

С. А. ГАРИБЯН

**АКТИВИЗАЦИЯ МЫШЛЕНИЯ,
РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ**

ЕРЕВАН 1989 г.

Активизация мышления и развитие памяти являлось всегда актуальной задачей для человека, желающего добиваться высокого уровня интеллектуального развития, широкой эрудиции и плодотворного участия в жизни общества. Поэтому можно только приветствовать появление методических рекомендаций Самвела Гарибяна и организация им «Школы памяти» в Ереване.

Автор приводит краткие сведения из истории мнемоники, описывает несколько ярких примеров выдающейся памяти, значение ее для плодотворной деятельности в различных областях жизни, более подробно рассматривает мнемотехнические методы известного мнемониста Шерешевского.

Собственная методика, предлагаемая С. А. Гарибяном, основана на личном опыте автора и на хорошем знании психологических закономерностей памяти, особенно процесса запоминания. Положительной особенностью предлагаемых автором методов развития памяти на различные виды информации является то, что Гарибян составил их не с целью развития только способности механического запоминания большого количества неосмысленной информации, а с целью активизации и развития мышления, способности осмысления, понимания информации, установления смысловых связей между ее частями и развития главным образом высших форм внимания и памяти. Такой подход, известный из литературы о памяти, обогащается автором новыми элементами, нюансами и примерами.

Пособие С. Гарибяна написано увлекательно, читается с интересом, но настоящую пользу от его чтения получит лишь тот, кто предпримет серьезные усилия по овладению описанных в нем методов. Мы думаем, что С. Гарибян в дальнейшем предпримет шаги по созданию новых методов, более полезных для разрешения повседневных задач людей и расширит научно-психологические основы приемов запоминания.

А. А. НАЛЧАДЖЯН,
канд. психолог. наук, доцент.

ВВЕДЕНИЕ

Человек есть тайна. Ее надо разгадывать, и, ежели будешь разгадывать всю жизнь, то не говори, что потерял время...

Ф. М. Достоевский

Свои способности человек может узнать только попытавшись приложить их.

Сенека Младший

Человек! Сколько сокровенного и таинственного, великого и мелочного, разумного и дикого, сильного и слабого, хорошего и плохого кроется под этим магическим словом

И в зависимости от того, какие из этих сторон будут больше проявляться в нем, тем он и станет.

Каждый человек есть уникал. И пожалуй, среди 5-ти миллиардного населения нашей планеты невозможно найти двух одинаковых людей, включая и однояйцевых близнецов. У каждого человека есть свои способности, воззрения, идеи и ценности, порой сильно отличающиеся от других.

Однако, в одном все люди сходятся. В стремлении к счастью и успеху в общественной и личной жизни, в желании быть нужным, значимым, уважаемым, уважаемым и обеспеченным человеком. Но, к сожалению, а может быть и к счастью, это все само собой не приходит. Для достижения этих целей личность должна выработать в себе соответствующие качества и отвечать всем требованиям новой эпохи, которую смело можно назвать эпохой информации. Удача будет сопутствовать тем, кто смог себя соответствующим образом подготовить к приему, обработке и рациональному использованию полученной информации.

Дорога к успеху проходит через постоянную и систематическую работу над собой и развитие тех способностей, которые когда-то возвысили нас над мамонтами и саблезубыми тиграми, и стали особенно актуальны сейчас. Из вышеизложенного можно понять, что речь идет об обучении приемам более рационального мышления, развития его образности, оперативности, активизации внимания и целенаправленной фантазии, которые мобилизуют творческие си-

лы человека, и, главным образом, сильно укрепляют нашу смысловую ассоциативную память, являющуюся фундаментом умственной деятельности и, в то же время, генератором ее развития.

Суть моей методики состоит в использовании факторов неординарности, нестандартных ситуаций, вызывающих в нас положительные эмоции и в создании эмоциональных связей, приносящих, к тому же удовлетворение.

Овладение изложенными в пособии навыками поможет каждому желающему улучшить свою коммуникабельность, гибкость мышления и ее оперативность, которые позволяют людям разных профессий и возрастов не нуждаться в, так называемом, «заднем уме», работать энергичнее, лучше и выработать деловую хватку в положительном смысле этого слова.

И пусть никто не надеется спрятаться за спиной компьютеров. Умные машины требуют от человека в обращении с ними вышеуказанных способностей и качеств.

Если рассмотреть конкретно область применения мнемонической и мыслительной техники, изложенной в пособии, можно отметить следующее:

1. Система скоростного составления сюжетов при запоминании не связанных друг с другом слов сильно развивает оперативность мышления и может пригодиться тем, чья работа требует принятия быстрых, но в то же время ответственных решений, от которых зависят судьбы и даже жизни многих людей. Например, авиадиспетчерам, таможенникам, оперативным работникам правоохранительных органов, военнослужащим и т. д.

2. Тренировка на запоминание геометрических фигур оказывает особенно благотворное влияние на зрительную память и способность к самым нестандартным ассоциациям и связям, что является предметом острой необходимости для людей творческих профессий, например, архитекторам, конструкторам, скульпторам при поиске неординарных решений и проектов, требующих большого полета фантазии.

Для этого в пособии изложены специальные приемы, облегчающие работу с фигурами.

3. Мнемотехника на имена, фамилии и лица явится ключом к информации, касающейся людей. Это поможет желающим, особенно административным, партийным, советским работникам, журналистам, т. е. тем, чья работа связана с большой массой людей и фактов, быть информационно вооруженным и успешнее действовать.

4. Мнемотехника бессмысленных выражений призвана облегчить задачу обучения иностранным словам.

5. Избавлению от блокнотов с адресами, записных книжек и прочей макулатуры, а также развитию аналитического мышления наряду с мнемотехникой 3-го пункта должна служить мнемотехника цифр.

Следует отметить, что техника запоминания одного вида информации является опорой и ступенью для освоения другого. Например, если не научиться как следует запоминать в том же порядке не связанные друг с другом слова, то не удастся запомнить имена, цифры и фигуры. И все эти ступени, вместе взятые, послужат надежной базой для работы даже с самыми сложными и абстрактными текстовыми информациями.

За счет максимальной рационализации мыслительной деятельности, которая достигается при изучении и освоении пособия, можно улучшить также и экономичность затрат психической энергии, что является, пожалуй, самой главной проблемой при работе с информацией. Это окажет неоценимую услугу школьникам и студентам.

Закончу введение словами одного из мыслителей средневековья, английского герцога Честерфилда в «Письмах к сыну»: «Тебе не хватает только внимания, ты быстро все схватываешь, у тебя хорошая память, но если не сумеешь, быть внимательным, то часы, которые просидишь над книгой, будут выброшены на ветер. Подумай только, какой стыд и срам: иметь такие возможности учиться и оставаться невеждой...»¹.

«Нам не нужно зубрежки, но нам нужно развивать и усовершенствовать память каждого обучающегося знанием основных фактов...»².

В. И. Ленин

1. НЕМНОГО ИСТОРИИ

Сначала уясним предмет нашего исследования. Психологи определяют память как процесс запечатления, сохранения и воспроизведения следов прошлого опыта. Она дает возможность сохранять постоянными тенденции к целесообразному поведению на длительные интервалы времени и в какой-то мере прогнозировать поведение на будущее.

Являясь одной из самых сложных психических функций человека, память имеет разные виды и формы. К видам относятся наследственная и прижизненная. Первая в основном относится к инстинктам. Она почти не зависит от условий жизнедеятельности организма по сравнению с прижизненно накапливаемой памятью. Что касается прижизненной памяти, то это хранилище информации, полученной с момента рождения до смерти.

Прижизненная память имеет, кроме того, свои структурные иерархии. Она делится на мгновенную, кратковременную, промежуточную и долговременную. На них подробно мы останавливаться не будем. Но отметим, что пределов человеческой памяти практически не существует. Вот что говорит об этом Р. М. Грановская: «Объем долговременной памяти практически не ограничен, также не ограничено и время хранения информации в ней»³.

Являясь фундаментом нашей умственной деятельности, память, при умелом использовании, может служить человеку «верой и правдой» и демонстрировать порой фантастические возможности.

Вот наглядный пример.

Несколько лет назад крупнейший современный математик и кибернетик фон Нейман сделал сенсационное сообщение. По его расчетам получилось, что человеческий мозг потенциально может вместить всю информацию, содержащуюся в миллионах томов крупнейшей в мире библиотеки им. В. И. Ленина в Москве⁴.

Это сообщение должно нас убедить в том, что мы имеем эту потенциальную возможность, а так называемая «природная феноменальность» заключается в умении извлекать это сокровище из тайников нашего мозга.

Несколько подтверждений: Юлий Цезарь и Александр Македонский знали в лицо и по имени всех своих солдат до 30000 человек. Этими же способностями обладал легендарный Ганнибал. По имени и в лицо знал 20000 жителей греческой столицы и знаменитый Фемистокл. А Сенека-философ и поэт Древнего Рима был способен повторить 2000 не связанных между собой слов, услышанных лишь раз.

Гениальный математик Леонард Эйлер поражал всех необыкновенной памятью на числа. Он помнил шесть первых степеней всех чисел до ста. Академик Поффен по памяти пользовался таблицей логарифмов. Другой советский ученый академик С. А. Чаплыгин мог безошибочно назвать номер телефона, по которому он звонил 5 лет назад случайно всего один раз. Великий русский шахматист Алексей мог играть «вслепую» по памяти с 30-40 партнерами.

Эти люди жили в разных эпохах и запомнили они разное. Однако их общим знаменателем было одно -- выдающаяся память.

Но пусть уважаемый читатель не очень удивляется такой памятью, хотя ее обладатели, безусловно, достойны уважения и подражания.

Скорее всего, им просто удалось сбросить психологические зажимы, одним из которых является укоренившееся мнение об ограниченных возможностях человеческой памяти.

Вот какой интересный эксперимент был проделан болгарскими психологами несколько лет назад. Георгии Лозанов директор Института суггестологии в Софии собрал группу из двенадцати лиц, абсолютно незнакомых с французским языком, и преподаватель института Алеко Новаков начал учить их французскому языку. Новаков предупредил, что слова учить не надо, домашних заданий и экзаменов не будет. «С первых минут он безраздельно завладел нашим вниманием, - рассказывал один из членов этой группы Гольдид. - Вылетая в слух речь французские фразы он кружился вокруг кресел, придумывая нам французские биографии. В комнате появились Мадам Анисс Биньер, журналистка, мосье Ивер Шарпанье, рабочий, мосье Поль Бюгор, состоятельный бездельник и спортсмен, и так далее. Затем Новаков прочитал французский текст, в котором разыгралась церемония знакомства, объяснил прочитанное и попросил каждого повторить слова. После перерыва он спрашивал, кого как зовут, кто где живет, в ответ на наше мычанье кивал, смеялся, отвечал сам. Постепенно

натрещалась какая-то удивительная атмосфера, создавалась иллюзия будто мы говорим по-французски. И мы действительно заговорили на третий день, отдаваясь чувству раскрепощенности и свободы... Так начали всплывать откуда-то изнутри скрытые в нас возможности, усиливалось ощущение непринужденности, и мы за несколько недель выучили то, на что обычно уходит годы»⁵.

Думаю, это о многом говорит. Ученики Новакова были поставлены в такие условия, когда им не надо было опасаться отрицательных результатов. Это уже само по себе снимает психологические барьеры с человека и делает его более спокойным, уравновешенным и уверенным в своих силах. Кроме того, сам процесс обучения был связан с положительными эмоциями, с чувством удовольствия.

Вероятно, такой метод оправдал бы себя и в вузовской практике.

Если попытаться после опыта Г. Лозанова оценить память А. Македонского, Ю. Цезаря, Ганнибала и др., то напрашивается вывод, что их память не так уж и феноменальна.

В удовлетворении своего честолюбия они испытывали зависимость от армии, являющейся орудием осуществления военно-политических замыслов. И будучи одержимыми людьми, постоянно находились в гуще воинской массы, живя ее проблемами и делами, наравне с нею, все тяготы и лишения походной жизни, подвергая разного рода опасностям свое здоровье и жизнь. А армия, в свою очередь, платила таким полководцам беспредельной верой и бесконечными веренищами блестящих побед.

Благодаря своей непритворности и простоте в общении Александру Македонскому удавалось жить в едином ритме с армией, с ее радостями и невзгодами. И ни один воин не мог остаться в стороне, или ускользнуть от зоркого глаза этого гения политики и войны. Ведь от каждого солдата, и каждого командира в отдельности зависела победа всей армии в целом. И полководец это ясно представлял себе.

Было бы более удивительно, если бы наш герой не знал всех солдат своей победоносной армии. Тогда он не был бы тем Александром, каким мы его знаем, и которого навсегда обессмертила история.

Надо также, привлечь во внимание, что почти одной и той же воинской массой он командовал долгие годы. Так что, было время для «знакомства».

Если попытаться как то систематизировать сказанное,

то можно создать определенную последовательность, раскрывающую механизмы такой памяти.

Эта последовательность будет выглядеть следующим образом:

1) **желание**, которое возникает вследствие социальных причин и индивидуальных особенностей человека. В данном случае — ярко выраженное честолюбие.

