

СОДЕРЖАНИЕ

Тренируем память — тренируем интеллект!	5
Тренажер Келли — эффективный тренажер интеллекта № 1	9
Особенности и результаты применения тренажера Патрика Келли	20
Описание базового комплекса упражнений	23
Работа с тренажером	24
Таблицы Шульте — эффективный тренажер интеллекта № 2	27
Принципы метода Шульте	27
Память — главный помощник интеллекта	44
Как работать с интеллектуальным тренажером?	51
Особенности тренировки памяти	62
Упражнения на запоминание числовой информации	65
Упражнения на запоминание слов	74
Упражнения на запоминание текстов	89
Упражнения на запоминание изображений	105
Упражнения на запоминание лиц и имен	125
Упражнения на запоминание комплексной информации	132
Память и чувства	154



Почему важно развивать зрительную, слуховую и кинестетическую память	154
Упражнения для развития зрительной памяти	159
Упражнения для развития слуховой памяти	171
Упражнения для развития кинестетической памяти	179
Упражнения для комплексной тренировки зрительной, звуковой, кинестетической памяти	185
Ассоциации — эффективный механизм запоминания	195
Установить связи между предметами — значит легче запомнить их	195
Ассоциативное запоминание цифр и чисел ...	198
Ассоциативное запоминание словесной информации	206
Ассоциативное запоминание текстов	213
Ассоциативное запоминание имен и фамилий	219
Ассоциативное запоминание изображений	223
Ассоциативное запоминание смешанной информации	230
Метод Шерешевского — синестезия	239
Как впитывать информацию всеми чувствами сразу	239
Упражнения для тренировки синестетического способа запоминания	244
Приложение 1. Таблицы Шульце	255
Приложение 2. Тренажер Келли	313

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ — ТРЕНИРУЕМ ИНТЕЛЛЕКТ!

Упражнения, которые вы найдете в этой книге, призваны улучшить в первую очередь вашу память, ведь именно хорошая память — основной элемент в работе интеллекта.

Чтобы ваш мозг верно служил вам долгие годы, а острота мышления сохранялась и приумножалась — нужно давать ему в достаточном количестве «пищу для ума», которая всегда под рукой. Эта пища — информация, за хранение которой отвечает то, что мы называем «памятью».

Но память — это не только место, где хранится информация. Как компьютер — это не только место, где хранятся файлы и программы. Процессы запоминания, воспомина-



ния тесно связаны с интеллектом. Поэтому, тренируя память, мы тренируем и интеллект.

Тренируем память — тренируем нейроны мозга

За состояние памяти отвечают нейроны мозга. В детстве они пластичны, не изношены и функционируют без сбоев и задержек. Кроме того, мозг подпитывается и тренируется в рамках игровой и учебной деятельности ребенка. Но со временем такой деятельности становится все меньше и меньше, и нет уже строгого учителя, который выдаст задание. Есть только вы и ваш мудрый мозг, подсказывающий, что нужно заняться собой самостоятельно. И то, что вы можете сделать для себя прямо сейчас, — начать тренировать память, чтобы сохранить ясность и остроту ума на долгие годы.

В книге представлен комплекс упражнений, который поможет решить эту задачу, задействовав различные участки мозга, отвечающие за образное и логическое мышление и даже за эмоциональный интеллект. Тренируя «мускулы памяти», мы тренируем различные функции интеллекта с помощью упражнений, в основе которых лежат выверенные методики, «разогревающие» и включающие на полную мощность ваш мозг.



Память против старения

Чем раньше вы начнете тренировать свой главный интеллектуальный мускул — мозг, тем позже вы столкнетесь с негативными факторами старения в виде ослабления интеллекта, невнимательности и забывчивости, тем эффективнее вы будете справляться с любыми рабочими и бытовыми задачами.

Тренировка памяти в этом смысле — эликсир молодости для вашего мозга.

Два тренажера, которые многократно усилят тренировки памяти

Особенность моей системы тренировки памяти заключается в том, что я предлагаю двухуровневый комплекс: разминку и основную тренировку. При этом оба элемента одинаково важны. Разминка готовит ваш мозг работать с большей продуктивностью, «разогревает» вас, основная тренировка «напрямую» развивает вашу память.

«Разминка» — мое «ноу-хау». В разминку входят два очень эффективных тренажера: тренажер Келли и таблицы Шульте. «Разминнаясь», вы сразу же переводите мозг в особое состояние, в котором повышаются качество и скорость запоминания.



На следующих страницах мы познакомимся с тренажером Келли и таблицами Шульте. После этого вам будут предложены задания на развитие памяти.

