

СУПЕРПАМЯТЬ

САМАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СУПЕРПАМЯТИ

Эта методика поможет вам быстро выучить иностранный язык, запомнить сходу любое стихотворение, рассказ, набор цифр, слов и пр.

Сначала научитесь запоминать слова не имеющие в сочетании логического смысла, их надо запоминать и воспроизводить в том же самом порядке. Такое запоминание напоминает хождение по тонкому льду, ваши мысли мечутся из стороны в сторону, но они не должны сбиваться с намеченного курса. Путем тренировок вы отрегулируете мысленный «вестибулярный аппарат». Заниматься лучше с напарником, который продиктует слова (можно использовать магнитофон). Во время прослушивания диктовки лучше завязать глаза, чтобы не отвлекаться окружающими предметами. Лучшее время для занятий - утренние часы, на свежую голову раза три в неделю по 1,5-2 часа. Мысли и сюжеты, возникающие по ходу диктовок, надо анализировать в уме. Для диктовки воспользуйтесь словарем. Количество запоминаемой информации наращивайте постепенно, сокращайте временной интервал между единицами информации. Начните с небольшого количества слов - 20-30. Одни и те же слова не используйте вторично. Перед занятиями обязательно читайте текст примерно такого содержания: «Все, что внушает мне мысль, я смогу совершить, как бы трудно это не казалось.. Все, что мысль проявляет во мне, я смогу получить, как бы трудно это ни было!»

План занятий: №1 - Научитесь под диктовку запоминать и в том же порядке воспроизводить простые предметные слова, не связанные друг с другом. Скажем; рыба, пряник, халва, собака, дверь, пылесос, вата и др. Темп диктовки подберите по ходу занятий. Тренируйтесь до тех пор, пока не сможете с одной диктовки воспроизвести в таком же порядке 120-170 слов. После, не увеличивая количество слов, сократите темп диктовки до 2-4 секунд между словами. После этого переходите к усложненным словам, трудно поддающимся умозрительному анализу типа: растрата, субмарина, ценообразование, высокомерие и т. д. Проверьте, сможете ли вы воспроизвести сто и больше таких слов, если - ДА, то все в порядке.

№ 2 - переходите к цифрам. Постарайтесь нижеприведенные связки между цифрами и их образами довести до автоматизма

№ 3 - Переходите к иностранным словам.

СЛОВА, НЕ СВЯЗАННЫЕ ДРУГ С ДРУГОМ

Диктуется ряд слов: полиция, кошка, пингвин, паркет, рация, айсберг, часы, зенит, антенна, чай. Создаем примерный сценарий: Полиция из-за «отпуска» кошки взяла на службу пингвина, который нашел под паркетом рацию фирмы «Айсберг», где было замаскировано взрывное устройство под часы, фирмы «Зенит», с приделанной сбоку антенной из чая. В этом примере приведен метод увязки одной смысловой группы слов с другой. К первой группе относятся - полиция, кошка, пингвин, паркет. Ко второй - рация, айсберг, часы, зенит, антенна, чай. Слово «рация» в этом случае играет роль связующего. Кроме увязки

группы слов с другой группой можно применить и такой способ: любое слово связываем только с предыдущим и последующим за ним словами. Первое не связано с третьим и другими, 3-е с 5-м и другими и т. д. первый метод называют цепью, второй - «цепочкой». Итак: Полицейский ударил кошку, та укусила пингвина, которым натерли паркет, а под паркетом была спрятана рация, найденная на айсберге, похожим на часы, в которых отражается зенит, куда устремлена антенна, похожая на кустик чая.

Во втором методе отсутствует логическая цепочка, однако такая система тоже нужна при первых тренировках. Обе эти системы абсурдны, смешны, но секрет как раз состоит в том, что связи нестандартны. Они вызывают у человека всплески чувств. Описанные связи таковы, что позволяют избавляться от лишней и ненужной информации, особенно при методе «цепочки». В процессе занятий меняется не только состав слов, но и их качество. К примеру, второй список запомнить намного сложнее, нежели первый (если слов много).

1 - Стул ваза груша танк сигарета карусель корабль листок сирена журнал.

2 - Осциллограф вечность память молодость интеграл космос транскрипция интервал.

