

**Рубрика:**  
**«Знать, что бы владеть собой –  
владеть собой, чтобы быть хозяином  
своей судьбы!!!»**

**Тема: «Память – носительница  
индивидуального опыта человека!»**

*Забывчивость была бы даром богов, если бы можно было забывать по  
желанию.*

*К восьмидесяти годам вы уже знаете все. Вот только как это  
вспомнить?  
Джордж Бёрнс*

*Привычка записывать – главный секрет хорошей памяти.*

*Если бы не память, жизнь была бы невозможна; если бы не  
забывание, жизнь была бы невыносима.  
Владислав Гжегорчик*

*Можно забыть того, с кем смеялся, но никогда не забыть того, с кем  
вместе плакал.  
Д. Джебран*



Человек без воспоминаний — человек без прошлого. Не зря одним из самых сильных ходов при создании телевизионных сериалов является сцена с амнезией — воспоминания играют для нас огромную роль, и проблемы с памятью могут серьезно отразиться на качестве жизни. Забытое название таблеток, и как итог неправильное лечение, водитель, запомнявший провести техосмотр автомобиля — лучше не доходить до такого состояния, а раз и навсегда решить для себя задачу, как улучшить память.

*Советы для улучшения памяти:  
Следим за питанием*

### 30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ МОЗГА



Люди полагают, что только возрастные особенности и отсутствие упражнений приводят к тому, что у них появляется плохая память. Что делать, если, все мы не молодеем? Огромную роль в вопросе улучшения памяти и повышении внимания играет питание.

Разнообразный стол с большим количеством свежих овощей и фруктов, богатой жирными кислотами рыбы, каш, с добавлением в рацион растительных масел, орехов и семечек способствует не только нормализации веса, но также решает вопрос, как улучшить память и внимание.

**Чрезмерное потребление животных жиров, тяжелых соусов, фастфуда, сладостей и выпечки в то же время является одной из причин проблем с памятью.**

### *Три важных слова на «С»*

Проблемы с памятью преследуют тех, кто уделяет мало времени сну, круглосуточно работает, не позволяя себе оторваться от экрана компьютера. За снижением общего качества жизни постепенно приходит следующая проблема — неспособность запомнить важную информацию, и вот уже человек начинает страдать от забывчивости не только дома, но и на работе.

Причины кроются в так называемой **триаде С — сон, спорт, стресс**. Недостаток активности либо крайняя нерегулярность занятий спортом ведет к ухудшению кровоснабжения внутренних органов, в том числе мозга. Сидячий образ жизни способствует различным болезням опорно-двигательного аппарата, все это отражается на нервной системе, и как итог начинаются проблемы с памятью.

Еще один важный момент, который следует учитывать, пытаюсь решить задачу «как улучшить память» — проанализируйте, достаточно ли вы спите. Именно хронический недосып ведет к произвольному снижению способности концентрировать внимание. И спать надо в комфорте, в домашних условиях, а не урывками в транспорте.

Третий момент — минимизация стресс-факторов. Улучшение нашей памяти напрямую зависит от психического состояния. Раздражение, усталость, бессонница отнюдь не способствуют повышению внимательности, в то время как активный выспавшийся человек решит большую часть проблем уже благодаря своему спокойному состоянию.



### *Концентрация внимания*

Иногда проблема нашей памяти связана с неспособностью удержать внимание, и для ее решения достаточно повысить способность к концентрации.

Для улучшения памяти и внимания используют следующие методы:

1. При чтении газет или журналов выделяйте ручкой или маркером буквы, объединенные по общему признаку, например, задвоенные, стоящие рядом в слове, или одинаковые, но расположенные поодаль друг от друга;

2. Когда вы едете в автомобиле в качестве пассажира, дайте себе задание замечать проезжающие мимо автомобили, имеющие между собой что-то общее: только синие иномарки, только те, в номерах которых есть цифра 6, или лишь те, за рулем в которых сидят женщины.

Эти упражнения не обязательно решат проблемы, связанные с памятью, так как перед вами не будет поставлена задача запоминать найденные признаки, но вы избавитесь от рассеянности, с которой часто связан дефицит внимания.

