

Антон Могучий

Супертренажер ПАМЯТИ



Книга-тренажер для вашего мозга

Антон Могучий

**Супертренажер памяти. Книга-
тренажер для вашего мозга**

«Издательство АСТ»

2016

УДК 159.95
ББК 88.3

Могучий А.

Супертренажер памяти. Книга-тренажер для вашего мозга /
А. Могучий — «Издательство АСТ», 2016 — (Книга-тренажер
для вашего мозга)

ISBN 978-5-17-097381-1

Казалось бы, в наш век супертехнологий память вроде и не нужна. Всевозможные электронные напоминки отменили необходимость загружать голову лишней информацией – отключи мозг и отдыхай! Однако, «отключив» мозг и не нагружая память, можно довольно быстро ослабить свой интеллект так, что ни на что, кроме постоянного «отдыха», он уже и не будет способен! Память и внимание, интеллектуальные возможности и физическое здоровье, стрессоустойчивость и способность к усвоению новой информации – все это звенья одной цепи, ослабнет одно – разорвется вся цепь! Научиться по максимуму использовать возможности бездонного хранилища информации – нашей памяти – можно при помощи нового уникального тренажера для мозга от знаменитого Антона Могучего. Всего 5–10 минут занятий в день – и результат будет заметен практически сразу!

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-097381-1

© Могучий А., 2016
© Издательство АСТ, 2016

Содержание

Вступление	6
Даже самая умная техника не сравнится с возможностями вашего мозга	6
Как сохранить и преумножить наши «чертоги разума»	7
Глава 1	9
Чем человеческая память отличается от жесткого диска компьютера	9
Как происходит запоминание	10
Кратковременная и долговременная память	11
Пять условий надежного запоминания	12
Глава 2	14
Самотестирование памяти	14
Тест на общую оценку памяти	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Антон Могучий

Супертренажер памяти. Книга-тренажер для вашего мозга

© Могучий А., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2016

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

* * *

Во всех книгах Могучего не только замечательные упражнения, но и море полезной и интересной информации о работе головного мозга, и эта книга не исключение!

Ирина Д., Иркутск

Тренажер для памяти по-настоящему универсален – упражнения понятны и интересны и школьникам, и пенсионерам. Спасибо автору – куплю книгу и дочери-старшекласснице, и папе-пенсионеру!

Галина Р., Воронеж

Как правильно подмечает автор книги, всевозможные «напоминалки» только помогают атрофироваться нашей собственной памяти, а значит – и мозгу в целом. Перспектива превратиться в тыкающее пальцами в кнопки растение меня мало привлекает. С нетерпением жду выхода книги и обязательно буду заниматься по ней!

Леонид В., Санкт-Петербург

Как всегда – респект автору за понятное и доступное изложение!

Иван К., Москва

Отличный тренажер для тех, кому приходится много выступать публично и хочется не терять мысль своих рассуждений и выигрышно смотреться на фоне читающих по бумажке.

Олег П., Калининград

Обязательно буду использовать упражнения из этой книги для занятий со своими учениками. Уже несколько книг-тренажеров Антона Могучего успешно применяю в своей работе и могу сказать: дети не только становятся умнее и внимательнее на уроках. В лучшую сторону меняется и их поведение и отношения с людьми.

Марина Ж., Петрозаводск

Вступление

Память – ваше богатство

Даже самая умная техника не сравнится с возможностями вашего мозга

В наш век супертехнологий суперпамять вроде бы и не нужна. Всевозможные электронные напоминки отменили необходимость загружать голову излишней информацией. Техника дошла до того, что даже утюгом можно управлять со смартфона из любой точки земного шара. Не помнишь, выключил ли его? Не беда: связался с утюгом по Интернету и проверил, а если надо, то и выключил. А если и это забудешь, тот же смартфон напомнит тебе, что нужно сделать.

Конечно, создатели этих умных технологий пекутся о нашем же благе. Отключи голову и ни о чем не думай, – будто призывают они. Разгрузи мозг, пусть отдыхает!

Вроде бы и неплохо – иногда разгружать мозг. Иногда, но не постоянно! Иначе от такой разгрузки можно и вообще перестать и думать, и запоминать. И в итоге потерять и память, и разум. Мы ведь теряем то, чем не пользуемся! А разве не этого каждый из нас боится больше всего на свете – лишиться рассудка и памяти?

Интеллект и память очень тесно связаны между собой! Если слабеет память – слабеет и интеллект, и наоборот.

