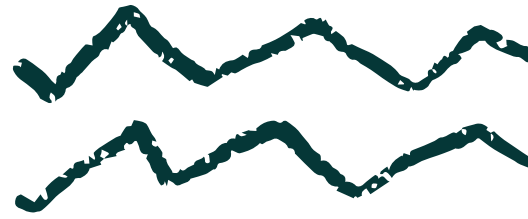




6 ошибок памяти, которым подвержен каждый

КУРС КОНСТАНТИНА ДУДИНА
"ПАМЯТЬ КАК У СЛОНА"

#ЧЕК-ЛИСТ

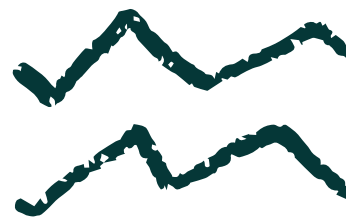


Приветствую!

Если ты считаешь, что память (по крайней мере до пенсии) будет служить тебе верой и правдой, никогда тебя не обманет, и ты будешь помнить все, да еще и в мелочах, — спешим тебя огорчить. Память не то чтобы несовершенна — просто человеческий мозг любит своеобразно «развлекаться» с воспоминаниями, временами даже изменять их. **Прежде чем мы будем заниматься мнемотехникой, давай разберемся, как нас иногда "разыгрывает" наш мозг.**

1

Память может блокироваться



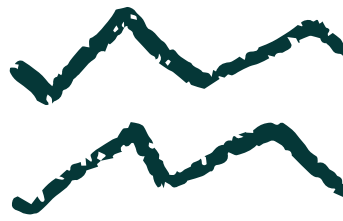
Блокирование памяти — это как раз та самая ситуация, когда ты знаешь слово, оно буквально вертится у тебя на языке, но воспроизвести его ты не можешь. Например, ты приходишь в магазин купить сок, который пьешь каждый день на протяжении нескольких месяцев или лет. **Казалось бы, как можно забыть их название?**

А когда на кассе подходит твоя очередь, память не хочет выдавать тебе нужную информацию. Или когда ты мучаешься в попытках вспомнить название кафе, в котором бывал не раз. **Блокирование — это своеобразная ошибка нашей памяти, и она возникает в том случае, когда воспоминание существует, и ты в этом уверен, но вызвать его и использовать временно не можешь — происходит сбой.** В следующий раз, когда ты попадешь в подобную ситуацию, не пытайся упорно докопаться до нужного воспоминания — просто расслабь свой разум и постарайся вызвать какие-нибудь ассоциации.

