# Введение

Как часто мы оказываемся в ситуации, когда не можем вспомнить имя стоящего перед нами человека, или забываем дату очередной годовщины свадьбы своих родителей, не говоря уже о том, как часто мы забываем сделать что-нибудь. Возможно, это простительно для домохозяйки, но все меняется, когда речь идет о руководителе.

Что если менеджер забудет подтвердить приглашение на деловой обед с потенциальным клиентом? Или вовремя не закажет себе авиабилет до Владивостока на подписание договора? Или забудет свою речь во время публичного выступления на собрании акционеров? Естественно, что такое просто недопустимо!

У каждого из нас разные способности. Кому-то достаточно прочитать текст один раз и потом пересказать его с точностью до буквы, а кому-то потребуется не один час, чтобы запомнить несколько абзацев. Однако каждый человек имеет неограниченные возможности, так как человеческий мозг обладает огромным потенциалом.

Психологи считают, что средний человек использует свой мозг лишь на 10%, а остальные 90% пропадают. Если вы принадлежите к числу таких средних людей, то вы находитесь в невыгодном положении как в социальном, так и в коммерческом отношении.

Итак, каждый человек способен развить свою память и увеличить процент использования своего мозга. Это даст ему ощутимое преимущество на «средними» людьми и несомненно поможет достигнуть успеха в жизни.

Цель работы – дать общую характеристику основных способов запоминания, привести примеры упражнений, позволяющих улучшить память, а также описать конкретные приемы запоминания различного рода информации.

Как уже было сказано, это особенно важно для менеджера, поэтому, на наш взгляд, данная тема является очень актуальной.

**1. Некоторые интересные факты о строении человеческого мозга**

Во-первых, известно, что мозг состоит из двух полушарий: левого и правого. Известно также, что если произошло повреждение левого полушария, то правая часть всего тела парализуется, а если повреждено правое – парализуется левая часть тела. Другими словами, каждое полушарие контролирует противоположную часть тела.

Недавние исследования профессора Калифорнийского университета Роберта Орнстейна пролили больше света на то, насколько различны виды деятельности, которыми руководят разные полушария. Разместив специальные датчики для измерения мозговых волн на некоторых из своих учеников, он просил их выполнять различные умственные задания. Например, необходимо было дополнить числовой ряд, написать письмо или сочинение, разместить цветные кубики в определенном порядке, логически проанализировать что-то или помечтать. Все время, на протяжении которого выполнялись эти действия, профессор Орнстейн измерял параметры волн, излучаемых мозгом каждого из учеников. Его открытие заключалось в следующем: левое полушарие, как выяснилось, руководит следующими видами умственной деятельности – математика, языки, логика, анализ, письмо и др., а правое – воображение, восприятие цвета, музыка, чувство ритма, мечтания и др.

Орнстейн также установил: чем в большей степени люди использовали преимущественно одну половину своего мозга, тем, соответственно, слабее могли использовать другое полушарие в тех ситуациях, где это было необходимо.

Второе открытие, дающее важную информацию о нашем мозге, было сделано профессором Петром Анохиным, протеже и прямым последователем Павлова в области психологии.

На протяжении многих столетий мозг рассматривался как 1,5 кг серого вещества. С развитием микроскопов стало известно, что внешний мозговой слой намного сложнее, чем это ранее предполагалось, потому что он состоит из многих тысяч переплетенных нервов и кровеносных сосудов. Позднее стало известно, что любой мозг состоит из миллионов маленьких клеток, называемых нейронами. Каждая такая клетка похожа на осьминога, имеет центральную часть и большое количество маленьких щупалец, расходящихся во всех направлениях. Каждое из щупалец имеет тысячи мельчайших выпуклостей, расположенных со всех сторон.

Некоторое время считалось, что количество клеток мозга определяет относительный интеллект личности, но это мнение вскоре оказалось несостоятельным, так как очень многие люди, обладающие большим по объему мозгом, не обладали высоким интеллектом, а люди с маленьким мозгом проявляли неординарные способности. Профессор Анохин был одним из первых, кто осознал, что именно количество связей между выпуклостями на щупальцах клеток влияет на интеллект человека. Он подсчитал примерное количество связей, которые могут возникнуть в обычном среднем мозге: это единица и 10 000 000 км стандартных печатных нулей.

