Автор: admin
20.09.2014 12:26 -

# Как улучшить память?

Возможность запоминать и помнить - одна из особенностей человека, которая позволяет нам жить той жизнью, какую мы всегда знали.  Взаимодействие с окружающими нас людьми, наши способности, профессиональные качества напрямую зависят от способности запоминать и в дальнейшем использовать эту информацию. Человек, обладающий хорошей памятью, всегда найдет ей применение. Но как быть, если вы очередной раз сталкиваетесь с проблемой, когда вам трудно запомнить что-то, пусть это будет дата семинара, важная речь на конференции или просто бытовая мелочь, необходимая нам в повседневной жизни или на работе. Что делать, отчаиваться и опускать руки? Если вы считаете, что для вас всё потеряно, что людям от природы была дана хорошая память, а вас обделили, то вы заблуждаетесь или элементарно не хотите приложить усилия для своего развития. Память можно улучшить и не просто улучшить, а многократно улучшить.

Не будем вдаваться в тонкости и подробности, но для понимания некоторые представления все-таки надо иметь. Всё, что мы видим или видели когда-то, мы запоминаем. В клетках нашего мозга остается информация и остается она навсегда.

Чтобы добраться до этой информации, мозг использует определенные **связи**, а эти вот связи и разрушаются со временем или просто не устанавливаются. Поэтому наша задача - установить их и укрепить, а это под силу любому человеку.

Память также неразрывно связана с **внимательностью** и **ассоциациями**. Ни для кого не секрет: если невнимательно читать, смотреть или слушать, то и запомнишь мало. Ассоциации также играют важную роль в запоминании, но многие этого не знают и просто-напросто не используют ассоциации при запоминании, а зря.

Давайте разберем, как все это взаимодействует между собой и как развивать в себе эти способности. Начнем с несложных упражнений на внимание. Возьмите любой предмет, осмотрите его внимательно, закройте глаза и как можно подробно опишите все мельчайшие детали. Не беда, что вы чего-то не вспомните, осмотрите его ещё раз и дополните описание. Ошибка многих в том, что они смотрят на предмет в целом, смотрите и запоминайте детали. Применяйте этот метод в любых ситуациях, к лицам,

зданиям, к чему угодно. Через некоторое время вы заметите, что вам потребуется всего лишь мельком взглянуть, и вы сможете описать все подробности. Будет это человек, вы обратите внимание и запомните особенности его лица, волосы, форму носа, губ, глаза. Будет это здание, запомните цвет, количество этажей и окон, даже то, где установлен кондиционер и где в стене выпал кирпич и т. д. Главное - практикуйтесь.

Со вниманием понятно, а как же могут помочь ассоциации при запоминании? Выше уже упоминалось, что способность вспомнить зависит от некоторых связей, ведущих к нужной нам информации. Так вот, с помощью ассоциаций мы можем усилить эти связи или создать новые. Когда требуется что-то запомнить, нужно создать подходящие ассоциации. Например, после встречи с партнером, он просит вас позвонить ему на следующий день. Чтобы не забыть о его просьбе, ассоциируйте ваш звонок с тем, как ваш партнер вручает вам денежки в конверте, поверьте, вы это запомните.

Кстати, способность ассоциировать можно и нужно развивать. После учебы или работы устройтесь поудобнее в кресле, закройте глаза и представляйте себе различные образы, причем старайтесь представлять не только визуально, но и ощущать их запах, вкус, постарайтесь увидеть их цветными. Не удивляетесь, но это нужно. Со временем у вас получится, и когда вам при запоминании будет необходимо найти и применить нужную ассоциацию, вы на подсознательном уровне мгновенно сделаете это.

Наверное, кто-то не отнесется к этой статье всерьёз, а напрасно. На самом деле, развить внимание, способность ассоциировать, а как следствие, и память, совсем нетрудно. На развитие этих способностей не требуются года, уже через несколько недель вы увидите, насколько результат превзойдет ваши ожидания, а что такое недели, когда вся жизнь впереди. Главное - не лениться, но это уже совсем другая история.

Автор - **Вячеслав Avtor**
Источник