтесь и попытайтесь описать его как можно глубже и подробнее, включая подробности изготовления, материалы, историю предмета и пр. Старайтесь не отвлекаться на ассоциации, которые в вашей памяти вызывает данный предмет.

Данное упражнение основано на технике концентрации внимания, разработанной профессором Берлинского университета Ф. Лезером: нужно составлять (устно или письменно) очень подробное описание какой-нибудь картины, замечая малейшие детали и нюансы.

### Упражнение 12

Учитесь концентрировать внимание на простейших бытовых действиях. Выполняя каждый раз какую-нибудь повседневную работу по дому (подметание полов, мытье окон и посуды, пришивание пуговицы и т. д.), делайте это сосредоточенно, не отвлекаясь на посторонние мысли. Вы заметите, что любое действие делится на составные части – рабочие циклы (взмахи веником, прокалывание иглой ткани). Старайтесь избегать лишних движений, тем самым сокращая время работы и добиваясь лучших результатов. Упражнение научит вас внимательно анализировать любую задачу, вычленять важнейшее из нее и отдаваться этому без остатка.

### Упражнение 13

Возьмите в руки или положите на стол небольшой предмет и концентрируйте внимание на нем в течение 5 минут.

Не отвлекайтесь и сосредотачивайтесь только на выбранном вами предмете. При отвлечении внимания вновь возвращайтесь к упражнению, но при этом считайте, сколько раз вы отвлеклись. Этот подсчет поможет вам осознать результаты тренировок: через какое-то время таких моментов будет значительно меньше. Если вы заведете журнал тренировок, заносите туда также и причину, из-за которой концентрация нарушилась. Это поможет сделать выводы о том, что больше всего вас отвлекает, чего нужно избегать при сосредоточенной работе.

## Упражнение 14

Аналогичное упражнение можно выполнять где угодно, например в автомобильной пробке или очереди. Выберите для себя фокус концентрации – любой предмет в округе. Сфокусируйте на нем взгляд и внимание на 2–3 минуты. Не отвлекайтесь, внимательно и тщательно изучайте объект. По истечении положенного времени закройте глаза. Перед ними еще некоторое время будет стоять объект внимания, а затем отвлекитесь и расслабьтесь.

### Тест на концентрацию внимания и степень сосредоточенности «Кривая внимания»

Возьмите чистый лист бумаги и карандаш. Сосредоточьтесь и проведите на нем прямую линию. Не отвлекайтесь на посторонние факторы: ваша задача – провести прямую линию. Любое произвольное переключение внимания отмечайте на ней зубцом. Когда линия «уткнется» в конец листа, начните рисовать снова. В результате вы получите кривую своего внимания в данный момент времени.

### Тест на внимание «Скорость переключения»

После выполнения упражнений возьмите себе за правило проходить этот тест. Для этого выберите небольшого размера предмет (карандаш, ластик, блокнот и т. д.). Скомандуйте себе «Внимание!» и посмотрите на него. Некоторое время ваше внимание будет переключаться на новый объект. В результате предмет словно «проявится» в ваших глазах, станет четче и ярче. Обязательно похвалите себя за усилие. Результаты теста фиксируйте в журнале. Через неделю регулярных тренировок ответьте на вопрос: «Сократилось ли время переключения внимания и сосредоточения?».

## Тренировка устойчивости внимания

Устойчивость – еще одна важная характеристика внимания. Ведь если оно неустойчивое и «скачет» с объекта на объект, настоящее сосредоточение невозможно. А без устойчивости внимания практически невозможно достичь высоких результатов в любом виде деятельности.

Интересно, что психологи установили: колебания внимания проявляются даже в состоянии сосредоточенности.

В прошлом разделе мы с вами познакомились с упражнениями, главной целью которых была концентрация на простейших предметах и объектах. Вы помните, как трудно было вам настроиться на сосредоточение: все постоянное и примитивное однообразно, а значит, вызывает скуку и заставляет внимание искать более интересные объекты наблюдения. Вы сохраняли концентрацию лишь волевым усилием. Первым законом устойчивости внимания является постоянное усложнение задачи, что активизирует резервные возможности мозга и позволяет длительное время оставаться сосредоточенным на актуальной (или просто интересной лично для вас) задаче.

## Упражнения для тренировки устойчивости внимания

### Упражнение 1

Для выполнения этого упражнения вам понадобятся отрывок любого текста и

карандаш или ручка. Вы должны очень внимательно читать текст, соблюдая при этом определенные условия. Перед выполнением упражнения четко сформулируйте их для себя: например, вы должны вычеркнуть из текста все мягкие знаки. Сосредоточьтесь и приступайте. Закончив, немного передохните и проверьте себя, отмечая все ошибки и пропуски. Выполняйте упражнение с разными буквами.

Существующие варианты этого нехитрого упражнения позволят вам тренировать не только устойчивость внимания, но и его распределение (о тренировке этого речь пойдет ниже). Для этого следует немного усложнить себе задачу: например, вычеркивать буквы «р», «з» и «ы». Или же букву «м» вычеркивать, «а» – подчеркивать, а знаки препинания обводить кружком. Вариантов может быть множество.

Данное упражнение можно также выполнять на время.

### Упражнение 2

Выберите на свой вкус любое слово, достаточно длинное. А теперь засекайте время (например, 15 минут) и составляйте различные слова из букв, входящих в данное слово. Это упражнение заставляет сосредоточиться и не отвлекаться в течение отрезка времени, а также позволяет существенно увеличить ваш словарный запас. Кроме того, играть таким образом можно и вдвоем.

### Упражнение 3

Удерживать внимание на выполнении однообразных действий очень трудно. В связи с этим предлагаем вам следующий вариант тренировки. Возьмите лист бумаги и напишите на нем несколько любых многозначных чисел одно под другим. Теперь засекайте время (не более 2–3 минут) и сложите их столбиком между собой, а затем проверьте себя повторным пересчетом.

Это упражнение можно усложнить, подключая способность внимания к распределению: выполняйте для этого с числами разные действия. Например, первые 2 складывайте, из результата вычитайте 3-е число, затем умножайте и т. д.

### Упражнение 4

Теперь научимся читать один и тот же текст несколько раз. Иногда этот навык необходим при заучивании материала наизусть (например, стихотворения) или других целей. Чтобы чтение не наскучило, каждый раз ставьте перед собой новую цель (ознакомление, логика доказательств и т. д.). Это упражнение научит вас долгое время концентрироваться на одном и том же текстовом материале и подходить к одной проблеме с разных точек зрения.

### Упражнение 5

Устойчивость внимания нужна не только при выполнении умственной работы. Древняя игра в бирюльки учит удерживать сосредоточенное внимание и на действиях, выполняемых руками и пальцами. Предлагаем вам вариант этой старинной игры под названием «Спички». Вам понадобится 20 спичек (отбирайте свой комплект для тренировок из разных коробков; важно, чтобы древесина была ровная, без щепок и изогнутостей). Одну из них обожгите с одного конца, другую – с обоих концов; обработанные концы заострите. Высыпьте все спички на ровную поверхность кучкой.

Ваша задача – разобрать спички из кучки по одной, чтобы ни одна из оставшихся не шелохнулась. Упражнение можно выполнять только пальцами или концами обожженных спичек. Играть можно на время, очки (кстати, в этом случае спичка, обожженная с одного конца, ценится в 5 очков, а с обоих концов – в 10 очков) или просто так – для тренировки.

## **Тренировка распределения внимания**

Очень важным для эффективности работы и памяти параметром внимания является его распределение, или способность удерживать сосредоточенность на нескольких объектах или задачах одновременно. Такое качество весьма необходимо, особенно тем, кто делает все дела сразу, в авральном порядке. Прекрасным уровнем распределения внимания обладал, например, Юлий Цезарь, который, по воспоминаниям современников, мог одновременно отдавать распоряжения офицерам, писать «Записки о галльской войне», да еще и выслушивать донесения разведчиков.

Здесь нужно оговориться, что не каждая деятельность занимает наше внимание целиком и полностью. Есть занятия, которые практически не требуют этого. Вы никогда не задумывались, почему во времена, которые ныне принято называть застойными, люди интеллигентные и эрудированные часто занимались неквалифицированным трудом? Подметание тротуаров занимает наше внимание всего на 9-10 %, в то время как все остальные возможности мозга остаются неактивными, поэтому эрудированный и высокообразованный дворник, собирая бумажки во дворе, вполне может посвятить себя сочинению классических японских хокку или решению в уме шахматных этюдов. С другой стороны, занятия умственного плана поглощают наше внимание без остатка: напряженная работа мысли не позволяет даже сохранять соответствующее моменту «умное» выражение лица. В связи с этим лицо человека, погруженного в мысли, парадоксальным образом имеет неосмысленное выражение.

Человек вполне может сочетать достаточно эффективное и результативное выполнение разных видов деятельности, особенно если при этом задействуются разные полушария и зоны головного мозга. Известно, что левая сторона мозга отвечает за рациональное мышление и практическую деятельность, а правое – за иррациональные, творческие моменты деятельности. Упражнения, приведенные в данном разделе книги, помогут вам координировать работу обоих мозговых полушарий и тренировать распределение внимания: ваш мозг сможет лучше контролировать переход от одного вида деятельности к другому и легче справляться с решением нескольких задач одновременно.

## **Упражнения для тренировки распределения внимания**

### Упражнение 1

Полушария головного мозга связаны с конечностями и сторонами тела крест-накрест, то есть левое полушарие связано с работой правых конечностей, а правое – левых. Просто постарайтесь выполнять привычную домашнюю работу обеими руками. Правши должны посвятить больше внимания работе левой рукой, а левши – наоборот. Это упражнение приведет к тому, что оба полушария не только будут работать с более-менее одинаковой нагрузкой; но и связь между ними будет более тесной и координированной. Их взаимодействие осуществляется посредством мозолистого тела, которое также отвечает за изучение иностранных языков и память.

## Упражнение 2

Правой рукой выполняйте два движения, приговаривая при этом слова «коза» и «корова»: сказав «коза», нужно сжать пальцы руки в кулак, оставив вытянутыми вперед только указательный и средний («козьи рога»). А сказав «корова», сжимайте в кулак все пальцы, кроме указательного и мизинца («коровьи рога»). Повторите то же самое левой рукой.

Теперь усложняем задачу. Выполняйте упражнение одновременно двумя руками (это и подключит оба полушария мозга к работе): говорите «коза» и выполняйте соответствующие движения обеими руками и т. д.

Наконец, когда предыдущий этап отработан, переходите к заключительному варианту. Выполняйте упражнение одновременно двумя руками, но так, чтобы при слове «коза» правая рука демонстрировала «козьи рога», а левая – «коровьи», и наоборот. Тренируйтесь, пока не добьетесь устойчивых результатов. Не нужно торопиться и подстегивать себя. Очень редко бывает так, чтобы оба полушария у человека работали скоординировано и одинаково эффективно без всякой тренировки.

## Упражнение 3

Вам понадобятся 2 листа бумаги и 2 карандаша. Попробуйте одновременно рисовать на разных листках бумаги левой и правой рукой. Это очень сложно, даже если сначала вы рисуете одинаковые простейшие фигуры (круги, треугольники и пр.). Освоив это упражнение, усложняйте задачу: рисуйте разные фигуры разными руками (правой – квадрат, левой – круг). Это упражнение можно выполнять не только на листе бумаги: рисовать геометрические фигуры можно прямо в воздухе.

А теперь напишите разными руками одно и то же слово одновременно. Когда у вас это начнет получаться, усложните задачу: пишите на листках бумаги разные слова: правой рукой – название месяца, а левой – день недели и т. д.

## Упражнение 4

Считайте вслух от 1 до 10, при этом записывайте цифры на листочке в обратном порядке. Например: если вы говорите «один», то пишите «10» и т. д. А затем повторите упражнение в обратном порядке.

## **Тренировка переключения внимания**

С распределением внимания тесно связана способность внимания к переключению с одного предмета на другой. Переключение внимания бывает произвольным и произвольным (то есть волевым, целенаправленным). С первым мы постоянно сталкиваемся в своей жизни; оно еще называется отвлечением внимания. А вот последнее нуждается в тренировке. Оно характеризует способность мозга при необходимости быстро перескакивать с объекта на объект, то есть быстроту реакции. Наглядным примером переключения внимания является сеанс одновременной игры в шахматы: на нескольких досках сразу разыгрываются разные партии. Шахматист должен переключаться с одной на другую в процессе игры. Гораздо более сложной ситуацией-моделью переключения внимания служат действия, выполняемые водителем автомобиля.

Особенно трудно переключиться с интересной работы, в которую вы погружены с головой, на скучную и однообразную. Возможность переключения у каждого человека

своя. Она зависит от темперамента, индивидуальной скорости протекания психических процессов и т. д.

Переключение внимания имеет 3 важнейших параметра: собственно момент переключения с объекта на объект или с задачи на задачу; связанный с предыдущим выбор важнейшего объекта или задачи из ряда предложенных; определение наилучшего пути восприятия, охватывающего все объекты или задачи. Тренировка переключения внимания направлена именно на развитие этих параметров.

## **Упражнения для тренировки переключения внимания**

### Упражнение 1

Предлагаем вам протестировать себя и определить своеобразный эталон вашей скорости переключения с объекта на объект. Возьмите чистый лист бумаги и напишите на нем быстро последовательность из каких-либо одинаковых знаков (букв алфавита, математических символов и т. д.). Окончание теста – первая ошибка в ряду символов.

Подсчитайте число знаков в ряду до ошибки. Выполняя это упражнение по утрам (на свежую голову) в течение 1 недели, вы получите результаты, свидетельствующие о скорости вашей переключаемости: средний результат теста (около 12–14 знаков) и будет эталоном. Попробуйте выполнить это упражнение вечером, после работы. Результаты будут гораздо ниже.

### Упражнение 2

Чтобы научиться переключаться на другой предмет, выполняйте следующее упражнение. Возьмите 2–3 книги похожего содержания (например, на одну тему) и читайте их попеременно в течение 10–15 минут, меняя их каждые 15 секунд. После завершения упражнения составьте подробные планы прочитанного – на каждую книгу.

Если вам не хочется работать с секундомером и отвлекаться на засекание времени, определите в качестве нормы объем прочитанного текста (например, абзац, половина страницы и т. д.).

### Упражнение 3

Это упражнение, основанное на методе Шульте, помогает тренировать не только переключение внимания, но и его составляющую – умение выбрать нужное и важное из предложенного материала (табл. 3).

Таблица 3

### **Упражнение на переключение внимания**

<b>1-М</b>	<b>5-И</b>	16-У	4-Х	18-И	<b>14-Щ</b>
13-Г	<b>10-Я</b>	<b>2-В</b>	<b>13-П</b>	<b>16-Ж</b>	<b>15-С</b>
5-А	15-Л	17-Б	<b>11-О</b>	<b>8-Е</b>	2-Ч
8-З	<b>12-Ъ</b>	12-С	6-Д	1-Г	<b>6-Б</b>
<b>18-Р</b>	14-Ю	<b>17-Ф</b>	<b>4-М</b>	7-Л	10-Ц
<b>3-Е</b>	3-К	7-Э	<b>9-Ж</b>	9-Б	11-Ф

В таблицу занесены числа от 1 до 18 и буквы. Некоторые выделены жирным. Цель упражнения – парами отыскивать в таблице числа жирного шрифта в порядке возрастания (1–18), а числа обычного шрифта – в порядке убывания (18–1). Например, 1 (жирная) – 18 (обычная) и т. д.

Наличие в таблице букв поможет вам усложнить задание: отыскивая в таблице поочередно жирные (в порядке убывания) и обычные (в порядке возрастания) числа, нужно записывать на листочек буквы, которые им соответствуют.

Если вы используете для выполнения задания 2 листа бумаги, 2 карандаша и пишете при этом правой и левой рукой поочередно, тогда вы сможете попутно тренировать и распределение внимания.

## Увеличение объема внимания

Объем внимания определяется числом объектов, которые человек может воспринимать одновременно (в деталях). Как и объем памяти, он определяется числом Миллера –  $7 \pm 2$ . Это означает, что внимание человека может «схватывать» одновременно от 5 до 9 объектов.

Следует учитывать, что число Миллера – понятие качественное. Ведь объекты могут быть не единичными. Мы с вами говорили ранее о способности человеческого мозга классифицировать информацию, объединяя ее в блоки по разным принципам. Таким образом, наполнение отдельных блоков может быть разным (идеи, имена, числа, лица и т. д.). в связи с этим эффективнейшим путем увеличения объема памяти будет развитие способности классифицировать и кодировать информацию. Установлено, что если человек сталкивается со знакомыми предметами, о которых он имеет четкие представления, и видит связи между ними, тогда объем внимания может возрасти в 40 раз.

## Упражнения для увеличения объема внимания

### Упражнение 1

Научитесь вычленять различные приметы в одном и том же объекте внимания. Например, посмотрите на какой-либо объект (человека, фотографию, растение и т. д.)

в течение 1–2 секунд. Затем закройте глаза и по памяти восстановите все детали. Постарайтесь вспомнить все как можно подробнее. Сравните результат с реальным объектом, открыв глаза. Тренируйтесь каждый день до тех пор, пока восстановленный образ не будет точно совпадать с реальным.

### Упражнение 2

Запоминайте в течение 1–2 секунд как можно больше элементов окружающего пространства (интерьера, пейзажа и пр.), а затем воспроизводите их по памяти. Для того чтобы охватить взглядом, вниманием и памятью больше объектов, классифицируйте их и разбивайте на блоки.

### Упражнение 3

Прекрасным упражнением, рассчитанным на увеличение объема памяти, являются парные картинки из серии «Найди различия». Это занятие, кстати, очень популярно на Западе не только среди детей, но и среди взрослых. Начинать нужно с простейшего, а затем переходить к более сложным картинкам с большим количеством отличий.

## **Другие способы развития внимания и памяти**

О факторах, способствующих глубокой сосредоточенности и хорошей памяти, мы уже говорили. Исключительно важными являются хорошая физическая форма и психологический настрой на внимание и запоминание. Придерживаться условий, в которых бодрость духа и тела является нормой, вам помогут различные альтернативные методики, поддерживающие вашу уверенность в себе, развивающие ваши физические и духовные возможности. К таким методикам относятся медитация, йога и аутотренинг.

### Йога

В переводе с санскрита «йога» означает «единение, сосредоточение». Занимающиеся ею признают наличие в духе и теле человека необозримых возможностей, которые можно активизировать с помощью различных упражнений и медитации. Важным положением йоги является то, что человек в состоянии управлять своим телом, духом и разумом.

Йога делится на несколько ступеней, соответствующих постижению физических и духовных тайн. Низшая ступень – хатха-йога, занимающаяся пробуждением в человеке скрытых потенций организма. Основной ее частью является комплекс физических упражнений или поз (асан), которые затрагивают все части тела, мышцы, кости и суставы, а также все аспекты человеческой физиологии (кровообращение, обмен веществ и т. д.). Позами эти упражнения называются потому, что приняв какое-то положение, в нем нужно продержаться некоторое время (время нахождения в каждой из них определяется индивидуально и считается на количество глубоких вдохов-выдохов).

