

AB PUBLISHING

МАРГАРЕТ ФОКС

# ПОМНИТЬ ВСЕ!



**КАК РАЗВИТЬ  
СУПЕРПАМЯТЬ**

Маргарет Фокс

**Помнить все! Как  
развить суперпамять**

«АБ Паблишинг Трейд»

2015

**Фокс М.**

Помнить все! Как развить суперпамять / М. Фокс — «АБ  
Пабблишинг Трейд», 2015

Как улучшить свою память, научиться управлять ею и запоминать факты и события по собственному желанию? Как развить свой мозг и использовать его возможности наиболее эффективно? Как легко и прочно заучить слова иностранного языка? Ответы на эти и другие важные вопросы, связанные с мозговой деятельностью и памятью, вы найдете в книге.

© Фокс М., 2015

© АБ Пабблишинг Трейд, 2015

# Содержание

Введение	6
Глава первая. Таинственная субстанция или биологический компьютер?	7
1.1. О функциях и структуре мозга	7
1.2. Загадки мозговой деятельности	8
1.3. Где прячется память?	9
1.4. Нейронный компьютер в нашей голове	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Маргарет Фокс**

## **Помнить все! Как развить суперпамять**

© Фокс, М., 2015

© Издательство АВ Publishing, 2015

ООО «Креатив Джоб», 2015

## **Введение**

В современном мире на каждого человека ежедневно обрушивается целый водопад новой информации. Объем знаний по общим и специализированным темам в наши дни возрос настолько, что запомнить нужное, отделить его от второстепенного и применить на практике бывает очень сложно.

Возможность развивать нашу память и управлять ею по своему желанию бесценна для тех людей, которые хотят добиться успеха в профессии, получить достойное образование или просто систематизировать свою повседневную деятельность и повысить личную эффективность. Мы предлагаем вам проверенные техники и методы улучшения памяти, которые помогут в решении множества задач, связанных с интеллектуальной деятельностью и не только.

## **Глава первая. Таинственная субстанция или биологический компьютер?**

### **1.1. О функциях и структуре мозга**

Головной мозг – один из самых загадочных органов человеческого тела. Он таит в себе неизмеримые возможности, о которых мы порой даже не догадываемся. Недаром же ученые говорят, что большинство людей использует ресурсы мозга всего на 10 процентов.

Наш мозг координирует и контролирует абсолютно все функции организма, как сознательные (поведенческие), так и бессознательные (обеспечение жизнедеятельности органов и систем). Основные «рабочие» клетки мозга – нейроны, они отвечают за сбор, обработку и хранение информации. Немного похоже на жесткий диск компьютеров: любая информация, получаемая мозгом, сохраняется в нейронах, и при необходимости ее можно извлечь и использовать. Вот только человеческий мозг имеет неоспоримое преимущество перед любым, даже самым мощным компьютером: он умеет приспосабливаться, подстраиваться под окружающую действительность и жизненный опыт, определять, что нам нужно, а что лишнее и может быть удалено. Ученые назвали способность мозга приспосабливаться «нейропластичностью».

Нейропластичность выше всего в детстве и юности, когда отделы мозга только развиваются и закладывается основа интеллектуальных способностей. Именно потому дети более обучаемы, чем взрослые. Но и в зрелом возрасте есть возможность «разработать» мозг и развить свои способности – нужно только захотеть.

## 1.2. Загадки мозговой деятельности

Головной мозг – основа и средоточие человеческой памяти. Он способен к самовосстановлению, и ресурсы его неисчерпаемы. Ранее считалось, что нейроны отмирают безвозвратно и с возрастом их количество заметно снижается. Однако последние исследования показали, что небольшое внутреннее образование мозга – гиппокамп – способно генерировать новые нервные клетки, которые успешно заменяют отмершие. Чем активнее работает гиппокамп, тем быстрее восстанавливается структура мозговых клеток.