ТРЕНАЖЕР КЕЛЛИ — ЭФФЕКТИВНЫЙ ТРЕНАЖЕР ИНТЕЛЛЕКТА № 1

О взаимосвязи определенных зон коры больших полушарий головного мозга с психическими функциями человека ученым известно очень давно. Большинство людей знает некоторые общие положения, к примеру, о связи рационального, логического мышления с работой левого полушария и образного мышления — с деятельностью правого. Также уже доказано то, что все психические и эмоциональные реакции человека тесно связаны с биохимическими процессами, которые происходят в отдельных областях головного мозга, а также с электромагнитной активностью этих областей.

Доктор Келли на протяжении многих лет детально изучал физиологию человеческого мозга, исследовал взаимосвязи нарушения его функций (в том числе возрастных)



с реакцией организма. Ученый искал ответы на вопросы: какими способами можно увеличить объем запоминаемой информации, скорость ее усвоения, развить скрытые способности человека?

Свои исследования процессов, происходящих в коре головного мозга, Патрик Келли проводил с помощью современного высокочувствительного электронного оборудования. После множества экспериментов доктор обнаружил интересную закономерность: оказалось, что ряд совершенно разных способностей, умений и даже определенных качеств человеческой личности связан с одной и той же зоной коры.

Что у нас в голове?

Для того чтобы разобраться в том, как же на самом деле функционирует мозг, и в происходящих в нем процессах, давайте обратимся к устройству головного мозга человека.

На рис. 1 вы видите то, что обычно скрыто от нашего взгляда черепной коробкой, — головной мозг. Этот уникальный орган включает в себя несколько отделов. В «ведомстве» каждого из них находятся определенные функции, обеспечивающие жизнедеятельность организма. Более подробную схему «отделов» вы видите на рис. 2.

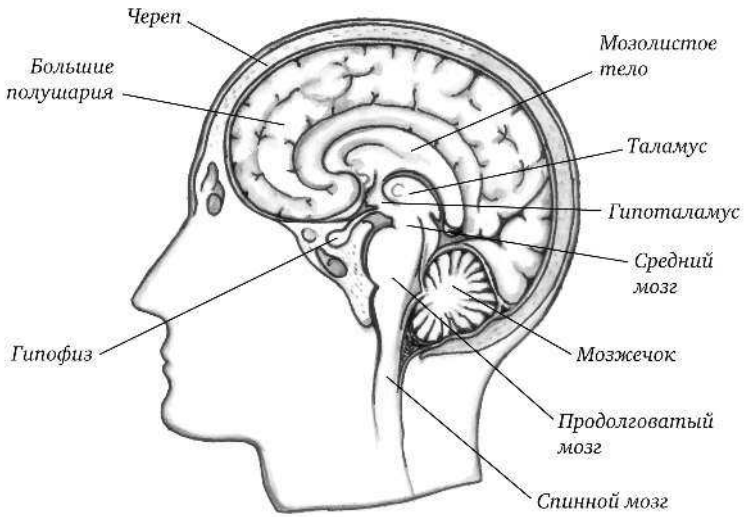


Рис. 1. Строение головного мозга человека

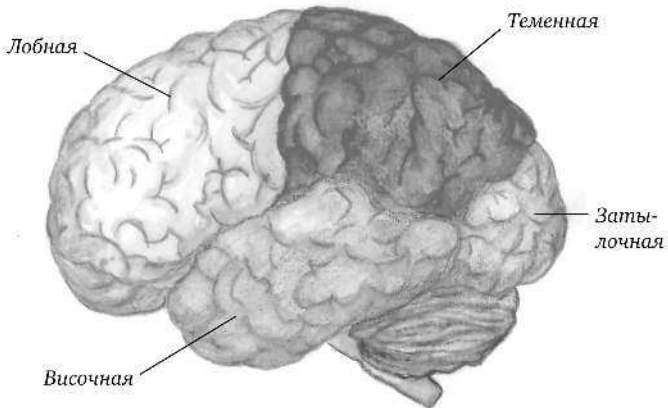


Рис. 2. Доли коры головного мозга



Сейчас мы с вами подробно поговорим о коре головного мозга, которую еще называют передним мозгом. В этой части мозга находятся зоны, которые отвечают за обработку ощущений.

Кора составляет значительную часть головного мозга — примерно $2/3$ всего его объема и делится на два полушария — левое и правое. Их функции и взаимодействие достаточно сложны, но в целом можно сказать, что правое полушарие в большей степени ответственно за интуитивное, эмоциональное, образное восприятие окружающей действительности, а левое — обеспечивает логическое мышление. При этом анатомическое строение правого и левого полушарий идентично.

Кора считается наиболее развитой частью мозга человека. Именно она обеспечивает нормальное развитие и функционирование речи, восприятия и мышления, каждая ее область имеет свою строго определенную функцию.