Занятие йогой включает в себя несколько обязательных пунктов: помимо собственно упражнений, это дыхательная гимнастика, с которой тренировка начинается, и медитация, которой она заканчивается.

Большинство асан связано с растяжкой. Малоподвижный образ жизни, свойственный современному человеку, приводит к тому, что энергия в организме застаивается и не имеет возможности свободно циркулировать. Отсюда

многочисленные заболевания, снижение работоспособности и модный нынче синдром хронической усталости. В человеке главным, связующим все части организма стержнем является позвоночный столб. В связи с этим для всех без исключения асан необходимо поддержание правильной осанки, удержание позвоночного столба прямым, но не напряженным, в его естественном состоянии. Укрепление и растяжка позвоночника приводят к тому, что суставы становятся более подвижными, исчезает общая вялость, прекращаются боли в спине, суставах и внутренних органах.

Приведем несколько упражнений, косвенно способствующих развитию памяти и внимания: они регулируют кровообращение, улучшают кровоснабжение легких и головного мозга, а также помогают внутренней концентрации.

#### Поза «крокодил»

Она помогает сконцентрироваться на дыхании и сосредоточиться, а также расслабляет тело.

Исходное положение: лежа на животе, руки скрещены так, что ладони лежат на локтях противоположной руки, лоб на руках. Такое положение заставит вас слегка оторвать грудь от пола, поддерживая верхнюю часть туловища на весу. Ноги слегка разведены в стороны. Расслабьтесь и контролируйте свое дыхание: энергия воздуха проникает в вас, очищает ваш организм. Оставайтесь в позе «крокодил» в течение 10–15 вдохов-выдохов.

#### Поза «гора» (вариант 1)

Она способствует выработке правильной осанки.

Исходное положение: стоя, позвоночник прямой, руки вдоль туловища, ноги расставлены на ширину плеч. Отрегулируйте дыхание. Затем выпрямите плечи, для чего отведите их назад. Расслабьтесь в таком положении: мышцы шеи и рук не должны быть напряжены. Слегка растягивайте позвоночник: тянитесь вверх, в то время как ноги должны прочно стоять на полу. Задержитесь в позе на 5–6 вдохов-выдохов.

#### Поза «гора» (вариант 2)

Исходное положение: стоя, позвоночник прямой, плечи отведены назад, верхняя часть туловища расслаблена. Руки скрестите на груди и задержите дыхание примерно на 30 секунд, чтобы почувствовать позу и правильность осанки и зафиксировать себя в ней. Затем дышите равномерно и глубоко (10–15 вдохов-выдохов).

#### Поза «дерево»

Она помогает сконцентрироваться, успокаивает и делает дыхание более глубоким.

Исходное положение: поза «гора». Взгляд устремлен прямо перед собой. Поставьте стопу левой ноги на внутреннюю сторону голени правой. Отведите согнутое колено в сторону, сохраняя при этом равновесие. Руки сложите перед грудью. Как и в позе «гора», тянитесь вверх всей верхней частью тела. Затем поднимите стопу выше и поставьте ее на внутреннюю поверхность бедра правой ноги. Руки вытяните вверх над головой, локти слегка расставлены, ладони вместе. Продолжайте тянуться вверх, расправляя грудь и легкие. Дышите глубоко и спокойно. Сохраняйте позу, пока вам в ней удобно. Держите равновесие, сохраняйте грудную клетку открытой. Выходить из

позы нужно на вдохе, приняв исходное положение. Отдохнув, повторите упражнение правой ногой.

#### Поза «змея»

Эта поза способствует растяжке и укреплению мышц спины, улучшению кровообращения в верхних отделах позвоночника и головном мозге. Кроме того, она освежает мозг и усиливает циркуляцию воздуха в организме, расширяя легкие и расслабляя мышцы живота.

Исходное положение: лежа на полу, лицом вниз, ноги сведены вместе, руки согнуты в локтях, ладони и предплечья касаются пола. Напрягите мышцы нижней части тела (ягодицы, бедра). На выдохе оторвите от пола лицо, затем всю голову и грудь. Движение должно быть очень медленным и плавным. Тянитесь вверх за грудной клеткой и верхним отделом позвоночника, но руки при этом должны оставаться на полу. Плечи опускайте вниз, растягивая этим движением шею (мышцы и шейный отдел позвоночника). Дышите ровно и глубоко, так, чтобы чувствовать колебательное движение грудной клетки при дыхании. Задержитесь в позе «змея» на 5 вдохов-выдохов. Затем расслабьтесь (на вдохе) и последовательно (в обратном порядке) опускайте на пол верхнюю часть тела (грудь, шею, голову и лицо). Отдохните (для этого лучше повернуть голову в сторону) и повторите это упражнение еще раз.

#### Поза «качалка»

Это упражнение массирует позвоночник по всей длине, улучшает кровообращение в позвоночном стволе, укрепляет мышцы спины и помогает выработать правильную осанку.

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в поверхность пола. Обхватите себя руками под коленями и согните позвоночник по всей длине – от поясницы до шеи – в дугу. Дышите плавно и глубоко. Затем откиньтесь назад на спину, сохраняя позвоночник округлым. Перекатитесь на позвоночнике, слегка вытягивая вперед ноги. При возвращении в исходное положение согните колени снова. Выполните 10 качений.

#### Поза «ребенок»

Данная поза растягивает позвоночник и стимулирует кровообращение в нем. Она прекрасно массирует мышцы спины и живота, а также положительно влияет на работу внутренних органов брюшной полости, способствует успокоению и концентрации.

Исходное положение: сидя на пятках. На глубоком выдохе наклонитесь вперед (помните, что спину нужно стараться держать прямо) так, чтобы лбом упереться в пол. Руки вытянуты вдоль тела ладонями вверх. Оставайтесь в позе «ребенок» в течение 5–10 вдохов-выдохов. Следите за дыханием: оно должно быть ровным. Почувствуйте движение тела при этом. Если вам не очень удобно, можно немного развести колени в стороны. Выходите из позы постепенно: сначала поднимите голову от пола, а затем выпрямитесь.

#### Поза «дельфин»

Она подготовит вас к выполнению перевернутых поз. Это упражнение укрепляет мышцы спины, стимулирует кровообращение в позвоночнике и улучшает приток крови к голове.

Исходное положение: стоя на четвереньках. Опустите предплечья на пол (следите, чтобы руки были параллельными друг другу). Выпрямите колени и поднимите вверх таз: пятки тянутся к полу, а пальцы ног упираются в него. Плечи держите разведенными в стороны, чтобы не мешать дыханию (для этого сведите лопатки друг к другу). Голову опустите на пол и расслабьте мышцы шеи. Задержитесь в позе «дельфин» на 5–6 вдохов-выдохов. Следите при этом за дыханием (оно должно быть ровным и глубоким) и позвоночником.

### Перевернутая поза

Это упражнение растягивает и укрепляет мышцы спины, особенно в верхнее ее части, за счет чего улучшаются кровообращение в позвоночнике и снабжение кровью и кислородом головного мозга. Оно стимулирует мозг, помогает концентрации, прекрасно расслабляет и снимает усталость с позвоночника.

Исходное положение: поза «качалка». Перекатитесь назад на плечи и зафиксируйте это состояние, поддерживая ладонями поясницу и упираясь локтями в пол. Локти сдвиньте: так удобнее держать позу, а также при этом улучшается растяжка. Спина и позвоночник должны быть прямыми. Колени при этом держите согнутыми, а ягодицы приподнимите над полом. Задержитесь в перевернутой позе на 5–15 вдохов-выдохов.

Существует и ее облегченный вариант: выполняйте упражнение, положив ноги на стену. Голова должна быть перпендикулярна ей, а копчик – упираться в нее.

### Поза «стойка на лопатках» («полуберезка»)

Это упражнение регулирует и улучшает кровообращение в верхнем отделе позвоночника и головном мозге, помогает сконцентрироваться, расслабляет мышцы спины и тела, а также развивает чувство равновесия.

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. На выдохе оторвите от пола ноги, ягодицы и поясницу. Поднимайте тело от пола постепенно, не рывками. Опорой при этом должны служить лопатки. Руками можно поддерживать поясницу, упираясь локтями в пол. Позвоночник держите прямо, а лопатки, верхняя часть грудной клетки, шея и голова должны лежать на полу. Угол между полом и вашей спиной должен составлять около 90°. Оставайтесь в этой позе, пока не ощутите дискомфорта. Дышите ровно и глубоко. На вдохе выйдите из позы, постепенно опуская тело на пол в обратном порядке, и расслабьтесь.

### Поза «стойка на плечах» («березка»)

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Эта поза является продолжением предыдущей. Но опорой для вашего тела теперь являются не лопатки, а плечи. В идеале угол между вашей шеей и спиной должен составлять около 90°.

Помните о том, что позвоночник нужно держать ровно, а дыхание задерживать нельзя. Дышите ровно и глубоко. Выход из позы должен быть плавным и постепенным (ни в коем случае не рывком).

### Поза «лодка»

Это упражнение способствует укреплению мышц спины, активизирует работу всех внутренних органов, стимулирует работу мозга и улучшает кровообращение во всем организме.

Исходное положение: лежа на полу на животе. Руки вытянуты вперед, ноги слегка разведены в стороны. На выдохе одновременно оторвите от пола ноги и верхнюю часть тела. Не задерживайте дыхание. Руки должны все время находиться на уровне головы. Тянитесь в разные стороны, вытягиваясь как можно сильнее при каждом вдохе. Почувствуйте, как тело и мозг наполняются энергией дыхания. Плечи и бедра должны постепенно расслабляться. Задержитесь в этом положении как можно дольше (на 8–10 вдохов-выдохов). Перед выходом из позы потянитесь в последний раз и на выдохе опуститесь на пол.

#### Поза «труп» (поза релаксации)

Она прекрасно расслабляет, успокаивает тело и разум, подготавливает к активной работе, позволяет отдохнуть всему организму и напитаться энергией всего за 10 минут.

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Для лучшего расслабления положите под шейный отдел позвоночника небольшую плотную подушку. Упражнение следует выполнять с закрытыми глазами. Постепенно расслабляйтесь от области шеи до ног. Чтобы улучшить дыхание, слегка сведите лопатки друг к другу: это раскроет грудную клетку и расправит легкие. Отдыхайте в этом положении в течение 5–10 минут. Вы не должны чувствовать никакого дискомфорта; руки и ноги спокойно лежат так, как вам удобно. Затем выйдите из позы расслабления: пошевелите пальцами ног и рук, потянитесь, а затем согните ноги и сядьте. Не торопитесь резко вставать: запомните ощущение покоя и переполняющей вас энергии.

#### Поза «алмаз»

Это поза расслабления и релаксации. Она идеально подходит для выполнения медитации и помогает восстановить дыхание.

Исходное положение: сидя на полу, ягодицы на пятках. При этом последние слегка разведены и между ними образуется углубление: вы должны сидеть прямо в нем. Руки расслаблены, ладони спокойно лежат на коленях. Позвоночник держите прямо, разведите плечи слегка в стороны, открывая грудную клетку и увеличивая объем легких. Смотрите прямо перед собой. Дышите глубоко и ровно. Прислушайтесь к дыханию, растворитесь в нем. Вдыхая, проговаривайте мысленно слово «вдох». Представьте при этом циркуляцию воздуха в вашем теле. На выдохе произносите слово «выдох». Во время выполнения упражнения тело не должно наклоняться вперед. Вы не должны ощущать никакого дискомфорта: это поза для отдыха и расслабления. Находитесь в ней сначала не больше 1 минуты (4 вдоха-выдоха), а затем постепенно увеличивайте время.

#### Поза «лотос»

Это идеальная поза для медитации. Она успокаивает, помогает сконцентрироваться и восстанавливает дыхание.

Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, ноги согнуты в коленях и скрещены, руки расслаблены и лежат на коленях. Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Дышите глубоко и ровно. Сидите в этом положении около 10–15 минут, после чего откройте глаза.

#### Дыхательные упражнения

Комплекс дыхательных упражнений необходимо выполнять перед каждым занятием йогой, а также перед любым серьезным занятием, требующим напряжения, сил и сосредоточения. Дыхание доставляет в наш организм кислород, необходимый для нормального его функционирования. А для йогов оно является еще и проводником жизненной энергии в теле человека. Правильное дыхание насыщает кислородом кровь, которая, в свою очередь, питает организм.

Однако этому нужно учиться. Основными препятствиями являются сутулость и просто отсутствие привычки дышать правильно. Приметы правильного дыхания очень просты: оно ровное, очень глубокое и медленное, приносящее энергию, силу и ясность мысли.

С дыханием связаны все асаны йоги без исключения: вы входите в позу на выдохе, когда тело расслабляется и мышцы легко растягиваются, а выходите из нее на вдохе. Это простое правило позволяет избежать перегрузки сердечной мышцы и перенапряжения мышц всего тела.

Темп правильного дыхания составляет около 15–16 вдохов-выдохов в минуту (то есть 1 вдох или выдох в 4 секунды). Но скорость дыхания – величина непостоянная. Если нагрузка на организм велика, оно значительно убыстряется, а в состоянии медитации, наоборот, замедляется до 5 вдохов-выдохов в минуту. Независимо от скорости, правильное дыхание всегда глубокое и беззвучное, без пауз и задержек, а вдох по длительности равен выдоху.

У правильного дыхания два основных помощника: нос и диафрагма. Это всегда глубокое дыхание через нос: носовая полость очищает и согревает воздух, которым мы дышим, задерживает, как фильтр, все опасные предметы и увлажняет слишком сухой воздух. Движение диафрагмы позволяет легким наполниться кислородом и вытолкнуть из себя отработанный воздух. Это получило название «дыхание животом» или «брюшное дыхание». В этом случае грудная клетка практически не принимает участия. Это и не нужно: дыхание грудью, как и через рот, нужно только в крайнем случае, когда требуется быстрое насыщение организма кислородом. При правильном дыхании движется лишь нижняя часть грудной клетки.

### Упражнение 1

Исходное положение: поза «труп». Расслабьтесь и понаблюдайте за своим дыханием, его ритмом, глубиной и скоростью. Почувствуйте, как с каждым вдохом вас наполняет новая энергия, а каждый выдох уносит усталость, переживания и расслабляет тело. Следите, чтобы мышцы живота и грудная клетка были расслаблены: пусть они колеблются вместе с дыханием. Не задерживайте дыхание, дышите ровно. Выполняйте упражнение в течение 5 минут.

### Упражнение 2

Исходное положение: поза «труп». Положите одну ладонь себе на живот, другую – на грудь. Ощутите, как они колеблются при вдохе и выдохе (дышите только носом). Не напрягайте живот и не раздувайте грудную клетку: организм сделает все сам. Выполняйте это упражнение в течение 5–10 минут. Кроме того, исходным положением может быть поза «крокодил»: поскольку верхняя часть тела приподнята, диафрагма, которая находится прямо под легкими и сердцем, активнее участвует в процессе дыхания. Наблюдайте за естественным движением тела во время дыхания диафрагмой. оно снимает усталость, расслабляет и успокаивает.

### Упражнение 3

Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях. Закройте глаза и правильно дышите, наблюдайте при этом за движением живота и грудной клетки. Помните, что лишь нижняя ее часть, связанная с диафрагмой, должна расширяться при вдохе. Не позволяйте грудной клетке выпячиваться вперед. Дыхательные упражнения должны занимать 10–15 минут в день. Однако выполнять их следует регулярно, и тогда постепенно правильное дыхание станет основной формой дыхания в вашей жизни.

### Упражнение 4

Исходное положение: сидя на стуле. Позвоночник держите прямо, чтобы органам дыхания не было препятствий при движении. Глубоко и медленно вдохните через нос, пусть легкие заполнятся воздухом. Медленно считайте про себя до 4, а затем сделайте такой же медленный выдох, полностью освобождая легкие. Следите за движением живота и диафрагмы: нижняя часть грудной клетки должна слегка расширяться. Сделайте 5–10 вдохов-выдохов, не теряя при этом ритма дыхания. Выполнение упражнения можно совместить с визуализацией приятных образов, делающих ваше состояние еще более комфортным. Например, представьте себе, как на песчаный берег набегают волны, а затем медленно откатываются. Координируйте свое дыхание с ритмом прибоя, почувствуйте брызги на лице, запах воды и шум волн.

Картины можно менять в воображении. Главное, чтобы они давали дополнительное ощущение отдыха, свободы и легкости.

### Медитация

Это особое состояние, при котором человек находится между сном и бодрствованием: его тело абсолютно расслаблено, а глубокая сосредоточенность и концентрация устраняют из поля зрения и мыслей все внешние объекты действительности. Согласно традициям Древнего Востока, медитация – это путь к духовному освобождению и росту, итогом которого является состояние «просветления». От уровня освоения медитативной техники напрямую зависят возможности человека управлять своим телом, волей и эмоциями. В ходе медитации радикально меняется характер работы мозга. Доминирующим становится правое (иррациональное) полушарие, активизирующее и интуитивное мышление.

Приемы медитации впервые были описаны еще во 2 тысячелетии до н. э. в Ведах. Она использовалась и используется в буддизме и дзен-буддизме, йоге и исламском суфизме. В работах, посвященных медитации, утверждается, что даже в христианстве благочестивое сосредоточение монаха или простого верующего в молитве аналогично ей. И уж точно медитативные техники использовали средневековые европейские христианские мистики, пытавшиеся установить прямой контакт с Богом, минуя церковно-религиозные ритуалы.

На Запад медитация приходит вместе с дзен-буддизмом примерно в середине XX века. Использование ее в религиозных и философских целях требует наставника, но в нашем случае вполне можно заниматься и самостоятельно. Нужно лишь соблюдать 4 основных условия успешной медитации, которые описаны ниже.

Соответствующая концентрации и расслаблению обстановка. Вам не должны мешать никакие внешние раздражители. Повесьте на дверь своей комнаты табличку «Прошу не беспокоить». Место для медитации должно быть комфортным для вас, ни в

кчем случае не раздражающим. Для дополнительного отвлечения от внешних раздражителей можно использовать в качестве звукового фона спокойную музыку в сочетании со звуками живой природы (диски с подобными медитативными композициями сегодня не редкость). И еще: закройте глаза. Большая часть информации, которую получает человек, является зрительной. Простое закрывание глаз позволит вам успокоиться, а вашему мозгу отдохнуть.

Особая поза, позволяющая расслабить все группы мышц вашего тела. Главное условие в медитации – позвоночник должен оставаться прямым. Это соблюдать очень трудно, поскольку неразработанные мышцы (а у тех, кто занимается постоянной сидячей работой, иначе и быть не может) препятствуют выпрямлению. При этом боль в них препятствует концентрации и отвлекает. В связи с этим вы должны выбрать то, что удобно именно для вас (сидя на стуле или полу, скрестив ноги в коленях и пр.). При медитации все движения должны быть сведены к минимуму, а удобная поза поможет вам в этом. Но это не значит, что вы не должны двигаться ни в коем случае: избегайте любого мышечного и душевного дискомфорта. Лучше избегать позы лежа, потому что так легко заснуть. Мышцы головы и шеи должны быть слегка напряжены, что позволит вам поддерживать бодрствование.