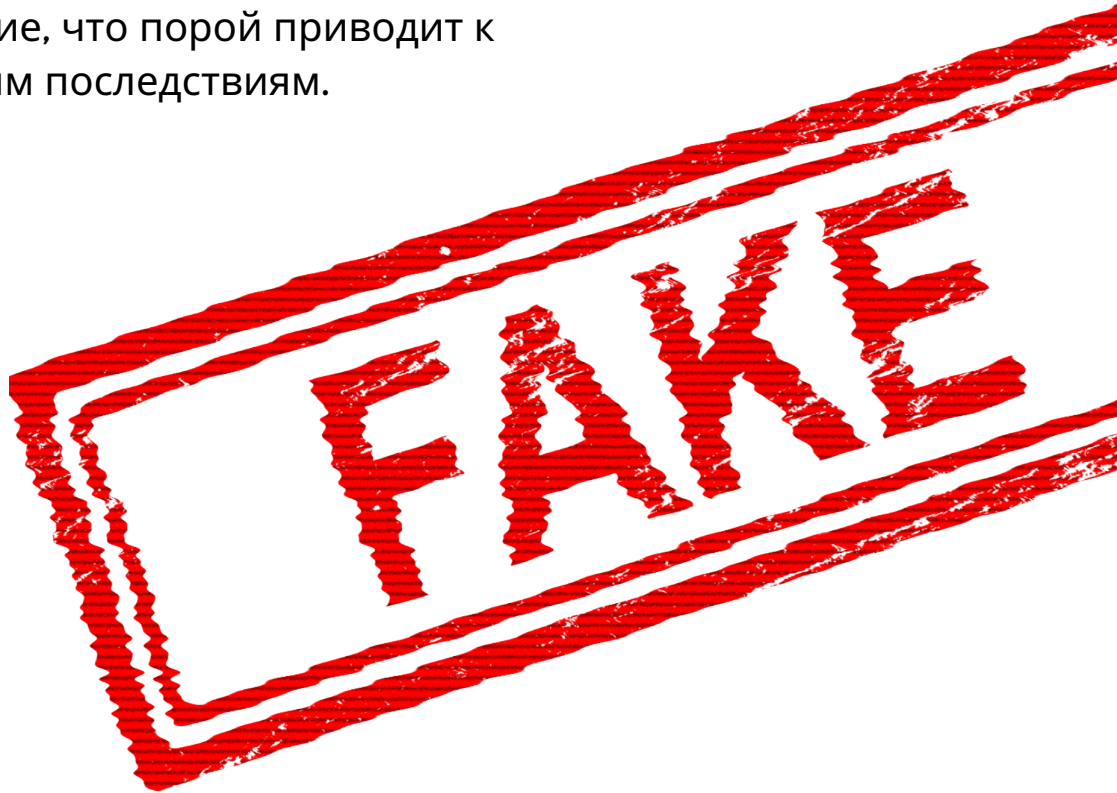


2

Память бывает обманчивой




Мозг имеет свойство выкидывать не очень забавные трюки — **воспоминания, которых на самом деле нет.** Они с легкостью вводят нас в заблуждение, что порой приводит к неприятным последствиям.




Такой феномен называется ложными воспоминаниями — это моменты, которые мы вроде бы помним, но в реальности никогда их не испытывали и не проживали. Это могут быть небольшие сбои, которые заставят тебя думать, что ты видел на своем билете одно время посадки вместо другого, или ложная уверенность в том, что ты когда-то в детстве катался на лошади.

3 Памятью можно манипулировать

Наша память слабо защищается от воздействия **извне**. Если другой человек целенаправленно (а иногда и случайно) пытается манипулировать твоими воспоминаниями, велика вероятность, что память не сможет отразить такой удар.



Бывают ситуации, когда человек при помощи правильно заданных вопросов может заставить другого вспомнить ситуации или моменты из его жизни, которых вообще никогда не происходило. Причем сам человек может быть убежден в существовании этих воспоминаний — грань между воображением и реальностью размывается, и на выходе появляется новое событие, якобы пережитое в прошлом.



Но, стоит отдать должное, мы и сами грешны. В случаях, когда человеку приходится «вживаться» в какую-либо ситуацию, которой на самом деле не происходило, он сам можешь накрутить себя до новых несуществующих подробностей.

4

Память может не фиксировать ряд моментов

Наше внимание, когда оно не концентрируется полностью на нужной информации, влияет на память негативно. Допустим, ты зашел в квартиру на пару минут, а на выходе не можешь вспомнить, куда дел ключи от двери. Казалось бы, ты закрывал ее буквально только что и точно должен помнить, где лежит злосчастная причина твоего возможного опоздания, но нет.