На рис. 3 показана структура коры головного мозга с подразделением ее на так называемые «доли»:

- ♦ лобная доля обеспечивает моторные функции нашего организма и частично — речь, отвечает за принятие решений и выстраивание планов, а также любые целенаправленные действия;



- ◆ височная доля включает в себя центры слуха, речи и обоняния;
- ◆ теменная доля отвечает за обработку информации, полученной от тела через тактильные ощущения;
- ◆ затылочная доля обеспечивает работу зрительных центров.

Лобная доля коры, пожалуй, самая загадочная область головного мозга. Именно здесь расположена зона, называемая префронтальной корой или же корой префронтальной области полушарий большого мозга, все ее загадки и возможности по-

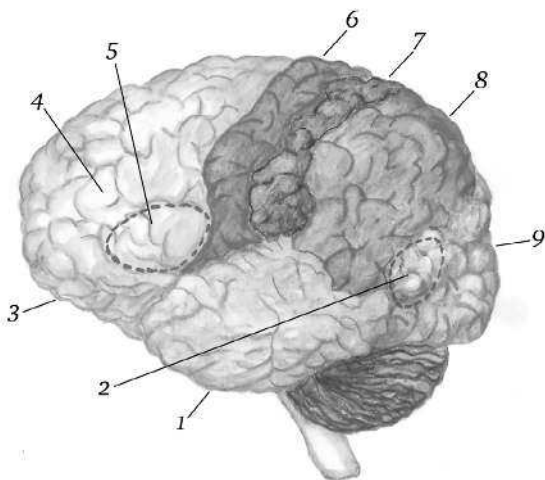


Рис. 3. Зоны коры полушарий головного мозга:

- 1 – височная доля; 2 – зона Вернике; 3 – лобная доля;
 4 – префронтальная кора; 5 – зона Брока;
 6 – моторная зона лобной доли; 7 – сенсорная зона теменной доли;
 8 – теменная доля; 9 – затылочная доля



ка еще до конца не изучены. Но известно, что в этой области находятся зоны, отвечающие за память, способность человека к обучению и коммуникации, а также за творческие способности и мышление. Эксперименты показали, что стимуляция этой области головного мозга дает человеку мощный толчок в плане личностного роста.

В той части, где проходит граница лобной и теменной частей коры, располагаются сенсорная и моторная полосы, которые, как следует из их названий, отвечают за функции движения и восприятия.

В нижней части лобной доли левого полушария находится зона Брока, названная по имени знаменитого французского хирурга и анатома Поля Брока. Эта часть головного мозга наделяет человека способностью произносить слова и писать.

В височной доле левого полушария, в том месте, где она смыкается с теменной долей, немецким психиатром Карлом Вернике был обнаружен еще один центр, обеспечивающий речь человека. Эта зона, названная по имени ученого, играет большую роль в нашей способности воспринимать смысловую информацию. Именно благодаря ей мы можем читать и понимать прочитанное.

На рис. 4 вы видите, какие функции обеспечивают различные зоны коры головного мозга человека.

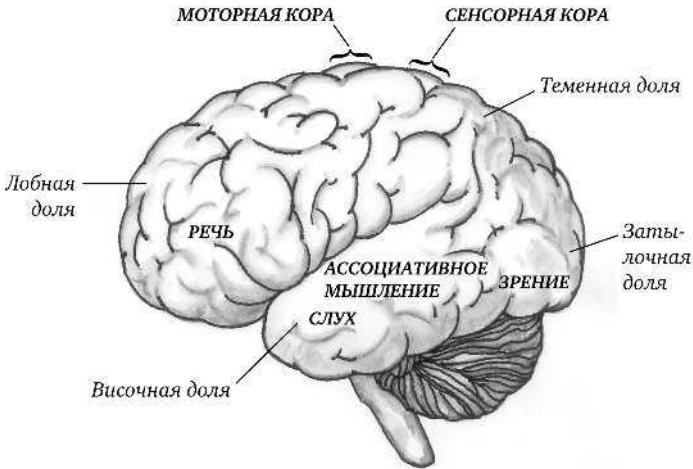


Рис. 4. Функции долей коры полушарий мозга

Целью исследований доктора Келли было определение способов эффективного воздействия на те зоны коры, которые обеспечивают высшую нервную деятельность человека. Наблюдения за работой различных зон головного мозга показали, что биофизическая активность этих участков коры может быть одинаковой при выполнении человеком различных действий, допустим, прогноза относительно курса доллара или же простого счета от одного до десяти. Независимо от действия соответствующая зона головного мозга демонстрирует идентичную активность — приборы фиксируют практически полное совпадение работы участков мозга.