Желание вызывает:

2) **«Эмоции**, т. е. процессы, происходящие в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной и других системах организма»⁶. Эмоция относится к одной из важнейших функций психики

В самом деле, представим на минуту, что было бы с людьми, исчезни вдруг эмоции. Мы бы впали в состояние пассивности и апатии. Она даст импульс действию и движению. Но, в то же время следует сказать, что эмоции не должны руководить нами. Наоборот, они должны быть нам послушными слугами. Необходимо, чтобы они медленно усиливались и спокойно ослабевали. И еще добавим, что при запоминании лучше ориентироваться на положительные эмоции, так как это связано с чувством удовольствия.

В зависимости от своей силы эмоции активизируют:

3) **внимание**, т. е. осуществление отбора нужной информации, обеспечение избирательных программ действий и сохранение постоянного контроля над их протеканием⁷.

Внимание, в свою очередь и укрепляет:

4) **память**.

Желание, которое испытывал, к примеру, Юлий Цезарь, было настолько сильным, что вызывало у него даже отклонения психики. Такое желание давало мощный импульс в описанную последовательность, конечная сторона которой, т. е. память, и демонстрировала фантастические возможности.

2. ПАМЯТЬ ШЕРЕШЕВСКОГО

Приводя примеры феномальной памяти разных личностей, я специально не указал имени этого выдающегося мнемониста, которого на протяжении 30 лет исследовал известный советский психолог Александр Романович Лурия.

На нем нам следует специально остановиться, оценить его мнемотехнику и провести сравнительный анализ с моей мнемотехникой, с которой читатель сможет ознакомиться в ходе прочтения настоящего пособия, хотя, безусловно,

последняя нуждается еще в усовершенствовании и находится в стадии развития.

Ориентироваться будем на книгу А. Р. Лурия «Маленькая книжка о большой памяти», выпущенной издательством МГУ в 1968 году.

В лабораторию автора, тогда еще — молодого психолога — пришел человек и попросил проверить его память. Он был репортером одной из газет, и редактор отдела этой газеты был инициатором его прихода в лабораторию. Редактор недоумевал, как Ш. ухитряется, ничего не записывая, запомнить слово в слово все его поручения и все свои интервью. Лурия начал опыты без особого вдохновения: ведь немало же людей с хорошеи памятью. Но у хорошей, даже феноменальной памяти есть свои границы. Однако Лурия был сбит с толку. Никаких пределов память Ш. не имела.

«Я предложил, — пишет автор, — Шерешевскому ряд слов, затем чисел, затем букв, которые медленно прочитывал, либо предъявлял в написанном виде. Он внимательно выслушивал ряд или прочитывал его, — и затем в точном порядке повторял предложенный материал

Я увеличил число предъявленных ему элементов, давал 30, 50, 70 слов или чисел, — это не вызывало никаких затруднений. Ему не нужно было никакого заучивания. Обычно во время опыта он закрывал глаза или смотрел в одну точку. Когда опыт был закончен, он просил сделать паузу, мысленно проверял удержанное, а затем плавно, без задержки воспроизводил весь прочитанный ряд.

Опыт показал, что с такой же легкостью он мог воспроизводить длинный ряд и в обратном порядке — от конца к началу: он мог легко сказать, какое слово следует за каким, и какое слово было в ряду перед названным. В последних случаях делал паузу, как бы пытаясь найти нужное слово, и затем — легко отвечал на вопрос, обычно не делая ошибок.

Ему было безразлично, предъявлялись ли ему осмысленные слова или бессмысленные слоги, числа или звуки, давались ли они устно или в письменной форме; ему нужно было лишь, чтобы один элемент предлагаемого ряда был отделен от другого паузой в 2—3 секунды, и последующее воспроизведение ряда не вызывало у него никаких затруднений.

Вскоре экспериментатор начал испытывать чувство, переходящее в растерянность. Увеличение ряда не приводило Ш. ни к какому заметному возрастанию трудностей.

и приходилось признать, что объем его памяти не имеет ясных границ. Экспериментатор оказался бессильным в, казалось бы, самой простой для психолога задаче — измерении объема памяти. Я назначил Ш. вторую, затем третью встречу. За ними последовал еще целый ряд встреч. Некоторые встречи были отделены днями и неделями, некоторые — годами.

Эти встречи еще более осложнили положение экспериментатора. Оказалось, что память Ш. не имеет ясных границ не только в своем объеме, но и в прочности удержания следов. Опыты показали, что он с успехом, и без заметного труда, может воспроизводить любой длинный ряд слов, предъявленных ему неделю, месяц, год, много лет назад. Некоторые из таких опытов, неизменно кончавшиеся успехом, были проведены спустя 15—16 лет (!) после первичного запоминания ряда, и без всякого предупреждения...»⁸.

Я привел такую длинную цитату с той целью, чтобы читателю стало ясно, что данный случай можно рассматривать как уникальнейший, хотя, не со всем, что пишет Лурья, можно согласиться.

Например, оценивая мнемотехнику Ш. и свой собственный опыт, не могу согласиться с утверждением будто Шерешевскому было одинаково легко запомнить и осмысленные слова и бессмысленные слоги. Ведь учитывая ассоциативность запоминания у испытуемого, ему требуется затрата дополнительной психической энергии для придания смысла бессмысленным выражениям.

Теперь обратимся к самому процессу запоминания поступающей информации у Шерешевского.

Вот как описывает сам Ш. запоминание цифр: «Для меня 2,4, 6,5 — не просто цифры. Они имеют форму.. 1 — это острое число независимо от его графического изображения, это что-то законченное, твердое. 2 — более плоское, четырехугольное, беловатое, бывает чуть серое... 3 — отрезок заостренный и вращается. 4 — опять квадратное, тупое, похожее на 2, но более значительное, толстое.. 5 — полная законченность в виде конуса башни, фундаментальное. 6 — это первое за «5», беловатая. 8 — невнятное, голубовато-молочное, похожее на известь».

Как и указано в книге, у Ш. нет здесь четкой грани, которая у каждого из нас отделяет зрение от слуха, слух от осязания и вкуса.

На мой взгляд, такая техника запоминания имеет слишком много причуд, громоздка и может быть принята только самим Шерешевским. Кроме того, требует колос-

сальной затраты психической энергии на не такую уж трудную задачу, как запоминание даже длинного ряда цифр. Следует принять к сведению, что в длинном ряде цифр, любая из них может многократно повторяться, т. е. происходит накладка, и при повторении даже ранее запомнившееся может затуманиться. Почему это не происходило с Ш.? Вероятно, вследствие уникальных природных данных.

Правда, вышеописанный способ закрепления в памяти цифр был у него не единственным. Более предпочтительную мнемотехнику он излагает так: «...цифры напоминают мне образы... Вот «1» — это гордый, стройный человек; «2» — веселая женщина; «3» — угрюмый человек; «6» — человек, у которого распухла нога; «7» — человек с усами; «8» — очень полная женщина, а вот «87» — я вижу полную женщину и человека, который крутит усы».

Описанная техника, конечно, несколько облегчает задачу. Но представим такой сюжет: человек с усами (7) похоронил стройного (1). Т. е. «1» уже нет. И вдруг единица снова повторяется, а ее мы только что «похоронили». Что делать? Придется ее снова «оживлять», хотя и неприятно. И запутаться в этой ситуации легко, тем более, если одна и та же цифра повторяется не дважды, а многократно. Т. е., опять-таки, происходит накладка.

Кроме этого способа психологам известны и др. методы запоминания, при которых цифры соотносятся с буквами или цветовыми гаммами. К примеру: 0—А; 1—В; 2—В; 3—У; 4—Х; 5—Т; 6—Ц и т. д.

Требуется запомнить такое число: 6031524.

Составляется предложение: «Царь Александр умел быть таким выдержанным, храбрым». Т. е. по буквам.

Вообще, такой способ распространен. Но он не эффективен при больших количествах цифр и по оперативности составления предложения. Например, построение этого предложения для цифр заняло у меня несколько минут, а это непростительно долго.

Запоминание и воспроизведение слов у Ш. проходило следующим образом.

Каждое слово вызывало наглядный образ. Но слов было много и Ш. должен был «расставлять» эти образы в целый ряд. Чаще всего он «расставлял» их по какой-нибудь дороге. Иногда это была улица его родного города, двор его дома, ярко запечатлевшийся у него еще с детских лет. Иногда это была одна из московских улиц. Он шел по улице и «расставлял» образы у домов, ворот и окон магазинов.

«Отличия от обычной образной памяти заключались лишь в том — пишет А. Р. Лурия, — что образы Ш. были исключительно яркими и прочными, что он мог «отворачиваться» от них, а затем — «поворачиваться» к ним — и видеть их снова»

Конечно, иногда Ш. терял тот или иной образ. Достаточно было Ш. «поставить» данный образ в такое положение, чтобы его было трудно «разглядеть», например, «поместить» его в плохо освещенное место или сделать так, чтобы образ сливался с фоном и становился трудно различимым. — как при «считывании» расставленных им образов этот образ пропускался, и Ш. «проходил» мимо этого образа, «не заметив» его. Как отмечает Лурия — эти пропуски были не дефектами памяти, а дефектами восприятия.

Воспроизводя длинный ряд слов, Ш. пропустил слово «карандаш». В другом ряду было пропущено слово «яйцо». В третьем — «знамя», в четвертом «дирижабль». Наконец, в одном ряду Ш. пропустил непонятное для него слово «путамен».

Вот как он объяснил свои ошибки:

«Я поставил «карандаш» около ограды — вы знаете эту ограду на улице. — и вот карандаш слился с этой оградой, и я прошел мимо него... То же было и со словом «яйцо». Оно было поставлено на фоне белой стены и слилось с ней. Как я мог разглядеть белое яйцо на фоне белой стены?.. Вот и «дирижабль» — он серый и слился с серой мостовой... И «знамя» — красное знамя, а вы знаете здание Моссовета — красное, я поставил его около стены и прошел мимо него... А вот «путамен» — я не знал, что это такое... Оно такое темное слово — я не разглядел его, а фонарь был далеко.

А вот еще иногда я ставлю слово в темное место и снова плохо: «вот слово «ящик» — оно оказалось в нише ворот, а там было темно, и трудно разглядеть его... А иногда, если какой-нибудь шум или посторонний голос — появляются пятна, и все заслоняют. , или вкрадываются слоги, которых не было ., и я не могу сказать, что они были... Вот это мешает запомнить...».

На протяжении всей книги бросается в глаза преобладание слов, выражающих конкретные вещи из предметного мира: карандаш, яйцо, стул, стол и т. д. Ввиду того, что все представления Шерешевского были умозрительны, то

становится ясно, что такого рода слова большой трудности для него не могли представлять.

Думаю, памного сложнее для Ш. были бы абстрактные слова, которые трудно или почти невозможно представлять умозрительно. Например, абсолют, трансцендентность, гноссология, психофизиология, катарсис и т. д.

Анализируя процесс запоминания слов у Ш., можно заметить, что «расставление» образов по знакомой улице больше работа механическая, нежели ассоциативная.

В самом деле, представьте, что вы реально, а не в воображении, расставляете по улице какие-то предметы, а затем смотрите на их порядок и воспроизводите, это будет чисто механическое воспроизведение. Элемент ассоциативности присутствует лишь в связи этих предметов с улицей. Кроме того, такое запоминание громоздко и требует учить наизусть еще и порядок расположения домов на улице, т. е. вбирать лишнюю информацию.

Наряду с этим, посмотрим как действует ассоциативное мышление у Шерешевского в следующей ситуации. Ему требуется запомнить нижеописанную формулу:

$$N \sqrt{d^2 \cdot X \frac{85}{YX}} \sqrt[3]{\frac{276^2 \cdot 86}{2^2 \cdot 26 \cdot 264}} - SV \frac{1624}{322} S$$

Ш. воспроизводит эту формулу таким способом, будучи не имея отношения к высшей математике: Нейман (N) вышел и ткнул палкой (·) Он посмотрел на высокое дерево, которое напоминало корень (√) и подумал, что не удивительно, что дерево высохло и обнажились корни: ведь оно стояло еще тогда, когда я строил вот эти два дома (d²) и опять ткнул палкой (·). Он говорит: дома старые, придется на них поставить крест (X), это даст большое умножение капиталла, 85 тысяч капиталла он вложил в это (85). Крыша отделяет его (— — —), а внизу стоит человек и играет на терменвоксе (VX). Он стоит около почты, а на углу — большой камень (.). Тут же сквер, там большое дерево (√), а на нем три палки (3). Здесь я просто поставил 276, а «в квадрате» — поставил квадратный ящик из-под папирс (2). На нем написано «86»... Эта цифра была написана с другой стороны ящика, она не была видна оттуда... X — неизвестный человек, подошел к забору (—), а дальше женская гимназия ... и так далее.

Мы видим на какие ухищрения способна человеческая фантазия. В то же время современная мнемотехника, и это

требует сама жизнь, должна быть в максимальной степени простой и эффективной, не перегружать человеческую психику. Она не должна загружать память лишней абракадаброй. И, самое главное, надо стараться, чтобы сам процесс запоминания сопровождался бы положительными эмоциями, чувством удовольствия.