А вот некоторые интересные сравнения.

Вся мировая телефонная сеть, если ее соответственно сравнить с мозгом, заняла бы место не более обыкновенной горошины.

Существует предположение, что в любой момент в человеческом мозге протекает от 100 000 до 1 000 000 химических реакций.

# 

# 2. Способы улучшения памяти

## 

## 2.1 «Законы естественного запоминания»

Прежде всего, для получения желаемого результата, необходимо мыслить позитивно. Основное в этом типе мышления – это программировать себя на позитивное с помощью позитивного. Так что никогда не программируйте себя на то, чтобы не стать больным. Думайте только о том, чтобы быть здоровым, представляя себя самого в полном здравии.

Далее мы перечислим основные приемы запоминания и упражнения для улучшения памяти. Все они основаны на так называемых «законах естественного запоминания». Эти приемы заложены в человеке на уровне рефлексов, и мы иногда даже не замечаем, как используем тот или иной прием. Речь пойдет о впечатлении, ассоциации и повторении.

### 2.1.1 Впечатление

Главное условие запоминания состоит в том, что необходимо получить глубокое, яркое и прочное впечатление о том, что вы хотите запомнить. Для этого необходимо:

1. Сосредоточиться. Когда вы находитесь в ситуации, когда особенно важно что-либо запомнить, научитесь сосредотачивать все своё внимание, используя «переключатель» памяти.

**Упражнение 1.** Чтобы создать «переключающий» знак, расслабьтесь, вы также можете закрыть глаза, и выберите знак, который вы хотите использовать. Затем сделайте этот жест и, делая его, думайте:

«Сейчас я буду внимателен. Я буду очень бдителен и буду все осознавать, я буду фиксировать эту информацию к памяти и смогу вспомнить её позже».

Проделайте это несколько раз и позже в этот день (или на следующий день, если вы начали это упражнение вечером) практикуйтесь в использовании этого переключающего знака в каких-нибудь реальных ситуациях. Найдите, по крайней мере, три ситуации, когда вы особенно заинтересованы, запомнись что-либо, и используйте ваш переключающий знак, чтобы повысить свою бдительность. При этом, делая этот жест, повторяйте про себя приведенные выше слова.

1. Внимательно наблюдать. Для развития этой способности нужна практика, и следующие упражнения призваны помочь в этом.

**Упражнение 2.** Положите обычный предмет или несколько предметов перед собой (например, набор предметов с вашего письменного стола, картину на стене, рекламу или картинку из журнала, букет цветов в вазе). Внимательно смотрите на предмет или на совокупность предметов около минуты и заметьте в нем как можно больше деталей, таких, как форма, строение, цвет, дизайн, модель и т.д. Осознайте, сколько имеется предметов, и мысленно составьте список всех предметов.

Затем уберите этот предмет или совокупность предметов, так чтобы они были вне поля зрения, но продолжайте смотреть в то место, где он был, и представляйте, что предмет (предметы) все еще находятся здесь. Пытайтесь воссоздать то, что вы видели, с как можно большее количеством деталей.

**Упражнение 3.** Вам понадобится газета и маркер. Читайте (достаточно быстро) какую-нибудь статью. Отмечайте при этом в тексте, например, каждую удвоенную «н» или удвоенную «с»…. Задание усложнится, если вы будете в каждом слове отмечать буквы, которые встречаются в нем несколько раз (например, «шАрООбрАзный». Выполняйте упражнение без пауз, не расслабляясь.

1. Необходимо получить впечатление при помощи как можно большего числа органов чувств. Это означает, что текст запомнится лучше, если вы прочтете его вслух, а рецепт пирога – если вы попробуете его.

**Упражнение 4.** Представьте себе, что вы – фотоаппарат, и сделайте снимок того, что вы видите. Или представьте, что вы – магнитофон, который записывает разговор. Или представьте, что вы – звуковая кинокамера и записываете и то, и другое.

Затем отвернитесь или закройте глаза, если это удобно, и несколько секунд концентрируйтесь на том, что вы только что видели или слышали. Если вы выбрали картину, тщательно мысленно представляйте её и концентрируйтесь. Какие предметы или людей вы видите? Какие цвета или подробности вы замечаете? Какая мебель в комнате? Во что одеты люди? И т.д.

