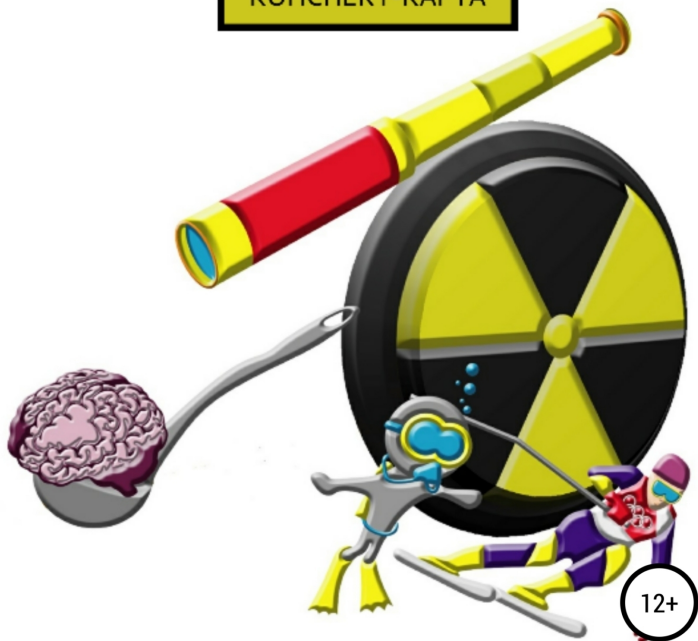


ИЛЬДАР ГИЛЬФАНОВ

---

# Простой способ понять и запомнить сложное

КОНСПЕКТ-КАРТА



# **Ильдар Назимович Гильфанов**

## **Простой способ понять и запомнить сложное: Конспект-карта**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42368846](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42368846)  
SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Если вспомнить сколько времени ушло на изучение различного материала, а затем хорошо забытого, то мысль о том, что есть способы для кардинального увеличения эффективной работы мозга, а значит и активного долголетия, достижения благополучия не кажется легкомысленной. Ведь лишних знаний не бывает, а потраченное время на обучение может оказаться пустым временем. Метод же Конспект-карта, основанный на особых способах скорочтения, особых интеллект-картах, уникальных видов проработки материала, на мнемонических приемах – исключит такой "бег на месте".

# Содержание

Предисловие	4
I. Знакомство с приемами запоминания	8
II. Малоэффективность простого прочтения	12
III. Введение в метод Конспект-карта	14
1. Подготовка и настройка	15
2. Обзор материала	16
3. Проработка материала	17
4. Скорочтение	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Ильдар Гильфанов

## Простой способ понять и запомнить сложное: Конспект-карта

### Предисловие

#### *I. Для чего нужен метод Конспект-карта?*

1) метод создан прежде всего для того, чтобы была возможность изучить большой объём информации за короткое время (главное – не потерянное время) не обладая «сверхталантами» (хорошей памятью, усидчивостью, умением сосредоточиться на главном)

2) для быстрой и эффективной, проработки изучаемого материала, а также долговременного запоминания.

*II. На чем основывается такая эффективность? – она основывается на:*

1) на оптимальном использовании – «психики мозга», скажем так, мозг при изучении не перегружается избытком информации, как это происходит при обычном чтении, когда разом наваливается масса информации, а значит он не толь-

ко не «теряет интерес», но и наоборот, как бы «заинтересовывается» материалом – это связано с тем, что изучение происходит не сразу, а поэтапно, мозг как бы вскармливается кусочками новой информации.

2) на особом алгоритме проработки материала

3) на особо составленных интеллект-картах – Конспект-картах

4) на приемах запоминания и как следствии, наиболее полного использования двух полушарий мозга (как известно – одно полушарие – отвечает за факты, другое – за творчество)

***III. Как это делается? – это делается в несколько этапов:***

1) *Подготовка к изучению, настройка* – чтобы ничего не отвлекало: разобраться со своей физиологией (вход и выход пищи), легкая разминка спины, шеи, занять удобную позу т. д.)