Кроме того, нередко ситуации, когда даже самая умная техника бессильна нам помочь. Например, если вам нужно хорошо выступить, причем без бумажки, и вы не можете себе позволить прерывать свою речь обращенными к слушателям вопросами: «Так на чем я остановился?» и «О чем это я говорил?». Или вы хотите успешно ответить на экзамене, где воспользоваться шпаргалкой никак не получится. В конце концов, никому из нас не хочется попадать в ситуации, когда в середине беседы вдруг теряется нить разговора и мы не помним, что хотели сказать, или забываем, куда положили нужную вещь. Да что говорить – хорошая память необходима каждому из нас даже в век высоких технологий.

Много лет посвятив изучению способов и методов тренировки интеллекта, я, конечно, не мог обойти стороной тему памяти. Выяснив, что человеческая память – это поистине феноменальное явление, я не мог не испытать искреннего восхищения перед разумной природой, создавшей такое чудо, как человеческий мозг со всеми его неограниченными возможностями. Мы еще не знаем сами себя! И вы, дорогой читатель, даже не подозреваете, обладателем каких богатств являетесь. Знаете ли вы, что такое Библиотека Конгресса США? Это крупнейшая библиотека в мире. Ее фонды содержат более 150 миллионов единиц хранения. Так вот: человеческая память способна уместить в себе две Библиотеки Конгресса США! Представляете, что это значит? Более трехсот миллионов книг, журналов, брошюр, рукописей, географических карт, кинофильмов и грампластинок, фотографий и звукозаписей. Все это наш мозг может хранить в памяти – все содержание вплоть до каждой буквы и цифры, до мельчайших подробностей.

Пользуемся ли мы этим богатством? Конечно нет. Если возможности памяти используются хотя бы на три процента – это уже очень много. Большинство людей используют их едва ли на один процент.

Как сохранить и преумножить наши «чертоги разума»

В нашей памяти в самом деле хранится буквально вся информация, полученная нами в течение жизни. Она никуда не девается, не стирается, не исчезает со временем. Вот только хранится она в глубоких запасниках подсознания. Конечно, вы не вспомните, что с вами было в возрасте года, двух и даже трех лет от рождения. Но это не значит, что соответствующей информации в памяти нет. Она есть, просто по разным причинам глубоко запрятана. По крайней мере, у большинства людей.

Но изредка встречаются и люди, которые на вполне сознательном уровне помнят все, что когда-либо видели, слышали, читали – воспринимали тем или иным образом. Один из них – Соломон Шерешевский, о котором известный советский психолог Александр Лурия написал книгу под названием «Маленькая книжка о большой памяти». Лурия изучал Шерешевского более тридцати лет. Этот уникальный человек мог дословно воспроизвести разговор, который происходил пятнадцать лет назад. Причем в деталях описывал и обстановку, и все, что сопровождало разговор. Он воспроизводил по памяти любые тексты, ряды слов и чисел, независимо от того, сколько лет прошло с момента запоминания. Может быть, у него как-то иначе устроен мозг? Нет, его мозг ничем особым не отличался от мозга любого другого человека. Просто по каким-то причинам он хранил всю – абсолютно всю! – информацию на сознательном уровне. В чем, конечно, имелась масса сложностей. Это очень тяжело – помнить все. Лишняя информация мешает, осложняет жизнь. Именно поэтому у большинства людей работает механизм забывания. Но забывание – это не стирание информации. Это лишь перевод ее на подсознательный уровень.

Вы и сами могли не раз убедиться, что сведения, казавшиеся забытыми, на самом деле не забыты, а лишь упрятаны в глубокие хранилища памяти. У каждого из нас бывают ситуации, когда мы забываем какое-то слово или чью-то фамилию. Пытаешься вспомнить, напрягаешь память, но даже ничего близкого на ум не приходит. Кажется: ну все, забыто начисто. А потом, когда отвлечешься на что-то другое или, что бывает часто, утром следующего дня, вдруг, как озарение, нужное слово само всплывает в голове. Откуда оно взялось? Оттуда, из глубин памяти. Вы дали мозгу запрос, он его обработал и выдал результат. Потому что эта информация никуда не исчезала, она всегда хранилась в вашем мозгу и была забыта вами лишь из-за не востребоваемости, а не потому, что исчезла.

Вывод: наша память хранит огромное количество информации. По сути, это вся информация, полученная нами за жизнь. Для облегчения нашего существования существует механизм забывания. При этом информация никуда не исчезает, не стирается. Наша задача: научиться так работать с механизмами запоминания и забывания, чтобы помнить все то, что нам нужно, и в любой момент быть способными легко вытащить из хранилищ памяти все то, что нам может понадобиться.

