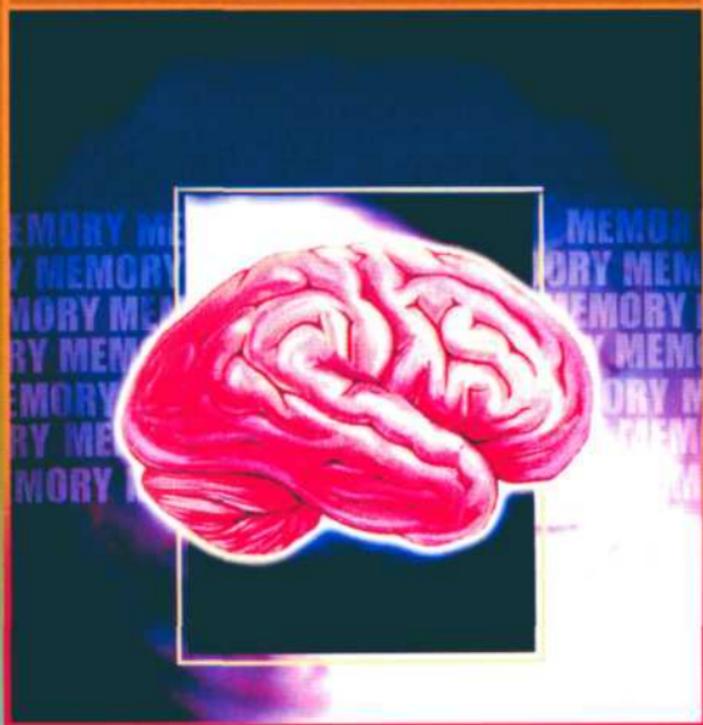


*Все, что вы хотели бы знать о...*

# УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ



Махеш Кападайя

ББК 88.3  
К20

**All you wanted to know about  
INCREASING MEMORY TOWER**

**Mahesh Kapadia**

NEW DAWN

An imprint of Sterling Publishers (P) Ltd., New Delhi-110020

Reprint 2001,2002,2003

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения правообладателей.

**Махеш Кападайя**

**К20** Улучшение памяти / Пер. с англ. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2004. — 96 с.

Серия: «Все, что вы хотели бы знать о...»

ISBN 5-88503-146-0

Эта книга посвящена искусству и методам чтения и запоминания, которые способны помочь человеку добиться его жизненных целей.

Книга поможет учащимся преодолеть все преграды в процессе выучивания уроков и извлечения максимальной пользы из выученного.

© Mahesh Kapadia, Ph. 2002

© Sterling Publishers Private Limited, 2000

Reprint 2001, 2002, 2003

© "ДИЛЯ", 2004

ISBN 5-88503-146-0 © Перевод «Издательство «ДИЛЯ», 2004

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
ВВЕДЕНИЕ.....	7
ЧТО ТАКОЕ ПАМЯТЬ?.....	9
КАКОВ МЕХАНИЗМ ПАМЯТИ?.....	11
ПОЧЕМУ МЫ ЗАБЫВАЕМ?.....	16
КАЧЕСТВА ПАМЯТИ.....	23
МЕТОДЫ ЗАПОМИНАНИЯ.....	46
КАК УЧИТЬ УРОКИ.....	57
АССОЦИАТИВНЫЙ МЕТОД ЗАПОМИНАНИЯ	60
УМСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ	
ПАМЯТИ.....	68
УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ.....	79
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	91

Приношу благодарность всем,  
сочувственно отнесшимся к моему  
труду, и моей жене, Рамни Кападайя,  
помогавшей мне при подготовке  
этого издания.

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Мы ни дня не проводим без чтения — читаем газеты, художественную литературу, журналы, учебники и т. д. Когда мы читаем, нам кажется, что мы запоминаем каждое слово, однако проходит время, и выясняется, что в нашей памяти удержалось совсем немного из того, что мы прочитали. У каждого человека в памяти хранится множество воспоминаний. Они могут быть из детства или же относиться к какому-либо другому периоду жизни. С течением времени многие из них стираются. Иногда учащиеся не могут удержать в памяти выученный материал. Эта книга поможет учащимся преодолеть все преграды в процессе выучивания уроков и извлечь максимальную пользу из выученного.

Эта книга посвящена искусству и методам чтения и запоминания, которые способны помочь человеку добиться его жизненных целей.

\* Желающие получить бесплатную консультацию могут посетить сайт:

<http://www.mrwindia.com> или обратиться по адресу электронной почты:  
[mrw@vsnl.com](mailto:mrw@vsnl.com).

## **ВВЕДЕНИЕ**

Искусство сохранения в памяти основано на древнеиндийском учении, называемом «Авадхан». Древние индийцы обнаружили, что человеческая мысль перепрыгивает с одного предмета на другой.

Если управлять мыслью и развивать способность сосредотачиваться, человек получит возможность концентрироваться на конкретном предмете. Это позволит достигнуть более глубокого уровня мышления, то есть уровня медитации. Отсюда и название «Авадхан» — один из видов медитации.

Аналогичной системой пользовались древние греки и римляне, которые называли ее «мнемоникой», в честь богини Мнемозины. Многие зарубежные специалисты и психологи называют эту систему фотографической (зрительной) памятью.

В настоящее время учащиеся и люди самых разнообразных профессий, множество интернациональных компаний в разных уголках мира проводят тренинги по данной проблеме. Махеш Кападайя широко известен в области проблемы удержания информации в памяти. Он разработал разные виды методик для различных групп людей в соответствии с их потребностями, представлениями о жизни и кругозором.

## **ЧТО ТАКОЕ ПАМЯТЬ?**

Чтобы выучить или понять что-либо, важно знать, о чем идет речь. Если мы способны понять, что к чему, то мы можем правильно воспользоваться вещью. Допустим, вы планируете научиться ездить на мотоцикле или машине. При этом вам необходимо иметь элементарные познания о том, как они устроены. Только в этом случае вы сумеете овладеть этими транспортными средствами.

Прежде всего нам нужно разобраться в том, что представляет собой память. Как она работает, играя важную роль в наших успехах, в успешном построении карьеры? Каков ее механизм, что требуется для того, чтобы эффективно пользоваться ею?

В «Руководстве по йоге Патаньяли» Махариши Патаньяли написал в одной из шлок

«Самадхи Паад»: «Anubhutha Vishaya, Sama Pramosh Smriti», что означает: «Памятью называется удержание в уме познанного предмета».

В повседневной жизни мы познаем множество вещей посредством наших пяти органов чувств, то есть осязания, вкуса, обоняния, зрения и слуха. С чем бы мы ни столкнулись, удержав его в наших пяти органах чувств, называется Памятью.

### **КАКОВ МЕХАНИЗМ ПАМЯТИ?**

Для того чтобы узнать, что такое память, следует понять, как она работает. Только в этом случае можно объяснить, почему лишь немногие люди обладают хорошей памятью. Следовательно, понимание механизма запоминания имеет первостепенное значение. Работа памяти состоит из четырех этапов:

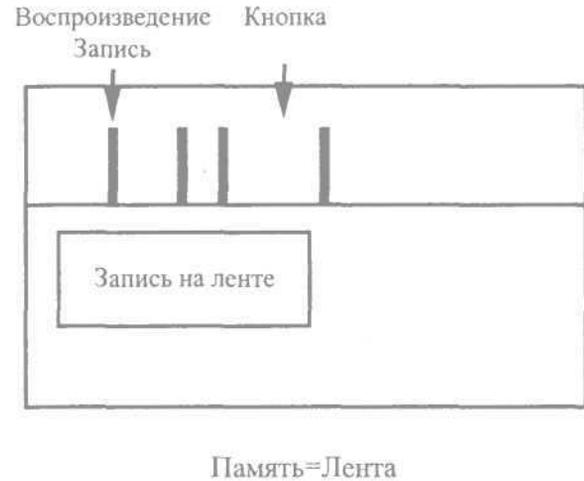
- Она распознает вещь.
- В нее откладывается впечатление.
- Она сохраняет впечатление.
- Она вспоминает то, что в ней сохранено.

Важно четко разобраться в сущности этих этапов, каждого в отдельности. Выше говорилось о пяти органах чувств и том, как они позволяют нам формировать представление, которое остается в нашем уме. Мы

называем это «Памятью». Когда мы распознаем какую-то вещь с помощью одного или двух органов чувств, работающих совместно, впечатление о ней сохраняется в форме воспоминания. Это впечатление хранится в уме, и мы можем вызвать его из памяти.

Вот пример. Предположим, в гостях мы встречаемся с новым для нас человеком, который либо сам представляется нам, либо его нам представляют. Мы смотрим на этого человека глазами и слышим, как произносится его имя, следовательно, мы узнаем этого человека с помощью двух органов чувств. Впечатление о нем сохраняется в форме воспоминания, которое хранится в голове — хранилище памяти. И через некоторое время, вновь встречаясь с этим человеком, мы обязательно сразу же вспомним его имя, то есть узнаем его еще раз. Вот так работает наша память.

Память — как записывающее устройство, которое может записывать все, что мы хотим записать. А теперь давайте посмотрим на рисунок этого «магнитофона».



Кнопка «Воспроизведение»=Ощущение  
(Тактильное ощущение, ощущение вкуса, обонятельное, зрительное, слуховое ощущение.)

