

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон.

Память – это прежде всего одна из функций нашего предсознательного мышления. Громадная кладовая памяти именно и находится в обширной области предсознания. От момента получения какого-нибудь впечатления и до момента вторичного его появления в поле сознания работают силы предсознания. Так получается и откладывается нами впечатление.

Куда же оно откладывается? Не в область сознания – тогда бы оно было всегда перед нами, но укладывается именно в область предсознания между другими впечатлениями и так старательно, что мы с трудом находим его, когда оно понадобится.

Есть предположение, что всякое полученное впечатление, всякая возникающая мысль, всякий совершаемый поступок – где-нибудь да остаются в предсознательном складе нашей памяти, и, следовательно, ничто не забывается окончательно. Многие, по-видимому, уже совершенно забытое в течение нескольких лет, приходит снова в область сознания, вызываясь ассоциацией мыслей, желанием, необходимостью или усилием. Конечно, многие умственные впечатления никогда не вернутся в область сознания, потому что не представляется необходимости к этому, но они останутся навсегда в области предсознания, властно влияя на наши мысли, идеи и действия.

Глава I. Предсознание

Вполне ясных представлений о природе памяти или о законах, управляющих способностью помнить и вспоминать, мы еще не имеем, хотя нам и известно нечто в отношении обширной области разума, называемой психологами предсознательным полем мышления. [1 – В некоторых переводах употребляется также термин «подсознательный» или «внесознательный», хотя лучше было бы пользоваться старым термином, введенным еще философом Гартманом в его знаменитой «философии бессознательного», т. е. бессознательное поле мышления; ввиду неудобства конструкции русского языка, например, в выражении «бессознательное сознание», мы оставляем этот термин, заменяя его словом «предсознательный», но придаем ему то же самое значение, что и Гартман своему «бессознательному».] Прежде думали, что разум сознает все, в нем происходящее, но лучшие современные мыслители признают теперь, что в процессе мышления самосознание является лишь незначительной частью. Очень значительная роль в сфере мышления отводится также предсознательным идеям, впечатлениям, чувствам и мыслям. В настоящее время установлено, что всякий сознательный акт имеет за собой многое, что лежит в сфере предсознательной; иначе говоря, за каждым сознательным действием скрывается что-то другое, относящееся к предсознанию. [2 – Ошибочность прежнего мнения, что разум сознает все, видна уже из того, что для достижения своего предельного самосознания разум требует много времени и упражнений, и действительно, факт наличия самосознания ребенка многим разнится в своих суждениях от самосознания взрослого человека. Кроме того, внешний мир можно считать в отношении времени и изменчивости чем-то более постоянным, нежели самого человека; Между тем, такое одинаковое и неизменное воздействие внешнего мира на человека воспринимается им в разное время его жизни совершенно различно; в этом может убедиться всякий, сравнив впечатления детства с позднейшими впечатлениями от одного и того же явления.]

За пределом сознания находится обширная область предсознания. Последняя заключает в себе много таинственного, привлекающего внимание психологов и прочих мыслителей, оказавших своими трудами огромное влияние на идеи нашего времени. По их вычислениям едва только десять процентов ежедневного процесса мысли производятся сознательно, остальная же мыслительная работа совершается в области «бессознательного», или предсознания. Так называемое сознательное мышление является лишь вершинами скал, поднимающихся со дна океана. Мы находимся как бы в темном лесу в беспросветную ночь, наши факелы бросают только незначительный круг лучей, вне которого более широкое кольцо полутеней, а далее идет уже непроглядная тьма. Между тем, в этой-то тьме и полутенях совершается громадная работа, и ее результаты, когда это нужно, врываются в световой круг, называемый сознанием.

Память – это прежде всего одна из функций нашего предсознательного мышления. Громадная кладовая памяти именно и находится в обширной области предсознания. От момента получения какого-нибудь впечатления и до момента

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
вторичного его появления в поле сознания работают силы предсознания. Так получается и откладывается нами впечатление.

Куда же оно откладывается? Не в область сознания – тогда бы оно было всегда перед нами, но укладывается именно в область предсознания между другими впечатлениями и так старательно, что мы с трудом находим его, когда оно понадобится.

Где же лежит оно иногда целыми годами, отделяющими момент откладывания в сторону впечатления от момента следующего за этим извлечения его? В громадной кладовой предсознания. Что же происходит, если мы хотим вызвать какое-либо впечатление снова?

Воля приказывает рабочим, занимающимся в этой кладовой, отыскать и вынести на свет когда-то спрятанное впечатление.

Чем тщательнее научились они прятать полученные им вещи и замечать их места, тем скорее при надобности они вынесут их на свет.

Нельзя рассматривать сознание как синоним разума. Если рассматривать сознание и разум как понятия равнозначные и исключить понятие предсознания, то нам нет возможности объяснить, где в продолжении известного состояния сознания находится остальная часть разума; куда скрылись все прочие части умственного орудия, кроме тех, что находятся в употреблении. Поле сознания в отдельные моменты очень ограничено, как будто глядя в телескоп или микроскоп, мы видим только то, что находится в поле зрения нашего прибора; все остальное в это время как бы не существует. Разум воспринимает идеи, мысли, впечатления постоянно, но мы их еще не осознаем, пока они не появляются в поле сознания.

Есть предположение, что всякое полученное впечатление, всякая возникающая мысль, всякий совершаемый поступок – где-нибудь да остаются в предсознательном складе нашей памяти, и, следовательно, ничто не забывается окончательно. Многое, по-видимому, уже совершенно забытое в течение нескольких лет, приходит снова в область сознания, вызываясь ассоциацией мыслей, желанием, необходимостью или усилием. Конечно, многие умственные впечатления никогда не вернутся в область сознания, потому что не представляется необходимости к этому, но они останутся навсегда в области предсознания, властно влияя на наши мысли, идеи и действия. Другие впечатления в ожидании своей очереди будут скрыты в тайниках памяти, подобно свету и теплу, скрытым в пластах каменного угля, лежащего на обнаженных слоях земной поверхности и ожидающего времени, когда он будет употреблен в дело.

В отдельные моменты вами осознается лишь очень небольшая часть того, что сохраняется в нашей памяти. Многое, являясь как бы забытым и что мы часто силится припомнить, возвращается иногда помимо нас в область сознания как бы по собственному произволу. Мы часто стараемся вспомнить какую-нибудь вещь, но она ускользает и мы прекращаем усилия, но спустя некоторое время эта мысль вдруг ярко вспыхивает в нашем сознании. Кажется, что наше желание вспомнить что-нибудь побуждает к труду молчаливых работников предсознания, а потом, когда мы уже совсем забыли это желание, они возвращаются, торжественно принося желаемое впечатление. Кроме того, случайное слово постороннего лица в состоянии открыть нам обширное поле воспоминаний, давно уже утерянных нами из вида. Мы часто видим во сне давно забытые лица, слышим и узнаем их голоса, звук которых уже давно забыт. Многие случаи так забываются, что, кажется, никакое усилие воли не может вызвать их снова, но однако они крепко держатся где-нибудь в предсознании, и какой-нибудь выходящий из ряда вон побудитель, усилие или особое физическое состояние выносит их снова на поверхность с такой ясностью, как будто они только что произошли.

В бреду горячки люди говорят о том, что ими давно забыто и о чем они едва ли вспомнят по выздоровлении, но что, если справиться, окажется действительно бывшим в их молодости или детстве. Утверждают, что перед глазами утопающего возникает вся его прошедшая жизнь, и много интересных заметок по этому поводу собрано в известнейших трудах по психологии. Сэр Френсис Бофор, спасенный из воды, утверждает: «Каждый случай моей жизни, казалось, пронесся в моей памяти в обратной последовательности, картина ширилась и я видел перед собой будто панораму всей своей жизни».

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
Колридж рассказывает, что одна молодая женщина, не умеющая ни читать, ни писать, но заболевшая горячкой, заговорила по латыни, по-гречески и по-еврейски. Записаны были целые цитаты; крайне затруднительно было разобрать смысл последних, ввиду слабой связи их друг с другом. Лишь немногие из еврейских фраз ее можно было отнести к библейским изречениям, прочие же скорее принадлежали языку раввинов. Женщина эта была крайне невежественна, почему и не могло быть речи об обмане, и ее сочли бесноватой. Один врач, сомневающийся в возможности такого беснования, решился раскрыть эту тайну и после многих усилий узнал, что она с девяти лет была в услужении у старого священника. Последний имел привычку ходить взад и вперед по галерее, смежной с кухней, и цитировать вслух тексты из сочинений раввинов, а также греческих и римских отцов церкви. Ознакомившись с его книгами, нашли в них все произнесенные девушкой стихи. Горячка явилась побудителем для предсознания, чтобы обнаружить некоторые из старейших его сокровищ.

Карпентер рассказывает об одном английском священнике, посетившем замок, в котором, насколько он помнил, никогда прежде не был. При приближении к воротам ему почудилось, что он был здесь когда-то и видел, как ему казалось, не только ворота, но и ослов у арки, и людей на верху ее. Пораженный таким обстоятельством, он, спустя некоторое время, обратился к своей матери, надеясь, что она сможет объяснить отчасти это приключение. Она рассказала, что когда ему было года полтора, она отправилась с ним в большую компании в этот замок, посадив его на осла; часть компании села завтракать под аркой, а ребенок был оставлен внизу с прислугой и ослами. Вид ворот при вторичном посещении вызвал старые воспоминания детства, показавшиеся ему сном.

Аберкромби говорит об одной даме, доживавшей свои дни в деревне. Из Лондона к ней привезли проститься ее маленькую дочь и после короткого свидания увезли обратно. Мать умерла, а дочь выросла, совершенно не помня свою мать. В преклонном возрасте ей случилось посетить снова тот дом, где умерла ее мать и войти даже в ту самую комнату, не зная, что именно здесь она скончалась. Войдя в комнату, она остолбенела, а когда присутствующее при этом лицо спросило о причине ее испуга, она сказала, что вполне ясно вспоминает, что когда-то была здесь и что дама, лежавшая в противоположном углу и, по-видимому, опасно больная, склонилась над ней и плакала. Итак, впечатление оставалось в кладовой предсознания детского разума, будучи неизвестным, пока его владелица уже сама не достигла преклонных лет и при виде комнаты не возобновила снова это впечатление, а память выдала одну из своих тайн.

Вот самые убедительные доказательства того, что ничто не забудется совершенно, если только воспринято разумом. Никакое впечатление, раз пережитое, не прекратит своего существования. Оно не затеряно, но только потускнело и продолжает существовать по ту сторону области сознания, куда снова может возвратиться много времени спустя усилием воли или ассоциацией.

Хотя многие воспоминания и не возобновляются никогда, ни при посредстве воли, ни при посредстве ассоциации, но впечатление все-таки существует и влияет так или иначе на наши мысли и действия. Если бы можно было спуститься в глубину предсознательного мышления, то мы нашли бы там всякое полученное когда-нибудь впечатление, каждую мысль, возникшую в нас, и воспоминание о каждом своем поступке. Все это заключается там, хотя и невидимым, но оказывающим свое влияние на нас. Благодаря нашим вчерашним мыслям, словам и действиям, благодаря тому, что мы видели и слышали, мы и являемся сегодня таковыми, а не иными.

Человек есть результат своего прошедшего. Нет ни одного впечатления, поступка или мысли в нашей прошедшей жизни без того, чтобы они не имели своей доли влияния на образование интеллектуальных или моральных особенностей нашей жизни. Наши настоящие мысли и мнения являются в значительной степени следствием длинного ряда незаметных опытов прошедшего, хотя давно забытых и никогда не приходящих нам на память.

В последующих главах этой книги мы займемся вопросом относительно упражнения предсознания, тщательного сохранения, запоминания тайников, где хранится то или другое впечатление, и скорого розыска и предъявления желаемого по приказанию воли. Мы увидим, что память поддается неограниченному улучшению, упражнению и развитию; сознавая, что ничто не забывается навсегда, мы уразумеем и возможность улучшить искусство

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
воспринимать впечатления, сохранять их и снова извлекать. Мы увидим, что чем яснее запечатлевается что-либо в предсознательной области мышления, тем тщательнее оно сохраняется, и тем легче его вызвать в область сознания.

Мы увидим, с каким успехом можно приучить работников предсознания разыскивать и находить желаемое и как можно направлять их действия к исполнению наших приказаний.

Глава II. Внимание и внимательность

Интенсивность первоначального впечатления определяет степень последующих воспоминаний или припоминаний и пропорциональна вниманию, с которым относятся к предмету, производящему впечатление – это является психологическим законом. Испытания, оставляющие наиболее постоянные и резкие впечатления в нашем мозгу, именно те, на которые мы обратили наиболее сильное внимание. Однако многие авторитеты идут дальше, утверждая, что внимание – наиболее важная умственная привычка и что каждый человек имеет возможность развить известную степень гениальности, развивая силу сосредоточенного внимания, способного к неограниченному возрастанию при непрерывном упражнении. Было уже сказано, что различные степени внимания более, чем различие в отвлеченной способности рассуждать, составляют большую разницу, которая замечается между разумом отдельных лиц, и что внимание является лучшей половиной интеллекта.

Предсознательная часть разума сохраняет все впечатления, получаемые органами чувств, независимо от наличия внимания, но так как такие впечатления обыкновенно не входят в сознание при посредстве памяти, то ввиду их малой пользы они как бы не существуют.

Итак, для наших целей мы можем признать, что без определенной степени внимания мы не сохраним продолжительного впечатления.

Исходя из этого мы можем сказать, что недостаточно, чтобы предмет произвел впечатление при посредстве чувства на мозг, но чтобы запомнить что-нибудь, необходимо внимание и сознательность в момент первичного впечатления.

Для пояснения разницы между сознательным вниманием и простым получением впечатлений через органы чувств, вообразим себя на одной из людных улиц большого города. Тысячи предметов появляются перед нашим зрением, тысячи звуков воспринимаются нашим мозгом, при посредстве органа слуха, орган обоняния тоже получает впечатление, орган осязания также не бездействует, потому что мы сталкиваемся с людьми и наталкиваемся на разные предметы. Среди такого хаоса зрительных впечатлений, звуков, запахов, при возможности восприятия самых разнородных впечатлений, мы можем, однако, быть заняты одним определенным зрелищем, одним звуком, даже мыслью, а все прочее, окружающее нас, как бы не существует. И все, что мы потом вспомним об этом времени, будет именно тот предмет, исключительно на который мы смотрели, или тот звук, к которому мы прислушивались, или та определенная мысль, которая занимала нас в этот момент.

Большая часть видимого, слышимого, чувствуемого нами почти тут же забывается, потому что мы относимся к этому с очень незначительной степенью внимания. Говорят, что слабая память есть слабое внимание, и что привычка поверхностно наблюдать – двойник памяти. Мы коснемся этого в другой части нашей книги, где укажем и упражнение для развития внимания и ухода за ним.

Может ли человек одновременно сосредотачивать свое внимание на нескольких предметах – вопрос, в котором мнения расходятся. Высшие авторитеты, однако, сходятся на том, что разум может заниматься одновременно лишь одним предметом, но может переходить от одного предмета к другому с изумительной быстротой, которая заставляет предполагать, что внимание разделяется человеком между двумя и более предметами. Некоторые люди дела одарены способностью исполнять одновременно три-четыре дела, но нужно думать, что они просто развили в себе способность перехода от одного предмета к другому с большой быстротой. Гранвилл, упоминая об этом, говорит что такого рода умственная гимнастика часто кончается печальным падением исполнителя, могущего потерять таким образом свои способности надолго.

Бен подводит итог всему сказанному, говоря: «Не следует никогда забывать,

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
что человеческий разум может заниматься одновременно лишь одной мыслью, хотя и можно переноситься своим вниманием и таким образом сразу схватить два или более предметов».

Когда разум сосредоточен на одном предмете, то мы невосприимчивы к зрелищам и звукам, которые привлекли бы в другое время тотчас же наше внимание. Человек, погруженный в какое-либо определенное занятие, не заметит проходящих через комнату лиц или не услышит боя часов, рядом с ним находящихся. В публичной библиотеке Чикаго автор наблюдал десятки людей, которые, читая, по-видимому, не воспринимают ни зрелищ, ни звуков и не сознают времени, погруженные в свои книги, они не замечают встающих или садящихся вокруг них лиц и не соображают, что время уже закрывать библиотеку, и для этого нужно тронуть их за плечо и попросить удалиться. Я знал людей, так погруженных в свои думы, что они проезжали несколько станций далее по железной дороге. В пылу битвы раны, обыкновенно, в первое время не замечаются. Рассказывают, что Генри Клэ, намереваясь говорить об очень важных вопросах, но только в течение определенного времени, просил одного из своих друзей остановить его по истечении этого срока. Он так увлекся своей речью, что его друг не мог привлечь его внимания и не зная, что делать, уколол Клэ булавкой несколько раз в ногу. Не обращая на это внимания, Клэ еще долгое время продолжал свою речь, хотя из ноги показалась кровь. Впоследствии он говорил, что не осознавал стараний приятеля привлечь его внимание и сильно разбил его за неисполнение его просьбы. Об одном известном французском писателе говорят, что он так углубился в свою работу в день Святого Варфоломея, что не слышал побоища даже под своими окнами. Другой итальянский ученый был так занят своими опытами, что не слышал шума сражения на городских улицах и, выйдя уже ночью из дома, был поражен тем обстоятельством, что город занят войсками Наполеона, а австрийцы оставили свои позиции. Про Сократа говорят, что однажды, отправившись в поход волонтером, он остановился на дороге, погруженный в свои философские размышления; простояв часа четыре и решив занимавший его вопрос, он увидел себя посреди равнины, оставленного ушедшим вперед войском.

Если вы желаете посвятить все свое внимание какому-нибудь предмету, то, по возможности, выбирайте время и место, чтобы ваш ум был свободен от всех посторонних впечатлений. Если вы хотите заинтересовать своего знакомого каким-нибудь важным делом, вы же не отправитесь к нему, когда он занят другим, и вам не придет в голову принудить его разобрать вопрос, если он погружен в другие соображения. Вы подождете времени, когда он будет относительно свободен от прочих занятий, в уверенности, что будете иметь тогда внимательного слушателя. Только люди, умеющие сосредотачивать свое внимание, могут бросить занятие и тотчас же посвятить все свое внимание другому. Понятно, что память следует за вниманием, и запоминаются лучше вещи, впечатления от которых получены тогда, когда ум находится в покое и не занят ничем посторонним.

Неделимое внимание дает изумительно ясные впечатления, укрепляет способности и дает им силу, которой они не обладали бы при обыкновенных условиях. Если сосредоточить свое внимание на большой части тела, то боль усиливается. Замечено, что если сосредоточить внимание на какой-нибудь части тела, то можно вызвать в ней различное ощущение. Установлено, что можно усилить кровообращение в любой части тела, если сосредоточить на ней внимание. Если мы желаем получить наиболее полное и ясное впечатление от какого-нибудь предмета, то мы должны сосредотачивать на нем свое внимание. Это сосредоточение может усиливаться от разумных упражнений.

Люди большого интеллекта отличаются развитой способностью внимания, между тем идиоты и глупцы обыкновенно лишены такого внимания. Следовательно, память великих людей наполнена сильными интенсивными впечатлениями, вводимыми ими в область сознания при их ежедневных занятиях, тогда как человек с недостаточным вниманием обладает лишь незначительным запасом знания, постоянно ощущая недостаток в нем.

Наше знание о предмете ограничивается лишь тем, что мы помним его. Следовательно, знание любого зависит от его памяти. А так как память зависима от внимания, то внимание есть первичный фактор знания. Развив свое внимание и мужчина, и женщина будут вознаграждены за это. Научитесь делать одновременно лишь одно дело, но делать его наилучшим образом. Сосредотачивая наше внимание и интерес на одном предмете, мы будем работать с успехом и удовольствием. Мы узнаем все, что следует знать по данному вопросу. Хорошо сказано Честерфильдом: «В течение дня для всего хватит

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
времени, если мы будем делать только одно дело, но и года будет для вас недостаточно, если вы попытаетесь делать два дела сразу». Лорд Берлей того же мнения, говоря: «Наикратчайший способ исполнять много дел – это делать лишь одно дело. Делу время, а потехе час».

Вышеупомянутой теории как бы противоречит тот факт, что многие люди размышляют лучше всего, если они при этом выполняют какое-нибудь легкое занятие, например, шьют, вяжут, разрезают книги, рассматривают картину, курят и пр.; но эти кажущиеся исключения только подтверждают правило: внимание, отвлекаясь от главной мысли, переходит к более легким занятиям, предъявляющим наименьшие требования и не отвлекающим внимания далеко от главной мысли. В самом деле, более легкое занятие дает некоторый отдых мысли в этих промежутках. Поэтому, если вам трудно сосредотачивать свое внимание на каком-либо предмете, то возьмитесь в то же время за какую-нибудь легкую работу. Но пусть такая вспомогательная работа будет легкой, потому что все серьезное удвоит внимание.

