

ПРАВО НА ЗАБЫВЧИВОСТЬ



Никак не можете вспомнить название замечательного фильма? Ну того самого, где играет этот, как его ... Память упорно молчит. Но это поправимо!

Текст: Светлана Чечилова

Печалиться по поводу забывчивости не стоит. Просто надо к себе прислушаться и понять, почему мы забываем. Автор серии книг по развитию памяти и внимания психолог, доктор педагогических наук И. Ю. МАТЮГИН делится случаями из практики.

ВНУТРЕННИЙ ПРОТЕСТ

Человек прилетает в другой город на конгресс обнаруживает, что забыл доклад дома. На сам, деле, это не случайно: доклад ему не нравился, ехать в командировку не хотелось... Стоило чуть-чуть ослабить внимание, и услужливое подсознание немедленно удалило из поля зрения предмет, который был неинтересен, тяготил.

Что делать? Либо перехитрить себя и каким-то образом заинтересовать в том, что кажется не привлекательным. Либо доказать себе и другим, что вам эти обязанности не нужны. Рассеянность - подсказка: присмотритесь, подумайте, интересно ли вам выбранное дело.

НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ СТО ДЕЛ СРАЗУ

Успешная женщина, заместитель директора крупной фирмы, недовольна своей памятью, хотя в школе и институте училась на пятерки. Иногда человеку мешает характер: она все время всех и вся пытается контролировать, на работе думает о 5-6 вещах одновременно. Такие боссы в отпуске с пляжа звонят сотрудникам и по телефону проводят совещания. Забывчивость этой женщины - естественная защитная реакция памяти: из головы выбрасывается непомерный груз забот.

Что делать? Поменять стиль руководства, управления, выстроить приоритеты.

АВТОПИЛОТ-НАРЦИСС

Рассказывает известный певец Олег Газманов «Выхожу на сцену, вижу, как по залу катится пивная бутылка, и ... забываю слова песни, которую тысячу раз пел. К счастью, успел подать музыкантам знак - и они еще раз проигрыш сыграли". Многие исполнители с ужасом вспоминают подобные минуты. С эффектом выученного урока знакомы актеры: нельзя повторять роль больше 20 раз. Певца отвлекла бутылка - она его сбила, и продолжить автоматически он не смог. Но на самом деле виновата, не память, а отношение к критике - насколько мы умеем ее воспринимать. Это плохо удается любимцам публики, которые ждут от себя самого лучшего, самого блестящего. То же относится к нарциссам и перфекционистам.

Что делать? Есть афоризм: хочешь стать невротиком - постарайся, чтобы тебя любили... А вообще, конечно, надо стараться действовать не на автопилоте. И в любое выступление, любую роль (на сцене, дома, в офисе) вносить элемент творчества.

Наша голова, как бабушкин сундук, переполнена ненужными чужими проблемами.

КОРОТКОЕ ЗАМЫКАНИЕ

Человек спрятал дома деньги и не смог вспомнить куда. Пришлось ввести его в состояние гипноза. И тогда он восстановил картину того дня... Через день уезжать, а он не может решить, какого сына оставить, какого с собой брать... Часть денег надо взять в поездку, часть спрятать, часть оставить, заплатить за дачу... и тут еще ссора с женой. Вот она, эмоциональная «кочка», на которой человек споткнулся. И получилось, что внимание как бы рассеялось. В состоянии гипноза он вспомнил, как сунул конверт почему-то в щель между шкафами ...

Что делать? Не застревать на обидах. На ссорах человек концентрируется, и все остальное становится неважным. Не зря священники говорят: не ложись спать, пока не простишь всех. Память от добродушия только выигрывает

ВКЛЮЧИ ВООБРАЖЕНИЕ

Самый надежный способ запоминания - через ассоциации: ощущение, запах, воображаемую картинку, звуки ... Этот прием связан с эйдетической (образной) памятью. Показали человеку картинку, убрали, а он продолжает ее видеть перед собой - чувствует запах леса, слышит голоса птиц. Точно так же можно запоминать реальные жизненные события. А любые сухие схемы и графики «оживлять». Например, ПИН-код телефона осядет в голове сразу, если из букв, с которых начинаются числа, составить слово-подсказку: восемь пять один три - "в пот" (бросает в пот от мысли, что забыл ПИН-код). Или, как запомнить правильное ударение: д`оговор или догов`ор? Зарифмуйте: догов`ор украл в`ор. Т`орты или торты`? Съели т`орты - не налезли ш`орты. Кат`алог или катал`ог? Упал катал`ог - обвалился потол`ок.

