

## Три природных закона запоминания.

Это законы эмоций, повторения и ассоциации.

**Первый закон – эмоции** – основан на том, что для того, чтобы хорошо запомнить информацию, человек должен получить четкое, яркое, глубинное впечатление о предмете запоминания. Осталось множество свидетельств современников Теодора Рузвельта, которые говорили о феноменальной памяти этого человека. В значительной мере уникальные возможности Рузвельта были обусловлены тем, что его впечатления были чрезвычайно глубокими и устойчивыми. Он упорно тренировался, обладал выдающейся силой воли и в результате научился концентрироваться в самых сложных ситуациях. Например, в 1912 году, когда проходил съезд прогрессивного крыла Республиканской партии, который он возглавлял, Рузвельт находился в гостинице «Конгресс». На улице собралось множество митингующих людей, которые выкрикивали лозунги в поддержку своего кандидата в президенты – Рузвельта. Обстановка была напряженной: постоянно сновали партийцы, толпа возбужденно гудела, раздавались телефонные звонки, проводились совещания, но Рузвельт был совершенно спокоен. Он уселся в кресло-качалку и читал труды античного историка Геродота.

В другой раз, путешествуя по бразильским джунглям, Рузвельт поражал своих спутников тем, что каждый вечер, добравшись до лагеря, отыскивал удобное местечко, садился на раскладной стульчик и доставал работу Гиббона, посвященный гибели Римской империи. Он читал настолько упоенно и сосредоточенно, что не обращал внимания на дождь, голоса людей, крики диких животных. Разумеется, Рузвельт досконально запоминал прочитанную информацию.

Психологи убеждают нас в том, что, сосредоточившись на несколько минут, мы получим больший эффект, чем если бы рассеянно размышляли о чем-то сутки напролет. Американский религиозный деятель Бичер говорил, что час напряженного интеллектуального труда дает больше, чем целый год дремы. **Знаменитый бизнесмен Юджин Грейс** рассказывал, что превыше всего ставит способность сосредоточиться на определенной деятельности.

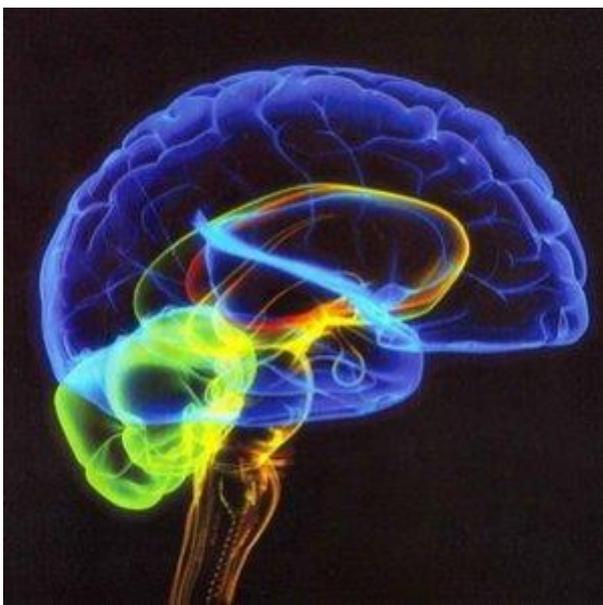
А вот другой знаменитый **Рузвельт – Франклин** – 32-й президент Соединенных Штатов, применял иной способ. Его помощник и правая рука Фарли составлял базу данных обо всех политиках, общественных деятелях и бизнесменах. Если намечалось событие, на котором могли присутствовать нужные люди, Фарли заблаговременно информировал Рузвельта о них. Президент заучивал не только сведения об интересующих его персонах, но и готовые фразы, которые должны были привлечь внимание этих людей,

доказать, что Рузвельт заинтересован в них. Досье, собранные Фарли, сыграли огромную роль в карьере Рузвельта, который считается одним из самых удачливых политиков в истории. Этот человек - единственный президент США, занимавший этот пост четыре срока.

**Наполеон** тоже имел свою методику запоминания. Секрет французского императора состоял в том, что он запоминал, как будут строиться его бойцы во время смотра. Он помнил, к примеру, как зовут пехотинца, который стоит вторым в третьем батальоне первой бригады. Для верности он перед построением сверял информацию у командиров, чтобы не попасть впросак, ведь подчиненные могли заподозрить, что их полководец хитрит. Virtuозно оперируя этими данными, Наполеон обеспечивал себе немислимую популярность в своей армии.

**Томас Эдисон** узнал, что из 27-ми работников его лаборатории, которые каждый день на протяжении полугода ходили по дорожке от производственного корпуса к заводской конторе, ни один не замечал вишневого дерева, которое росло прямо у дороги. Великий ученый убедился в том, что мозг обычного человека не фиксирует и тысячной доли той информации, которая поступает по зрительным каналам. Он удивлялся тому, насколько слабы наши способности к деятельному и внимательному наблюдению.

Если вы познакомите среднестатистического человека с двумя-тремя своими друзьями, а спустя пару недель спросите его, как зовут новых знакомцев, то, скорее всего, обнаружите, что испытуемый позабыл их имена. Почему так происходит? Проблема в том, что при знакомстве он не заинтересовался этими людьми, не обратил на них должного внимания, не сконцентрировался. Вероятно, вы решите, что этот человек забывчив, а на самом деле он не наблюдателен. Вряд ли кто-то будет обвинять фотоаппарат в том, что при съемке в условиях плохой видимости снимки не получились. Точно так же не виноват и наш мозг, который не получил четких, ярких впечатлений.



