

Введение

Итак, вы хотите улучшить свою память. Ну что же, я попробую вам помочь. С одной стороны, память может стать залогом вашего успеха, а с другой — послужить источником ошибок и разочарований.

Работа по улучшению памяти приносит свои плоды людям самых различных возрастных категорий, начиная со студентов высших учебных заведений, готовящихся к сдаче экзаменов, и заканчивая беззаботными пенсионерами, которые занимаются этим впервые.

Улучшить память может практически каждый человек, независимо от того, где он работает, и чем занимается. О способах, используемых для улучшения памяти, я и расскажу в этой книге.

Об этой книге

Эта книга рассказывает о свойствах человеческой памяти, о том, что является памятью, а что относится к другим аспектам мыслительной деятельности, а также о том, как улучшить память. Эта книга служит тем источником, который не только позволяет вам поближе познакомиться с механизмом работы мыслительного аппарата, но и рассказывает о многочисленных способах, которые используются, чтобы облегчить запоминание.

Как известно, не существует какого-либо единственного и универсального способа улучшить память (равно как и магических пилюль), поэтому данная книга полностью посвящена широкому разнообразию приемов и способов, которые могут быть использованы читателями для улучшения навыков запоминания.

Нужно ли вам подготовиться к предстоящему экзамену, улучшить качество выполнения служебных обязанностей, или вы хотите всего лишь запоминать имена встреченных вами людей — в этой книге вы найдете наиболее подходящие способы, позволяющие достичь тех или иных целей.

Для кого предназначена эта книга

Я не знаю, сколько вам лет, зато знаю, что вы обладаете определенными навыками, облегчающими запоминание. Не имея подобных способностей, вы просто не смогли бы существовать. Но насколько высок их уровень, это уже другой вопрос. Все мы разные, но, тем не менее, нас объединяет одна общая особенность: возможность улучшения памяти существует всегда.

Таким образом, ответ на вопрос “Для кого эта книга?” довольно прост: для всех нас. Практически каждый человек может вынести для себя что-то полезное, используя эту книгу в качестве справочника или учебного пособия.

Как пользоваться этой книгой

Существует множество самых различных способов, которые могут быть использованы для улучшения памяти, поэтому отнеситесь к этой книге как к достаточно полному справочнику. Я думаю, что главы этой книги могут с успехом использоваться в качестве самостоятельных мини-книг, посвященных определенным аспектам улучшения вашей памяти.

Например, в главе, повествующей о рациональном питании, вы найдете целый ряд рекомендаций по улучшению памяти за счет потребления или отказа от тех или иных продуктов. В главе, содержащей информацию о методах мнемотехники, дается описание различных приемов и способов, позволяющих улучшить запоминание. К их числу относится, например, создание ассоциативной связи между хорошо знакомыми объектами и тем материалом, который вам необходимо запомнить.

Каждая глава этой книги представляет собой абсолютно независимый фрагмент, будучи в то же время одним из элементов развернутой картины, рассказывающей о способах улучшения вашей памяти. Я надеюсь, что вы внимательно прочтете всю главу, и учтете рекомендации, которые я предлагаю вашему вниманию. Конечно, вы не обязаны этого делать. Можете просто пролистать книгу, выделяя те моменты, которые вас интересуют в данное время, и оставляя некоторые разделы “на потом”. Разрешается также “перепрыгивать” через разделы и читать главы этой книги в произвольном порядке. В том случае, если какая-либо тема, скажем, улучшение памяти с целью повышения качества своей работы, в данный момент интересует вас больше, начните с главы 12 “Как проявить умственные способности на работе”, а затем вернитесь, например, к главе 5 “Минеральные вещества и витаминные добавки”, которая посвящена пищевым добавкам, оказывающим положительное влияние на мозг. Порядок и скорость чтения этой книги я целиком оставляю на ваше усмотрение.

Тем не менее, я рекомендую вам прочесть эту книгу целиком, поскольку универсального метода улучшения памяти, как вы знаете, не существует. С увеличением количества изученных и отработанных способов, используемых для облегчения запоминания, будут улучшаться и свойства вашей памяти.

Как построена эта книга

Эта книга состоит из пяти частей, каждая из которых охватывает ту или иную область, относящуюся к свойствам человеческой памяти.

Часть I. Что такое память

В этой части рассказывается о том, что такое память. В частности, вы познакомитесь с тем, как работает ваша память, а также узнаете, как влияют на нее самые различные факторы, начиная от химических процессов, происходящих в организме, и

заканчивая элементами окружающей среды. Например, в главе 1 “Провалы в памяти и их устранение” дается общая картина.

Глава 2 “Мифы, в которые мы верим” позволяет отделить правду от вымысла, что дает вам возможность избавиться от существующих мифов, и сконцентрировать свои усилия на тех методах, которые действительно способствуют улучшению памяти.

Глава 3 “Организация процесса запоминания” посвящена процессам, происходящим в головном мозге при запоминании информации. Человеческий мозг представляет собой довольно сложную систему, каждая часть (или, говоря другими словами, область головного мозга) которой играет в процессе запоминания вполне определенную роль. Вы узнаете также о том, как происходит преобразование кратковременной памяти в долговременную, какую роль играют внимание и ассоциативное мышление в процессе запоминания, и многое другое.

Часть II. Улучшение памяти

Существует множество самых различных способов, которые могут быть использованы для улучшения памяти, а также примерно столько же способов ее ухудшения. Именно этому и посвящена вторая часть этой книги.

В главе 4 “Есть, чтобы помнить” рассказывается о том, какую роль играет здоровое сбалансированное питание в процессе улучшения памяти. Не забывайте о том, что потребляемые вами продукты имеют очень большое значение для химии головного мозга, что сказывается, в конечном счете, на способности к восприятию новой информации.

