



a.d-cd.net

Игры разума

Многие люди сетуют на свою плохую память и хотят ее улучшить. Но возможно ли это? От чего зависит эффективность восприятия информации и качество ее запоминания? Что необходимо делать, чтобы нужные сведения хранились в голове максимально долго? Размышлениями на эту тему делится психолог, специалист по проблемам памяти Татьяна Николаевна Мазина

Безусловно, разговор о проблемах памяти следует начать с рассказа о том, какую огромную роль в жизнедеятельности человека играет мозг. Это совершенно уникальный орган! Около полутора килограммов сложнейшей по строению субстанции! Свыше 10

миллиардов нервных клеток! Астрономическое число соединений! Если растянуть кровеносные сосуды мозга в одну линию, то ее длина составит 100 000 км, этого хватит, чтобы обернуть Землю по экватору два с половиной раза. Мозг может хранить до 3 000 000

часов различных видеозаписей в высоком разрешении. Чтобы последовательно продемонстрировать их все, современный телевизор пришлось бы оставить включенным более чем на 300 лет.

Зоны особого внимания

Вопреки прежним представлениям, память не локализуется в каком-либо одном участке головного мозга. Исследования последних лет доказали, что нейронные сети обрабатывают и сохраняют информацию, распределенную по различным отделам мозга. Поэтому неверно говорить о существовании некоего «центра памяти», закрепление информации и ее воспроизведение зависят от работы многих разнообразных запоминающих систем мозга.

Например, оперативная, или кратковременная, память зависит от деятельности коры больших полушарий, главным образом ее лобных долей. За двигательную память отвечают подкорковые структуры, такие как мозжечок. А за эпизодическую память ответственны важнейшие зоны мозга – гиппокамп и таламус. С момента восприятия информации органами чувств и до

момента повторного извлечения ее из памяти информация должна пройти сложнейшую обработку.

Замечу, что наши ощущения и чувства имеют для функционирования памяти и всего, что с ней связано, ничуть не меньшее значение, чем наблюдения или умозаключения. Ведь наша память подобна «черному ящику» самолета, который записывает все детали переговоров экипажа, и позже все их можно из этого ящика извлечь и воспроизвести. Так вот, эффективность восприятия информации, а также ее воспроизведения, зависит, прежде всего, от работы наших органов чувств. Нельзя восстановить в памяти то, что не удалось как следует рассмотреть, расслышать, зафиксировать. И зачастую вместо того, чтобы ругать плохую память, необходимо заняться тренировкой своего сенсорного аппарата. Несомненно, что лучше все запоминает тот, кто находится в состоянии эмоционального спокойствия, обладает хорошими зрением и слухом, но главное – высокой степенью внимательности.

Словом, если мы хотим запомнить какую-либо информацию надолго, то должны

приложить к этому дополнительные усилия. Представим, что в процессе какой-либо аналитической работы мы кладем новую карточку в ящик специальных данных, она, эта карточка, как правило, оказывается сверху. Продолжая заниматься, мы прикрываем эту карточку последующей. То же происходит и с памятью. Она функционирует непрерывно, и постоянно поступающие новые «карточки» сообщений и впечатлений прикрывают собой ту, что мы совсем недавно положили на видное место. Эта «карточка» окажется опять сверху только в том случае, если мы вновь воспользуемся ею. Если этого не произойдет, она навсегда останется в глубинах хранилища, как ненужная, невостребованная вещь.

Получается, что для эффективного запоминания информации время от времени необходимо ее повторять и к ней возвращаться, прилагая для этого определенные усилия и фиксируя на ней свое внимание. Только тогда в памяти сформируется ее прочный ментальный образ. Если вам не удастся вспомнить что-то важное, спросите себя: а как вы это запоминали? Хорошо ли вы поработали с данным материалом, закладывая его в

память? Проявили ли вы заинтересованность в его сохранении?

Обратите внимание, что человек всегда лучше запоминает информацию из той области, которая имеет прямое отношение к сфере его профессиональных, личностных интересов. Бухгалтеры и математики легко запоминают цифры, потому что они постоянно упражняют свою память, работая с числами. У людей литературного склада ума хорошая память на стихи и прозу. Фотографы, художники и архитекторы в большей мере наделены зрительной памятью, их глаз натренирован на восприятие конкретных образов.

В любом случае, если мы жалуемся на плохую память, то в первую очередь следует разобраться в том, что на самом деле повинно в нашей забывчивости: сама ли память или недостаток внимания, проявленного к предмету. Именно умение сосредоточиться на чем-либо мобилизует наши умственные и физические возможности. Для того, чтобы определенные образы и ощущения запечатлелись в памяти и могли быть извлечены по первому запросу, необходимо приложить для этого дополнительные,