Изучая какой-нибудь предмет, мы получим наилучшие результаты, если направим свое внимание на различные подробности, но не отдавая всего внимания предмету в целом. Мы получаем наиболее полное впечатление благодаря нашей способности анализа и абстракции. Мы лучше узнаем предмет, как целое, изучая его подробности. Говоря словами доктора Геринга: «Специализация – мать знания!» Прежде чем изучить и выполнить сложный ход, человек должен научиться выполнять каждую составную часть этого хода. Узнав, как выполнять каждую часть, он будет уже в состоянии выполнить и целое. Те же самые принципы приложимы и к умственным познаниям и приобретениям впечатлений.

Для тех, кто не приучился сосредотачивать свое внимание на одном предмете, приобретение новых привычек покажется трудным и утомительным. Но дело облегочает упражнения, и со временем вы найдете, что внимание будет сосредотачиваться автоматически и без усилия. Все желаемые качества, упоминаемые в этой главе, могут быть настолько развиты практикой, что будут бессознательно проявляться, если встретится необходимость. Раз вы будете нуждаться в сосредоточенном внимании, оно появится у вас. То же самое и относительно мысленного анализа. Приобретите только умственную привычку, и ей будет следовать ваш разум. Только бы прочистить духовную тропу, а разум уже пойдет по ней. Тайна в достижении духовного развития – упражнение и постепенное совершенствование.

Глава III. Получение впечатлений

В одной из предшествовавших глав было сказано, что предсознательная способность нашего разума принимает каждое впечатление и складывает его в свою огромную кладовую. Но получаемые впечатления по существу очень различны. Некоторые очень ясны и сильны; другие несколько слабее; третьи совсем неясны и поверхностны. Сила впечатления зависит от интереса, с которым к нему относится наш разум в момент его восприятия и от количества волевого внимания, сосредоточенного на нем. Предмет интересный или же к которому отнеслись со вниманием, оставляет более резкое впечатление, нежели предмет, мало или даже совсем не возбуждающий такового, и впечатление это воспроизводится при надобности гораздо скорее.

Сравнивая предсознание с кладовой, можно сказать, что внимание, с которым мы относимся к предмету, воспринимаемому нашим разумом при посредстве органов чувств, определяет размер и ценность вещи, отдаваемой на сохранение. Интерес же, пробуждающийся в момент получения впечатления, придает ему окраску. Запомните: внимание определяет размер, интерес же – окраску.

Когда человек желает вынести наружу спрятанную в кладовой вещь, то ему гораздо легче разыскать большой предмет, чем маленький, и легче рассмотреть ярко-красный, чем бесцветный. Понятно, что хорошие вещи сложены в порядке и систематично; прочие – кое-как, в беспорядке. Тщательное и заботливое сохранение имущества облегчает, конечно, и розыск требуемого предмета, но все-таки размер и окраска сделают вещь саму по себе более заметной.

Частые извлечения наружу предмета не только ведут к знакомству с местом его хранения, но и увеличивают его размер и усиливают окраску, так как при извлечении его всякий раз на нем сосредотачивается известное количество

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
интереса и внимания. Внимание же определяется как «сосредотачивание сознания». Сознание же может подобно солнцу, разливающему лучи на бесчисленное множество предметов, распространяться на целый ряд вещей и может быть сосредоточено на определенном предмете, как и лучи солнца могут собираться стеклом в одной точке. Ясно видно, что степень внимания есть мера впечатления, произведенного на нашу предсознательную область мышления.

Психологи различают произвольное и непроизвольное внимание. Непроизвольным вниманием называется внимание, сосредоточенное с минимальным усилием или, пожалуй, без всякого усилия воли. Произвольное внимание сосредотачивается исключительно усилием воли. Животные и неразвитые люди обладают незначительным запасом волевого внимания или совсем его не имеют, но непроизвольное внимание свойственно им во всем своем объеме. Развитые люди обладают в высшей степени произвольным вниманием, способность развивать последнее, кажется, и есть одно из первых различий человека от животного; степень произвольного внимания указывает и на степень развития, занимаемую человеком. Многие редко заходят дальше порога произвольного внимания.

Непроизвольное внимание есть в различной степени природное свойство людей и животных. Произвольное внимание есть следствие развития воли. Животные, дети и неразвитые люди едва ли заинтересуются предметом настолько, чтобы удержать на нем свое внимание больше секунды. Развитый же человек усилием воли может направить свое внимание на предмет вовсе не интересный и держать его на нем, пока не закрепит в своей памяти нужные сведения. И точно так же он может переносить свое внимание с более интересного предмета на менее интересный одним лишь усилием воли. Действительно, развитый человек находит почти всегда в каждом предмете что-либо интересное, которое и облегчает возможность сосредоточить внимание, между тем как неразвитый человек не заинтересуется тем же предметом. Следовательно, развитый человек обладает способностью устранять из области своего внимания ненужный в данный момент предмет и тем очищает поле своего сознания. Этот результат достигается им при посредстве воли, играющей здесь ту же роль, что и в деле сосредотачивания внимания на неинтересном предмете. Неразвитый человек, едва обладающий волевым вниманием, почти всегда во власти посторонних впечатлений и находится в положении ребенка, смотрящего на представление в цирке и забывающего родителей и окружающее, но только следящего за происходящим, пока последнее не кончится.

Впечатления получаются при посредстве пяти внешних чувств. Органы чувств разделяются на два разряда: непосредственные и косвенные. Непосредственные органы те, что передают впечатление непосредственно мозгу, т. е. органы осязания, обоняния и вкуса. Применяя эти органы чувств, человек входит в соприкосновение с предметами, производящими впечатление; соприкосновение вполне очевидно в отношении осязания и вкуса и менее очевидно, хотя не менее реально, в отношении обоняния, так как мельчайшие частицы, отделяющиеся от предмета, приходят в соприкосновение с нервом обоняния. Косвенные органы чувств передают впечатление мозгу не непосредственно. Это органы зрения и слуха; в этих двух случаях впечатления достигают мозга посредством световых и звуковых волн.

Впечатления, передаваемые непосредственными органами чувств, с трудом приходят на память, тогда как впечатления, получаемые от косвенных органов чувств, легко припоминаются, и такая легкость при помощи разумного упражнения доводится до высших пределов. В данный момент вы не можете вспомнить настоящий вкус, запах или впечатление от прикосновения, но зато вы легко припомните время и место вкусового, осязательного или обонятельного впечатления, почему вы и узнаете предмет, встретив его вторично. Эта способность распознавать может быть высоко развита и усовершенствована.

Достаточно вспомнить, например, знатоков чая, вина, сортировщиков шерсти, различных экспертов; у них высоко развито чувство вкуса, обоняния, осязания, и они быстро вызывают в памяти первоначальные впечатления в самых мельчайших подробностях в тот момент, когда новое впечатление достигает их мозга. Но трудно вызвать первичное впечатление вкуса, обоняния, осязания усилием воображения так, чтобы оно напоминало действительность. Некоторые писатели приводят исключения, рассказывая о об отдельных гурманах, знатоках вина и пр., которые будто бы могут усилием воображения вызвать точное впечатление вкуса своих любимых блюд и вин. Сомнамбулы, по-видимому, могут через внушение воспринимать такие впечатления. Но обыкновенно трудно

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
вообразить вкус, запах или прикосновение, как мы воображаем звук или зрительное впечатление.

Но таких затруднений не бывает при впечатлениях, получаемых от органов зрения и слуха, потому что вы можете не только припомнить явление, но живо нарисовать себе вид или услышать звук при помощи воображения, подкрепленного памятью. У некоторых эта способность сильно развита и они в состоянии представить себе какое-нибудь зрелище или услышать звук так же отчетливо, как в действительности. Художники и композиторы могут служить тому примером.

Нетрудно понять, что при уходе за памятью приобретение ясных и отчетливых впечатлений – очень важное условие. Если нечего припоминать, то память бесполезна. Если вы вспомните наше описание духовной кладовой с различными предметами всех размеров, форм и цветов, вы легко поймете важность обладания психическими предметами такого размера, формы и цвета, чтобы их легко было найти, когда нужно.

Органы чувств не только должны быть приучены к быстрому и легкому восприятию впечатлений, чтобы их легко было вызывать, но надо приучить и разум направлять внимание и интерес на свою работу, чтобы при случае можно было вспомнить мыслительный и психический процесс. Приобретение впечатлений часто идет двумя или более путями. Например, при чтении напечатанного глаза воспринимают впечатление от слов, изречений, страниц, между тем как одновременно другие части нашего разума воспринимают впечатление от мыслей и мнений автора, мыслей и идей читателя; заключение получится читателем от переработки и ассимиляции рассуждений автора и от сопоставления их с познаниями, сведениями и мнениями, находящимися уже в его памяти. Все эти впечатления могут быть вызваны памятью соответственно степени развития ее в отдельных личностях.

Совершенствование внимания и интереса давало удивительные результаты, и каждый может приобрести это искусство, так что будет удивлен сам и поразит окружающих.

Роберт Удэн, знаменитый французский маг, лучшие фокусы которого зависели исключительно от его быстрой и точной наблюдательности и внимания, развивал последние, так же как и память, годами усидчивых упражнений. Говорят, в свои юношеские годы он быстро проходил мимо какого-нибудь магазина, поспешно и зорко заглядывая в окно, а затем отворачивался. Спустя несколько шагов он останавливался, стараясь припомнить и описать возможно большее число виденных предметов. Он нашел, что постоянная практика настолько увеличила остроту его внимания, что он с каждым днем запоминал все большее и большее число предметов, выставленных в витрине; таким образом он непрестанно развивал те части разума, которые сохраняли и снова вызывали впечатления. Говорят, что впоследствии он мог пробежать мимо громадной витрины с выставленными мелкими предметами и получить такое полное, ясное и сильное впечатление, что несколько часов спустя он почти безошибочно описывал любой предмет. Благодаря этой способности Удэн сделался тем, чем был и чем составил себе состояние. Его память стала как бы фотографической пластинкой, запечатлевающей подряд все как есть, так что ему оставалось лишь вызвать впечатление и называть предметы, стоящие перед его душевными очами.

Подобный же случай описывается и Р. Киплингом в его прелестном рассказе «Ким»: старый учитель Лурган Саиб готовил мальчика к тайному служению, где быстрое и ясное запоминание предметов было равносильно успеху и, следовательно, жизни. Старик вынул из ящика горсть драгоценных украшений и приказал Киму смотреть на них сколько он желает, чтобы постараться затем припомнить их. Здесь же был и другой туземец-мальчик, уже подготовлявшийся некоторое время таким образом. Ким нагнулся над подносом и стал смотреть на пятнадцать разложенных на нем драгоценностей. Он думал, что это легко. Затем поднос закрыли и туземец-мальчик быстро записал все, что запомнил. «Под бумагой лежат пять синих камней, один большой, один меньше, и три маленьких, – поспешно сказал Ким. – Затем там четыре зеленых камня, один из них пробуравлен; прозрачный желтый камень и один, схожий с чубуком. Два красных камня и... и... я насчитал пятнадцать, но два забыл. Дайте вспомнить! Да, там был маленький коричневый предмет из слоновой кости и... дайте подумать!» Но дальше дело не шло. «Слушай мой отчет, – сказал маленький туземец, – во-первых, там было два надтреснутых сапфира, весящих четыре и два карата, насколько я могу судить. Четырехкаратный сапфир заострен. Затем

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
туркестанская бирюза, испещренная зелеными жилками, с двумя надписями – одна золотом, с именем Бога, другая, вокруг камня – стерта, так как он вынут из старого кольца. Вот пять синих камней; затем идут четыре блестящих изумруда, один просверлен в двух местах, а другой покрыт мелкой резьбой». «Их вес, – спокойно сказал Лурган Саиб, – три, пять и четыре карата». «Кусок зеленоватого старого янтаря и дешевый обломок европейского топаза, – продолжал мальчик-туземец. – Один бирманский рубин весом пять карат, без изъяна. Шарообразный, попорченный рубин в два карата. Резная слоновая кость из Китая, изображающая крысу, сосущую яйцо. И, наконец, величиной с боб кристалльный шар, вделанный в золото». Ким почувствовал себя очень униженным превосходством маленького туземца. «Как же ты это сделал?» – спросил он. «Делая одно и то же несколько раз, пока не добился полного успеха». Я советую вам прочесть эту книгу, в ней много полезного, и посмотреть, как Ким воспользовался уроками старого учителя. Это упражнение, очень точно изложенное в великолепном описании Киплинга, очень любимо на Востоке, где оно практикуется в совершенстве многими, как практиковалось и Удэном. Многие из вас могут сделать тоже самое, если вы не пожалеете труда и времени для приобретения навыка.

Говорят, что какой-то знаменитый художник при первом сеансе часто попросту смотрел с час на оригинал, а потом отпускал его, говоря, что тому возвращаться уже не надо. Затем он месяцами писал портрет без всяких сеансов, глядя лишь по временам на пустой стул, где раньше сидел оригинал, и переносил его черты на полотно. Он говорил, что в действительности видел оригинал на стуле; вероятно впечатление глубоко врезалось в его память. Понятно, это пример исключительный, но и другие художники развивали в себе ту же способность, хотя и не в такой удивительной степени. У китайцев отдельные буквы или значки для каждого слова, и китайский ученик накапливает большой запас таких знаков в своей памяти, нисколько не затрудняясь этим. Наши дети продельывают то же самое, хотя и в меньшем размере, в виду новой системы обучения чтению. Учившись читать, мы начинали читать слова по слогам и употребляли много времени, чтобы разобрать слово «Константинополь»; теперь же наши дети мысленно запоминают длину или общий вид слова вместо отдельных букв или слогов, и для них прочесть «Константинополь» столь же легко как и «кот», хотя по слогам прочесть одинаково трудно и «кот» и «Константинополь».

Те же результаты достигаются и музыкантами; многие из них имели способность воспроизводить страницу за страницей слышанной ими раз или два музыки. Какой-то знаменитый композитор еще ребенком слышал в одном монастыре знаменитую мессу, подлинник которой хранился монахами в секрете. Придя домой, он записал всю мессу, не сделав ни одной ошибки. Монахи простили его, восхитившись удивительным его даром. Менее крупные музыкальные дарования не редки. И не одна способность памяти делает это возможным, но также и развитая способность слышать и видеть ясно и отчетливо.

Некоторые евреи могут наизусть с любого места повторять весь талмуд, который уже сам по себе целая библиотека. Лаланд написал рассказ, где говорится об одном индусе, не понимавшем ни слова по-английски, но когда ему прочли пятьдесят строк «Потерянного Рая», он повторил их с поразительной точностью, затем проговорил их наоборот. В былые времена при дороговизне книг люди зависели исключительно от своей памяти и многие развивали ее, отнюдь не считаемую чудесной, но самой обыкновенной вещью, присущей каждому изучающему что-либо. В XIII и XIV веках студенты тысячами шли в университеты. Книги были редки и дороги, и преобладал старый обычай заучивать наизусть целые сочинения. Шлиман в своем «Ilios» говорит, что его память была плоха, но он так усовершенствовал ее с помощью непреклонной воли и упорного труда, что в конце концов, стал изучать всякий новый язык через каждые полгода настолько, что в совершенстве говорил и писал на нем. И все это в то время, когда был занят торговым предприятием.

Японские дети по крайней мере в течение двух лет изучают простые значки или буквы раньше, чем начнут читать. Это труднее всего того, что делается в школах и достигается исключительно упражнениями памяти. И такая практика есть причина изумительной памяти японцев. Один из их писателей, Хирита Атсутона, написал громадное исследование о мифах и легендах своей страны; говорят, будто первые три тома самого исследования и некоторые тома введения он составил, не заглядывая ни в одну из книг, где раньше черпал свои сведения.

Гротийс и Паскаль, как говорят, никогда не забывали того, что говорили или

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
о чем думали хотя бы раз. Кардинал Меццо-Фанти, владевший будто бы сотней различных языков, утверждал, что никогда не забывал раз выученного слова. Есть рассказ про одного старого сельского могильщика, помнившего день каждого погребения на своем кладбище за тридцать пять лет, возраст умершего и имена присутствовавших на похоронах.

Сенека мог повторять две тысячи отдельных слов, слышав их только раз, в таком же порядке, как они были произнесены, просто благодаря своей природной памяти. Друг его Порций Латий никогда не забывал речей, произнесенных им, память его удерживала каждое слово. Кинес, посол царя Пирра в Риме, в один день так хорошо изучил имена собравшихся, что на следующий день мог приветствовать сенаторов и народ, называя каждого по имени. Плиний говорит, что Пирр знал имя каждого своего солдата. Франциск Луарийский мог прочитать наизусть все сочинения Святого Августина, приводя тексты и указывая страницу и строку этих текстов. Фемистокл знал имена всех 20 000 граждан Афин. Муреций говорит про одного молодого корсиканца, могущего повторять в прямом и обратном порядке 36 000 несогласующихся слов, слышав их раз. Он говорил, что способен и на большее, но читавшие ему уставали. К этому корсиканцу пришел как-то молодой человек с плохой памятью. Корсиканец занялся с ним с таким успехом, что ученик через одну или две недели был в состоянии повторить 500 слов в прямом и обратном порядке.

Меглиабаци, великий флорентийский библиофил, обладал замечательной памятью в отношении книг и рукописей. Он знал место, полку и номер каждой книги в своей собственной громадной библиотеке и в других известных библиотеках. Однажды великий герцог Тосканский спросил его, где ему можно найти экземпляр одной известной редкой книги; он ответил, что существует только один экземпляр, который находится в «библиотеке великого патриарха в Константинополе, на седьмой полке третьего шкафа, направо от входа». Иосиф Скалиджер выучил наизусть «Илиаду» и «Одиссею» менее чем за месяц, а за три месяца изучил всех греческих поэтов. Рассказывают; что этот человек часто жаловался на свою слабую память.

Упражнением каждый может развить способность сосредотачивания и внимания по отношению к мыслям и предметам. Та же самая причина и то же самое правило применимы к каждому случаю. В следующих главах мы коснемся этого вопроса, но до этого внимание наше будет направлено на приобретение впечатлений при посредстве органов зрения и слуха.

Глава IV. Зрительные впечатления и память

Справедливо говорят, что «глаза— окна души», и совершенно правильно, потому что через эти окна разум получает наибольшее число впечатлений. Вы увидите, что вопрос об уходе за памятью ближе примыкает к приучению разума правильно воспринимать впечатления, полученные при посредстве органов зрения, чем к уходу за каким-либо другим органом чувства.

Мы едва ли в состоянии достаточно доказать нашим читателям первостепенную важность упражнения глаза в получении правильных, ясных и точных впечатлений. Такое упражнение и соответственное развитие дадут прекрасные результаты во всяком деле, во всякой профессии или предпрятии. Не только художник и ваятель нуждаются в развитом глазе, но и всякий ремесленник, деловой человек или занимающийся вольной профессией, не развив его, ежедневно страдает от такой небрежности.

Художник не в состоянии творить, не умеет правильно наблюдать; писатель не может описывать лица, характеры и сцены, не обладая острой наблюдательностью; не нужно напоминать ремесленнику о необходимости хорошо видеть предмет. Нет занятия, которое не нашли бы лучше при развитой способности наблюдения.

Вы намного увеличите свои сведения и развлечения, развив искусство воспринимать. Например, люди в путешествиях многое теряют из вида, от них ускользают наиболее интересные вещи ввиду неумения ощущать последние. Возвратившись, они читают описания путешествий по той же местности и удивляются богатству описаний там, где они не видели почти ничего. Для многих пропадают и лучшие места книги ввиду небрежного их чтения.

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
Индеец и лесной житель заметят сломанную ветку, перевернутый лист, след там, где непривычный наблюдатель не заметит ничего необыкновенного.

Я читал когда-то про одного купца, осмеиваемого за то, что у него служил в приказчиках неученый человек. Он был согласен, что его приказчик читал хуже Джона Биллинга, что грамматические ошибки у него заставили бы перевернуться в гробу Лендлея Муррея, что он никогда не читал произведений известных авторов, но зато он умел «видеть» вещи и закупал ежегодно ценного товара на тысячи долларов и, насколько известно, ни разу не ошибся, не пропустил испорченной вещи или подозрительного товара. Этот человек развил способность воспринимать и применял ее с пользой.

Очень немногие из нас замечают подробности обыкновенных предметов. Многие ли из вас знают, где именно уши у коровы: снизу, сверху, сзади или впереди рогов? Многие ли могут сказать, как слезает кошка с дерева, хвостом или головой? Многие ли знают, с какой ноги начинают бегать лошадь или корова: с задней или же с передней? Многие ли знают, как обозначено число четыре на циферблате часов? Большинство из вас скажут IV– взгляните на часы!

Знаменитый ученый Агассис славился умением приучать своих учеников к наблюдательности. Высокоразвиваемая им способность воспринимать в значительной степени способствовала успеху большого числа его учеников, которые приобрели себе впоследствии имя и положение. Говорят, что однажды любимый его ученик просил указать ему дополнительные упражнения в этом направлении. Агассис дал ему в кружке рыбу с тем, чтобы он внимательно осмотрел последнюю, а затем, придя к нему, рассказал, что видел. Ученик видел и раньше таких рыб и не мог понять, почему профессор задал ему такую пустяковую работу; он посмотрел на животное, но не увидел ничего интересного. Не найдя профессора, он должен был оставаться с рыбой в течение нескольких часов, к своему величайшему неудовольствию. Продав немного, он вынул рыбу из кружки и стал рисовать ее. Это было довольно легко, пока он не вникнул в подробности. Тогда он, к своему удивлению, нашел, что рыба не имела век, и заметил некоторые другие подробности, до сих пор ему неизвестные.

