Автор: admin
22.07.2011 22:02 - Обновлено 29.10.2014 10:04

Как быть, если «Что-то с памятью моей стало…»?

Наверное, каждый человек рано или поздно сталкивается с ситуацией, когда нужная информация куда-то **вылетает, выпадает из головы**. Итог знаком многим – ругаем себя, дырявую голову, старость, жизнь… Но ведь такой подход не улучшает положения, наоборот, приводит к стрессам, раздражению, унынию.

На самом деле **нечего на память пенять**, а лучше разобраться, что это такое и как работает. С точки зрения психологии память – это способность к получению, хранению и воспроизведению информации. Добавлю: нужной информации в нужное время.

Память (зрительная, слуховая, образная, логическая и механическая) дана нам от природы, но, к сожалению, мы без труда запоминаем или то, что интересно, или то, что привлекло внимание яркостью, громкостью, многократным повторением, т.е. – чем-либо поразило воображение. Вспомните, что вертится в голове? Хорошо, если мысли вокруг идеи или творческого процесса, а если это обрывки фраз, привязавшиеся песенки, рекламные слоганы?

А теперь скажите, насколько интересны для вас дела, телефоны, адреса, куча людей, которым надо позвонить, с которыми надо встретиться? Они и **не держатся в голове**, потому что ни с чем
не вяжутся
. Но все же жизнь есть жизнь – они нам нужны, так что попробуем
подружиться с головой
.

Практически все знают, что мышление бывает логическим и образным. Причем в образах может храниться несоизмеримо большее количество информации, а значит, именно их и нужно использовать. Для того чтобы сделать процесс запоминания наиболее эффективным, подключим к нему логику. Остается найти интерес, который способствует запоминанию, пусть это будет творчество превращения скучной информации в красочные образы.

Итак, развиваем **образно-логическую память**. То, что нужно запомнить, логически

связывается с образом (потому что похоже, созвучно и т.д.), затем выстраиваем логические связи для объединения простых образов в целостную картинку. Теперь этот образ-история запомнится накрепко.
Только не напрягайтесь, стараясь что-то запомнить. Наш процесс будет легким и непринужденным.

1) **Названия** легко запоминаются по созвучию, так часто учат иностранные языки. Например, когда я изучала эсперанто, никак не могла запомнить слово soifi – жаждать, пока не придумала образ: сижу в пустыне, мне дают тарелку дымящейся сои, я говорю: «Соя, фи! Пить хочу!». Результат – легко вспоминаю до сих пор, в отличие от механически заученных слов.

К любому длинному непонятному названию можно придумать созвучное ему предложение из простых слов-образов. Например, река Гвадалквивир в Испании: ни за что не запомнить просто так. Зато если представить мачо, который глотал кефир на берегу реки – запомните навсегда.

Имена запоминаем по тому же принципу. При сочетании образа имени с реальным человеком хорошо работает как подходящий, так и полностью противоположный, смешной и нелепый образ.
Например: Маша – машет руками, а Мария поет арию;
Люба – любит, спросите у реального человека, что;
Катерина – едет на катере;
Вася – висит на турнике;
Виктор – диктор с микрофоном в руке;
Иван – лежит в ванной, и т.д.
При этом не так важно, запоминаете вы полное имя или сокращенное, – вспомнив образ, откорректируете.

А теперь отгадайте, кто такой диктор с микрофоном, лежащий в ванной? Конечно наш любимый Виктор Иванович! А живая ванна с душем-микрофоном, читающая последние новости? Уже другой человек – Иван Викторович. Понятно, что главный образ – это имя, а второстепенный – отчество.

Хотите запомнить внешность? Найдите в ней что-то интересное, уникальное, смешное, свяжите с образом имени, сферой деятельности, или даже с телефоном.

Телефоны состоят из цифр, каждой цифре приписываем начальную согласную букву:
1 – Р(аз);
2 – Д(ва);
3 – Т(ри);
4 – Ч(етыре);
5 – П(ять);
6 – Ш(есть);
7 – С(емь);
8 – В(осемь);
9 – пусть будет Л;
0 – Н(оль).

Далее записываем телефон: 569-35-43 Люда. Выписываем согласные: пшл – тп – чт. Превращаем в образы и действия, начинающиеся на соответствующую букву, например: пока шла, ловила тетка полено, чтобы топить. В образе тетки будет наша Люда, очень милая к людям, хочет чайник поставить, а полено укатилось!
132-90-67 Валентина: ртд-лн-шс. Рада тапки делать, лени нет, шью срочно. Валяю из тины. Весьма запоминающаяся картинка!

2) Для запоминания **списка дел, звонков, выступлений, книг** и т.д. лучше всего использовать **интеллект-карты**, которые придумал Тони Бьюзен.
Они понятны подсознанию, т.к. объединяют работу левого и правого полушарий, используя образы, цвета, рисунки, ритмичность и логичное построение. Вот основные правила составления интеллект-карты:
1. Центральное понятие, то, что вам необходимо сделать или запомнить, должно ОБЯЗАТЕЛЬНО включать цветной образ (минимум 3 цвета), его можно дополнить словами.
2. Главные ответвления должны быть мощными, как основные ветви дерева.
3. Разветвления изображаются «живыми», волнообразными, разной толщины.
3. На каждой из ветвей располагается только ОДНО ключевое слово, его поиск сам по себе позволит вам глубоко проникнуть в суть изучаемого предмета.
4. Как можно чаще следует использовать рисунки, цвета, графические символы, с помощью которых добавляются эмоции, отношения, расставляются акценты.

Самый простой пример: надо купить в супермаркете товары. В центре – сумка или пакет, главные ответвления – продукты и хозяйственные товары, затем они начинают

разветвляться с одной стороны на овощи, мясо, молочные продукты и т.д., каждый из которых заканчивается конкретным названием и рисунком. С другой стороны для ванной, для кухни и т.д., опять же каждый раздел разветвляется на конкретный товар с его изображением.
Такая карта надежно запоминается и содержит максимум информации в компактной форме.

Таким образом, творческий подход к запоминанию никогда не даст вам повода ругать себя за забывчивость.

Удачи!

Автор - Евгения Воскресенская
Источник