Отсутствие контроля разума над процессом. В йоге это называют «пассивная установка». В начале овладения техникой вас обязательно будут отвлекать посторонние мысли. Учитесь возвращаться в состояние концентрации (упражнения на концентрацию внимания помогут вам в этом). Не стремитесь к внешним результатам: медитация – это не красивая и правильная поза тела, а состояние духа. Позвольте просто возникнуть медитативному состоянию. Вам понадобится фокус концентрации, то есть визуальный или звуковой объект, помогающий сфокусировать сознание в одной точке. Сутью всех медитативных техник является пассивное сосредоточение на некоем объекте (внешнем или внутреннем). В зависимости от объекта концентрации различают следующие основные техники медитации:

- 1) на повторяющийся звук (мантру) или действие (собственное дыхание и др.);
- 2) на проблему;
- 3) на зрительный объект.

Мантры в религиозной медитации исполнены глубокого смысла. Это формулы заклинаний или сакральных ритуалов. Но в обыденной практике медитации можно использовать любое слово, даже лишенное смысла. Главное, чтобы оно не было для вас эмоционально окрашенным, потому что это создаст дополнительные сложности при концентрации. Простейшим примером является счет. Считать нужно медленно, произнося цифру каждый раз на вдохе и представляя ее себе. Сначала вы должны считать от 10 до 1, а затем в обратном порядке. Техника счета проста и прекрасно подходит для тех, кто только начинает осваивать медитацию.

Универсальной мантрой для медитации является слово «ом». Его сначала медленно произносят на выдохе, а затем про себя.

Иначе говоря, в качестве мантры можно выбрать любое слово, отрывок стихотворного или прозаического текста, даже песню. Главное, ее нужно повторять раз за разом про себя, пока не будет достигнуто нужное состояние сосредоточения. Мантра позволит вам очистить разум от всех мыслей.

В качестве повторяющегося действия можно взять собственное дыхание: при

сосредоточении на нем не нужно подсчитывать вдохи и выдохи. Просто отдайтесь процессу дыхания, ощутите себя растворенным в нем. Современные исследования говорят, что движением, вводящим в медитативный транс, может служить также утренний бег: мерный топот и установившийся постоянный ритм дыхания помогают концентрироваться «на бегу».

Медитация на проблему – это довольно сложная техника, суть которой состоит в попытке решения какой-либо неразрешимой, парадоксальной проблемы. Дж. Эвер-ли и Р. Розенфельд приводят в своей брошюре «Медитация» пример такой проблемы (в дзен-буддизме их называют «ко-аны»): «Как звучит хлопок одной ладонью?».

Наконец, медитация на зрительный объект. Визуальные объекты для концентрации называются янтрами. Это может быть горящая свеча, текущая вода или любой предмет. В восточных практиках медитации часто используется знак «мандала» (в переводе с санскритского это означает «диск, круг»), который является схематическим изображением строения Вселенной.

История показывает, что состояния просветления или сверхсознания достигают единицы, но медитация важна сама по себе: она оказывает прекрасное терапевтическое воздействие на весь организм в целом, позволяет успокоиться и отдохнуть. И главное: регулярное ее проведение – это сознательное действие, показывающее, что вы действительно хотите улучшений в своей жизни, работе и стремитесь к большему.

Клинические испытания показали, что медитация дает прекрасные результаты при регулярных занятиях по 10–20 минут 1–2 раза в день.

#### Основы аутогенной тренировки и точечного самомассажа

Сам термин «аутогенная тренировка» (или сокращенно «аутотренинг») произошел от греческого корня со значением «сам делающий, сам производящий». Сегодня этот метод, суть которого заключается в самовнушении, которым человек учится воздействовать на свой организм (в физиологических и психических аспектах), стал нормой каждодневной психогигиены.

В ходе аутотренинга вы учитесь снимать напряжение, управлять своими эмоциями и т. д. Кроме того, это прекрасная тренировка внимания, его способности к концентрации и переключению.

В ходе аутогенных тренировок вы сосредотачиваете внимание только на одной определенной части тела, на одной проблеме или фразе, в то время как все остальные словно исключаются из поля внимания. Таким образом, поток отрицательной или просто ненужной информации в ваш мозг прекращается. С другой стороны, все сильные эмоции и переживания связаны с крайним напряжением мышц, поэтому аутотренинг расслабляет не только различные группы мышц, но и эмоции, а также снимает последствия негативных переживаний.

Аутогенную тренировку лучше проводить в состоянии расслабления и медитации, когда мозг находится в состоянии спокойной заторможенности, созерцания, а организм особенно восприимчив к мысленным распоряжениям.

В основе таких мысленных приказов должны лежать формулы радости, счастья, спокойствия и уверенности в себе. Приказы должны быть краткими и ритмичными. Повторяйте их несколько раз.

Вы знаете, что на поверхности тела существуют различные биологически активные точки, массаж которых позволяет оказывать воздействие на работу всего организма. Предлагаемый комплекс самомассажа стимулирует работу мозга, улучшает внимание, концентрацию и память. Комплекс вы можете выполнять в любой удобной для вас позе. Он занимает всего 1–2 минуты и поможет вам отдохнуть в перерывах между напряженной работой.

Закройте глаза, дышите ровно. Почувствуйте, как ваши ладони и пальцы рук согреваются. Указательными пальцами легко погладьте крылья носа и ушные раковины (за ушами). Движения при этом должны быть направлены сверху вниз. Слегка разомните мочки ушей. Затем погладьте надбровные дуги от переносицы к вискам и веки. Каждое движение выполняйте по 10–15 раз.

Помассируйте пальцами голову от лба к затылку и подергайте слегка за волосы. Немного разомните пальцами шейный отдел позвоночника, а затем опустите руки вниз и потрясите, сбрасывая с пальцев усталость.

## **Глава 3 Способы улучшения памяти**

Хорошая память в современной жизни так же необходима, как и в прошлом. Но если наши предки тренировали свою память, постоянно выучивая наизусть огромное количество информации, то мы, люди XXI века, полагаемся на бумажные, магнитные и лазерные носители информации больше, чем на возможности своего мозга.

Чтобы память не ухудшалась с возрастом, она нуждается в постоянной тренировке. Существует множество методик ее развития, которые попутно улучшают внимание, развивают воображение и обучают набору мнемотехнических приемов, облегчающих запоминание конкретных вещей. При выборе индивидуальной методики тренировки памяти и внимания важно помнить, для решения каких именно практических задач вам это нужно: выход на практические результаты поможет достичь хороших результатов в ходе занятий.

Упражнения в практической части нашей книги распределены в соответствии с принципом «от теории к практике». Сначала идет описание теоретических основ того или иного приема запоминания, а затем комплексы упражнений, направленные на запоминание конкретных вещей (имен и фамилий, лиц, цифр и т. д.).

Помните о следующих общих правилах и придерживайтесь их во время занятий:

- заниматься нужно регулярно, отводя этому по 30 минут ежедневно;
- никогда не выполняйте упражнения в дурном расположении духа – это не принесет пользы;
- вчитывайтесь в задания вдумчиво и выполняйте их, сознательно добиваясь успеха.

## **Визуализация и создание мысленных образов**

Роль способности мозга словно фотографировать информацию и затем воспроизводить эту «фотографию» по памяти трудно переоценить. Помните, мы с вами говорили о процессе, в ходе которого поступающая в мозг информация закрепляется в памяти? Началом этого является именно формирование

моментального зрительного образа, который затем анализируется и определяется в долговременной памяти на нужное место согласно классификации.

Зрительная память является важнейшей для нас, так как основной источник информации – это органы зрения. В связи с этим тренировка способности визуального мышления является необходимой ступенью к успеху при развитии памяти. Работа зрительной памяти представлена в двух аспектах: в способности мысленно воспроизводить зрительные картины и облекать абстрактные мысли и понятия (или любую другую информацию) в зрительные образы. Визуальное мышление связано с тремя понятиями, о которых мы и поговорим подробнее: эйдетизм, синестезия и визуализация.

## **Эйдетизм и синестезия**

Проверьте себя, пройдя простой тест. Мы предлагаем вам сосредоточиться и ответить на несколько вопросов:

1. Вспомните, что лежит на вашем кухонном столе?
2. Сколько ключей на вашей связке?
3. Как выглядит обложка этой книги?

Не нужно прерывать чтение и идти смотреть, что же именно лежит на столе, или искать связку ключей. Вы должны просто вспомнить это. Удалось? А теперь проанализируйте, как именно вы вспоминали. Скорее всего, в вашей памяти просто возникли образы этих описанных в задании конкретных предметов и вы вспомнили, что забыли убрать со стола нож и не вытерли хлебные крошки, а ключи просто представили себе и пересчитали. Наконец, вспомнили, что вы стояли перед прилавком, и вас привлекла обложка этой книги.

Такая способность образной памяти долгое время хранить в себе яркие образы давно прошедших событий или прежде виденных предметов называется эйдетизмом (от греч. «eidos» – «вид, образ»). Этот термин ввели отечественные психологи Л. С. Выготский и А. Р. Лурия.

Вы уже выполняли упражнения на концентрацию внимания. Вспомните, что после сосредоточенной долгой концентрации на каком-то предмете его образ находится у вас перед глазами еще некоторое время после прекращения упражнения. Эйдетическая память воссоздает в мозгу человека картинку, которая сложилась в момент наблюдения объекта. Вспоминая что-нибудь, эйдетики словно вновь видят это перед собой. Интересен пример с женщиной-эйдетиком: в ходе эксперимента ей предложили запомнить страницу из «Фауста» Гете. Затем попросили воспроизвести текст по памяти. Женщина прикрыла глаза и начала читать отрывок наизусть, в то время как ее глаза будто бегали по странице – от начала строки к концу.

Эйдетическая память оставляет воспринятую информацию непереработанной (на уровне иконической) и сразу отправляет запомненную картинку в кладовые долговременной памяти. Способности к ней есть у всех людей, однако с возрастом они утрачиваются. Дети владеют этим видом памяти в гораздо более полной степени, чем взрослые люди. Однако эту способность можно развивать и тренировать.

Случается, что сохраненные памятью зрительные образы получают дополнительную окраску (цветовую, тактильную и т. д.). В таких случаях говорят о

синестезии или о синестическом восприятии. Слово «синестезия» происходит от греческого «synaisthesis» («совместное чувство, одновременное ощущение») и обозначает некую особую разновидность восприятия, когда при воздействии на определенный орган чувств появляются ощущения, характерные для другого органа. Чаще всего синестетическое восприятие связывает любую информацию с зрительными образами, поэтому, например, распространен «цветовой слух»: восприятие звука дополняется цветовыми картинками. Так, в сознании композитора-синестетика А. Н. Скрябина родилась идея цвето– и светомузыки: он ввел в партитуру своей симфонической поэмы «Прометей» световую партию.

Для многих мнемоников, то есть людей, владеющих искусством запоминания, синестетические ощущения (зрительно-цветовые, вкусовые и осязательные) являются подспорьем. У синестетиков при восприятии информации активно работают несколько анализаторов, поэтому в памяти сохраняется яркая, звучащая и объемная картинка. Одно из основных правил мнемотехники гласит: «Чем ярче и четче образ, тем лучше он запоминается и легче воспроизводится». Действительно, красочный образ придает воспоминанию эмоциональную окраску, заставляет мысленно погрузиться в контекст вспоминаемого и вспомнить мельчайшие детали происшедшего или виденного.

Способности комплексного восприятия информации широко используют актеры театра и кино. Они опираются на различного рода «подсказки», позволяющие запоминать и воссоздавать в памяти текст роли (запах, расположение текста на странице, детальное описание декораций в уже сыгранном спектакле).

## **Визуализация абстрактных идей и понятий**

Термином «визуализация» обозначается любой процесс преобразования невидимого в видимое. Обычно, когда говорят о визуализации, подразумевают преобразование невидимых человеческому глазу лучей в видимое изображение (на этом принципе основаны, например, рентген или фотография). Но человеческий мозг тоже может воссоздавать или создавать зрительный образ на основе уже виденного ранее объекта или только что услышанной абстрактной идеи. Визуализация в данной книге подразумевает технику быстрого (не более 15 секунд) построения зрительного образа на основе любой информации, который помогает мгновенно вспомнить скрытые в нем данные.

При работе в технике визуализации активизируется правое полушарие головного мозга, которое связано с образным мышлением, позволяет воспринимать действительность и запоминать информацию в ее целостности, избегая дробления.

Образы, которые создает мозг, отражая таким образом абстрактные понятия, всегда конкретны и позволяют сохранять достаточно точную информацию. При этом конкретизация и отражение в зрительных образах всегда связаны с пониманием предмета. Рассмотрим пример. Представьте себе зрительно две вещи и обратите внимание на то, какой образ сложился: умывающаяся кошка и гонобобель. Думаем, что с первым проблем не будет, особенно если у вас есть домашняя любимица. А вот гонобобель... Тут варианты зрительных образов могут быть многочисленны. И совсем иначе вы представите себе гонобобель, если будете знать, что это другое название ягоды-голубики.

То же самое касается и представлений абстрактных понятий: если вы знаете, о чем идет речь, в памяти запечатлется это понятие и зрительный образ; если не знаете, то вы представите себе, скорее, не суть понятия, отраженного словом, а лишь его зрительный образ. Развитая человеческая память с одинаковой легкостью запоминает

и словесную оболочку понятий, и суть, отражая и то и другое в зрительных мыслеобразах.

С другой стороны, возможность определить для себя сложное абстрактное понятие простым зрительным образом, часто схематическим, помогает понять сущность и уложить в памяти не только словесную оболочку понятия, но и его смысловое наполнение. Особенно если не увлекаться ненужными деталями. Приведем еще один пример. Помните простейшие задачи на движение, которые вы решали в начальной школе, типа «От пристани турбазы отчалил катер, шедший со скоростью столько-то километров в час»? Если представлять себе все эти катера, грузовые машины, людей, которые движутся навстречу друг другу, в противоположных направлениях или параллельно, то можно легко запутаться в массе ненужных подробностей, не касающихся ни условий, ни собственно решения. Это как в старой смешной прибаутке: «Летели два гуся – один низко, другой на Север». Вместе с тем, задачи на движение решаются очень просто с помощью наглядной схемы движения, на которой обозначены все основные пункты и другие данные.

Или пример из мировой литературы. В романе А. И. Куприна «Юнкера» описываются мучения юнкера Александрова, который не может сдать фортификацию. Друзья объясняют ему ошибку: вся проблема в том, что юнкер Александров – обладатель прекрасного воображения и отличной зрительной памяти. Когда он слышит слово «бруствер» или «амбразура», перед его глазами встают тяжелые каменные или земляные укрепления. А на деле все гораздо проще: бруствер – это всего лишь схема, начерченная мелом на доске, части которой имеют свои размеры.

Итак, сделаем практический вывод: визуализация, то есть создание мысленных образов как отражений блоков запоминаемых данных, принесет массу удовольствия и значительно упростит процесс воспроизведения информации. Нужно лишь учитывать, что конкретно вам нужно запомнить. Если это конкретные вещи, не имеющие дополнительных смыслов и ценные сами по себе, например буквы алфавита или правила орфографии, в качестве мыслеобразов лучше использовать наглядные картинки. Например, нужно запомнить, что слово «корова» пишется через 2 «о». Представьте себе корову с выпученными и округлившимися в форме буквы «о» глазами.

А если вы запоминаете сложное понятие, слово-обозначение которого служит только оболочкой сути и отсылает к ней, здесь помогут схематические картинки.

Пользуясь техникой визуализации, нужно помнить о следующих правилах:

1) зрительный мыслеобраз должен быть очень четким;

2) чтобы достичь предельной четкости, необходимо сосредоточиться. Это лучше сделать, закрыв глаза. Тогда мозг не будет отвлекаться на «лишнюю» информацию, поступающую извне через органы зрения, а сконцентрируется на создании детального, полного образа. То же самое нужно делать при воспроизведении этого образа в памяти: закрытые глаза позволят памяти использовать все сохраненные детали для воссоздания полной картины;

3) основа создания мыслеобразов – предельная концентрация внимания и немного воображения.

## **Упражнения по визуализации**

## Упражнение 1. Визуализация конкретных и абстрактных картин

а) Прочитайте список слов и словосочетаний и нарисуйте к каждому зрительный мысленный образ:

- 1) спящая кошка;
- 2) водопад;
- 3) истина;
- 4) летний лес;
- 5) ирония;
- 6) идол;
- 7) весенний гром;
- 8) атлант;
- 9) розовая блузка;
- 10) ход мыслей;
- 11) течение времени;
- 12) библиотека;
- 13) ложь;
- 14) чувство юмора;
- 15) дипломатические переговоры;
- 16) захват заложников в Беслане;
- 17) «главное, чтобы костюмчик сидел»;
- 18) красота.

б) Проанализируйте каждый из полученных результатов и скажите: созданные вами мыслеобразы отражают прямой смысл понятий или косвенный? Учтите, что на создание образа, по касательной относящегося к понятию, требуется больше времени, поскольку к работе подключается воображение.

## Упражнение 2. Мысленные образы и эмоции

Это задание покажет вам связь между эмоциями и мысленными образами, которые ваш мозг рисует при восприятии информации. В списке приведены словосочетания, описывающие некие ситуации. Прочитайте их по одному. Необходимо как можно детальнее представьте себе зрительную картину к каждому из них:

- 1) мышинный хвост в котлете на вашей тарелке;

- 2) мальчик, читающий в вагоне трамвая;
- 3) незнакомая девушка, к которой на ваших глазах пристает пьяный;
- 4) поющий в кустах цветущей сирени соловей;
- 5) солнце, бьющее вам прямо в глаза;
- 6) отцовские заботы;
- 7) стадо идущих на водопой слонов;
- 8) безнадежно порванные любимые джинсы;
- 9) голос мамы, рассказывающей сказку на ночь;
- 10) дождливый пасмурный день.

Теперь отложите этот список в сторону и запишите на чистом листе бумаги те словосочетания, которые вы запомнили.

Предварительно постарайтесь визуализировать образы, соответствующие им.

Прочитайте их и подумайте, какие эмоции пробудили в вас описанные ситуации, а также что именно лучше запомнилось?

Сопоставьте оба списка, и вы получите ответ на вопрос: «Какие ситуации запоминаются лучше – вызывающие сильные (положительные и отрицательные) эмоции или нейтральные?».

Поскольку эмоции напрямую зависят от вашего текущего состояния (физического здоровья, хорошего и плохого настроения, усталости), в разное время результаты будут различными.