Магнитофон=Организм

Кнопка «Запись»=Ум

(Сосредоточьте мысль на одном ощущении или на всех ощущениях.)

Кнопка «Быстрая перемотка вперед»

«Перемотка назад»=Воля

Питание=Жизненная энергия

Допустим, мы хотим записать некоторые песни на магнитофон или фильм на видеокассету и при этом нажимаем только кнопку «Воспроизведение», а кнопку «Запись» оставляем не утопленной. В этом случае нам не удастся записать песню или фильм. Точно так же происходит с нашими органами чувств и мозгом. Если они не работают в унисон, запоминание может не произойти.

Итак, первый шаг к хорошей памяти — «концентрация ума».

Однако в некоторых случаях внимание остается рассеянным. Как вы думаете, почему?

Причин рассеянности очень много. Возможно, это происходит из-за:

- Испытываемой боли или заболевания организма.
- Неполноценности системы кровообращения.
- Блокировки жизненной энергии.
- Слабого развития органов чувств.
- Слабого интеллекта и рассудка.

Можно порекомендовать некоторые упражнения:

- Простые позы для тела и улучшения кровообращения.

- Дыхательные упражнения для устранения блокировки жизненной энергии.
- Упражнения на релаксацию, упражнения для органов чувств.
- Упражнения на создание мысленных образов также способствуют тренировке ума.

## ПОЧЕМУ МЫ ЗАБЫВАЕМ?

Люди задаются вопросом о причинах своей забывчивости, когда хотят вспомнить какие-либо вещи. Как правило, забывчивость связана с четырьмя причинами:

- Мотивацией.
- Закреплением.
- Помехами.
- Подавлением.

**Мотивация:** Мотивация имеет большое значение в процессе удержания чего-либо в памяти. Мотивацией для запоминания определенных вещей является **интерес**. Это самый могущественный фактор, если мы хотим запомнить определенные вещи. Только в тех случаях, когда наше внимание привлекает нечто, представляющее для нас

интерес, запоминание происходит без каких-либо усилий. В других случаях происходит быстрое забывание информации.

**Закрепление:** Постоянное обращение к прошлым событиям укрепляет нашу память о них. Поэтому для того, чтобы не забывать, следует регулярно возвращаться к этим событиям, освежая память о них. Человеческая память жадно впитывает в себя новые образы и впечатления. Повторение с целью закрепления помогает обновлять память о прошлых событиях. Если человек не будет вновь и вновь возвращаться к мысленному повторению определенных событий, их образ в памяти начнет стираться и память о них улетучивается.

**Помехи:** Иногда, когда мы собираемся приступить к своим повседневным делам, что-то отвлекает нас от них. Например, мы входим в комнату, чтобы сделать там нечто важное, но в это время кто-то окликает нас, и мы переносим все внимание на этого человека. Закончив с ним разговор, мы не можем вспомнить своего первоначального намерения. Это и есть помеха, из-за которой

наша память не в состоянии вспомнить то, о чем мы до этого думали.

**Подавление:** В нашей памяти есть своего рода рычаг, который позволяет нам забыть то, что мы хотим предать забвению. Иногда, когда люди сталкиваются с большим количеством проблем, в их памяти образуются рубцы. Такие люди волевым усилием подавляют все мысли об этих событиях и постепенно стирают память о них.

**Питание также оказывает влияние на память.** В «Упанишадах» сказано, что:

«Ahara Suddhau-Sattva-Suddhau, Sattva — Suddau.

Dhruva Smirtiah, Smirtilabhe — Sarva granthi nam Vipra — Mokshah.»

Это означает, что очищение sattva, то есть внутренней природы мысли и тела, является следствием соблюдения чистоты в питании. Память становится твердой, когда и мысли, и тело чисты.

**Продукты, которые следует употреблять в пищу:**

Пшеница, рис, ячмень, молоко, хлеб, коровье молоко, гхи, сахар, сливочное масло,

жженный сахар, мед, сушеный имбирь, зеленые стручковые овощи, миндаль, грецкие орехи, бананы, яблоки и свежие фрукты.

**Продукты, которые следует исключить из рациона:**

Блюда, сильно приправленные специями, жгучие карри, чатни, мясо, рыба, перчики-чили, кислые продукты, тамаринд, горчица, все виды растительного масла, асафетида, соль, кислый творог и несвежая пища.

Вредное воздействие на мозг оказывают сигареты, алкоголь, соль, пищевые красители и кофеин.

Эти продукты следует исключить, потому что они блокируют кровообращение и энергию в теле и мысли.

Некоторые современные ученые установили, что мозг нуждается в витаминах класса В, и минеральных веществах — калии, магнии, железе и т. д. Однако их следует применять по предписанию врача.

Организм нуждается в энергии, которую мы получаем с пищей. В нем идет процесс создания клеток, и качество клеток зависит от того, чем мы питаемся.

Шлоки и очищенная саттва способствуют укреплению памяти. Очищенная саттва подразумевает очищение тела и мысли.

Существует множество физических упражнений и поз, направленных непосредственно на улучшение работы мозга. Они позволяют избавиться от всего, что блокирует тело и мысль.

Когда тело здорово, а наши органы чувств и мозг способны на чуткие реакции и концентрацию, клетки организма тоже ведут себя очень активно. Поэтому что бы мы ни пожелали запомнить, будет запоминаться без усилий.

С этой целью необходимо выполнять определенные физические упражнения и упражнения йоги, утром и/или вечером.

Дыхательные упражнения необходимо выполнять ежедневно, так как дыхание влияет на мозг. Мы бессознательно каждый день выполняем такие упражнения. Когда мы читаем увлекательную книгу, наш мозг поглощен ее содержанием. Если мы закроем глаза, то почувствуем, что наше дыхание участилось. Аналогичным образом наше

дыхание замедляется, когда мы испытываем чувство счастья или печали или же узнаем какую-нибудь печальную новость.

Итак, осознанно выполняя дыхательные упражнения, мы снабжаем организм максимальным количеством кислорода. При этом из него удаляется двуокись углерода и другие загрязнения. Благодаря подобным дыхательным упражнениям наш мозг получает способность к большей концентрации. Такая концентрация является основой памяти.

Упражнения на развитие пяти органов чувств очищают наше зрение, слух, вкус, осязание и обоняние. Через эти органы чувств мозг получает информацию и удерживает ее в себе. Когда наши органы чувств находятся на чеку, мы получаем достоверную информацию, поэтому достоверными будут и наши воспоминания, и воспроизведение этой информации. Следовательно, для улучшения памяти необходимо выполнять и определенные упражнения на развитие органов чувств.

Существуют и определенные упражнения на визуализацию. Способность создавать

мысленные образы связана с интеллектом. Эти упражнения развивают интеллект, а также фотографическую память. Фотографическая память — это умение максимально использовать мысленные образы. Следовательно, упражнения на визуализацию полезны для памяти.

Важную роль играет и ежедневная медитация, так как она позволяет развивать концентрацию внимания.

## **КАЧЕСТВА ПАМЯТИ**

Часто можно встретить людей, обладающих хорошей памятью, и тех, у кого память плохая.

Многие жалуются: «У меня плохая память. Я очень быстро все забываю». Обычно подобное происходит тогда, когда мы очень стараемся запомнить что-нибудь; однако, когда мы не прилагаем усилий, запоминание происходит весьма легко. Почему так происходит? Главная причина этого — интерес. Если мы интересуемся предметом, мы запоминаем каждое сказанное о нем слово, тогда как отсутствие заинтересованности в предмете препятствует запоминанию обширной информации. Следовательно, интерес является первым главнейшим фактором и причиной, позволяющей сохранять

информацию в голове. Интерес связан с другими факторами, которые обеспечивают наличие хорошей, цепкой памяти. Эти факторы проиллюстрированы на диаграмме.



Если мы проявляем интерес к предмету, нам легче сосредоточиться на нем. Мы можем проанализировать его с разных точек зрения, можем наблюдать и понимать его. Только в этом случае мы вырабатываем в себе веру и уверенность и следуем системе. Следовательно, «интерес» — решающий фактор, который играет важную роль в сфере памяти.

Во время одного из моих мастер-классов я спросил у учеников, интересующихся крикетом, когда Сунил Гаваскар в последний раз выиграл 100 очков. Кто был на подаче, когда он набрал свою сотню, сколько ему понадобилось ударов.

Поднялся один молодой человек и ответил на все мои вопросы, сообщив дополнительную информацию о том, кто комментировал матч и что именно говорил комментатор. Он очень хотел поделиться своими сведениями о крикете. Однако когда я спросил, что он вчера проходил в школе, его память оказалась пуста. Так получилось потому, что его совершенно не интересовало то, чему его учили на занятиях. В то же время, сильно интересуясь крикетом, он вспомнил сотню, заработанную Сунилом Гаваскаром несколько лет назад.

Итак, совершенно очевидно, что в том случае, когда мы испытываем интерес к предмету, мы помним о нем дольше, чем о том, что нас не интересует.

Следует также заметить, что если ученик может вспомнить удары, выполненные

Сунилом Гаваскаром, он также способен запомнить и свои уроки. Его память в порядке, дело заключается лишь в отсутствии заинтересованности в предмете.