Этим я, конечно, не хочу принизить феноменальные способности Шерешевского. Я стараюсь объективно и, в то же время, критически подойти к вопросу использования его мнемотехники для массового освоения, хотя и вошел Шерешевский в историю как редчайший феномен, наглядно доказывающий безграничность человеческих возможностей.

Вышеописанный критический анализ мнемотехники Шерешевского исходит из задачи, поставленной передо мной, которая заключается в разработке способов лучшего запоминания для широкого круга людей, в особенности тех, кто стоит у руля управления производством и людьми. И к сказанному лишне добавить, что за рубежом а так называемых «школах менеджмента» не последнюю роль отводит развитию способности, являющейся предметом нашего исследования.

Развитие памяти, разработка разных приемов запоминания приобретают все большую популярность именно в наше время, когда созданы совершеннейшие компьютеры, когда доказала свои возможности кибернетика. Это может звучать как парадокс. Однако никакого парадокса нет.

Точно также, как появление самых мощных и разрушительных орудий войны не привело к сокращению численности армий, и даже повысило требования к качеству и количеству солдат, так и создание даже самой умной ЭВМ не снизило требования к человеку в деле развития его способностей и возможностей. Наоборот, они будут всегда взаимно дополнять и обогащать друг друга.

Но, если все же ученые додумаются до создания супер ЭВМ, которая возьмет на себя все творческие функции людей, то это будет означать тотальную катастрофу и медленную гибель всего человечества.

Человека создал труд и только труд, как умственный, так и физический. И если компьютеры за него будут думать, а работы все производить, то ему не останется ничего, кроме медленного деградирования. И эта эволюция вниз потребует намного меньше времени по закону энтронии, нежели эволюция вверх.

Постараюсь привести пример, связанный с Японией.

Эта страна добилась поистине гигантских успехов в экономическом и социально политическом развитии. Возможно не за горами то время, когда она станет первой экономической державой мира, потеснив США. То, чего не смогла добиться японская императорская армия за годы 2-й мировой войны, с лихвой восполнили и приумножили концерны дунорно завоевывающие мировой рынок.

Однако, в этом расцвете можно проследить такие черты будущего упадка. Они заключаются, на мой взгляд, в том, что все больше и больше необходимых функций деятельности человека поручается технике, вследствие чего возможна и деградация умственных и физических способностей личности и общества в целом.

Поэтому, исходя также и из этой угрозы, если она реальна, в недалеком будущем надо принять контрмеры и больше внимания обращать на самого человека.

Сердце в себе концентрирует память,
Но не простою —
Предвечную память
Вечность есть тайна
Предвечное — тайна из тайн⁹.

Перевод с индийского

3. МНЕМОТЕХНИКА АВТОРА

Зимой 1979 года, мне, тогда еще шестнадцатилетнему парню, уроженцу г. Ахалкалаки Грузинской ССР, попала в руки шокирующая статья в «Огоньке» об интересном начинании замечательного советского врача-офтальмолога, а ныне академика АМН СССР — Святослава Николаевича Федорова, имя которого буквально «прогремело» не только в нашей стране, но и за ее пределами.

Фактически впервые людям, страдающим катарактой, другими глазными болезнями и, особенно близорукостью, возвращалось полноценное зрение, благодаря новым методам выдающегося советского врача

И я, учитывая, хотя и небольшую, близорукость и неприязнь к очкам, загорелся желанием попасть в клинику С. Н. Федорова и восстановить полноценное зрение.

Прошло время, и в июле 1983 года мне, уже студенту 4-го курса юридического факультета Ростовского университета, сделали операцию в Москве, и сделали отлично.

Но «не за горами» учеба, а врачи рекомендовали полгода воздержаться от зрительной нагрузки. О нарушении их запрета и мысли не мог допустить. Но что же делать? Брать академический отпуск? — Только не это

И выход был найден. Я стал более внимательно слушать лекции и семинары. Иногда в общегититии читали вслух мне друзья. И в процессе учебы у меня зародилась идея создания определенных приемов запоминания и мышления, которые на целые порядки улучшили бы возможность усвоить материал. С этого и начались поиски.

Книг на тему развития памяти и мышления написано много, однако ни одна из них не могла меня удовлетворить. Пужно было пообщаться с таким универсальным советчиком, который непогрешим и никогда не ошибается, т. е. с природой. А ее представителем, вероятно является ребенок, который еще не испорчен цивилизацией, и не расстался с природой.

Бытует мнение, что дети все запоминают благодаря тому, что-де мозги у них «свободные, пустые», поэтому им

легче все дается. Но когда человек взрослеет, у него уже есть информационный багаж, т. е. «мозги заняты», и поэтому новую информацию он запоминает труднее. Это мнение глубоко ошибочно. При правильном и рациональном подходе в работе с информацией возможности человека отнюдь не исчерпали себя, они беспрельельны в самом прямом смысле этого слова «Собака зарыта» в том, что в отличие от взрослых, дети способны новую информацию проввести через сердце, т. е. через эмоции и темперамент, что способствует крепкому запечатлению следов в памяти. Поэтому обычно мы запоминаем на всю жизнь, главным образом, ту информацию, которая была получена в детские годы.

По мере взросления мы начинаем терять многие способности, заложенные в нас природой. Вследствие неестественного образа жизни, неправильной системы образования, а также многих других негативных явлений, порожденных цивилизацией, современный человек уже не в состоянии так полноценно удивляться, восхищаться, переживать, радоваться и печалиться, как это делают дети. Эмоции, эмоции, эмоции. . . Без них невозможно жить, можно лишь существовать как в призрачном тумане. Поэтому, чтобы быть на уровне, мы должны учиться у детей, внимательно наблюдать за их действиями, словами, движениями, и особенно, мимикой и постараться подражать им в некоторых вопросах. Например, малыш слышит новое слово. При этом одно удовольствие увидеть его реакции. Его удивление, кокетство, боязнь, восхищение, плач и радость. И это все может иметь место даже в одном слове.

Некоторым людям удается сохранять и пронести этот дар через всю жизнь. Поэтому она у них полнокровна и насыщена, а память нормальна, т. е. с точки зрения других — феноменальна.

В этих условиях возникает вопрос: «А можно ли вернуть утраченные способности и восстановить эмоциональный аппарат?» — Да, можно. И для этого будут приведены необходимые приемы мышления, которые и помогут вернуть утраченное.

Основываясь на том, что почти все наши воспоминания из раннего детства связаны с определенными переживаниями, или, выражаясь более точно, с эмоциями, я пришел к выводу, что для прочного запоминания материала следует вызывать в себе эти эмоции «искусственным» способом и подводить их под каждую новую единицу информации. А при необходимости сделать сюжетные связи из них

и прочно связать одну единицу информации с другой. При этом методично развивается образность мышления, оперативность в принятии решения, целенаправленная фантазия. Благодаря усилению работы этих психологических функций, я начал реально ощущать резкое усиление смысловой ассоциативной памяти, что придало мне немало уверенности в учебе и общении с людьми.

Экзамены сдал только на «хорошо» и «отлично», учитывая и тот факт, что со многими преподавателями у меня резко осложнились отношения из-за отказа конспектировать содержание лекции и семинаров на протяжении всего учебного года. А сказать им просто про операцию глаз и запрет врачей на зрительные нагрузки не позволяла типично армянская гордость.

Благодаря тренировкам по собственной методике, еще будучи 21-летним студентом я смог воспроизвести в том же порядке 1970 из 2000 не связанных друг с другом слова, продиктованных с интервалом от одной до четырех секунд между словами, в зависимости от степени настроя и сложности задачи. Улучшение памяти на один вид информации оказывало мощное стимулирующее действие на другой вид, что позволяло с легкостью запоминать и с ювелирной точностью воспроизводить сотни цифр, геометрических и шахматных фигур, бессмысленных выражений, звуков, и причем на весьма длительное время, в зависимости от потребности. И, самое главное, улучшилась в десятки и сотни раз память на людей, на лица, имена, фамилии, адреса, телефоны, биографии и другие данные, которые позволяют человеку в общении с окружающими быть на необходимой высоте и удобных позициях.

Во время участия в «Днях газеты «Комсомольская правда» в Западной Сибири» в июне 1987 года, при выступлении по программе «Твои возможности, человек!» мне удавалось при беседах обращаться поименно к каждому из 300—400 человек, сидящих в зале, которые предварительно называли свои имена с интервалом от двух до пяти секунд.

Благодаря всему вышесказанному я избавился от блокнотов, записных книжек с адресами и телефонами и другой информации. А последнюю наверняка не стоит доверять бумаге, и горький опыт любого человека подтвердит это. Около 20 тысяч такого рода единиц информации, хранящихся в памяти, изрядно помогли мне в различных ситуациях, улучшили коммуникабельность и гибкость мышления,

приносящие с собой удачу и успех в различных видах деятельности.

В этих условиях возникает вопрос: «А не является ли все что чисто природной одаренностью автора и может применяться только им самим?». Однозначно отрицательный ответ можно получить из статьи в газете «Известия» от 3.01.88 г. «Найти ключ памяти», где говорится об эффекте занятий С. А. Гарибяна со студентами ереванских вузов по развитию нестереотипного мышления и памяти. Там отмечается, что к концу полутора месяцев, т. е. на восьмом занятии обучающиеся воспроизводили более 160 слов из 200. А поначалу удавалось запомнить, максимум десять слов. К сказанному можно добавить и то, что не было для занятий обеспечено даже самых элементарных условий, они проводились в вечернее время, когда дает о себе знать усталость и, что самое главное, занятия проводились в недостаточном количестве. Иначе эффект был бы намного больший. Таким образом, если обобщить вышесказанное, то можно смело сказать, что такое саморазвитие доступно любому нормальному человеку, желающему приобрести эти качества, и подходящему к этому делу «с огоньком» в глазах и душе.

1. НЕСВЯЗАННЫЕ ДРУГ С ДРУГОМ СЛОВА

Итак, приступим к первой ступени нашей системы мнотехники, к словам, не связанным друг с другом при отсутствии общего логического смысла. Такое запоминание подобно хождению по тонкому канату, когда нет надежной общей опоры кроме самого каната. При этом наши мысли вынуждены бросаться из стороны в сторону, но целенаправленно, с удержанием на опоре. Это позволяет при наличии тренировок четко отрегулировать мыслительный «вестибулярный аппарат» и всегда уметь держать равновесие.

Упражнение. Диктуется ряд слов: полиция, собака, пингвин, паркет, рация, айсберг, будильник, небо, антенна, кофе и т. д.

Создается примерный сценарий: **полиция**, из-за «декретного отпуска» служебно-розыскной **собаки**, использовала **пингвина** при розыске, и нашла спрятанную под **паркетом** **рацию**. Эта рация изготовлена фирмой «**Айсберг**», которая вмонтировала туда взрывное устройство, замаскированное под **будильник**. Взрывное устройство сработало и рация взлетела на **небо**. И лишь кусок **антенны** остался от нее, который упал на **кофейную** плантацию.

В описанном примере был применен метод увязки одной смысловой группы слов с другой группой. В частности, к первой группе относятся: полиция, собака, пингвин, паркет, рация. А ко второй: рация, айсберг, будильник, небо, антенна, кофе.

Слово «рация» в нашем случае берет на себя роль связывающего звена.

Такая мнемотехника наладывает одну задачу. Она заключается в том, чтобы не привести слова, не включенные в список, но взятые в помощь. Например, в конце предложения есть такая фраза: «... лишь кусок антенны остался от нее, который упал на кофейную плантацию». Этими словами являются «кусок» и «плантация». Их мы не должны приводить при воспроизведении.

В этой ситуации у нас одновременно развивается еще одна способность, которую можно было бы условно назвать «отбором зерна мысли».

Кроме увязки одной группы слов с другой группой, можно применить и другой способ. Он заключается в том, что мы любое слово связываем только с предыдущим и последующим за ним словами. Первое не связано с 3-м и другими, 2-е с 4-м и другими, 3-е с 5-м и т. д.

Первый метод я условно назвал «цепью», а второй «цепочкой».

Возьмем те же слова, но с «цепочкой».

Полицейский ударил собаку. Та, в свою очередь, укусила пингвина, которым мы натираем паркет, а под паркетом спрятана рация, найденная под айсбергом, похожим на будильник, на котором отражается небо, куда и устремлена антенна, с наконечником, напоминающим зернышко кофе.

Во втором методе отсутствует логическая последовательность, нет общего смысла. Однако эта система тоже нужна для начальных тренировок.

Я бы сказал больше, начинать записи следует именно с такой методики.

Обе эти системы необычны, даже абсурдны и смешны. Но секрет как раз, в том и состоит, что связи нестандартны. Они вызывают у человека всплеск чувств. Это может подтвердить электроэнцефаллограмма и электрокардиограмма.

В отличие от стандартного и механического «расставления» мысленных образов по воображаемой улице у Шерешевского, которое еще и утомительно, здесь составляются интересные и захватывающие сюжеты.

Описанные связи, кроме всего прочего, таковы, что по-

звонят нам избавляться от лишней и ненужной информации, особенно при методе «цепочки».

