

Умение запоминания большого количества информации – изобретение дней давно минувших. У древних мнемоников, которых, признаемся, было не так уж много, были свои секреты. Оратор Цицерон, например, проговаривая свою будущую речь, шагал по дому из комнаты в комнату и мысленно расставлял ключевые слова вокруг себя. В суде же он снова мысленно шел по дому и собирая «разбросанное». Нынешним ораторам, подглядывающим в листок бумаги или текст, неплохо бы овладеть этим способом. А вот отец знаменитого Сенеки, ритор Маркус Сенека мог повторить 2000 несвязанных слов или 200 строчек стихотворения, которые ему произносили один раз, причем в прямую и обратную стороны. Такой развитой памяти позавидуют нынешние студенты и школьники, которым приходится запоминать сотни дат по истории, сотни символов и формул, тысячи иностранных слов.

-Mожно завидовать древним, а можно развить память, как спортсмены тренируют мышцы, - уверяет руководитель Школы развития памяти, автор собственного метода Владимир Мангатаев. – Причем не нужно обладать никакими феноменальными способностями, память натренировать можно практически у любого человека в любом возрасте. Достаточно овладеть специальными приемами.

Собственный опыт развития памяти у Владимира около 30 лет. «Мне скоро 50 лет, но память сейчас лучше, чем была в 17-20 лет». По первому образованию он – инженер-механик, но в годы кризиса занимался коммерцией, потом работал в налоговой инспекции Улан-Удэ, приобрел специальность бухгалтера-аудитора. Когда-то давал себе установку учить в день по 15-20 новых слов азербайджанского языка, потом китайского – когда общался по долгу службы с торговцами из этих стран. «Когда с человеком говоришь на его родном языке, – вспоминает Владимир, – к тебе уже по-другому относятся, с большим уважением».

Мало-помалу, Владимир Мангатаев сводил воедино свою методику развития памяти. Для этого использовал наработки мнемоников прошлого, четыре системы. Систему «эйдосов» – образов, когда цифра 4 запоминается как стул, а 45 – как «победа». Во-вторых и в-третьих системы – соответствие и



созвучия, и в-четвертых – комбинацию всех этих систем.

Личный рекорд Владимира – запоминание двух тысяч цифр после запятой в числе «пи». Он перемножает в уме трехзначные цифры, запоминает за одну-две минуты до ста цифр, благодаря чему выиграл на спор не один ящик пива и шампанского, и в казино Улан-Удэ его особо не ждут, так как он «держит в уме» колоду карт и просчитывает комбинации. Однажды по договоренности с педагогами за 7 занятий выучил с первоклашками одной из школ всю таблицу умножения. Думается, что базовые навыки мнемотехники не помешали бы всем школьникам, ведь запоминание различной информации составляет немалую часть обучения.

Сегодня развитие памяти для Владимира не только личное самосовершенствование и забава для посторонних. Свою школу Мангатаев уже открыл в Бурятии в двух университетах, откуда он родом, в Новосибирске, периодически выезжает с семинарами в различные города нашей страны. Теперь вот планирует открыть школу в Томске. На первой встрече с потенциальными учениками-томичами побывали и мы. Класс школы № 32 был полон, пришли люди разного возраста – школьники, студенты, 30-летние и пенсионеры. Одни признавались, что для перевода с иностранного приходится запоминать как можно больше слов, другие – что «тренировка мозгов» не помешает в научной дея-

тельности, третьим было просто интересно.

Утюг на ладони

Самыми распространенными приемами мнемоники владеют многие из нас. Помните фразу «каждый охотник желает знать, где сидит фазан», своеобразный код для спектра цветов радуги? Без мнемотехники не обойтись шахматистам, игрокам в карты. Да и обычным гражданам обладать «длинной» памятью не помешало бы. Как запомнить номера сотовых телефонов, имена-отчества партнеров по бизнесу, адреса родственников, пин-коды банковских карт?

Была у меня ученица, пенсионерка, – рассказал на встрече еще об одном приеме Владимир Мангатаев, – в ее жизни случился неприятный инцидент: оставила утюг включенным и ушла по делам. Когда вспомнила и прибежала домой, утюг уже прожег гладильную доску. Вроде бы все обошлось, но женщина стала панически бояться повторения, ей все время казалось, что она забыла выключить утюг. Врачи советовали «традиционные» методы – попить успокоительных снадобий, таблеток. Но не будешь же всю оставшуюся жизнь на таблетках сидеть. Мы с ней разработали тактику: перед выходом из квартиры она должна была несколько секунд подержать утюг на ладони, чтобы этот момент зафиксировала мышечная память. Потом положить утюг около порога, включить зрительную память. Метод сработал.