Тогда возникает вопрос: каким образом можно развить интерес к предмету? Наиболее простой способ развития интереса заключается в изучении предмета, который человека не интересует, например математики. Предположим, что вы изучаете математику и вам этот предмет не нравится, но вам обязательно нужно овладеть им. Главная задача заключается в том, чтобы сформировать заинтересованность. Прежде всего следует взять уже решенные примеры и постараться понять, как их решают. Решите простенькие задачи, а затем перейдите к сложным.

Со временем вы почувствуете, что у вас появляется интерес к математике. Следовательно, важно понимать, что для того, чтобы выучить предмет, необходимо интересоваться им. Если есть интерес, другие факторы приложатся.

## Концентрация

Лучший способ добиться успехов в любой области — сосредоточиться на этой конкретной области. Полная концентрация на том, что вы делаете, всегда приводит к успеху. Однако если работать, не концентрируясь на том, что вы делаете, без интереса, то ваши усилия не принесут вам удовлетворения и результаты будут посредственными.

Замечено, что игроки, которые стараются и концентрируются на игре, оказываются хорошими игроками.

Аналогичным образом есть учащиеся, которые умеют всецело сосредоточиваться на выполнении своей работы. Сами того не подозревая, они блестяще пользуются имеющимися у них идеями и представлениями. Это происходит благодаря тому, что их внимание поглощено тем, о чем они пишут.

Художник набрасывает на холст новую краску. Он создает на полотне новое изображение. Его мысли воплощаются в красочное изображение на картине. Работая кистью,

он максимально концентрируется на каждом штрихе. Секретом успеха художника является его способность сосредоточиваться на работе.

Как я отмечал выше, эта книга адресована учащимся и посвящена тому, как они могут преодолеть трудности, связанные с необходимостью выучивать уроки. Однако сначала они должны узнать, как развить в себе умение сосредоточиваться.

Давайте рассмотрим проблему, с которой сталкивается любой учащийся. Он внимательно прочитывает и заучивает наизусть целую главу, но не может вспомнить ровным счетом ничего, когда ему задают вопросы по прочитанному материалу. Причина такого положения дел и проблемы, с которой сталкивается любой студент, заключается в том, что тогда, когда мы что-либо читаем, в нас протекают два процесса:

- Процесс чтения.
- Процесс мышления.

Мы читаем глазами, а также обдумываем прочитанное. Если эти процессы протекают несогласованно, то это нарушает концен-

трацию внимания и наша мысль начинает перепрыгивать на другие предметы. Мы продолжаем читать, но в памяти ничего не откладывается. Наши глаза пробегают по строчкам, но мысль витает где-то в другом месте. Мозг занят мыслями о другом. Следовательно, закончив чтение и пытаясь вспомнить то, о чем мы прочитали, мы оказываемся не в состоянии сделать это. Это происходит потому, что наши глаза и мысли движутся несогласованно. Мы считаем, что прочитали все, но на самом деле мы не прочли ничего. Наша голова по-прежнему занята другими мыслями.

Например, если учащиеся посмотрели фильм, то на следующий день на занятиях им трудно сконцентрироваться на учебе, так как они продолжают думать об увиденном. Таким образом, к концу занятий их память оказывается совершенно пустой, так как они не помнят ничего из того, чему их учили.

В повседневной жизни случается, что мимо нас проходит старый знакомый, которого мы не замечаем. Он останавливается и окликает нас: «Что случилось? Неужели вы

меня не помните?» Тогда мы его замечаем и узнаем.

Бывает так, что наши мысли заняты чем-то иным, поэтому мы иногда не замечаем и не слышим, что происходит рядом с нами. Вот почему люди говорят: «Наши глаза слепы, когда наши мысли блуждают в другом месте».

Аналогичным образом иногда, после пяти-шести и более часов занятий, посвященных двум и более предметам, вы обнаруживаете, что не помните многое из того, чем занимались в течение этого времени.

Следовательно, чтобы преодолеть это препятствие, следует координировать процессы чтения и мышления. Лучший способ укрепить память заключается в развитии концентрации, интереса и способности к изучению.

### **Способность к изучению**

Всякий раз, бывая в гостях, мы встречаемся с людьми и изучаем их. Подобная привычка наблюдать за другими очень распространена

среди женщин. Они замечают, во что одеты другие женщины, какие у них прически, какие драгоценности, отмечая все с головы до ног. Одна моя знакомая побывала на свадьбе своей родственницы, где присутствовала женщина с красивым ожерельем на шее. Знакомой понравилось это украшение, она спросила, не тяжелое ли оно, и поинтересовалась именем изготовившего его ювелира. Она просто глаз не сводила с этого произведения искусства.

Прошло лет десять, и они встретились по другому поводу, причем на даме было то же самое ожерелье. Моя знакомая немедленно узнала его. Она помнила, сколько оно весит, имя ювелира и день, когда она впервые увидела его на этой женщине.

Этот пример я привожу для того, чтобы показать, как внимательное изучение способствует сохранению информации в памяти. Все, что наблюдается внимательно, сохраняется в памяти.

Аналогичным образом ученик может внимательно воспринимать уроки. Предмет, к которому относятся с вниманием, оставляет

глубокий отпечаток в нашей памяти и долго сохраняется в ней. Другими словами, он дольше удерживается в памяти.

Следовательно, возникает вопрос: как развивать способность к внимательному изучению? Как учащийся может применить этот метод для выучивания каждодневных уроков?

**Что представляет собой внимательное изучение?** Когда мы рассматриваем вещи с разных точек зрения, мы называем это изучением. Например, если вам нравится одеваться, ваше внимание будет немедленно привлечено одеждой, которая надета на человеке. В вашей голове возникнут определенные вопросы, и вы будете рассматривать костюм со всех возможных точек зрения. Вы отметите цвет, модный фасон, качество пошива и т. д. В результате любопытство заставит вас заговорить с человеком, и вы зададите вопрос о его туалете. В дальнейшем, заметив похожий наряд, его изображение, любую относящуюся к нему деталь, вы вспомните о том костюме.

Если изучение помогает вам запомнить такие вещи, почему бы не распространить этот метод на уроки?

Начните с того, что выберите урок или тему, которую вы хотите освоить. Прочтите первый абзац текста урока. Окончив чтение, задайте себе ряд вопросов:

- О чем говорится в абзаце?
- Кому адресована эта информация?
- Почему так написано?
- Когда это было написано?

Попробуйте самостоятельно ответить на эти вопросы. Аналогичным образом проработайте все остальные абзацы параграфа. Чем больше вопросов задавать, тем прочнее запомнится материал. Когда мы внимательно читаем текст, мы заставляем себя думать о том, что в нем написано, наша мысль концентрируется на предмете. Благодаря этому впечатление от прочитанного становится все глубже и глубже, потому что при изучении текста чтение и мышление работают согласно и способствуют сосредоточению внимания.

Сосредоточенность — основа запоминания. Мы не можем изучать, оставаясь равнодушными. Поэтому косвенно мы развиваем в себе интерес к предмету.

## Понимание

Ранее я объяснил, как работает память. Сначала она узнает, затем впечатление откладывается в голове и, наконец, поступает в хранилище, или память, удерживается в ней, а потом извлекается из нее. Следовательно, необходимо понимать, что перед тем, как отложиться в памяти, впечатление оформляет мысль путем узнавания и понимания сути предмета. Когда мы разбираемся в предмете, изучая его, в мозгу формируется впечатление. Поэтому так важно понимать предмет. Если мы понимаем его неправильно, то и память о нем будет неправильной.

Я бывал во многих школах и беседовал с учениками о проблемах, с которыми они сталкиваются. Однажды я задал учащимся одной из школ вопрос о том, как они понимают слова «Dus Vidaniya» (русское слово, означающее «до свидания»). Некоторые мальчики попросили меня повторить эти слова, потому что не могли понять их. Некоторые воспроизвели их как «Dus Vidvan», кому-то слышалось «Dus Britannia Biscuits». Кто-то

согласился с этим вариантом. Все сказали то, что поняли. Но нашлась девочка, которая сказала, что это русское слово, которое означает «прощай» и «встретимся снова». Этим я хочу показать, что мы удерживаем в памяти то, что понимаем, и вспоминаем тогда, когда это необходимо. Вот поэтому вместо «до свидания» говорилось «дус-бискит». Это сохранится в памяти, и когда надо будет вспомнить это слово, оно прозвучит лишь как «Дус Британия бискитс». То, что запоминается, зависит от понимания.

Следовательно, мы должны стараться правильно понять все, что нам необходимо запомнить. Если понимание четкое, то и память об этом предмете будет четкой и воспроизвести информацию будет легко. Следовательно, нужно читать урок, абзац или предложение очень внимательно и полностью разобраться в его содержании. Только тогда мы сможем запомнить его правильно, а это поможет правильно воспроизвести то, что запомнилось.

Теперь постараемся понять это на примере. Допустим, я положил в карман карандаш,

а вы думаете, что там лежит ручка. Если теперь кто-то спросит вас о том, что я спрятал в карман, вы ответите: «Ручку». Итак, все, что нужно сохранить в памяти, следует предварительно хорошенько понять. Если вы поймете неправильно, то в голове отложится неправильная информация, следовательно, и то, что будет извлечено из памяти, будет неверным.