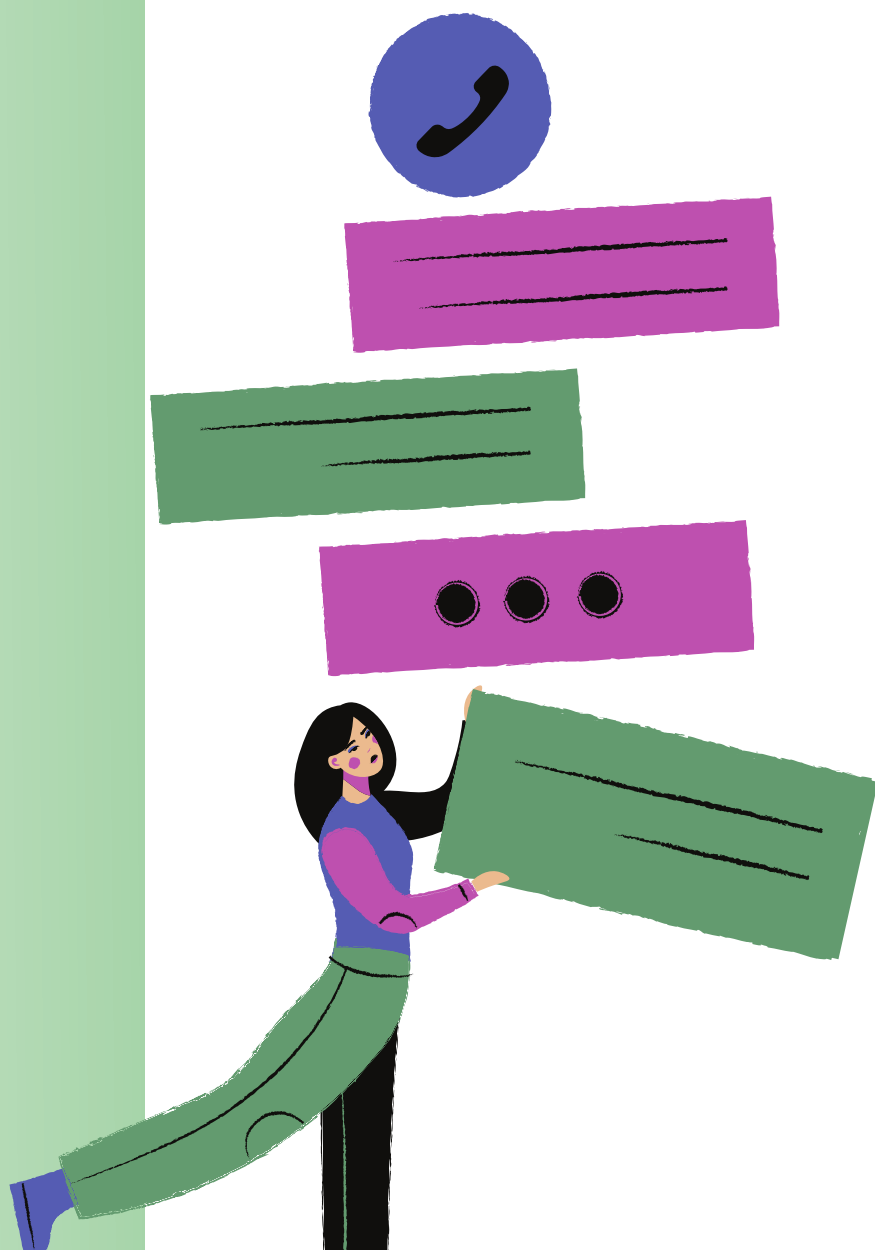
В данном случае информация не была потеряна тобой — ты изначально не запомнил ее, или ты запомнил, но с ошибками. Все из-за того, что **твое внимание было сосредоточено на чем-то другом**. Отсюда напрашивается вывод, что рассеянность бывает как раз в случае ошибки во взаимодействии памяти человека с его вниманием.



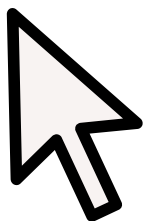
5

Память может заставлять нас узнавать незнакомые события

Да, речь об эффекте дежавю. Правда, оно еще не до конца исследовано учеными, но некоторые предположения по поводу природы его возникновения действительно интересны. Некоторые исследователи утверждают, что **дежавю – это вовсе не ложные воспоминания человека, а всего лишь ошибка, возникающая в участках мозга** из-за несоответствия того, что мы думаем, и того, что действительно имело место быть.



Если проще – мозг копается в воспоминаниях, пытаюсь понять, не попадал ли ты в такую же ситуацию когда-то в прошлом, а в то же время другая зона в нем пытается установить подлинность этих воспоминаний.



6

Память теряется с течением времени

Память теряют не только в пожилом возрасте. Спроси себя: что ты помнишь, допустим, из своего детства? Скорее всего, ты сможешь воспроизвести отдельные пережитые тобой моменты, вспомнить несколько детали и все.

Память до начальных классов школы сокращена донельзя. Со школы мы тоже помним лишь отдельные моменты, но часто забываем, как нам кажется, важные подробности и детали. Да что там, эти школьные времена. **Порою ты не можешь вспомнить, что делал несколько дней назад.**



А теперь самое главное: мнемотехника не чудо-таблетка, НО, при помощи определенных техник ваша память улучшится, как минимум, в $\times 3$, а то и в $\times 5$ раз., а мозг с гораздо меньшей вероятностью будет выдавать "ошибки".

Вы станете запоминать больше и быстрее, Получилось уже у 100,000+ человек, среди которых были и тому, кому 7 лет, и 77. Вы уже тут, а значит, вы хотите, как минимум, больше не тревожиться о том, что забыли выключить утюг перед выходом из дома) Давайте пройдем этот путь вместе. С моим 10-ти летним опытом

КОНСТАНТИН ДУДИН, ЛАУРЕАТ
РОССИЙСКИХ И МИРОВЫХ РЕКОРДОВ,
ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