Когда Агассис вернулся, он был, казалось, в отчаянии, что ученик так немного мог рассказать о рыбе, и попросил его продолжать свои наблюдения еще несколько часов. Студент, увидев, что ему не отделаться от этого, прилежно взялся за работу, помня слова Агассиса, что «карандаш – лучший глаз». Он находил все более и более интересного в рыбе и увлекся работой. Профессор входил иногда в комнату и выслушивал новые сообщения студента, но почти ничего не говорил. Он заставил студента проработать три дня над рыбой, и тот был очень удивлен, что сначала так мало видел, тогда как на самом деле было так много интересного. Много лет спустя он сам приобрел известность и имел обыкновение рассказывать описанный случай с рыбой, замечая при этом, что полученный им урок при исследовании рыбы применял и он при рассмотрении подробностей всякого предмета, и что приобретенная привычка дала ценные результаты. Говорят, что Агассис мог читать популярную лекцию о каком-нибудь насекомом вроде кузнечика, так заинтересовывая слушателей, что они увлекались, как будто присутствовали на каком-нибудь состязании.

Говорят, что в Лондоне есть места, где приучают молодых воров к быстрому и точному наблюдению. «Профессор», изучающий молодых негодяев, кладет на свою ладонь некоторое количество небольших предметов, например, ключик, пуговицу, кольцо, монету и пр. Он разжимает на секунду ладонь перед своими учениками, которые обязаны не только назвать, но и описать эти предметы. Затем предметы меняются, и мальчики должны сразу назвать исчезнувшие предметы. Эти субъекты, после определенного числа таких уроков, отправляются на работу под видом нищих. Они стараются заглянуть в конторы, дома, торговые помещения и пр. и заметить каждый предмет, находящийся в поле их зрения, его место, замки и т. д. Потом докладывают о виденном своему старшему и, если стоит труда, устраивается ограбление.

Это напоминает уроки, полученные Кимом и описанные в одной из предшествовавших глав. Читавшие увлекательные рассказы Конан Дойля о Шерлоке Холмсе, вероятно помнят удивительную наблюдательность этого сыщика-любителя и достигнутые благодаря этой способности результаты. Игроки часто бывают хорошими наблюдателями и узнают шансы своего противника по выражению его лица, хотя последний и не осознает этого.

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org

В Италии мальчики очень любят игру под названием «морра», которая, при правильном ходе, заставляет мальчуганов настораживаться подобно лисе. В нее играют двое и она состоит в том, что игроки поочередно показывают друг другу несколько пальцев с тем, чтобы один из играющих быстро назвал число их у своего противника. Я видел разновидность такой игры в Чикаго у итальянских газетчиков, ожидающих газет у типографии. Один из них, привлекая внимание другого, быстро протягивал ему кулак с двумя или более вытянутыми пальцами, восклицая «морра!» Другой должен был быстро угадать число пальцев, иначе получал увесистый удар пачкой газет по голове. Котюр, знаменитый учитель рисования, советовал своим ученикам смотреть в течение нескольких секунд на какого-нибудь прохожего, а затем попытаться нарисовать его. Такой способ действия увенчивался успехом после некоторой практики. Сначала отчетливо запоминалась лишь шляпа или рука, но в конце концов запоминалась вся фигура, до мельчайших подробностей. В рисовальной школе в Петербурге ученик должен изучать какой-нибудь предмет в продолжение десяти минут, затем он убирается и ученики стараются зарисовать его на память. Варней, знаменитый учитель, ставил рисуемый предмет в одной комнате, а учеников помещал в другой и время от времени позволял им пойти взглянуть на него.

Гарбиелли, французский художник, нарисовал очень схожий портрет Джеймса Гордона Беннета, видел его только раз в быстро проехавшем экипаже. Один из наиболее похожих портретов Линкольна был написан очень талантливым, но мало кому известным художником из Нью-Джерси, горячим поклонником великого президента, которого он видел только раз. Художник-был так взволнован, услышав об убийстве своего кумира, что сел, чтобы прийти в себя, за мольберт и на память нарисовал убитого президента. Много лет тому назад, в 1845 г. сгорела старая академия художеств в Филадельфии и среди других ценных картин погибла картина Мурильо «Римлянка». Почти тридцать пять лет спустя Сарртэн нарисовал ее по памяти. В 1805 г. французские войска взяли одну из лучших картин Рубенса – запрестольный образ в церкви Святого Петра в Кельне. Местный художник, большой поклонник картины, по памяти нарисовал копию, которая по подробностям, манере и краскам совершенно походила на оригинал. Впоследствии оригинал был возвращен и сравнен с копией, но и самый внимательный осмотр не мог открыть никакой сколько-нибудь заметной разницы. В одной из главных гостиц одного большого города работает швейцар, принимающий шляпы у посетителей при входе в ресторан. Он узнает владельцев сотен шляп безошибочно, сопоставляя лица со шляпами и запоминая зрительные впечатления. «Я представляю лицо под шляпой и узнаю, чья шляпа», – говорил он и при виде каждого посетителя вручал нужную шляпу. Многие хозяева гостиц помнят имена тысяч посетителей.

Есть рассказ о том, как Стивене, в то время еще полицейский чиновник в Нью-Йорке, желал удостовериться в личности субъекта, занимающего комнату, в которую он никого не впускал. Однажды Стивене постучался к нему; дверь приоткрылась на несколько дюймов и на одну только секунду. Острые глаза Стивенса осмотрели в этот короткий промежуток времени всю комнату. Он увидел висящие на стенах платья разного рода и признал между ними одежду, бывшую на одном переодетом человеке, которого он искал. Произвели арест, и субъект оказался видным преступником, разыскиваемым полицией на континенте.

Один известный лондонский полицейский агент учил своих подручных смотреть на многолюдных улицах в обе стороны, потому что замечал, что обыкновенный человек смотрит почти всегда направо.

Глаз, конечно, сообщает мозгу каждый световой луч, проникающий в него, и предполагают, что каждое воспринятое таким образом впечатление, хотя и слабо, но все-таки остается. Но память удерживает только те, которые возбудили интерес или привлекли внимание. Но мы можем так развить свои органы чувств, что впечатления будут восприниматься с такой ясностью и точностью, что разум станет считать их ценными и заботливо спрячет их, чтобы их легко было найти, когда нужно, а не свалить в кучу, в которой невозможно будет их разыскать.

Очень немногие бывают внимательными наблюдателями. Средний человек может запомнить предмет лишь в общих чертах, будет помнить каков его вид, но подробности у него будут отсутствовать.

Интересный предмет возбуждает большую долю внимания, почему и получается более ясное и полное впечатление. Например, представим себе мужчину и женщину, идущих по улице. Другая женщина, в привлекающем внимание платье,

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org проходит мимо них. Оба замечают ее. Мужчина запомнит только, что «на ней было что-то синее», что «ее рукава почти покрывали кисть» и что «на ней была большая шляпа». Хорошо, если помнит он и это; многие же не заметили бы рукавов, и дальнейшее впечатление было бы неполное. Но женщина будет в состоянии точно определить, как была одета женщина, отделку, талию, подробности фасона рукавов, юбку, материю, из которой она сшита, фасон, качество и стоимость, шляпу и перья, шелк и бархат, мелкие детали и т. д. Она сможет описать своей подруге все, что видела, и последняя в состоянии увидеть все «глазами воображения».

Однако и мужчина и женщина обладают одинаково хорошим зрением – оба получили фотографически точное впечатление прошедшей женщины и ее туалета, но заметьте разницу в их наблюдениях. Что обуславливает разницу? Просто тот факт, что женщину занимал туалет и она привыкла обращать внимание на подобные вещи. У мужчины интерес отсутствовал – отсутствовало, следовательно, и внимание. Но, вероятно, мужчина помнил бы, что у прошедшей были блестящие голубые глаза и пышные волосы, – понятно, если он молод, но интереса можно достигнуть практикой, внимание же не замедлит последовать.

Конечно, вы понимаете, что не глаз требует упражнения, потому что всякий здоровый глаз исполняет свою работу хорошо. Уроки нужны той части вашего разума, которая смотрит через глаз. Глаз лишь камера, разум же – светочувствительная пластинка. Вы хотите развить наблюдательность. Ваше желание пробуждает в вас интерес к предмету и к подробностям, и вы уделяете ему свое внимание. Не забывайте двух важных факторов – интереса и внимания. Но разум ваш привык лениться, и потребуются время, терпение и труд, чтобы заставить его работать как следует.

Для запоминания предметов, во-первых, нужно их видеть полностью, чтобы разум получил ясное впечатление и бережно сохранил его, как ценную вещь. Единственная же возможность достигнуть этого – это развить наблюдательность. Предметы, которые должны остаться в памяти, надо наблюдать внимательно и старательно. Развитие наблюдательности полностью вознаградит за потраченный труд и время; сама работа не утомительна и сопровождается таким видимым улучшением памяти, что изучающий забывает, что это серьезная работа. а не ряд интересных опытов.

В следующей главе вам будет указан ряд упражнений, способствующих развитию вашей наблюдательности и приучающих вас «видеть» предмет ясно и отчетливо. Эти опыты полезны не только для развития памяти, но дадут вам такую острую наблюдательность, что вы покажетесь себе и другим гораздо более значительным, человеком, чем раньше. Таким образом, вы получите новое своеобразное воспитание.

Глава V. Упражнения для восприятия зрительных впечатлений

Упражнение 1

Одно из наиболее простых, но лучших упражнений для развития наблюдательности состоит в умении «видеть» обыденные вещи. Может быть, это и покажется легким, но попробуйте, и вы убедитесь в обратном.

Поставьте перед собой какую-нибудь самую обыкновенную вещь (лучше яркого цвета, потому что таковой легче запомнить). Положим, что это будет книга, яблоко или чернильница. Смотрите спокойно на нее в продолжение некоторого времени, но внимательно и разумно, стараясь запечатлеть ее в своей памяти. Затем закройте глаза и попытайтесь припомнить эту вещь с наивозможной точностью. Постарайтесь припомнить ее размер, подробности и запечатлейте все это в своем мозгу. Затем откройте глаза, взгляните еще раз на вещь и посмотрите, чего еще не хватает вашему умственному образу. Внимательно отметьте эти опущенные подробности, потом снова закройте глаза и постарайтесь усовершенствовать изображение; снова смотрите на вещь и продолжайте таким образом до тех пор, пока вам не удастся составить вполне ясный умственный образ данной вещи во всех подробностях. Небольшая практика даст вам удивительный навык в подобных упражнениях: она вознаградит вас вполне за труд и подготовит к дальнейшей работе.

Упражнение 2

Вполне овладев первым упражнением, возьмите один из изученных вами предметов и, получив точное умственное изображение его, постарайтесь нарисовать его форму и детали. Не страшитесь тем, что вы не художник. Я не хочу пытаться сделать из вас его, но хочу только развить вашу наблюдательность и способность запоминать увиденное вами. Для первого раза задайте себе что-нибудь легкое, и вы вряд ли разочаруетесь. Успешность ваших рисунков будет зависеть не от художественного дарования, но от подробностей, которые вы запомнили и нанесли на бумагу. Изумительно, как эти два упражнения развивают наблюдательность и способность запоминать. Через короткое время вы будете способны взглянуть на вещь только раз, а затем сделать набросок со всеми главными деталями.

Конечно, для вас понятно, что вам должен служить моделью не самый предмет, но его умственное изображение. Заметив все подробности предмета, взгляните на него вторично и посмотрите, не забыли ли что-нибудь; словом, поступайте как в первом упражнении. В обоих упражнениях почаще меняйте предмет наблюдения, потому что это способствует успеху и даст отдых уму.

Упражнение 3

Начинайте с рассмотрения деталей, а не с запоминания общего вида предмета. Говорят, что разумное наблюдение – наиболее трудное искусство. Не старайтесь «воспринять» весь предмет целиком с первого взгляда. Это дело последующих опытов, по достижении вами уже некоторого развития. Воспринимайте отдельные подробности предмета, запечатлевайте их в своем уме, затем приступайте к следующим подробностям и т. д.

Например, возьмите лицо. Нет ничего досаднее, как забывать лица встречаемых нами людей, и многие обязаны своей неудачей лишь недостатку наблюдательности в этом направлении. Ошибка многих из нас заключается в том, что мы пытались запомнить лицо в целом, но не в деталях. Начните упражняться на ваших знакомых, затем переходите на посторонних, и в скором времени вы удивитесь легкости, с которой запоминаете подробности в наружности других.

Внимательно рассмотрите нос, глаза, рот, подбородок, цвет волос, общую форму головы и т. д. Вы увидите, что вам легко будет припомнить нос у одного, глаза у другого, подбородок у третьего и т. д.

Раньше, чем приступить к этому, сядьте и попробуйте описать наружность кого-либо из ваших самых близких знакомых. Вы будете удивлены неясностью вашего представления. Вы ни разу хорошенько подробно не всматривались в них. Если это так, как можете вы надеяться припомнить посторонние лица? Начните с рассмотрения каждого встречного и со старательного изучения внешности, а затем берите карандаш и постарайтесь на словах описать наружность. Это упражнение очень интересно, и с первых же слогов вы заметите быстрое улучшение.

Подобным же упражнением является детальное наблюдение зданий. Сначала постарайтесь описать какое-нибудь здание, мимо которого вы ходите ежедневно. Вы сможете составить себе отдаленное понятие его общего вида, формы, цвета и т. п. Но что касается числа окон в каждом этаже, местонахождения и размера дверей, формы крыши, ворот, труб, карнизов, украшений и т. д., то вы увидите, что не в состоянии дать себе в этом ясного отчета. Вам будет казаться, что вы никогда в действительности не видели дома, не так ли? Вы просто смотрели на него. Начните же, приглядываясь к находящемуся на вашем пути зданию, воспроизводить позднее мысленно его подробности и посмотрите, многое ли вы запомнили. На следующий день займитесь этим же зданием и рассмотрите новые детали (а их будет не мало); продолжайте таким образом, пока в вас не составится понятие о здании. Это очень ценный способ для развития наблюдательности.

Упражнение 4

Мы упоминали о способе, которым готовили Кима. Наряду с этим мы рассказали об обучении мальчиков-воров. Такому методу должен следовать и изучающий, которому он принесет пользу и заинтересует, особенно, если вместе будут упражняться два или три человека, потому что дружное соревнование пробуждает и обостряет наблюдательность.

Следующий опыт заинтересует вас: положите на стол по крайней мере семь вещей и покройте их платком. Снимите платок, сосчитайте до десяти, затем, опять закрыв вещи, попросите участвующих в этой игре как можно полнее описать на бумаге виденные предметы. Присутствующих можно подводить к столу поодиночке и давать им записывать впечатления в другом конце комнаты. Со временем число лежащих на столе предметов может быть доведено до пятнадцати. Удивительно, какого искусства в наблюдении достигают таким образом некоторые лица. Рассказ о Киме и данной ему работе хотя и вымысел, но все-таки, наверное, основан на каком-нибудь действительном факте, известном Киплингу, так как подобные упражнения очень обычны в Индии, где таким образом практикуются йоги. Но развитые этим методом способности могут применяться не только к подобным забавам, но они обостряют наблюдательность так, что вы без труда будете видеть много такого, чего другие не заметят, и тем получите значительную подмогу в делах.

К этому разряду упражнений можно отнести и упражнение Удэна, проходившего мимо витрин, а затем припоминавшего выставленные предметы. Мы уже говорили об этом в одной из предыдущих глав. Эти упражнения можно применять как разновидность одного из вышеозначенных. Оно разнообразит работу и способствует развитию наблюдательности и сосредоточения в то время, как наблюдатель бывает окружен посторонними звуками и зрелищами. Многие другие упражнения такого же рода придут на ум изучающему по мере его развития, он найдет занятия крайне увлекательным, как только приобретет «навык» в делах такого рода.

Упражнение 5

Я видел в деревне игру, которая является прекрасным средством для развития наблюдательности. Она несколько отличается от указанных выше упражнений в том смысле, что предметы меняются, и надо быстро сосредоточить на них внимание, чтобы получить ясное впечатление. Дело вот в чем: кто-нибудь должен встать за ширму или занавес и на одну секунду показать оттуда какой-нибудь предмет стоящим по другую сторону. Развившие способность быстро схватывать, смогут описать предмет удивительно ясно и подробно. Можно одновременно показывать несколько вещей после того, как упражняющиеся достаточно напрактиковались.

Упражнение 6

Упражняющемуся показывают кость домино и просят его назвать число очков не считая, сразу. Потом кладут две кости и т. д. После небольшой практики всякий сможет мгновенно назвать общее число очков. Более легкая разновидность этого упражнения состоит в том, что быстро проводят перед глазами упражняющегося карту и просят его сказать ее масть и название. Сначала следует действовать медленно, увеличивая скорость постепенно, до тех пор, пока для упражняющегося достаточно будет бросить беглый взгляд на карту.

Упражнение 7

Многие лица могут схватывать содержание статьи с одного взгляда. Занятые люди, по необходимости просматривающие газеты, обладают такой способностью; мужчины и женщины, занимающиеся журналистикой, часто бывают способны схватить смысл статьи, лишь взглянув на последнюю. Рецензенты также обладают этой способностью. (На самом же деле, судя по содержанию некоторых рецензий, рецензенты совершенно не заглядывают в книгу). Писатель в своей издательской деятельности должен «пробегать» ежемесячно массу статей. Вначале это берет много времени, но затем тот же результат получается и при

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
быстром просмотре и суммировании содержания лишь по мимолетному взгляду, потому что интересная статья узнается уже при быстром просматривании.

Все дело в практике. Профессор Портер, говорят, мог прочесть с одного взгляда почти половину книжной страницы. Начните с прочтения одним взглядом нескольких слов, затем целых фраз, отрывков и т. п. При развитии психических способностей следует поступать, как поступают при развитии мускулов – сначала развиваем один мускул, затем доходим последовательно до целой группы мускулов.

Упражнение 8

Очень полезно составлять в уме описание комнаты и ее обстановки. Многие женщины делают это без всяких предварительных упражнений, наблюдательность мужчин в этом направлении не велика и они нуждаются в развитии ее. Если вы мужчина и читаете эту книгу с женщиной, она опередит вас в этом и многих других упражнениях. Многие женщины, по-видимому, «видят» всякую интересующую их вещь и многие из них никогда не забывают увиденного.

Войдите в комнату и произведите быстрый осмотр ее обстановки, стараясь заполучить хорошую психическую фотографию наибольшего числа предметов, размер комнаты, высоту, цвет обоев, число окон и дверей, стульев, столов, ковров, картин и пр. Затем уйдите из комнаты и, записав виденное, сравните запись с оригиналом. Повторяйте, пока не добьетесь совершенного результата. С такой практикой вы в состоянии будете точно описать любое посещаемое вами место не затрудняясь нисколько, потому что ваша способность наблюдать автоматически заносит впечатления, будучи подвергнута вышеуказанной тренировке.

Упражнение 9

Вечером следует сделать обзор ваших дневных занятий и постараться припомнить и записать вещи и лица, с которыми вы встречались и которые вы видели. Вы удивитесь незначительности того, что вы можете припомнить сначала, и количеству того, что будете помнить после небольшой практики. Это не только искусство припоминать, но и искусство наблюдать. Ваша предсознательная область мышления поймет необходимость ясно замечать предметы и ставить их на должное место.

Глава VI. Восприятие слухом и память

Хотя мы и пользуемся словом «восприятие» для обозначения познания чего-либо при посредстве органов зрения, но термин этот одинаково пригоден и для обозначения познания через посредство органов слуха. В способности удерживать впечатления, получаемые при посредстве этих двух органов, существует громадная субъективная разница.

Некоторые лица яснее помнят виденное, другие – услышанное. Один узнает старого знакомого, как только его увидит, другой же не узнает лица, но вспомнит человека, услышав его голос. Мне известны случаи, когда не видевшиеся годами лица узнавали друг друга по телефону. Как-то раз в газетах было сообщение о каком-то сыщике, который не в состоянии был узнать последнего преступника благодаря его искусному переодеванию, но как только последний заговорил, он узнал и арестовал его лишь потому, что десять или более лет тому назад слышал его голос. Мне известны мужчины и женщины, узнававшие своих бывших школьных товарищей, не встречавшихся им с детства, по голосу, хотя эти детские голоса сменились уже более зрелыми звуками.

Обыкновенно зрительные впечатления воспринимаются быстрее, но, по-видимому, память лучше удерживает слуховые впечатления. Многие из нас слышанное помнят намного лучше прочитанного. Но многие писатели придерживаются того мнения, что в деле запоминания лекций зрение помогает слуху, потому что запоминается наружность лектора, его жесты, выражения; в конце концов, пожалуй, и мы согласимся с таким мнением. Но лекция кажется более «живой», если мы слышим ее, чем когда читаем ее впоследствии напечатанной. Конечно,

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
лучше прочесть услышанную лекцию или проповедь, если это возможно, и таким образом воспользоваться особенностями обоих родов памяти, зрительной и слуховой.