### **Повторение**

Повторение — искусство, наука и практика памяти. Если мы владеем этим искусством, то способны извлечь из памяти большую информацию.

Ко мне подошла супружеская пара и попросила помочь решить проблему их сына. Они сказали, что сын интересуется предметом, а также понимает 80 процентов из того, что учит. Однако его проблема заключается в том, что, когда он начинает писать, он не может вспомнить более 40 процентов выученного.

Ряд психологов проводили множество психологических исследований того, как долго человек способен удерживать в памяти определенные вещи, и они пришли к выводу о существовании трех типов памяти:

- Сенсорная память.
- Краткосрочная память.
- Долгосрочная память.

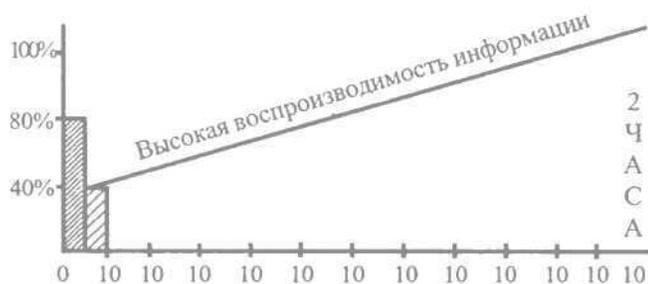
Сенсорная память удерживается в голове в течение не более одной секунды.

Краткосрочная память хранит информацию в течение короткого периода.

Долгосрочная память сохраняет информацию в голове в течение более длительного периода.

Теперь возникает вопрос: как можно превратить сенсорную память в долгосрочную? Ответ таков: если мы будем повторять то, что запомнили, до того, как забудем, информация будет сохраняться в голове. Предположим, что вы читаете в течение двух часов. Разбейте час на отрезки длиной по десять минут. Самое время сделать первое повторение — по истечении первых десяти минут. Поэтому повторите все, что вы выучили в

течение этих десяти минут, тогда информация закрепится в памяти. Второе повторение следует сделать через 24 часа, третье — через неделю, а четвертое — 30 дней спустя. Если повторять урок таким образом, количество информации, которую мы можем извлечь из памяти, увеличится. Посмотрите на эту диаграмму.



Поэтому учите уроки так же, как вы едите. Вы принимаете пищу мелкими порциями. Точно так же и уроки следует выучивать мелкими порциями.

Человек начинает забывать кое-какие детали того, что он выучил. В этом случае важным

становится повторение выученного. Если не повторить выученное, то мы полностью забудем материал по прошествии нескольких дней. Очень важно повторить пройденное через несколько дней.

Как правило, во время экзаменов можно заметить, что дети хорошо знают пройденный материал, однако после того, как экзамены закончены, они забывают все, что учили. Количество материала, который усвоен или забыт, зависит от ребенка.

Предположим, вы готовились к контрольной работе и запомнили 100 % материала. Однако через 10 дней, если вы не будете повторять пройденное, удерживаемая в голове информация уменьшится до 80 %, через 20 дней вы будете помнить только 60 % выученного, через 30 дней у вас останется не более 40%, через 90 дней — 10%, а 120 дней спустя вы будете помнить всего 5% от выученного для контрольной материала, а можете и забыть все начисто. Как было объяснено ранее, время удержания информации в памяти невозможно измерить. Однако иногда случается так, что мы хотим

стереть из памяти некоторые события или происшествия, но не можем этого сделать. Почему так происходит? Только благодаря повторению. Мы продолжаем думать об одном и том же, и через некоторое время его образ в памяти становится глубже. Когда с нами происходит что-то неприятное, нам хочется изгладить это из памяти. Однако, вновь и вновь вспоминая происшедшее, мы вовсе не пытаемся его забыть.

Я поясню вышеупомянутый факт другим примером. Предположим, мы ежедневно гуляем в нашем саду. В этом случае мы заметим, как трава в нем вытаптывается. Через несколько дней мы заметим, как в траве образовалась тропинка. Точно так же, когда мы начинаем учить что-то новое, мы не понимаем его, но, продолжая изучать предмет регулярно, постепенно получаем более четкую картину урока, а понимание того, что учим, увеличивает запоминание урока, и мы четко запоминаем материал. Бороздки в памяти становятся все глубже и глубже, заставляя нас помнить урок. И эти бороздки остаются, если мы повторяем пройденное.

Однако как только мы прекратим процесс повторения, мы начнем забывать выученное, точно так же, как и протоптанная в саду тропинка зарастет травой, если по ней перестанут ходить.

Повторение само по себе играет великую роль в улучшении памяти. В заключение я хотел бы сказать, что, если вы не будете регулярно повторять пройденное, все, что вы выучили, начнет улетучиваться из памяти и постепенно исчезнет совсем. Следовательно, если вы хотите запомнить выученное надолго, время от времени обязательно надо повторять пройденный материал, это очень важно для освежения памяти.

### **Вера, уверенность и воля**

Вера, уверенность и воля также играют важную роль в улучшении нашей памяти. Мы должны быть уверены в том, что мы запомним все, что хотим запомнить.

Когда ученик сидит в комнате, где проходит экзамен, он может занервничать или испугаться. Из-за волнения во время экзамена

ученики могут забыть все, что они учили. Постепенно, взяв себя в руки, они перечитывают экзаменационные вопросы и осознают, что могут начинать писать ответ на каждый из них. Почему так происходит?

Прежде чем начинать действовать, человек думает. Когда он повторяет действие, оно становится привычкой, формируя его характер. Привычки и характер определяют судьбу человека. Итак, если мы хотим изменить свою судьбу, мы можем сделать это, изменив наши мысли. Вот почему некоторые люди говорят, что мы — хозяева своей судьбы. Итак, судьба зависит от мыслей, укоренившихся в нашей голове. Чтобы наша судьба была такой, как мы того желаем, мы должны иметь веру и уверенность в нашей памяти, должны воздействовать на нее силой воли.

Давайте разберемся в том, что я сказал, на конкретном примере.

Жил-был мальчик, которому захотелось поиграть в крикет. Он проснулся, надел спортивную форму и отправился играть. Затем он начал тренироваться каждый день,

сделав ежедневные занятия крикетом привычкой. Люди начали называть его крикетистом из-за его характера, который сформировался привычкой. Затем он начал выступать на соревнованиях за свой колледж, затем — защищать честь штата, и, наконец, в один прекрасный день он выступил в отборочном турнире, защищая честь страны.

**Мысли**, которые приходят человеку в голову, очень важны. Будущее человека зависит только от того, о чем человек думает.

Следовательно, мы должны верить в свою способность запоминать и доверять своей памяти. Только в этом случае наша судьба сложится должным образом. В заключение подчеркну, что вера, уверенность и сила воли играют очень важную роль в удержании информации в памяти.

## Система

Система — еще один четко выделяемый фактор, способствующий улучшению памяти. Если вы отправляетесь в библиотеку на поимки справочника, вы сначала заглянете

в каталог и определите полку и номер, под которым он хранится.

Затем вы подойдете к нужной полке и снимете с нее нужную вам книгу. Если книги не будут расставлены в алфавитном порядке, если не будет полок и шифров хранения, а книги будут лежать кучей без всякого порядка, то для обнаружения нужной книги понадобится затратить значительно больше времени и сил. В работе памяти также есть своя система. Когда мы храним что-то в организованном виде, нам легко воспользоваться тем, что нам требуется. Но, с другой стороны, если мы не будем хранить информацию должным образом, наше состояние будет подобно библиотеке без полок и шифров. Извлечение информации из хранилища не будет происходить быстро. Все будет в беспорядке. Так бывает тогда, когда выученное не закладывается в память неправильным образом, из-за чего невозможно вспомнить урок.

Учить уроки следует по определенной системе. Если делать это должным образом, вспоминать выученное будет гораздо легче.

Вы, должно быть, задаете себе вопрос: что же это за «система», о которой я говорю, и какой «системе» надо следовать в процессе учебы? Сколько существует систем, какая из них лучше и проще, чтобы отдать ей предпочтение?

Существуют следующие системы:

- Устная.
- Повторение.
- Ассоциативная.
- Фотографическая (древнее учение «Авадхан»).

## **МЕТОДЫ ЗАПОМИНАНИЯ**

### **Устная техника**

Сначала мы разберемся с «устной техникой». Когда мы учим что-либо наизусть, мы называем это устной техникой. Мы читаем урок вновь и вновь до тех пор, пока не заучим необходимую информацию, параграф, отрывок или его часть. Однако через некоторое время мы замечаем, что начинаем забывать выученное или путаемся в нем. Если мы забываем одно слово, мы забываем и весь ответ. С другой стороны, часто можно наблюдать, как мы не можем воспроизвести ответ письменно, но стоит нам вспомнить хотя бы одно слово, как нас осеняет и ответ всплывает сам собой.

### **Техника повторения**

Много раз я сталкивался с учащимися, которые выучивают урок, читая его один, два, три раза, а затем повторяя его вновь. Это называется «повторением». Его можно осуществлять в устной или письменной форме. Некоторые дети записывают главную информацию и выучивают ее. Они запоминают важные факты и ответы в процессе письма. Мы называем этот метод «техникой повторения».