Между этими списками есть и промежуточные по сложности варианты слов. Тренировки на запоминание слов начинайте с самых простых упражнений, например, указанных в первом списке. Такие слова запоминаются умозрительно и не представляют особой сложности. Но если еще не развита образность мышления, то вначале требуются большие интервалы времени между словами. Этот процесс схож с печатанием фотографий, когда проявитель не особо силен, фотобумагу надо долго держать в растворе для появления четкого изображения. В процессе тренировок интервал сокращается. При регулярных тренировках это займет около месяца. Составляя сюжетную связку, старайтесь всегда делать ее необычной, выходящей за рамки психологии. Постепенно наращивайте количество слов до 300-500. Но соблюдайте при этом осторожность! Избегайте перегрузок!

После того, как почувствуете, что прогресс достигнут, наступает следующая стадия. Переходите от предметных слов к промежуточной степени, например, к явлениям природы, к действиям, событиям. В этой стадии процесс должен сохранить доминирующую роль умозрительного фактора. Однако здесь, можем заметить, более высокий тип мышления, тут больше интеллектуального фактора. В этой стадии больше фантазируйте, придумывайте, казалось бы, самые невероятные, неправдоподобные ситуации, активно влияющие на ваш эмоциональный аппарат. В результате этих занятий улучшается оперативность мышления; благотворно влияющая на качество и своевременность принимаемых вами решений. Но не следует во всем полагаться на эмоции, внимание, взятое в отдельности, также необходимо укреплять и развивать его механизмы, хотя эмоциональный фактор, как активный помощник внимания, сохранит, свое доминирующее положение. Внимание и послушно и капризно, это знает каждый, кто хотел на чем-то сосредоточиться. Мы сами не замечаем, как наше внимание убегает от объекта, выбранного в силу необходимой потребности. Но нет худа без добра. Предлагаем вам некую систему. Представим, что 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, происшедшего 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

всякая ерунда лезет в голову со стороны. Так получилось вследствие того, что вспомнив о протекающей крыше, вспомнили наконец, что динго забыто, и мигом перешли к ней. 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 анархии и хаоса. Как же тогда действовать? Надо «перекручивать пленку» назад в обратной последовательности. От «протекающей крыши» переходим к «дождю», «электрическому разряду в облаках», «молнии», «столетнему дубу», «шведскому шуцеру», «фермеру», «кенгуру», и наконец к самой «динго». При этом возникают приятные иллюзии, будто 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 не было. «Цепочка» дает определенную пользу, если мы к ней будем прибегать систематически. Она понадобится и когда мы будем подходить к стадии освоения слов, подобных по степени сложности словам, указанным во втором списке, они относятся к категории труднейших и почти не поддающихся умозрительному анализу. Их мнемотехника отличается от обычной. Эмоциональный подход усиливается, но одной «цепочкой» не обойтись, Прибегаем к смешанному варианту «цепи» и «цепочки», описание дано ниже:

Нужно запомнить и воспроизвести в следующем порядке 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 соберите в кулак волю, весь интеллект, фантазию, зрение, слух, обоняние, осязание, соединенные вместе силой вашего представления, Большая роль отводится чувственному восприятию. Вот примерный сюжет, составленный при запоминании этих слов: Психология - в голове ощущается что-то приятное, как ток проходящее, наполняющее мозги. Оно 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 космос, являющейся стихией математики в виде цифр и формул, воюющих меж 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 принята мимика с его обозначением). Но мы мобилизовали волю 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). Все это может показаться слишком объемным, однако, если вы сами проделаете все это, то убедитесь в обратном.

БЕССМЫСЛЕННЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ

Облегчается также задача осмысленного запоминания бессмысленных выражений (БВ), хотя здесь тоже нужна своя техника. Обладание такой способностью резко улучшит восприятие, концентрацию, внимание, фантазию, что самое главное, нам легче будут запоминаться иностранные слова и выражения, термины.