Конечно, музыканты развили свой орган слуха до высокой степени, и их ухо может отличать едва уловимую дисгармонию или незначительную вариацию от верного звука скрипки. Но и многие другие развили эту способность до большого совершенства. Машинисты различают уклонение от обыкновенного, производимого машиной звука. Железнодорожные сторожа различают малейшую разницу в звуке рельсов при проходе поезда и узнают через это, что не все в порядке. Машинист сразу узнает перемену в шипении паровоза и сейчас же уменьшает давление. Старые лоцманы узнают свисток каждого парохода на своей реке, а жители больших городов распознают колокола различных церквей. Телеграфисты узнают на своей линии аппарат новой системы тотчас же, просто по неуловимой разнице в стуке.

В давно минувшие годы, когда письма еще были неизвестны, познания от одного поколения передавались изустно другому, от отца к сыну, от учителя к ученику. Слушатель должен был обладать величайшим вниманием и сосредоточенностью, чтобы сохранить таким образом изученное без изменений и передать в свою очередь ученику или сыну первого слушателя. Таким образом эти ученики в состоянии были повторять громадные тексты, – не изменяя и не пропуская ни одного слова. У древних греков поэмы передавались из поколения в поколение; то же было и с древнескандинавскими сказаниями. Точно так же сохранялись веками философские учения персов и индусов. Восточные учителя не доверялись камню и папирусу, но предпочитали тайные свои учения неизгладимо запечатлеть в мозгу своих учеников, дабы они пребывали там, как живая истина.

Рассказывают, что две тысячи лет тому назад, какой-то китайский император позавидовал своим усопшим предкам и величю истории своего народа. Он повелел уничтожить все религиозные, исторические и философские памятники минувшего, дабы в будущем все имело начало со времени его воцарения. Он сжег все писанные и вырезанные записи в империи, включая и труды Конфуция. Прошедшая история народа была уничтожена и живет теперь в форме преданий, но труды Конфуция остаются существовать непоколебимыми благодаря изумительной памяти какого-то последователя Конфуция, сохранившего в своем разуме преподанные ему в юности учения и скрывавшего их до смерти нетерпимого императора, после которой учения великого философа были восстановлены по его памяти; она была так совершенна, что когда много лет спустя была найдена древняя рукопись Конфуция, каким-то чудом спасшаяся от костров императора, то увидели, что старый мудрец не пропустил ни одного слова. Современные китайцы воспользовались этим уроком, и некоторые писатели утверждают, что если бы теперь уничтожили всех китайских классиков, то целые миллионы китайцев завтра же восстановят их наизусть, несмотря на то, что это равняется восстановлению нашей библии.

Такой же обычай сохранился и в Индии, где хотя и имеются рукописи, написанные за две тысячи лет, существуют, однако, ученики, которые удерживают в памяти великие философские трактаты, сохранившиеся со времен, когда еще письменность не была известна. Санскритский язык мертвый, но он сохранился в передаче религиозных и философских учений, – и сохранились не только слова, но и произношение, ударение и остановки. Говорят, что многие современные индусы могут рассказать наизусть веды, имеющие около миллиона слов. Нужны годы, чтобы запомнить столько слов, так как ежедневно заучивается лишь несколько строчек, которые заставляют повторять много раз. Урок выучивается изустной передачей, обращений к рукописям не допускается.

Каббала, или тайное учение евреев передавалось тем же образом; то же говорят и про друидов.

Древние греки и римляне были последователями того же приема запоминаний, и приводятся примеры, когда граждане дословно повторяли слышанные важные речи.

Согласно Максу Миллеру, весь текст и словарь санскритской грамматики Панини передавался изустно в продолжение 150 лет, пока не был записан. Один лишь труд этот по объему равен библии.

Существуют индусские священники, способные рассказать на память всю Магабарату, имеющую триста тысяч строк. Славянские баяны древних времен

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org знали наизусть громадные эпические поэмы. А индейцы запоминают и передают свои мистические сказания нескончаемой длины. Древние законы Исландии не были записаны или напечатаны, но сохранились в памяти судей и законовеев страны. А легенды их повествуют, что законовеев тех времен держали в памяти не только законы, но и прецеденты, связанные с законами.

Конечно, теперь едва ли нужно такое проявление памяти, но мы не сомневаемся, что при необходимости современные люди могут достигнуть искусства древних.

Чтение вслух хорошо помогает запоминанию прочитанного и запечатлению в уме значения слов. Лонгеве говорит: «Чтение вслух придает такую силу анализу, которая неизвестна читающему про себя. Глаза, перебегая страницы, пропускают скучные отрывки, скользят по опасным местам.

Но ухо слышит все. Оно пропусков не делает. Ухо нежнее, восприимчивее, чувствительнее в гораздо в большей степени, чем глаз. Слово, которое мы слегка пробегаем и не замечаем, возбуждает обширные предположения при чтении вслух».

Глава VII. Упражнения в получении слуховых впечатлений

Много труднее указать упражнения для развития слуховых восприятий, чем составить упражнения для зрительных восприятий. Развитие слуховых восприятий по системе зрительных принесло бы нам немного пользы. Нас обвинили бы, пожалуй, в преподавании искусства подражания, чревовещания, вместо усовершенствования памяти. Вероятно вам известно, что чревовещатель может так ловко подражать звукам человеческого голоса, раздающегося с некоторого расстояния, что мы вполне поддаемся обману. Искусство его состоит не только в разумном воспроизведении звуков, но и в развитии такого совершенного слухового восприятия, что он может различать самые неуловимые различия в звуках и таким образом способен воспроизвести их. Таким даром обладают и многие дети и воспринимают так точно услышанные звуковые впечатления, что, сохранив их, они способны воспроизвести их всегда очень искусно.

В развитии слуха замечаются индивидуальные различия. Некоторые вообще обладают очень острым слухом или воспринимают звуки какого-нибудь определенного рода, но слабо восприимчивы или совсем не восприимчивы к музыкальным звукам, тогда как многие музыканты очень несовершенно различают посторонние звуки. Некоторые отлично различают звуки одного рода и с трудом звуки другого.

Положение, высказанное нами в одной из предшествовавших глав, что внимание и интерес необходимы, чтобы ум мог получать ясное впечатление, которое могло бы быстро вызваться, особенно справедливо в отношении слуховых впечатлений. Признанные авторитеты установили, что половина существующей глухоты – следствие невнимания. Если это так, то вполне понятно, что развивать слуховые восприятия – это развивать внимание и интерес. Это будет более понятно, если мы вспомним, что мы обыкновенно совершенно невнимательны к звукам, занимаясь чем-нибудь другим, так как в этом случае звуки, хотя и входят свободно в наше ухо, но разум наш, занятый иным, не сознает получаемого впечатления. Часто, однако, мы в состоянии припомнить сказанное в то время, когда мы не слушали. Это есть действие памяти предсознания, о которой мы говорили в одной из предыдущих глав.

К сожалению, в современной жизни слишком пренебрегают упражнением слуха; развитый слух может доставить нам и большее развлечение и оказать услуги, так что мы сможем извлечь из него выгоду; слух может развиваться в гораздо большей степени, чем какое-либо другое чувство. Он может быть развит упражнениями и соответственным уходом и в то же время запущен при небрежности и невнимании. Индейцы обладают таким удивительным слухом или, вернее, так развили его, что

слышат шаги приближающегося врага, приложив ухо к земле. Простой шелест листа или треск сучка отчетливо слышатся ими. Дирижер различает самую незначительную дисгармонию или уклонение от тона или размера в его оркестре и без затруднения укажет сделавшего ошибку. Слепцы, лишенные зрения,

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
развили слух до высших степеней. Он у них так остр или, точнее, у них так развито внимание и интерес к звукам, что они могут назвать предмет, мимо которого идут, по отзвуку своих собственных шагов и таким образом могут отличить спокойно стоящего человека от фонарного столба.

Ниже мы приведем несколько упражнений для развития слуха. Их цель – служить указанием упражняющемуся, который уже сам может изобрести по этому образцу другие.

Упражнение 1

При прохождении по улице старайтесь схватить и удержать на несколько мгновений отрывок разговора прохожих, услышанный вами. Вы будете удивлены количеству и разнообразию несогласованных между собой фраз, которые вы услышите и удержите в памяти после короткой практики. Все это – следствие внимания и интереса. Конечно, это упражнение ценно только для практики, потому что улавливаемые фразы едва ли будут иметь значение сами по себе, разве только, если вы не чужды человеческих слабостей.

Упражнение 2

Старайтесь различать голоса встречаемых людей и вспомнить голос, когда опять его услышите. Каждый человек имеет особый голос и очень интересно изучать различные типы голосов и их характерные черты. Вы заметите, что у каждого человека своя, присущая ему манера произносить и делать ударение на некоторых словах, вы также заметите, что люди различных стран и разных частей одной и той же страны обладают различной интонацией или особенностями произношения. Я знал людей, много путешествовавших, которые были в состоянии безошибочно определить, из какой части страны тот или другой человек, услышав его голос. Кроме того и характер человека часто отражается на его голосе, и изучающий этот вопрос сможет составить очень хорошее представление о духовном облике говорящего. Я советую вам посвятить немного времени и внимания этому предмету в свободные минуты.

Упражнение 3

Очень интересно стоять на месте, где нельзя видеть говорящих, и стараться различить их голоса и сопоставить их с лицами. Я слышал об игре, где несколько лиц садятся за занавеску или ширму и произносят некоторые слова, заставляя угадывать свои голоса. Находящиеся по другую сторону ширмы стараются угадать говорящих; говорят, что последствия бывают забавны, так как многие затрудняются различить голоса своих родных и лучших друзей, между тем как другие, внимательнее относящиеся к голосам, могут угадывать владельца каждого голоса.

Упражнение 4

Мне была известна одна молодая женщина, служившая в громадном предприятии; она могла различить самую незначительную разницу в звуке шагов каждого, занятого в помещениях вдоль того же длинного коридора, как и она. Она уверяла, что каждая походка имеет свои характерные особенности и доходила даже до утверждения, что характер идущего обнаруживается в его поступи, звуке, происходящем от прикосновения ноги к полу. Для желающего изучать характеры и в тоже время развивать свой слух представляется обширная область.

Упражнение 5

Очень полезное упражнение будет и в том, если прослушать несложную музыкальную вещь или простую мелодию, а потом пропеть или просвистеть ее. Как ни просто это кажется, но оно сильно помогает развитию слуха и разовьет

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
попутно внимание к звукам. Желаящие попробовать найдут, что у них
развивается новый интерес к мелодиям, и будут наслаждаться музыкой лучше,
чем прежде.

Упражнение 6

Посещайте всевозможные лекции, проповеди т. п. и, относясь с наибольшим вниманием к каждой, старайтесь повторить затем все, что вы запомнили. Перечитывайте речи, разбирайте их и повторяйте возможно больше сказанных фраз. Это не только способствует развитию слуховых восприятий и памяти, но и один из наилучших способов стать умелым оратором. Студенты, долго посещающие любимого профессора, постепенно приобретают более или менее его стиль речи, а слушание хороших ораторов разовьет попутно с памятью слушателя и свободу выражения, значительно превышающую ту, которой он обладал раньше. Это особенно действенно, если ученик будет повторять изречения и выражения, слышанные им. Если упражняться в запоминании отрывков речей хороших ораторов и повторении возможно точнее не только слов, но и выражений, то он найдет, что развивает в себе силу выражений и суждений, которые принесут ему впоследствии пользу.

Упражнение 7

Наилучший способ упражнять память в удержании и припоминании слышанного – это тот, который распространен у индусов и других народов в деле передачи их священных и философских учений, способ, которого мы уже касались раньше. Ключ к секрету этого чудесного метода состоит в начинании самого малого, постепенном прибавлении и частом повторении. В других главах этой книги мы подробно разберем эту систему в связи с практикой запоминания печатных страниц и т. д., в этой же главе мы только отчасти коснемся ее. Индусские учителя начинают с повторения ученику одной строчки из Вед. Последний основательно запоминает строчку, запечатлевая в своем уме слова и их значения, т. е. он видит каждое слово строчки, как будто оно стоит перед ним. Он может повторить строчку с начала и с конца, и знает место каждого слова. На следующий день он заучивает другую строку, после чего повторяет и первую, произнося ее вместе со второй, и соединяет их таким образом в своей памяти. На третий день прибавляется третья с повторением первых двух и присоединением третьей, и т. д. ежедневно по строчке. Повторение, конечно, очень важно, потому что заставляет ученика пересматривать выученное и углублять с каждым разом впечатление. Такие частые повторения служат также и для сглаживания строчек, потому что каждая строчка скрепляется с предшествующей и последующей, а все вместе кажется выученным одновременно, что придаст полноту составному впечатлению. Позже ученик может заучивать по две строки в день, затем по три и т. д., пока не приобретет невероятную способность. Но индусские ученые предостерегают от преждевременного заучивания слишком большого числа строк в день, потому что память должна приучаться к работе постепенно.

Изучающему этот труд и желающему развиваться в таком направлении, мы посоветовали бы попросить кого-нибудь читать ему ежедневно по строчке и повторять эту строчку, пока она окончательно не закрепится в его памяти. На следующий день ваш помощник должен заставить вас повторить первую строчку и выучить вторую, а затем повторить обе сразу. Лучше начать со строчки какого-нибудь стихотворения. Прослушав строчку один раз, постарайтесь повторить ее. Если не можете повторить ясно и полно, прослушайте еще раз и т. д., пока не будете знать ее основательно. Затем повторите несколько раз, пока не убедитесь, что знаете ее, и постарайтесь сказать ее в обратном порядке. Если вы настолько запечатлели ее в памяти, что как бы видите перед собой слова, вам это не покажется трудным, раз вы приобретете навык. На второй день повторите выученную строчку раньше, чем приняться за другую; выучив эту, повторите обе сразу. В следующие дни прибавляйте ежедневно по строчке, имея в виду, что повторение – наиболее важное условие. Думайте о значении слов, так же как и о словах самих по себе, стараясь нарисовать умственную картину того, что описывается. Задаваться слишком многим зараз не следует. Строчка в день даст вам в скором времени материал, повторение которого будет не очень затруднять вас. Не следует относиться с пренебрежением к видимой простоте и легкости задачи. Это та же система, по которой индусские ученики учатся запоминать книги, равные по объему Библии.

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
Постепенно, постоянным повторением они приобретают это искусство.

Мы вернемся к указанному индусскому методу в главе о «системе накопления», как было упомянуто в связи с запоминанием печатных страниц, но в этой главе, думаем, будет уместно обратить внимание читателя на тот факт, что это единственный способ запоминания того, что говорилось в вашем присутствии.

Вы учитесь не просто строки какой-нибудь поэмы, но вы развиваете и приучаете ухо и разум получать впечатления, сохранять их и вызывать. Вы найдете, что ваша слуховая память возрастает с каждым днем при таком образе действий. Труды ваши будут вознаграждены за это.

Если вы найдете, что интерес ваш к этим опытам ослабевает, то возьмитесь для разнообразия за другую поэму или предмет, но не забывайте повторять по временам и старые строчки. Перемена придаст опыту новую прелесть и поможет вам вернуться к старым строчкам с новым интересом.

Глава VIII. Ассоциация мыслей

Многие из нас, вероятно, думают, что наши мысли, не регулируемые волей, возникают беспорядочно, не повинаясь никакому закону. Если мы не видим связи между последовательными группами мыслей, то это понятно. Однако такое мнение далеко от истины; хотя и не вполне ясно на первый взгляд, но все-таки есть связующее звено между двумя последовательными группами мыслей. Здесь проявляется так называемый закон ассоциаций, который так же неизменен, как закон причины и следствия, и так же постоянен, как закон тяготения. Порядок наших мыслей в такой же степени закономерен, как морские приливы и отливы. Наши мысли всегда, как бы то ни было, ассоциированы, хотя часто мы и не можем ясно проследить их связь. Они появляются группами, и каждая группа, в свою очередь, связана с другой группой.

В одной из предшествующих глав мы говорили о важной роли внимания в деле развития памяти. После внимания ассоциация является наиболее деятельным фактором этого развития. Способность памяти удерживать впечатления зависит в высокой степени и от предмета, подлежащего запоминанию, между тем как функции воспроизведения впечатлений зависят от ассоциации, при посредстве которой впечатление связано с другими воспринятыми ранее впечатлениями. Авторитетные психологи доходят до утверждения, что закон ассоциации играет в области психологии такую же роль, как закон тяготения в области физики. Одно из весьма важных условий развития способности памяти – это привычка к правильной ассоциации.

У нас лучше сохраняются впечатления, когда мы сосредотачиваем внимание на предмете, нами рассматриваемом. При воспроизведении впечатлений получаются лучшие результаты, когда мы имеем возможность ассоциировать впечатление, которое хотим вспомнить, с одним или несколькими другими; чем более число согласованных впечатлений, тем легче припоминание. Пока мы не приобретем ясного впечатления, и припоминаемое впечатление не будет совершенно, пока впечатление не приведет в связь с другими впечатлениями, мы вовсе не будем в состоянии припомнить его.

Закон ассоциации основан на замечательном свойстве впечатления так соединяться с другими впечатлениями, что воспоминание одного впечатления непременно приведет за собой в поле сознания и другие впечатления, связанные с ним. Бэн говорит: «Ассоциации, которые в одиночку слишком слабы, чтобы вызвать воспоминание, действуют успешно в соединении».

Рибо установил, что «для основы ассоциации служат два главных факта – сходство и смежность».

Ассоциации по сходству зависимы от того факта, что впечатление, безразлично – новое или припоминаемое – имеет стремление восстанавливать ранее приобретенное впечатление, так или иначе с ним сходное, и таким образом оба связываются в памяти. Первое впечатление может вначале и не ассоциироваться непосредственно со вторым, последнее же может вызваться длинным рядом других ассоциаций, но как только они оба будут сопоставлены, они тесно ассоциируются и будут вызывать друг друга без посредства длинного ряда необходимых до тех пор ассоциаций. Два впечатления могут восприниматься по

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
отдельности, в различные промежутки времени и в различных местах, но если они тесно сближены сходством или вниманием, то они будут так тесно ассоциированы, как впечатления смежные по времени или пространству. Привычный разум быстро находит сходство, по-видимому, между даже сильно различными предметами, и это замеченное сходство запечатлевается в памяти. Для такой памяти нужен лишь какой-нибудь толчок, чтобы вызвать в области сознания длинную цепь ассоциированных мыслей, фактов, случаев, представлений и проч., с другой стороны небрежная память, не обращающая внимания на связь предметов, неспособна вспомнить отдельных впечатлений при посредстве законов ассоциации по сходству, а помнить лишь предметы, ассоциированные по смежности.

Ассоциацию по смежности можно сравнить как бы с пересчитыванием связки разнообразных бус именно в том порядке; как они нанизаны на нитке, между тем как ассоциация по сходству есть в некотором роде разборка содержимого в ящике, куда положили все, что относится к разбираемому вопросу, т. е. извлечение вещи за вещь в таком порядке, как они уложены, и не зависит от времени приобретения. Ассоциированные таким образом впечатления быстро припоминаются, если они нам понадобятся, причем случай является первой причиной припоминания всех сведений и собранных познаний по данному вопросу, запечатлевшемуся в нашей памяти.

Ассоциации по смежности зависимы от того факта, что впечатление, новое или повторное, имеет стремление вызывать другие впечатления, полученные одновременно или в непосредственной последовательности.

Впечатления, полученные в тесной последовательности, стремятся так ассоциироваться и соединяться, что воспоминание об одном обыкновенно вызывает и другие. Между двумя последовательными впечатлениями всегда существует сильная связь. Вообще можно утверждать, что вполне изолированного впечатления нет. В наличности каждое впечатление есть продолжение предшествующего и начало последующего. Рибо говорит: «Когда мы читаем или слышим фразу, напр., в начале пятого слова чувствуется что-то, принадлежащее четвертому. Конец четвертого слова сталкивается с началом пятого». При ассоциации по смежности некоторые впечатления воспринимаются непосредственно друг за другом, и когда вспоминается одно, оно влечет за собой и другое, и т. д., от впечатления к впечатлению. Таким образом, легко повторить какое-нибудь знакомое изречение слово за словом, как они следуют в тексте, но для нас было бы затруднительно повторить его наоборот или назвать в отдельности все слова, составляющие его. В стихах конец каждого слова, согласуясь с началом следующего, облегчает повторение их в определенном порядке, потому что каждое слово подсказывает следующее. Ребенок может быстро сказать наизусть азбуку от А до Z, но заставьте его сказать от Z до А, и он не сможет, потому что не учил ее в таком порядке. Некоторые люди, приобретя достаточное умение в искусстве запоминания, могут повторять сотни слов с помощью этого вида ассоциации, но не в состоянии начать свое повторение с какой-нибудь середины. Лейден мог прочесть наизусть целый парламентский акт с начала и до конца, не пропуская ни слова, но не в состоянии был начать с произвольно указанного места, не прочтя предварительно предыдущего.