### **Ассоциативная техника**

Система ассоциаций сложилась в нашем мозгу еще в детстве. Когда мы были маленькими, родители указывали нам на птиц и других животных и учили нас считать. Когда мы были маленькими, мы узнавали обезьян, но не умели сосчитать их. Поэтому родители связывали число с обезьянкой, а мы благодаря этому могли освоить счет.

Возможно, в детстве мы порой забывали о том, что родители просили нас купить в

магазине. Поэтому родители учили нас завязывать узелок на уголке носового платка, при этом повторяя про себя: «Сегодня я куплю такую-то вещь». Позднее, увидев узелок на уголке носового платка, мы вдруг вспоминали, что именно нам следует купить. Это также является одним из видов ассоциаций для улучшения памяти.

### **Фотографическая техника (Адвахан)**

Фотографическая техника состоит в максимальном использовании утрированных образов и визуализации, что называется в результате фотографической памятью.

Создание утрированных образов — прием и способность визуализации чего-то алогичного, смешного, непропорционального.

Создание утрированных образов — не что иное, как способ образного мышления. При нем не возникает логической связи, но появляются смешные, алогичные ассоциации.

Д-р Сперри, получивший Нобелевскую премию за свою работу о человеческом мозге,

говорил, что человек, который использует оба полушария мозга, развивает хорошие умственные способности. Таким образом, человеку следует использовать оба полушария.

Левое полушарие	Правое полушарие
Логика	Мечты
Перечисление	Цвет
Слова	Ритм
Язык	Воображение
Последовательность	Осведомленность
Числа	Размеры
Анализ	

В фотографической памяти (Авадхан) используются оба мозговых полушария. Левая часть отвечает за упорядочивание, правая — за способность человека создавать зрительные образы.

Махариши Патаньяли говорил, что:

धारणा सु च योग्यता मनसः

Это означает, что «Дхарна» помогает развивать мыслительные способности. «Визу-

ализация» играет ключевую роль в развитии хорошей памяти, что, в свою очередь, повышает способность человека к сосредоточению.

В далеком прошлом люди использовали силу концентрации и память, чтобы отвечать на любые сложные вопросы, которые задавали царь и его придворные. Ответы поражали тех, кто их слышал. Такое искусство называлось «Мнемоникой» во времена древних римлян и греков, а происходило это название от имени богини Мнемозины.

В Индии это искусство называется Авадхана. Слово «Авадхана» не имеет какого-либо точного значения, но некоторые считают, что его английский эквивалент — «Attention» (внимание). Однако такое определение также не является полным. Другими словами, Авадхана — это искусство концентрации. Если разделить это слово на «Ава Дхайяна», то такое сочетание будет означать «медитация».

Наши предки обнаружили, что наша мысль не фокусируется на чем-то одном; однако если мы понимаем то, что видим

мысленным взором, то мы способны к большей концентрации.

Концентрация — основа памяти. Благодаря концентрации мы можем постигнуть предмет и запомнить его, а также без труда извлечь информацию о нем из памяти.

Если мы будем относиться к чему-либо без должного внимания, его мысленный образ сохранится у нас только в течение очень короткого периода, по прошествии которого он полностью улетучится из памяти. Поэтому сосредоточенность ума является очень важной для твердого запоминания. Наш ум должен четко понять, а затем уже запомнить информацию любого характера.

Связывайте одну мысль с другой

Вы когда-нибудь замечали, как ваша мысль перепрыгивает с одного объекта на другой, с думы об одном на думу о другом? Многие из вас ответят: «Нет». Однако, если вы внимательно последите за собой, заметите, как прыгает ваша мысль. Мысли текут бесконечной, непрерывной чередой.

Наш ум никогда не бывает не занят и не остается праздным. Он постоянно размышляет о чем-то. Внимательно последите за течением своих мыслей. Когда одна мысль заканчивается, на смену ей немедленно приходит другая. Мы не знаем, что произошло в маленький промежуток между окончанием первой мысли и появлением второй.

Что же произошло, когда одна мысль закончилась, а другая появилась? Возникла связь между одной мыслью и другой. Это называется «Ассоциацией» или «Связью».

Давайте разберемся в этом на примере. Представьте, что вы едете в автобусе. Вдруг автобус сбивает велосипедиста, и вы являетесь свидетелем этого происшествия. В вашей голове начинают мелькать мысли. Вы начинаете разговаривать с сидящим рядом с вами пассажиром.

— Водитель ездит очень рискованно. Правила не соблюдаются. Водители не обращают внимания на идущих по улице пешеходов. Водители коммерческих автобусов в Дели всегда спешат, стремясь

обогнать друг друга и перевезти как можно больше пассажиров. В сущности, коммерческие автобусы вечно несутся сломя голову. Водители муниципальных автобусов никогда не лихачат.

— Количество транспорта на дорогах постоянно увеличивается. По мере того как возрастает число машин, увеличивается загрязнение воздуха. Население Дели стремительно растет. Вскоре начнется нехватка запасов бензина. В этом году зима не такая холодная, так как атмосфера загрязнена. Атмосфера нагрета. Из-за загрязнения окружающей среды появляются заболевания, которые не подлежат лечению. Эти болезни являются непосредственным следствием загрязнения окружающей среды.

На примере приведенного выше разговора мы видим, что беседа началась со сбитого автобусом велосипедиста, затем перешла на сильное движение, затем на водителей маршрутных автобусов, загрязнение окружающей среды, бензин, болезни, зиму и так далее.

Как я уже говорил, мысли возникают одна за другой. Когда первая мысль промелькнет, появляется вторая, и так продолжается всегда. Голова никогда не бывает свободна от мыслей. Все мысли связаны друг с другом. Между первой и второй мыслью всегда существует связь, и в нашем мозгу подобные цепочки мыслей тянутся непрерывно. Если мы будем связывать одну мысль с другой, тогда все они будут приходить нам в голову автоматически и будут четкими.

### **Применение метода ассоциаций**

Ниже дан перечень из десяти пунктов, и вам надо будет, внимательно изучив написанное, запомнить его и воспроизвести с помощью «метода ассоциаций»:

- Россия.
- Америка.
- Слон.
- Шутник.
- Солнечная система.
- Карта.

- Земной шар.
- Комиссия Мандала.
- Раджа.
- Дели.

Мы можем запомнить этот перечень из десяти пунктов с помощью системы, описанной в последней главе, то есть с помощью алогичного, смешного и диспропорционального. Мы применим эту технику на практике.

### *Пример*

Россия нанесла удар по Америке и превратила Америку в Слона, а затем появился Шутник, который сел верхом на этого слона. Шутник принялся делать солнечную систему. Когда он изобрел Солнечную систему, он нанес ее на карту. Солнечная система, нарисованная на Карте, превратилась в Глобус — модель земного шара. На земном шаре создали Комиссию Мандала. Комиссия Мандала приняла вид человека и сказала, что Раджа заслужил награду. Раджа ответил, что он примет награду в Дели.

Вы, должно быть, заметили, что мы облекли эти слова в мысли. Первая мысль связана со второй, вторая — с третьей, наподобие цепочки.

Каждая мысль накладывается на другую. Если мы вспомним одну мысль, то и другие припомнятся автоматически. Не нужно будет напрягаться, стараясь вспомнить. Смысл восстановится в сознании сам собой. Мы всего лишь использовали воображение, чтобы запомнить список из десяти слов.

Теперь мы продвинемся дальше, создавая мысленные образы того, что мы себе представили. Это очень просто, достаточно восстановить придуманную нами картинку. Мысленно вообразите эти вещи. Все они оставят отпечаток в вашей голове. Отпечаток, оставляемый в мозгу, будет глубоким. Он всегда будет приходить вам на ум, когда бы вы ни пожелали вспомнить его. Все будет четко и ясно. Нужно только связать одну мысль с другой так, чтобы было забавно, а также мысленно представить себе это. Вы всегда сможете без усилий вспомнить эти мысли.

## **КАК УЧИТЬ УРОКИ**

Шаг 1: Сначала прочтите любой из параграфов.

Шаг 2: Разберитесь в том, о чем говорится в этом параграфе.

Шаг 3: Затем рассмотрите прочитанное с разных точек зрения, задаваясь вопросами: о чем в нем говорится, где и когда, почему и как происходит действие, а также кто его выполняет.

Шаг 4: Найдите главную мысль параграфа и запишите ее на листе бумаги.

Шаг 5: Мысленно представьте себе главную идею параграфа с помощью смешных ассоциаций и метода визуализации.

Шаг 6: Сразу же после выполнения шага 5 повторите выученное.

Шаг 7: Повторите выученное на следующий день.

Шаг 8: Повторите выученное через неделю.

Шаг 9: Повторите выученное еще раз через месяц.

Шаги 7, 8 и 9 называются закреплением.

Повторение играет важную роль в создании более глубокого и более длительно хранящегося в памяти впечатления.

Мы применили все факторы, используемые при запоминании. В приводимом ниже анализе четко указываются все эти факторы.

### **Анализ шагов**

Шаг 1: Концентрируйте внимание в процессе чтения.

Шаг 2: Обдумывайте то, что вы прочитали.

Шаг 3: Рассмотрите прочитанное с разных точек зрения и разберитесь в смысле прочитанного.