### Упражнение 3. Абстрактные и конкретизированные ситуации

Конкретизируем задачу. Вам предлагается список словосочетаний, описывающих абстрактные и конкретизированные ситуации. Читая словосочетания, каждый раз визуализируйте их:

- рычащая собака;
- собака, рычащая на незнакомца, проходящего мимо;
- собака, рычащая и готовая броситься на вас.
- иголка, торчащая из подушечки для иголок;
- иголка в руках вашей жены (мамы);
- иголка, прокалывающая ваш палец.
- купающиеся гуси;

- гуси, купающиеся в пруду в летний жаркий день;
- гуси, купающиеся в пруду в деревне, где вы отдыхали в детстве летом.
  - маленькая девочка в песочнице;
  - маленькая девочка, плачущая в песочнице;
- маленькая девочка – ваша дочь (сестренка, племянница), играющая в песочнице.
  - алая роза;
  - алая роза в саду утром, на лепестках которой дрожат капельки росы;
- алая роза, цвет которой напоминает вам отблески пожара.
  - старые потертые джинсы;
  - старые рваные джинсы, в которых вы работаете на даче;
- любимые старые джинсы, которые рука не поднимается выбросить.
  - солнце, блестящее на поверхности пруда;
  - солнце, блестящее на поверхности пруда в парке, где вы любите гулять;
- солнце, блестящее на поверхности пруда, блики которого вас слепят.
  - пожарная машина;
  - пожарная машина, несущаяся по улице с воющей сиреной;
- пожарная машина, несущаяся по улице с воющей сиреной, в то время как вы помните, что забыли выключить утюг.

Сконцентрируйтесь и запишите на чистом листе бумаги те сочетания, которые запомнились. Проанализируйте результат, сравнив оба списка: что вам проще запоминать?

#### Упражнение 4. Визуализация абстрактных понятий

Попытаемся разбудить свое воображение и нарисовать картину, которая лично для вас означает покой, умиротворение и тихую радость. Для выполнения задания настройтесь, как для медитации: пусть вам никто и ничто не мешает. Пусть окна будут занавешены: полутьма способствует концентрации и сосредоточению. Закройте глаза, а для изоляции от внешних раздражающих звуков используйте ватные тампоны. Расслабьтесь и комфортно устройтесь в кресле, вообразите себя художником перед мольбертом и рисуйте. Пусть работают воображение и память, отдайтесь на их волю. Что вас успокаивает? Уютный домик-избушка на берегу лесного озера или морское пустынное побережье рано утром, когда солнце только всходит, а прибой тихо бьется о каменистый берег? Быть может, это, напротив, шумная улица, по которой неспешно течет толпа людей. Детализируйте и прорисовывайте изображение. Наполните его чувственной информацией – красками, звуками, запахами, осязательными ощущениями. А теперь впустите это ощущение покоя в себя: ваше дыхание

замедляется, вы расслабляетесь, успокаиваетесь и наполняетесь энергией спокойной и тихой радости. Постарайтесь сконцентрироваться на своем состоянии, чтобы, когда вы закончите выполнение упражнения, оно сохранялось в вас еще некоторое время.

Визуализируйте таким образом только радостные картины, которые позволят вам восстановить душевные силы и ощутить внутреннюю гармонию. Диапазон радостных эмоций очень велик – от спокойного умиротворения до бурного, захватывающего восторга.

### Упражнение 5

Следующий этап – визуализация по воспоминаниям. Для выполнения этого упражнения вам понадобятся наглядные материалы (репродукции картин, фотографии из журналов или семейного альбома, рисунки). Положите перед собой картинку (сначала берите для упражнения простые изображения, не изобилующие числом деталей, а затем постепенно усложняйте задание), например фотографию близкого человека. В этом случае вам поможет сосредоточиться и восстановить ее хорошее знание оригинала. Вы придадите оригиналу личную, эмоциональную окраску, включая в значимый для вас контекст. Сосредоточьтесь и рассматривайте изображение в течение 2 минут, впитывая в себя все его детали. Не забывайте про фон: часто в живописи, в современной рекламе фон несет большую смысловую нагрузку.

Старайтесь не отвлекаться, но если это не получается, не паникуйте. Просто возвращайте внимание к изображению. Используйте удобный вам способ разглядывания: вы можете начать с фона и затем фокусировать взгляд на центральном изображении, словно вписывая его в окружение. Или, наоборот, изберите для концентрации какой-либо притягательный для вашего внимания элемент – то, за что «глаз цепляется», и лишь затем расширяйте диапазон внимания.

Теперь закройте глаза и по памяти восстановите в подробностях картинку. Старайтесь, чтобы мысленное изображение приобретало такую же четкость, как и на репродукции или фотографии.

Сравните результат, открыв глаза. Не расстраивайтесь, если сразу не получается: сосредоточение – дело очень трудное. Вы можете увеличить время подготовки, то есть разглядывания оригинала.

Когда результат вас удовлетворит, усложняйте задание: сокращайте время рассматривания или выбирайте более детализированный объект.

### Упражнение 6

Чтобы лучше представить себе и запомнить какой-либо объект, необходимо глубокое его знание. При работе с техникой визуализации это подразумевает зрительное представление предмета с разных сторон. Это упражнение нужно начинать с работы с реальными объектами действительности, и лишь после достижения положительного результата можно переходить к воображаемым единичным объектам и композициям.

Сконцентрируйтесь, возьмите предмет в руки (например, нож или сотовый телефон) и рассмотрите его. Если предмет слишком велик, то просто обойдите его со всех сторон, пытаясь представить себе по уже известным деталям, что именно находится в местах, которые вы не можете видеть. «Сфотографируйте» предмет со всех

возможных ракурсов.

Закрыв глаза, визуализируйте образ предмета. Если вам удалось сконцентрироваться на наблюдении, зрительная картинка сразу отпечатается в вашем мозгу. Сохраните ее в сознании, увеличивая и детализируя, не давайте ей исчезнуть. Мысленным взором осмотрите предмет со всех сторон, словно поворачивая его в сознании, отдаляя от себя и приближая. Помните, что картинка должна все время оставаться четкой.

Работайте так с разными предметами. Сначала с небольшими по размеру, которые можно взять в руки и пощупать: помните, что синестезия – прекрасный помощник при воссоздании картинка в памяти. Потом используйте неживые материальные объекты больших размеров (скульптуры и памятники архитектуры).

### Упражнение 7

Теперь предлагаем вам научиться мысленно «погружаться» в объект наблюдения и запоминания: он меняется в зависимости от контекста, в который он вписан. Для живой природы таким контекстом является время года и суток. При восприятии неживых объектов важен не только ракурс, но и освещение и т. д. Предлагаем вам выполнить следующие задания:

1. Представьте себе палисадник, разбитый во дворе вашего дома. Как он выглядит в разные времена года? Как он меняется год от года? Представьте, что мальчишки угодили в него мячом: что изменилось?

2. Хорошо ли вы знаете собственную комнату? Представьте себе ее во всех подробностях: пусть зрительный образ будет четким отражением реальности. А теперь меняйте освещение, попробуйте мысленно убрать все лишнее с рабочего стола. Оснастите вашу комнату по последнему слову техники, используя любые (даже фантастические) вещи. Отремонтируйте ее, переклеив обои, сделайте перепланировку. Фантазируйте, но помните – образ должен быть четким и детальным.

3. Вспомните хорошо знакомого человека: «повертите» его перед мысленным взором, рассматривая с разных сторон, в разной одежде и различных ситуациях. Пусть на хорошо знакомом лице отражаются самые разнообразные эмоции. Вот он идет – вспомните особенности осанки и походки; разговаривает – детализируйте мимику и жесты.

4. Теперь постарайтесь представить себе человеческое лицо: детализируйте изображение. Если вам не хватает фактического материала памяти, проведите подготовку: наблюдайте за незнакомыми людьми повсюду (на улице, в транспорте, на работе). Отмечайте для себя особенности чужих лиц, которые потом помогут воссоздать цельную картинку в памяти. Когда материал накопится, визуализируйте их, меняя при этом выражение лиц, эмоции и ситуации.

5. Моделируйте мысленно и визуализируйте различные бытовые ситуации, происходящие с вами или на ваших глазах: ругаются две соседки; кошка, разбившая чашку, прячется под диваном; вы в магазине покупаете продукты или выбираете себе праздничную одежду, примеряя все подряд, и т. д. Представляйте все зрительно, в мельчайших подробностях, создавая целые бытовые композиции. Память, которую вы уже приучили тщательно фиксировать все детали происходящего, будет послушно поставлять вам материал.

## Упражнение 8

Когда вы освоитесь с реальными бытовыми ситуациями, переходите к визуализации поэтических образов. Прочитайте стихотворение; читая, визуализируйте каждую строчку. Затем зрительно представьте себе единый образ, который будет главным для всего произведения.

Газель

Завороженная: в созвучьях мира.

Нет рифмы совершеннее и строже,

Чем та, что по тебе проходит дрожью.

На лбу твоём растут листва и лира.

Ты вся, как песнь любви, из нежных слов,

Слетевших наподобье лепестков

С увядшей розы, чтоб закрыть глаза

Тому, кто книгу отложил из-за

Желания тебя увидеть. Как

Будто прыжками каждый ствол заряжен,

Но медлит с выстрелом, покуда знак

Не дан, и ты – вся слух, и взгляд твой влажен,

Как у купальщицы в пруду лесном,

Оборотившемся ее лицом.

Р. М. Рильке (перевод К. Богатырева)

## Формирование ассоциаций

Одним из приемов успешного запоминания является выстраивание отдельных ассоциаций или целых ассоциативных цепочек. Они связывают между собой разные блоки информации в вашей памяти: потянув за ниточку ассоциации, вы успешно распутываете клубок запомненных данных до конца.

Ассоциативный образ является последним звеном в логической цепочке, которую ваше сознание упускает из виду. Это не значит, что ее не существует и ее невозможно когда-нибудь восстановить.

Логичные и естественные ассоциации постоянно появляются в нашем сознании, связывая неизвестные вещи с уже известными. Так наш мозг классифицирует информацию, организуя ее в стройную структуру. Память самостоятельно выискивает

в запоминаемом материале моменты, которые помогают образовать ассоциативные цепочки. Психология различает 3 типа таких связей:

- по смежности в пространстве или времени;
- по сходству;
- по контрасту.

Память в своей работе обязательно классифицирует всю «входящую» информацию, ища в ней сходства или отличия от уже известного и понятного. И первой моделью, которой оперируют наши сознание и память, являемся мы сами. Воспринимая любую информацию, человек в первую очередь примеряет ее к себе: похож я или нет на этого человека? случилось ли со мной в жизни подобное? как я к этому отношусь? Затем в ход идут близкие или просто знакомые люди: подыскиваются сходные лица, судьбы или модели поведения. Жизнь мозга – постоянный поиск ассоциаций. Свое заслуженное место они нашли в художественной речи, где они выступают в роли метафор, то есть перенесений значения или свойства с одного предмета на другой. Е. Клюев в своей книге «Между двух стульев» устами одного из персонажей так характеризует этот творческий процесс: «...любая гениальная идея – не что иное, как... новый тип смежности, когда два очень далеких явления вдруг оказываются рядом, в то время как о родстве их никто из живущих и не подозревал. Но вот человек указал на это родство – и оно тотчас же стало очевидным <...> это еще и от нас зависит: насколько легко наше воображение может перенести нас с травинки на облако. <...> Предположим, воображение наше привыкло двигаться так: с травинки на цветок, с цветка на кустик, с кустика на дерево, с дерева на облако. Но чье-то воображение вспорхнуло с травинки на облако – сразу, вдруг осознав нечаянную их близость».

Естественные (или произвольные) ассоциации связывают в нашей памяти запахи, звуки, краски и эмоции с теми или иными событиями. Но мнемотехника предлагает также использование нелогичных, искусственно выдуманных вами ассоциативных связей, которые позволят облегчить процесс запоминания во многих случаях, увеличат объем памяти за счет образования устойчивых связей между блоками информации, а также позволят быстро и успешно воспроизвести запомненное, все также просто «потянув за кончик нити».

Ассоциации являются своеобразными ключами к кладовой информации – к памяти. В связи с этим наша задача – научиться подбирать их к самым различным запоминаемым вещам и восстанавливать ассоциативную цепочку всякий раз, когда потребуется воскресить нужную информацию в памяти.

## **Упражнения на развитие ассоциативного мышления**

### Упражнение 1

Это известная игра, которую интереснее всего проводить в группе, но для начала рекомендуем вам освоить основные ее принципы вдвоем с кем-нибудь. Правила просты: один из играющих загадывает человека, известного всем, а другой (или другие) начинают спрашивать, с чем или кем ассоциируется этот человек, чтобы угадать, кто же именно загадан. Ведущий должен сосредоточиться на загаданном человеке, тогда нужные ассоциации будут произвольно возникать в сознании. Если ваш партнер по игре вам хорошо известен, вы можете попытаться по окончании игры восстановить эти связующие цепочки. Точно так же можно загадывать книги, героев

кинофильмов и т. д.

## Упражнение 2

Это упражнение подготовит вас к процессу воспоминания информации, запомненной по принципу ассоциаций. Последите за собой: у вас постоянно возникают произвольные ассоциации. Остановитесь в момент, когда вы поймаете себя на этом. Попробуйте восстановить логическую цепочку, связывающую вещи или понятия, возникшие у вас в сознании. Что лежит в основе возникшей ассоциации (сходство, контраст или смежность)?

## Упражнение 3

Это еще одна игра, которая помогает тренировать память и ассоциативное мышление. Она называется «Светская беседа». Количество участников может быть довольно большим. Игроки заранее оговаривают тему будущего разговора. Первый участник начинает повествование на предложенную тему, в какой-то момент обрывает его и передает слово другому и т. д. Каждый из игроков старается увести рассказ от предложенной темы, запутывая беседу, перескакивая с образа на образ, с мысли на мысль.

Очередность вступления в беседу не оговаривается предварительно. Задача следующего игрока – распутать цепочку ассоциативных образов предыдущего рассказчика, и вернуться к начальной теме. Затем он сам выстраивает свое повествование на тех же условиях.

Приемы ассоциативного запоминания довольно просты:

1) выстраивание мысленной ассоциативной цепочки из двух или больше объектов, на одном конце которой будет то, что необходимо запомнить, на другой – некий ключ, который напомнит вам нужную информацию в нужный момент;

2) построение наглядного мысленного образа, связывающего все звенья ассоциативной цепочки воедино. На одном конце цепи вы должны поместить запоминаемую информацию, на другом – тот ассоциативный ключик, который позволит вам вспомнить ее (например, какой-либо предмет, который вам точно попадет на глаза в нужный момент).

Основные принципы, облегчающие работу с ассоциациями:

1) глубокая сосредоточенность и концентрированность при запоминании любых данных;

2) чем больше ассоциаций разного рода, связывающих необходимую информацию с различными раздражителями, тем лучше идет запоминание и тем проще данные восстанавливаются в памяти: контекст, образованный ассоциациями, подсказывает запомненное;

3) опытные мнемонисты говорят, что ассоциации должны быть оригинальными, необычными. Еще лучше, если они образуют своеобразные «сюжетные» цепочки (этот прием помогает, когда нужно запоминать списки, состоящие из пунктов ничем между собой не связанных).

Рассмотрим приемы на практическом примере. Например, вам нужно сходить на

почту и отправить поздравительную телеграмму, но вы постоянно об этом забываете. Если вы собираетесь воспользоваться первым приемом, то выстройте цепочку: телеграмма – почта – голубь (ассоциация по сходству функций). Сконцентрируйтесь на том, чтобы связать звенья в единую наглядную цепь образов. Теперь, увидев на улице голубей, вы сразу вспомните о почте и телеграмме. Второй прием предлагает вам объединить все звенья в одном образе: пусть это будет голубь, держащий в руках телеграмму. Детализируйте картинку, чтобы представить ее как можно нагляднее: белоснежный голубь стучится в окно, опускается на подоконник, косит на вас глазом, а в его клюве – телеграмма. Или представьте себе бумажного голубка, сделанного из бланка поздравительной телеграммы; наверняка, вы сами делали таких в детстве. Вариантов может быть бесконечное количество, все зависит лишь от вашего воображения.

Предложенные приемы также способствуют переводу информации из кратковременной памяти в долговременную, и тогда связанная с помощью ассоциаций информация будет храниться в течение длительного времени.

## **Запоминание конкретных объектов**

Основные принципы запоминания:

1) чем больше приемов для запоминания вы используете, тем проще вам будет воспроизвести информацию.

Для этого необходимо рассмотреть объект с разных точек зрения, найти в нем зацепки для разных органов чувств. Вдумчиво проанализируйте и название объекта: оно может дать вам зацепки, необходимые для создания визуального мыслеобраза или ассоциативной цепочки.

Помните, что сочетание при запоминании зрительной и словесно-логической памяти – мощное и эффективное средство;

2) используйте символы и ассоциации для кодирования информации. Последние интегрируют новую информацию в то, что вы уже знаете, создавая устойчивые связи между новым и старым, хорошо знакомым. Выстраивайте ассоциативную цепочку между запоминаемым объектом и образом-подсказкой. Символы помогают представить большой объем информации в виде одного емкого образа и таким образом экономить место, занимаемое в памяти информацией. Примеры символов: полумесяц на зеленом фоне – ислам, олимпийская эмблема из 5 разноцветных колец – единство 5 континентов и т. д.

3) используйте мнемоники, то есть особые приемы запоминания информации:

- связывание ключевых слов с помощью сюжета в рассказ;
- отождествление информации с буквами или цифрами (например, составление слов-ключей из начальных букв ключевых слов запоминаемой информации);

4) когда вы нашли словесный образ, на который собираетесь «повесить» блок информации, не стесняйтесь – повторите его (вслух или про себя) несколько раз;

5) визуализируйте запоминаемый объект. О пользе этого мы уже говорили: наглядная сюжетная картинка, особенно необычная, гиперболизированная или забавная, поможет связать воедино несколько блоков информации;

б) если речь идет о запоминании большого объема информации, – разбивайте ее на отдельные блоки. Этому предшествует вдумчивое чтение, которое поможет запомнить часть материала еще до того, как начнется собственно заучивание.

## Имена собственные

Опытные мнемонисты говорят, что проще запомнить подробную семейную историю, чем отдельные имена собственные. И вы, наверное, замечали: читаешь интересную книгу, увлекаешься так, что, кажется, никогда уже не забудешь ни одной подробности. А через неделю можешь припомнить только фабулу, но ни одного имени в памяти не всплывает. Особенно трудно тем, кто должен время от времени сдавать экзамены по литературе: имена писателей и героев выветриваются из памяти практически мгновенно.

Также обстоит дело и с именами реальных людей. Понятно, что имена тех, с кем вы общаетесь регулярно, закрепляются в памяти. Но представьте, что вы встретили на улице человека, чье лицо показалось вам смутно знакомым. Вы пытаетесь вспомнить, кто же это, как его зовут. В итоге в памяти всплывает вся доступная информация: где встретились, по какому поводу общались, при каких обстоятельствах расстались, то есть все, кроме имени. Иногда в таких случаях люди пользуются собственными приемами, позволяющими не вспоминать имен точно и при этом никого не обидеть. Известны случаи, когда человек не запоминает отчество, поэтому ко всем он обращается, используя унифицированное отчество «Петрович», «Петровна». Молодой плейбой, у которого много девушек, использует аналогичный способ, помогающий никого не перепутать: он просто называет их всех такими словами, как «кошечка», «детка», «малыш».

Это происходит из-за того, что чаще всего имя не несет никакой конкретной информации о человеке, не отражает его сути. Имен достаточно немного, особенно по сравнению с общим числом людей в мире. Одно и то же имя может принадлежать самым разным людям. Интересен факт, что в древности их было еще меньше (например, в Древнем Риме насчитывалось всего около 20 личных мужских имен). В связи с этим, чтобы отличать разных людей, носящих одно и то же имя, друг от друга, древние использовали различные приемы. Те же римляне давали человеку прозвище, которое отражало его индивидуальную сущность. Так среди них появились Катулл («щенок»), Флакк («вислоухий»), Назика («носатый»), Тацит («молчаливый») и т. д.

