

## **Взгляд в прошлое. Память**

### **Оглянись**

*Давайте вспомним кое-что.*

*Когда начнете вспоминать, обратите внимание на качество воспоминаний.*

*Насколько они живые и ясные?*

*Быстро ли проявляются?*

*Дайте время воспоминаниям полностью оформиться в вашем мозге.*

*Вспомните, когда вы в последний раз ходили плавать.*

*Вспомните имя и отчество вашей первой школьной учительницы.*

*Вспомните, о чем говорится во второй главе этой книги.*

*Вспомните название столицы Канады.*

*Вспомните запах чеснока.*

*Вспомните, почему небо голубое.*

*Вспомните, как прошел ваш двенадцатый день рождения.*

*Вспомните, когда ваша память срабатывала безотказно.*

*Вспомните, чему равен квадратный корень из шестнадцати.*

*Вспомните, во что вы были одеты вчера.*

*Вспомните форму дубового листа.*

*Вспомните свои самые ранние воспоминания.*

*Вспомните, когда вы начали выполнять это упражнение.*

### **Время идет**

*Память - страж всему и сокровищница всего.*

*Цицерон, оратор*

Одним из наиболее ранних воспоминаний детского психолога Жана Пиаже является история его похищения. Пиаже хорошо помнит, как на него напали двое мужчин и как потом няня несла его в машину. Няня отбила Жана от похитителей и доставила домой. В благодарность семья подарила отважной женщине золотые часы. Спустя двадцать пять лет няня призналась, что сама сочинила всю эту историю, чтобы получить вознаграждение. Но тем не менее Пиаже ясно помнил событие, которого на самом деле никогда не было.

Психологи считают, что воспоминания являются не записью происшедших событий, а их своеобразной реконструкцией. Поскольку Пиаже в детстве множество раз слышал историю о похищении, картина в его сознании стала такой живой, как если бы это событие действительно произошло.

Если вы попытаетесь вспомнить, как вы были в бассейне в последний раз, то скорее всего представите себя плывущим. Вы ощутите поддержку воды, брызги на лице. И все же

в воображении вы переживаете все иначе, чем было на самом деле. Вы вспоминаете то, что сами себе рассказали.

Почему мы хорошо помним одно и забываем другое? Почему со временем одни воспоминания тускнеют, теряют свежесть, аромат, а другие остаются столь живыми, как если бы события произошли только вчера? Почему мы легко вспоминаем персонажей романа, прочитанного пять лет назад, и не можем вспомнить, как зовут нашего вчерашнего собеседника?

### **Анатомия памяти**

Психологи утверждают, что существуют три определенные стадии запоминания. Посмотрите на следующий ряд букв:

*П В Ц В З С И*

Взгляните на буквы снова. И сразу же закройте глаза. Вы заметите, что форма букв оставляет след в памяти. Даже если этот след различим всего лишь мгновение - самое большее секунду, - он все же играет роль в процессе запоминания. Сразу же после того, как вы что-то увидели, услышали, почувствовали, имеет место хрупкое, кратковременное продолжение восприятия. Для зрительных образов оно имеет наименьшую длительность, для звуковых - несколько более продолжительно, для осязательных - может длиться несколько секунд. Это продолжение восприятия называется сенсорной регистрацией. Сенсорная регистрация обеспечивает непрерывность нашего восприятия - мир не исчезнет неожиданно, если мы вдруг моргнем.

Теперь посмотрите на буквы еще раз и затем попробуйте воспроизвести их в памяти, сначала повторяя звуки, а потом представляя себе форму букв. Когда вы делаете это, вы используете так называемую кратковременную память. Кратковременная память находится на "переднем крае" нашего сознания. В отличие от сенсорной регистрации, которая происходит бессознательно и невольно, кратковременная память фокусируется по вашему желанию.

Долговременная память, без сомнения, является самым главным компонентом всей системы памяти. Это долгосрочное хранилище информации, которое содержит конкретные воспоминания (вашу первую поездку на велосипеде, сведения о том, где вы живете, знание языка...) и различные абстрактные понятия, например систему жизненных ценностей. Без долговременной памяти мы постоянно балансировали бы на тонкой грани настоящего, как бы все время пробуждаясь ото сна.

Для того чтобы какая-то информация была зафиксирована в вашей памяти, она должна пройти все три стадии. Хотя некоторые данные автоматически переходят из кратковременной памяти в долговременную - например, события, имеющие большое значение или сильно эмоционально окрашенные, но в большинстве случаев этого не

происходит. И чтобы улучшить память, нужно научиться передавать информацию из кратковременной памяти в долговременную.

