

11 способов не забывать прочитанное

Чтобы удержать информацию в голове, память нужно включить. Вот 11 способов, которые помогут это сделать.

1. Ароматное чтение

Случалось вам когда-нибудь, зайдя в комнату, ощутить запах мебели и сразу что-то вспомнить («Вау, будто я у бабушки дома»)?

Обоняние тесно связано с памятью, потому что место, где находятся анализаторы запахов, расположено очень близко от участка мозга, контролирующего память.

Лайфхак: когда читаете, нюхайте любимые ароматы. Когда понадобится вспомнить информацию, вдохните этот же аромат (нанесите его предварительно на запястье руки).

2. Связь с местом

Связь с местом тоже помогает вспомнить информацию. Это подтверждает забавное исследование: шести дайверам дали список из 40 слов. 20 слов они учили на берегу, еще 20 — под водой. Затем дайверов протестировали, один раз на берегу, другой раз под водой. Слова, которые они учили под водой, лучше вспоминались под водой, и наоборот.

Если вы читаете в своей спальне, то и вспомнить прочитанное легче всего там. Но не бежать, же в спальню каждый раз. Используйте лайфхак.

Лайфхак: мысленно перенеситесь в спальню, и память заработает.

3. Общая картина

Детали запомнить легче, если встраивать их в общую картину. Вот как ученые это выяснили. Они предложили двум группам студентов прочитать детективный роман. Участники одной группы получали его по одной странице, переходя к следующей только после прочтения предыдущей. Участников другой группы попросили сначала прочитать заключение, чтобы они знали развязку. А потом им дали книгу полностью.

Группа, читавшая роман постранично, потратила на него на 30% больше времени, а понимание текста оказалось хуже. Группа, которая сначала получила «общую картину», поняла текст лучше. Более того, формирование общей картины позволяет запомнить информацию на более долгий срок.

Лайфхак: постарайтесь сложить общую картину. Если нужно — загляните в конец.

4. Образы

Мозг воспринимает информацию не словами, а изображениями. Одно из самых известных доказательств тому — парадокс Бейкера — бейкера. Участникам эксперимента дали фотографию человека. Одну группу попросили запомнить, что фамилия человека на фотографии — Бейкер, другую — что его профессия пекарь (по-английски — «бейкер»).

Через две недели их спросили, что они могут вспомнить — фамилию или профессию. Участники, которым сказали, что человек, о котором идет речь, пекарь по профессии, смогли это легко вспомнить. А из участников, которых просили запомнить имя, только один смог его воспроизвести.

Объяснить это можно следующим: когда вы думаете о профессии пекаря, то представляете образ человека, что-то пекущего. Это просто визуализировать.

Запомнить имя Бейкер не так просто — оно не создает в вашем мозге никаких образов, если только вы не знаете человека с таким же именем.

Лайфхак: читая, преобразуйте слова в образы, прокручивайте в голове собственный фильм. Через изображения информация четко и точно записывается в память.

5. Цель

Запомнить вообще всё невозможно. Поставьте перед собой конкретную цель — и вы сможете читать гораздо быстрее, запоминая именно то, что нужно.

Чтобы поставить цель, вам стоит задать себе два вопроса.

1. Насколько значим тот материал, который я читаю?
2. Что я хочу или должен запомнить (настолько конкретно, насколько это возможно) из материала, который собираюсь прочесть?

Лайфхак: начните определять цель при любом чтении. Обычно на это уходит не более секунды, а эффект потрясающий.

6. Заметки на полях

Как мы уже говорили, чтение и запоминание — это разные виды деятельности. Чтобы включить память, нужны дополнительные действия: заметки на полях, выделение важных мыслей, подчеркивание. Так вы лучше запомните материал по ходу чтения и сможете восстановить его позже, просто пробежавшись по заметкам.

Лайфхак: делайте заметки на полях или выделяйте цветом важные мысли в электронных книгах.

7. Используйте свой багаж

Чем больше у вас предшествующих знаний по определенному предмету, тем лучше запоминается новая информация по этой теме. Новое связывается с уже известным, опирается на имеющийся фундамент.

Перед работой с новым материалом целесообразно заранее вспомнить все, что уже известно по этой теме. Таким образом, мозг подготовится к новой информации и сформирует нужную установку.

Лайфхак: прежде чем начать читать книгу, вспомните всё, что вам уже приходилось читать или слышать по этой теме.

8. Ищите ошибки и противоречия

Если вы ищете ошибки и неточности текста, то заметно лучше концентрируетесь на информации и больше запоминаете.

Тот же самый прием можно использовать, когда вы слушаете аудиокнигу и не можете на ней сосредоточиться. Начните искать противоречия, чтобы можно было возразить чтецу (не обязательно делать это на самом деле). Таким образом, вы извлекаете пользу из негативных качеств — желания возражать, критиковать, привязываться к словам.

Лайфхак: вслушивайтесь в каждое слово, чтобы найти подвох.

9. Пересказ

Похожий прием — пообещать себе пересказать текст после того, как он будет прочитан. Даже если вы на самом деле не собираетесь его пересказывать, но дали себе слово, что будете, — концентрация внимания усилится. Вы начнете читать, пропуская несущественную информацию и удерживая внимание на самом важном, что достойно упоминания при пересказе.

Лайфхак: пообещайте себе пересказать текст. Еще лучше — сделайте это.

10. Закон края

Лучше всего запоминается информация, полученная в начале и конце.

Подумайте о какой-нибудь книге, фильме или разговоре — начало и конец всегда отчетливо выделяются в памяти. Поэтому ежедневное чтение короткими фрагментами предпочтительнее, чем длительное от корки до корки.

Лайфхак: не пытайтесь проглотить большой текст от начала до конца — так вы забудете всё, что было в середине. Читайте небольшими фрагментами.