### Упражнение 1

Возьмите навскидку несколько мужских и женских имен. А теперь попытайтесь вспомнить среди своего окружения людей, носящих их. Подумайте, почему вы помните имя этого человека – вас что-то с ним связывает или причины какие-то другие?

При запоминании имен собственных следует придерживаться следующих принципов.

Во-первых, будьте внимательны, когда человек вам называет свое имя, или когда вам его представляют. Не стесняйтесь переспросить: гораздо хуже, если имени вы не расслышали или расслышали, но неверно. При личном общении это, пожалуй, самое обидное, что собеседник не обращается к вам по имени или неправильно его называет. Запишите имя и фамилию человека, а еще лучше – попросите его записать их вам. Такое внимание польстит человеку, и впечатление, которое у него сложится о вас, будет благоприятным. В разговоре постоянно обращайтесь к собеседнику по

имени: постоянное повторение облегчает запоминание информации. Ведь вы таким образом активизируете два вида памяти – словесную и звуковую.

Во-вторых, попробуйте найти внешнюю связь между человеком и его именем: проще всего запоминаются те имена, которые отражают внешность или сущность носителя. Затем свяжите их в памяти с помощью ассоциации, подкрепленной зрительным образом. Косолапого увальня с именем Михаил запомнить всегда легко: в голове сразу появляется устойчивый образ косолапого бурого медведя. Если же это невозможно, попробуйте активизировать словесно-логическую память с помощью зрительной: внимательно рассмотрите человека, найдите в его лице, фигуре, походке или манере одеваться какие-то отличительные особенности. Все это облегчит вам узнавание внешности, а тогда «всплывет» и имя. Метод ассоциаций прекрасно работает в нашей памяти даже на неосознанном уровне: вспомните несколько фамилий – они вызовут в вашей голове ассоциации-ярлычки, отсылающие к информации, связанной с этой фамилией. Например, Бочкарев – пиво, Маргарет Тэтчер – «железная леди», экс-премьер-министр Великобритании и т. д. Проанализируйте имя и фамилию незнакомца – очень часто они бывают «говорящими» и сами подсказывают зрительный образ, помогающий запомнить и имя, и его обладателя.

В-третьих, запоминая имя, поищите какую-нибудь важную причину, делающую его значимым именно для вас. Например, так звали вашу первую любимую учительницу, или это же имя носит ваш кумир. При встрече с этим человеком даже через несколько лет у вас будет выстраиваться цепочка: внешность – кумир – имя. Память легче усваивает информацию, которая является важной для нас.

Привязать имя к внешности носителя достаточно просто. Рассмотрите человека и выделите в нем наиболее примечательную деталь, которая обычно сразу бросается в глаза (крупный нос с горбинкой, густые черные брови или глаза навывкате). Старайтесь обращать внимание на те черты, которые со временем претерпевают несущественные изменения (длина и цвет волос, наличие растительности на лице в виде бороды и усов, количество сережек в ухе таковыми, естественно, не являются). Проговорите несколько раз про себя имя: пусть в вашей голове сложится конкретный образ, отсылающий к нему. Конкретный предмет, связанный с ярким зрительным образом, поможет и сохранить имя в памяти, и вспомнить в нужный момент: оживите и визуализируйте буквальный смысл, заложенный в фамилии и имени. Здесь можно использовать значения имен, пришедших к нам из других языков: Петр – «камень», Георгий – «земледелец», Маргарита – «жемчужина» и т. д. Проще с именами, славянскими по происхождению, которые наполнены для нас смыслом: Людмила – людям милая, Светлана – светлая, Ярослав – яростный и славный и т. д. Факты для выстраивания ассоциативных цепочек вам подскажут и фамилии (Бочкарев – бочка; Лучин – лучина, луч; Лунин – Луна, Гусев – гусь, Рыбалкин – рыбалка, Кривцов – кривой). В любом языке фамилии изначально отсылали также к роду деятельности носителя (Столяров, Попов, Пушкирев) или выдающейся черте внешности или характера (Толстой, Удальцов, Трусков). Этот метод зрительных ассоциаций с фамилией срабатывает практически во всех языках (Миллер и Мюллер – мельник, Фокс – лиса, Вольф и Вульф – волк).

Можно также использовать интернациональные и национальные ассоциации, отсылающие к копилке образов мировой культуры: Мария – Дева Мария, Жанна – Жанна д'Арк. Используйте привязки имен к модным песням (к словесной памяти подключится еще и музыкальная), общеизвестным цитатам: Алексей – Алеша («Стоит над горою Алеша»); Екатерина – Катюша («Выходила на берег Катюша»), Катя и Катерина («Катя, Катя, Катерина – донеслось из-под копыт»). Прекрасная привязка имен – отсылки к литературным произведениям и их авторам: Маргарита – «Мастер и

Мargarита», Иван Александрович – Хлестаков, Александр Сергеевич – Пушкин и Грибоедов. Видите, как расширяют возможности памяти кругозор и начитанность?

Если имя или фамилия не несут для вас в себе никакой информации, используйте простейшие звуковые ассоциации: Варвара – варезка, варвар; Костя – кость, костыль; Лилия – лилия. Активизируйте воображение. О чем вам говорит, например, фамилия Емельянов: Емельян, Еме-ля, сказка о Емеле – сами собой идущие за водой ведра или Емеля на печке и разевающая рот огромная щука.

Наконец, свяжите у себя в мозгу выдающуюся черту облика человека с его именем и фамилией, получив комбинированный зрительный образ. Он должен быть очень ярким и запоминающимся. Не торопитесь: на создание такого образа тем, кто только начинает это делать, требуется время. Тем более что ассоциации, возникающие в сознании по поводу имени, фамилии и внешности человека, часто бывают произвольными. А вот объединение разных частей в общую картинку – процесс произвольный, требующий сосредоточения. Полученная картина должна запечатлеться в вашей памяти, поэтому «оживите» ее, внеся движение, действие: пусть печка, на которой восседает Емеля, едет, рыбак (Рыбаков) – поймает рыбу или запутается в леске и т. д.

Картинки и связи не должны быть строго логическими, если, конечно, вы не относитесь к породе людей, у которых логическое мышление явно преобладает. Несуразица, чепуха и гиперболизированные забавные образы, идущие в разрез с нормами действительности, запоминаются гораздо лучше. Вспомните, с каким восторгом в детстве все читали стихотворение К. Чуковского про утят, зажегших море. Проблема состоит в том, что они не очень долго задерживаются в памяти. Гораздо дольше мы помним четкие, тщательно прорисованные образы, оживленные множеством деталей и нюансов. На этап создания единого образа требуется от 10 до 20 секунд.

Попробуем разобрать методику на конкретном примере.

Антон Антонович Сидоров, излишняя полнота. Имя отсылает нас к бессмертному «Ревизору» Н. В. Гоголя: так звали городничего. Преобразуем фамилию: имя «Сидор», ныне достаточно редкое, ничего нам не говорит. Но: «сидором» называется заплечный мешок, ляжки которого образуются затягиванием петли на горловине (ключевое слово – мешок). Итак, данная фамилия ассоциируется с мешком.

Объединяем информацию в зрительный образ: полный, обильно потеющий (например, от страха – гоголевский «городничий») мужчина, пытающийся завязать пузатый мешок с себя ростом.

Если же вы знаете, что русское имя «Сидор» происходит от греческого «Исидор», цепочка ассоциаций и зрительный образ на ее конце могут быть иными: Сидор – Исидор – Айседора Дункан – Сергей Есенин – известная фотография поэта с трубкой.

Одно из пособий по развитию памяти предлагает для запоминания фамилий составить мысленный каталог: внося в него новую фамилию, вы будете получать уже готовый ассоциативный образ для ее запоминания. Для простоты классификации фамилии следует распределить по уже известным вам категориям:

- род деятельности;
- черты характера;

- птицы и животные;
- растения;
- предметы;
- отсылка к мировой художественной культуре;
- цвет;
- звук и т. д.

Когда необходимо запомнить множество имен за небольшое время, используют сюжетный метод и метод «экспертов».

Суть первого заключается в следующем: каждое имя ассоциируется с неким зрительным образом; на его основании придумывается сюжетная история, связывающая всю информацию в единую цепь. Связка должна быть достаточно запоминающейся и необычной, тогда она может вмещать до 500 имен.

В книге С. А. Гарибяна «Школа памяти (суперактивизация памяти через возрождение эмоций)» подробно описывается этот метод. Ныне эта брошюра является практически библиографической редкостью (она была издана не слишком большим тиражом), поэтому позволим себе процитировать довольно большой отрывок, правда, с некоторыми сокращениями.

Итак, персонаж по имени «С.» запоминает 26 гостей: «... гости представились, называя свои имена <...> С. в помощь себе привел знаменитостей и своих знакомых с аналогичными именами, а также города, или что-либо еще, носящее эти имена (например, есть одеколон «Наташа»). При каждом новом имени он проводил параллели и разыгрывал сюжеты с использованием вышеприведенной информации <...> затем он связал цепочку из них, учитывая, что гости сидели, не меняясь местами. Постараемся показать эту цепочку:

В Порт-Артуре (1) стоял на якоре французский теплоход «Жанна (2) д'Арк», откуда вышел отважный советский летчик Алексей (3) Маресьев с Верой в то, что хирург Арсен (5) его успешно прооперирует. У последнего в этот день родился сын, которого назвали Григорием (6). Впоследствии он женился на уродливой Раисе (7), дочери князя Василия (8), который любил читать про Андрея (9) Болконского, подарившего жене Михаила (10) духи «Елена» (11), рекомендованные продавщицей Анной (12), которая старалась познакомить свою дочь Анаит (13) со студентом Анастасом (14), учеником Армена (15) Джигарханяна, который питал Надежду (16) сыграть роль иранского шаха Ибрагима (17), убитого Александром (18) Македонским, которому подражал Юлий (19) Цезарь <...> После этих сюжетов наш С. внимательно «пожирал глазами» гостей и, используя вышеприведенную связку как шпаргалку, разделил их по группам, после чего и по единицам. Проведя эти процедуры, он выпустил из внимания прежние объекты с аналогичными именами и названиями, которые были использованы как зацепки для запоминания, предварительно проведя в пределах возможного аналогию между внешними признаками своих гостей и приведенных объектов с одинаковыми именами. Благодаря этим приемам, он их узнал бы даже в самом многолюдном месте и через внушительный промежуток времени».

Метод «экспертов» состоит в том, чтобы запомнить довольно большую группу фамилий очень быстро. Основа метода – воображаемые, надуманные ассоциации.

Нужно создать мгновенные ассоциации между именем человека и близким к нему по звучанию словом (Петухов – петух, Попова – поп, Мамаев – майка и т. д.).

## Упражнение 2

Набросайте на листе бумаги список имен и фамилий. Проанализируйте их и составьте для себя смысловой ряд ассоциативных образов, связанных с каждым пунктом. Выполняйте это упражнение всякий раз, когда услышите или прочитаете новую фамилию. Это поможет вам пополнить ваш каталог и научит быстро ориентироваться в разнообразии имен и фамилий, а также подыскивать зрительные мыслеобразы к ним.

## Упражнение 3

Попытайтесь составить список из имен и фамилий 50 человек, с которыми вы так или иначе сталкивались в течение года. Проанализируйте результат. Подумайте, почему именно вы запомнили имя каждого, какие ассоциации появляются у вас при звуке имени, к каким особенностям внешности (включая походку, манеру общения и т. д.) носителей отсылают вас эти имена.

## Упражнение 4

Учимся запоминать нового человека. Познакомившись с кем-нибудь, действуйте по следующей схеме:

- выделите выдающуюся черту внешнего облика (лицо, походка, фигура, жесты и мимика – то, что практически не меняется с возрастом). Обязательно проговаривайте мысленно все этапы ассоциаций, обоснуйте свой выбор значимой детали;

- проанализируйте имя и фамилию нового знакомого. Если плохо расслышали, обязательно переспросите. Ваша задача на этом этапе – отыскать подсказку для создания зрительного образа;

- создайте единый образ, используя информацию, полученную на предыдущих этапах анализа. Мысленно проговаривайте все, что приходит в голову: слова, звуки, причины, комментарии. Помните, что длинная ассоциативная цепочка даст вам дополнительные ключи-подсказки, активизирующие процесс воспоминания;

- представьте себе получившийся образ как можно четче и детальнее. Оживите его, внеся момент движения. Вглядывайтесь в получившийся образ некоторое время (около 20 секунд).

На первых порах лучше выполнять это упражнение в обстановке сосредоточения: без людей и при минимуме отвлекающих внешних факторов.

Если вы хотите действительно запомнить человека, а не только его внешность или фамилию, нужно получить о нем как можно больше разнообразной информации. Проще всего это сделать, поговорив с ним. Информация должна быть реальной, поэтому, если вам представилась возможность поболтать с интересующим вас субъектом, задавайте ему вопросы. Любой ответ раскрывает для вас сущность человека, становится тем ключом, который поможет вспомнить его и через 10 лет.

Затрагивайте в разговоре самые разные темы, выясняя, чем интересуется ваш собеседник, в чем он является докой, а в чем, откровенно говоря, «плавает». Не

упускайте ни одного шанса, дающего возможность больше узнать о собеседнике.

Конкретные факты из реальной жизни человека помогут сделать его образ более четким, материальным и незабываемым. В связи с этим при разговоре обращайтесь внимание на любую информацию, которую «подбрасывает» вам малознакомый собеседник. Любое его слово – это пища для размышления и анализа, монетка, брошенная в копилку его цельного образа, хранящегося у вас в памяти.

### Упражнение 5

Возьмите 10 фотографий (или портретов) незнакомых вам людей. Под каждой из них должны быть подписаны имя и фамилия. Проанализируйте внешность и имя каждого, используя схему предыдущего упражнения. Постарайтесь на основании описанной техники запомнить имена и лица новых людей. Выполняйте это упражнение в течение 3–4 минут.

После этого переверните изображения так, чтобы не видеть лиц и подписей. Восстановите по памяти список имен и проверьте себя, заглянув на лицевую сторону изображений. Попробуйте вспомнить имена и лица через 1 час, 1 день и т. д. Анализируйте свои ошибки и исправляйте их.

Самой распространенной ошибкой может стать слишком прямая аналогия между фамилией и внешностью человека. Человек с фамилией Блинов не всегда имеет круглое, «блинообразное» лицо, а у Косоротова вряд ли рот скошен настолько, чтобы стать основной чертой облика. Ищите другие ассоциации и подсказки, более точно соединяющие внешность с именем.

Другая ошибка – строить ассоциации только на основании имени, да еще и с использованием моментально возникших в сознании образов. Ведь последние всплывают в памяти под влиянием самых различных факторов (настроения, важных на данный момент мыслей и т. д.). Такая ошибка описана в рассказе А. П. Чехова «Лошадиная фамилия». Помните, герои пытались вспомнить «лошадиную фамилию» одного из персонажей? Сложность заключалась в том, что связь «овес» (фамилия Овсов) и «лошадь», скорее всего, принадлежит к такого рода контекстуальным ассоциациям. Варианты, предлагавшиеся героями, гораздо больше отвечали образу «лошадь»: Кобылин, Жеребцов, Жеребятников, Табунов, Гнедицкий и т. д.

### Упражнение 6

Очень трудно запоминать фамилию и имя, которые очень распространены (Иванов, Петров, Елена, Николай и др.). Составьте список из подобных имен и фамилий и запишите к каждому из них ряд образов. Елена – ель, лень, лань, пенка и т. д. Николай – кол, лай и собака, квас. Продумывайте связи между именами-знаками и конкретными образами, визуализируйте каждый образ, повторяя имя, к которому вы его относите. В будущем, если вы встретитесь с запоминанием таких «трудных» фамилий и имен, вам проще будет подобрать зрительный образ из уже готового списка.

## Лица

Гораздо проще, чем имена, запоминаются человеческие лица. Они гораздо разнообразнее, индивидуальнее и задействуют развитую зрительную память. Мы уже говорили немного о запоминании лиц в прошлом разделе, посвященном именам. Разберем теперь эту технику подробнее.

При первом общении человека нужно хорошо рассмотреть, даже если это займет не более 30 секунд. Обратите внимание на то, что первым бросилось вам в глаза, какая черта лица. Чаще всего это и есть деталь, определяющая для нас облик человека. Объясните себе, почему именно эта черта бросилась вам в глаза. Например, глаза: их выражение зависит от многих причин, но вот разрез и цвет очень индивидуальны. Попробуйте подобрать к ним какую-нибудь поэтическую ассоциацию, даже взятую из классики. Трудно забыть лицо человека, у которого глаза подобны ягодам черной смородины.

Бывает так, что лицо на первый взгляд не выразительно, в нем не за что зацепиться глазам. Рассмотрите такого человека внимательнее: вы увидите его лоб, брови, глаза, нос, скулы, губы и подбородок. Важным моментом описания является определение общего впечатления. На это уделяйте больше времени. Как ни странно, общее впечатление не обязательно совпадет с первым; оно должно быть суммой всех черт, которые вы увидели и отметили в человеке. Описав себе мысленно увиденное лицо, вы уже не забудете его в целом, даже если некоторые детали сотрутся из памяти.

Выбрав определяющую деталь, проверьте свое впечатление: закройте глаза и представьте себе лицо, которое стараетесь запомнить. Если первой всплывает в памяти та черта, которую вы выбрали, значит, вы не ошиблись. Если же лицо не желает вспоминаться или деталь, которую вы определили в качестве доминирующей, в него не вписывается, значит, вы ошиблись. Попробуйте еще раз. Постоянно комментируйте про себя результаты осмотра: чем больше комментариев и чем они эмоциональнее, тем отчетливее будет отпечаток в памяти.

Уже неоднократно упоминалось, что для памяти очень важны эмоции. Определите для себя, какие из них вызывает у вас человек. Чтобы сделать зрительный образ более живым и запоминающимся, можно использовать гиперболизацию. Допустим, у человека густые, кустистые брови: представьте себе их еще гуще и кустистее. Образ сразу станет более наполненным и запоминающимся.

И еще одно: в человеке значимо не только лицо. Чтобы его образ в вашей памяти был более насыщенным и четким, обращайтесь и на другие черты. У людей не только разный разрез глаз, цвет и оттенок кожи; у каждого свои интересы и образ жизни. Все это отражается на внешности, привычке держать себя и общаться, одежде, манере ходить и т. д. Обращая внимание на эти детали, вы составляете полный портрет человека, накрепко запечатлевая его в памяти.

### Упражнение 1

Выполняйте его каждое утро, отправляясь на работу. Вы ежедневно выходите из дома в одно и то же время, как и многие другие. Многих ли своих обычных попутчиков вы запомнили в лицо? Многих ли из них вы узнаете, если встретите в иной ситуации? Запоминайте лица людей, которых видите ежедневно. Если вы будете приглядываться, вы заметите в каждом лице доминантную черту, которая для вас станет основой их облика. Больше сравнивайте, поскольку все лица разнообразны и специфичны. Это упражнение поможет вам научиться за несколько секунд определять специфические черты человеческих лиц.