Многие выработанные системы мнемоники основаны на законе ассоциации по смежности: но хотя эти системы и другие, основанные на законе ассоциации по сходству, часто полезны для запоминания и остроумны, но все-таки они скоро оказываются затруднительными и запутанными и скорее затемняют, чем развивают память. Не стараясь следовать таким системам, изучающему, однако, было бы полезно упражнять способность восприятия согласованных впечатлений, потому что гораздо легче припомнить впечатления, если они тесно связаны по смежности с другими впечатлениями. Эта способность может развиваться от упражнений, предназначенных сосредотачивать внимание на воспринимаемом впечатлении и на другом, тут же следующим за ним или предшествующим ему, так, чтобы они оба в полном смысле слова слились воедино. Потом можно прибавлять и другие впечатления, пока они все не свяжутся настолько, что воспоминание одного повлечет за собой и остальные. Чем теснее ассоциация, тем легче припоминание, чем скорее ассоциация возникла, тем прочнее связь. Если два впечатления не соединены быстро и тесно, всегда может случиться, что между ними появится непредвиденная мысль, которая и запутает ассоциацию по смежности.

Уяснение великого закона ассоциации впечатления показывает, что когда мы хотим сохранить единичный факт так, чтобы быстро припомнить его, мы должны

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org ассоциировать его с каким-нибудь другим впечатлением, уже ранее воспринятым. Чем более мы можем ассоциировать какой-либо факт с другими, уже известными фактами, тем скорее предоставляется нам возможность припомнить его, и чем более ассоциация будет иметь впечатление, тем лучше.

Вещи, которые в действительности ассоциируются по смежности, но которые ассоциированы по сходству, могут быть ассоциированы по смежности припоминанием их по сходству несколько раз подряд в одном и том же порядке, потому что здесь они подпадают под закон ассоциации по смежности так же, как и под закон по сходству; чем сильнее и обширнее сходство, тем легче припоминание. Кажется, что ценное свойство помнить разнообразные факты, свойство, присущее начитанным и наблюдательным людям, обязано своим существованием тому обстоятельству, что люди эти могут находить сходство между совершенно различными фактами и способны быстро переходить от одной группы фактов к другой, что невозможно для человека, не развившего способности ассоциировать по сходству. Первые, действительно, схватывают свободный конец мысли и затем просто разматывают клубок.

Глава IX. Вспоминать, припоминать и узнавать

Три слова заглавия этой главы часто употребляются для обозначения одного и того же процесса. Отчасти это верно относительно двух первых слов. Но каждое из этих слов выражает определенное понятие и обозначает различные процессы, происходящие в памяти. Словом «вспоминать» обозначается тот процесс, когда сохраняемые впечатления снова возвращаются в «сознание» без усилия воли, лишь по ассоциации, сходству и пр. «Припоминать» же обозначает тот процесс, когда человек усилием воли старается вызвать сохраняемое впечатление. Вспоминать, на первый взгляд, явление чисто механическое, тогда как припоминать – действие волевое, сопровождаемое нередко громадным усилием. «Узнавать» обозначает процесс, когда мы слышим или видим вещь, которую мы знаем уже, слышали или видели раньше. Это сознательное ассоциирование впечатления, получаемого нами в данный момент с тем, которое мы получили раньше. Если мы видим предмет дважды и во второй раз «знаем», что видели его раньше, мы не узнаем его и память сохраняет два различных впечатления одного и того же предмета. Если впоследствии мы познаем тождество этих двух впечатлений, они сольются в одно. Авторитетами установлено три следующих закона воспоминания.

1. Свойство всех впечатлений – оживлять предшествовавшие впечатления однородного характера, но предшествовавшее впечатление не будет этим способом введено снова в сознание, если только оно недостаточно отчетливо или же было неоднократно вызываемо и таким образом усилено.

2. Впечатление, полученное с предшествовавшим, неосознаваемым однородным, и одним и тем же образом, будет сохраняться как отдельное впечатление. Но если предшествовавшее впечатление вызвано во время получения второго при сознании их однородности, оба впечатления ассоциируются в памяти и будут сохраняться вместе.

3. Когда восстанавливается одна часть ассоциированной группы впечатлений, другая часть при желании может восстановиться с наименьшей затратой усилий; восстановление одного впечатления облегчает восстановление любого впечатления, полученного одновременно с ним без отношения к сходству.

При рассматривании первого закона мы не должны забывать, что один человек может заметить сходство между видами, другой же не увидит никакого сходства.

Понятно, что разница эта исчезает при применении названного закона. Если сходство не замечено или не осознано, то в процессе воспоминания отсутствует и ассоциация.

Вообще процесс воспоминания является предсознательным, и мы не сознаем, что он происходит. Мы можем быть погруженными в свои мысли, которые будут пронесены в нашем сознании друг за другом, но мы не будем в это время сознавать их связи или ассоциации. Тем не менее мы часто в состоянии проследить их ход и можем увидеть тончайшую связь между различными предметами наших мыслей. Мы можем начать со стола и кончить, думая о чем-нибудь совершенно другом, находящемся даже в отдаленной части света.

Когда мы вспоминаем что-нибудь, это обыкновенно случается потому, что ассоциация естественна, тесна и непосредственна. Когда же мы принуждены припомнить что-нибудь, мы должны прибегать к помощи воли, чтобы найти связь и ассоциацию между целым рядом предметов, пока не придем к утерянному впечатлению. Процесс воспоминания едва ли требует сознательного мышления, между тем как при процессе припоминания оно необходимо. Первый процесс непосредственный, второй же – зависимый.

Нами уже было сказано, что очень трудно снова вызывать впечатление, которое было воспринято поверхностно, между тем как сравнительно легко вызывается впечатление, воспринятое ясно и отчетливо при посредстве внимания. Но слабое впечатление может усилиться от частого повторения, пока не сделается столь же отчетливым, как впечатление ясное с самого начала и столь же легко припоминаемое.

Впечатление, воспринятое при важных обстоятельствах, запечатлеваются ясно и сравнительно легко припоминаются.

Я хочу обратить ваше внимание на одно важное обстоятельство, касающееся оживления впечатлений, и на вытекающее отсюда усиление первичных впечатлений путем частого оживления их. Вполне ясно, что суть всей силы процесса заключается в сознательном оживлении первичного впечатления, задерживании его в поле сознания при помощи внимания и отсылки обратно в хранилище предсознания подкрепленным новым количеством сосредоточенного в нем внимания. Сознательное оживление предшествующего впечатления вместе с новой долей сосредоточенного на нем внимания гораздо ценнее продолжительного рассматривания самого предмета, дающего это впечатление. Конечно, созерцать предмет несколько раз хорошо потому, что это открывает подробности, которые не были включены в первое впечатление. Нами уже было об этом сказано в главе о зрительных восприятиях и упражнениях.

Итак, когда при виде какого-нибудь предмета вы припоминаете какое-нибудь прежнее впечатление и таким образом ассоциируете его, старое впечатление делается частью нового, так что разделить их уже трудно. В нашей памяти масса неиспользованного, без дела лежащего материала, который мог бы принести нам большую пользу, если бы представился случай ассоциировать его. Мы иногда принимаемся за новый предмет размышлений и ассоциируем и соединяем группы несвязанных фактов, лежавших до сих пор без употребления в нашем психическом хранилище. Припоминание всегда сопровождается усилением воли найти цепь ассоциаций, которую мы желаем припомнить. Процесс этот, может быть, займет лишь долю секунды, так как ум работает быстро и цепь ассоциаций образуется скоро. Но часто проходит значительное время, прежде чем мы припомним желаемое: иногда же мы должны признать, что не в состоянии вызвать впечатление, хотя бывает и так, что предсознание, получив приказание, продолжает работать и вносить впечатление в область сознания, когда мы уже и забыли о желании вызвать его.

Припоминая впечатление, часто случается припоминать обстоятельства и место восприятия желаемого впечатления или то, что было до или непосредственно после припоминаемого. Разум инстинктивно напрягает все силы, чтобы закончить серию вызываемых впечатлений.

Что же касается узнавания, то мы должны различать две фазы – полное узнавание и частичное. Встречая человека, раньше нами виденного, мы узнаем его, т. е. вспоминаем его имя, кто он, чем занимается и пр. – иначе говоря, мы узнаем его полностью. Если же мы встречаем человека, лицо которого мы вспоминаем, но имя не помним, или узнавая лицо и вспоминая имя, не можем вспомнить, кто он и кем он был при нашей встрече, мы только частью узнали его. Мне случилось как-то слышать об одном господине, встретившемся с дамой, лицо которой хотя он и узнал, но вспомнить имя не мог. Он немедленно прибегнул к старому Способу: «Сударыня, я забыл, как пишется ваше имя; будьте добры напомнить мне». «С удовольствием, – ответила она, – оно пишется Д-ж-о-н-с». Когда мы встречаемся с человеком, обращаясь к нам и называющим нас по имени, но смутно нами узнаваемым, мы остаемся, в его обществе некоторое время, «подыскивая ему место», и затем какой-нибудь намек вдруг дает нам недостающую ассоциацию и мы ясно вспомним все, что мы когда-либо знали об этом господине.

Есть разница между воспоминанием и узнаванием. Нередко мы очень долго отыскиваем хорошо известную вещь и вдруг находим ее на месте, мимо которого

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
проходили несколько раз и где не могли не «видеть» ее. Дело в том, что наша способность узнавать работала неудовлетворительно, и хотя мы видели предмет, но не могли узнать его. Обстоятельство это может быть устранено тем, что нам следует отчетливо нарисовать в уме предмет, который мы ищем, и это даст нам возможность узнать его, как только он попадет на глаза. Такой способ применим к любому предмету, как бы знаком он ни был, потому что, если психический образ недостаточно ясен, мы не узнаем его, даже глядя на него, так как наша память заключает в себе только его имя, а не образ. Муж может долго искать в толпе свою жену и не находить, хотя он будет смотреть прямо на нее; его беспокойство стерло у него ее психический образ.

Глава X. Общие принципы относительно впечатлений

Следующие принципы дадут вам общее понятие о законах, управляющих восприятием, сохранением и оживлением впечатлений, полученных памятью. Для изучающего, вероятно, они будут интересными и помогут ему запечатлеть в уме законы, управляющие психическими процессами, известными нам под названием памяти. Много из того, что говорится в этой главе, изложено другими словами в других частях этой книги, но мы думаем, что будет уместным соединить все это в одной главе, чтобы изучающий мог более быстро ассоциировать один принцип с другим, близким ему.

Принцип I. Пользуйтесь сосредоточением так, чтобы получалось впечатление, достаточно интенсивное для быстроты последующего его оживления.

Как уже было объяснено нами в предшествующих главах, необходимо, чтобы ум был прямо направлен на предмет, впечатление которого мы желаем сохранить в памяти, таким образом, чтобы иметь возможность припомнить его с наименьшим усилием. Вообще говоря, сила впечатления прямо пропорциональна количеству интереса и внимания, уделенного предмету. Соответственно этому крайне важно развивать практикой внимание и интерес, чтобы иметь способность сохранять отчетливое впечатление. Поступая так, мы постепенно приобретаем хорошую память.

Принцип II. Заносить в память первое впечатление следует точно.

Очень многое зависит от остроты первого впечатления. Первичное впечатление есть основание, на котором возводятся все последующие, и если оно не отчетливо, то очень трудно исправить небрежность впоследствии, потому что при этом должно быть вычеркивание первоначального впечатления и восстановление нового первичного, так как иначе в памяти будет полный беспорядок. Поэтому при получении первого впечатления от какого-нибудь предмета вам следует сосредоточить на нем возможно большее внимание и интерес.

Принцип III. Включать во впечатление слишком много подробностей сразу не следует.

При сохранении этого принципа, изучающий избегает лишней работы и потери энергии. Лучший способ – наметить сначала главные черты предмета, затем присоединять к ним следующие, менее крупные подробности; потом переходить к еще менее важным и закончить сравнительно незначительными деталями. При составлении общего понятия предмета, подлежащего изучению, некоторые из подробностей будут более ясно выделяться. Сначала следует изучать предмет в главных его чертах, затем переходить к второстепенным, которые выступают более резко по изучении главных и т. д., пока не изучится весь предмет во всех его подробностях. Таким образом получится полное представление о предмете с самого его «основания», так что вам будет вполне легко припомнить любую из его частей и в то же время вы будете сознавать отношение последней к каждой из остальных.

Это единственный разумный способ изучения. Следуя этому методу, вы будете рассматривать изучаемый предмет как дерево. Начните с основания, мысленно представляя его стволом, затем принимайтесь за более толстые сучья, затем за ветви и, наконец, за прутики. Начиная изучение нового предмета, лучше прочесть сначала наиболее элементарное руководство по данному вопросу; изучив его, принимайтесь за более серьезное и т. д. Многие ошибаются, читая сперва наиболее сложное руководство, последствия обыкновенно таковы, что они не знают вопроса подробно, а имеют лишь смутное понятие о целом. Многие

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
преподаватели советуют старательно изучение вопроса по какому-нибудь энциклопедическому словарю, раньше чем приняться хотя бы за самую элементарную книгу. По закону природы мы прежде «ползаем», а затем уже начинаем «ходить». Закон этот распространяется и на процессы изучения и запоминания.

Принцип IV. Часто оживляя впечатление, вы увеличиваете его интенсивность.

Весь вопрос ухода за памятью в такой степени зависит от этого принципа, что при устранении его рушилось бы все здание. Помните, что говорится о сознательном оживлении первичного впечатления, а не о получении повторного. Этим способом впечатление делается не только интенсивнее, но и воля привыкает к вспомогательной деятельности, и через короткое время оживление впечатления делается автоматическим; постоянным оживлением впечатление все сильнее закрепляется в памяти и оживляется с меньшей затратой сил. Следуя первым трем принципам, вы получите впечатления со значительной степенью ясности, а последовательной практикой и оживлением вы добьетесь удивительно глубокого и длительного впечатления наблюдаемого предмета. Один из передовых писателей по этому вопросу иллюстрирует этот принцип встречей одного человека с незнакомым лицом, с которым проведет целый вечер, не будучи в состоянии узнать его несколько дней спустя. Писатель обращает наше внимание на то, что если постороннее лицо видеть только по пять минут в течение четырех недель, то его легче узнать потом, так как это повторное впечатление крепко запечатлется в его уме.

Принцип V. При желании оживить какое-нибудь впечатление не следует прибегать к самому предмету, так как при этом получается наиболее длительная интенсивность.

Мы касались этого принципа в главе о зрительных восприятиях. Суть здесь та, что впечатление должно оживляться без посредства самого оригинала, а лишь мысленно постольку, поскольку это возможно. Конечно, вы можете найти, что не знаете некоторых подробностей; тогда необходимо вернуться к предмету и пополнить впечатление, но все-таки сперва следует стараться припомнить то, что было уже замечено, и таким образом придать впечатлению большую интенсивность. Постепенно запоминаемые подробности нужно припоминать точно таким же путем, вследствие чего каждое следующее оживление впечатления будет заключать в себе больше подробностей и будет более полное. Если вы будете смотреть на предмет ежедневно в течение месяца, вы не будете знать о нем даже и половины того, если бы вы старательно изучали его в первое время и, пытаясь потом мысленно воспроизводить его или в воображении, или же на бумаге при помощи карандаша, следовали бы такому способу действия ежедневно в течение недели, подмечая с каждым разом новые подробности. Таким образом обзор второго дня доставил бы подробности, которые не произведи достаточно интенсивного впечатления накануне, но которые присоединяются при достаточно внимательном наблюдении к впечатлению первого дня. «Не прослушанный урок быстро забывается».

Принцип VI. Лучше стараться оживить первое впечатление предмета, чем пытаться получить новое.

Этот принцип вполне сходен с предшествующим; он учит, что нам должно больше полагаться на свою память, чем обращаться к предмету, как только найдем, что не можем достаточно быстро припомнить подробности. Пользуйтесь памятью, через что укрепите ее, вместо того, чтобы пользоваться ею только тогда, когда к этому принуждает отсутствие самого предмета. Поступать иначе – это все равно, что списать таблицу умножения, чтобы она всегда была под рукой, когда нам нужно перемножить пару чисел, так как это легче, чем упражнять память. Если мы зависим от новополученного впечатления, а не от оживления старого, мы никогда не научимся ничему хорошенько, и постоянно будем принуждены снова и снова учить наш урок.

Принцип VII. Начиная в первый раз изучать что-либо и не имея еще первичного впечатления, полезно думать об аналогичном впечатлении, чтобы установить умственную ассоциацию.

В некоторой степени этим принципом облегчается получение впечатлений от нового предмета, потому что, сопоставляя последний с чем-нибудь уже известным, вы имеете преимущество ассоциации и выгоду связи нового впечатления с другим, запечатленным в вашем уме. Это то же, что и просматривание новой подробности предмета и введение ее в следующее

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
оживленное впечатление, через что приобретает преимущество первичного сильного впечатления и появляется как бы гвоздь, на который можно привесить новое впечатление. Если вы встречаетесь с человеком, у которого фамилия Томсон и находите трудным запомнить его фамилию, то полезно думать, что этот человек носит то же имя, что и ваш близкий друг, у которого тоже фамилия Томсон, чего вы никогда не забываете. Таким образом два человека и их фамилии связаны в вашей памяти, и вам будет очень легко вспомнить фамилию нового знакомого, составив такую ассоциацию. При изучении нового предмета следует стараться сопоставить его с предметом, уже для всех известным и наиболее близко с ним ассоциированным. Если вы можете связать предмет с чем-нибудь ему подобным, в вашем уме новый предмет станет частью старого, и вы никогда уже не будете с ним обращаться, как с новым пришельцем. Разум, по-видимому, консервативен и лучше обращается с новым знакомым, если его знает какой-нибудь его старый знакомый.

Принцип VIII. Полезно бывает установить серию умственных ассоциаций так, чтобы одно из впечатлений могло оживить следующее из той же серии и т. д.

Раз одна из частей одного и того же целого оживлена, разум очень быстро вызывает и остальные части и, таким образом, образованная нами из некоторого числа предметов цепь, каждое звено которой – часть одного целого, свободно будет перебираться нами в том и другом направлении, независимо от того, с какого звена мы начали. Полезно составлять из различных частей одного целого серию, размещая эти части в возможно более логическом порядке. Новая часть, введенная впоследствии на должное место, будет припоминаться так же легко, как и старые. Действие ассоциации при припоминании удивительно. Для ребенка гораздо легче запомнить букву Н, если он знает М, потому что он ассоциирует Н с последней. И мы увидим, что наша память при ассоциировании предметов во многих отношениях удивительно похожа на память ребенка, когда тот заучивает азбуку или таблицу умножения. Если вы не в состоянии вспомнить что-либо в любой момент, самое лучшее – иметь свободный конец нити, которую вы будете сматывать, пока не наткнетесь на желаемое; это заставило бы среднего человека называть наугад улицы в центре города, но если он начнет с первой, он назовет их по порядку без особых затруднений. Точно так же для ученика легче назвать президентов Соединенных Штатов или королей Англии, если он начнет с Вашингтона или Вильгельма-Завоевателя. Но попросите его назвать их в разбивку, он запутается. Мы находим, что вещи, которые лучше всего нами помнятся, соединены в нашей памяти с чем-нибудь непосредственно предшествующим им или же следующим за ними, т. е. так или иначе имеющим прямое отношение к припоминаемой вещи. При составлении умственных серий всегда руководствуйтесь порядком азбуки или списка президентов; закрепите хорошенько в своей памяти первый предмет, затем переходите ко второму и т. д.

Принцип IX. При изучении или исследовании какого-либо предмета следует пользоваться всеми своими способностями.

Ценность этого принципа ясно будет видна, если мы вспомним, что каждая способность дает вашему разуму отдельное впечатление, и когда мы пользуемся не одной, а многими способностями при изучении предмета, мы получаем столько же отдельных впечатлений, сколькими способностями мы пользовались. При старании запомнить какое-нибудь название или число нам очень поможет, если мы напишем его и изучим при посредстве зрения, так как при этом у вас получается абстрактное впечатление предмета, впечатление звуковое и зрительное. При припоминании его нам может помочь общее понятие его, его звук или впечатление от его названия, написанного буквами. Многие декламаторы утверждают, что расположение некоторых слов и фраз появляется перед их умственным взором, будто перед ними находится страница, с которой они читают. Проповедники, пишущие свои проповеди и изучающие их по рукописям, говорят, будто видят положение каждого параграфа и каждого слова, которое они хотят произнести, каким оно являлось в рукописи. Публичные ораторы подтверждают то же самое.

Многие не могут запомнить названия, не повторив его несколько раз вслух. Много примеров применения этого принципа представится вам, если вы будете заниматься развитием памяти.

Принцип X. Слабые способности сильно улучшаются от упражнения их соответствующим образом.

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org

При затруднении припоминать впечатления, первоначально полученные путем какой-либо слабой способности, полезно начать упражнять эту способность с той целью, чтобы она была в состоянии заносить более сильные впечатления. Другие главы этой книги укажут вам много методов и способов для такого упражнения. При развитии известного количества способностей вы будете получать большее число интенсивных впечатлений и найдете в силу этого более легким припоминать желаемую вещь, потому что большая часть впечатлений усилилась и при желании может быть вызвана с большей легкостью.

Принцип XI. Трудность при припоминании какого-либо впечатления преодолевается старанием оживить впечатление, полученное одновременно с первым, или же старанием припомнить какое-либо ассоциированное с ним понятие.

