

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

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

Автор: admin

22.07.2011 22:02 - Обновлено 29.10.2014 10:04

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](#)