Большинству из нас не нужно становиться уникальными людьми с феноменальной памятью! Помнить все и в самом деле ни к чему. Достаточно лишь не забывать то, что необходимо, и уметь вспоминать нужные вещи в нужный момент.

Эта книга – супертренажер памяти. Благодаря ей вы сможете стать умелым и уверенным «пользователем» уникального инструмента, которым является память. Здесь вы найдете программу тренировок памяти, предназначенную для ежедневных занятий. Программа представляет собой единую систему, которую нужно осваивать последовательно, в том порядке, в каком она представлена в книге. Не пропускайте ни одного упражнения. Не переходите к следующему упражнению, пока не освоите предыдущее. Достаточно заниматься хотя бы 5–10 минут ежедневно, чтобы возможности вашей памяти начали возрастать, причем результат будет заметен практически сразу.

Книга предназначена для всех, кто хочет улучшить свою память, предотвратить ее ухудшение с возрастом, а значит, стать более интеллектуально развитым и успешным человеком.

Глава 1

Как устроена память

Чем человеческая память отличается от жесткого диска компьютера

Работа памяти, как и интеллекта, до сих пор во многом остается тайной даже для ученых. Наш мозг – слишком сложная штука, чтобы можно было легко его понять. Но все же некоторые принципы уже хорошо известны и изучены. Например, можно со стопроцентной уверенностью утверждать, что наша память вовсе не похожа ни на жесткий диск компьютера, ни на карту памяти, хотя подобные аналогии в популярной литературе проводятся довольно часто. В чем же отличие? В том, что жесткий диск может сломаться или информация с него может быть стерта. А человеческая память не может выйти из строя, потеряться или исчезнуть. Это связано с тем, что не существует определенного участка мозга, отвечающего за память. Некоторые ученые высказывали гипотезы, что память хранится в неких «специальных» отделах мозга, но они были опровергнуты. За память, как и за интеллект, отвечает весь мозг. И даже если какой-то участок мозга оказывается поврежден, это вовсе не обязательно скажется на памяти, потому что отвечать за запоминание начнут другие отделы.

Человеческий мозг способен развиваться и обучаться – в этом еще одно важнейшее его отличие даже от самого умного компьютера. Память можно тренировать и даже восстанавливать, если она полностью или частично утрачена.

Кстати, в случаях потери памяти – амнезии, которая случается в результате некоторых заболеваний, травм или сильных стрессовых воздействий, – память также вовсе не стирается из мозга, как думают многие. Нарушается не память как таковая – то есть не информация, «записанная» в мозгу, – а лишь механизм воспроизведения этой информации. Проблема не в том, что информация исчезает, а в том, что она не может быть воспроизведена. Именно благодаря этому ко многим больным, страдавшим амнезией, память все же возвращается. Если бы она была стерта, такого не могло бы быть. Для излечения нужно восстанавливать не саму память, а механизм вспоминания, воспроизведения забытого.

Да-да, вся информация, попадающая в наш мозг, остается там навечно! Этот факт должен воодушевить нас на усиленные занятия по тренировке памяти. Ведь если вы что-то забыли – это вовсе не обязательно навсегда. Вы можете вспомнить абсолютно все. Вы можете натренировать свой мозг так, чтобы не забывать нужную информацию и с легкостью воспроизводить любые необходимые вам данные, «записанные» в мозгу.

Как происходит запоминание

Но как же так получается, что вся информация накрепко «впечатывается» в наш мозг, но далеко не всегда с легкостью воспроизводится? Ответ на этот вопрос надо искать в механизмах запоминания, характерных для человеческого мозга. Давайте в общих чертах разберемся с этими механизмами.

Процесс запоминания начинается, естественно, с поступления информации в мозг. Вот вы что-то увидели, услышали или почувствовали. Например, зазвонил телефон, или за окном вы увидели вспышку молнии, а может, из кухни потянуло каким-то аппетитным запахом. То есть к вам из внешнего мира пришла новая информация – и ваши органы чувств отреагировали на нее. Сигнал от органов чувств мгновенно передается нервным клеткам – нейронам. Нейроны – это основные составляющие нервной системы человека. Благодаря нейронам головной мозг связан со всем телом, ведь у каждого нейрона есть длинный отросток – аксон, длина которого может составлять до двух метров.

Некоторым людям кажется, что мозг – это некая неподвижная масса. Ничего подобного! Нейроны, составляющие головной мозг, постоянно движутся, вступают в контакты друг с другом, посылают друг другу импульсы, посредством своих отростков создают новые связи и разрывают старые. Нейроны делятся информацией путем передачи электрических импульсов! Нейроны реагируют на эти импульсы, передают их дальше, для чего соединяются с другими клетками.