Пример: требуется запомнить и воспроизвести следующий ряд бессмысленных выражений: 1 -зек, 2-шэг, 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. В процессе запоминания этих слов мы должны придать им эквиваленты, которые нам знакомы. Для облегчения задачи на все выражения взято по три буквы. Составлять эквиваленты нужно в процессе чтения или диктовки, но мы приводим их вначале:

Зек - уголовник (общеупотреб.). Шэг - русский (по армянски). Дах - звук, вызываемый разбитием стекла. Фис - импортная наклейка на куртке. Кош - первые три буквы в слове кошка. Хук - прием в боксе. Дуд - первые три буквы музыкального инструмента дудук. Муз - музыка. Цуб - звук при чокании стаканами. Кав - глина по армянски. Бах - композитор Бах. кар - первые три буквы слова кара. Топ - топка. Бац - восклицание. Огу - Одесский Государственный Университет. Шва - первые три буквы французского слова «шваль» - лошадь. Вед - веды. Гуж - слова гужевой. Итак: уголовник, русоволосый (но не русоволосый уголовник, так как нарушается порядок) разбил витрину магазина и попытался бежать. На его куртке была какая-то импортная наклейка, поцарапанная кошкой. Но его догнал полицейский и сделал хук справа, от которого тот скончался. На его похоронах играли на дудуке грустную музыку, Там согласно обычаю чокались глиняными чашками, а также слушали музыку Баха. И все таки это была справедливая кара. После они захотели играть в теннис. И кто-то сделал хорошую топку и бац! - набрал очко. Победила сборная Одесского Государственного Университета и получила в приз коня. Это было официальное удостоверение в ведах, В них говорится также о гужевом транспорте. Слегка скучно, но «искусство требует жертв».

МНЕМОТЕХНИКА ИНОСТРАННЫХ СЛОВ

В отличие от запоминания и воспроизведения слов знакомого языка здесь применяют другие механизмы мышления. Слова дробятся, подбираются аналогично звучащие или части слов знакомого языка. При составлении ассоциаций надо стараться как можно чаще использовать элемент запретного плода и остросюжетных ситуаций. Каждый наверняка помнит, как быстро запоминаются нецензурные стихи, поговорки, анекдоты. Поэтому используйте «театр абсурда». Эта задача легко решится для обладателей интеллектуального багажа. Примеры:

Кисе - поцелуй, плейт - пластинка, тейбл - стол, рилейшн - связь, кооз - причина. Комментарии: Он поцеловал свою кису (кисе). Пастух плетью (плейт) разбил пластинку. Мой сын пил за столом тей (в пере воде с армянского - чай), бил рукой по столу и дурачился, булькая чаем во рту, из-за чего раздавался звук-б-л-л (тейбл). Рельсы (риллейшн) являются связью между городами. Один лысый козел (коз) стал причиной наших бед.

2. - Арабский: Молабат - любовь, араис - президент, сахара - пустыня, ислам а покорность, китоб - книга.

Комментарий: Мусульманский священник - молла и католический священник - аббат (молабат) друг с другом занимаются любовью. Раиса (араис) является женой президента. Сахара (сахара) является пустыней. Истинный далай - лама (ислам) проповедует покорность. Кит заплыл в реку Обь (китоб) и за это его ударили по лбу книгой.

3. Греческий: Неро - вода, токсо - лук, икос - дом, карвуно - уголь, парафино - окно.

Комментарий: Кровожадный Нерон (неро) был утоплен в воде. Он спрятал яд (т. е. токсин - токс) в луке. На иконе (икос) нарисован дом. Кара, сидя на куче угля, пьет дешевое вино (карвуно). Пар, выдыхаемый аферистом (парафино) на окно.

Система не позволяет с первого раза запомнить произношение в точности, но она дает возможность запоминать «скелет» слова и достаточно одного-двух повторений, как сотни слов практически ежедневно пополнят ваш словарный запас. Овладеть данной мнемотехникой можно будет только после успешного освоения методики запоминаний не связанных друг с другом русских слов.

МНЕМОТЕХНИКА ЦИФР

На каждую цифру составляется целая группа желательно однородных слов.

Пример: 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, требующихся запомнить и от нашей способности удержать в памяти энное количество слов. Подобно шифру эти слова выучиваются заранее. Становится ясно, что если цифра, скажем, единица повторяется, то мы берем второе число, т. е. подлодка и т. д. Значит, накладки не происходит, Пример: запомните это число: ' 9310425917580635074622134896. Составляем сюжет из заранее выученных нами:

Акула (9) укусила за хвост слона (3), который стоял на палубе теплохода (1), и учила лебедя (0) ездить на мотоцикле (4), принадлежащем льву (2), который пилотировал бомбардировщик (5), уничтожающий глубинными бомбами ихтиозавров (Э), плывущих рядом с подлодками (1), с одной из которых выплыл кот (7), взятый на борт вертолета (5), издав издали напоминающего паука (8), съеденного пеликаном (0), который сидел на шее 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 оленя (3), из шкуры которого изготавливаются паруса для парусника (1), в трюме которых спят медведи (2), доставленные на автомобилях (4), на которых нарисованы стрекозы (8). Все это наблюдает издали тиранозавр (9), пытающийся поймать из моря осьминога (6).