**Знаменитый американский издатель Пулитцер** развесил над столами журналистов, работавших в его журнале, таблички с простым лозунгом, на котором три раза повторялось слово «Внимательность». Это то, что необходимо всем нам. При знакомстве убедитесь, что расслышали имя и

фамилию человека правильно. Если не уверены в этом, попросите его представиться еще раз. Можно также спросить, как пишется фамилия. Человеку понравится ваш интерес к его персоне, но и вы останетесь в выигрыше, потому что сконцентрируетесь и точно запомните фамилию.

### **Метод Линкольна**

Великий американский президент Линкольн ходил в бедную деревенскую школу, где в качестве полов были настелены половинки бревен, а на окнах вместо стекол красовалась промасленная бумага. В распоряжении класса был только один учебник, поэтому преподаватель читал детям вслух, а они хором повторяли услышанное. Разумеется, в школе постоянно стоял шум, за что сельчане и прозвали учебное заведение ульем.

В таких условиях будущий президент выработал умение, которое сохранил на всю последующую жизнь. То, что Линкольн считал необходимым запомнить, он прочитывал вслух. Будучи адвокатом, он начинал свой рабочий день так: входил в офис, брал утреннюю газету, укладывался на диване и принимался читать статьи вслух. Партнер Линкольна вспоминал, что тот был невыносим, не давал работать. Один раз он спросил Линкольна, зачем он читает вслух. Линкольн ответил, что таким образом он заставляет работать сразу два органа чувств – зрение и слух, поэтому прочитанное лучше запоминается.

Память этого человека была феноменальной. Линкольн утверждал, что его интеллект похож на стальную деталь. Нанести на нее какие-то следы очень трудно, но если это удастся, то стереть уже не получится.

Линкольн приводил в действие два органа чувств – почему бы и нам не пользоваться его рецептом? В идеале нужно бы не только услышать и увидеть нечто, но еще и понюхать, попробовать и потрогать. Однако поскольку самый развитый канал получения информации у нас – зрение, то важнее всего именно увидеть объект. Зрительный образ впечатывается в память прочнее всего. Каждый из нас попадал в ситуацию, когда, увидев человека, понимал, что знает его, но вспомнить имя не может. Объясняется это тем, что зрительные нервы в 20 раз толще, чем слуховые.

**Есть один простой прием – записывать все, что нужно запомнить - от телефонных номеров и имен до плана публичного выступления. Записав, внимательно посмотрите на листок и закройте глаза. А теперь представьте, что все буквы загорелись!**

## Метод Марка Твена

Марк Твен часто выступал на публике и все время хотел отучиться говорить по бумажке. Он научился использовать свою зрительную память и рассказывал о своем методе так: запомнить дату сложно, поскольку она состоит из цифр, а цифры маловыразительны и память путает их. Из цифр трудно составить наглядную картинку, глазу просто не за что зацепиться. Но если вы научитесь самостоятельно составлять картины на базе цифр, то сможете запомнить чуть ли не все. В молодости Марк Твен заучивал текст своих лекций наизусть. Он использовал шпаргалку, по которой повторял лекцию вечером перед выступлением. Записывал он самые начала абзацев, которых было 11. Это выглядело приблизительно так:

-В этой местности климат...

-В те времена был традиция...

-Однако среди калифорнийцев никто не знал...

Обрывки фраз составляли подобие плана лекции, при помощи которого Твен заучивал текст. Записи были монотонными, невыразительными и не ассоциировались с какими-то картинками. Писатель заучивал их наизусть, но путал последовательность, поэтому, придя в аудиторию, всегда держал листочки перед собой и то и дело поглядывал в них. Один раз Марк Твен потерял свой план и перепугался, что не сможет достойно выступить. С этого момента он твердо решил создать свою систему запоминания плана. Он стал запоминать первый десяток букв, с которых начинались предложения, и записывать их на ногтях. Во время выступления он поглядывал на руки и вспоминал, какой абзац стоит за каждой из букв, но потом сбился. Самым верным способом было бы слизывать каждую «отработанную» букву, но как на это отреагировали бы слушатели, неизвестно. Они и так были заинтригованы, потому что видели, что лектор постоянно рассматривает свои руки. После выступления нескольких присутствующих подошли к Твену и поинтересовались, что произошло с его руками.

Вот тогда-то писателю и пришла в голову спасительная идея о картинах, и всем его метаниями пришел конец. За пару минут он набросал шесть зарисовок, которые заменили 11 предложений. Как только Твен нарисовал свои картинки, он тут же выкинул их, потому что понял, что может представить эти изображения и по ним восстановить текст лекции. Прошло 25 лет. Содержание лекции полностью стерлось из памяти Марка Твена, но он утверждал, что стоит ему закрыть глаза, и картинки восстанут из памяти, и по ним он сможет заново написать забытый старый текст.

Вот так, применив фантазию, многие известные люди изобретали свои способы запоминания, попробуйте и вы, читатель, воспользоваться опытом предыдущих поколений и, возможно, вам удастся создать что то новое, а если и не получится, то вы все равно останетесь в выигрыше, натренировав свой мозг и улучшив свою память.

**Чем бы вы ни занимались**, тренировкой памяти, развитием внимания или другими практиками, рано или поздно вы придете к тому, что все проблемы со здоровьем, памятью, энергетикой, судьбой, кармой, взаимоотношениями и т.д. имеют свои корни в голове, т.е. психике. Многие практики, упражнения и медицина помогают лишь на время, т.к. не работают с причинами общего дисбаланса, ухудшения памяти, слабого здоровья. Есть техника, работающая именно с причинами и корнями всех проблем, вы можете ознакомиться с ней в [этой статье](#).