Пример применения этого принципа дает нам человек, который не в состоянии припомнить имя. Несмотря на все старания, имя не попадает в область его сознания. Тогда он начинает перебирать азбуку, медленно останавливаясь и задумываясь над каждой буквой. Часто случается, что мысль о первой букве имени приводит на память и самое имя. Начальная буква имени часто вспоминается яснее, чем остальные, приходящие на ум лишь после того, как припомнилась первая. Если этот способ не помогает, попробуйте другой, стараясь вспомнить самого человека, его наружность, разговор, время и место, где вы вначале услышали его имя и т. д., а если это название предмета, применяйте то же правило и старайтесь припомнить обстановку, свойства предмета и пр.

Принцип XII. При припоминании какого-нибудь впечатления следует подумать и о какой-либо определенной вещи, связанной с ним, и пересмотреть другие, полученные около того же времени впечатления. Это лучше, чем стараться припомнить его неясно.

Если принцип XI применяется вами без заметного успеха и вы не можете припомнить ни одного впечатления, полученного в то же время или ассоциированного с первым, то вам следует стараться припомнить впечатление чего-либо связанного тем или другим образом с припоминаемым предметом и, по возможности, обстоятельство, при котором получено впечатление. Вообразите себя в положении и при обстоятельствах, бывших при получении этого впечатления, и нередко через это у вас пробудится к деятельности ход мыслей, который и вынесет в поле сознания желаемое впечатление.

Принцип XIII. Если первичное впечатление припоминается непроизвольно после первой безуспешной попытки припомнить его произвольно, заметьте оживившее его предшествовавшее впечатление для будущего пользования.

Непроизвольное припоминание вещи, которую вначале разум отказывался припомнить, является, конечно, усилением предсознательной его функции, но при внимательном исследовании окажется, что оно вошло в поле сознания вслед за другой мыслью, хотя связь между ними и незаметна на первый взгляд. Запоминающая оживившее его впечатление, т. е. то, которое вошло в поле сознания как раз перед ускользавшим впечатлением, вы вернете его по желанию, несмотря на промежуток времени, который пройдет после того, как слово снова забудется. Отметив же неясную связь, вы откроете целое поле для мысли и у вас будет ключ к дальнейшему познанию громадной области памяти.

Глава XI. Система накопления

Каждый старательно изучивший предмет «Уход за памятью» и будучи без предвзятого мнения, обыкновенно соглашается, что метод, названный нами «системой накопления» есть единственная естественная система развития памяти. Она не зависит от каких-либо уловок, намеков и пр., но исходит из той теории, что развитие памяти должно идти постепенно и легкими переходами. Она имеет в виду развитие памяти, а не перегрузение ее «методами». Ее основная мысль та, что память, подобно мускулам, должна развиваться постепенно, при помощи легких, постоянно повторяемых упражнений. Это не метод фокусов для запоминания, но система развития и упражнения памяти, пока она не будет способна припоминать, не прибегая к фокусам или искусственным методам. Такое же постепенное развитие наблюдается и в природе; все живое развивается постепенно от семени до полного расцвета. Одновременно эта система способствует запоминанию

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
наиболее обширных предметов.

Система накопления не нова. Это лишь обновленная древняя система, бывшая в употреблении у народов Востока для приучения памяти безошибочно сохранять тайные философские и религиозные учения. В других частях нашего труда даны многочисленные примеры чудесных проявлений памяти древних и проявлений современных, показывающих, что нет оснований предполагать, будто эти проявления не могут случиться и в наше время. Причина прекращения практикования старой системы заключается в том, что в былые времена, до изобретения книгопечатания, очень немногие умели писать, да и рукописи могли свободно затеряться, уничтожиться, а ученые боялись доверять свое учение пергаменту или какому-либо другому материалу для письма, находившемуся под рукой. Таким образом они упражняли память своих учеников, пока последние могли запомнить книги, большая часть которых по объему больше Библии. Из других глав вам уже известно, что философские, религиозные сочинения и даже законы передавались именно так в течение многих столетий, совсем не будучи записаны. Даже и теперь еще таким способом передаются ритуалы тайных обществ, ввиду того, что правила последних запрещают писать или печатать некоторые части этих ритуалов.

С изобретением печатания, когда стало уже очевидным, что можно напечатать тысячу копий одной и той же книги и уменьшилась возможность потери ее, сама собой устранилась и необходимость в устной передаче учений, а с ней и древнее искусство заучивания наизусть. Люди находят излишним запоминать вещи, которые всегда можно найти в книгах у себя на полке. Они просмотрели, что изъяв из употребления старую систему, они теряют не только искусство запоминать объемистые сочинения, но и искусство упражнять память для запоминания обыденных вещей; вывод ясен – в наше время человек с хорошей памятью является редкостью; даже более того, многие думают, что хорошая память – ненормальность и что вполне естественно обладать плохой памятью. Они не сознают, что каждый человек может развить свою память далеко за пределы того, чем он сейчас обладает. Конечно, некоторые люди помнят лучше других, но человек с плохой памятью может при развитии ее соответствующими упражнениями помнить гораздо лучше человека, обладающего хорошей, но не упражняемой памятью.

«Система накопления» отличается от других систем тем, что не учит, как вспомнить вещь по ее ассоциации с другой вещью, вспоминаемой легче, или с вещью уже запечатлевшейся в памяти. Вместо того она старается так развить, укрепить и упражнять ум, чтобы он с легкостью мог передавать памяти все, что угодно, и так же легко припоминать забытые вещи при помощи воли.

Одна из прекрасных сторон в этой системе та, что упражняясь, вы в то же время снабжаете память ценными сведениями и знаниями и, снабжая ее интересными вещами, вы одновременно и развиваете самую память. Тем не менее надо помнить, что огромное значение системы заключается не в простом искусстве запомнить длинные поэмы, речи и пр., а в развитии и укреплении самой памяти. Иона не только развивает в ней способность сохранять впечатления в уме, но упражняет способность припоминать, быстро вызывая то, что было запомнено. Результаты серьезного изучения и применения системы таковы: 1) специально изученная вещь легко запоминается, долго помнится и быстро припоминается; 2) замечается непрерывный рост способности запоминать все и 3) заметное увеличение и рост способности припоминать все при посредстве воли.

Система накопления основывается на той теории, что способность запоминать и припоминать может сильно увеличиваться от системы прогрессивных упражнений и частого пересматривания.

Пусть изучающий выберет для запоминания что-либо интересное для себя или что нравится ему. Любимая поэма при достаточной своей обширности – хороша. Подходит хорошо, например, книга псалмов или сборник поговорок, для многих же более легким является запоминать стихи Библии, чем стихотворения. Начинать с одного библейского стиха или одной строфы поэмы, при условии, что она будет иметь не более 4–6 строк. Если она длиннее, разделите ее на части, каждая из которых должна заключать указанное число строк. Заучите хорошенько отрывок, так чтобы вам можно было быстро декламировать его и понимать все его части. Учить следует не только звук, но и печатный вид его; его главные слова, размещение их и значение; словом, учите его, на первый день этого будет достаточно.

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
На следующий день нужно припомнить и повторить вслух вчерашний отрывок. Затем, выучив тем же образом следующий, повторите оба отрывка вместе.

На третий день следует пересмотреть выученное и заучить мысленно третий и, присоединив к первым, повторить их все вместе.

Упражнение это следует продолжать в течение месяца, заучивая и прибавляя по отрывку ежедневно и часто повторяя сразу все выученное. Никакое повторение не будет слишком частым. Вся суть в повторении, и не следует уклоняться от этой части работы. Постоянным прибавлением запоминаемых отрывков развивается способность запоминать, тогда как постоянным повторением достигается развитие и укрепление возможности легко припоминать. Приобрести хорошее, ясное умственное впечатление не всегда просто и легко, но для вас является жизненной необходимостью уметь помещать и выносить вещи, спрятанные в вашей умственной кладовой. Это не только знакомит вас с отдельными предметами, выносимыми ежедневно, но и развивает также «сноровку» находить в умственной кладовой и выносить их, когда нужно, на свет.

Вначале, вероятно, вам придется часто прибегать к книге, чтобы прибавить упущенное слово или строчку. Это не должно охлаждать вас, потому вы скоро преодолете это. Напрягать понапрасну память, чтобы припомнить ускользнувшую строчку или слово не следует. Если нужно, обращайтесь как можно чаще к книге, потому что это лучше, чем пропускать забытые слова или сомневаться в их правильности. Не следует учить небрежно, но настойчиво, точно и безусловно правильно. Настаивая на этом с самого начала, ум быстро приобретает эту способность.

Не следует пропускать ни одного дня. Для вас гораздо более удобно будет выучивать немного строк ежедневно, чем большее количество через известный промежуток времени. Воля и память укрепляются правильными упражнениями и практикой. Вся серия упражнений служит для развития и укрепления воли изучающих, а приобретенная таким образом сила будет полезна и для другого рода работы.

Со второго месяца начните заучивать две строфы в день, вместо одной. Продолжайте заучивать по две строфы ежедневно весь второй месяц с повторением как раньше выученных, так и выученных в первый месяц, пока не освоитесь совершенно с системой двух строф. Вами обнаружится, что работа второго месяца по трудности не отличается от первого. Две строфы усваиваются так же хорошо, как и одна. Вы увидите, что ваша память опередила прирост работы, и вам уже легко заучивать три или даже четыре строфы в день, но придерживайтесь двух и не пытайтесь идти дальше. Успешность этой системы во многом зависит от того, что она по примеру самой природы развивает изучающего постепенно. Надо помнить, что секрет возрастания силы припоминания заключается только в повторении.

С третьего месяца принимайтесь за три строфы, поступая как и раньше и увеличивая ежедневно ваш запас с повторением того, что уже заучено. На четвертый месяц учите по четыре строфы в день и т. д. Понятно, есть предел такому постоянному приросту, о котором будет сказано немного ниже. Предел этот колеблется в зависимости от индивидуальности изучающего, но и самые отсталые могут достичь изумительного искусства при крайне небольшом усилии, следуя лишь методу последовательного прогрессирувания.

Если спустя несколько месяцев увеличение будет требовать больше времени, чем вы можете ему посвятить, то оставьте дальнейшее заучивание и займитесь исключительно повторением. Позднее, если у вас не будет времени даже повторять всего, то разделите заученное на две половины, повторяя первую часть сегодня, а вторую завтра.

Если спустя некоторое время заучивание новых строф будет утомлять, то хорошо на время прекратить эту часть упражнения, но продолжать только повторение, употребляя на него все время, назначенное на заучивание. Иногда та часть мозга, которая работает над получением впечатлений, возмущается против естественного труда, но зато другая часть его, припоминающая уже заученное, является ясной и вполне готовой к работе.

Для изучающего будет видно, какой способ исполнения этой работы подходит к его характеру. Он может разнообразить и улучшать предлагаемый нами план, но лишь при условии – не упускать повторения. Прекратите изучение наизусть

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
новых строф, но отнюдь не прекращая повторения. Увеличивающаяся сила памяти заключается в частом повторении. Повторение, сначала несколько утомительное, вскоре будет доставлять вам удовольствие и радость от сознательного увеличения силы воли, придающей этому занятию большой интерес.

При неимении у вас времени для выполнения всего здесь указанного, вам можно изменить план, заучивая указанным способом мелкие стихотворения, заканчивая каждое так, чтобы помнить его в любое время, а потом переходите к другому, посвящая ему все свое время и внимание. Но выучив второе, повторите и первое. Продолжайте повторять заученное в часы досуга и при любом удобном случае, и посвящайте вашу каждодневную работу новому, пока оно не будет выучено в совершенстве. Упражняйтесь в припоминании вещей, заученных вами в прошлом, так как частым припоминанием вы укрепляете эту способность.

При утрате интереса к изучаемому, оставьте его на время и возьмитесь за что-нибудь другое, отличное от первого, но не забывайте при случае повторять старое.

Вы впоследствии, вероятно, заметите, что некоторые строфы вспоминаются легче других. Оставлять трудных не следует, хотя бы вам и пришлось на них тратить времени больше, чем на легкие. Вы должны упорно работать над трудными, так как укрепляя этим слабые стороны вашей способности запоминать или припоминать, вы кроме этого вырабатываете добавочную силу воли.

Занимаясь по этой системе несколько месяцев, вы убедитесь в возможности удерживать в памяти все, что хотите при наименее частом повторении; изменяя план занятий в зависимости от увеличивающейся способности, повторяйте хорошо выученное лишь один раз в больший промежуток времени. Но полезно повторять небольшой отрывок чего-либо ежедневно, чтобы дать какое-нибудь упражнение для новых способностей.

Придет время, когда вы осознаете, что дошли до предела в количестве строф, которые возможно запомнить зараз. Вам нельзя же вечно идти дальше, прибавляя по ежедневной строчке каждый месяц. По достижении этого времени прекратите ежемесячное прибавление и остановитесь. Продолжая учить и повторять, необходимо ограничить ваши строчки наивысшим легко запоминаемым числом. Нужно помнить, что главная цель опыта не в том, сколько можно сделать, но в том, чтобы дать практику и развитие для вас. Приостановив на время свое занятие и не увеличивая числа строк, вы однако внезапно увидите, что память ваша может преодолеть и гораздо большую, чем дневная работа. Но что бы вы ни делали, беритесь за малое. Во всяком случае вы найдете, что способность ваша припоминать возрастает, по-видимому, беспредельно.

Выучите хорошенько одно и тогда уже беритесь за другое. Лучше знать в совершенстве одну вещь, чем несколько – плохо. Не следует переходить к новой строфе, не преодолев старую.

Не следует торопиться и браться за слишком многое сразу. Ученик обыкновенно бывает слишком горяч. Начиная с пылкостью, он скоро устает, не уйдя еще далеко. Лучше придерживаться малого и развиваться естественно подобно растению, которое превращается из зародыша в побег, из побега вырастает ствол, потом листья и, наконец, цветы.

Усталым приниматься за это упражнение не следует. При таких условиях вам не получить ясных впечатлений и не запомнить ясно и отчетливо. Утро для этих упражнений – самое подходящее время, это утверждают многие.

Глава XII. Система десяти вопросов

У каждого человека в его предсознательной кладовой имеется громадный запас сведений и познаний. Хоть что-нибудь да знает он о всяком предмете, который когда-либо привлекал его внимание или интерес даже в самой малой степени. Характер и количество такого знания, конечно, сильно зависит от степени внимания, сосредоточенного на нем, и наблюдения, произведенного при этом. Но даже человек с самой поверхностной наблюдательностью собрал много ценного материала, о существовании которого он и не подозревает. Сведения накапливались механически, а попытки воскресить их отсутствовали ввиду того, что человек в своей повседневной жизни не нуждался в них.

Если бы разумной практикой мы случайно сознали все скрытые знания, мы дали бы нашему уму полезную работу, увеличили бы нашу способность припоминать, расширили бы кругозор ценных познаний, развили бы способность рассуждения, сравнения и пр. и стали бы лучше ознакомленными по отношению к разнообразным предметам. Извлекая эти сохраняемые воспоминания, мы принуждены бываем классифицировать их, ставить их в надлежащую друг от друга зависимость, сравнивать, замечать ассоциации, извлекать выводы и применять при этом многие умственные способности, которые являются следствием умственного развития. Уподобляясь же каким-то скрягам, спрятавшим свои драгоценности, мы никогда больше не увидим свои духовные сокровища и не воспользуемся ими.

Автор слышал о заключенных, о людях, осужденных жить вдали от друзей, обреченных на свое собственное одиночество. Принужденные взирать внутрь себя, они извлекают из своего сознания знания, которые были спрятаны там и, выходя из заключения, обладают степенью умственного развития, далеко превосходящего то, каким обладали раньше. Были примеры, что политические заключенные писали свои интересные труды во время заключения, не имея под рукой ни одной книги для осведомления, которое исключительно черпалось из громадной кладовой сознания. Бывает и так, что некоторые лица без особого намерения наблюдают окружающее их и делают заключения. Спустя много лет, сделавшись писателями, они пользуются своими старыми, давно забытыми впечатлениями прошлого и излагают их, рисуя обществу живую картину той обстановки, среди которой когда-то жили сами. Пример такого позднейшего использования собранных знаний дает Дюма в своем хорошо известном романе «Граф Монте-Кристо». Он выводит старого политического узника, аббата Фариа, который целыми годами лишенный общества людей, воскрешает свой запас знаний для пользы и поучения своего товарища по тюрьме Эдмона Дантеса. Возбудив интерес и внимание последнего, он заставляет его сосредоточиться и развиться из красивого, но невежественного матроса в образованного светского человека с солидными познаниями. Старый аббат, сохранивший в своем уме знания, приобретенные в течение всей жизни, черпает их снова оттуда для блага Дантеса. Роман, конечно, является плодом фантазии, но при наличии подходящих условий и людей нет ничего невозможного для достижения тех же результатов.

От восстановления скрытых впечатлений получается и другой хороший результат. Через это пробуждается в человеке интерес к предмету, о котором идет речь, и его ум подготавливается к восприятию новых впечатлений того же рода, а склад знаний, относящихся к данному вопросу и к вопросам, связанным с ним, сильно увеличивается. Таким образом простое направление внимания на предмет, устраняя человека от посторонних мыслей и впечатлений, приведет в его поле сознания много интересных впечатлений и важных сведений. Но, следуя систематическому плану для извлечения впечатлений, вы увеличите свою способность припоминать и в то же время разовьете свой ум в отношении систематического мышления, классификации, анализа и т. д.

Автор открыл следующую систему «воскрешающей мысли», найденную полезной как им самим, так и всеми теми, кому он разъяснил ее сущность. Она проста, но замечательно действенна, и непрерывное пользование ею вознаградит вас, без сомнения, за время и труды, потраченные на ее изучение. Она увеличивает работоспособность мозга, являясь наиболее действенным воспитательным методом.

Система состоит из десяти вопросов; при применении их к занимающему вас предмету и при ответах, даваемых на них, вы вносите в поле сознания все сведения, касающиеся данного предмета, и соответственно пользуетесь ими. Следующий набросок дает вам понятие об этой системе. Вначале надо выяснить самый предмет, а потом предложить себе десять вопросов и по порядку на них ответить. Вопросы, касающиеся предмета:

1. Его происхождение и корень.
2. Причины его происхождения.
3. Его история.
4. Его качества и характерные черты.
5. Предметы, связанные с ним и относящиеся к нему.

6. Его употребление и применение.
7. Что он доказывает.
8. Его результаты и следствия.
9. Его конец и возможная будущность.
10. Ваше общее мнение о нем и причины этого мнения.

Вы убедитесь, что эта система вопросов осветит все ваши прежние впечатления относительно данного предмета, а также заставит вас классифицировать, привести в порядок, обсудить, рассмотреть и определить его различные свойства. Она разовьет способности припоминать, мыслить, изучать и наблюдать. Каждый вопрос наведет вас на что-либо, и, покончив таким образом с самим предметом, вы увидите, что ваши сведения о нем значительно увеличились. Кроме того, запомнив вопросы, при дальнейших своих наблюдениях и изучении какого-либо другого предмета, вы естественно будете согласовывать все это с вопросами.

Не испытав, ввиду кажущейся простоты этой системы, не отказывайтесь от нее. Воспользуйтесь ею хотя бы на одном предмете при подходящем случае и вы увидите всю ее полезность. Понятно, искусство вызывать впечатления ответом на вопрос, по мере практики будет возрастать, пока ум не привыкнет к этому процессом. Испытайте эту систему на этой же неделе и повторите ее относительно того же предмета неделю спустя, и вы найдете большое улучшение, как будто запас впечатлений по этому вопросу возрос за этот промежуток времени. Объяснение этого заключается в том, что ваши вопросы заставили работать работников предсознания, трудящихся над извлечением сокровищ из глубины кладовой. Ваши вопросы стали для них приказанием воли, и эти маленькие работники занялись выполнением повелений, в то время как сознание ваше было занято другим.

Аналитическое запоминание.

Желая вначале ознакомиться с каким-нибудь предметом, вы разделите его по частям и исследуйте каждую часть в отдельности, после чего у вас появится понятие о предмете, как о чем-то целом. Такое умственное расчленение принудит к деятельности ваши способности, а вместе с тем заставит память получать резкие впечатления, которые будут быстро припоминаться впоследствии.

Даже самый незначительный анализ предмета настолько уясняет его значение, что ум легко и быстро схватывает и прочно удерживает его. Это установленный факт. Лучший способ исследовать вещь состоит в том, что нужно задавать вопросы о ней. Лучший путь к уяснению познания о предмете – это поставить вышеуказанные вопросы, а наилучшее средство запечатлеть что-либо в уме – задать себе вопросы, обнаруживающие все ее значение.

Примером может служить следующий анализ начала известного стихотворения:

«В песчаных степях аравийской земли
Три гордые пальмы высоко росли...»

Расчленяя и анализируя данное стихотворение, мы получим такие вопросы и ответы на них:

О чем здесь говорится? – О пальмах.

Сколько их было? – Три.

Каковы они были? – Гордые.

Где они росли? – В степях.

В каких? – В песчаных.

Еще в каких? – В степях аравийской земли.