В процессе занятий меняется не только количество слов, но и их качество. К примеру, второй столбец запомнить намного сложнее, нежели первый (если слов, конечно, много):

1.	2.
стул	психология
ваза	вечность
груша	память
танк	история
сигарета	понятие
карусель	функция
корабль	позиция
листок	трансцендентность
сирена	космос
газета	математика

Между этими столбцами существуют и промежуточные по степени сложности варианты слов.

У читателя может возникнуть вопрос. А нужно ли вообще запоминание таких слов, не связанных друг с другом? Не «засоряет» ли оно нам мозг, и не похоже ли это на трюкачество? Пусть мол этим занимаются только те люди, которые любят выступать в цирке.

Воздержусь от поспешного ответа. Но, вместе с тем, отмечу общезвестное, что не существует людей не признающих необходимость обладания эффективной памятью, и не желающих иметь ее. А это уже наполовину склоняет чашу весов в пользу тренировок. А в другой половине уважаемый читатель пусть убедится сам в процессе дальнейшего ознакомления с пособием.

Интересно заметить, что еще французский писатель Ларошфуко отметил, что не встретишь человека, жаждущего на свой ум, однако люди, недовольные своей памятью — не такая уж редкость.

Тренировки на запоминание слов начинаются с самых простых упражнений, например, указанных в 1-м столбце. Такие слова запоминаются умозрительно, и поэтому не представляют особой сложности. Но если еще не развита образность мышления, то вначале требуются большие временные интервалы между словами. Этот процесс схож с печатанием фотографий, когда проявитель не ос-

бенно силен и фотобумагу надо долго держать в растворе для появления четкого изображения. В процессе тренировок интервал сокращается. Если мне вначале потребовалось до 30-ти секунд, то теперь в 10—15 раз меньше. Сколько времени на такой процесс понадобится зависит от каждого конкретного человека. В среднем же это при регулярных тренировках займет около 1-го месяца. Составляя сюжетную связку обязательно старайтесь сделать ее необычной, выходящей за рамки псевдологики. Постепенно мы наращиваем количество слов от 300 до 500, соблюдая при этом конечно и осторожность. Перегрузок, конечно, следует избегать. После того, как мы почувствуем, что процесс достигнут, наступает следующая стадия.

Здесь мы должны постепенно переходить от предметных слов к словам промежуточной сложности, например, к явлениям природы, к действиям, событиям. В образном сравнении это было бы похоже на «бег с препятствиями».

В этой стадии в процессе запоминания продолжает сохраняться доминирующая роль умозрительного фактора. Однако, здесь мы можем заметить более высокий тип мышления, тут больше интеллектуального фактора. В этой стадии мы должны больше фантазировать, придумывая, казалось бы, самые невероятные ситуации, активно влияющие на наш эмоциональный аппарат.

Добавлю, что в результате этих занятий улучшается оперативность мышления, благотворно влияющая на качество и своевременность принимаемых нами решений.

Если я часто указываю на эмоции, то это не означает, что во всем необходимо полагаться только на них. Внимание, взятое в отдельности, тоже необходимо укреплять, и развивать его механизмы, хотя и эмоциональный фактор, как активный помощник внимания сохраняет свое доминирующее положение.

Следует, разумеется, признать, что «надеть наручки» на внимание — задача не из простых, потому что оно требует к себе «много внимания».

Вот что пишет известный советский психотерапевт, автор популярнейших книг по психологии Владимир Леви: «.. Сажусь за стол и вместо того, чтобы писать начинаю рисовать рожи. Сейчас, сейчас буду писать — только вот нарисую эту физиономию, для стимуляции воображения. Это очень важно — сделать у этой рожицы симметричные брови, подрисовать бородку ... нет такую лучице . Это я . Рожки. . Вот и чертик. Кстати чуть не забыл, надо же позвонить Б., узнать как у него с переездом. Набираю номер, занято.

Попутно вспоминаю еще об одном звонке. Что такое? Звонок к соседям. Черт побери, некуда деться, нет условий, шумят, отвлекают!..»¹⁰.

Внимание и послушно и капризно: это знает каждый, кто пытался хоть на чем-нибудь сосредоточиться.

Действительно, мы сами не замечаем как наше внимание «убегает» от объекта, выбранного нами в силу определенной потребности. Его можно сравнить со стрелкой компаса, который уже находится на Северном полюсе. Т. е. возникает такая ситуация, когда нет той силы, которая притягивала бы эту стрелку в нужном направлении. Под северным полюсом, т. е. притягивающей силой имеются в виду эмоция, порожденная желанием.

Но как говорится, нет худа без добра. И в связи с этим хочется предложить небольшую систему, которая эту отрицательную ситуацию обратила бы в пользу. Представим, что нам надо думать об австралийской собаке динго. Но вдруг, вспомнив, что она обитает в Австралии, мы переключились на кенгуру, которого убил фермер из шведского штучера, приклад которого сделан из столетнего дуба, сожженного молнией, возникшей из-за электрического заряда в облаках, откуда льется дождь, протекающий через крышу дома и т. д. Но стоп! Мы же должны думать про динго.

И снова вспомнили о ней. Собрались с мыслью.., но что-то опять «лезет в голову» со стороны. И повторилась та же история. Так получилось вследствие того, что мы, дойдя до «протекающей крыши» вспомнили, наконец, что «динго» забыто, и мигом перешли к ней. Т. е., здесь отсутствует элемент организованного «отступления» от одной позиции к другой, для последующей передислокации мысленных сил и концентрации в одной точке интеллектуального потенциала личности. В подобной ситуации движение мысли находится во власти хаоса и беспорядка.

Но как же действовать в такой обстановке? — Очень просто. «Перекручивать» «пленку» назад, в обратной последовательности. От «протекающей крыши» переходим к «дождю», «электрическому заряду в облаках», «молнии», «столстнему дубу», «шведскому штучеру», «фермеру», «кенгуру» и, наконец, к заветной «собака динго».

При этом возникают приятные иллюзии, как-будто само время остановилось и повернулось вместе с «пленкой» назад. И мы «выйдя из себя», снова вернулись в свое «Я». Создается впечатление, что отвлечения в сторону и вовсе не было. Наряду со всем эта несложная и немного хитро-

встая система очень помогает нам дисциплинировать ум и развивать природную память принося с собой чувство морального удовлетворения

Наряду с отмеченным нельзя не остановиться и на способах управления вниманием слушающих нас людей, где аудиторий

Выдающийся русский юрист А. Ф. Кошк был отличным оратором. Он описал такой пример из своей практики «Надо говорить о Калигуле, римском императоре. Если лектор начнет с того что Калигула был сыном Германика и Агриппины что родился в таком то году унаследовал какие то черты характера так то и там то жил и воспитывался, то внимание вряд ли будет зацеплено. Почему? Потому что в этих сведениях нет ничего необычного и, пожалуй, интересного для того, чтобы завоевать внимание. Давать этот материал все равно придется, но не сразу надо давать его а только тогда когда привлечено уже внимание присутствующих когда оно из рассеянного станет сосредоточенным. Стоит это нужно на подготовленной почве, а не на первой попавшейся случайной. Это – закон. Первые слова должны быть совершенно прослыми. Можно начать так. В детстве я любил читать сказки. И из всех сказок на меня особенно силы о повлияла одна сказка о людоеде, пожирателе детей. Мне, маленькому было очень жалко тех ребят которых великан резал как поросят огромным ножом и бросал в дымящийся котел. Когда я подрос и узнал далее переходные слова к Калигуле. Вы спросите, при чем тут людоед? А при том что людоед в сказке, а Калигула в жизни – братья по жестокости»¹¹. Комментарий думаю уже не нужны

Но все же вернемся к «цепочке». Должно быть понятно, что она даст определенную пользу, если мы к ней будем прибегать систематически.

Она понадобится и тогда когда мы уже будем постепенно подходить к стадии освоения слов подобных по степени сложности словам указанным во 2 м столбце стр. 23. Они относятся к категории труднейших и почти не поддающихся умозрительному анализу.

Вследствие большой сложности и члентехника на них отличается от обычной. Эмоциональный подход по прежнему сохраняется даже усиливается. Но одной лишь «цепочкой» не обойтись. Здесь следует прибегать к смешанному варианту «цепи» и «цепочки», которые описаны на странице 22.

Пример

Требуется запомнить и в том же порядке воспроизвести следующие слова:

психология
вечность
память
история
понятие
функция
позиция
трансцендентность
космос
математика

война
жизнь
смерть
покупка
страх
воля
сила
веселье
радость
нирвана

Для успешного решения этой задачи требуется собрать в кулак весь интеллект, фантазию, зрение, слух, обоняние, вкус, осязание, соединенные вместе силой нашего представления. Т. е., большая роль отводится чувственному восприятию. Разумеется, мы должны быть, при этом, предельно внимательны, тем более, если слов будет не двадцать, а двести.

Опишем сюжеты, которые составил я при запоминании вышеуказанных слов:

Психология, в голове ощущаю что-то приятное, как ток проходящее и наполняющее мозга. Она вводит нас в таинственный мир, называемый **вечностью**. Вся эта сцена проходит под большим стеклянным куполом, который в качестве символа принят за **память**. На куполе виден учебник по **истории**. В нем спрятаны брат и сестра. Его зовут **Понятием**, а ее **Функцией** (Он отвечает за принятие решений, а она за исполнение). В результате они вышли на **позицию**, чтобы ощутить **трансцендентность** в виде волны мыслей, проходящих через весь **космос**, являющийся стихией **математики** в виде цифр и формул, воюющих между собой не на **жизнь**, а на **смерть**. А в царстве смерти делаются **покупки** в виде таинственного предмета, спрятанного в черном ящике. Незнание вызывает **страх** (за символ принят мимика с его обозначением). Но мы мобилизовали **волю** (представлена в форме движения властных указаний, посылаемых мозгом и сердцем), и ощутили **силу** (символ — **мышцы**). Благодаря ей к нам пришло **веселье**, а в конечном счете **радость** (обе в форме мимических выражений), подарившую нам блаженную **нирвану** (телесный и духовный покой).

На первый взгляд может показаться все слишком объ-

емным. Однако, если уважаемый читатель сам попробует проделать эту процедуру, то думаю, убедится в обратном. Не буду говорить уже о чувстве удовольствия, которое придет с сознанием достигнутого успеха. Благодаря такой методике мы уже в процессе тренировок ощутим, что наша память и ассоциативное мышление получают мощный импульс. И постепенно эти психологические функции человека достигнут такой степени развития, что ему будет по плечу решение любых задач, требующих этих качеств.

II. БЕССМЫСЛЕННЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ

Облегчается также задача осмысленного запоминания бессмысленных выражений, хотя здесь тоже нужна своя техника. Обладание такой способностью резко улучшает наше восприятие, концентрацию внимания и фантазию, и, что самое главное, нам будет легче запоминаться иностранные слова и термины.

Приведем пример. Требуется запомнить и воспроизвести следующий набор бессмыслицы:

- 1) зэк; 2) шег; 3) дах; 4) фис; 5) кош; 6) хук; 7) дуд;
- 8) муз; 9) цуб; 10) кав; 11) бах; 12) кар; 13) топ; 14) бац;
- 15) огу; 16) шва; 17) вед; 18) гуж; 19) бом; 20) ота.

В процессе запоминания этих выражений, мы должны придать им эквиваленты, которые нам знакомы.

Для облегчения задачи на все выражения я взял по три буквы. Хотя составлять эквиваленты следует в процессе чтения, или диктовки, я, чтобы легче было разобраться, решил привести их вначале:

- 1) ЗЭК — уголовник (общепотребительно);
- 2) Шэг — по армянски означает — русский;
- 3) Дах — звук, вызываемый разбитием стекла;
- 4) Фис — импортная наклейка на куртке;
- 5) Кош — первые три буквы слова — кошка;
- 6) Хук — прием в боксе;
- 7) Дуд — первые три буквы музыкального инструмента — дудук;
- 8) Муз — — „ — „ — „ — „ — музыка;
- 9) Цуб — звук при чокании стаканами;
- 10) Кав — глина по армянски;
- 11) Бах — композитор Бах;
- 12) Кар — первые три буквы слова — кара;
- 13) Топ — — „ — „ — „ — „ — слова — топка;
- 14) Бац — восклицание;
- 15) Огу — Одесский Государственный университет;

- 16) Шва — первые три буквы французского слова шваль — лошадь;
 17) Вед — — „ — „ — — „ — — „ — — слова — веды;
 18) Гуж — — „ — „ — — „ — — „ — — слова гужевой;
 19) Бом — — „ — „ — — „ — — „ — — слова Бомбей;
 20) Ота — — „ — „ — — „ — — „ — — слова Отара;

Итак, 1) уголовник; 2) русоволосый (но не русоволосий уголовник, т. е. нарушается порядок); 3) разбил витринную магазина и пытался бежать. На его куртке была какая-то импортная 4) наклейка, поцарапанная 5) кошкой. Но его догнал полицейский и сделал ему 6) хук справа, от которого тот скончался. На его похоронах играли на 7) дудуке грустную 8) музыку. Там, согласно обычаю, 9) чокались 10) глиняными чашками, а также слушали музыку 11) Баха. И все-таки это была справедливая 12) кара. После они захотели играть в теннис. И кто-то сделал хорошую 13) топку и 14) бац! — набрал очко. Победила сборная 15) Одесского государственного университета, и получила в приз 16) коня. Это было официально удостоверено в 17) ведах. В них говорится также о 18) гужевом транспорте, который направлен в 19) Бомбей, где собралась их целая 20) отара.