Шаг 4: Воспользуйтесь фотографической памятью.

Шаг 5: Сразу же повторите выученное, прежде чем информация улетучится из памяти.

Шаги 6, 7 и 8 нужны для закрепления выученного. Для закрепления выученный материал следует повторить по прошествии некоторого времени.

## **АССОЦИАТИВНЫЙ МЕТОД ЗАПОМИНАНИЯ**

Ассоциация — основа тренировки памяти. Для того чтобы запомнить любую новую информацию, ее необходимо связать с чем-то, что вы уже знаете или о чем вы помните.

Для того чтобы запомнить любой новый объем информации, ее следует связать посредством забавных или алогичных связей с тем, что вы уже знаете или помните.

Проще вспомнить или мысленно представить себе бейсбольную биту, которая летит по воздуху и разбивает лампу, чем биту, которая лежит себе спокойно рядом с лампой.

Важно помнить, что необходимо на доли секунды представить забавные картинки в своем воображении.

Для создания забавных ассоциаций следует помнить четыре правила.

Они должны быть:

- Диспропорциональными.
- Динамичными.
- Утрированными.
- Подменяющими другое.

### **Практическое применение метода ассоциаций**

(1) Как выучить текст. Текст лучше всего выучивать, разбив его на отдельные мысли и связав их с помощью метода ассоциаций.

Сначала напишите весь текст полностью. Прочтите его и выделите в нем самое основное. Затем выпишите ключевые слова. Прочтите слова, которые, по вашему мнению, помогут вам восстановить весь текст по памяти.

Выберите слово, которое легче всего представить в виде мысленного образа. Перечень ключевых слов поможет вам вспомнить весь текст. Таким образом, это связано с методом ассоциаций.

(2) Как дословно запомнить речь или статью. Если вы запомните главные мысли, остальное воспроизведется само собой. Обычно для того, чтобы запомнить стихотворение или прозаический текст, необходимо выучить их слово в слово. При этом очень полезными окажутся метод ассоциаций и ключевые слова.

Запомните последовательность главных мыслей. Воспользуйтесь методом ассоциаций и ключевыми словами, мысленно четко представьте себе все, о чем идет речь, а слова подберутся сами.

(3) Как запомнить реплики в пьесе. Установите ассоциацию между последним словом, произносимым вашим партнером, с первым словом вашей реплики.

(4) Как запоминать прочитанное. При чтении устанавливайте осмысленные ассоциации для каждой мысли. Если прибегать к этому методу достаточно часто, это заметно повысит скорость, с которой вы читаете. Нет нужды запоминать абсолютно все. Запомните только то, что вам кажется необходимым. Попробуйте поступить таким

образом, и вы будете поражены тем, как возрастает скорость, с которой вы читаете.

(5) Как запоминать шутки. Система ключевых слов оказывается весьма полезной, когда ее применяют в сочетании с методом ассоциаций, то есть при простом выборе ключевого слова анекдота. Благодаря этому ключевому слову вы вспомните весь анекдот.

(6) Как запоминать слово в слово. Иногда нам приходится выучивать что-то наизусть слово в слово, например стихотворения. В таких случаях также можно пользоваться теми же ключевыми словами и последовательно-ассоциативным методом. Учащиеся заучивают подобные вещи посредством зубрежки. Зубрежка — неправильный метод учения. У нее множество недостатков.

### **Недостатки зубрежки:**

- Зубрежка — это заучивание без понимания. Иногда учащиеся затверживают информацию, не разбираясь в ней. Они не понимают, что они учат.

Следовательно, стоит им забыть одно слово, как все остальное также оказывается забытым.

- Зубрежка — это механическое заучивание. Вы учите, но, в сущности, вы не понимаете того, что заучиваете. Весь процесс протекает механически. В результате в мозгу ничего не откладывается.

По-прежнему остается вопрос о том, как мы осуществляем заучивание «слово в слово». Объяснение дается здесь. Чтобы правильно понять, изучите приводимые ниже шаги.

**Шаг 1:** Внимательно и вдумчиво прочтите текст.

**Шаг 2:** Подчеркните важные слова в тексте, которые наилучшим образом отражают смысл текста.

**Шаг 3:** Затем, подчеркнув слова, задайте себе вопросы: почему в нем говорится то, что сказано, кто это говорит и где, к кому слова обращены, как они сказаны, — и ответьте на них.

**Шаг 4:** Трижды прочтите подчеркнутые слова и обратите на них особое внимание.

**Шаг 5:** Затем восстановите в памяти весь отрывок.

Вы увидите, что все, что вы хотели выучить, зафиксировалось в вашей памяти. Однако помните, что очень важную роль играет повторение выученного. Закрепление выученного должно проходить так, как объяснялось выше. Если вы выучите что-то с помощью вышеуказанного метода, вы обязательно почувствуете, что сделали это легко. В том случае, если вы забудете какое-то слово, все восстановится само собой благодаря другим словам.

### **Анализ вышеуказанных шагов**

**Шаг 1:** Читать текст следует сосредоточенно, разбираясь в прочитанном. Нужно понимать то, о чем вы читаете.

**Шаг 2:** Вы должны отметить главные положения урока или абзаца, подчеркивая слова.

**Шаг 3:** Поразмышляйте над выделенными словами или предложениями, задавая

вопросы самому себе. Это позволяет прочнее запечатлеть выученное в памяти.

Шаг 4: Разберитесь в смысле выученного.

Шаг 5: Тщательно повторите выученное, не дав ему улечься из памяти.

Применяйте этот принцип шаг за шагом. Возьмите параграф, ответ или запись, а затем следуйте указаниям.

### **Вопросы самому себе**

Когда во время чтения вы задаете вопросы самим себе, вы ухватываете суть того, что вы читаете. В то же время вы должны при этом думать о том, что читаете. Таким образом, начинается согласование чтения и мышления. Когда процесс чтения и мышления развивается синхронно, вы способны понимать прочитанное, удерживать снятую информацию в памяти и воспроизводить ее.

Иногда бывает, что вы читаете отрывок, но совсем не понимаете того, что в нем написано. Такое чтение подобно механическому процессу. Что-то происходит без вашего ведома.

Однако когда вы начинаете задать вопросы самим себе, вы задумываетесь над тем, что читаете. Это заставляет нас думать и отвечать на вопросы. А теперь разберемся в характере вопросов, который помогает нам понять и запомнить то, о чем идет речь.

Вопрос направлен на получение информации. Сократите задаваемый вопрос до более простых форм — что, где, кто, когда, почему и как. Эти ключевые вопросы помогут вам лучше разобраться в смысле прочитанного.

Теперь вы познакомились с вопросами самому себе и тем, как понимать суть предмета посредством метода постановки вопросов. Далее вам следует научиться, как связывать основную мысль с новой.

## **УМСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ**

В Индии ее называют йога нидра, что означает сон психики. Это состояние пограничное между сном и бодрствованием, когда сознание внутреннего «я» вступает в контакт с подсознательным и находящимся за пределами сознания. Наши древние мудрецы имели обыкновение спать в состоянии йога нидра, чтобы восстанавливать энергию и релаксировать.

Йога нидра приносит состояние глубокого расслабления. Это упражнение на глубокое расслабление очень полезно для памяти.

Память и сновидения связаны с подсознательной деятельностью рассудка. Физический центр тела становится сосредоточенным

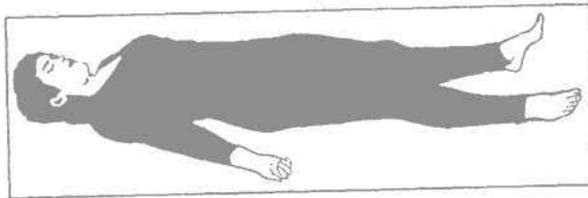
на пяти органах чувств. В йоге мы называем это пратайяхара, что означает переключение органов чувств с внешнего мира на внутренний мир самого человека.

Когда мысль сосредоточена на центре тела или на «я», к нему устремляется кровь и энергия. В таком состоянии расслабленности происходит избавление от напряжений, сознание становится чище, мысли — более яркими.

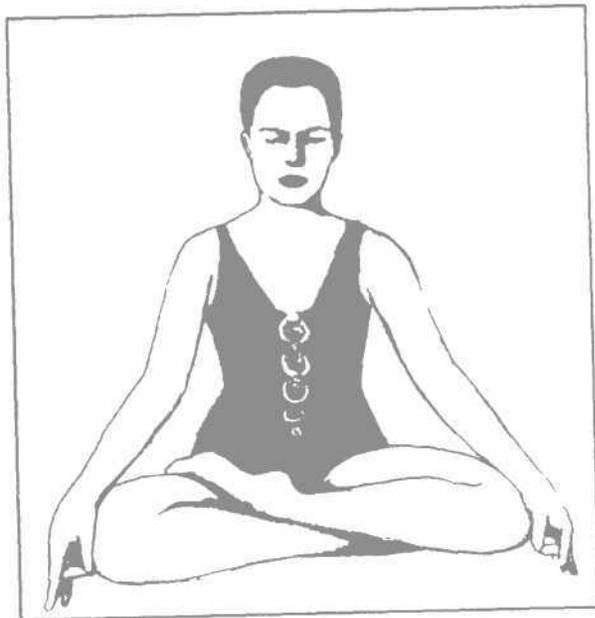
Ежедневно мы получаем ощущения с помощью наших пяти органов чувств, а то, что сохраняется в нашей голове, называется памятью. Когда мозг и органы чувств работают скоординированно, тогда все, что мы ощущаем, прочно отпечатывается в нашей памяти, то есть наша память становится острее.