### Упражнение 2

Возможно, вы замечали, что гораздо труднее запоминать представителей других рас. Они все кажутся нам на одно лицо. Попробуйте быть внимательнее и анализировать. Замечайте вокруг себя лица представителей другой расы. Тщательно

анализируйте всю информацию, которую вы получаете через наблюдение. Общие признаки той или иной расы вам известны. Попробуйте определить, что отличает одного ее представителя от другого. Вскоре вы научитесь подмечать во внешности людей мельчайшие подробности, отличающие их от других.

## Списки и инструкции

В запоминании списков, которые так необходимы в повседневной жизни, вам также поможет техника ассоциаций. Мы с вами уже говорили о набросанных на листе бумаги планах, помогающих установить очередность и важность дел на следующий день. Идя в магазин, особенно перед праздником, мы тоже берем с собой список необходимых покупок, иначе велика вероятность что-то забыть, и тогда придется снова идти в магазин. Записные книжки, куда вносятся различные неотложные дела, сегодня в большой моде. Звуковые «напоминалки» о конкретных действиях можно также установить в компьютере и сотовом телефоне.

Руководства по развитию памяти расходятся во мнениях: полезны для памяти такие списки на различных носителях или вредны. Мы склонны к тому, что они, безусловно, полезны: списки наглядны, в них можно проследить результативность действий, поскольку все, что выполнено, вычеркивается. Наконец, они позволяют разгрузить мозг, который просто забит как необходимой, так и ненужной информацией. Однако нельзя полагаться лишь на список:

бумажки теряются, телефоны ломаются. Человек, который привык все записывать, гораздо меньше полагается на свою память, и та постепенно отказывается работать даже в случае крайней необходимости.

Список должен быть отражением ваших стройных мыслей. Если он составлен логично, все в нем последовательно, тогда он прекрасно откладывается в памяти и без ненужных бумажек в заднем кармане брюк. Разберем с вами основные принципы запоминания списков.

Составьте какой-либо список. Продумайте его: что нужно сделать в первую очередь, какие покупки нужно совершить, где именно и т. д. Теперь проанализируйте пункты списка по порядку, используя различные точки зрения: аналогию, дифференциацию, метод категориальной классификации или группировки. В первом случае вы обращаете внимание на сходство между различными предметами и явлениями; во втором, наоборот, – на различие, специфику. Третий способ предлагает членить списки на группы по различным критериям (например, по важности, месту, времени и т. д.). В любом случае, классифицирование отдельных составляющих длинного списка объединяет их в более крупные блоки, которые проще запомнить. Помните правило « $7 \pm 2$ »? Психологи подсчитали, что использование различных способов анализа в комбинации повышает эффективность запоминания в 2–3 раза.

Если вы научитесь совмещать анализ с визуализацией, эта эффективность еще возрастет. Рассмотрим технику на примере следующего списка:

- 1) купить молока и стирального порошка;
- 2) поздравить дальнего родственника с юбилеем, отправив телеграмму;
- 3) положить деньги на телефон;
- 4) забрать вещи из химчистки.

Для начала расположим пункты в логической последовательности. Сначала нужно положить деньги на телефон, иначе вы окажетесь отрезанным от мира, а вам обязательно должны завтра позвонить. Вторым пунктом станет отправление телеграммы, а третью строчку займет пункт о химчистке, поскольку та находится рядом с почтой. Последним пунктом списка станет покупка молока и стирального порошка, потому что это нужно сделать перед самым возвращением домой.

Теперь наш список приобретает следующий вид:

- 1) положить деньги на телефон;
- 2) поздравить дальнего родственника с юбилеем, отправив телеграмму;
- 3) забрать вещи из химчистки;
- 4) купить молока и стирального порошка.

Теперь, когда порядок выполнения дел сложился, начинаем искать ассоциации и визуализировать их. Помните: чем больше деталей, чем красочнее и живее зрительные образы, тем лучше запомнится информация.

Выходим из дома, проверив, не забыли ли телефон. Это простое повседневное движение сразу связывает нас с первым пунктом списка. Представим себе в деталях, как банкомат проглатывает купюру и выдает квитанцию. Этот зрительный образ будет ключом-отсылкой к следующему пункту плана: бланк вы должны заполнить, чтобы отправить телеграмму. Вообразите, что из банкомата выползает не квитанция, а бланк поздравительной телеграммы. Это сделать достаточно просто, основываясь на сходстве между двумя предметами: квитанция и бланк – это листки бумаги довольно небольшого размера. 2-й и 3-й пункты мы уже связали в сознании на основании пространственной аналогии: почта и химчистка находятся в одном доме. Добавьте детали, которые оживят эту связь и сделают ее более эмоциональной. Например, вы отправляете телеграмму и просите работника связи показать вам имеющиеся в наличии поздравительные бланки. На всех бланках нарисована одна картинка: грузовик, едущий по лужам, и вы в красивом костюме, безнадежно испорченном брызгами грязи из-под колес. Связь довольно надуманная, но картинка получилась эмоциональная. Итак, пункт с химчисткой запомнили. Переходим к последнему. Химчистка и запах, который в ней царит, отсылают нас к покупке стирального порошка. Список уже объединяет в нашем сознании покупки в пару «порошок – молоко». Но нужно закрепить это ассоциацией. Например, похожие пачки с разными надписями. Или: кто-то из домочадцев, с нетерпением ожидающий нашего возвращения, берет из рук пакет с покупками, заглядывает в него и обиженно тянет: «А где же молоко?».

Подобные упражнения разовьют вашу способность ассоциативного мышления, а также помогут искать и находить критерии, позволяющие объединять информацию в смысловые блоки.

Сложнее запоминать пункты списков в порядке, в котором они составлены. Здесь прекрасно поможет метод, названный именем римского оратора и государственного деятеля Цицерона. Ораторы издревле использовали этот способ, чтобы не упустить ничего в речи. Суть этого метода заключается в том, чтобы привязать отдельные пункты списка к знакомым местам хорошо известного маршрута, например из комнаты в кухню или на даче от домика к туалету и т. д. В результате создается цепь не ассоциаций, а мест с привязанными к ним пунктами списка. Вспоминая маршрут и

ориентиры, вы вспомните и пункты списка. Понятно, что ориентирами-значками будут не написанные на бумажке слова, а какие-нибудь зрительные образы.

Для того чтобы с успехом использовать метод Цицерона, нужно досконально изучить маршрут, запоминая все его мельчайшие подробности. Вы встаете утром с постели и идете в ванную комнату: какие вещи встретятся вам по пути? Определите те места маршрута, которые вы будете использовать для размещения ключей.

Вам нужно собрать подписи на контракте, обойдя для этого отдел кадров, планово-финансовый отдел, учебную часть, юриста и, наконец, директора института. Свяжите пункты этого списка с отдельными местами вашего маршрута:

1) отдел кадров – это ваша постель: представьте, что на ней лежит бланк контракта;

2) планово-финансовый отдел – это тумбочка, стоящая справа от вашей кровати: здесь лежит пачка денег (достаточно прозрачная ассоциация для финансовой структуры);

3) учебная часть свяжется с трюмо в коридоре: здесь мысленно положим стопку тетрадей и учебников;

4) юрист – это глухая стена в коридоре по правую руку: к нему всегда трудно пробиться. Представьте себе, что вы бьетесь головой об эту стену, на которой висит табличка «Юрист»;

5) ванная комната – конечный пункт вашего маршрута – связывается с кабинетом директора, где вы должны оставить свой подписанный контракт.

Привязав к отдельным местам маршрута определенные знаки (используя ассоциации и визуализацию), пройдитесь по квартире: знаки-подсказки всплывут в вашей памяти.

Можно использовать любой другой маршрут: главное, чтобы вы были с ним прекрасно знакомы и не путали порядок значимых мест-привязок. Никогда не спешите составлять список значимых мест на маршруте. Ведь это самое главное, это суть метода Цицерона. Продумайте маршрут не один раз, пройдите по нему многократно в действительности и повторяйте его мысленно. Важные места должны всплывать в памяти без всяких усилий с вашей стороны. Лучше не использовать сходные места-привязки (их еще называют локусами): вы легко запутаетесь, если на вашем пути встречаются несколько кресел или вы расположили образы подсказки сразу в 2 цветочных горшках. То же самое касается и использования в качестве локуса дверей: они слишком похожи друг на друга и легко сольются в вашей памяти в единый образ. Такими местами– привязками не могут быть вещи, которые вы постоянно переставляете (одежда, книги, пепельница).

Еще один прекрасный метод запоминания списков (особенно он касается списков слов, в которых нет никакой логики) – сюжетный метод. Мы описывали его в предыдущем разделе: отдельные слова связываются между собой и образуют сюжетный рассказ.

## Упражнение 1

Потренируйтесь в применении метода Цицерона. Прочитайте предложенный список необходимых покупок и привяжите отдельные его пункты к локусам избранного вами

маршрута:

- 1) вино;
- 2) минеральная вода;
- 3) сок;
- 4) бородинский хлеб;
- 5) яйца;
- 6) майонез;
- 7) помидоры;
- 8) картофель;
- 9) молоко;
- 10) сыр;
- 11) мясо для котлет;
- 12) красная рыба;
- 13) фрукты;
- 14) торт.

Упражнение 2

Попытайтесь запомнить список из слов, используя любой из описанных выше способов:

Плац

Кровь

Походка

Кавалерист

Ранний

Роза

Свинья

Монах

Легион

Восток

Премьер-министр

Правило

Память

Глаз

Храм

Число

Испуг

Любовь

Стихотворение

Телефон

Начните с 10 слов, а затем добавляйте по 1–2 слова, усложняя задание.

Упражнение 3

Вам предлагается список насущных дел. Расположите их по степени важности и сгруппируйте:

- 1) купить хлеб;
- 2) заплатить за газ;
- 3) отнести декларацию в налоговое управление;
- 4) встретиться с научным руководителем;
- 5) постирать;
- 6) вынести мусор;
- 7) сдать книги в библиотеку;
- 8) занести другу одолженный диск;
- 9) позвонить по поводу работы;
- 10) написать 3 страницы дипломной работы.

Упражнение 4

Теперь самостоятельно составьте список неотложных дел на завтра (не менее 7–10 пунктов), а затем работайте в соответствии с заданием предыдущего упражнения. Наконец, запомните список и проверьте себя, выполнив все дела на следующий день.

Упражнение 5

Фамилии являются такими же словами, как и остальные, поэтому выполните следующее упражнение: заучите наизусть список фамилий:

Петухов

Мамонтова

Еременко

Макеев

Шварц

Белоконенко

Петров

Астрова

Щепкина-Куперник

Бальзак

Швайнштайгер

Скиндер

Герцог

Радионова

Фоменко

Ржевский

Сидоров

Фомичев

Михеева

Чумак

Муха-Заграничная

Ту

Перейдем к методике запоминания различных инструкций. Самым распространенным их примером являются кулинарные рецепты. Техника их запоминания основана на принципе категориального комбинирования. Ведь в основе приготовления всех супов, мяса, рыбы и соусов лежат одни и те же приемы. Запомнив основные правила работы с данным видом продукта и приготовления основных блюд, вы сможете приготовить все, что угодно. Блюда различаются только набором специй и различными тонкостями, о которых в рецептах все равно ни слова не говорится.

## Упражнение 6

Из кулинарной книги выпишите основные принципы приготовления соусов и обработки рыбы. Запомните список, используя метод Цицерона. Затем, через 1–2 неделю постарайтесь по памяти, используя известный вам набор правил, приготовить блюдо из судака под белым соусом.

## Числа и даты

В быту мы постоянно сталкиваемся с числами и необходимостью их запоминать, начиная от номеров домов и квартир и заканчивая телефонами и датами рождения разных людей. Для их запоминания существуют различные методики:

- **мнемоники:** например, в школе мы учились запоминать число  $\pi$  с точностью до 4-го знака после запятой. Нам в этом помогала фраза: «Что я знаю о кругах?». Подсчитайте количество букв в каждом слове, это и есть нужное нам сочетание, то есть 3,1416. Способ этот достаточно труден для овладения, но если относиться к запоминанию цифр как к зарядке для памяти и мышления, придумывание мнемоник станет для вас увлекательной и никогда не надоедающей игрой;

- **визуализация и метод ассоциации в сочетании с сюжетной техникой:** в этом случае с цифрами нужно поступать так же, как с обилием имен, лиц и пунктов в списках. Вы находите ассоциацию и зрительный образ для каждой цифры, а затем объединяете их в связные сюжетные рассказы;

- **разбиение на части:** это самый известный способ запоминания рядов цифр, например номеров мобильных телефонов или банковских счетов. Известно, что мозг легче воспринимает информацию небольшими кусочками. Разбейте номер телефона на составные части, например 8-917-217-62-51, и произнесите его несколько раз. Довольно скоро вы его запомните;

- **аналитический способ:** можно проанализировать цифры, входящие в состав любого числа: очень часто они находятся в тесной зависимости друг с другом, выражающейся в простейших арифметических действиях. Но этот метод подходит в основном людям с аналитическим математическим мышлением. Гуманитариям им пользоваться довольно затруднительно;

- **метод смысловых привязок:** привязывая части числа к важным и значимым для вас датам, мы легко запомним целое. Например, 210262 – дата рождения дочери, где 1-я пара цифр означает день, 2-я пара – месяц, а 3-я пара – год.

Если же говорить об общедоступных принципах запоминания чисел, ваша задача заключается в том, чтобы закодировать цифры от 0 до 9 с помощью одного из доступных кодов (звуковые ассоциации, зрительные образы, смысловые или цветовые аналогии) и в дальнейшем использовать его для выстраивания сюжетных рассказов, ассоциативных цепочек или комбинированных зрительных мыслеобразов.

Звуковая кодировка предполагает развитое словесное мышление: это своеобразная игра слов, которая позволяет рифмовать, каламбурить, изменять словоформы и т. д. Помните, что 1 цифра должна быть обозначена лишь 1 символом:

- 0 – Ассоль;
- 1 – блондин(ка);

- 2 – трава;
- 3 – трибуна;
- 4 – четки;
- 5 – опята;
- 6 – шест;
- 7 – семечки;
- 8 – осьминог;
- 9 – десерт.

Составьте и запомните собственный набор символов и знаков. Обязательно визуализируйте образ, соединяя его со звучанием слова, обозначающего цифру. Теперь попробуем воспользоваться придуманным кодом. Мы запоминаем номер дома 102: «Блондинка Ассоль сидит на траве», или код на домофоне 873: «Осьминог щелкает семечки на трибуне». Комбинация из образов должна точно воспроизводить последовательность цифр в числе.

Можно составить визуальный код, в котором каждая цифра будет ассоциироваться у вас с конкретным предметом или зрительным образом:

- 0 – дырка от бублика;
- 1 – палка;
- 2 – лебедь;
- 3 – ухо;
- 4 – сломанный зонт;
- 5 – монета;
- 6 – кресло-качалка;
- 7 – кочерга;
- 8 – бесконечность;
- 9 – замок.

Составляя этот список образов, детально визуализируйте каждый пункт, вписывая в него облик цифры. А запомнив его, попытайтесь применить. Запоминаем числа 102 и 873: «Палка, продетая в дырку от бублика, летит в лебедя» и «Бесконечность уравнивает кочергу и ухо». Такие фразы легко удерживаются в памяти. Главный принцип здесь – это детальная и подробная визуализация, оживляющая нелепые образы.

Упражнение 1

Используя свой код для цифр, запомните количество предметов:

- 3 авторучки;
- 1 карандаш;
- 5 тетрадей;
- 2 книги;
- 7 дискет;
- 9 кошек;
- 8 лилий;
- 15 спичек;
- 4 ложки;
- 5 машин.

Для этого прочитайте список и закодируйте его, визуализируя получившиеся образы. Затем проверьте себя: закройте первую часть упражнения и проставьте количество предметов:

- \_\_\_\_ кошки;
- \_\_\_\_ авторучки;
- \_\_\_\_ дискеты;
- \_\_\_\_ карандаши;
- \_\_\_\_ книги;
- \_\_\_\_ лилии;
- \_\_\_\_ ложки;
- \_\_\_\_ машины;
- \_\_\_\_ спички;
- \_\_\_\_ тетради.

## Упражнение 2

Образы в кодах – это своеобразные зацепки для памяти, на которые вы развешиваете цифры. Попробуйте составить буквенный код для цифр от 0 до 9.

Используйте его следующим образом: вы составляете предложения, чтобы в него входящие слова начинались с нужных букв (соблюдайте порядок цифр в запоминаемом числе).

### Упражнение 3

Еще раз поупражняемся в составлении кодов: придумайте код на основе ваших личных ассоциаций с цифрами от 0 до 9 и научитесь заменять ими числа с его помощью.

### Упражнение 4

Закодируйте с помощью личных ассоциаций телефонный номер 931741, предварительно разбив его на блоки.

### Упражнение 5

Запоминайте любые числа, которые вам встречаются (номера машин, домов, квартир, почтовые индексы и т. д.). Используйте для этого любые из предложенных техник и методик, подбирая таким образом то, что удобно лично вам.

### Упражнение 6

Заучите номер своего паспорта, ИНН и номер страхового пенсионного свидетельства.

### Упражнение 7

Запомните постепенно номера телефонов из вашей записной книжки: по 1 номеру в день. Используйте для этого один или несколько из предложенных способов. Постоянно повторяйте то, что уже запомнили. Если нужно позвонить, меньше пользуйтесь записной книжкой, опираясь на собственную память.

До сих пор речь шла о запоминании номеров. Теперь поговорим о датах. Воспользуйтесь одним из предложенных способов:

- если вы запоминаете дату, связанную для вас с определенным человеком, объедините ее со специфическими чертами внешности или характера этого человека. Для этого нужно установить ассоциацию между человеком и сезоном (месяцем) его рождения (Александра – 23 июня. Алек-сан-дра: sun (англ.) – солнце – лето – июнь);

- подберите рифму, связывающую в вашей памяти конкретное событие и дату («В июне 23-го с Александрой встретимся»);

- свяжите дату с какими-либо событиями, повторяющимися каждый год или сезон (22 июня – начало Великой Отечественной войны, это за день до дня рождения Александры. Представим себе Сашу в пилотке, волочащую за собой раненого по пыльной выжженной степи);

- сочините краткую историю о человеке или событии, с которым связана запоминаемая вами дата. Для оживления воображения используйте описание внешности человека, места и других деталей события.

### Упражнение 8

Составьте список близких друзей и родственников (не менее 10 человек). Используя один из названных способов, запомните их даты рождения.

# Текст

Выше уже говорилось, что человеческая память в состоянии запомнить несколько миллионов томов книг. На практике, к сожалению, мы не можем запомнить и нескольких. Многие читали классику в школе, но со временем забывают имена персонажей, места действия, основные идеи произведения и т. д. Люди, которые считаются энциклопедически образованными и поражают своей памятью, просто умеют правильно читать текст. Чтобы хорошо усвоить прочитанный материал, необходимо уметь правильно читать, нужно работать с текстом. Если вы читаете просто для того, чтобы занять время, вы не запомните никаких подробностей рассказа или любовного романа, в лучшем случае – фабулу, но через какое-то время забудете и это. Если же вы читаете с установкой запомнить то-то и то-то, вы будете помнить это довольно длительное время, а потом забудете. При чтении текста нужно пытаться дойти до сути, вступить в диалог с автором, по ходу романа высказывать свое мнение (не обязательно это делать вслух, можно и мысленно).