Для того чтобы запомнить слова, имена, числа, перечень того, что нужно купить и сделать, необходимо закодировать эту информацию в кратковременной памяти. Это можно сделать разными способами. Чем основательнее вы размышляете о чем-либо, тем больше у вас появляется путей для последующего доступа к этой информации, тем больше образуется ассоциаций и тем легче оказывается вызвать данную информацию из памяти. Память становится более богатой, гибкой, быстродействующей, если снабдить ее шаблонами, зацепками, образами, ассоциациями.

*Главное не в том, как достать, а в том, как положить.*

*Линда Периго Мур, писатель*

### **Что самое важное?**

*Предполагать, что человек может помнить все - то же самое, что предполагать, что он может удержать в своем организме все то, что когда-то съел.*

*Артур Шопенгауэр, философ*

Люди, как правило, склонны запоминать то, что им интересно. Поэтому модельер легко запоминает оттенки цветов, банкир наизусть знает курсы обмена валют, астроном с первого взгляда распознает очертания созвездий. В перечисленных случаях рассматриваемый предмет имеет для данного человека определенный смысл. Поскольку мы запоминаем информацию, имеющую для нас существенное значение, мы можем “расширить” рамки своей памяти, решив, что определенная информация действительно является важной. Естественно, мы обратим больше внимания на то, что важно для нас, и таким образом создадим стимул для запоминания.

Вы можете мне возразить, сказав, что мы не можем знать заранее, что окажется важным и поэтому заслуживает внимания, а что нет. Да, это так, но все же иногда мы способны адекватно судить о том, какая информация может пригодиться нам в будущем. Вот три приема, которые помогут вам решить этот вопрос:

- СПРОСИТЕ СЕБЯ: “Что произойдет, если я этого не запомню? Имеет ли это какое-либо значение?” Если нет - то не стоит и запоминать.
- СПРОСИТЕ СЕБЯ: “Как скоро у меня может возникнуть необходимость в этой информации?” Если окажется, что она понадобится вам в ближайшее время, то у вас будет дополнительный стимул для запоминания.
- СПРОСИТЕ СЕБЯ: “Что еще зависит от того, запомню я эту информацию или нет? Истинная ценность объекта определяется относительно ценности других объектов”.

Для решения вопроса о том, стоит ли запоминать какую-то информацию, определите ее значение. Если вы считаете, что информация действительно важна для вас и для других

людей, если знание ее может сыграть большую роль в самое ближайшее время, то эта информация должна стоять первой в списке приоритетов. Если вы даете информации высокий приоритет, то тем самым вы поощряете себя к запоминанию.

Для того чтобы память была в хорошей форме, полезно тренировать свое внимание. Например, в следующий раз, когда вы будете убирать ключи от дома или от машины, не просто бездумно бросьте их куда попало, а положите их во вполне определенное место. Если вы кладете ключи на стол, то осмотрите его. Спросите себя, светлая или темная поверхность у стола. Гладкая или шершавая? Посмотрите на ключи. Как они легли - веером или стопкой? А кольцо - лежит ли оно на поверхности стола или расположено под углом к ней? Прикоснитесь к ключам и к столу. Каковы они на ощупь? Включите все свои чувства. Ощущаете ли вы запах? Окружающий воздух - сухой или влажный? Вы не можете предсказать, какой намек впоследствии включит аппарат воспоминания. Первое время, для того чтобы составить полное впечатление, вам может потребоваться не один десяток секунд. Позднее это будет занимать лишь мгновение.

Аналогично, когда вы в следующий раз будете с кем-нибудь разговаривать, обращайтесь самое пристальное внимание буквально на все. Самая распространенная причина того, что мы забываем, о чем нам говорили, заключается в том, что мы на самом деле не слушаем. Либо наши мысли где-то витают, либо мы сосредоточиваемся только на том, что хотим сказать сами. Быть хорошим слушателем - значит сосредоточить все свое внимание на том, что говорит собеседник. Помните высказывание: "Самая лучшая беседа та, во время которой вы сосредоточиваетесь на смысле разговора, а не на словах".