Немного скучновато. Но, как говорится, «искусство требует жертв».

Для дополнительного развития вышеуказанных способностей могу порекомендовать, так называемый, «музыкальный массаж», являющийся гибридом моей фантазии и индийской йоги. Прямое отношения к развитию памяти он не имеет, но зато улучшает нашу возможность «чувственного восприятия» поступающей информации.

Итак, лягте на спину, приведите в порядок дыхание, постаравшись насытиться кислородом, и начинайте петь в уме следующие звуки:

1. До—Ре—Ми—Фа—Соль—Ля—Си—До;

2. До—Си—Ля—Соль—Фа—Ми—Ре—До;

Первая горизонталь: Звук **До**, словно тяжелым молотом бьет, звенит и гудит в голове; **Ре** — вибрация в горле; **Ми** — ласкает и щекочет сердце; **Фа** — наполняет энергией и звенит в солнечном сплетении; **Соль** — вибрирует в пупке; **Ля** — в половом центре; **Си** — звенит в коленях; **До** — молотом бьет в ступнях.

Вторую горизонталь выполнять в обратной последовательности.

Для выполнения «музыкального массажа» требуется мобилизовать всю нашу силу представления и образность мышления.

Следует ежедневно прослышать до 10 полных циклов приведенного упражнения. Времени много не займет, но зато уже через 20-25 дней можно почувствовать эффект этих занятий.

Он очень благотворно влияет на наше восприятие, углубляет чувства.

Новая информация, подобно описанным звукам воспринимается как бы всем нашим телом, заставляя его вибрировать, дрожать, вживаться в новое незнакомое слово.

И последнее так сильно отпечатывается в глубинах нашего подсознания, что звучит даже как родное.

Кроме того, изучая какой либо иностранный язык рекомендуется сначала вживаться и «впитываться» в острые эмоциональные моменты, своеобразные в основном только ему. К примеру, нежность итальянского, твердость немецкого, мудрость армянского, деловитость английского языков, и т. д.

III. МНЕМОТЕХНИКА ЦИФР.

Она заключается в следующем: на каждую цифру составляется целая группа, желательно, однородных слов. Т. е. в отличие от ранее описанной мнемотехники цифр, мы имеем большой запас образов. К примеру:

0. — лебедь, пеликан, петух...
1. — теплоход, подлодка, парусник.
2. — лев, тигр, медведь .
3. — слон, верблюд, олень .
4. — мотоцикл, трактор, автомобиль...
5. — бомбардировщик, вертолет, космолет...
6. — крокодил, морж, осьминог. .
7. — кот, мышь, белка
8. — паук, стрекоза, кузнечик
9. — акула, ихтиозавр, тиранозавр. .

Количество образов на каждую цифру составляется в зависимости от количества цифр, требуемых запомнить и от нашей способности удержать в памяти одно число слов.

Подобно цифру эти слова вычисляются заранее. Становится ясно, что если цифра, допустим, единица, повторяется, то мы берем второе слово, т. е. подлодка и так далее. Таким образом накладки не происходит.

К примеру, требуется запомнить такое число:
9310425917580635074623124896.

Составляются сюжеты из образов уже заранее выученных нами.

Акула (9) укусила за хвост слона (3), который стоял на палубе теплохода (1) и учил лебедя (0) ездить на мотоцикле (4) принадлежащем льву (2), который пилотировал бомбардировщик (5), уничтожающий глубинными бомбами ихтиозавров (9), плывущих рядом с подлодкой (1), с одной из которых выплыл кот (7), взятый на борт вертолета (5), издаലെка напоминающего наука (8), съеденного пеликаном (0), который сидел на шес крокодила (6), укусившего верблюда (3).

Эта сцена была сфотографирована с космического корабля (5), в котором экипаж жарил петуха (0), и этим дразнил аппетит мышей (7), которые опрыскиваются с трактора (4), от шума которого взбесился морж (6) и попал в зубы тигра (2), одним ударом поломавшего позвоночник олеия (3), из шкуры которого и изготавлиются паруса для парусника (1), в трюме которых спят медведи (2), доставленные на автомобилях (4), на которых разрисованы стрелозы (8).

И все это наблюдает издалека страшный тиранозавр (9), пытающийся поймать из моря осьминога (6).

Из вышеописанного можно снова убедиться, что сценарии абсурден и нереален. Но сама основа «памяти сердца» и заключается в нестандартности. Она гызыгает у нас волнение, эмоции, помогающие лучшему закреплению информации. К примеру, я испытал «бурю негодования», когда «злая и бесстыжая» акула укусила за хвост нежного и милого слоника и это я запомнил «на всю жизнь».

Кому-то может показаться, что описанные сюжеты длинноваты, или даже громоздки. Однако, если попытаться все описанное оценить умозрительно, то сомнения должны рассеяться.

Из вышензложенного следует, что сначала нужно научиться воспроизводить слова и только потом можно будет перейти к цифрам.

Благодаря такому методу запоминания, мне, к примеру, удалось за несколько минут воспроизвести восьмидесятизначное число.

А теперь призываю к вниманию юристов. Хочу затронуть одну большую тему для представителей нашей профессии. Чуть ли не крылатой стала фраза, говорящая, что «хороший юрист не тот, который все знает, а тот, кто знает где можно узнать». Большая доля истины здесь конечно присутствует. Однако, в нашей стране она стала служить

во многом оправданием некомпетентности и низкого профессионализма наших кадров. Все знать, конечно, невозможно. Но можно попытаться хотя бы выучить все статьи некоторых кодексов, часто применяемых в работе юриста. Задача, которую я поставил, может показаться поистине безумной. Ведь в одном только гражданском кодексе РСФСР около 570 статей, в гражданско-процессуальном — более 430 статей. Немало статей и в других кодексах. Возникает вопрос: «А нужно ли знать все статьи кодексов?». Ведь среди них есть немало таких, которые фактически являются мертворожденными и никогда не применялись в судебной практике с момента рождения. Я бы ответил на этот вопрос утвердительно хотя бы из того соображения, что это явится хорошим орудием подавления оппонента в судебном процессе и средством завоевания престижа.

А теперь перейдем к более конкретной части вопроса, а именно, какой ключ подобрать к данной информации. Признаюсь честно, что я долгое время не мог для себя решить эту задачу. Трудность заключалась в том, что если пользоваться мнемотехникой цифр, описанной выше, пришлось бы заучить про запас огромное количество образов, что представляется ненужным. Я решил данную задачу следующим способом: разделил номера по категориям однозначности, двухзначности и многозначности. На каждое однозначное число, т. е. цифру составляем по 10 образов, на десятки — по пять и на каждую сотню по одному образу. Исходя из того, что обычно количество статей не переваливает за 500 с небольшими отклонениями, данный запас образов будет оптимальным. Это будет выглядеть примерно следующим образом:

а) сотни

100 — океан	600 — гора
200 — солнце	700 — луна
300 — остров	800 — сатурн
400 — звезда	900 — земля
500 — тайга	

б) десятки

- 10 — молоток, гвоздь, отвертка, щипцы, пила;
- 20 — сейф, ключ, автоген, пистолет, решетка;
- 30 — Европа, Азия, Америка, Африка, Австралия;
- 40 — Нил, Волга, Амазонка, Дон, Миссисипи;

- 50 — доллар, червонец, фунт, марка, франк;
 60 — «Мерседес», «Волво», «Волга», «Москвич»,
 «Жигули»;
 70 — автобус, троллейбус, трамвай, карета, телега;
 80 — Наполеон, Петр I, Ленин, Сталин, Хрущев;
 90 — Пиза, Эйфель, Останкино, Фарос, Норк.

в) однозначные числа

- 0 — лебедь, пеликан, петух, орел, попугай, цыпленок,
 анст, голубь, ворона, воробей;
 1 — теплоход, подлодка, парусник, катер, лодка, круг,
 авианосец, танкер, крейсер, китобоец;
 2 — лев, тигр, медведь, волк, пантера, леопард, рысь,
 барс, гепард, гиена;
 3 — слон, верблюд, олень, бегемот, носорог, буйвол, жи-
 раф, антилопа, зебра, осел;
 4 — мотоцикл, трактор, утюг, бульдозер, экскаватор, вез-
 деход, луноход, БелАЗ, КрАЗ, МАЗ;
 5 — Б-52, Ф-16, Ил-86, Ми-8, «Восток», «ПО-2», Ю-88,
 Фоккс-Вульф-189, дельтаплан, воздушный шар;
 6 — крокодил, морж, осьминог, кашалот, кальмар, щука,
 черепаха, звезда, краб, улитка, звезда (морская);
 7 — кот, мышь, белка, заяц, барсук, ласка, песец, лиса,
 бобр, койот;
 8 — паук, стрекоза, саранча, муха, пчела, таракан, мура-
 вей, камар, жук, клоп;
 9 — акула, ихтиозавр, тиранозавр, кабан, ящерица, скат,
 кит, рыба, меч, скорпион, гадюка.

Итак, в общей сложности нам следует выучить для по-
 следующих операций со статьями всего сто пятьдесят четы-
 ре единицы информации. Ввиду того, что мы уже научились
 воспроизводить слова, не связанные друг с другом, всю эту
 информацию мы одолеем за очень короткое время. Связь
 между числами и образами, сидящую в памяти, следует до-
 вести до автоматизма. После этого уже можно приступать
 к делу. Представим, что перед нами поставлена задача
 запомнить в короткий срок все названия статей УК РСФСР
 вместе с их номерами. К примеру, ст. 102 — «Умышлен-
 ное убийство при отягчающих обстоятельствах». Составим
 сюжетную связку: в океан (100) мы бросили льва (2), при-
 вязав к его шее (груз/отягчение) тем самым убив его. Ста-
 тья 112-я — «Умышленное легкое телесное повреждение
 или побой». Из океана (100) я извлек молоток (10) и
 нанес тигру (2) побой, причинив телесное поврежде-

ние. Для следующего примера я привел ст. 112-ю потому-что, как и в 102-й статье, последняя цифра — двойка. Поскольку первый образ двойки, т. е. «лев» был использован при 102-й, то в последующем мы должны использовать очередной образ, т. е. «тигра». В 112-й статье кроме сотни и двойки есть еще и десятка, первый образ которой «молоток», поэтому и этот образ тоже должен участвовать в сюжетах. Если бы с той же десяткой нам пришлось бы перекинуться за следующую сотню, то пришла бы очередь «гвоздя» как запасного образа десятки и так далее. У юристов может возникнуть вопрос, заключающийся в том, что кроме уголовного есть и многие другие кодексы. Как быть с ними? Предлагаю в этом случае каждый кодекс мысленно покрасить определенный цвет и все сюжеты разыгрывать при четком цветовом фоне. Если к уголовному кодексу мы возьмем голубой цвет, то все сюжеты пусть проходят на фоне чистого голубого неба. Благодаря этому смещения не произойдет и четкая «герметическая» граница между ними будет очерчена. Думаю, что данная техника пригодится не только юристам, но и представителям некоторых других профессий.

Иногда жизнь может нам преподнести такие неожиданные сюрпризы, когда надо определенные виды информации спрятать в самый надежный «сейф». А с крупным потенциальным запасом памяти это нам даст определенные гарантии, спасающие от неожиданностей. Этими гарантиями успешно пользовался, например, легендарный Рихард Зорге. Вот что писал о нем известный немецкий коммунист Юлиус Мадер: «Многое зависело от умения Зорге применять в беседах «академический» слог, от его способности мгновенно схватывать суть дела и абсолютно надежной памяти. Он не пользовался никакими записями, все держал в голове -- и цифры, и имена, и географические названия, которые, большей частью, с трудом поддавались запоминанию. Благодаря этому Зорге излучал спокойствие и ощущение безопасности, несмотря на довлевшую над ним угрозу»¹².

Можно описать десятки примеров, когда человек теряет друзей и знакомых лишь из-за того, что затерялся блокнот с их адресами и телефонами.

Нельзя допускать, чтобы наши дела, а иногда, даже и судьба зависели от клочка бумаги.

Этот «клочок» может преподнести нередко серьезные неприятности.

Приведу один «экзотический» пример: «...Не двигать-

ся! Всем лечь! Депутаты, узнали Техеро Молино. Вскоре раздалась новая команда: — Сесть! Руки перед собой! Нервы некоторых депутатов не выдержали. Кое-кто упал в обморок. **Задержанные прятали записные книжки с телефонами и адресами друзей под ковры, за обшивку кресел**¹³. Такая ситуация возникла в испанском парламенте 23 февраля 1981 года, когда была совершена попытка фашистского переворота. Правда, она провалилась, но что было бы, если б военные захватили власть?! Во всяком случае, были бы репрессированы люди, чьи имена находились в этих записных книжках, так как уважаемые депутаты не имели счастья ознакомиться с настоящим пособием (шутка), ибо в противном случае их записной книжкой была бы голова, в которую уже невозможно заглянуть, даже вскрыв ее.