Затем осмотрите обстановку и сравните вашу картину с тем, что вы видите сейчас. Что вы упустили? Что вы прибавили из того, чего здесь нет? Какие детали вы заметили неправильно? Чем больше вы занимаетесь этим, тем более полной и точной будет ваша картина.

Если вы пытались слушать, как магнитофон, попытайтесь мысленно проиграть то, что вы слышали. Что говорили люди? Какие звуки вы слышали вокруг? Вы не сможете действительно услышать этот разговор или звуки опять, но вы хотя бы можете почувствовать, как много деталей вы смогли уловить. Чем больше вы практикуетесь, тем более полно вы будете слышать.

**Упражнение 5.** По дорогу на работу или за покупками «включите» все свои органы чувств, как любопытный ребенок: смотрите, щупайте, прислушивайтесь, принюхивайтесь… Чем пахнет цветущее дерево? Пахнет ли у булочной свежим хлебом? Что вы слышите на улице: звонки велосипедов, сигналы автомобилей? Прислушивайтесь на ходу к обрывкам разговоров.

А дома закройте глаза и попытайтесь ориентироваться в пространстве на ощупь.

1. Прежде всего, старайтесь получить зрительное впечатление. Это впечатление самое прочное. Нервы, ведущие от глаза к мозгу в 25 раз толще, чем нервы, ведущие от уха к мозгу.

### 2.1.2 Ассоциация

Необходимый элемент для запоминания – это ассоциация. Она фактически объясняет сам механизм работы памяти.

Наш мозг представляет собой в основном ассоциирующий механизм. Так, если после нескольких минут молчания кто-то скажет вам: «Вспоминайте!», то ваша память этому приказу не подчинится, она окажется бездейственной и спросит: «Что именно необходимо вспомнить?». Но если кто-то попросит вас назвать дату вашего рождения или порядок нот в гамме, то тогда ваша способность к запоминанию даст немедленный результат: полученное указание сориентирует обширный запас потенциальных возможностей вашей памяти в определенном направлении. Дело в том, что слова «дата рождения» непосредственно ассоциируются с определенным числом, месяцем и годом, а слова «музыкальная гамма» являются в сознании близкими с до, ре, ми, фа, соль, ля, си, до.

Таким образом, секрет хорошей памяти – это секрет формирования многообразных, многочисленных ассоциаций со всеми фактами, которые хотим запомнить. Для этого задавайте себе как можно больше вопросов относительно запоминаемого факта, например:

А) Почему это так?

Б) Как получилось, что это так?

В) Когда так бывает?

Г) Где так бывает?

Д) Кто сказал, что это так?

Это позволит создать большое число ассоциаций и связей, а следовательно поможет запомнить.

Для развития способности создавать ассоциации прекрасно подойдет такая детская игр, как «Закорючки».

**Упражнение 6.** «Закорючки». Возьмите чистый лист бумаги. С закрытыми глазами «нарисуйте» несколько разных закорючек. Затем откройте глаза и попытайтесь получившуюся закорючку исправить на хороший рисунок. Например:

### 2.1.3 Повторение

Сегодня большинство психологов убеждены, что способность воспроизведения информации во многом зависит от прочности ее «отпечатка в мозге». Они утверждают, что эта прочность увеличивается путем повторения. Практически это означает, что повторяемая информация закрепляется в мозге сильнее той, которая один раз рассматривалась и откладывалась в сторону. Кроме того, чем больше информации, содержащейся в мозге, пересматривается, тем легче будет запоминать новую входящую информацию

Повторение не подразумевает механического пересмотра информации, но предполагает организованную серию повтора ранее изученной информации. Обычно рекомендуют следующую систему повторений:

• Первое повторение – через 10–15 минут после просмотра необходимой информации;

• Второе повторение – через 3–4 часа после того, как вы выучили необходимый текст;

• Третье повторение – на следующий день, то есть через 24 часа;

• Четвертое повторение – через 2 дня и так далее с возрастающим интервалом.

• Последнее повторение необходимо производить за 2–3 часа до того, как вам понадобится данная информация и затем непосредственно перед ее применением.

## 2.2 Специальные системы запоминания

Кроме естественных способов запоминания в настоящее время разработаны специальные системы для развития памяти. Эти приемы раньше описывались как трюки, но теперь психологами установлено, что они способны помочь человеку улучшить способность запоминать и вспоминать события.