Как видите - сценарий абсурден и нереален. Но сама основа «памяти сердца» - заключается как раз в нестандартности! Она вызывает волнение, эмоции, помогающие лучшему закреплению информации. Кажется, сюжеты длинноваты и громоздки, однако, при умозрительной оценке - ваши сомнения развеются.

ЗАПОМИНАНИЕ ФИГУР

Память может быть сильной в отношении одного и слабой в отношении другого вида информации. Счастлив тот, кто смог продвинуть свои силы по всему «фронту». Одним из участников такого фронта являются геометрические фигуры. Одолев этот плацдарм, ваша

память приблизится к универсальной, так как в данном случае в отличие от воспроизведения не связанных друг с другом слов мы прибегаем к двойным ассоциациям, требующим значительно большей подготовки. Что бы мы ни 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 способность в ориентировке на местности. Надо запомнить такие фигуры:



Вроде бы обыкновенные бездушные фигуры. Можно в принципе и механически их запомнить, но что делать, если фигур много. Нужно все эти фигуры подвести под общий знаменатель, богатый эмоциями. Для кого-то это спорт, для кого-то искусство. Мы предлагаем военные игры. Доктрина должна иметь оборонительный характер, это усилит чувство справедливости, обострит память. Под каждой фигурой берем какой-то образ, связанный с военными играми. Итак, с авианосца (1) взлетел бомбардировщик (2), взял курс в направлении города Н. (3), но был сбит ракетой класса «земля-воздух» (4), летчик катапультировался (5), попал в плен (6). Но ему удалось оттуда бежать (7), притворившись мертвым (8). Затем он проник в склад оружия (9), украл пистолет (10). Денежные купюры (11) достал посредством грабежа. Он начал пить на эти деньги, описывая пьяные восьмерки (12), но по воле рока он пьяным вышел на улицу и попал под машину (13), закончив свой путь на кладбище (14).

Перед вами приведён метод составления одного целого рассказа. Но при большом количестве фигур при этом методе будет трудно произвести фигуры. Тогда можно прибегнуть к «цепочке». Можно воспользоваться и таким методом: чертится 300 фигур, не похожих друг на друга, заранее создаются аналоги, каждой фигуре из предметного мира и предварительно выучиваются. При выполнении этого условия уже не требуется дополнительно затрачивать время на создание ассоциаций от фигуры к образу, ибо они уже готовы.

ПАМЯТЬ НА ЛЮДЕЙ

Представьте такую картину: к вам в гости пришли 26 человек. Гости представились, назвали свои имена: АРТУР ЖАННА АЛЕКСЕЙ ВЕРА АРСЕН ГРИГОРИЙ МАРИНА РАИСА ВАСИЛИЙ АНДРЕЙ МИХАИЛ ЕЛЕНА АННА НАИТ АНАСТАС АРМЕН НАДЕЖДА ИБРАГИМ АЛЕКСАНДР ЮЛИЙ ЮРИЙ БОРИС ПЕТР ЛЮДМИЛА НЕРСЕС НАТАША. Даже не обладая феноменальной памятью вы можете быстро запомнить их всех. Как? - Приведите к себе в помощь знаменитостей, а также своих знакомых, также города, носящие эти имена, что-то еще, скажем одеколон «Наташа». При каждом новом имени проводите параллели и разыгрывайте

сюжеты с использованием вышеприведенной информации, которую взяли в помощь. Примерная цепочка: В Порт-Артуре стоял на якоре французский теплоход «Жанна д'Арк», откуда вышел славный летчик Алексей Маресьев с Верой в то, что хирург Арсен его удачно прооперирует. У последнего в этот день родился сын, которого назвали Григорием, После он женился на уродливой Раисе, дочери князя Василия, который любил читать про Андрея Болконского; подарившего жене Михаила духи «Елена», рекомендованные продавцом Анной, которая старалась познакомить свою дочь Анаит со студентом Анастасом, учеником Армена Джигархоняна, который питал Надежду сыграть роль иранского шаха Ибрагима, убитого Александром Македонским, кому подражал Юлий Цезарь, который тоже когда-то мечтал полететь в космос, как Юрий Гагарин, сказавший, что Борис не прав, чье имя часто упоминал Петр Первый, имеющий наложницу Людмилу, читающую курс лекций про Нерсеса Шнорали, который употреблял после бритья одеколон «Наташа»,

