память и эмоции



Когда мы более сосредоточены на своих **ЭМОЦИЯХ**, чем на том, что мы делаем, мы можем забывать о каких-то вещах. Мы должны научиться концентрироваться и управлять своими эмоциями, чтобы улучшить **ПАМЯТЬ**.

Уверена, что эта информация вам будет очень полезна...

Память и эмоции тесно связаны между собой. Можно ли улучшить память, начав контролировать эмоции? Можно. Например, всем известно, что стресс существенно нарушает функционирование структур в гиппокампе — области мозга, отвечающей за память и эмоции. Звучит невероятно, но спокойствие и положительные эмоции качественно воздействуют на нашу память. Хронический стресс может повредить гиппокамп, что приведет к постоянным проблемам с запоминанием всех типов информации. Эмоционально окрашенные события гораздо дольше хранятся в памяти и вспоминаются более детально, чем нейтральные.

Причина, по которой эмоции и память так тесно связаны, весьма практична: это сохраняет нам жизнь. Не имея возможности запоминать, мы были бы обречены, раз за разом сталкиваться с негативным опытом, и не могли бы использовать положительный опыт. Представьте, что вы съели с удовольствием вкуснейшее мороженое, а на следующий день забыли его восхитительный вкус. Такую жизнь, друг мой, не стоило бы проживать.

Эмоции, особенно положительные, оказывают существенное влияние на субъективное состояние человека: в состоянии эмоционального подъема более активно работает интеллектуальная сфера организма, человека посещает вдохновение, повышается творческая активность.

Эмоции, по существу, определяют все функционирование памяти. В деятельности памяти эмоции играют двоякую (как положительную, так и отрицательную) роль. Они обладают такой силой, что могут прочно закрепить след в памяти, защищая его от деформации и исчезновения. В этом их положительное свойство: чаще и на более долгий срок мы запоминаем то, что трогает и волнует нас. Отрицательная сторона эмоций заключается в том, что они служат помехой вниманию. Сильные эмоции полностью завладевают вниманием человека, не давая ему возможности сосредоточиться на других предметах. Человек, охваченный гневом или восторгом, едва ли способен к концентрации мысли. Нужно признать этот факт. Однако, одного этого уже будет более чем достаточно — при условии, что мы будем помнить о занимающем нас предмете.

Кроме того, в течение дня мы выполняем определенные задачи, которые также влияют на качество памяти.

Контролировать эмоции, чтобы быть здоровыми. Одна вещь, которую мы должны принять к сведению, заключается в том, что наш **мозг,** как правило, лучше всего запоминает моменты с высоким эмоциональным содержанием. Неважно, хорошим или плохим. Важно также добавить, что человеческая память не работает точно так же, как у компьютера. Наши воспоминания никогда не являются буквальными. Детали могут ускользать от нас, мы искажаем некоторую

информацию и даже добавляем что-то от себя. Память не хранит событие в точности так, как на самом деле вы его видели или испытали. С другой стороны, все мы знаем, что память работает хуже с возрастом. Хотя это неизбежно, мы можем бороться за то, чтобы замедлить этот естественный процесс. Одним из способов достижения этой цели является культивация положительных эмоций. Далее я расскажу, что нужно делать, чтобы улучшать вашу память каждый день. А это положительно скажется на качестве вашей жизни.

Память «ржавеет» от рутины и гасит наши эмоции. Каждый день просыпаться в одно и то же время, идти на ту же работу или учебу, выполнять те же задачи у себя дома и проводить время отдыха одинаково скучно — все это негативно влияет на качество памяти.

- Если эти вещи вам знакомы, и вы осознаете, что являетесь рабом рутины и даже не планируете выбраться из этого замкнутого круга, то знайте больше всего страдает от этого ваш мозг.
- **Мозг в таких условиях работает на автомате.** Он больше не получает новых стимулов, которые привлекают его внимание. Он так привык к одним и тем же задачам, что просто отключается.
- Когда мозг переходит в такой режим, наши нервные связи теряют качество. Постепенно мы впадаем в летаргию, что напрямую влияет на нашу память. Мозг теряет подвижность, не может реагировать так же быстро, как раньше и, почти не осознавая этого, мы начинаем все забывать.
- Рутина, как вы уже заметили, в некоторых случаях является большим врагом наших эмоций. Мы становимся поникшими и грустными.