Конечно, иногда такое мощнейшее оружие как сильная память, может находиться не в тех руках, где следовало бы, и использоваться «не по назначению». Но прогресс не остановишь. Да и ориентироваться надо не на эти случаи.

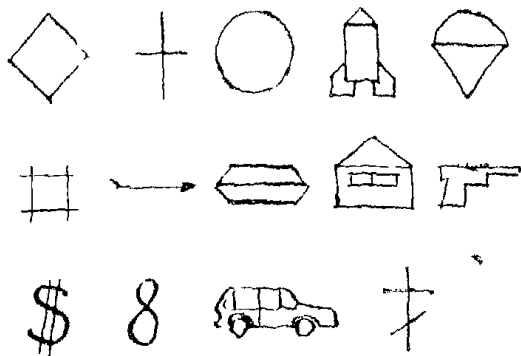
IV. КАК ЗАПОМНИТЬ ФИГУРЫ

Память, как известно, может быть сильной в отношении одного, и наоборот, слабой в отношении другого вида информации. Счастлив тот, кто смог продвинуть свои «группы армий» по всему «фронту». Одним из участков нашего «фронта» являются геометрические фигуры. Захват этого «плацдарма» явится уже сигналом к тому, что наша память приблизилась к той позиции, которая называется универсальной памятью, потому что в данном случае в отличие от воспроизведения не связанных друг с другом слов мы прибегаем к двойным ассоциациям, требующим несравненно большей подготовки. Обучение мнемотехнике фигур способствует улучшению фантазии и воображения, что должно возбудить интерес представителей творческих профессий.

Немного теории:

Что бы мы не видели, все имеет формы, которые позволяют зрению отличать одно от другого, выделять частное из общего. Они бывают правильные и кривые, симметричные и асимметричные и т. д.

Память на них относится к живой, повседневной, или непосредственно жизненной памяти. Улучшается также и способность в ориентировке на местности. В связи с отмеченным, они и требования к запоминанию ~~представляют~~



специфические. Например, надо запомнить следующие фигуры:

На первый взгляд может показаться, что к чему угодно, но только не к ним можно подвести «память сердца». В самом деле, совершенно «бездушные» фигуры.

Конечно, если дело касается только такого количества фигур, то их и механически можно запомнить.

Но что предпринять, если их будет не четырнадцать, а допустим, сто четырнадцать?

Предлагаю следующее:

Необходимо все эти фигуры подвести под один общий знаменатель, богатый эмоциями. Для одного это может быть спорт, для другого наука, для третьего искусство и т. д.

Я более всего предпочитаю военные игры, а также связанные с ними иные действия. Эти игры вводят нас в большой азарт. Но одна особенность, доктрина игр должна иметь оборонительный характер. Потому что само чувство справедливости придаст нам дополнительную энергию при запоминании.

Под каждой фигурой мы берем какой-либо образ, так, или иначе, связанный с военными играми.

Итак, с авианосца (1) взлетел бомбардировщик (2), взяв курс в направлении города Н. (3). Но был сбит ракетой класса «земля—воздух» (4). Летчик катапультировался (5) и попал в плен (6). Но ему удалось оттуда бежать (7), притворившись мертвым (8). Затем он, проник в склад оружия (9), раздобыл пистолет (10) Денежные купюры (11) достал посредством грабелей. Он начал пить на эти деньги описывая янтные восьмерки (12). Но по воле рока он в пьяном виде вышел на улицу и попал под машину (13), обрета

тем самым свой бесславный конец (14).

Здесь был применен метод составления одного целого рассказа. Но при большом количестве фигур при этом методе будет трудно их воспроизвести. Тогда можно прибегнуть к «цепочке».

Далее можно будет воспользоваться еще одним методом. Он заключается в том, что чертится 300—400 фигур, не похожих друг на друга, заранее создаются аналоги каждой фигуры из предметного материального мира и предварительно выучиваются. При выполнении этого условия уже не требуется затрачивать дополнительное время на создание ассоциаций от фигуры к образу, ибо они уже готовы. Этот способ может пригодиться тем, кто хочет блеснуть эрудицией среди окружающих.

Таким образом, пусть будет фигура, а образ и действие будут придуманы, по аналогии с одной не очень старой поговоркой, гласящей, что «был бы преступник, а статья найдется».

Изучив способы запоминания и воспроизведения не связанных друг с другом слов, бессмысленных выражений, цифр и имен, читатель может пожелать укрепить свою память и на шахматные фигуры и, таким образом, лучше разбираться в композициях.

Что же можно предложить для этого?

Допустим, имеется следующая последовательность фигур, построенных в один ряд:

ч — черный;

б — белый;

1. Король (ч); 2. Пешка (ч); 3. Ферзь (б); 4. Слон (ч); 5. Ладья (ч); 6. Конь (б); 7. Пешка (б); 8. Конь (ч); 9. Пешка (ч); 10. Король (б); 11. Слон (б); 12. Пешка (б); 13. Ферзь (б); 14. Король (ч); 15. Пешка (ч); 16. Ферзь (ч); 17. Ладья (б); 18. Конь (б); 19. Слон (ч); 20. Ладья (ч); 21. Король (б).

Перед тем, как привести примерные сюжеты запоминания, хочу напомнить, что речь идет не о шахматах, как игре, а о шахматных фигурах, взятых в отдельности.

До создания сюжетов и сценария мы садимся и внимательно осмысливаем ситуацию, а верующие в бога могут и помолиться. Постепенно входим в роль великого полководца, от которого зависит исход битвы, раскрывая тем самым в себе и артистические способности.

Итак, началось сражение.

Вот черный король (1) двинул вперед свою пехоту (2) на захват в плен белого ферзя (3), который с другой сторо-

ны зажат в тиски черным слоном (4), уже приготовившим ладью (5) для его пленения. Но вот белая конница (6) при поддержке пехоты (7) разгромила черную конницу (8), которая отступая подмяла под себя свою же пехоту (9). Так произошло благодаря умелому руководству белого короля (10), чинно сидящего на шее своего верного слона (11), окруженного пешеходами (12), которым ферзь (13) обязан своим спасением от плена. Но он переходит на сторону черного короля (14), соблазнившись его несметными богатствами. Затем тот же ферзь тайно пропускает черную пехоту (15), возглавляемую черным ферзем (16) в тыл белонладью (17), охраняемой белой конницей (18), задавленной черным слоном (19), который десантировался с черной ладьи (20), потопленной по приказу белого короля (21)...

Вышеописанный способ в целом эффективен и увлекателен. Но, если фигур будет слишком много, то будут уже затруднения в запоминании. Это объясняется тем, что при данной методике образуется один большой рассказ, отдельные элементы которого могут быть упущены, кроме того возможно, что они поменяются местами, т. е. возникает опасность смешения.

Поэтому, при количестве фигур свыше тридцати, можно предложить мнемотехнику, аналогичную с мнемотехникой цифр. Но в то же время и отличную от нее. А именно, если мы на цифры составляем одинаковое количество образов, то здесь придется действовать несколько по-иному.

К примеру, если на белого короля необходимо собрать 3 образа, то на его пешку потребуется их уже 24. Т. е. пропорционально их численности.

При составлении образов желательно, чтобы они были противопоставлены друг другу с учетом цветов. А именно, если мы на черную фигуру пишем олень, то на белую подошел бы волк, на черную — танк, на белую — ПТУР (противотанковая управляемая ракета). Это противопоставление исходит из «вражды» белых и черных фигур в шахматах.

Создадим сначала наши шифры:

а) **белые фигуры:**

- 1) король — танк, бомбардировщик, вертолет;
- 2) ферзь — солнце, свет, день;
- 3) ладья — олень, косуля, антилопа, зебра, лось, буйвол;
- 4) слон — кот, мангуста, птица-секретарь, ястреб, лиса, орел;

5) конь — гвоздь, шуруп, гаечный ключ, ключ, щипцы, плоскогубцы;

б) **черные фигуры:**

1) **король** — ПТУР, зенитка, подлодка;

2) **ферзь** — луна, мрак, ночь;

3) **ладья** — волк, леопард, тигр, пантера, росомаха, лев;

4) **слон** — мышь, кобра, гадюка, суслик, заяц, баран;

5) **конь** — молоток, отвертка, гайка, замок, проволока, болт.

Что касается пешки, то для нее предлагается самостоятельный выбор слов.

Освоив мнемотехнику цифр, описанную с наглядным примером на странице 30, уважаемый читатель может создать необходимые сюжеты, и с их помощью «надеть узелок» и на шахматные фигуры.

Итак, мы рассмотрели разные методы и приемы, позволяющие в геометрической прогрессии улучшить нашу память на весьма широкий диапазон информации. Отметим также, что они благотворно влияют не только на вышеуказанную функцию психики, но и на другие ее стороны, такие как образность мышления, внимание, фантазия, способность более глубоко воспринимать окружающий нас мир и ясное передавать свои мысли окружающим. Ведь между этими функциями и памятью не существует четкой, «герметической» границы. Таким образом, повышается общий интеллектуальный уровень личности.

V. ПАМЯТЬ НА ЛЮДЕЙ

В последующем мы сами заметим, как увеличатся наши возможности лучше воспринимать окружающих нас людей. Постепенно наше внимание превратится, образно говоря, в «лазерное оружие», концентрирующее мощный луч целенаправленного мышления и фантазии на нужном объекте.

В связи со сказанным возникает вопрос. А можно ли в этих случаях кроме повышенной концентрации внимания использовать какие-нибудь технические приемы для облегчения работы памяти? Думаю, что можно. И на странице 42 я постарался преподнести эти приемы на конкретном примере. А для того, чтобы не было недоразумений отмечу, что на эту тему имеются разные работы. Например, книга

Ф. Лезера «Тренировка памяти». Однако они апеллируют в основном к интеллекту, без эмоций, тем самым суживая творческие возможности человека.

Если допустить, что большинство людей, работая над собой, добились существенного расширения объема своей памяти, и, главным образом, на информацию об окружающих их людях, то были бы решены многие социальные вопросы.

К примеру, общезвестно, что отношения между людьми более доброжелательны в деревне, нежели в крупном городе, где хорошо заметна определенная отчужденность и некоторое равнодушие людей друг к другу. Давайте согласимся, что не всегда приятно, когда на улицах крупного города, даже родного, за весь день в лучшем случае встретим одного-двух знакомых. Возникает парадокс: чем больше людей на улицах, тем меньше тех, с кем мы знакомы. Получается такая ситуация, когда для определенного индивидуума другие существуют абстрактно. А это, в свою очередь, может оживить в человеке такие негативные свойства, как эгоизм, равнодушие, и другие корыстные побуждения.

Вышеописанное, конечно, может иметь и другие причины. Мы же рассмотрим его через призму нашей темы.

Обыкновенный объем человеческой памяти позволяет жителям деревни знать в лицо и по имени друг друга, облегчая общение. Но этот объем не усваивается в крупном городе. Отсюда и вытекает необходимость обучить людей лучше запоминать и знать друг друга, быть более общительным и внимательным. Т. е. расширить этот объем. Это помогло бы потеплению психологического климата в обществе.

Человек, серьезно относящийся к этому вопросу, может считать, что ему крупно повезло. Общественное признание и большой круг хороших друзей ему обеспечен. А чтобы не быть голословным, приведу один пример, взятый из популярнейшей работы американского социолога Дейла Карнеги «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей».

«Джимму было десять лет когда он пошел работать на кирпичный завод... Этот мальчик не имел никаких шансов получить образование. Но каким-то врожденным чутьем он умел располагать к себе людей. Позднее, вступив на поприще общественной деятельности, он развил в себе буквально

сверхъестественную способность к запоминанию человеческих имен.

Он никогда не переступал порог высшего учебного заведения, но к сорока пяти годам четыре колледжа удостоили его ученых степеней, он стал председателем Национального Комитета демократической партии и министром почт Соединенных Штатов.

Однажды я интервьюировал Джима Фарли и спросил его о секрете его успеха. Он ответил. «Упорный труд». «Вы шутите?» — возразил я. Тогда, в свою очередь, он спросил меня: в чем я подразумеваю причину его успеха. Я ответил: «Полагаю, в том, что вы можете обратиться к десяти тысячам человек, назвав каждого из них по имени».

«Нет, вы ошиблись, — возразил он, — я могу назвать по имени пятьдесят тысяч человек!..».

Джим Фарли рано уяснил для себя, что средний человек гораздо более привязан к своему собственному имени, чем ко всем прочим именам на Земле вместе взятым. Только запомните это имя и, обращаясь к нему, произнесите его непринужденно, и вы уже сделали ему приятный и производящий выгодное впечатление комплимент.

Помните, что для человека звук его имени является самым сладким и самым важным звуком в человеческой речи¹⁴.

Конечно, здесь Карнеги несколько утрирует этот вопрос. Однако большая доля истины все-таки присутствует. Нам нужно иметь при себе в запасе те знания об окружающих нас людях, которые помогут улучшить нашу коммуникабельность, приносящую с собой и решение многих проблем, вытекающих из того, что человек общественное существо.