Запоминание имени человека требует тех же навыков, что и запоминание того, куда вы положили тот или иной предмет, или запоминание сказанного. Если вы встретили человека, имя которого хотите запомнить, обратите на этого человека самое пристальное внимание, воспринимайте его всеми органами чувств. Прислушайтесь к звуку его имени. Звучит ли оно твердо, как Дик или Грег? Или мягко и нежно, как Мишель? Может быть, оно длинное и растянутое, как Дженнифер? Или короткое и компактное - Тим? Когда вы впервые произносите имя человека, говоря: "Привет, Фрэнк!" или "Тебя зовут Корнелл?", прочувствуйте на языке звук этого имени.

Спросите себя, подходит ли имя его обладателю? Чтобы решить этот вопрос, приглядитесь к человеку. Производит ли он (она) впечатление сильного и крепкого человека, а быть может, напротив, - слабого и хрупкого? Жесткого или мягкого? Какое у этого человека телосложение? Какие у него волосы, глаза, кожа? Прислушайтесь к звукам его голоса так же, как к его имени. Когда вы пожимаете друг другу руки, прочувствуйте его рукопожатие, фактуру ладони.

Обратите внимание на запах духов или лосьона.

Установите связь между собственным восприятием человека и звучанием его имени. Не кажется ли вам, что Тим - это высокий и лысый мужчина с мягким, лирическим

голосом и твердым рукопожатием, а Крис - это низенькая черноволосая женщина с круглым лицом?

### СОВЕТ.

Если вы хотите запомнить кого-то, обратите на него внимание.

### **Зацепки**

*- Этой ужасной минуты я не забуду никогда в жизни, - сказал Король.*

*- Забудешь, - заметила Королева, - если не запишешь в записную книжку.*

*Льюис Кэрролл, математик и писатель*

Можете ли вы вспомнить буквы, которые видели несколько страниц назад? Если вы пытались запомнить буквы механически, то сейчас скорее всего вы их уже не вспомните. Однако если вы попытались найти зацепку, шаблон, значение, постарались произнести буквы вслух, то, возможно, сообразили, что эту последовательность можно закодировать какой-нибудь фразой, например: "Паяц в цирке веселит зрителей смешными историями". В этом случае для вас не составит труда вспомнить буквы.

В 1968 году психолог Александр Лурия исследовал удивительную память одного русского журналиста, фигурировавшего в его записках как "С.". С помощью воображения и ассоциаций С. мог легко запоминать длиннейшие списки имен и чисел. Для того чтобы запомнить, например, список продуктов, он представлял, что идет по улице Горького и помещает каждый продукт из списка в определенное место на пути. Яйца он мог положить под фонарем, бутылку молока - в фонтане, 300 граммов масла - на дереве. Когда ему надо было вспомнить список, он как бы медленно шел по улице, осматривался и подбирал предметы, которые видел. Он совершал ошибки только тогда, когда умудрялся положить что-либо в трудноразличимое место - яйца на фоне белой стены или конфеты в тени дома.

Эта техника запоминания имеет название "лоци", она использовалась еще ораторами Древней Греции. Следуя данной методике, необходимо тщательно, вплоть до мелочей, запомнить окружение. Это может быть ваша улица, дорога на работу, кухня, спальня. Затем вы помещаете тот объект, который хотите запомнить, в определенное место. Если вам нужно запомнить список продуктов, включающий молоко, яйца, мясо, артишоки, то вы можете мысленно разложить эти предметы по одному - пакет молока в кровать, коробку яиц на шкаф, артишоки у телефона и так далее. Пусть эти предметы будут большими и заметными. Чем более нелепо выглядит картина, тем лучше вы ее запомните.

Подобным же образом можно запомнить ряд отвлеченных понятий. Допустим, вам предстоит произнести речь на презентации. Переведите абстрактные идеи в зрительные образы. Если нужно поговорить о прибыли, представьте ее в виде графика. Если речь идет о распространении продукции, вообразите себе грузовик или паровоз. Для обсуждения

стиля руководства подойдет изображение менеджера, стоящего вверх ногами. Когда вы планируете свое выступление, организуйте эти зрительные образы последовательно - например, график, нарисованный на кузове грузовика, который ведет директор, стоящий на голове. Когда вам понадобится восстановить в памяти последовательность идей, вызовите перед своим мысленным взором эту картину.

### **Упражнения для памяти**

#### Можете вы вспомнить

- О чем вы думали пять минут назад?
- О чем вы думали час назад?
- О чем вы думали вчера в это же самое время?
- Что вы ели на завтрак последние три дня?
- Что вы надевали в прошлое воскресенье?