Для того чтобы память стала острой, необходимо находиться в расслабленном состоянии, расслабиться как физически, так и внутренне. С этой целью следует выполнять Савасану.

Лягте на спину. Слегка разведите ноги, ладони должны лежать на полу. Можно также



Савасана



Сукхасана

сесть в позу Сукхасана, как показано на иллюстрации.

Теперь закройте глаза.

Сделайте глубокий вдох и ненадолго задержите дыхание, затем медленно выдохните набранный воздух.

Вновь сделайте глубокий вдох и задержите воздух в себе, а затем сделайте медленный выдох.

Снова сделайте глубокий вдох и некоторое время задержите набранный воздух в себе, а затем сделайте медленный выдох.

Теперь вы можете почувствовать, как постепенно расслабляется ваше тело.

С каждым дыханием вы будете чувствовать себя все более и более расслабленными.

Теперь, когда тело расслабилось, сконцентрируйтесь на дыхании.

Медленно ослабляйте дыхание.

Не выдыхайте воздух с усилием.

Дышите свободно.

Вы можете ощутить, как вы расслабились еще больше.

Постарайтесь расслабиться еще больше.  
И еще больше.

Теперь надо успокоить мысли.  
Пусть мысли успокоятся.  
Пусть голова отдохнет.  
Расслабьте голову еще больше.  
Убедитесь, что ни одна часть вашего тела не шевелится.

Теперь сконцентрируемся на различных частях тела.

Делать это следует очень непринужденно.

Не принуждайте мысль к сосредоточенности.

Обратите внимание на пальцы правой ноги и мысленно прикажите им: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на второй палец и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на третий палец и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на четвертый палец и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на правую ногу и мысленно прикажите ей: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на пальцы ноги и мысленно прикажите им: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на пятку и мысленно прикажите ей: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на колено и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на бедро и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на область тазобедренного сустава и мысленно прикажите ей: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Теперь сделайте то же самое и для левой ноги.

Обратите внимание на пальцы левой ноги и мысленно прикажите им: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на второй палец и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на третий палец и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на четвертый палец и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на подошву левой ноги и мысленно прикажите ей: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на пальцы ноги и мысленно прикажите им: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на пятку и мысленно прикажите ей: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на колено и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на бедро и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Обратите внимание на область тазобедренного сустава и мысленно прикажите ей: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Теперь скажите себе, что обе ваши ноги расслаблены.

Теперь перенесите внимание на правую руку и дайте ее пальцам расслабиться.

Отдайте приказ расслабиться каждому пальцу в отдельности.

Сосредоточьтесь на среднем пальце и отдайте ему приказ: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Сосредоточьтесь на указательном пальце и отдайте ему приказ: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Сосредоточьтесь на мизинце и большом пальце и отдайте им приказ: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Далее сосредоточьтесь на своей правой ладони и мысленно прикажите ей: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Затем перенесите внимание на запястье правой руки и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Затем перенесите внимание на правый локоть и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Затем сосредоточьтесь на правом предплечье и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Теперь сосредоточьтесь на правом плече и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Далее повторите это упражнение также для левой руки.

Сосредоточьте внимание на левой руке.

Расслабьте ее пальцы, отдавая приказ расслабиться каждому пальцу в отдельности. Сосредоточьтесь на указательном пальце и отдайте ему приказ: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Сосредоточьтесь на среднем пальце и отдайте ему приказ: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Сосредоточьтесь на безымянном пальце и отдайте ему приказ: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Сосредоточьтесь на мизинце и большом пальце и отдайте им приказ: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Далее сосредоточьтесь на своей левой ладони и мысленно прикажите ей: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Затем перенесите внимание на запястье левой руки и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Затем перенесите внимание на левый локоть и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Затем сосредоточьтесь на правом предплечье и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Теперь сосредоточьтесь на левом плече и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Сконцентрируйтесь на груди и мысленно прикажите ей: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Сконцентрируйтесь на животе и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Сконцентрируйтесь на талии и мысленно прикажите ей: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Сконцентрируйте внимание на подбородке и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Сосредоточьтесь на шее и мысленно прикажите ей: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Сосредоточьтесь на губах и мысленно прикажите им: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Сосредоточьтесь на ушах и мысленно прикажите им: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Сосредоточьтесь на глазах и мысленно прикажите им: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Сосредоточьтесь на лбе и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Сосредоточьтесь на голове и мысленно прикажите ей: «РАССЛАБИТЬСЯ».

Сосредоточьтесь на всем своем теле и мысленно прикажите ему: «РАССЛАБИТЬСЯ».

А теперь внимательно следите за своим дыханием.

Сосредоточьте внимание на дыхании, на вдохах и выдохах. Обратите внимание на живот. Следите, как при каждом дыхании он поднимается и опускается.

Почувствуйте, как вы дышите.

С помощью этого упражнения на концентрацию внимания вы сможете почувствовать, как дышит все ваше тело. Вы сможете почувствовать, как дышит каждая клеточка вашего организма.

Некоторое время понаблюдайте за своим дыханием, а затем переходите к следующему этапу.

Теперь скажите про себя:

У меня хорошая память.

Повторив это про себя пятькратно, медленно откройте глаза.

## **УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ**

Прочтите каждый из нижеприведенных отрывков и ответьте на опорные вопросы к ним.

Напишите ответы под вопросами. Вопросы к текстам уже поставлены. Ответы на вопросы приводятся после каждого упражнения, но не заглядывайте в них, пока не выполните упражнение.

### **Упражнение 1**

Раджа Раммохан Рой родился в 1774 году. Он был образованным человеком. Он изучал вероучения всех религий, западную науку и философию. Его идеи способствовали созданию современной Индии. Раджа Раммохан Рой критиковал многие индийские

обычаи, которые были плохими. Он говорил, что эти скверные обычаи следует изжить. Вот почему мы называем его социальным реформатором.

### **Вопросы:**

1. Кого называют «социальным реформатором»?
2. Когда он родился?
3. Что он изучал?
4. Каким был этот человек?
5. Созданию чего способствовали его идеи?
6. Что он критиковал?
7. Что он говорил про скверные обычаи?

**Ответы:** Раджа Раммохан Рой; 1774 год; науку и философию; образованным; современную Индию; плохие индийские обычаи; что их нужно изменить.

### **Упражнение 2**

10 апреля 1912 года из английского города Саутгэмптон в Нью-Йорк вышел самый большой и самый роскошный в мире корабль. Он

назывался «Титаник», и это было его первое плавание. Корабль шел через Атлантический океан, и на его борту находилось более двух тысяч человек. «Титаник» напоминал плавучий город. Это был корабль, построенный очень тщательно. Его называли «непотопляемым кораблем». Высота «Титаника» была такой же, как высота пятнадцатизэтажного дома. Внутри он был устроен, как огромная гостиница. Там были парадная лестница, столовые, магазины и плавательные бассейны.

### **Вопросы:**

1. Как назывался самый большой и самый роскошный в мире корабль?
2. Когда он пустился в плавание?
3. Откуда и куда он шел?
4. Какой океан он пересекал?
5. Как выглядел «Титаник»?
6. Сколько на нем было этажей?
7. Как он выглядел изнутри?
8. Опишите внутреннее убранство «Титаника».

**Ответы:** «Титаник»; 10 апреля 1912 года; из Саутгэмптона в Нью-Йорк; Атлантический океан; высокий, как здание; пятнадцать; как большая гостиница; парадная лестница, обеденные залы, магазины и плавательный бассейн.

### Упражнение 3

В 10 часов 40 минут Армстронг открыл дверь космического корабля «Игл». Тысячи людей в разных уголках мира следили за этим удивительным мигом по телевизору. Он приладил к двери «Игла» лесенку из девяти ступеней и начал очень медленно спускаться по ней. Всякий раз, когда он отрывал ногу от ступеньки, он не мог ее сразу же поставить на следующую. Его нога медленно опускалась вниз. Армстронг шагнул на поверхность луны и медленно, глубоко взволнованно произнес: «Один маленький шаг человека — и один гигантский скачок для человечества». Он и Олдрин, присоединившийся к нему несколько минут спустя, стали первыми людьми, высадившимися на Луну.

Вопросы:

1. Кто открыл дверь «Игла»?
2. Сколько было времени, когда открылась дверь?
3. За чем следили тысячи людей?
4. Каким образом они следили за этим?
5. Каким образом Армстронг спустился вниз?
6. Что он сказал?

**Ответы:** Армстронг; в 10 часов 40 минут; за тем, как первый человек спускается на Луну; по телевизору; по лестнице; «Один маленький шаг человека — и один гигантский скачок для человечества».

### Упражнение 4

Жрецы были очень разгневаны и сказали Ниру: «Этот ребенок не может носить имя Кабир. Его нужно убить». Ниру испугался жрецов. Он ничего не сказал Ниме, но решил отвести ребенка в джунгли и оставить его там. Он зашел далеко в темный лес и оставил ребенка на маленькой циновке, положенной под деревом. Собираясь пуститься в

обратный путь, он услышал голос. Голос произнес: «Этот человек станет мудрым и святым, когда вырастет».