В мозгу постоянно происходят электрические разряды, которые можно представить в виде множества вспышек, мигания гигантского количества лампочек безмерно сложного, работающего на полную мощность прибора. Количество этих «лампочек» невозможно себе представить, ведь нервные импульсы в виде электрического разряда создаются каждой нашей мыслью, каждым движением, каждой единицей поступающей извне информации, каждой попыткой сделать что-то новое, каждым сигналом от органов чувств.

Результат этого процесса фиксируется в мозгу очень прочно. Ежесекундно мы получаем от внешнего мира огромное количество информации, и вся она фиксируется. Мозг работает неустанно и круглосуточно! Конечно, далеко не вся получаемая нами информация фиксируется сознанием – сознание просто не способно отследить ее гигантские объемы. Большая часть импульсов уходит в подсознание. Но и она хранится мозгом, и хранится вечно!

Не случайно под гипнозом люди способны вспомнить в мельчайших подробностях дом, комнату, помещение, где они находились в младенческом возрасте. Сознание тогда было не способно зафиксировать все эти детали, большинство людей не помнят обстоятельства своего младенчества даже в общих чертах! Но в глубоком гипнотическом состоянии подсознание способно выдать даже очень надежно, казалось бы, упрятанную информацию. Упрятанную, но не забытую! Ибо мозг хранит все до мельчайших подробностей, что когда-либо было зафиксировано им.

Кратковременная и долговременная память

Итак, мозг зафиксировал информацию – зарегистрировал ее. Собственно, и все! Механизм запоминания включился. Причем произошло это мгновенно.

Что происходит дальше? А дальше начинается отсеивание информации, которая не представляется нам важной и интересной. Мозг «сортирует» полученные сведения в зависимости от того, нужны нам они или нет. То, что не нужно и не важно, отправляется в «подземные хранилища» – уходит из области сознательного восприятия. То, что нам нужно и важно, способно храниться в сознании столько времени, сколько оно остается нужным и важным. Например, вам нужно позвонить по телефону, но запоминать этот номер надолго особой нужды нет. Вам необходимо его запомнить лишь на те несколько секунд, когда вы будете его набирать. Набрав номер и поговорив с кем надо, вы спокойно его забываете.

В таком случае мы имеем дело с **кратковременной памятью**.

А вот если вам надо усвоить информацию для ответа на экзамене или выступления с докладом без бумажки, вы постараетесь запомнить ее более надежно – чтобы она осталась в памяти надолго.

В этом случае мы имеем дело с **долговременной памятью**.

Кратковременная и долговременная память – это и есть два основных вида, на которые подразделяют человеческую память в зависимости от продолжительности хранения в ней информации.

Кратковременная память срабатывает автоматически. Для того чтобы запомнить что-то ненадолго, практически не требуется усилий. Но зато и вспомнить то, что хранилось лишь в кратковременной памяти, очень сложно. Например, вы набрали номер телефона и тут же его забыли, думая, что он вам больше не понадобится. Но оказалось, что на следующий день или даже в тот же самый день, но пару часов спустя вам опять нужно позвонить по этому номеру. Вряд ли вы его вспомните, если только не записали. Опять же заметим, что в принципе вспомнить его вы сможете, ведь все, записанное в мозгу, не исчезает никуда. Просто усилий для этого придется приложить немало. И очень часто помочь в подобных случаях может лишь гипноз.

Но мы не будем заниматься гипнозом. Вместо этого мы будем тренировать именно долговременную память. Ведь кратковременная память в тренировке не нуждается – она срабатывает автоматически. А наша задача другая – довести до автоматизма не кратковременное, а именно долговременное запоминание.

Иными словами, в результате тренировок то, что вы запоминаете лишь на минуту-другую, вы будете запоминать на более долгий срок и забывать лишь тогда, когда эта информация остается невостребованной довольно долго, но при необходимости легко вспоминать ее. А запоминание информации, которую вам необходимо помнить долго, будет занимать у вас гораздо меньше времени и требовать меньше усилий, чем сейчас.

Пять условий надежного запоминания

Чтобы наши тренировки были более эффективны, давайте рассмотрим условия, при которых мы запоминаем ту или иную информацию надолго.

● **Первое условие** надежного запоминания: осознанные усилия, которые мы прилагаем к запоминанию. Так, если нам надо выучить какой-то материал к экзамену, мы уделяем ему довольно много внимания и времени и стараемся несколько раз повторить выученное. Внимание, сосредоточенность и повторение – это и есть главные условия осознанного запоминания.