Эти системы основаны на двух правилах:

1. Привязывание – необходимо остановить прочную связь между запоминаемыми вещами или же между тем, что подлежит запоминанию, и специально подготовленным кодовым списком.
2. Выделение – необходимо любым возможным способом представлять информацию в виде комбинированных образов, используя при этом все органы чувств. При этом комбинированные образы должны быть намного шире обычных, встречающихся в жизни, ярко окрашены, юмористичны или абсурдны. Также необходимо представлять, как вы пробуете, трогаете, слышите, видите или нюхаете данную информацию.

### 2.2.1 Запоминание имен и лиц

Поскольку запоминание во многом зависит от нахождения аналогий и отличительных черт, очень важно, когда вы видите новое лицо, хорошенько рассмотреть его и найти возможность связать его с чем-то или найти экстраординарные черты. Внимательно разглядывайте внешность своего нового знакомого. Замечайте цвет глаз, волос, всматривайтесь в черты его лица. Однако это не означает, что вы должны грубо уставиться в лицо человека. Вам нужно просто проявить активный, вежливый интерес.

**Упражнение 7.** Идя по улице, каждый раз обращайте внимание на разные части лица прохожих. То есть один день смотрите на носы, другой – на глаза, уши, форму губ, головы. Наблюдательность по отношению к этим частям лица поможет лучше запоминать лица людей, с которыми вы будете знакомиться.

Кроме того, обратите внимание как он одет. Прислушайтесь к его манере говорить. Так у вас получится яркое впечатление о внешности и индивидуальности нового знакомого, которое необходимо проассоциировать с его именем и фамилией.

Для того чтобы запомнить имя попросите повторить его. Также можно поинтересоваться, как оно пишется. В дальнейшем разговоре называйте человека по имени, что поможет вам «связать» имя с образом, а новому знакомому будет более приятно, чем если вы будете обращаться к нему просто «Вы».

Если вы все-таки боитесь забыть имя, то после того, как человек уйдет, можно записать его в ежедневнике. Не забудьте при этом сделать несколько заметок по поводу внешности, что потом поможет вспомнить ваше знакомство.

### 2.2.2 Запоминание необходимых дел

Данный способ заключается в создании яркого, преувеличенно-смешного образа.

**Например**, человеку необходимо:

1. Позвонить своему партнеру насчет контракта, как только он войдет в офис;
2. Позвонить жене;
3. Написать письма, подтверждающие встречу во время обеда;
4. Забронировать билет на самолет;
5. Купить коробку сока, зеленый горошек и салфетки.

Для этого нужно представить, как из телефонной трубки, словно джин из бутылки, появляется его партнер, размахивая огромным контрактом, который им нужно обсудить по телефону. Из другого телефона появится его жена, жонглирующая горошком, коробкой сока и бумажными салфетками. Чтобы вспомнить про письма и прочее, необходимо представить обед, накрытый на огромном столе и сотни тысяч долларовых банкнот, которые сыплются из самолета, пролетающего над ним.

Вся сцена, которую он представит себе, должна быть огромной, словно она демонстрируется на экране гигантского телевизора.

Это пример кажется смешным, абсурдным, преувеличенным. Да, так оно и есть! Но эффективность его станет ясна, когда вы поймете, что этот пример будет трудно забыть.

### 2.2.3 Запоминание списков

Метод цифровых образов – одна из специальных систем запоминания, разработанных древними греками. Этот метод связывает числа с предметами, которые имеют похожую форму. Для того, чтобы запомнить список, вам нужно просто связать то, что вы хотите запомнить, с образом числа.

Этот метод применяется для чисел от 1 до 10. Вот примерный список образов к каждому числу:

1 – карандаш

2 – лебедь

3 – грудь

4 – парусник

5 – крючок

6 – клюшка

7 – утес

8 – песочные часы

9 – трубка

10 – бита и мячик

Для того, чтобы эта система работала более эффективно, желательно нарисовать небольшую картинку, напротив каждого числа, тогда каждый образ, соответствующий данному числу, четко отпечатается в вашем мозге.