*Превращаемся в амбидекстра*



Как улучшить память и внимание человеку, который высыпается, занимается спортом и не нервничает попусту, но все равно регулярно что-то забывает? Возможно, все дело в преобладающем влиянии одного из полушарий мозга.

*Амбидекстр* — человек, владеющий одинаково правой и левой рукой, способный ими писать, рисовать, держать приборы и многое другое.

*Амбидекстрия* бывает врожденной, когда у человека изначально одинаково развиты правое и левое полушария мозга, и приобретенной. Для улучшения памяти используется способ периодической смены рабочей руки. Это позволяет «включить» менее используемое и, значит, менее развитое полушарие мозга, простимулировать его работу, это в итоге способствует значительному улучшению памяти.

## Методы для упрощения запоминания

«Я хорошо запоминаю лица, но постоянно забываю имена!» — иногда жалуются люди.

Проблема памяти на отдельные категории информации весьма распространена. У кого-то лучше работает визуальная память, у кого-то — слуховая, для некоторых вспомнить телефонный номер — задача не из легких.

В таких случаях рекомендуется заниматься не только улучшением памяти, но также использовать мнемонические приемы:



- **Визуальный:** чтобы не забыть имя или название, свяжите для себя эти слова с какими-то зрительными образами, например, фирму «Цветочный уголок» представьте как мягкий кухонный уголок, на котором стоят вазы с цветами.

- **Раскладывание по местам:** отправляясь за покупками, мысленно придумайте куда именно вы положите каждое наименование (батон хлеба — в правый карман, лимоны — в нагрудный, шоколад — под шапку). Абсурдность только поможет вспомнить список покупок.

- **Разбивка по ассоциациям:** запоминая цифровые значения, разбивайте их на удобные кусочки, каждый связывайте с цифрой, которую нельзя забыть, к примеру, код 335311 — 33 (возраст Христа), 53 (последние цифры даты рождения мамы), 11 (барабанные палочки).

### *Изучение иностранных языков*

Ученые с помощью ряда экспериментов доказали, что изучение иностранных языков способствует улучшению памяти, ведь мы вынуждены постоянно держать в голове множество новой информации, правил, зазубривать исключения и использовать возможности мозга по максимуму.

Разговаривая на другом языке, мы даже не замечаем, как много работы в это время происходит в нашей голове: мы вспоминаем слово на родном языке, потом подыскиваем аналог на иностранном, а услышав ответ, вынуждены производить обратную процедуру.

Для лингвистов проблемы с памятью — не проблемы вовсе, они вынуждены тренировать ее постоянно, для всех остальных даже изучение основ языка в домашних условиях простимулирует память.

### *Дополнительные «якоря»*

Индейцы Северной Америки для запоминания важных событий пользовались таким методом: как только происходило то, что они хотели навсегда запечатлеть в памяти, они доставали и откупоривали один из мешочков с ароматической смесью. И с того момента всякий раз, вдыхая этот запах, они в деталях вспоминали событие.

Как улучшить память, если мы не носим с собой такие мешочки? Устанавливать ассоциативную связь, используя другие органы чувств: осязание, вкус, зрение. Прикоснитесь к ткани, чтобы запомнить, как она ощущается под руками, и это поможет запомнить цвет; отправьте в рот лимонную карамельку, познакомившись с человеком, и вы вспомните его имя, снова ощутив этот вкус на языке.

Для улучшения памяти и внимания ученые рекомендуют следующую схему повторения информации:

### *Повторение — лучшее упражнение!!!*

1. Второй раз перечитайте текст сразу после первого прочтения;
2. Сделайте это снова через полчаса;
3. Следующее прочтение надо повторить через 8 часов;
4. Через сутки снова прочтите материал.

Такие упражнения для долговременного улучшения памяти желательно повторить через две недели, и последний раз — через два месяца.

### *Мозг запоминает то, над чем работает*

Как улучшить память быстро и без длительных затрат времени? Возможно, ее не нужно улучшать, проблема может крыться в привычке бездумно зазубривать информацию вместо ее осмысления.