Конечно, в работе с текстом очень важна целевая установка. Если вы читаете учебник или научную монографию при подготовке к экзамену – это одно, а если вы читаете какой-то нашумевший роман, чтобы обсудить его с друзьями, это другое. Во втором случае вам будет достаточно эмоционального впечатления, какой-то особой оценки, но совершенно не за чем запоминать мельчайшие подробности. По этому поводу американский деятель образования Мортимер Адлер сказал: «Когда мы читаем с целью о чем-то узнать, мы воспринимаем фактический материал, когда же мы читаем с целью понимания, мы ищем не только факты, но и их значение».

Что же делать, когда нужно проанализировать содержание? Здесь мы уже вступаем в область литературоведения. Итак, вы готовитесь к экзаменам, вам необходимо запомнить информацию, которая излагается в учебнике. Читая, вы хотите, чтобы основные важные моменты текста зрительно отличались от слепой массы текста. Если это не предусмотрено в книге, вы сами можете выделить эти места карандашом, а еще лучше – законспектировать. Мы уже говорили, что это способствует лучшему запоминанию текста. Если вы подчеркиваете какие-то предложения или абзацы, при повторном перелистывании книги эти моменты бросятся вам в глаза. То же самое произойдет и с выделением. Но здесь необходимо знать меру: нельзя подчеркивать слишком много или слишком мало. Если вы подчеркнете большой объем текста, то он сольется, и тогда вы не найдете необходимую информацию. Если вы подчеркнете мало, этого будет не хватать для полного ответа, и вам снова придется читать книгу целиком. В ваших конспектах можно делать то же самое: подчеркивать и выделять. Очень удобно в конспекте маркером выделить ключевые понятия и по ним уже строить цепь рассуждений.

Одно из главных условий запоминания прочитанного – внимательное чтение. Существуют даже правила хорошего чтения, которые способствуют лучшему пониманию текста и удержанию его в памяти.

1. Главный вопрос, на который нужно ответить: «О чем идет речь в этом произведении?». Внимательно прочитайте название, поразмыслите над ним, просмотрите содержание, библиографию, аннотацию: все это поможет вам сориентироваться в назначении книги. Читая сам текст, отвечайте на этот вопрос или после каждой главы, или уже после прочтения всего произведения. Держите в уме основную мысль, не отвлекайтесь на иллюстрации и побочные ходы. Кстати, при чтении детектива это поможет вам задолго до развязки вычислить убийцу.

2. Опять же используйте подчеркивание для выделения наиболее информативных и

значимых отрезков текста, точки зрения автора и его доводов, фактов и реалий. Обращайте внимание на пояснения и комментарии, которые, как правило, даются.

3. Очень поможет и анализ композиции текста, то есть расположения его смысловых частей. Она очень часто предоставляет дополнительные возможности для понимания смысла и запоминания прочитанного. Составьте и запишите план-конспект, как это когда-то вы делали в школе. Вы можете использовать в качестве названия пунктов плана цитаты из произведения: так вы сформулируете и закрепите главные идеи произведения. Заодно вы проверите, насколько внимательно читали текст и можете ли вспомнить, о чем идет речь в той или иной главе.

4. Оцените прочитанный текст. Можете давать оценку каждой главе, разделу, части или всему произведению целиком. Вычленили и раскройте главную мысль автора, то, что он хотел донести до читателя, выскажите свое отношение к ней. Затем опишите свою точку зрения: оцените оригинальность идеи, подачу материала, использованные выразительные средства, соответствие формы содержанию и т. д. В конце назовите те чувства, которые вызвало у вас произведение: интерес, радость, восторг, скуку и т. п.

Эффективность обучения повышается, если применять на практике полученные из книг знания, размышлять над фактами и дойти до их сути. Уже давно было доказано, что понимание играет ключевую роль в процессах обучения и запоминания, поэтому во время чтения необходимо работать именно над этим. Вы уже поняли, что для эффективности запоминания необходимо не механическое заучивание, а осмысление прочитанного: нужно задавать вопросы и отвечать на них, анализировать и обобщать прочитанное, не читать «запоем», а давать себе время на обдумывание информации, наконец, ставить себя на место героев. Все это необходимо проделывать либо во время чтения книги, либо сразу после этого, потому что через 2 суток вы вспомните только 20 % текста.

Если вы читали правильно, делали пометки и каждый раз пытались понять текст, по прошествии времени вы легко сможете восстановить текст или найдете нужное вам место в произведении, даже если вы кое-что подзабыли. Чтобы улучшить КПД прочтения текста, предлагаем вам несколько рекомендаций.

1. Прежде чем начать читать, обязательно сосредоточьтесь, устраните все возможные помехи: если вам мешает музыка, заткните уши берушами; если вас раздражает чье-то присутствие, либо читайте, когда никого нет дома, либо уединитесь где-нибудь; выключите сотовый телефон и т. п. Если вы располагаете малым количеством времени, это в какой-то степени поможет вам: чем меньше времени на чтение, тем лучше вы сконцентрируетесь и тем интенсивнее будут проходить процессы восприятия.

2. Еще раз повторим: определите, для чего вы читаете эту книгу. В зависимости от установки выбирайте методику запоминания текста. Ведь для того, чтобы поболтать с друзьями не нужно запоминать, что было нарисовано на щите у Ахилла.

3. По ходу чтения заостряйте свое внимание на самых важных и ключевых моментах, мысленно выделяйте их, подчеркивайте в тексте или делайте пометки на полях. Кстати, таким образом читали книги все образованные люди прошлого, и по тому, что они отмечали для себя на полях, можно было составить представление об их увлечениях, степени эрудированности и т. д. Очень хорошо, если у вас возникают ассоциации с прочитанным, обязательно фиксируйте их в памяти или записывайте, можете даже зарисовать: все это потом очень пригодится. Сопоставляйте текст с

вашим эмоциональным и чувственным опытом и мировоззрением, чтобы иметь возможность критически оценить текст.

4. Закрыв последнюю страницу книги, перечитайте те отрывки, которые вы для себя отметили как наиболее значимые и ценные. В этом случае срабатывает правило: «Повторение – мать учения». Прокомментируйте прочитанное, выскажите свое мнение: что нужно запоминать, а что нет; понравилось – не понравилось и т. д. Повторять пройденное необходимо сразу после прочтения, потому что иначе вы упустите из виду что-то очень важное. Повторный (даже беглый) просмотр повышает процент запоминания информации из текста.

В деле запоминания текста вам поможет создание мысленных образов и рисование картин по мотивам произведения. Вообразите, как выглядят герои книги, где происходит действие, как обставлена комната героини и т. д. Визуальный ряд поможет вам лучше представить всю информацию, которая находится в книге. Создав какой-нибудь образ, прокомментируйте его, попробуйте подойти к нему так, как будто вы должны сыграть этого персонажа на сцене или в кино. Путешествуя от образа к образу, от картины к картине, вы с легкостью вспомните то, что было написано в произведении.

Работа со зрительным образом заключается в переходе от формального построения текста к его смысловому пласту, поскольку, воспринимая художественные образы, нарисованные автором, вы продвигаетесь к тем идеям и архетипам, которые они отражают. Эта работа состоит из 4 ступеней.

1. Перевод текста в мысленные образы по мере его прочтения. Встречая описание пейзажа, героя или ситуации, представляйте все это как можно более отчетливо и ярко. Обратите внимание на те эмоции и чувства, которые вызывает у вас тот или иной пассаж. Так вы запомните лучше, ваше воспоминание свяжется с эмоциональным настроением, а в итоге вам будет легче припомнить все произведение.

2. Создание последовательности образов и способа их связывания. Ваши мысленные образы должны возникать и запоминаться вами точно в той же последовательности, в какой они идут в книге. Запоминая ее, обращайтесь внимание на идеи, выраженные автором произведения.

3. Систематизация идей. Система идей, которую вы мысленно создаете, основывается на той самой последовательности образов, о которой мы говорили выше. Ведь в художественном тексте они несут, как правило, несколько идей. Ваша задача состоит в том, чтобы сформулировать каждую из них одним предложением. Формулировка должна быть предельно точной, иначе вы сами запутаетесь. Таких идей у вас будет несколько, поэтому вы должны связать их друг с другом и сделать некие смысловые переходы между ними, которые будут соединять идеи в единое целое.

4. Комментирование образов и воплощенных в них идей. Художественные образы и идеи выражают мировоззрение, мировидение и творческую индивидуальность автора. Чтобы понять суть произведения, нужно давать свои комментарии, определять свое отношение к прочитанному, сюжету, композиции, идейному содержанию и т. д. Проводя литературный анализ текста, вы запоминаете его как интеллектуальный и эстетический феномен, к которому у вас сложилось свое отношение, что активизирует память и делает запоминание оптимальным.

А теперь перейдем от теории к практике. Предлагаем вам поупражняться в

литературном анализе, основы которого были вам даны выше, на следующих текстах.

## Текст 1

2 апреля 1968 года.

Дон Хуан на секунду взглянул и, казалось, совсем не был удивлен тем, что увидел меня, несмотря на то, что прошло уже более 2 лет с тех пор, как я последний раз приезжал к нему. Он положил руку мне на плечо, улыбнулся и сказал, что я изменился и выгляжу толстым и мягким.

Я привез экземпляр своей книги. Безо всяких вступлений я вынул ее из портфеля и вручил ему.

– Это книга о тебе, дон Хуан, – сказал я.

Он взял ее и провел рукой по страницам, как если бы это была колода карт. Ему понравился зеленый оттенок переплета и высота книги. Он ощупал переплет ладонями, пару раз повернул его и затем вручил мне книгу обратно. Я чувствовал большой прилив гордости.

– Я хочу, чтобы ты оставил ее себе, – сказал я. Он потряс головой в беззвучном смехе.

– Я лучше не буду, – сказал он и затем добавил с широкой улыбкой: – ты знаешь, что мы делаем с бумагой в Мексике.

Я рассмеялся. Мне показалась прекрасной его легкая ирония.

Мы сидели на скамейке парка в небольшом городке в горном районе центральной Мексики. У меня не было абсолютно никакой возможности дать ему знать о моем намерении посетить его, но я был уверен, что найду его, и я нашел. Я очень недолго прождал в этом городе прежде, чем дон Хуан прибыл с гор, и я нашел его на базаре у прилавка одного из его друзей.

Дон Хуан сказал мне как само собой разумеющееся, что я тут как раз вовремя, чтобы доставить его обратно в Сонору; и мы уселись в парке, чтобы подождать его друга, масатекского индейца, у которого он жил.

Мы ждали около 3 часов. Мы говорили о разных неважных вещах, и к концу дня, как раз перед тем, как пришел его друг, я рассказал ему о нескольких случаях, свидетелем которых я был несколько дней назад.

Во время моей поездки у меня сломалась машина на окраине города, и в течение трех дней мне пришлось оставаться в нем, пока длился ремонт.

Напротив автомастерской был мотель, но пригород всегда действовал на меня удручающе, поэтому я остановился в восьмиэтажной гостинице в центре города.

Мальчик-курьер сказал мне, что в отеле есть ресторан, и, когда я спустился туда поесть, я обнаружил, что там имеются столики снаружи на улице. Они довольно красиво располагались на углу улицы под низкой кирпичной аркой современных линий. Снаружи было прохладно и там были свободные столики, однако я предпочел сидеть в душном помещении. Входя я заметил, что на бревне перед рестораном сидит

группа мальчишек – чистильщиков обуви, и я был уверен, что они станут преследовать меня, если я сяду за один из наружных столиков.

...

*К. Кастанеда.  
«Отделенная  
реальность»*

## Текст 2

В начале июля, в чрезвычайно жаркое время, под вечер, один молодой человек вышел из своей каморки, которую нанимал от жильцов в С-м переулке, на улицу и медленно, как бы в нерешимости, отправился к К-ну мосту.

Он благополучно избегнул встречи с своею хозяйкой на лестнице. Каморка его приходилась под самою кровлей высокого пятиэтажного дома и походила более на шкаф, чем на квартиру. Квартирная же хозяйка его, у которой он нанимал эту каморку с обедом и прислугой, помещалась одною лестницей ниже, в отдельной квартире, и каждый раз, при выходе на улицу, ему непременно нужно было проходить мимо хозяйкиной кухни, почти всегда настежь отворенной на лестницу. И каждый раз молодой человек, проходя мимо, чувствовал какое-то болезненное и трусливое ощущение, которого стыдился и от которого морщился. Он был должен кругом хозяйке и боялся с нею встретиться.

Не то чтоб он был так труслив и забит, совсем даже напротив; но с некоторого времени он был в раздражительном и напряженном состоянии, похожем на ипохондрию. Он до того углубился в себя и уединился от всех, что боялся даже всякой встречи, не только встречи с хозяйкой. Он был задавлен бедностью; но даже стесненное положение перестало в последнее время тяготить его. Насущными делами своими он совсем перестал и не хотел заниматься. Никакой хозяйки, в сущности, он не боялся, что бы та ни замышляла против него. Но останавливаться на лестнице, слушать всякий взор про всю эту обыденную дребедень, до которой ему нет никакого дела, все эти приставания о платеже, угрозы, жалобы, и при этом самому изворачиваться, извиняться, лгать, – нет уж, лучше проскользнуть как-нибудь кошкой по лестнице и улизнуть, чтобы никто не видал.

Впрочем, на этот раз страх встречи с своею кредиторшей даже его самого поразил по выходе на улицу.

«На какое дело хочу покуситься и в то же время каких пустяков боюсь! – подумал он с странною улыбкой. – Гм... да... все в руках человека, и все-то он мимо носу пронесит, единственно от одной трусости... это уж аксиома...»

Любопытно, чего люди больше боятся? Нового шага, нового собственного слова они всего больше боятся... А впрочем, я слишком много болтаю. Оттого и ничего не делаю, что болтаю. Пожалуй, впрочем, и так: оттого болтаю, что ничего не делаю. Это я в этот последний месяц выучился болтать, лежа по целым суткам в углу и думая... о царе Горохе. Ну зачем я теперь иду? Разве я способен на это? Разве это серьезно? Совсем не серьезно. Так ради фантазии сам себя тешу; игрушки! Да, пожалуй что и игрушки!»

На улице жара стояла страшная, к тому же духота, толкотня, всюду известка, леса, кирпич, пыль и та особенная летняя вонь, столь известная каждому петербуржцу, не

имеющему возможности нанять дачу, – все это разом неприятно потрясло и без того уже расстроенные нервы юноши. Нестерпимая же вонь из распивочных, которых в этой части города особенное множество, и пьяные, поминутно попадавшие, несмотря на буднее время, довершили отвратительный и грустный колорит картины. Чувство глубочайшего омерзения мелькнуло на миг в тонких чертах молодого человека. Кстати, он был замечательно хорош собою, с прекрасными темными глазами, темно-рус, ростом выше среднего, тонок и строен. Но скоро он впал как бы в глубокую задумчивость, даже, вернее сказать, как бы в какое-то забытие, и пошел, уже не замечая окружающего, да и не желая его замечать. Изредка только бормотал он что-то про себя, от своей привычки к монологам, в которой он сейчас сам себе признался. В эту же минуту он и сам сознавал, что мысли его порою мешаются и что он очень слаб: второй день как уж он почти совсем ничего не ел.

Он был до того худо одет, что иной, даже и привычный человек, посовестился бы днем выходить в таких лохмотьях на улицу. Впрочем, квартал был таков, что костюмом здесь было трудно кого-нибудь удивить. Близость Сенной, обилие известных заведений и, по преимуществу, цеховое и ремесленное население, скученное в этих срединных петербургских улицах и переулках, пестрили иногда общую панораму такими субъектами, что странно было бы и удивляться при встрече с иною фигурой. Но столько злобного презрения уже накопилось в душе молодого человека, что, несмотря на всю свою, иногда очень молодую, щекотливость, он менее всего совестился своих лохмотьев на улице. Другое дело при встрече с иными знакомыми или с прежними товарищами, с которыми вообще он не любил встречаться... А между тем, когда один пьяный, которого неизвестно почему и куда провозили в это время по улице в огромной телеге, запряженной огромною ломовою лошадью, крикнул ему вдруг, проезжая: «Эй ты, немецкий шляпник!» – и заорал во все горло, указывая на него рукой, – молодой человек вдруг остановился и судорожно схватился за свою шляпу. Шляпа эта была высокая, круглая, циммермановская, но вся уже изношенная, совсем рыжая, вся в дырах и пятнах, без полей и самым безобразнейшим углом заломившаяся на сторону. Но не стыд, а совсем другое чувство, похожее даже на испуг, охватило его.

...

*Ф. М. Достоевский.  
«Преступление и  
наказание».*

Любой художественный текст можно представить как систему идей и образов. Особенно хорошо эта практика работает со стихотворениями, поскольку сама природа поэтического текста предполагает наличие метафор, эпитетов и ярких образов. Лирика всегда обращена к чувствам и эмоциям человека, поэтому, естественно, стихи запоминаются легче, чем проза. Рассмотрим методику запоминания лирического произведения. Гость

Все как раньше: в окна столовой

Бьется мелкий метельный снег,

И сама я не стала новой,

А ко мне приходил человек.

Я спросила: «Чего ты хочешь?».

Он сказал: «Быть с тобой в аду».

Я смеялась: «Ах, напророчишь

Нам обоим, пожалуй, беду».

Но, поднявши руку сухую,

Он слегка потрогал цветы:

«Расскажи, как тебя целуют,

Расскажи, как целуешь ты».

И глаза, глядевшие тускло,

Не сводил с моего кольца,

Не один не двинулся мускул

Просветленно-злого лица.

О, я знаю: его отрада —

Напряженно и страстно знать,

Что ему ничего не надо,

Что мне не в чем ему отказать.

А. Ахматова

Теперь, прочитав стихотворение вслух, выполните следующее:

1. Прочитайте вслух первую строфу стихотворения. При этом постарайтесь максимально сосредоточиться на содержащихся в ней образах.

2. Закрыв глаза и определив смысл той или иной строфы, попытайтесь представить этот смысл в виде визуальных образов. Задействуйте все органы чувств, если это возможно.

3. Повторите эти действия с каждой строфой.

4. Теперь, когда вы создали систему образов стихотворения, нужно соотнести ее с произведением. Перечитайте его. Если вы сосредоточились и выполнили задание правильно, при декламировании образы должны вставать у вас перед глазами по мере прочтения каждой строфы.

5. Теперь снова закройте глаза и мысленно воспроизводите образы. При этом пытайтесь вспомнить стихотворение, описывая возникающие у вас ассоциации.

6. Проконтролируйте себя, перечитав стихотворение. Если вдруг какой-то образ неверно отражает мысль, заключенную в строфе, или не запомнился, замените его, создав новый. Потом проверьте, верна ли последовательность образов, правильно ли

вы связали их между собой.