● **Второе условие** надежного запоминания: эмоциональное восприятие информации. Бывают ситуации, когда мы не стремимся специально что-то запомнить, но все же запоминаем на всю жизнь. Это все яркие, важные, значимые события в жизни – как счастливые, так и драматические, трагичные. Это все то, что произвело на нас сильное впечатление – книга, фильм, спектакль, картина, путешествие, встреча с интересным человеком. Это все то, что вызвало у нас хоть какую-то эмоциональную реакцию, независимо от того, положительные были эмоции или отрицательные. Причем, что интересно, запоминается не только сам фактор, вызвавший эмоциональную реакцию, но и вся сопутствующая этому обстановка. Например, если вы однажды услышали долгожданное признание в любви, то, скорее всего, помните, какое это было время года и какая стояла погода на дворе, а также во что вы были одеты, какие цветы вам (или вами) при этом были подарены, и т. д.

● **Третье условие** надежного запоминания: яркое впечатление, которое получили ваши органы чувств. Если вам понравился какой-то пейзаж, то картинка наверняка будет долго стоять перед глазами. Запоминается и хорошая музыка, и приятный аромат духов, и вкус любимого блюда. Ваше тело помнит ощущения от холода и жары, ветра и воды, также существует память движений, память мышц – вы запоминаете и состояние расслабленности, и состояние напряжения. Комфорт и дискомфорт, который испытывает тело, тоже довольно легко воспроизвести по памяти.

● **Четвертое условие** надежного запоминания: умение связать новую информацию с уже известной. Делая это, мы развиваем ассоциативное мышление. Именно ассоциации помогают нам запомнить то, что нам важно. Самый простой пример: чтобы не забыть, как зовут нового знакомого, можно уже при первой встрече мысленно связать его имя с таким же именем кого-то, кого мы знаем, например известного писателя, актера или нашего лучшего друга. Вы никогда не забудете, что вчера вас представили человеку по имени Федор, если сразу же мысленно свяжете его имя с писателем Достоевским, певцом Шаляпиным или режиссером Бондарчуком.

● **Пятое условие** надежного запоминания: использование мнемотехники. Мнемотехника – это совокупность специальных приемов, используемых для запоминания. Самый простой пример – всем известная фраза, которая позволяет запомнить последовательность цветов радуги: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» (первые буквы каждого слова соответствуют цветам: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый).

Обратите внимание: для надежного запоминания чего бы то ни было достаточно лишь одного из этих условий.

Пожалуй, лишь включение эмоций в процесс запоминания с трудом поддается нашему контролю – ведь сильное впечатление и непосредственную эмоциональную реакцию на что-либо мы вряд ли можем создать искусственно. Да и не нужно пытаться это делать, ведь иначе можно потерять свежесть и непосредственность чувств. Но в остальном мы можем выбирать самостоятельно: когда лучше прибегнуть к сосредоточенному и внимательному усвоению и

повторению; когда подключить чувственное восприятие, когда задействовать ассоциативное мышление; а когда воспользоваться приемами мнемотехники. В книге вы найдете методики и упражнения, позволяющие овладеть этими условиями, необходимыми для надежного запоминания.

Глава 2

Проверьте вашу память

Самотестирование памяти

Если даже у вас нет никаких оснований жаловаться на забывчивость, это вовсе не значит, что ваша память работает в полную силу. Мы уже говорили, что у большинства людей она загружена едва ли на несколько процентов. И это еще в лучшем случае. Чаще всего ее продуктивность не превышает одного процента.

Давайте начнем с самотестирования памяти: ответив на несколько вопросов теста, вы сможете сориентироваться в том, как обстоят дела с вашей способностью к запоминанию и воспроизведению информации, и также выявите сильные и слабые стороны вашей памяти, которые есть у каждого человека. Например, кто-то не запоминает лица, но зато запоминает услышанные слова, у кого-то больше развита память на цифры, а у кого-то на образы. И если вы раньше не обращали на это внимания, то теперь сможете больше узнать о своих особенностях, что поможет вам в дальнейших тренировках.

Тест на общую оценку памяти

Возьмите ручку, бумагу и оцените возможности своей памяти. Для этого по каждому пункту поставьте себе оценки от 1 до 5, где 5 – отлично, 4 – хорошо, 3 – нормально, 2 – ниже среднего, 1 – плохо.

1. Как вы оцениваете свою память в целом?
2. Как вы запоминаете лица людей?
3. Насколько хорошо вы помните о назначенных встречах?
4. Как вы запоминаете имена и фамилии?
5. Хорошо ли вы помните, куда положили ту или иную вещь?
6. Как вы оцениваете запоминание услышанного (например, экскурсии, радиопередачи, чьих-то слова и фразы)?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.