Глава 5 “Минеральные вещества и витаминные добавки” дает вам возможность познакомиться с различными добавками к вашему рациону, в частности, с витаминами, минералами и лекарственными растениями, потребление которых позволяет улучшить вашу способность к запоминанию.

В главе 6 “Разрушители памяти” рассказывается о различных заболеваниях, а также о вредных привычках (курение, неправильное питание и т.п.), которые могут привести к ухудшению памяти.

Из главы 7 “Контроль над сознанием” вы не только узнаете о том, почему релаксация так важна для нормальной работы мозга, но и познакомитесь с различными методами расслабления. Вы также узнаете, как выйти из депрессивного состояния и избавиться от факторов, отвлекающих ваше внимание, улучшив тем самым способность к запоминанию. В этой главе рассказывается об основных составляющих хорошей памяти — полноценном отдыхе и постоянных упражнениях.

Часть III. Защита памяти

Главы 8–10 могут быть использованы в качестве “руководства по эксплуатации”, в котором вы сможете найти множество универсальных способов и приемов, облегчающих запоминание той информации, которую вы *хотите* запомнить (основная тема главы 8 “Некоторые уловки для запоминания”). Я познакомлю вас с различными методами мнемотехники, к числу которых относятся, например, локальные ассоциации, отождествление и создание связей между словами.

Из главы 9 “Борьба с забывчивостью” вы узнаете о том, как “заучивать” ту или иную информацию так, чтобы вы смогли затем гордо воскликнуть: “Я это знаю практически наизусть!” (Вы только послушайте, как звучат эти слова!) В этой главе рассказывается также об использовании других не менее полезных средств, к числу которых относятся связывание, разбивка информации на фрагменты, рифмование слов и последовательное расположение данных.

Тема следующей главы определяется словами “раньше или позже”. Многие люди, становясь старше, беспокоятся о том, что их память начинает постепенно слабеть. В главе 10 “Сохранение памяти” речь идет о том, как влияют возрастные изменения на память человека, а также описываются способы, позволяющие улучшить существующие навыки, несмотря на преклонный возраст человека.

Часть IV. Упражнения для развития памяти на каждый день

Проверка навыков запоминания выполняется в той или иной форме практически каждый день. В этой части вы познакомитесь с методами, позволяющими расширить вашу память в соответствии с требованиями, которые предъявляются к человеку на работе, в школе или каких-либо общественных ситуациях.

Из главы 11 “Как запомнить выученное” вы узнаете о том, как максимально повысить способность к запоминанию больших объемов нового материала, что часто происходит, например, при подготовке к школьным экзаменам.

На работе ваша память используется практически постоянно. В главе 12 “Как проявить умственные способности на работе” приведены способы, позволяющие расширить возможности вашей памяти, когда это требуется для выполнения должностных обязанностей.

Память подвергается постоянным испытаниям, что происходит как в школьные годы, так и в более старшем возрасте. Способы, позволяющие “сдавать эти экзамены”, описаны в главе 13 “Как сдать экзамен”.

Человек, как вы знаете, — общественное существо. Каждый из нас встречает в течение своей жизни несколько сотен или даже тысяч человек. Запомнить их имена довольно сложно, но методы, описанные в главе 14 “Как запомнить людей”, позволят вам вспомнить любую нужную вам информацию.

Человеку, которому трудно запоминать различные даты и держать в памяти расписание деловых свиданий, следует прочесть главу 15 “Запоминание важных дат и последовательностей чисел”, в которой приведены практические методы, позволяющие запомнить все, что необходимо.

Последняя глава этой части содержит целый ряд рекомендаций о том, как сохранить крепкую память в постмодернистском мире, насыщенном сотовыми телефонами, электронной почтой, пейджерами, мгновенным обменом сообщениями и другими подобными элементами. Очень трудно вспомнить человека, который вам только что позвонил или прислал сообщение по электронной почте, если вы, конечно, еще не успели систематизировать всех своих абонентов. В главе 16 “Как уберечь память от перегрузок” рассказывается о том, как избежать ухудшения памяти при одновременном выполнении нескольких задач или практически мгновенном переходе от одного вида деятельности к другому.

Часть V. Великолепные десятки

Эта часть состоит из трех глав, содержащих информацию о различных аспектах памяти, представленную в виде “великолепных десяток”. Например, глава 17 “Десять способов улучшить “работу” памяти” представляет собой описание наиболее эффективных методов, облегчающих запоминание новой информации. Глава 18 “Десять часто задаваемых вопросов относительно памяти” включает в себя десять самых распространенных вопросов, относящихся к памяти, а также подробные ответы на них. Глава 19 “Десять веб-сайтов, посвященных развитию памяти” является заключительной главой этой книги, и содержит адреса Web-узлов, на которых можно найти множество интересных фактов и полезных советов по улучшению памяти.

Пиктограммы, используемые в этой книге

На полях этой книги встречается множество небольших рисунков, которые называются пиктограммами. Эти рисунки обозначают буквально следующее.



Целевая информация, которая может быть сразу же использована для улучшения памяти.



Держитесь подальше от определенных факторов, которые могут свести на нет все ваши усилия, направленные на улучшение памяти.



Та или иная информация, относящаяся к проблемам памяти, которая была получена мною во время работы в качестве психолога.



Эту пиктограмму можно смело отнести ко всему содержанию этой книги, но я оставил ее для пометки наиболее важных аспектов памяти.



Дополнительная информация, относящаяся к той или иной теме.

Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info@dialektika.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

Наши почтовые адреса:

в России: 127055, г. Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1

в Украине: 03150, Киев, а/я 152