Один из способов снова «реактивировать» нас и избежать этой вялости — предлагать себе каждый день что-то новое, даже если это совсем пустяк. Мы знаем, что мы не можем полностью уйти от рутины. Мы должны работать или учиться, быть в учебном процессе или содержать дом в порядке, рабочее место, заботиться о близких и т.д. Тем не менее, необходимо каждый день находить для себя 1-2 часа, чтобы делать в это время разные вещи. Сегодня вы можете выпить чай вместо кофе, поехать на работу или учебу другим маршрутом, купить книгу (о пользе чтения книг я писала в ст. «Немного о мозге»), поискать и выучить учебный материал, пойти в гости, встретиться с подругой, с другом.... Всё очень просто - разбавляем рутину. Придумывайте себе интересные стимулы каждый день, ведь вы сами являетесь создателем своей жизни.

Контролировать эмоции: научитесь жить в настоящий момент. Наша память нуждается, прежде всего, в полном осознании того, что происходит «здесь и сейчас». Когда наши эмоции сосредоточены на вчерашних печалях или завтрашних тревогах, настоящее оказывается в таком тумане, что наша память просто не может быть хорошей. Мы забываем вещи, слова, сделанные задания, суть разговоров с другими. **Чтобы лучше это понять, предлагаю вам пример:** Вы так сосредоточены на человеке, который приносит вам много забот. Постоянно думаете о том, что вы должны ему сказать, о вещах, которые он вам сделал или словах, которые он вам не сказал. Вы так «заняты» им, что не помните, где оставили ключи от дома, очки и т.д.

Поймите! Ваш мозг здоров, все в порядке, проблема заключается в вашем эмоциональном мире.

- Учитесь давать ответы в настоящем, чтобы не тащить за собой этот груз.
- Избегайте того, что преследует вас и заботьтесь только о том, что происходит здесь и сейчас. Только тогда ваши механизмы памяти будут функционировать так, как они должны.

Ну и самое главное... Методы совершенствования памяти:

- **тренировка наблюдательности** (отбор, концентрация, анализ и внутренний комментарий в момент запоминания);
- **пауза** (время на обдумывание и осознание своих действий). Например, классика перед выходом из дома, останавливаемся, вспоминаем, все ли выключили, чтобы всю дорогу не терзаться...;
- расслабление (подавление беспокойства и снятие напряженности для лучшей работы органов чувств, здесь вам помогут дыхательные упражнения 10-12раз глубокий вдох и выдох);
- **избирательное внимание** (отбираем только ту информацию, которая соответствует нашим интересам, и отбрасываем ненужную);
- **зрительные ассоциации** (запомнить информацию в виде зрительных образов и установление ассоциативных связей между образами). Например, если вы входите в торговый центр, запоминайте

название первого отдела у входа — этот ориентир поможет вам выйти. Таким же образом запоминаете первый дом на новой улице, чтобы не заблудиться. Номер телефона или машины связываем со своей датой рождения или близких;

— **вербальная проработка** (комментарии одновременно интеллектуального и эмоционального плана, например, вслух читаем или произносим несколько раз текст или слова, что нужно запомнить).

Друзья, примиритесь с тем фактом, что память субъективна и что ваши личные качества, настроение, окружение и ваш уровень культуры, в большой степени, определяют характер записанной и извлекаемой из памяти информации.

Определите, что именно вы хотите запомнить, сконцентрируйтесь на этом объекте, проанализируйте его элементы. Теперь закройте глаза и вообразите его во всех деталях, как будто все еще смотрите на него. Постарайтесь сделать это несколько раз подряд, тогда запоминаемый образ сохранится в вашей памяти надолго. Чем больше вы будете таким образом тренировать свою память, тем легче будет вам даваться процесс визуализации, тем скорее вы увидите первые результаты своей работы. Вы действительно сможете увидеть, куда кладете вещи, по какой улице идете на работу, поймете, какую огромную роль играют в жизни людей зрительные образы и ассоциации. Если вы подключите к процессу запоминания и другие органы чувств — например осязание, обоняние, слух — ваши воспоминания станут более яркими и надежными. Попробуйте проделать такое упражнение в незнакомом месте.

Поверьте! Несколько секунд умелого наблюдения сэкономят вам много времени. Вы будете гордиться собой и своей памятью. Каждая очередная удача будет влечь за собой следующую, словно в цепной реакции. Кроме того, вы сможете создать собственные методы совершенствования памяти (основанные на ваших собственных привычках и интересах) и даже убедитесь в их большей эффективности по сравнению с общепринятыми.

Запомните! В первую очередь, вы должны получать удовольствие от самого себя, наслаждаться вашим личным пространством, делом, которым вы заняты, близкими и родными, друзьями....

Итак, получается, что только счастливый ум способствует хорошей памяти!