Мы, люди, любим сравнивать себя с нашими «меньшими братьями» и делать выводы о нашем превосходстве. Основания для этого у нас имеются. Однако, все же, не стоит нам разглядывать себя в зеркале, как на совершенство природы и награждать себя постоянно, заслуженно или незаслуженно, красивыми словами, как например, homo sapiens, — хозяин природы, и т. д. Мы еще не есть совершенство, потому, что, человечество очень молодо и находится в начале пути. Вот к какой интересной метафоре прибег французский биолог, лауреат Нобелевской премии Ж. Моно. Он уплотнил всю историю Земли, от зарождения до наших дней, до одних суток — 24 часов. По этой модели наша планета образовалась в космическую полночь в 00.00 часов. И лишь в 12 часов дня начали двигаться коацерваты в объе-

ие планеты. Через 3 часа эти протоклеточные стали многоклеточными червями, водорослями. Затем появились рыбы, и вскоре они устремились на сушу и, превратившись в земноводных и пресмыкающихся, заняли планету. За 40 минут до истечения суток крупные рептилии исчезли, и началось господство млекопитающих. Человек же появился в 23 часа 59 минут 56 секунд. Следовательно, по космическому времени он существовал всего лишь 4 секунды. Что же касается его так называемого сознательного исторического существования от дикости до наших дней, то он еще короче: четверть секунды.

Даже если всего несколько новых космических секунд получит человечество, то это будет означать, что через миллионы лет потомки, найдя наши останки будут делать выводы о нашем несовершенстве по сравнению с современным в их понятии сверхчеловеком.

Мы еще находимся в начале, в истоке нашего развития. Львиная доля наших возможностей еще не раскрыта.

Астрономы, например, высчитали, что при средней продолжительности жизни цивилизации в 2,5 миллиарда лет и среднем возрасте планет — 7 миллиардов лет мы можем превосходить в своем развитии приблизительно 50 тыс. цивилизаций ближайшей к нам части Вселенной, но уступать 950 тыс. других¹⁵...

Приводя эти примеры я не хотел принизить силу и разум человека, а наоборот, старался показать огромные перспективы роста, ожидающие нас, если мы будем работать над собой, обогащать свою душу и возвышать разум. А для этого нам следует освободиться от застенчивого стереотипного мышления, чаще прибегать к целенаправленной фантазии, нестандартно мыслить и укреплять память.

В начале книги я говорил о способностях Ю. Цезаря и А. Македонского, которые знали в лицо и по имени 30 тыс. своих солдат. Но давайте представим, что каждый из этих 30-ти тысяч знал бы в лицо и по имени остальных 29999 своих товарищей, т. е. все были бы знакомы друг с другом. Что бы произошло? Вероятно это резко повысило бы боеспособность армии. И победа над врагами давалась бы легче.

А теперь перейдем к примеру, который поможет раскрыть секреты успехов Д. Фарли.

Пример.

С. пригласил к себе В. вместе с его друзьями и подругами на вечеринку. С. желал с ними познакомиться и завязать дружеские отношения.

Разумеется, что первые впечатления при знакомстве должны быть приятны. С должен был запомнить всех по именам (именам — отчествам) и лицам, чтобы не попасть в неудобное положение. И причем, запомнить надолго.

Справился он с этой задачей блестяще. И прежде чем понаблюдать, как он это сделал, мы чуть-чуть приоткроем занавесу над механизмом знакомства людей друг с другом.

В момент знакомства внимание обычно бывает направлено не столько на имя, сколько на внешность человека (взгляд, мимику, фигуру, одежду и т. д.) Поэтому часты случаи, когда мы услышав имя собеседника тут же забываем его. А переспросить второй раз как-то неудобно. Далее могут наступить еще более неприятные моменты, когда к нам обращаются по имени-отчеству, а мы попадаем впропуск, создавая у собеседника впечатление, что неуважительно к нему относимся.

Из-за слабой памяти в еще более невыгодной ситуации могут оказаться те, кто в своей работе имеет дело с большой массой людей, кто во многом связан с их судьбами. И на них легко может быть надет образ бюрократа и чиновника, если они не будут пользоваться специальными приемами для закрепления и активного использования большого объема информации, касающейся окружающих их людей.

И наоборот, если уметь крепко держать «в самом надежном сейфе» эту информацию, и оперативно ее использовать, то можно считать, что успешная работа обеспечена. Для примера представьте ситуацию, что к вам в кабинет по какому-то вопросу зашел человек, с кем вы говорили всего один раз и много лет назад. И для него будет очень приятно, если вы назовете его по имени-отчеству, и как-то между прочим справитесь о здоровье его большой сестры. Даже если вы ему в чем-то откажете, он все равно увидит от вас с чувством удовлетворения, порожденного не сознанием того, что у вас хорошая память, а тем, что он стало быть видный и значимый человек, раз вы его запомнили через столько лет и даже справились о здоровье его родственницы. И представьте, что таких людей, кого вы хорошо запомнили будет не сотни, а тысячи, для которых общение с вами станет настоящим праздником. И по закону маятника в обратном направлении на вас повеет элементарной человеческой признательностью.

Теперь перейдем непосредственно к технике, которая помогла нашему С. выйти с честью из вышеописанной ситуации:

Вот звонок в дверь и гости (их 26 человек) во главе с В заходят в квартиру С. Он их пригласил в гостиную, представил им свою жену, и, пока она угощала их коктейлями, гости представились, называя свои имена. Приведем их:

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. Артур; | 14. Анаит; |
| 2. Жанна; | 15. Анастас; |
| 3. Алексей; | 16. Армен; |
| 4. Вера; | 17. Надежда; |
| 5. Арсен; | 18. Ибрагим; |
| 6. Григорий; | 19. Александр; |
| 7. Марша; | 20. Юлий; |
| 8. Райса; | 21. Юри; |
| 9. Василий; | 22. Борис; |
| 10. Андрей; | 23. Петр; |
| 11. Михаил; | 24. Людмила; |
| 12. Елена; | 25. Нерсес; |
| 13. Анна; | 26. Наташа. |

Заранее отмечу, что С не обладал феноменальной памятью, хотя их запомнил крепко и надолго.

Как же он это сделал?

С. в помощь себе привел знаменитостей и своих знакомых с аналогичными именами, а также города, или что-либо еще, носящие эти имена (например есть одеколон «Наташа»).

При каждом новом имени он проводил параллели и разрывал сюжеты с использованием вышеприведенной информации, которую С. взял себе в помощь. Затем он связал цепочку из них, увидев, что гости сидели, пока что, не меняясь местами.

Постараемся показать эту цепочку:

В Порт-Артуре (1) стоял на якоре французский теплоход «Жанна (2) д'Арк», откуда вышел отважный советский летчик Алексей (3) Маресьев с Верой (4) в то, что хирург Арсен (5) его успешно прооперирует. У последнего в этот день родился сын — братолюбивый Григорий (6). Впоследствии он женился на прекрасной Райсе (8), дочери князя Василия (9), который любил читать про Андрея (10) Болконского, подарившего жене Михаила (11) духи «Елена» (12), рекомендованные продавщицей Анной (13), которая старалась познать в себе дочь Анаит (14) со студенцом Анастасом (15), учителем Армена (16), дантистом, который питал Надежду (17) сыграть роль иранского шаха

Ибрагима (18), убитого Александром (19) Македонским, кому подражал Юлий (20) Цезарь, который тоже когда-то мечтал полететь в космос как Юри (21) Гагарин, дальний потомок Бориса (22) Годунова, чье имя часто упоминал Петр (23) Великий, имеющие любовницу Людмилу (24), читающую курс лекций про Нерсеса (25) Шнорали, который употреблял после бритья одеколон «Наташу» (26).

После этих сюжетов наш С. внимательно «пожирая глазами» гостей и используя вышеприведенную связку как шаргалку разделил их по группам, после чего и по единицам. Прodelав эти процедуры он выпустил из внимания предельные объекты с аналогичными именами и названиями, которые были использованы как зацепки для запоминания, предварительно проведя в пределах возможного аналогии между внешними признаками своих гостей и приведенных объектов с одинаковыми именами. Благодаря этим приемам он их узнал бы даже в самом многолюдном месте и через внушительный промежуток времени. К сказанному добавлю, что надо стараться в подобной ситуации мобилизовать в кулак все органы чувств. Мы должны человека не только видеть и слышать, но и каким-то шестым чувством ощутить, впитать его в себя, если хотим даже обнюхать. Ведь говорили древние, что если мы видели одного льва, можно считать, что видели всех львов, одного волка — всех волков. Но если мы видели одного человека, то это означает, что мы видели всего одного человека, уникального по своему, посящего в себе целый отдельный мир.

Думаю, что интересно будет провести параллель между вышеприведенной системой мышления и памяти с историей развития авиации.

Всего несколько десятков лет отделяет самолет братьев Райт от современных сверхзвуковых лайнеров, бороздящих просторы «шестого океана». Тогда никому и в голову не могло прийти, что во второй половине прошлого столетия совершится такой скачок вперед. Однако он произошел. И это произошло благодаря совершенствовались разные компоненты самолета. Была изобретена аэродинамическая труба, позволяющая считать лобовое сопротивление воздуха. Наконец был изобретен реактивный двигатель, совершивший в области мысли те же революционные изменения в истории авиации. Люди доусели, в 1905 году даже представить не могли, что может быть сконструирован, к примеру, истребитель типа МиГ 29.

Точно также и в нашем случае. Мы должны развивать себя. И лишь достигнув определенной стадии замечаем, что

перед нами открываются новые горизонты, о которых мы даже представления не имели.

Как сказал В. Г. Белинский: «Величайшая слабость ума заключается в недоверии к силам ума».

Действительно, нам следует опасаться и недоверять нашему «сейфу». Ибо если беспределен макрокосмос, то таков же и микрокосмос, коим и является Человек.

Если я стараюсь внушить читателю мысль о мощи человеческого мозга, и о вредности устоявшихся психологических преград, то это, конечно, не значит, что следует избавляться от уже существующего багажа знаний в этой области, которые человечество копило веками. Наоборот, я беру их в союзники. Это и мудрость древних римлян — первым заявивших, «повторение — мать учения», и народные пословицы, например, «память намозолил — потерял ее», и слова Эрнеста Хэмингуэя: «От многого я уже освободился — написал про это». Да, да! Написал, чтобы забыть. Не удивляйтесь! И другое.

Для полноты, еще раз отмечу, что говоря о памяти, я имел в виду ассоциативную или смысловую память. Вот что можно прочесть в книге В. Некелиса «Твои возможности — человек»: «...И главное, самое главное — все должно быть осмысленно — ни одного механического запоминания! Установлено, что продуктивность смысловой памяти в 25 раз выше продуктивности механической памяти. Этим все сказано»¹⁶.

Иногда трудно понять, почему память дает осечку, даже если она в неплохом состоянии. В этом случае следует искать скрытый мотив.

Например, плохо воспринимается студентами предмет, пусть даже интересный, но преподаваемый лектором, к которому они испытывают чувство антипатии, неуважения, неприязни. Т. е., имеет место отрицательная эмоция, прелятствующая восприятию информации. Это, на мой взгляд, в определенной мере является защитной реакцией человеческой психики. Поэтому качество преподавателя следует оценивать в первую очередь в его умении нравиться аудитории.

Наши эмоции и впечатления в «сыром» виде не будут представлять для памяти большой ценности, если не будут «профильтрованы» размышлением.

Вот что пишет известный советский психолог С. Иванов в своей книге «Отпечаток перстня»: «Тайна хорошей памяти заключается в искусстве образовывать многочислен-

ные и разнородные связи со всяким фактом, который мы делаем удерживать в памяти... Из двух людей с одним и тем же опытом и одинаковой природной восприимчивостью у того окажется лучшая память, кто размышляет над своими впечатлениями»¹⁷.

VI. ОСМЫСЛЕНИЕ И ЗАПОМИНАНИЕ ТЕКСТОВЫХ ИНФОРМАЦИЙ

Мы рассмотрели теоретические вопросы, примеры и методику запоминания не связанных друг с другом слов, бессмысленных выражений, цифр, имен и лиц, а также геометрических и шахматных фигур.

Все это вместе взятое послужит надежной базой для запоминания даже самых сложных текстовых информационных, которые служат ведущими источниками знаний.

Однако, читатель может пожелать иметь какие-то особые методы работы и с текстами. И я постараюсь их привести. При этом хочу дать одну рекомендацию: перед тем как начать читать текст не задавайтесь целью его запомнить в узком смысле этого слова. Главное, содержание текста надо осмыслить, понять, впитать в себя.

От нашей способности осмысления и запоминания текстов зависят наш интеллект, гибкость мышления и многое другое. Ведь как часто встречаются люди, которые прочитали «горы литературы», а мудрее от этого не стали из-за слабой памяти.