Человеческий мозг устроен таким образом, что затвердить бессмысленный с его точки зрения порядок слов без понимания, что

именно стоит за этими словами, ему трудно. В случае же, когда мы понимаем о чем текст, нам достаточно просто осознать суть вопроса, а остальное всплывет в голове самостоятельно.

Привычка сперва понять, а потом запоминать дает отличные шансы на значительное улучшение памяти, повышая и внимание.

### *Проговаривание вслух*

В качестве хорошего упражнения для улучшения памяти можно применить метод проговаривания читаемого материала вслух. Это позволяет задействовать не только зрительную, но и слуховую память, что повышает шансы на запоминание и в целом способствует улучшению памяти.

Как быстро улучшить память, если простое проговаривание не помогает? Попробуйте спеть то, что пытаетесь запомнить. Пойте текст на мотив известного хита или придумайте свою мелодию, используя феномен песни, которую невозможно выбросить из головы.

### *Восстановление данных*

В одном из рассказов о Шерлоке Холмсе великий сыщик спросил ассистента, сколько ступеней на лестнице, которую он преодолевает каждый день, и доктор Уотсон не смог дать ответ.

Зачастую мы не замечаем самых очевидных многократно повторяющихся фактов и цифр, и в качестве еще одного упражнения для улучшения памяти следует использовать метод восстановления событий прошлого.

В учебном процессе выдалась свободная минута? Закройте глаза и попытайтесь восстановить облик студента, которого встречали вчера в коридоре. Вспоминайте во что он был одет, что сказал, какое у него было выражение лица. Этот способ отлично подходит тем, кто имеет проблемы с памятью визуальной, не удерживает в голове лица, хотя не склонен забывать имена.

С помощью этого же упражнения для улучшения памяти можно научиться запоминать последовательность событий — через несколько дней после похода в кинотеатр постарайтесь в деталях восстановить сколько человек было в зале, что вы ели и пили, то же самое сделайте после визитов в музей или кафе. И вскоре вы заметите, что проблемы с памятью начали отступать.

### *Пять мелочей*

Основная проблема памяти — не схватить картину, а воссоздать ее, и именно эту способность надо оттачивать.

Проблему «как быстро улучшить память» помогает разрешить ежедневная тренировка под названием «пять мелочей». Ее можно повторять на работе, дома и даже в дороге.

- На первом этапе выложите перед собой на стол пять разных предметов, пару секунд посмотрите на них, закройте глаза и постарайтесь

в деталях вспомнить, что именно лежит перед вами, какого оно цвета, формы и т. д.

- На втором этапе усложните себе задачу, пытаясь вспомнить пять предметов, которые вы только что видели на столе у коллеги или в вагоне метро.

- Третья ступень, способствующая значительному улучшению памяти — увеличьте количество запоминаемых предметов и время, прошедшее с момента, когда вы перестали на них смотреть. Вспоминайте, что именно и в каком порядке лежит в правом нижнем ящике вашего рабочего стола, перед возвращением с обеденного перерыва; мысленно нарисуйте картину содержимого верхней полки кухонного шкафа по дороге с работы домой.

### *Головоломки и пазлы*

**Детские игрушки способны улучшить нашу память!**

Собирая пазлы и разгадывая головоломки, мы заставляем мозг напрягаться, работать, стимулируем продуцировать новые нейронные связи.

Чтобы усложнить задачу, поставьте таймер и решайте логические задачи на время, и вы заметите, что чем дальше, тем быстрее вы находите ответ.

Основная проблема памяти зачастую кроется не в неспособности человека к запоминанию, а в том, что мы сами доводим себя до состояния, когда мозг не может нормально функционировать, нейронные связи истощаются и рвутся, и в дальнейшем для восстановления способности к запоминанию может потребоваться медикаментозное лечение. Для поиска ответа на вопрос «как улучшить память и внимание» стоит уделить время не только упражнениям, но также самосовершенствованию и улучшению качества своей жизни в целом.