#### Прокручивание событий

- Какие ваши самые ранние воспоминания?
- Какие ваши самые живые воспоминания?
- Какие ваши самые мрачные воспоминания?
- О чем у вас сохранилась добрая память?
- О чем у вас остались плохие воспоминания?

#### Кратковременное внимание

Сядьте напротив другого человека, выберите наугад любую фразу из книги и прочитайте про себя. Посмотрите в глаза партнеру и точно произнесите эту фразу вслух. Ваш партнер должен повторить то, что вы сказали. Если он ошибется, повторите фразу снова. Когда ваш партнер повторит предложение правильно, переходите к следующему. Начинайте с коротких фраз, постепенно переходя к более длинным и трудным. Затем поменяйтесь ролями.

#### Картина

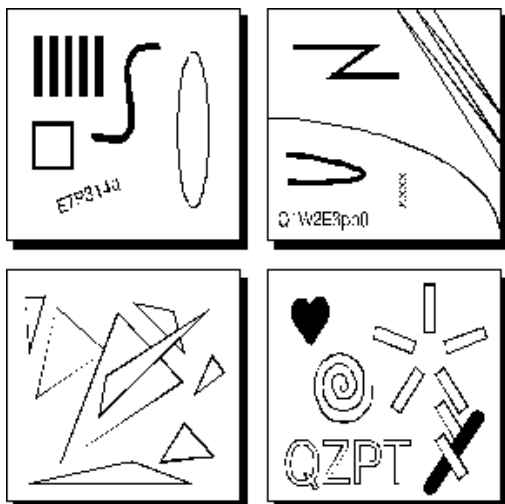
В следующий раз, когда будете обедать в ресторане, постарайтесь сделать в уме моментальный снимок места. Установите воображаемую связь между различными предметами, которые находятся на столе. Например, представьте, как солонка падает в тарелку, тарелка начинает вертеться, вилки и ножи ударяются о стакан, который толкает вазу, ваза падает на стол, цветы приземляются в кувшин с водой, который, в свою очередь...

#### Отражение прошлого

Вспомните нечто такое, о чем вы однажды решили никогда не забывать.

### Зрительная память

Посмотрите в течение минуты на эти рисунки, а затем постарайтесь по памяти нарисовать их как можно точнее.



### Ваш день - взгляд со стороны

Отходя ко сну, мысленно просмотрите события дня. Вспомните, что произошло с вами с того момента, когда вы проснулись. Поглядите на события своей жизни так, как если бы они были сняты скрытой камерой.

### Ваш день - взгляд изнутри

Отходя ко сну, мысленно просмотрите события дня. Но вместо того, чтобы представить события так, как если бы они были сняты скрытой камерой, смотрите на них своими собственными глазами.

### Ваш день - сенсорная память

Отходя ко сну, мысленно прослушайте все, что вы услышали в течение дня. Затем проделайте то же самое с запахами, вкусовыми и другими разнообразными ощущениями, которые вы пережили в течение дня.

### Воспоминание о воспоминании

Проведите несколько минут, изучая свой башмак. Обратите внимание на то, что, когда делаете это, у вас формируется некое воспоминание. Через десять минут вызовите воспоминание о том, как вы изучали башмак. Ну и как это теперь воспринимается? Есть ли разница в ощущениях? Еще через пять минут вызовите воспоминание о том, как вы изучали свой башмак. А теперь что изменилось? Вызовите воспоминание о том, как вы пять минут назад вспоминали, как изучали свой башмак.

### Память как средство воспитания силы воли

Выберите некоторое простое действие, например завязывание шнурков или почесывание носа, и твердо решите, что это действие вы должны выполнить сегодня в строго определенное время. Допустим, в шесть часов вечера вы должны протереть свои очки. Что может заставить вас забыть о своем решении?

### Опорные слова

Запомните список опорных слов:

- Один - сладкая булочка с изюмом.
- Шесть - барабанные палочки.
- Два - ботинок.
- Семь - небо.
- Три - дерево.
- Восемь - ворота.
- Четыре - дверь.
- Девять - веревка.
- Пять - улей.
- Десять - курица.

Используя этот список, можно довольно легко запомнить любые десять предметов. Допустим, вам нужно купить десять перечисленных ниже предметов для мастерской. Мысленно воткните отвертку в булочку с изюмом, молоток в ботинок и так далее, связав каждый предмет со словом из списка опорных слов. А затем вспомните список инструментов, вызывая в памяти опорные слова. Завтра за обедом попробуйте проделать это.