Сложнее всего запоминать чисто человеческое «изобретение» – цифры. Это, что называется, сухой материал, но в жизни современного человека цифры играют огромную роль. Достаточно вспомнить, что олигархи прошлого и современности – Рокфеллер, Сорос богатели благодаря свободному обращению с цифрами, ну, и конечно, с тем содержимым, что в мире бизнеса скрывалось за этими цифрами. Да что там за примерами в Америку ходить! Когда дочери было 4 года, номер домашнего телефона она запомнила с помощью «эйдосов». Мы сочинили короткий рассказ, используя по цепочки нужные цифры: к примеру, 2 собачки налили 4 башмачка, оббежали 4 раза вокруг школы, встретили 3 кошки. Ну, и так далее, можно сочинять что угодно, неожиданные сочетания даже лучше запоминаются.

А надо ли?

Впрочем, у мнемоники найдутся и противники. Зачем париться над запоминанием, когда есть ежедневники, калькуляторы, да и надо ли держать в голове всю таблицу Менделеева, столицы стран, даты правления царей и королей?

– Жить, все время развивая память, – это совершенно новый уровень ощущений, – уверен Владимир Мангатаев и его ученики. – Расширяется кругозор, улучшается качество жизни, способность к обучению, творчеству. Ведь вы не просто запоминаете, вы тренируете мозг, заставляете его трудиться. Если школьник благодаря мнемонике знает триста исторических дат, которые требует ЕГЭ, он и историю уже знает по-другому, может спокойно углубляться в подробности исторических событий. Да и в жизни бизнесменов, чиновников, политиков много ситуаций, когда требуется за несколько секунд запомнить интересующую их информацию: «секретный» телефон, статистические данные, имена-отчества нужных людей. И тогда тренированная память становится их мирным оружием. Всегда память – это основа интеллекта человека и его квалификации, развитие памяти всегда дает толчок дальнейшему интеллектуальному росту.

Подспудное желание Владимира Мангатаева – чтобы россияне наряду с представителями других стран участвовали в мемориадах. Во всем мире мемориады – своеобразные олимпиады по памяти проводятся регулярно и собирают огромные аудитории. Вот ждем России на них никак не представлена.

Наталья ШЕРЕМЕТ.

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:
группа физических лиц
Издатель:
ООО Издательство «Веста-М»
Издание зарегистрировано
в Комитете Российской
Федерации по печати.
Рег. № 014813

**Главный редактор
Марина КОСТЫНА**

Адрес редакции:
г. Воронеж,
ул. К.Маркса, д. 108/110

Для почты:
394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:
(0732) 51-22-13

Факс: (0732) 59-84-31

E-mail: vesta-m@comch.ru

При slанные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает
с мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных
в «Весте-М», без письменного
разрешения редакции не допускается.

Номер подписан в печать:
27 апреля 2005 г. в 11:00

Отпечатано
в ЗАО ОГФ «Воронеж»
394026, г. Воронеж, пр-т Труда, 48 л

По всем случаям
полиграфического брака
обращаться в типографию.
тел/факс (0732) 46-52-70.

Заказ № 44.
Тираж 945000 экз.

Общий тираж 950300 экз.

По всем вопросам, связанным
с доставкой газеты, обращаться
в местные узлы связи
и управления.

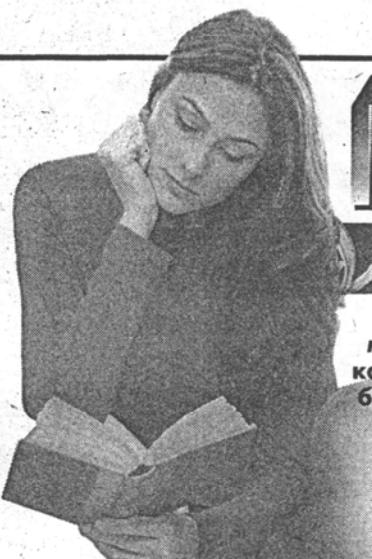
Цена свободная.

По Воронежу
и Воронежской области
рекомендованная цена —
6 рублей.