После этих сюжетов внимательно пожирайте глазами «гостей» и, используя вышеприведенную связку, как шпаргалку, разделите их по группам, после чего по единицам. Прделав эти процедуры, выпустите из внимания прежние объекты с аналогичными именами и названиями, которые были использованы как зацепки для запоминания, предварительно проведя в пределах возможного аналогию между внешними признаками гостей и приведенных объектов с одинаковыми именами. Благодаря этим предметам, эти люди будут узнаны через большой промежуток времени, в любом месте.

К сказанному в такой ситуации мобилизуйте в кулак все органы чувств. Вы должны не только видеть и слышать человека, но и каким-то шестым чувством вписать его в себя, ощутить, может даже обнюхать. Но, конечно, прежде всего действует сексуальное восприятие. Ведь еще древние говорили, если мы видели одного льва, значит видели всех львов, если видели одного волка, значит видели всех волков. Но если мы видели одного человека, это значит, что мы видели одного человека, уникального по своему, носящего в себе отдельный мир.

ЗАПОМИНАНИЕ ТЕКСТОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Перед тем, как изучать текст, не задавайтесь целью запомнить его в узком смысле этого слова. Главное - содержание текста надо осмыслить, впитать в себя. Это заблуждение, что тексты выучить легче, чем не связанные друг с другом слова. Тест тексту рознь. Бывают тексты умозрительные, а есть абстрактные, степень сложности запоминания у них разная. В чем же заключается сложность текста по сравнению с не связанными по смыслу словами. Трудность в том, что в тексте 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, все равно можно применить некоторые элементы мнемотехники несвязанных слов. Назовем этот метод «опорными точками». Читая текст, дробите его по смысловым единицам, либо абзацам. На каждую группу составьте одно или два слова, отражающие смысл абзаца (смысловой единицы). Перейдя к другому абзацу, проделайте то же самое. У вас получится список слов несвязанных, но являющихся опорой при запоминании. После этого вы сможете воспроизвести с помощью «опорных точек» всю информацию близко к тексту. Пример: дается текст из газеты: «Вновь ожили предприятия и организации Степанакерта.. Таким образом в областном центре приостановлена длившаяся около 4-х месяцев забастовка.

Люди откликнулись на призыв Национального Совета возобновить трудовой ритм, добиваясь удовлетворения своих требований за столом переговоров. Этот призыв еще раз однозначно прозвучал на очередном митинге жителей Степанакерта, состоявшемся в пятницу. Выступившие, в частности, отметили, что усиливающемуся с каждым днем со стороны Азербайджана экономическому, моральному, политическому давлению на ИКАО арцахцы должны противопоставить силу их воли, работать с удвоенной энергией, возводить больше жилых домов, детских садов, школ. Ораторы подчеркнули, что противники справедливого карабахского движения способны на всякого рода провокации. Необходимо сохранить спокойствие, выдержку и не отвечать злом на зло. К сожалению, предостережения участников митинга оправдываются". В ночь с 27 на 28 августа неподалеку от г. Барда в очередной раз был забросан камнями пассажирский автобус, следовавший из Еревана в Степанакерт. Это случилось, когда машину сопровождали работники ГАИ. Когда будет положен конец бесчинствам. Ведь страдают безвинные люди?»

Создаем «опорные точки»: Степанакерт, забастовка, прекращение, призыв, переговоры, митинг, давление, воля, справедливость, провокация, выдержка, зло, Барда, камни, автобус, ГАИ, бесчинства, страдания. Эти слова выучиваются в том же порядке и применяются в качестве шпаргалки. На эту статью примерно из 150-160 слов составлено 18 «опорных точек». Это больше нормы, при больших объемах текстовой информации количество образов не должно превышать 3-х-5-ти % от количества слов текста. Эта методика не позволит произвести текст слово в слово, но даст возможность вспомнить близко к тексту основное содержание и последовательность получения информации. Можно тут прибегнуть и к аллегорическим рассуждениям, образным сравнениям, порой доведя их до абсурда. **Это отличная гимнастика для фантазии!**

<http://realstrannik.ru>