Автор: admin
04.08.2011 22:26 - Обновлено 30.10.2014 04:57

Как улучшить память?

Современный человек живет в условиях переизбытка информации, и хорошая память – залог успеха.
Конечно, человечество прошло немалый путь в создании подручных средств помощи в случаях, если память немного «хромает»: от завязывания узелков до электронных ежедневников. Но все же никогда не помешает усовершенствовать свои способности, даже если Вы с ходу можете запомнить несколько телефонных номеров, или перечислить, сколько пассажиров было в маршрутном такси утром по дороге на работу.

Итак, для хорошей памяти особенно важно **внимание**. Только те предметы, на которые мы обращаем пристальное внимание, оставляют четкие представления в нашем мозге. И совершенно невозможно запомнить то, на чем не получилось сконцентрироваться. Очень полезно во время концентрации внимания задействовать как можно больше органов чувств (а их целых пять!) и быть внимательным к мелким деталям.

Не менее важно развить в себе **наблюдательность**.
Потренируйте это хорошее качество. Наиболее простое упражнение состоит в умении «видеть» обыденные вещи. Поставьте перед собой любую обыкновенную вещь (книга, любимая кружка, пепельница) и спокойно смотрите на предмет некоторое время, после чего закройте глаза и попробуйте припомнить эту вещь с наибольшей точностью. Постарайтесь припомнить размер, оттенки цвета, оформление, мелкие детали. Потом откройте глаза и взгляните на эту же вещь еще раз, отметьте, что вы опустили. Повторяйте упражнение до тех пор, пока вам не удастся составить ясный образ, полностью соответствующий данному предмету.
Начинайте запоминать с рассмотрения деталей, не старайтесь запомнить все сразу и целиком.
Например, попробуйте запомнить чье-нибудь лицо. Начните с деталей: рассмотрите нос, глаза, рот, подбородок, цвет волос, форму головы.
Но прежде чем выполнить это упражнение, попробуйте подробно описать наружность хотя бы одного из ваших знакомых, и, может быть, вы будете удивлены неясностью вашего представления.

А в повседневной жизни совсем неплохо использовать **принцип паузы**, которая даст

время оценить обстановку, подумать, и избавит вас от поспешных решений. Например, прежде чем выйти из дома, сделайте паузу, подумайте о выключенных электроприборах, закрытых окнах, оглядитесь, тогда вы ничего не забудете сделать, а также взять все необходимое с собой.

Иногда концентрации внимания мешает излишнее беспокойство, подавить его может помочь **расслабление**. Если вы переживаете из-за того, что не в силах вспомнить что-то важное – успокойтесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, и дайте себе время подумать.

Также очень эффективно использовать метод **ассоциативного запоминания**. Немало известных ораторов использовали это умение и достигли великолепных результатов. Вспомним великого Цицерона. При подготовке своих речей он переходил из одной комнаты в другую, связывая соответствующий раздел речи с определенным уголком дома, а позже при произнесении своей речи в сенате он мысленно повторял свой путь.

Развивайте **зрительную память**. Например, представьте свой ум в виде фотоаппарата, способного запечатлевать картины окружающей действительности, из которых вы выбираете разные образы в соответствии с вашими интересами.

Добавляйте **личные комментарии** (не обязательно вслух). Они способствуют эмоциональному и интеллектуальному вовлечению в процесс записи информации и помогают оставить яркий след в памяти.

Организуйте запоминание. Например, вы хотите запомнить предмет искусства. Запоминаемый материал можно классифицировать по следующим категориям: материал, из которого предмет сделан, цвет, размер, цена и т.д.

Частый **просмотр материала** на определенную тему помогает без труда пользоваться информацией в нужный момент. Чем больше объем знаний в определенной области, тем лучше становится память в данной области (примером может служить профессиональная память).

Еще один эффективный способ хорошо запомнить – это **повторение**.
Например, вам крайне необходимо запомнить важный материал для воспроизведения его через неделю. Читаем этот материал и тут же воспроизводим, после чего повторять его еще раз через 20 минут. Следующий повтор осуществляем через 8 часов, а затем через сутки, лучше всего на ночь.

Но один из главных принципов хорошей памяти: **установка** на длительность и полноту запоминания. Безусловно, запоминаемое должно быть интересно для человека, осмыслено и ясно.
Мотивация очень важна для памяти. Приведем пример: вы ставите целью сдать экзамены, готовитесь, волнуетесь, держите в голове большой объем знаний. Вот вы приходите на долгожданный экзамен, вытаскиваете билет, все свои силы бросаете на взятие нескольких вопросов, отвечаете, получаете в зачетку заветную оценку, после чего счастливо считаете дисциплину пройденной.
Конечно, нередко после сдачи такого экзамена выученная информация быстренько испаряется, что и понятно, ведь цель была сдать экзамен, а не пользоваться данными знаниями долго и основательно.

Помимо всего вышеперечисленного, помощником может стать и правильное питание. Для поддержания хорошей памяти клеткам мозга необходимы ненасыщенные жирные кислоты, благодаря которым лучше циркулирует кровь, а значит, больше питательных веществ попадает в клетки.
Ненасыщенные жирные кислоты содержат такие продукты, как рыбий жир, подсолнечное, соевое, рапсовое, оливковое масло, орехи и семечки.
Также не менее важны углеводы, содержащиеся в крупах, овощах (кроме свеклы и моркови) и белки, богатые аминокислотами, содержащиеся в рыбе, буром рисе, чечевице, красной фасоли.
И совсем не вредно, чтобы в организм попадали витамины А, В, Е, а также макро- и микроэлементы, такие как: железо, магний, цинк.
Бесспорно, что все вышеперечисленные продукты лучше употреблять в умеренных количествах.

У Даниила Хармса один персонаж замечает: «Память – это вообще явление странное. Как трудно бывает что-нибудь запомнить и как легко забыть! Или: запомнишь одно, а вспомнишь совсем другое. Или: запомнишь что-нибудь с трудом, но очень крепко и потом ничего вспомнить не сможешь. Так тоже бывает. Я бы всем советовал поработать над своей памятью».
Да, трудно оспорить то, что над улучшением памяти нужно трудиться. И, наверное, первое, с чего стоит начать работу над совершенствованием памяти – преодоления лени (если, конечно, она присутствует), работы над собой.

Автор - **Мария Лепетская**

Источник