**Подписной индекс
51182**

в Объединенном каталоге
«Пресса России. Подписка-2005»,
второе полугодие.
(Т.1, стр. 79)

На первой странице — Юлия
г. Бугульма



ВЕСТА ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНУ

За окном тепло и светит солнышко, самое время отправиться на пикник, посидеть в открытом кафе или просто погулять... Но вы не можете себе этого позволить, ведь впереди экзамены! Как лучше к ним подготовиться и успешно сдать?

Надеемся, вам помогут наши советы.

ЕСЛИ ЭКЗАМЕН УСТНЫЙ

Допустим, вы всю ночь зубрили пятый билет, а вам достался тринадцатый, в котором находятся какие-то совершенно ужасные и бессмыслицкие утверждения, которые не понимает даже отличник Петя. Что делать? Не сдаваться!

Прочитайте вопрос. Какие ассоциации он у вас вызывает? Может, вы что-то отдаленно похожее учили во время подготовки к экзамену по другому предмету? Думайте! Информацию вы получаете не только на лекциях, но и черпаете ее из периодических изданий, теле- и радиопередач, разговоров, ответов других студентов, из научной и даже художественной литературы. В крайнем случае, можно попросить у преподавателя разрешения взять другой билет. Оценка снизится на балл, но если вы будете отвечать уверенно и правильно, у вас есть все шансы сдать экзамен.

И НАКОНЕЦ, ПОМНИТЕ...

- Вы должны продемонстрировать все, что знаете.
- Не бойтесь размышлять вслух: ум еще никому на экзаменах не мешал.
- Не стоит перед экзаменом много есть.
- Как это ни грустно, но именно вашу шпаргалку обязательно увидят комиссия.
- Начинать готовиться к экзамену накануне вечером — поздно.
- Переспросить, если не поняли вопрос — не запрещено.
- Что бы ни случилось на экзамене — это не конец света.

И ЕЩЕ

■ Знаете ли вы, что процесс запоминания гораздо эффективнее, когда человек лежит? Ученые сделали такой вывод, потому что в положении лежа к мозгу интенсивнее приливает кровь. Так что, хотите что-либо выучить быстрее — учите лежа. Только не засните.

■ Если прямо перед порогом аудитории, где идет экзамен, вы вдруг почувствовали, что не помните ничегошеньки, а от страха не только руки дрожат, коленки трясутся, но и зуб на зуб не попадает, сделайте такое простое упражнение. Кончиками пальцев обеих рук нежно прикоснитесь ко лбу над бровями, но ниже линии челки. Сохраните это положение на несколько минут, стараясь выровнять дыхание и представить, что все пройдет так, как вам этого хочется. Эти действия помогут увеличить приток крови к мозгу, и он начнет работать активнее. А теперь — вперед!

ГДЕ УЧИТЬ?

Если вы собираетесь готовиться к экзаменам дома, советуем ввести в интерьер вашей комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Достаточно какой-либо картинки или репродукции в этих тонах.

ЧТО ЕСТЬ И ПИТЬ?

Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, кофе и зеленый чай стимулируют работу головного мозга. Только старайтесь не употреблять тонизирующие напитки во второй половине дня: они не дадут вам заснуть, а вы должны хорошо выснуться, чтобы утром приступить к занятиям со свежей головой.

КАК УЧИТЬ?

Составьте план занятий на каждый день подготовки, четко определив, что именно вы сегодня будете изучать. Начните с самого сложного, но если вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который вам более интересен и приятен. Чедуйте занятия и отдых. Например, 40 минут занятий — 10 минут перерыв, в течение которого можно помыть посуду, полить цветы, принять душ. Не стремитесь запомнить наизусть весь учебник. Страйтесь структурировать материал за счет составления планов, схем, кстати, по ним очень легко повторять изученное.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

ЕСЛИ ЭКЗАМЕН ПИСЬМЕННЫЙ (ТЕСТ)

- Не бойтесь потратить время на то, чтобы пробежать глазами весь тест и понять, какого типа задания в нем содержатся: это поможет настроиться на работу.
- Каждый вопрос внимательно прочитывайте до конца и страйтесь понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования: не дочитав до конца, экзаменующиеся уже по первым словам предполагают ответ и торопятся его вписать).
- Если вы не знаете ответа или не уверены в нем, пропустите вопрос и отметьте его, чтобы потом к нему вернуться.
- Если вы не смогли ответить на вопрос в течение отведенного времени, есть смысл положиться на интуицию и указать наиболее вероятный вариант.