- молоток
- гвозди
- отвертка
- шайбы
- пила
- провод
- уровень
- лампочки
- нож для шпаклевания
- сверло

Когда в следующий раз вам нужно будет идти в магазин за покупками, используйте этот метод для экономии бумаги.

### **Настоящее время**

*Можете ли вы вспомнить, каковы были ваши воспоминания в прошлый вторник?  
Людвиг Витгенштейн, философ*



Память дает нам ощущение непрерывности, ориентации в собственной жизни. Наши повседневные мысли содержат планы, прогнозы, воспоминания, которые придают жизни ощущение реальности.

Можно многое узнать о памяти, если изучать тех людей, память которых оставляет желать лучшего. Классический пример человека с дефектом памяти - некто Н.М. После операции на мозге, проведенной с целью лечения эпилепсии, Н.М. потерял способность запоминать новое. Его основные воспоминания о себе, о семье, о работе, о доме, о друзьях остались невредимыми, но он не мог узнать ни одну из медицинских сестер, не мог запомнить, как пройти в ванную комнату.

Н. М. говорил, что испытывает такое чувство, как будто постоянно пробуждается ото сна. Если его внимание рассеивалось, он терял представление о том, где находится, что делает, какой нынче день недели.

Стоит пояснить, каким образом мысли создают у нас ощущение неразрывности происходящего. Итак, представьте себе, что воспоминания располагаются где-то позади. Мы смотрим назад из "сегодня" и "сейчас", чтобы ощутить ход времени. Напротив, планы и прогнозы лежат где-то далеко впереди. Смотря мысленно вперед, мы как бы проходим путь к намеченной цели.

Все эти мысли - не более чем результат закрепления нашего жизненного опыта. Опыта, приобретенного к настоящему моменту. Ведь каждая мысль, относится она к будущим событиям или к прошлым, переживается лишь в настоящий момент.

Для того чтобы поразмыслить над этой загадочной взаимосвязью мысли и времени, попробуйте выполнить следующее упражнение.

### **Мысли о прошлом, настоящем и будущем**

*На несколько минут расслабьтесь.*

*Дайте своему дыханию успокоиться, стать спокойным и ритмичным.*

*Когда вы почувствуете себя освеженным, обратите внимание на свои мысли.*

*Обратите внимание на то, что некоторые мысли относятся к прошлому, некоторые - к настоящему, некоторые - к будущему.*

*Обратите внимание на это отношение - "прошлое-настоящее-будущее".*

*Обратите внимание на то, как направление ваших мыслей, чувство устремления вперед или назад создают впечатление, что вы куда-то идете, что вы движетесь из прошлого в будущее.*

*Проделайте следующий эксперимент: выберите какую-либо мысль, например о событии, которое должно произойти, или о событии из прошлого, и попытайтесь изменить чувство направления.*

*Например, представьте себе, что вы в будущем и смотрите назад на настоящее, или*

*наоборот, представьте себя в прошлом, глядящим на свое нынешнее настоящее.  
Как при этом изменится ваше чувство настоящего?*

### **Полезные советы**

Ваша память - это не только то, что вы помните, но и то, что вы позабыли.  
Поддерживая в форме ваше внимание, вы поддерживаете гибкими и “мышцы памяти”.

#### СОВЕТ 1.

Обращайте внимание только на то, что вы хотите запомнить. Не старайтесь удерживать в памяти все. Выбирайте только темы, которые впоследствии захотите воскресить в памяти, и не беспокойтесь об остальном.

#### СОВЕТ 2.

Организируйте материал, который вы хотите запомнить, в строго определенную структуру. Предпочтительнее выучивать материал не частями, а целиком. Фокусируйте внимание на смысле и контексте.

#### СОВЕТ 3.

Используйте очередность, которая поможет вам выучить материал. Заставляйте работать свое воображение, ассоциируйте, придумывайте истории, связанные с тем, что вы должны запомнить. Это поможет вам более надежно закрепить информацию в долгосрочной памяти. Создавайте ваши собственные методики эффективного запоминания.

#### СОВЕТ 4.

Поддерживайте свою память в хорошей форме, периодически выполняя упражнения для мышц памяти. Каждый раз спрашивайте себя, что вы хотите и что вам нужно вспомнить из прошлого. Что нового вы узнали вчера и сегодня из того, что вы хотели бы вспомнить завтра?

*Что мы помним - мы можем изменить, что забываем - то навсегда.*

*Ричард Шелтон, писатель*