Итак, что же конкретно можно предпринять для запоминания текстов? Вопрос может показаться неуместным исходя из того соображения, а точнее заблуждения, что текстовую информацию запомнить легче, чем не связанные друг с другом слова. Текст тексту рознь. Есть тексты умозрительные, а есть абстрактные и степень сложности запоминания у них различна. В чем же заключается сложность текста по сравнению с несвязанными друг с другом словами? На мой взгляд, трудность заключается в том, что в текстах меньше возможности маневрирования информацией, для составления сложнейших связей, так как возникает опасность разрушения структуры текста. А для запоминания не связанных слов у нас большая свобода действий. Однако, как это ни звучит парадоксально, мы можем с помощью клином выбить, то есть приписать некоторые элементы мнемотехники несвязанных слов. Условно назовем этот метод «опорными точками». Его суть состоит в том, что читая текст мы начинаем дробить его по смысловым единицам

либо абзацам. На каждую такую группу составляем одно или два слова, отражающие смысл абзаца (смысловой единицы). Затем переходим к другому абзацу, проделав то же самое, и так до конца текста. У нас уже будет готов список несвязанных слов, являющихся опорами при запоминании. После такой процедуры уже можем воспроизвести всю информацию близко к тексту, применив каждую «опорную точку», уже выученную нами в качестве краткого отражения смысловой единицы. Постараюсь прокомментировать сказанное на конкретном примере. Изложим извлечения из статьи «ИКАО: забастовка приостановлена», опубликованной в республиканской газете «Коммунист» от 29.08 89 г.: «Вновь ожили предприятия и организации Степанакерта... Таким образом, в областном центре приостановлена длившаяся около четырех месяцев забастовка. Люди откликнулись на призыв национального совета возобновить трудовой ритм, добиваться удовлетворения своих требований за столом переговоров. Этот призыв еще раз однозначно прозвучал на очередном митинге жителей Степанакерта, состоявшемся в минувшую пятницу. Выступившие, в частности, отмечали, что усиливающемуся с каждым днем со стороны Азербайджана экономическому, политическому и моральному давлению на ИКАО арцахцы должны противопоставить силу их воли, работать с удвоенной энергией, возводить больше жилых домов, школ, детских садов, дорог. Ораторы подчеркивали, что противники справедливого карабахского движения способны на всякого рода провокации.

Вот почему необходимо сохранить всем спокойствие, выдержку и организованность, не отвечать злом на зло.

К сожалению, предостережения участников митинга оправдываются. В ночь с 27 на 28 августа неподалеку от города Барда Азербайджанской ССР в очередной раз был заброшен камнями пассажирский автобус, следовавший из Еревана в Степанакерт. И это в случае, когда машину сопровождали работники ГАИ республики. Когда же будет положен конец этим и другим бесчинствам? Ведь страдают безвинные люди. Кто же понесет за все это наказание?».

Постараемся создать «опорные точки» Их составление во многом будет определяться и такими свойствами как темперамент, уровень интеллектуального багажа, а также, отношению человека к данной проблеме. Я бы предложил на данную небольшую статью следующую подборку слов: Степанакерт, забастовка, прекращение, призыв, переговоры, митинг, давление, воля, справедливость, провокация, вы-

держка, зло, Барда, камни, Ереван, автобус, ГАИ, бесчинства, страдания, наказание.

Эти слова выучиваются в том же порядке и применяются в качестве «шпаргалки». На небольшую статью, состоящую примерно из 100 слов составлено 20 «опорных точек». Это больше нормы. В целом при больших объемах текстовой информации количество образов не должно превышать 3-х — 5-и процентов от количества слов в тексте. Данная методика не позволит пересказать текст слово в слово, но, в то же время, даст возможность вспомнить близко к тексту основные содержание и последовательность полученной информации.

Я бы не хотел касаться политической тематики, по ввиду того, что есть и, так называемая, историческая память, постараюсь высказать свое мнение. В чем заключаются во многом наши беды? В том, что дачины вид памяти в нас был почти убит. А когда человек отрывается от своих корней, то всплывают тут же животные инстинкты, которые отбрасывают нас на миллионы лет назад. Такой человек, а их очень много, готов будет во всю глотку орать «Хайль Гитлер» и прочее, разрушать, творить насилие и садизм, одновременно превращаясь в шкурку в руках политика нов. Доказательством же этого может явиться хотя бы и мечта о фюрере, вожде, диктаторе, который подырывал бы звериными инстинктам. Разве у нас не раздаются призывы к «железной руке»?

Однако, в человеке животное начало могло выигрывать лишь в тактическом плане, а в стратегии оно всегда проигрывало. И тот человек, грузин, народ или нация, которые не стремятся к создающей истории, рано или поздно окажутся на ее сцене, и примеров тому огромное количество. Ибо это своеобразный естественный отбор истории.

Кроме «опорных точек», при работе с текстовой информацией иногда полезно прибегать к аллегорическим рассуждениям, образным сравнениям и порою доводить их до абсурда. Это отличная гимнастика для фантазии. Полезно также иногда литературных и не только литературных героев образно сравнить с нашими меньшими братьями. Это поможет нам иметь более свежий взгляд на вещи. Все это лишь под силу человеку, который имеет развитое образное представление. Поэтому надо использовать любой шанс, любой повод для его совершенствования. Полезно иногда слушать остроумные художественные фильмы, полностью затемнив экран телевизора и постепенно довести себя до такого состояния, когда все это можно увидеть

по нашему внутреннему «телевизору». А теперь несколько слов для pessimистичных людей в отношении «опорных точек».

Предвижу закономерный вопрос: «А не следует ли обладать какой-то природной сверхпамятью, чтобы запомнить всю смысловую единицу, относящуюся к какому-либо слову из списка?» — Ответ однозначен — «Нет». Ведь данный список слов составляем мы сами. Это есть продукт нашего творчества и анализа. А то, что человек создает сам, уже есть гарантия того, что это сохранится в его памяти. Однако, при такой методике работы с текстом мы можем встретиться с определенными сложностями. Они заключаются в том, что информация может быть перенасыщена сложными названиями городов, фамилий, цифрами, иностранными терминами. Для этого следует взять в помощь мнемотехнику данных видов информации, уже изложенную ранее.

Как говорили древние: «Не столь важно что преподносится, сколь важно как преподносить». И этот закон будет действовать всегда. Даже самые умные мысли высказанные сухим, казенным языком, не дойдут до адресата, ибо будут вызывать скуку и уныние. Именно здесь мы почувствуем, что отсутствуют эмоции, благоприятствующие запоминанию.

А теперь двумя словами постараемся разобрать технику запоминания одного стихотворения. Переведена оно с индийского и является маленькой частицей огромной философской сокровищницы этого мудрого народа. Опубликовано в журнале «Москва», № 8, 1982 г.

Миры замрите, дабы я услышал,	1
Как бьется в моем сердце Абсолют!	2
Раскрой в себе просторы Абсолюта	3
И свет его узрешь ты во всем.	4
Мы все соединяемся в истоке.	5
Через тебя пусть дышит Абсолют,	6
А ты живи дыханьем Абсолюта.	7
Мгновенье, превращаемое в вечность,	8
Вот, что тебе дарует Абсолют,	9
Когда ты духом с ним соединился.	10

Был сотворенным, Стал несотворенным	11
Ток Абсолюта воскрешает всех,	12
Никто не может предан быть забвенью.	13
Соединившись с Абсолютом каждый.	14
Обрал бессмертие, истину, себя.	15
Теперь ты обращайся к Абсолюту,	16
А значит ни к кому не обращайся.	17

Стихотворение, конечно полно мистики. Но оно имеет одно преимущество, а именно, его приятно и легко запомнить. Почти каждое слово его позволяет нам сосредоточиться, отбросить в сторону мешающие мысли как вихрь непрерывно проходящие через голову и утомляющие нас. Это своеобразная аутогенная тренировка, сбрасывающая наше напряжение.

- 1-я строчка — Мы обращаемся как бы ко всей вселенной с просьбой хотя бы на несколько мгновений остановиться.
- 2-я — чтобы почувствовать хотя бы несколько мгновений свою внутреннюю энергию, идущую от сердца и наполняющую каждый сосуд, каждую клетку.
- 3-я — Следует максимальное расслабление, мы должны почувствовать как сбрасываются зажимы и расширяются сосуды и настроение
- 4-я — Все это мы должны так четко представить, что создается впечатление обладания еще каким-то своеобразным внутренним зрением
- 5-я — Представляем себя центром сплетенных сосудов.
- 6-я — Представить приятные волны проходящие от головы к ногам и обратно
- 7-я — Они наполняют нас радостью
- 8-я — 15-ые — Ощущение покоя.
- 16—17 — Сон.

VII. ЗАБЫВАНИЕ

На протяжении всей книги я говорил о пользе хорошей памяти, способах ее развития и «забыл» затронуть вопрос о забывании

Мы как-то привыкли хвалить память и хулить забывание, не замечая, что оно тоже нам необходимо, несмотря на то, что нередко подводит нас. Эти два свойства человеческой психики являются двумя сторонами одной медали и

не могут существовать друг без друга. Это объясняется тем, что какими бы мощными ни были наши мозги, они тоже нуждаются в отдыхе и их следует периодически освобождать от той информации, которая перестала быть для нас необходимым.

Образно говоря, забывание есть наш спасательный круг в будущем океане информации, без него мы бы просто «утонули». С помощью забывания мы становимся способными получать новые впечатления, и даем памяти, освобожденной от груза лишней информации, отличную возможность служить нашему мышлению.

Если человек обделен этим даром, то это уже является сигналом тревоги. Ведь бедняк Шерешевского было именно то, что он не мог освободиться от макулатурной информации, которая тяжелым грузом оседала в его мозгу и в конце концов извела его.

По опыту многих и моему в том числе, могу порекомендовать записывать ту информацию, от которой следует избавиться. При этом полностью или частично отключается «сторожевой рефлекс» нашего подсознания, направленный на сохранение этой уже ненужной информации.

А те, кто добросовестно практиковал «музыкальный массаж», описанный у нас на стр. 29, могут прибегнуть к следующему упражнению: встать прямо, голову держать чуть откинутой назад и сосредоточиться на том, что эта информация находится у вас в руках, ногах, в позвоночнике, в легких, и через минуту вы ее сбросите с себя, и испытаете чувство облегчения. Итак, сделайте глубокий вдох, напрягите все мышцы, поднимая сильно сжатые в кулаках руки вверх и на счет шесть со всей силой сделайте резкий выдох и встряхните все части тела. Если ваше состояние было близко к состоянию повышенной внушаемости, то можете считать, что эту информацию вы действительно забыли.

В заключение хочу пожелать тебе, дорогой читатель, отоспаться к своей памяти, как к золотому залеся, обрести веру в себя и отважно покорить те вершины, и **особенно, глубины**, которые таятся в нас самих, найти клад в себе, и приоткрыть еще один запявес неизвестности.

И пусть эта маленькая книжэка поведет тебя дорогой к успеху.

ЛИТЕРАТУРА

1. Честерфилд. «Письма к сыну» Максими Характеры. М., «Наука», 1978, стр. 7.
2. Ленин В. И. «Задачи союзов молодежи», ПСС, т. 41, стр. 301.

3. Грановская Р. М. «Элементы практической психологии». Изд. ЛГУ, 1984, стр. 73.
4. Пекелис В. Д. «Твои возможности, человек!». М., «Знание», 1975, стр. 20.
5. Иванов С. «Отпечаток перстня», М., «Знание», 1974, стр. 215.
6. Керрол Изард. «Эмоции человека», Изд. МГУ, 1980, стр. 16.
7. Лурия А. Р. «Внимание и память», Изд. МГУ, 1975, стр. 4.
8. Лурия А. Р. «Маленькая книжка о большой памяти», Изд. МГУ, 1968, стр. 9.
9. Сидоров В. «Семь дней в Гималаях», ж. «Москва», 1982, № 8, стр. 102.
10. Леви В. «Искусство быть собой», М., «Знание», 1977, стр. 62.
11. Кони А. Ф. «Избранные произведения», том 6, М., 1956, стр. 106.
12. Мадер Юлиус. «Репортаж о докторе Зорге». Военное издательство ГДР, Берлин, 1988, стр. 111.
13. Озеров М. «Пулей, ядом, словом». М., Изд. «Советский писатель». 1987, стр. 32.
14. Карнеги Дейл. «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей», ж. «ЭКО», 1978, № 5, стр. 192
15. Рябинин Ю. «Люди будущего среди нас», газ. «Известия», 25.04.1987 г.
16. См. № 4 настоящего списка, стр. 91.
17. См. № 5 настоящего списка, стр. 134.
18. См. № 9 настоящего списка, стр. 198.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	4
1. Немного истории	7
2. Память Шерешевского	10
3. Мнемотехника автора	18
I. Несвязанные друг с другом слова	21
II. Бессмысленные выражения	28
III. Мнемотехника цифр	30
IV. Как запомнить фигуры	35
V. Память на людей	39
VI. <i>Осмысление и запоминание текстовых информации</i>	47
VII. Забывание	51

Сдано в набор 29.09 89 г. Подписано в печать 20 11.89 г. Заказ
1172. Формат 60×84/16. Печ. л. 3,5. Цена 70 коп. Высокая печать.
ВФ 04244. Тираж 25 000.

Типография изд-ва ЦК КП Армении.