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
Как они росли? – Высоко.

Что говорится о них? – Что они росли.

Разбирая так данную строфу и вникая в смысл задаваемых себе вопросов и ответов на них, вы едва ли когда-нибудь забудете ее. Она навсегда запечатлется в вашем уме.

В приведенном отрывке главным словом является, конечно, глагол «росли». Все другие лишь поясняют его содержание. Всякий глагол как слово, показывающее действие или состояние, запечатлевается в уме скорее в силу связанных с ним представлений, другие же слова соединяются с ним по закону ассоциации, что помогает памяти дорисовывать значение и развитие дальнейшего смысла самого глагола. При заучивании наизусть чего-либо, воспользуйтесь таким анализом для уяснения главного значения содержания изучаемой вещи, вследствие чего и работа ваша значительно упростится.

Глава XIII. Память на числа, хронологию и цены

У разных лиц бывает и различная память по отношению к числам, годам и ценам; различие это зависит от неодинаковой степени развития математических способностей. Лицо, широко развившее эти способности, будет неизменно сохранять ясное и прямое впечатление чисел и всего, связанного с ними, тогда как лицо со слабо развитыми способностями будет с трудом помнить что-либо подобное. Усиленно занимаясь умственными вычислениями, последние, однако, могут развить эту способность. Лицам с такими слабыми способностями рекомендуется купить самую элементарную арифметику, употребляемую в первых классах училищ, и внимательно изучить ее, проделывая каждую данную задачу. Проходя в день по уроку, вы увидите через некоторое время, что у вас развивается интерес к числам и что вы помните их гораздо лучше, чем прежде. Такая практика приносит отличные результаты и развитие, приобретенное таким путем, устойчиво, а способность будет продолжать развиваться и в будущем, заноса более ясные впечатления цифр и всего, связанного с ними.

Хронология

Запоминающим или припоминающим с трудом года, полезно рисовать умственное изображение года, относящееся к какому-либо событию. Например, желая запомнить год открытия Колумбом Америки, для вас будет нетрудно представить Колумба, стоящего на берегу новооткрытой земли с числом 1492 над его головой. Или, запоминая год провозглашения независимости Соединенных Штатов, представьте себе колокол свободы с написанным 1746 годом. Чтобы запомнить год начала гражданской войны, воображайте форт Сумптер с числом 1861. Год смерти Наполеона легко запоминается умственным представлением его могилы с вырезанным ней 1821 годом. Рисуя умственную картину какого-нибудь события, вам будет полезно писать на бумаге жирным шрифтом и самое число, внимательно всматриваясь в него. Затем, закрывая глаза или отворачиваясь, оживлять это впечатление. При повторении этого несколько раз, воспоминание о числах сильно закрепляется в уме.

Мне говорили об одном ученике, помнившем год избрания и год удаления от должности каждого президента лишь потому, что он на лбу портрета каждого в своем учебнике писал эти числа, но мной такой способ не рекомендуется. Ясное умственное изображение может нарисовать всякий средний человек, а при сильном впечатлении числа, сопровождаемого изображением лица или предмета, последнее будет воспринято и удержится, а появление его в поле сознания вызовет и ассоциированный с ними год.

Вышеуказанный способ применялся с большой пользой лишь теми, у кого хорошая «зрительная память». Лицам же с хорошей «слуховой памятью» лучше повторять вслух год для его запоминания. Некоторые же находят легче запоминать года с помощью стихов, которые и выучиваются наизусть.

Средний ученик без труда может сочинить подобные стишки; многие важные года и события запоминались таким путем.

Но из всех вышеозначенных методов запоминания хронологии мы предпочитаем первый, т. е. метод «зрительного созерцания» или формирования в уме

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
изображения года в связи с лицом или предметом, имеющим к нему отношение. Это легче, чем кажется и при небольшой практике делается автоматически. Каждому возможно нарисовать воображаемую картину почти любого исторического события и портреты главнейших исторических лиц.

В том случае, когда изучающему надо запоминать много важных дат, хорошо связывать имена или события с данным числом, следуя закону ассоциации впечатлений. Говоря постоянно «Ватерлоо 1815», «Бородино 1812» или «Гастингс 1066», вы неразрывно свяжете года этих битв с самими событиями, причем оба впечатления сольются. Понятно, необходимо частое повторение событий и соответственно годов для запечатления их в уме. При ассоциировании года и события таким путем с самого начала, ассоциация эта не доставит вам особенных затруднений, чем слова «Вашингтон и Георг; Наполеон и Бонапарт». Если бы мы услышали спустя много лет имя Вашингтона или фамилию Бона-парта, составив до этого ясное впечатление фамилии первого или имени второго, то мы иногда забывали бы выученные после слова, но, выучив их вместе, память наша будет рассматривать их как одно. Если бы учителя всегда говорили «Ватерлоо 1815», ученики никогда не забыли бы года битвы, пока помнили бы ее название.

Цены

Вышеуказанный способ образования воображаемой картины ассоциированием числа с предметом очень важен для конторщиков, продавцов и пр., работа которых требует запоминания цен товара. Во многих случаях конторщику действительно можно «видеть» цену товара, оживляя впечатление несколько раз взглядом на соответствующий товар. Я слышал про одного молодого человека, служившего в громадном колониальном складе и рисовавшего такого рода умственное изображение каждого нового тюка товара, поступающего на склад. Мысль о товарах всегда связывалась у него с обозначенной на них ценой. Если кто-либо спрашивал у него цену шоколада, он припоминал пакет с обозначенной на нем ценой и знал таким путем цену сотни предметов, обращаясь к ним только мысленно. При перемене цен он «вынимал» старое умственное изображение, «вставляя» его снова с обозначением новой цены. Теперь, спустя более двадцати лет, он может усилием мысли вызвать изображение и цену большей части товаров, сложенных в старом складе, так как впечатление является умственным изображением предмета и цены на нем. Память на места он имеет изумительную, так что может восстановить в уме отделения старого склада, в которые помещает товары, как они были двадцать лет тому назад, с соответственными ценами. При желании ассоциировать цену с видом товара умственное представление последнего повлечет за собой воспоминание и о первом, причем даже сами числа появятся перед «умственными глазами».

Числа

Прочие числа, кроме хронологических и цен, могут ассоциироваться со всяким предметом, с которым они естественно связаны. Но если такой подходящий предмет, с которым можно было бы связать число, отсутствует, то нужно ограничиться лишь методом простого «созерцания». Этот метод состоит в том, что данное число фотографируется в уме, пока последний не воспроизведет все детали и форму числа, как детали и общий вид какой-нибудь картины. Вам следует представить себе числа, написанные жирным белым шрифтом на черном поле. Не упускайте умственной картины, пока вы не будете полностью видеть ее своими «умственными очами». Искусство это возрастает с практикой. Но было бы лучше ассоциировать числа с какими-нибудь подходящими предметами. Теория такого «созерцательного» метода с ассоциацией или без нее основана на том факте, что: 1) многие умы воспринимают и удерживают зрительные впечатления гораздо быстрее и лучше, чем простую абстрактную идею без конкретного изображения и 2) закон ассоциации дает умственной картине с числом возможность легко возвращаться в поле сознания, когда эту картину требует мысль о предмете.

Глава XIV. Память на места

У некоторых людей очень развита бывает способность ориентироваться в незнакомой местности и легко находить верную дорогу. Люди эти никогда не заблудятся, словно в сознании у них находится какой-нибудь путеводный

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
компас. Относительно места и пространства они запоминают все: местность, направление, положение, физические свойства их. У других это чувство развито в меньшей степени, а у третьих как будто отсутствует совсем. Последние с трудом находят настоящий путь, не будучи в состоянии привыкнуть к чужим местам, и постоянно сбиваются с пути.

Однако чувство местности может также развиваться, как и всякая другая способность правильным упражнением и практикой. Обыкновенно, когда это чувство слабо развито, то мы не интересуемся этим вопросом и не обращаем на него внимания, почему и впечатления от мест слабы и неполны, отсюда и слабая память.

При слабой памяти на места и слабой способности ориентироваться вам следует развить в себе таковые. Для этого вы должны внушать себе «интерес» к местам и направлениям. Вам следует подмечать и наблюдать. Без интереса успеха не достигнете. Вам следует чаще оглядываться и замечать границы, которые вами пройдены, направление, в котором вы проехали и предметы, которые встречались на пути. Вы должны оглядываться и «видеть» предметы. Если вы находитесь в городе, то замечайте угловые дома и их особенности. Остановившись на несколько минут на углу осмотритесь, чтобы сориентироваться, где вы находитесь. Охотно принявшись за такую работу, вы заинтересуетесь ею и она станет для вас вскоре приятной. Прежде ваша ошибка заключалась в том, что вы не замечали вещей, мимо которых проходили. Человек с развитой способностью ориентироваться на местности, «бессознательно» замечает встречные предметы, но вам нужно выработать привычку относиться к ним «сознательно», пока такая внимательность не станет «второй натурой» вашего разума.

Изучайте дорожные или обыкновенные карты и совершайте по ним воображаемые путешествия. Проследите направление рек от начала до устья. Делайте в воображении путешествия по железной дороге, указывая на карте свой путь. Если вы дома, занимайтесь по какому-нибудь учебнику географии, если же вы выходите, замечайте предметы, направления, верстовые столбы и пр.

Если вы находитесь в большом городе, приобретите план последнего и внимательно изучайте его. Начните с какого-нибудь определенного места на карте и идите к какому-нибудь другому пункту, замечая названия улиц, по которым вы идете, не забывая заметить их направление. Затем пройдите обратно по той же дороге, тщательно наблюдая нужные повороты. Совершите ту же прогулку по карте, но другим путем. Такое упражнение удивительно обостряет чувство местности и направления. Следует запоминать и названия улиц и в том порядке, как они обозначены на плане. Таким образом вам вполне можно будет ознакомиться с городом, где вы живете. В свободное для вас время или когда вы предпринимаете большую прогулку или путешествие, возьмите свою карту, прежде чем двинуться в путь, проследите по ней линию предстоящего путешествия и изучите ее. Когда вы пойдете потом по тому же направлению, вы невольно заметите пересекающиеся улицы благодаря предшествующей прогулке по карте; даже незначительная практика этого рода покажется вам интересной, если к тому же прогуляться по незнакомому кварталу.

Карту хорошо время от времени заучивать, как целиком, так и по частям. Смотря на карту, изучайте и ее детали. Убрав карту, постарайтесь потом нарисовать ее в общих чертах и указать на ней наибольшее число интересных пунктов. В заключение же прибавьте и все частности, если они имеют друг к другу отношение. Цель черчения карты, конечно, запечатлеть места и направление в памяти, но отнюдь не сделать из вас чертежника. После такой практики вы заметите, что, посмотрев на карту в течение нескольких минут и отложив ее в сторону, вы будете видеть ее перед глазами, как только их закроете. Может быть, первый опыт нарисовать такую мысленную карту и не будет удачен, но откройте глаза, взгляните на нее еще раз, заметив то, что упустили в своем воображении. Затем, снова закрыв глаза, дополните недостающее. После немногих попыток вы достигнете возможности воспроизвести в уме карту с той же точностью, с какой чертили ее на бумаге.

Школьники иногда делают такие умственные изображения своих географических карт, сильно облегчая этим свои уроки географии. Долженствуя описать какую-нибудь область, они вызывают в воображении ее карту и рассказывают, как будто имея таковую перед собой в действительности. По-видимому, такое изучение карты мало вяжется со способностью ориентироваться. Но вы впоследствии увидите, что оно развивает ваш интерес и тем усиливает

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
способность ориентироваться. Имейте в виду, что ходите и путешествуете вы с открытыми глазами, а потому и должны замечать, куда идете, а после воображаемых путешествий по карте такая задача будет уже интересовать вас.

Об одном американском путешественнике, ездившем по Европе в большой компании, рассказывают, что спутники его скоро заметили, как он по-домашнему чувствовал себя в совершенно чужих и незнакомых ему и им городах, зная не только названия главных улиц, но и местонахождение различных достопримечательностей, а также дорогу к ним. Казалось, будто он уже раньше посещал эти места, хотя в действительности это было его первое путешествие за границу. Удивленные спутники попросили его объяснить такое обстоятельство и он рассказал, что прежде чем отправляться в какой-нибудь город, он брал карту с путеводителем и внимательно изучал ее, примечая общий план, достопримечательности, направления и пр.; специально же замечал расположение вокзалов и гостиниц, где хотел останавливаться. После чего с закрытыми глазами припоминал эти места, мысленно прогуливаясь по ним. Ему достаточно было полчаса ознакомиться с таким «положением», чтобы без затруднений отыскивать нужную дорогу. Таким способом он изучил Кельн, Прагу, Вену, Дрезден, Лондон, Париж.

Карты, изученные с интересом, становятся для вас реальными и составляют связь между действительностью и мысленной картиной. Нужно помнить, что упражняясь, как указано здесь, вы развиваете не только память, но и самую способность, от умения которой удерживать ясные впечатления зависит память.

Всякая способность может развиваться с помощью интереса и практики. Если вы запомните это, ключ ко всякому самосознанию находится в ваших руках.

Глава XV. Память на лица

Способность запоминать лица людей, встречающихся с нами, очень различна у отдельных людей. Для многих нужно видеться с человеком несколько, раз, чтобы узнать его по наружности. Некоторые слишком легко забывают хорошо знакомое лицо, хотя не видели его каких-нибудь два-три года. С другой стороны, многие узнают лица людей, встречавшихся им, и однажды полученное впечатление, кажется, остается навсегда, подвергаясь частым оживлениям. Такая способность особенно сильно развита у полицейских сыщиков, у содержателей гостиниц и пр., т. е. лиц, занятие которых заставляет их встречаться со многими людьми и в интересах которых помнить и узнавать тех, с кем они встречаются. Это ценный дар, потому что новый знакомый будет к вам очень расположен, если вы быстро узнаете его. И наоборот, неспособность узнавать людей может быть принята ими за обиду и даже заставить их относиться к вам с нерасположением.

Недостаток развития этой способности показывает, что человек не особенно энергично пользовался той частью своего ума, которая замечает внешность и наружность тех, с кем ему приходилось сталкиваться.

Подобные люди могут лишь смотреть на других, но не видеть их. Встречающиеся им лица не интересуют их, а они сами не уделяют им должного внимания. Правило, что если слабый интерес, то слабое и внимание и если слабое внимание, то слабая и память, всецело приложимо здесь. Человек, желающий развить в себе эту способность, должен начать с изучения лиц, интересоваться ими и относиться к ним с вниманием. Таким образом вся наблюдательность будет сосредоточена на внешности и наружности людей, и вскоре будет заметен большой успех. Можно было бы предложить таким людям изучение какого-нибудь элементарного сочинения по физиогномике, что усилит в них интерес к изучению лиц, способствующий улучшению памяти в этом направлении.

Для развития наблюдательности в отношении лиц (конечно, если вы интересуетесь этим) вам следовало бы изучать лицо каждого встречающегося вам человека, примечая общую форму головы и лица, а также носа, рта, подбородка, лба и в то же время постоянно думая: «я узнаю вас, когда вновь увижу». Такая мысль побудит волю приобрести ясное и отчетливое впечатление.

Приобретение интереса к этому, а также внимательное изучение человеческого лица вознаградит всякого за потраченный труд и время, тем более потому, что с упражнением памяти вы получите такие же знания по физиогномике, особенно,

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
если займетесь изучением элементарного руководства по этому предмету.

Мало людей, которые могли бы вполне ясно вспомнить отсутствующего приятеля, и попытка их описать наружность последнего, будто бы близкого знакомого, является тем забавнее. Попытайтесь проделать это сами, и вы удивитесь, как мало в самом деле вы можете припомнить, хотя при встрече и узнаете его скоро. Опишите на память, если можете, глаза, нос, рот вашего наилучшего друга.

Взгляните на первого встречного человека и заметьте, высок или низок у него лоб, узок или широк; каковы его брови, прямые или дугобразные и какого цвета; какой у него нос – орлиный, римский, греческий, курносый; мал ли его рот или велик; хороши или плохи его зубы, велики или мелки они; есть ли у него борода или усы, длинные или короткие волосы и пр. Поступайте так при виде всякого лица, примечайте подробности, как будто вам нужно составить о нем доклад и ваша карьера зависит от полного и правильного отчета. Изученное так лицо человека не забывается. Несколько подобных упражнений очень полезны для развития недостающей всем способности. Вы начнете различать черты лица и, понятно, воспринимать их, потому что заинтересовались этим. Пробудившийся интерес даст и ясное впечатление, а последнее поведет и к более легкому припоминанию.

Затем упражняйтесь в вызывании в уме лиц встречавшихся вам людей, рисуя их в воображении. Усвоив искусство воспроизводить мысленный образ встречаемых вами лиц, вам будет легко узнать человека даже после значительного промежутка времени. Повторное же оживление мысленного изображения равнозначно встречам с данным лицом. Вы, наверно, замечали, как легко вспомнить и нарисовать мысленное изображение фотографии или портрета и как трудно вызвать в уме то же лицо, как оно есть в действительности. Однако все дело в привычке, и после нескольких упражнений вам так же легко будет припомнить живое лицо, как и его портрет.

Я слышал про одного «быстро набрасывающего» художника; он разбил на разряды всевозможные формы носа, глаз, рта, подбородка, бровей, форму лица и пр., и каждый такой разряд отметил определенной цифрой. Он быстро осматривал лицо позирующего перед ним для уяснения себе выражения и общего облика, быстро отмечая также в своем уме разряд каждой черты: форма лица – 4; глаза – 8; брови – 2; нос – 3; рот – 4; подбородок – 7 и т. д. Изучая лица, вы невольно и быстро будете их разбивать на разряды, что поможет вам стать хорошим физиономистом и увеличит интерес и удовольствие от задачи. Выше нами уже были указаны некоторые примеры удивительной памяти на лица.

В итоге мы скажем, что способность замечать и помнить лица может развиваться как всякие другие способности и что тайна этого развития заключается в следующем; интересуйтесь лицами, изучайте их, внимание последует за интересом, а память за вниманием.

Глава XVI. Память на имена

Способность запоминать имена весьма различна у отдельных лиц. Для многих трудно даже помнить имена своих лучших друзей, другие же обладают удивительной способностью запоминания имени почти каждого, с кем они встречаются. Такая способность сильно содействовала успеху многих общественных деятелей, развивших ее, как говорят, до невероятных пределов.

В предшествующих главах этой книги нами уже были указаны примеры о людях, обладавших изумительной памятью на имена. В дополнение можно было бы привести еще сотни хорошо известных случаев.

Разные политические деятели по необходимости должны были развивать такую способность. Джеймс Блен и Генри Клэ обязаны своей известностью искусству запоминать имена случайных знакомых и называть их по имени, встретив их только раз. Макколи говорит о Томасе Уортоне: «С этим великим человеком, называвшим даже башмачника по имени, бороться было почти невозможно». Удивительная память на имена и лица у Наполеона заставляла солдат еще больше любить его. Поразительной памятью на имена обладал и Аристотель, про Перикла же говорят, что он знал по имени всех афинских граждан.

Человек, быстро припоминающий имена, имеет в своем распоряжении сильное

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
оружие для завоевания симпатии людей, почему каждому полезно развить эту способность. Память на имена может так же развиваться, как и всякая другая способность ума или известная часть тела, т. е. вниманием и упражнением. Удовлетворяясь сожалением, что обладая памятью в отношении чего-нибудь, многие люди совсем ничего не предпринимают, чтобы улучшить ее. Если человек сознает, что он может возвыситься от постепенного улучшения и практики, то он открывает себе дверь в великое будущее.

Приобретение ясных и отчетливых впечатлений является первым условием в деле развития памяти на имена. Неоднократно случалось, что хорошо помогает при этом повторение вслух имени лица, с которым мы только что познакомились, т. е. здесь мы прибегаем к памяти слуха. Ошибка многих заключается еще и в том, что они не думают об именах встречающихся с ними людей. Они не дают самому имени запечатлеться в уме, потому что все внимание направлено на общий вид или наружность незнакомца, его занятия, поступки и т. д.

Такая небрежность всегда приводит к тому, что мы не в состоянии бываем позднее припомнить имя. Но это не было бы еще так худо, если бы только мы, привыкнув небрежно относиться к именам других, не потеряли бы и ту память на лица, которой обладаем, так как подобное небрежное отношение ни на чем так скоро не отражается, как на памяти, которая, по-видимому, действует согласно правилу, что если человек не интересуется тем, что имеет, то и ей незачем заботливо сохранять это.