**Например**, необходимо запомнить следующий список слов:

1. Песок
2. Красное
3. Цыпленок

Тогда система образов будет следующая:

1. Песок – представьте себе гигантский карандаш, которым вы пишете послания на огромном пляже;
2. Красное – представьте лебедя, закрывающего вам все небо, оперение которого ярко-красного цвета и который летает туда-сюда над вами;
3. Цыпленок – вы представляете его с грудью огромного размера.

Эта система может использоваться для запоминания списка покупок, случайных мыслей, фактов, плана выступлений и так далее.

### 2.2.4 Запоминание номеров телефонов и дат

Даты лучше всего запоминать, ассоциируя их со знаменательными датами, уже твердо закрепившимися в памяти. Например, ассоциируйте новые числа с датой своего рождения, датой рождения сестры, матери, отца.

Для лучшего запоминания номеров телефона можно составить небольшой рассказ. **Например**, необходимо запомнить номер 73–36–48. Для этого можно использовать следующий рассказ: мой дедушка в 73 года мог 36 раз отжаться и 48 раз прыгнуть через скакалку.

### 2.2.5 Запоминание иностранных слов

Для изучения иностранных языков больше всего подойдет способ нахождения слуховой ассоциации. Этот способ состоит в нахождении аналогии в произношении иностранного слова со словом из русского языка.

**Например**, английское слово Sleep [сли:'п] спать можно запомнить так: Слип – аются глаза, спать хочется. Или еще одно слово – Sky [ска'й] небо: пу – скай в небо свою ракету;

Этот способ станет еще эффективнее, если рядом со словом нарисовать небольшую картинку.

Таким образом, для изучения иностранного языка можно завести свой словарик и оформить его следующим примерно так:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sleep [сли:'п] спать | | |
| **Слип** – аются глаза, **спать** хочется; | |  |
| **Sky [ска'й] небо** | | |
| Пу – **скай** в **небо** свою ракету; |  | |

Эффективность запоминания при этом будет намного больше, чем при работе с обычным словарем.

# Заключение

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что человеческая память, если ее постоянно упражнять, будет продолжать улучшаться с возрастом. Стимуляция увеличивает количество выпуклостей на клетках мозга. А поскольку в своей основной массе память зависит от количества этих выпуклостей, очень важно, чтобы мозг постоянно стимулировался. Нужно также постоянно практиковать запоминание и воспроизведение во всех ситуациях, где только есть малейшая возможность.

Выполнение следующих правил позволит поддерживать работоспособность вашего мозга на высоком уровне, а следовательно будут способствовать улучшению памяти:

1. Начните изучение новых предметов и новых языков для увеличения основного запаса вашей памяти.
2. Занимайтесь любыми видами деятельности, которые, по вашему мнению, помогают вам при запоминании.
3. Обращайте внимание на ваши сны, тщательно анализируя образы, которые, как вы думали, уже давно забыли.
4. Изредка заставляйте себя «вернуться назад» в какой-либо период своей жизни, исследуя все элементы в то время.
5. Ведите дневник, используя ключевые слова, специальные маленькие рисунки с максимально возможным количеством цветов и оттенков.
6. Используйте специальные системы и методики запоминания для собственного удовольствия и тренировки.
7. Организуйте свое обучение таким образом, чтобы эффект первичности и новизны информации был максимальным, а непродуктивный период в середине процесса обучения – минимальным.
8. Повторяйте материал, убедившись в том, что вы повторяете его как раз в тот момент, когда он уже начинает забываться.
9. Поощряйте использование вашего правого полушария, поскольку это именно та часть мозга, которая позволяет вам создавать образы и краски, облегчающие запоминание.
10. Пытайтесь видеть и ощущать вещи во всевозможных подробностях чем больше их вы помните, тем легче вам будет вспоминать.

Эпиграфом к данной работе была выбрана фраза «Человек – это то, что он сделал из себя сам». Действительно, человек добивается успеха, только непрерывно работая над собой и непрерывно совершенствуя себя. К этому необходимо стремиться каждому, может быть тогда, мы станем жить лучше, а Россия будет величайшей страной в мире.

# Список литературы

1. Т. Бьюзен «Максимально используйте свой разум», Минск, 2001 г.

2. Дейл Карнеги «Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей выступая публично», Минск, 1990 г.

3. Е. Попова «Как лучше запоминать?» // ж. «Здоровье», май 2000 г.