Вопросы:

1. Как звали ребенка?
2. Почему жрецы были разгневаны?
3. Как звали родителей ребенка?
4. Куда Ниру унес Кабира?
5. Зачем он унес его?
6. Когда он услышал голос?
7. Что сказал голос?

**Ответы:** Кабир; из-за имени ребенка; Ниру и Нима; в лес; чтобы оставить в лесу; когда собрался идти домой; «Не убивай его».

### Упражнение 5

Три дня они летели в облаках над морем. Затем, на четвертый день, они увидели темную, тяжелую тучу, полную дождя. Ананси принялся трудиться изо всех сил и соткал многие мили веревок из паутины. Затем воздушный змей начал летать вокруг тучи и

очень прочно связал ее паутиной. Они медленно полетели назад, в Африку, таща за собой тучу на буксире. Наконец, они долетели до леса, и воздушный змей стал опускаться все ниже и ниже. Вскоре они уже почти касались макушек деревьев. Ветка одного высокого дерева воткнулась в тучу и проделала в ней маленькую дырочку. Дырочка стала увеличиваться на глазах, и вот на землю хлынул прохладный, чистый дождь.

Вопросы:

1. Сколько дней продолжался полет над морем?
2. За чем они летели?
3. На какой день они наши темную, тяжелую тучу, полную дождя?
4. Кто потрудился и что он сделал?
5. Что сделал воздушный змей?
6. Как они полетели дальше и куда?
7. Что они потянули за собой?
8. Куда, наконец, они попали?
9. Кто летел все ниже и ниже?
10. Где они были?
11. Что коснулось тучи?

12. Что сделала с тучей ветка дерева?

13. Что полилось на землю?

**Ответы:** три дня; за тучей; на четвертый день; Ананси, он сплел канат из паутины; летал кругами вокруг тучи; медленно полетели к Африке; тучу; в лес; воздушный змей; над деревьями; ветка одного высокого дерева; проколола в ней маленькую дырку; дождь.

### Упражнение 6

«Вы должны пожениться в полночь, потому что это самый священный час. Не пропустите его», — сказал священник Небу и Земле. Вскоре настало время бракосочетания. Музыканты ждали, держа наготове трубы и барабаны. Торговцы золотом, серебром и самоцветами стекались изо всех мест. Земля надела гирлянду из прекрасных цветов всевозможных оттенков. Она ждала, когда наступит время броситься в объятия жениха.

Вопросы:

1. О чьей свадьбе говорится в тексте?
2. Какой час был назван священным?

3. Какие музыкальные инструменты были у музыкантов?

4. Из чего была сделана гирлянда?

**Ответы:** Земли и Неба; полночь; трубы и барабаны; гирлянда была сделана из цветов всевозможных оттенков.

### Упражнение 7

Однажды мать увидела, как мы играем, подозвала меня и сказала: «Черная Красавица, послушай то, что я тебе скажу. Твой дедушка был знаменитым беговым конем, и твой отец тоже отличался на скачках. Твоя бабушка была ласковой кобылой, и я никогда не лягалась и не кусалась, поэтому и ты не должна никогда кусаться и лягаться, но должна много трудиться, потому что ты из хорошей породы». Я никогда не забывала этих слов.

Вопросы:

1. Кто такая Черная Красавица?
2. Почему мать подозвала ее?

3. Как вы догадались, что Черная Красавица — лошадь?
4. Где работали ее отец и дед?
5. О чем попросила ее мать?

**Ответы:** лошадь; чтобы рассказать о ее семье; ее дед был знаменитым беговым конем; оба были беговыми конями; не лягаться и не кусаться.

### Упражнение 8

Пещеры Аджанты были построены буддистами. Сначала они выкопали огромные пещеры в скалистых холмах в этой местности. Они вырубили залы, в которых монахи могли собираться на молитву. Эти залы назывались «чайтьями». Они также построили помещения, в которых можно было жить и трудиться. Затем они украсили залы и помещения скульптурами и живописными изображениями. На картинах изображались сцены из жизни Будды и из «Джатак», являющихся сборником историй о Будде.

Вопросы:

1. Кто построил пещеры Аджанты?
2. С чего началась работа по созданию пещер?
3. Для чего были сделаны залы и помещения?
4. Как были украшены эти помещения?
5. В какой книге рассказывается о Будде?

**Ответы:** Буддисты; с вырубания пещер в скалистых холмах; для молитв и жизни; скульптурами и живописными изображениями; в «Джатаках».

### Упражнение 9

Впервые золотых рыбок привезли из Китая. Тысячу лет назад китайцы поймали этих очаровательных рыбок и посадили их в пруды в своих садах. Золотые рыбки живут в пресной воде и питаются червяками, яйцами мелких насекомых и растениями, которые растут в прудах. Они могут обнаруживать пищу по запаху еще до того, как увидят ее. Молодые золотые рыбки черного цвета, но через несколько лет они становятся

золотыми. Они могут доживать до тридцати лет, что является очень большим сроком для жизни рыбок.

Вопросы:

1. Откуда привезли золотых рыбок?
2. Где они живут?
3. Чем питаются золотые рыбки?
4. Как выглядит молодая рыбка?
5. Какова продолжительность жизни золотой рыбки?

Ответы: Из Китая тысячу лет назад; в прудах и пресной воде; червяками, яйцами мелких насекомых; она черного цвета, а затем становится золотой; тридцать лет.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение можно сказать, что память — очень важный фактор. Ведь без нее мы ничего не можем ни сделать, ни запланировать. Первое правило заключается в том, что нужно развить в себе интерес к предмету. Следовательно, если, читая текст, учащийся не испытывает интереса к его содержанию, этот интерес необходимо развить.

Для закрепления в памяти и воспроизведения по памяти нужно понимать все, что подлежит заучиванию.

Повторение выученного играет важную роль, так как это препятствует улетучиванию информации, запечатленной в памяти.

Наконец, верьте в свои способности запоминать и доверяйте своей памяти, и вы добьетесь успеха.

## Фирма «ДИЛЯ»

приглашает к сотрудничеству книготорговые организации,  
а также на конкурсной основе авторов и правообладателей.

Санкт-Петербург: тел./факс (812) 314-05-61

Москва: тел. (095) 261-73-96

191186, Россия, Санкт-Петербург, ул. Казанская, 15

www.dilya.ru

E-mail: spb@dilya.ru (Санкт-Петербург)

mos@dilya.ru (Москва)

### Уважаемые читатели!

Книги издательства «Дилля» вы можете приобрести  
наложенным платежом, прислав вашу заявку по адресам:

190000, СПб., а/я 333, «Невский Почтовый Дом», тел.: (812) 327-76-66,  
почтовый каталог книг издательства «Дилля» высылается бесплатно.

а также:

199397, СПб., а/я 196, ЗАО «Гриф», тел.: (812) 914-80-12.

Прошу не забывать указывать свой почтовый адрес, фамилию и имя.

## Махеш Кападайя

### УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ

Ответственный за выпуск С. С. Раимов

Редактор Е. Ю. Румановская

Художественный редактор И. Н. Фатуллаев

Корректор Л. Г. Алёшичева

Оформление К. Б. Муганлинского

ИД № 06073 от 19.10.2001.

Подписано в печать 02.02.2004. Гарнитура «Times».

Формат 70×100<sup>1/2</sup>. Усл. печ. л. 3,9. Печать офсетная.

Тираж 5000 экз. Заказ № 202.

ООО «Издательство „ДИЛЛЯ“»

191186, Санкт-Петербург, ул. Казанская, 15.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Лениздат»  
(типография им. Володарского) Министерства РФ по делам печати,  
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

[www.natahaus.ru](http://www.natahaus.ru)

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах,  
и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена!

[www.natahaus.ru](http://www.natahaus.ru)



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДИЛЛЯ»

ПРЕДЛАГАЕТ:



Равиндра Кумар

## ЧАКРЫ

и энергетические каналы

Формат 70×100<sup>1/2</sup>, объем 96 с.

Эта книга для тех, кто желает качественно преобразить свою жизнь  
из заурядной в более осмысленную и значимую, и найти в ней гармо-  
нию и счастье.

Кундалини проходит через семь чакр (энергетических «водоворо-  
тов») в позвоночнике с помощью трех главных энергетических кана-  
лов. Постепенное пробуждение чакр трансформирует личность, пре-  
вращая ее, в конечном итоге, в сверхчеловека.

*Не откладывайте приобретение этих книг.  
Пусть в трудный час они уже будут рядом с вами!*



Вероятно, вас беспокоят стрессы  
и напряженность современной жизни,  
необходимость многое знать и помнить.

Вам хотелось бы заглянуть в свой  
мозг, чтобы узнать, что там хранится.  
Поскольку это задание далеко не простое,  
данная книга из серии карманных руководств  
«Все, что вы хотели бы узнать о...»  
поможет вам обрести память как у слона!

ISBN 5-88503-146-0



9 785885 031462

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
  
ДИЛЯ

[www.dilya.ru](http://www.dilya.ru)