7. Снова прочитайте стихотворение, теперь уже обращая внимания на ритм, слог, рифму и мелодичность.

8. Поговорите с кем-нибудь об этом произведении. Опишите сюжет, поэтические тропы и эмоции. Не забудьте оценить его.

9. А теперь сделайте то, что всегда вы делали в школе: выучите стихотворение наизусть. Но не спешите: запоминайте по 1 строфе за раз, повторяя то, что вы выучили перед этим. Когда будете учить, вспоминайте те образы, которые вы создавали в своем воображении, не забывайте об эмоциях и чувствах. Вы должны вникнуть в текст, почувствовать его. Здесь вам тоже поможет представление того, что вы актер, работающий над образом.

### Упражнение 1

Прочитайте текст и выполните задания, следующие за ним.

В белом плаще с кровавым подбоем, шаркающей кавалерийской походкой, ранним утром четырнадцатого числа весеннего месяца нисана в крытую колоннаду между двумя крыльями дворца Ирода Великого вышел прокуратор Иудеи Понтий Пилат. Более всего на свете прокуратор ненавидел запах розового масла, и все теперь предвещало нехороший день, так как запах этот начал преследовать прокуратора с рассвета. Прокуратору казалось, что розовый запах источают кипарисы и пальмы в саду, что к запаху кожи и конвоя примешивается проклятая розовая струя. От флигелей в тылу дворца, где расположилась пришедшая с прокуратором в Ершалаим первая когорта двенадцатого молниеносного легиона, заносило дымком в колоннаду через верхнюю площадку сада, и к горьковатому дыму, свидетельствовавшему о том, что кашевары в кентуриях начали готовить обед, примешивался все тот же жирный розовый дух. О боги, боги, за что вы наказываете меня?

«Да, нет сомнений! Это она, опять она, непобедимая, ужасная болезнь гемикрания, при которой болит полголовы. От нее нет средств, нет никакого спасения. Попробую не двигать головой». На мозаичном полу у фонтана уже было приготовлено кресло, и прокуратор, не глядя ни на кого, сел в него и протянул руку в сторону.

Секретарь почтительно вложил в эту руку кусок пергамента. Не удержавшись от болезненной гримасы, прокуратор искоса, бегло проглядел написанное, вернул пергамент секретарю и с трудом проговорил:

– Подследственный из Галилеи? К тетрарху дело посылали?

– Да, прокуратор, – ответил секретарь.

– Что же он?

– Он отказался дать заключение по делу и смертный приговор синедриона направил на ваше утверждение, – объяснил секретарь.

Прокуратор дернул щекой и сказал тихо:

– Приведите обвиняемого.

И сейчас же с площадки сада под колонны на балкон двое легионеров ввели и поставили перед креслом прокуратора человека лет двадцати семи. Этот человек был одет в старенький и разорванный голубой хитон. Голова его была прикрыта белой повязкой с ремешком вокруг лба, а руки связаны за спиной. Под левым глазом у человека был большой синяк, в углу рта – ссадина с запекшейся кровью. Приведенный с тревожным любопытством глядел на прокуратора. Тот помолчал, потом тихо спросил по-арамейски:

– Так это ты подговаривал народ разрушить ершала-имский храм?

Прокуратор при этом сидел как каменный, и только губы его шевелились чуть-чуть при произнесении слов. Прокуратор был как каменный, потому что боялся качнуть пылающей адской болью головой.

Человек со связанными руками несколько подался вперед и начал говорить:

– Добрый человек! Поверь мне...

Но прокуратор, по-прежнему не шевелясь и ничуть не повышая голоса, тут же перебил его:

– Это меня ты называешь добрым человеком? Ты ошибаешься. В Ершалаиме все шепчут про меня, что я свирепое чудовище, и это совершенно верно, – и так же монотонно прибавил: – Кентуриона Крысобоя ко мне.

Всем показалось, что на балконе потемнело, когда кентурион, командующий особой кентурией, Марк, прозванный Крысобоем, предстал перед прокуратором. Крысобой был на голову выше самого высокого из солдат легиона и настолько широк в плечах, что совершенно заслонил еще невысокое солнце. Прокуратор обратился к кентуриону по-латыни:

– Преступник называет меня «добрый человек». Выведите его отсюда на минуту, объясните ему, как надо разговаривать со мной. Но не калечить.

И все, кроме неподвижного прокуратора, проводили взглядом Марка Крысобоя, который махнул рукою арестованному, показывая, что тот должен следовать за ним. Крысобой вообще все провожали взглядами, где бы он ни появлялся, из-за его роста, а те, кто видел его впервые, из-за того еще, что лицо кентуриона было изуродовано: нос его некогда был разбит ударом германской палицы.

Простучали тяжелые сапоги Марка по мозаике, связанный пошел за ним бесшумно, полное молчание настало в колоннаде, и слышно было, как ворковали голуби на площадке сада у балкона, да еще вода пела замысловатую приятную песню в фонтане. Прокуратору захотелось подняться, подставить висок под струю и так замереть. Но он знал, что и это ему не поможет.

Выведя арестованного из-под колонн в сад, Крысобой вынул из рук у легионера, стоявшего у подножия бронзовой статуи, бич и, несильно размахнувшись, ударил арестованного по плечам. Движение кентуриона было небрежно и легко, но связанный мгновенно рухнул наземь, как будто ему подрубили ноги, захлебнулся воздухом, краска сбежала с его лица и глаза обесмыслились. Марк одною левою рукой, легко, как пустой мешок, вздернул на воздух упавшего, поставил его на ноги и заговорил гнусаво, плохо выговаривая арамейские слова:

– Римского прокуратора называть – игемон. Других слов не говорить. Смирно стоять. Ты понял меня или ударить тебя?

Арестованный пошатнулся, но совладал с собою, краска вернулась, он перевел дыхание и ответил хрипло:

– Я понял тебя. Не бей меня.

Через минуту он вновь стоял перед прокуратором. Прозвучал тусклый больной голос:

– Имя?

– Мое? – Торопливо отозвался арестованный, всем существом выражая готовность отвечать толково, не вызывать более гнева.

Прокуратор сказал негромко:

– Мое – мне известно. Не притворяйся более глупым, чем ты есть. Твое.

– Иешуа, – поспешно ответил арестант.

– Прозвище есть?

– Га-Ноцри.

– Откуда ты родом?

– Из города Гамалы, – ответил арестант, головой показывая, что там, где-то далеко, направо от него, на севере, есть город Гамала.

– Кто ты по крови?

– Я точно не знаю, – живо ответил арестованный, – я не помню моих родителей. Мне говорили, что мой отец был сириец...

– Где ты живешь постоянно?

– У меня нет постоянного жилища, – застенчиво ответил арестант, – я путешествую из города в город.

– Это можно выразить короче, одним словом – бродяга, – сказал прокуратор и спросил: – Родные есть?

– Нет никого. Я один в мире.

– Знаешь ли грамоту?

– Да.

– Знаешь ли какой-либо язык, кроме арамейского?

– Знаю. Греческий.

Вспухшее веко приподнялось, подернутый дымкой страдания глаз уставился на арестованного. Другой глаз остался закрытым. Пилат заговорил по-гречески:

– Так ты собирался разрушить здание храма и призывал к этому народ?

Тут арестант опять оживился, глаза его перестали выражать испуг, и он заговорил по-гречески:

– Я, доб... – тут ужас мелькнул в глазах арестанта оттого, что он едва не оговорился, – я, игемон, никогда в жизни не собирался разрушать здание храма и никого не подговаривал на это бессмысленное действие.

...

*М. Булгаков.  
«Мастер и  
Маргарита».*

1. Одной фразой выразите основное содержание отрывка.
2. Выпишите или подчеркните самые значимые слова в тексте.
3. Найдите запоминающиеся образы и выстройте их последовательно.
4. Выразите свое впечатление от прочитанного произведения.
5. Прочитайте отрывок еще раз, только теперь обращайте внимание на композицию и детали, которые сначала ускользнули от вас. После каждого смыслового отрезка делайте паузу и давайте комментарий прочитанному.
6. Найдите выражение авторской позиции и сравните ее со своей точкой зрения. Совпадают они? Если различаются, то чем.
7. Оцените текст, попутно анализируя его.

## Упражнение 2

Данное упражнение применяется в профессиональной подготовке журналистов. Оно позволяет выработать навык всестороннего охвата события с учетом малейших деталей. Его можно использовать и в нашей повседневной рабочей практике. Чтобы прочно усвоить полученную информацию, нужно ответить на следующие вопросы: «Кто?», «Что?», «Когда?», «Где?», «Почему?» и «Как?».

Теперь применим этот способ к тексту из предыдущего упражнения.

- Кто является главным персонажем отрывка?
- Что происходит на страницах этого текста?
- Когда происходит действие?
- Где оно происходит?
- Почему действие происходит именно таким образом?

– Как разворачиваются события?

## Образ жизни, улучшающий память

В первой главе нашей книге мы уже говорили с вами о факторах, препятствующих работе памяти и, наоборот, помогающих ей. Теперь разберем все эти моменты подробнее.

### Принципы гигиены умственного труда

В основе образа жизни, способствующего работе памяти, лежит понятие о гигиене умственного труда. Все мы иногда сталкиваемся с насущной проблемой: нужно работать, а мозг отказывается воспринимать новую информацию или обрабатывать старую. Причиной этого может служить либо переутомление, либо, наоборот, прежняя недостаточная нагрузка его работой. Избежать последнего можно, если не давать мозгу застаиваться: тренировать память, развивать воображение, читать, решать кроссворды, разгадывать головоломки и никогда не занижать для себя интеллектуальную планку. Задача всегда должна быть трудной, на пределе ваших возможностей.

Основой переутомления является обычно недостаточное умение верно организовать свой умственный труд. Психологи сформулировали несколько правил, которые подскажут вам, что нужно изменить в своем рабочем или учебном распорядке, чтобы избежать переутомления в будущем.

Правильная организация труда подразумевает прежде всего разумное распределение рабочего времени и рациональное использование доступных ресурсов (то есть ресурсов собственного мозга).

Нельзя кидаться в работу, как в омут, с головой и сразу: «вработывание» в проблему должно быть постепенным. Ведь мозгу нужно время, чтобы перестроиться на решение новых задач. И занятия, совершенствующие его работу, тоже должны быть постепенными. Не нужно пытаться

сделать все сразу и в один день. Ведь, когда вы занимаетесь спортом, вы постепенно увеличиваете нагрузку на мышцы, чтобы не надорваться. Так и с интеллектуальным трудом: очень важно не надорваться, потому что восстановление утраченного может занять недели и месяцы. Приведем еще одну аналогию, с компьютером. Случалось ли вам работать на какой-нибудь старинной машине? Память перегружена, программы – все сразу и по очереди – постоянно «подвисают». В результате компьютер отключается и отказывается восстанавливать то, что было уже сделано. Представьте, сколько сил нужно на это потратить!

Вторым правилом интеллектуальной работы является систематичность: система, хотя бы даже просто в виде плана, набросанного карандашом на листе бумаги (что и когда сделать), поможет вам не заниматься всеми делами сразу, приведет в порядок ваши мысли и избавит от панического страха что-то забыть, перепутать, не сделать. Есть еще одно важное качество систематизации своей деятельности с помощью планов: так вы освобождаете место в памяти для решения более насущных задач.

Понятие гигиены умственного труда включает в себя и принцип чередования видов деятельности. Кстати, чередование работы и отдыха – это тоже смена видов деятельности. Помните лишь, что если ваша работа (или учеба) преимущественно связана с чтением, то отдыхать, завалившись на любимый диван с интересной

книжкой, не стоит. Особенностью умственного труда является то, что он задействует в работе не мышцы, а память, внимание и мышление. В связи с этим сидячая работа предполагает активные виды отдыха или чередование с физическим трудом.

### Здоровый образ жизни

Соблюдение норм физического здоровья является необходимой составляющей гигиены умственного труда. Физическое и духовное здоровье неразрывно связаны между собой. Человечество постоянно бросается из крайности в крайность: некогда духовная красота, эрудированность и образованность ценились выше физического развития. Сегодня, стремясь к соблюдению здорового образа жизни и активно занимаясь спортом, люди зачастую забывают о том, что развитие ума также необходимо для того, чтобы быть гармоничной личностью.

Комфортная обстановка рабочего места, удобная поза, хорошее освещение, оптимальная чистота воздуха и соответствующая окружающая температура – все это создает положительный настрой на работу. Но основные составляющие физического здоровья – это правильное питание, наполняющее организм энергией, и физические нагрузки в сочетании с закаливанием, которые улучшают состояние организма и разгружают разум, переключая мозг на другие виды деятельности.

Рациональное питание – основа правильного функционирования всего организма. У всякого народа есть пословица наподобие английской: «Обжора роет себе могилу зубами». Принципы разумного (термин «рациональный» происходит от латинского «ratio» – «разум») питания были сформулированы в книге французского врача Ж. Фрумузана: «Есть медленно и умеренно, не пить во время еды, тщательно разжевывать пищу и с легкостью вставать из-за стола с чувством, что мог бы съесть еще». Важно не только количество и качество пищи, поступающей в организм, но и ритм: мозг не все время настроен на ее переработку. Как это ни парадоксально звучит, работа мозга (а значит, и памяти) зависит от работы желудка. Наши предки это прекрасно понимали. Особенно это касается деятелей европейского Возрождения, когда в искусстве и литературе воцарился культ естественных человеческих потребностей. О «кузнице желудка», в которой куется здоровье человека, говорил Сервантес. А Ф. Рабле в своем бессмертном романе «Гаргантюа и Пантагрюэль» не только постоянно описывает сцены пиршеств, но и выстраивает забавную философию желудка мессера Гастера, «первого в мире магистра наук и искусств», который «облагодетельствовал нас тем, что изобрел все науки и искусства, все ремесла, все орудия, все хитроумные приспособления». Если мы последуем требованиям правильного питания, тогда организм отплатит нам сторицей.

Рацион может быть самым разнообразным. Главным правилом является правильное сочетание в суточном объеме пищи необходимых организму веществ – «кирпичиков», из которых складывается здоровье тела (белков, жиров, углеводов, микроэлементов и витаминов). Недостаток того или иного из них приводит к быстрой утомляемости, вялости и снижению трудоспособности. Особенно важно правильное, калорийное питание во время напряженной интеллектуальной работы (например, при подготовке к сессии).

Отрицательно на умственной работе сказывается недостаток движения. Физические упражнения развивают функции головного мозга и обеспечивают постоянную работоспособность: участки коры головного мозга, отвечающие за движение, очень обширны, при этом они тесно связаны с прочими отделами мозга, от которых зависят память, интеллект и воображение. Значит, заставляя работать моторную (двигательную) кору, мы стимулируем мозг и на выполнение мыслительной работы.

Спортом лучше заниматься в хорошо проветриваемом помещении или на воздухе. То, что свежий чистый воздух полезен для лечения множества заболеваний, знали еще в древнем мире.

Воздух попадает в организм через легкие и кожу. О принципах правильного дыхания мы с вами говорили в предыдущей главе. Теперь лишь сформулируем основные принципы ежедневной оксигенотерапии:

1. Больше гуляйте: в любую погоду и любое время года. Лучше, конечно, гулять в лесу или парке, где множество деревьев очищает загазованный городской воздух. С воздухом, которым вы дышите летом, в организм проникают фитонциды – активные целебные вещества, выделяемые растениями. А аэроионы, заряженные электричеством атомы кислорода (их особенно много в воздухе после дождя или грозы), оказывают общее оздоравливающее воздействие на весь организм. Зимний воздух обладает способностью катализировать сгорание вредных для организма продуктов обмена веществ. Кроме того, он практически не содержит микробов. Во время прогулок на свежем воздухе мы испытываем также благотворное воздействие солнечного света: он раздражает сетчатку глаз, которая посредством нейротрансмиттеров (химических передатчиков нервных импульсов) активизирует работу эпифиза, стимулируя тем самым выработку биологически активных гормонов, благодаря которым мы ощущаем состояние активности и бодрости.

2. Принимайте воздушные ванны. Они являются своеобразной гимнастикой для сосудистой системы нашего организма.

3. Научитесь верно дышать. Правильное дыхание должно быть глубоким и редким, но ритмичным. При поверхностном дыхании из 21 % кислорода, содержащегося в окружающем нас воздухе, в организм попадает лишь ничтожная его часть (около 4 %). В процессе быстрого дыхания воздух не успевает насытить им всю «дышащую» поверхность легких (если расправить стенки пузырьков-альвеол, образующих человеческие легкие, то получится поверхность, более чем в 70 раз превышающая поверхность тела), а значит, кровь, которая также участвует в процессе газообмена, не получит нужного кислорода. Глубокое дыхание позволяет также полнее выводить из организма углекислый газ и помогает в работе сердечной мышцы: сердце лежит между легкими, словно в ладонях. А сокращение-расширение легких в процесс дыхания мягко массирует его, помогая ему ритмично сокращаться.

Еще одной составляющей гигиены умственного труда является разумный отдых. О подвижных вариантах времяпрепровождения мы уже говорили. Но не всегда имеется возможность путешествовать или всерьез заняться спортом. На помощь придет то, что в отечественной педагогике именуется эстетическим самовоспитанием. Созерцание прекрасного – прекрасный способ отдыха и одновременно развития. Зрительные образы, которые легче, чем прочие, воспринимаются мозгом, окажут благотворное влияние на память и воображение, стимулируя их работу.

Если есть желание или свободное время, можно заняться игрой на музыкальном инструменте: исполнение простейших упражнений – элементарное перебирание струн на гитаре пальцами – совершенствует мелкую моторику, имеющую прямое отношение к работе мозговых центров и заставляет концентрироваться на задаче, отвлекая от житейских бытовых проблем. Развитию высших функций нервной системы способствует собственно самообучение. Речь сейчас идет не о выполнении конкретных упражнений, о которых речь шла выше. Любое планирование и изучение древних языков развивает мышление и увеличивает объем памяти.

Говоря об отдыхе, нельзя не упомянуть о сне. Ученые подсчитали, что человек проводит во сне примерно 30 % жизни. В это время отдыхают и тело, и мозг. Но последний не выключается совершенно. Он просто отключается от раздражителей внешнего мира, что дает ему возможность спокойно и неторопливо обработать накопленную за день информацию: нужная классифицируется и хранится, ненужная выбрасывается, то есть забывается. Именно во сне данные из кратковременной памяти переходят в долговременную. Сон помогает освободить мозг от ненужного балласта беспокойных мыслей и переживаний.

Ложитесь в постель, закройте глаза и скажите себе мысленно на вдох-выдох: «Я успокаиваюсь». Повторите эту фразу несколько раз, расслабляя мышцы лица, шеи, спины, верхних и нижних конечностей. Остановив свое внимание на каждой из частей тела, проговаривайте: «Я успокаиваюсь. Мое лицо (руки, ноги) спокойны». Представьте себе при этом, как выглядит расслабленное лицо: мышцы не напряжены, губы и зубы не сжаты. Повторяйте постоянно: «Мое лицо спокойно. Губы и зубы не сжаты. Мышцы лица расслаблены». Общее время сеанса аутогенной терапии должно составлять около 10 минут.