Яркая эйдетическая память есть у многих детей, а у взрослых исчезает с развитием логики, если ее не поддерживать... игрой воображения. Одна японистка говорила, что не может иероглиф запомнить, пока не почувствует его запах.

Беспамятные гении

- Писатель Вальтер Скотт не помнил ни одного своего произведения - даже названия.
- Чарли Чаплин не помнил фамилии директора, с которым 7 лет ездил по гастролям.
- Физик Фарадей, стоя в очереди в банке, забыл, как его зовут.

Проверьте себя (тест)

Текст: Сергей Степанов, психолог

Память - это вообще вещь удивительная. Бывает, запомнишь что-то крепко-накрепко... А потом ничего вспомнить не можешь! *Даниил Хармс*

В течение минуты прочитайте 25 слов, потом закройте текст и за 5 минут запишите в любом порядке слова, которые удалось запомнить. **Сено, тротуар, ключ, столетие, самолет, фильм, поезд, аромат, картина, Карпаты, месяц, Гималаи, певец, недвижимость, радио, календарь, трава, мужчина, перевал, женщина, автомобиль, абстракция, сердце, вертолет, букет.**

После выполнения задания подсчитайте число написанных слов (проверьте, нет ли ошибок) и оцените каждое слово в один балл.

6 баллов и меньше. Ваша память (в первую очередь зрительная) не в лучшем состоянии. Займитесь регулярными упражнениями по тренировке памяти: помогает счет в уме, запоминание текстов. Принимайте витамины. Посоветуйтесь с психологом насчет индивидуальных методов тренировки памяти.

7-12 баллов. Память у вас не так уж плоха, но вы, видимо, не умеете сосредоточиваться. Нужно тренировать концентрацию внимания.

13-17 баллов. Результаты вполне приличные, можете рассчитывать, что в большинстве случаев память вас не подведет.

18-21 балл. Отличный результат, который доказывает, что у вас незаурядная память и сильная воля.

Свыше 22 баллов. Поздравляем! У вас прекрасная (если не сказать феноменальная) память!

САМЫЕ КРЕПКИЕ УЗЕЛКИ...

Наблюдайте за жестами рассказчика

Психологи университета в Манчестере утверждают, что жестикуляция рассказчика увеличивает точность запоминания на 35%. Даже если выразительные движения рук не несут дополнительных сведений, они выполняют функцию логического ударения. К тому же люди запоминают информацию гораздо лучше, когда воспринимают ее и на слух, и глазами.

Тренируйтесь

У людей, обладающих воистину фантастической памятью - они могут воспроизвести сотни чисел или не связанных между собой слов, прочитав наизусть роман - головной мозг устроен так же, как и у простых обывателей. Их способности - результат длительной тренировки и специальных упражнений, утверждают исследователи из Университетского колледжа Лондона. Они изучили с помощью магнитно-резонансной томографии головной мозг обладателей удивительной памяти и не обнаружили на томограммах признаков каких-либо структур, которые могли бы увеличить объем памяти. Единственное отличие - повышенная активность гиппокампа (область головного мозга, ответственная за запоминание).

Действуйте

Замечено, человек запоминает от силы треть услышанного, примерно половину увиденного и сто процентов того, что он делает. Например, осваивая новый сотовый телефон, можно несколько раз прочитать инструкцию, но так и не запомнить порядок нажатия клавиш. А стоит хотя бы один раз выполнить опцию своими руками - забыть ее уже практически невозможно. Поэтому, когда требуется сохранить в памяти какую-то информацию, надо тут же использовать ее в деле.

Ходите по комнате

Но не просто по комнате, а по "римской". Этот метод запоминания называется методом Цицерона. Один из самых блестящих ораторов в мировой истории прославился тем, что никогда не пользовался в своих речах записями: сотни фактов, цитат, исторических дат и имен воспроизводил по памяти. При подготовке к выступлению Цицерон прогуливался по дому и мысленно размещал в нем ключевые моменты своей речи. Так же можете поступить и вы. Свяжите каким-то образом то, что надо запомнить, с хорошо знакомыми, всегда стоящими на своих местах предметами. Тогда достаточно будет вспомнить обстановку комнаты, как тут же возникнут ассоциации и в памяти всплывут необходимые сведения.