Если вам затруднительно оживлять заново впечатление имен, то будьте уверены, что это потому, что вы мало уделяли им внимания. Начинайте интересоваться ими. Разбирайте имена; думайте о них и обращайтесь внимание на их особенности, сходство и различие и т. д. Есть книги, показывающие происхождение всевозможных имен и читаемые некоторыми с большим интересом. Мы утверждаем, что никто из читавших такую книгу с интересом не окажется когда-либо в затруднении при воспоминании имен. Он будет их помнить уже потому, что они для него что-нибудь значат. Он их будет отмечать в памяти, как отмечает себе названия товаров, которые продает, или названия чего-либо другого, что его интересует. Каждое имя имеет свое происхождение и значение, и очень интересно провести какое-нибудь имя через все его изменения в отношении первоначального. У нас на памяти семья в Пенсильвании, предки которой, носившие имя *Vichley*, были выходцами из Германии. Рассеявшиеся по стране внуки мало-помалу усвоили произношение своих соседей-англичан и таким образом различные ветви этого семейства различным образом изменили их первоначальную фамилию. В настоящее время насчитывается 20 вариантов этой фамилии. [3 - *Beachaleys, Beachlys, Veeshlys, Veeshleys, Backleys, Bickle-ys, Bockleys, Backleys, Bickleys, Veeklys, Beachles, Beachlys, Beechlys, Beekleys, Beckleys, Bickles, Bukies, Peachys, Peaches, Peeks.*] Еще несколько поколений, и сходство между фамилиями окончательно пропадет: здесь выпадет буква, там изменится произношение. Я был в затруднении запомнить с первого раза это имя, но услышав от старого члена семьи историю этого семейства, уже не затруднялся помнить каждого, носящего эту фамилию в ее настоящем или измененном виде. Я также затруднялся запомнить очень длинную немецкую фамилию одного купца, с которым у меня как-то были деловые сношения, пока не заметил, что его фамилия в переводе значила «Кроличья шкура» (по-английски: *Rabbit'skin*); после этого затруднение исчезло и я вспоминал его легко, как фамилию Смит.

Мной приведены эти примеры лишь для того, чтобы показать, как различно мы относимся к фамилии, когда ею интересуемся. Найдя что-либо сходное с данной фамилией, вам не трудно будет вспомнить и саму фамилию. Человека с фамилией Мельников [4 - Отступая в данном случае от подлинника, мы взяли вместо английских русские фамилии, чтобы встать на почву русских понятий в отношении происхождения фамилий: однако способ запоминания как тех, так и других остается одинаковым, т. е. они сопоставляются или ассоциируются с теми предметами или признаками, от названия которых происходят, если, конечно, такая связь логически возможна.] легко запомнить, думая о мельнике за работой. Точно так же запоминаются и ей подобные фамилии, происходящие от названий, указывающих, вероятно, на специальность того или иного родоначальника рассматриваемой фамилии, напр.: Плотников, Сапожников, Кузнецов и пр. По ассоциации идей легко запомнить фамилии, происходящие от названий животных, как Львов, Медведев, Волков и др. Тому же правилу запоминания следуют фамилии, происходящие от названий растений: Малинин, Кленов и др. легко сопоставляются с соответствующими растениями или плодами. Вообще, в большей части фамилий всегда можно найти какое-нибудь сопоставление или ассоциацию, указание на что находится уже в самих словах

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
или понятиях, от которых эти фамилии происходят.

Мне была известна женщина, которая не могла запомнить фамилию одного человека, г-на Hawlk (по-русски это значит буквально «Ястреб», но русская фамилия была бы, понятно, «Ястребов»), пока не узнала о страстной привязанности этого господина (кстати сказать, священника) к курам и цыплятам. Как только у нее появилась ассоциация между ястребом и похищаемыми последним цыплятами, она уже не встречала больше трудности помнить эту фамилию. Подобная нелепая связь иногда очень хорошо способствует запоминанию, особенно если человек обладает юмором.

Но все вышеупомянутые методы в лучшем случае могут лишь способствовать запоминанию. Наилучший же путь – это начать относиться внимательно к фамилиям людей, с которыми встречаетесь, и таким образом приучать ум относиться с интересом к последним и сохранять о них ясные впечатления. Направляя внимание на имя, силой воли запечатлейте его в памяти. Интересуйтесь именем, думайте о нем и посвящайте ему все свое внимание. Затем старайтесь связать его с вашим впечатлением наружности данного лица. В свое время мне был известен человек, который почему-то всегда видел некую связь фамилии с носом ее обладателя, так как его ум, по-видимому, вполне удовлетворялся подобной, несколько странной связью. Результатом было то, что при виде носа человека, ему приходила в голову и фамилия его, а когда думал о фамилии человека, то невольно в воображении его рисовался и нос последнего. Расставшись с человеком, старайтесь припомнить его наружность в связи с именем, сливая их в одно целое. Вызывая умственный образ какого-нибудь г-на Иванова, только что встреченного вами, повторите несколько раз «Иванов, Иванов», как бы давая усилием воли название этому, для вас новому образу, а следовательно и встреченному вами лицу. Вы скоро заметите, что такие упражнения возбуждают ваш интерес к именам людей, непрерывное внимание дает ясные впечатления, а при получении последних – воспоминание или припоминание последуют без труда.

Вспоминать имена писателей я нашел делом легким, вызывая представление книги или стихотворения и связывая его с именем самого писателя. Способ этот можно разнообразить, сопоставляя имя писателя с заглавием книги или произведения и никогда не разделяя их, напр.: «Полтава» Александра Сергеевича Пушкина, «Воскресение» Льва Николаевича Толстого и т. д. Подобная связь явится причиной того обстоятельства, что говоря или думая о произведении, вы невольно вспомните и имя автора.

Некоторые находят удобным пользоваться преимуществом зрительного впечатления и, по возможности, записывают название и смотрят на него некоторое время, потом откладывают написанное. Благодаря этому они видят имя умственными глазами и, следовательно, помнят звуки и впечатления другого рода. Лучше всего получать впечатление через как можно большее число органов чувств. Говорят, что Луи Наполеон приобрел свою огромную память на имена благодаря записыванию их. Его великий дядя не нуждался в таком способе, связывая всегда имя с наружностью человека. Но племянник его, не будучи в состоянии подражать дяде, вынужден был записывать имена и, благодаря этому, скоро приобрел славу, как бы унаследованную от своего дяди.

Иногда ускользающее название может снова вернуться на память, если только мы сопоставим его с подобным же именем или чем-нибудь другим, имеющим с ним действительную или воображаемую связь. Я прекрасно помню одну встречу с адвокатом из Филадельфии по фамилии Townsend, и эта фамилия постоянно ускользала у меня из памяти, хотя я знаю и других людей с той же фамилией. Почему-то я не мог о нем думать, как о «господине Таунсенде». Наконец я случайно вспомнил о хорошо известном журналисте, Джордже Альфреде Таунсенде, псевдоним которого был «Gath» (Гес). После этого я стал называть г-на Таунсенда псевдонимом его однофамильца и уже не затруднялся вспоминать его имя. Достаточно было мгновения, чтобы связать между собой «Gath» с «Townsend». Много лет прошло с тех пор, как вспоминал я в последний раз о г-не Таунсенде таким образом, но когда стал писать эти строки, его умственный образ ясно стоял передо мной и опять-таки в связи с «Gath», а не с собственной его фамилией.

Все подобные методы обыкновенно не являются самыми лучшими и должны употребляться лишь в исключительных случаях. Лучший способ – это интересоваться именем. Изучайте имена, анализируйте их, и вы увидите, что увеличивающийся интерес повлечет за собой более ясные впечатления и,

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
следовательно, легкое припоминание.

Другой, любимый некоторыми способ, когда им случится «забыть» имя, прочитывать в уме азбуку от «А» до «Я», внимательно останавливаясь на каждой букве. Когда вы достигните, например, «Л», то забытое имя или фамилия «Львов» приходят в область сознания благодаря начальной букве, за которой по ассоциации последуют и остальные. Другие же разнообразят это, выписывая буквы по очереди, пока желаемая начальная буква не будет узнана. Здесь, следовательно, помогает вспомнить имя зрительная память. Тот же принцип применяется и при обнаружении неправильного правописания написанного слова, если мы не можем по слуху или общей памяти вспомнить правильное начертание его.

Иные находили полезным стараться припоминать место встречи с тем лицом, имя которого ускользало из их памяти, а также обстоятельства встречи и пр. Иначе говоря, они переносились воображением в ту обстановку, где произошла встреча и вторично переживали в уме это обстоятельство. Таким образом им удавалось вспомнить и ускользающее из памяти имя, которое, по-видимому, возвращалось в область сознания благодаря такой умственной картине и почти одновременно с ней.

Другие достигали того же, создавая перед собственными очами вид какой-нибудь особенности, замеченной ими в наружности или одежде человека.

Все такие способы пригодны лишь в исключительных или непредвиденных обстоятельствах. Самый же лучший метод – относиться с интересом к именам. Изучайте, анализируйте их и вы увидите впоследствии, как увеличивающийся интерес повлечет за собой более ясное впечатление имен, а, следовательно, более легкое припоминание их.

Глава XVII. Искусственные системы

В продолжение более двух тысяч лет появились многочисленные методы заучивания наизусть, которые усиленно восхвалялись и рекомендовались их изобретателями или приверженцами. Многие из них были очень популярны и доставили своим изобретателям громкую славу, в особенности много денег. Все такие методы лишь теоретические, на практике они очень затруднительны и к тому же поразительно похожи друг на друга, хотя и возникли в разных странах и в различных столетиях. Основанием для них служили все те законы, о которых мы уже говорили выше, т. е. законы ассоциации, сходства, смежности, противоположности и пр. Не отказывая в остроумии их изобретателям и приверженцам, как будто чудом запоминавших массу разнообразных предметов, вы, ознакомившись подробнее с такими системами, все-таки вынесете неудовлетворительное о них заключение. Всякий, даже мало знакомый с основными принципами таких систем, может заучить по ним много, но результат в конце концов окажется плачевным, потому что ввиду искусственности этих систем, они являются чем-то вроде «фокусов», несмотря на восхваление своих изобретателей. Помогая лишь запомнить некоторые вещи, они сами по себе не укрепляют и не развивают память во всем ее объеме, потому что, утомляя в конце концов ум, даже ослабляют и посредственную до этого способность памяти. Большинство таких систем пользуется различными «цепями», «звеньями», «значками» и т. п., с помощью которых связываются подлежащие запоминанию предметы. Вначале как будто дело налаживается, а потом для ученика появляется непреодолимая трудность помнить все такие «звенья», за которыми сам предмет, может быть, при других условиях легко запоминаемый, теряется для памяти окончательно.

Начало первой «искусственной» системы запоминания положил Симонид, греческий поэт, живший за 500 лет до Р. Х. По рассказам, он был приглашен на пир, где должен был прочитать одно из своих стихотворений. Перед концом пира он был вызван каким-то посланцем и с сожалением покинул зал. Едва он вышел, как потолок провалился, стены обрушились и гости с хозяином во главе были раздавлены. Тела были так обезображены, что для родственников не представлялось возможности узнать их, почему и были они в отчаянии, но на помощь им пришел Симонид, заявив, что он хорошо заметил место каждого гостя и хорошо его помнит. Он сделал план зала и отметил место каждого приглашенного. Так как трупы оставались на том же месте, где были, то были легко найдены по его рисунку. Такой случай объясняется одной из систем заучивания наизусть, известных вообще под названием «мнемоника».

Вскоре после этого Симонид изобрел систему искусственного запоминания, имевшую громадный успех в Греции. Основанием его системы было местоположение гостей на пиру. Последователям этой системы предлагалось нарисовать собственную картину здания с подразделением на целые серии комнат, коридоров, сеней и пр. Далее следует твердо запомнить все эти подразделения и ассоциировать с ними запоминаемое. Каждая комната имела свой номер и в нее должна была помещаться подлежащая запоминанию вещь или часть последней. Затем заполнялась другая комната и т. д. Некоторые современные защитники такой системы предлагают своим ученикам запомнить расположение предметов в каждой комнате своего дома и связать их с запоминаемыми предметами или лицами, а потом последовательно умственно переходить из одной комнаты в другую, припоминая, что в них находится в действительности и что связано для запоминания. Впоследствии систему Симонида развил в Риме Метродор, а затем она послужила основой для других бесчисленных систем, как древних, так и современных. Каждый новый основатель что-нибудь добавлял от себя или изменял в частности, утверждая, что «изобрел» новую систему.

Несколько столетий тому назад Конрад Цельтий предложил систему, имевшую громадный успех, но в действительности представлявшую лишь видоизменение метода Симонида, где комнаты греческого поэта заменились буквами.

В конце шестнадцатого столетия Томас Уотсон, английский поэт, изобрел систему, сходную с вышеупомянутыми, но с заменой комнат и букв мысленной стеной с различными пронумерованными частями. Какой-то немец по имени Шенкель тоже предложил вариацию этой системы, за что его чуть не казнили, видя в его изобретении колдовство. Преподавая свою систему он нажил много денег, пока секрет его способа не был обнаружен его же учеником в 1619 году.

Станислав Винкельман в 1848 г. придумал новый вид в области мнемоники, причем его система легла в основу всех последующих систем. Хотя он и использовал с некоторым изменением систему Симонида, но все же продвинулся дальше, предложив то, что известно теперь под названием «азбуки цифр». Все последующие «изобретатели» предлагали и различные «азбуки цифр», но для нас достаточно будет ознакомиться с ней в первоначальном виде.

Азбука цифр Винкельмана

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

B C F G L M N R S T

P K V J Z D

W

(Гласные, глухие буквы и немая «Н» не принимаются во внимание). Две соединяющиеся буквы принимались за одну. Слова передавались согласно выговору, но не начертанию.

Эта таблица должна была хорошо заучиться, а затем цифры переводились на буквы, а буквы на цифры. Буквы, переведенные с цифр, с прибавлением гласных, обращались в слова, имеющие действительную или воображаемую связь, например, с годом, который хотели запомнить. Некоторые из последователей Винкельмана придумали лучшие «азбуки цифр», но принцип оставался тот же. Исходя из такой системы последователям Винкельмана приходилось запоминать самые нелепые сочетания, чтобы запомнить и без того легко запоминаемые год или число.

Один из моих знакомых, руководствуясь этой таблицей, запомнил год битвы при Ватерлоо при помощи слов: «Bonaparte Licked» (Бонапарт побит); первые буквы этих слов составляют 15 – год битвы. В=1, L=5. Он также запомнил битву при Иорктауне при помощи слов «Brave Novices Routed British» (храбрые новички

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org разбили британцев). Начальные буквы означают 1781. Для нашего ума гораздо труднее запомнить все такие звенья и связи, чем само число. Винкельман пользовался словами «Big», «Rat» для обозначения 1480 г., хотя раньше нужно знать историю событий 1480 г., чтобы уяснить себе связь слов «Big Rat» (большая крыса). Другие изобретатели придумали множество остроумных сочетаний такой цифровой азбуки, но для нас такой принцип мнемоники скорее интересен, чем полезен.

Поляк Беньовский в 1840 г. преподавал систему, где впервые вводилось «взаимоотношение» и тому подобные теории, вошедшие и в большинство восхваляемых современных «систем». В 1845 г. американец Майлес распространял свою собственную систему, в которой среди иных способов предлагалось пользоваться изречениями, относящимися к запоминаемому событию, и последнее слово которых обозначало год, как и в системе «цифровой азбуки». Он также придумал план для запоминания названий знаменитых мест и событий, связывая их с хорошо известными предметами, например, «Borodino» (Бородино) однозвучно с «Barrow a dinner» (обедайте в долг); «Saskatchewan» (Саскачеван) – с «Sis catch a swan» (Сие, поймайте лебедя) и т. д. Но самое важное его нововведение была «номенклатурная таблица», заменившая «цифровую азбуку». Таблица эта состояла из ряда слов, причем каждое из них представляло число от 1 до 100. Заучив такой перечень слов, запоминали и соответствующие им даты.

В 1848 г. немец д-р Коте развил систему, впоследствии очень распространенную среди его последователей. Главная ее особенность состояла в применении связующих слов между словами, которые не имели бы без них никакого отношения друг к другу. Например, слова «камин» и «лист» могут быть связаны так: «камин» – «дым» – «дрова» – «дерево» – «лист». Слова «подушка» и «чернила» связываются таким образом; «подушка» – «пух» – «перо» – «стальное перо» – «чернила». Впоследствии такую систему вводили многие учителя, окончательно запутывая и разочаровывая своих учеников, которые все-таки хотели бы развить свою память.

Около 1818 г. Джон Сэмрок применил в Англии систему, основанную на гласных, входящих в названия первых, девяти чисел, что, пожалуй, интересно лишь для англичан, но не для русских, и вообще едва ли полезно для развития памяти даже и у англичан.

Система «Shedd» (Шед) может применяться русскими при заучивании дат. Для этого подыскивают фразу, в которой число букв в словах соответствовало бы цифрам даты, например: «Рим сгорел в 64 г. до Р. X.» Дата 64 запомнится при помощи фразы «сожгли Рим», потому что первое слово ее имеет шесть букв, а второе – четыре. [5 – Английское написание г. Рима «Rome».]

Год рождения Наполеона (1769) можно запомнить при помощи фразы: «и родился великий командир»; год его поражения при Ватерлоо (1815) фразой «и прозевал я битву». Комичность фраз не мешает делу, скорее помогает, но главное, чтобы буквы соответствовали числам даты.

Другие же авторы предлагали запоминать что-либо с помощью рифм или стихов, остатки таких систем и теперь еще видны в некоторых грамматиках, где стихами пишутся исключения, правила правописания и пр. Такая же система стишков употребляется у студентов-юристов и медиков, с помощью которых они легко группируют различные термины, определения и т. п.

«Фигурная азбука» есть своего рода фокус для довольно простого и успешного заучивания. Он состоит в том, что выписывают подряд числа, например, до ста, причем им придают значение букв; затем, если нужно заучить какое-нибудь стихотворение, то переводят буквы в цифры и наоборот.

Иногда же применяют закон ассоциации, чтобы связать между собой какие-нибудь предметы с общим соотношением. Например, д-р Уортс придумал слово «Vibrion», чтобы запомнить названия и порядок цветов спектра, причем входящие в него буквы являются начальными в словах названия этих цветов, т. е. «Violet, indigo, blue, green, yellow, orange, red» (фиолетовый, индиго, синий, зеленый, желтый, оранжевый, красный). Слово «News» (новость) состоит из начальных букв стран света: «North, East, West, South». Имя вице-президента при Линкольне можно запомнить в таком виде: «abranAMLincoln». Запомнить обстоятельство, что Франклин Пирс был 14-м президентом, можно при посредстве начальных букв его имени: «F» (fourteenth=14), «P» (president). Примеры эти приведены лишь для того,

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
чтобы показать, сколько существует различных «гвоздей», на которые можно повесить запоминаемые предметы, но запомнить которые представляет еще большую трудность, чем сами предметы, так что в конце концов природа памяти возмущается против их искусственности.

В заключение можно сказать, что метод Симонида, или «система мест» была первой в деле запоминания и живет еще и теперь. За ней пришла «фигурная азбука», пользующаяся, хотя в сильно измененном виде, и в настоящее время большим успехом. Далее идет метод заучивать посредством слов с определенным числом букв, хотя и легкий, но скоро надоедающий и довольно запутанный. Наконец метод, «соединяющий» – интересен, но для развития памяти непригоден. На все такие системы можно смотреть как на простые пособия, но отнюдь не как на средства для развития памяти и других связанных с ней способностей.

Лучше всего планомерно развивать все способности, помогающие в деле восприятия впечатлений и удерживании их, а, следовательно, и в их оживлении, причем и память попутно будет развиваться наравне с ними. Я же старался указать в этой книге все такие способы и думаю, что читатель, по прочтении ее, мог бы с большей для себя пользой применить на практике преподанные мной принципы.

notes

Примечания

1

В некоторых переводах употребляется также термин «подсознательный» или «внесознательный», хотя лучше было бы пользоваться старым термином, введенным еще философом Гартманом в его знаменитой «Философии бессознательного», т. е. бессознательное поле мышления; ввиду неудобства конструкции русского языка, например, в выражении «бессознательное сознание», мы оставляем этот термин, заменяя его словом «предсознательный», но придаем ему то же самое значение, что и Гартман своему «бессознательному».

2

Ошибочность прежнего мнения, что разум сознает все, видна уже из того, что для достижения своего предельного самосознания разум требует много времени и упражнений, и действительно, факт налицо: самосознание ребенка многим разнится в своих суждениях от самосознания взрослого человека. Кроме того, внешний мир можно считать в отношении времени и изменчивости чем-то более постоянным, нежели самого человека; Между тем, такое одинаковое и неизменное воздействие внешнего мира на человека воспринимается им в разное время его жизни совершенно различно; в этом может убедиться всякий, сравнив впечатления детства с позднейшими впечатлениями от одного и того же явления.

3

Beachaleys, Beachlys, Beechlys, Beeshleys, Backleys, Bickle-ys, Bockleys, Backleys, Buckleys, Beecklys, Beachles, Beachlys, Beechlys, Beekleys, Beckleys, Bickles, Bukies, Peachys, Peaches, Peeks.

4

Отступая в данном случае от подлинника, мы взяли вместо английских русские фамилии, чтобы встать на почву русских понятий в отношении происхождения фамилий: однако способ запоминания как тех, так и других остается одинаковым, т. е. они сопоставляются или ассоциируются с теми предметами

Память и уход за ней. Вильям Аткинсон filosoff.org
или признаками, от названия которых происходят, если, конечно, такая связь
логически возможна.

5

Английское написание г. Рима «Rome».

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы,
недвижимость. Здоровый образ жизни.
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет
магазин обуви Интернет магазин
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных
сайтов. Интеграция, хостинг.
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!