Кстати, специалисты выявили, что гиппокамп может расти, а значит, работать активнее. Практически каждый человек может стимулировать рост своего гиппокампа, для этого нужно только постоянно упражняться, держать свою память и способность ориентироваться в пространстве в тонусе. Почему именно такие упражнения способствуют органическому развитию мозга? Неврологи оставляют этот вопрос открытым. Но факт есть факт: чем больше вы будете тренировать свой мозг, тем активнее он будет восстанавливаться и тем лучше работать. Этот процесс можно сравнить с тренировкой мышц в спортзале: чем активнее вы тренируетесь, тем мышцы лучше приспосабливаются к нагрузкам, тем лучше они развиваются и функционируют.

Наш мозг – система очень экономичная и организованная рационально. Он не хранит абсолютно всю информацию, он самостоятельно сортирует то, что нужно обязательно запомнить, от того, что можно забыть уже сейчас. Это позволяет мозгу работать эффективнее и не засорять память тоннами ненужных сведений. Однако при необходимости человек может вспомнить абсолютно все – даже то, что, казалось бы, давно и прочно забыл и «стер из памяти».

Да, весь жизненный опыт человека, весь накопленный им объем информации может быть восстановлен. Но обычно такие воспоминания появляются самопроизвольно, мозг подбрасывает нам какие-то обрывки информации на первый взгляд бесцельно и бессистемно. Это нельзя назвать сбоем в его работе или усталостью нервных клеток – это одна из загадочных особенностей нашей центральной нервной системы. Любой мозг гораздо мощнее и гибче любого компьютера, однако далеко не все умеют пользоваться преимуществами, которые он нам дает.



### 1.3. Где прячется память?

Нельзя назвать определенную зону головного мозга, в которой хранится наша память. За разные виды памяти (зрительная, слуховая, тактильная, произвольная и произвольная, долговременная и краткосрочная) отвечают различные участки мозга. Например, за зрительную память ответственна затылочная часть головного мозга, за произвольную – лобные доли. А вот весь первоначальный опыт, вся новая информация скапливается в основном в гиппокампе. Это своего рода фильтр, промежуточный «диск», информация на котором будет сортироваться и распределяться по отделам мозга или же удаляться за ненадобностью.

Кстати, многие дети младшего возраста, несмотря на всеобщую убежденность в их хорошей обучаемости, воспринимают и усваивают новую информацию плохо. Это происходит не от лени, а по объективным причинам: примерно до 12 лет лобные доли мозга только развиваются, и произвольная память еще очень несовершенна. Поэтому, если у вас есть ребенок-школьник младших классов, не ругайте его за неуспеваемость. Возможно, у него просто естественные трудности с осознанным запоминанием.

Кроме того, наша память устроена таким образом, что на сохранение информации почти всегда влияют эмоции. Мы запоминаем то, что каким-то образом задевает наши чувства: если какой-то информации мы придаем особое значение, она сохранится в нашей памяти надолго. За эмоциональную составляющую отвечает лимбическая система. Она связывает всю поступающую в мозг информацию с чувствами и эмоциями, фильтрует ее и только затем откладывает в долговременную память или же определяет как неважную и ненужную.

## **1.4. Нейронный компьютер в нашей голове**

Наш мозг – это сложнейшая структура, причем каждая отдельно взятая нервная клетка (нейрон) представляет собой сложный, многофункциональный и очень эффективный механизм. Поэтому и память человека имеет многоуровневое строение, недоступное даже самому совершенному искусственному интеллекту.

Некоторое время назад физики озвучили термин «нейронное гиперболе». Под ним подразумевается, что наш мозг – совершенная и выверенная система, способная оказывать влияние не только на функции и состояние нашего организма, но и на внешнюю среду. Иными словами, хоть ученые и относятся скептически к экстрасенсорным способностям человека, но совсем их не отрицают. Наш мозг способен на удивительные вещи, нужно только правильно стимулировать его.

Если вы поймете, что обладаете мощнейшей и совершенной системой, которой под силу запомнить, переработать и сохранить огромные объемы информации, если перестанете искать оправдания своим невысоким способностям – вы можете выйти на качественно иной уровень интеллектуальной деятельности.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.