2) *Знакомство с материалом.* (все делать без возвращения, движемся только вперед, не задерживаясь. Полное понимание придет чуть позже)

а) При наличии оглавления – ознакомиться с ним

б) Просмотр материала, не вчитываясь, ищем ключевые, главные слова

3) *Приступаем к проработке материала* (также все делать без возврата, движемся вперед не задерживаясь, пол-

*ное понимание придет далее):*

а) По прошествии часа (чтобы мозг «переварил» увиденное), активизируем мозг к дальнейшему изучению материала – попытаемся вспомнить ключевые слова, что они значат.

б) Просмотр материала – просматривая, опять же не вникая материал, отмечая, правильно ли поняты главные слова

в) Начинаем суперчтение – «скольжение» с «погружением» – это значит, что пробегаемся вскользь по тексту не вникая в:

– слова для «красивого слога»

– в понятия которые и так очевидны (они иногда в некоторых местах излишне «разжевываются»)

– в понятия общеизвестные.

Дальше более внимательно читаем затруднительные места.

***IV. Скорочтение*** – это действие совершаем когда материал еще не понят или понят не до конца.

Приступаем:

это скорочтение основано на правилах языка – любой текст, раздел, обычно, начинается со (с):

– *вступления* (тут сказано о чем будет текст)

– *основная часть* (здесь детализировка темы)

– *итог* (подведение итогов текста)

Итак:

– вступление читаем как обычно,

– основную часть прочитываем, «пробегаясь» взглядом по центру, захватывая слова по краям текста (как при езде на авто, мы же не пялимся на участок дороги перед собой, а видим и встречку и обочины со знаками и вид сзади и приборы)

– итог читаем как обычно, но если все понятно то и по итогу можно пробежаться взглядом по середине, захватывая слова по краям текста.

**V. Составляем Конспект-карту** (для долговременного запоминания. Суть, вспоминаем картинки – вспоминаем разделы текста, а далее и весь текст) – каждый раздел материала представляем как картинку, как бы символ этого раздела. А весь материал представляем также картинкой – центральным символом и на него особым порядком «наешиваем» – картинки – символы разделов.

(н-р: *разделы экономики государства: экономика = сельское хозяйство + природные ресурсы + промышленность ~ зрительные образы, представим: «денежная копилка», «корова», «бочка нефти», «станок»*).

Далее особым образом устанавливаем связи между картинками и наносим текст соответствующего раздела изучаемого материала на них. Дальше запоминаем текст с просвечивающими картинками. По прошествии определенного времени припоминаем картинки и текст на них нанесенный.

Конспект-карта создана, материал проработан, понят и занесен в долговременную память.

# **I. Знакомство с приемами запоминания**

Известно – для успешности и процветания настало время не узких специалистов, пусть и талантливых, а энергичных, быстро обучаемых людей и к тому же не заикленных на решении только одной проблемы, их нужно решать множество и практически одновременно.

Но как же этого достичь, будучи, увы, не гением?

Надежда многих, что они несут в себе нотки гениальности со временем разбиваются собственным жизненным опытом и статистикой – гениев ничтожно мало!

И все же, к счастью, развить в себе сверхспособности в различных сферах вполне возможно. Известно: знание – сила, но получать знания обычными, классическими способами к сожалению очень уж расточительно по времени.

Наш обычный современник уже в начале осознанной жизни тратит на свое образование лет пятнадцать, не говоря уже о том, что и далее обучаться придется всю дальнейшую жизнь. А если задаться целью выяснить, почему же гениальные люди столь гениальны?

Оказывается, в помощь своей одаренности они использовали различные хитрости и техники.

Так, Леонардо да Винчи мало того, что использовал осо-

бую технику сна, он еще и применял особую технику при рисовании, основанной на особом представлении выполняемого труда.

Великий маринист Иван Айвазовский использовал свою технику запоминания сюжета будущей работы.

О Людвиге ванн Бетховене сказано, что любители ждут вдохновения, а профессионалы трудятся. Бетховен не начал свой день как нам представляется с генерации свежих идей, он додумывал идеи вчерашние, во время обязательной прогулки. Реализовав свои эти идеи, он приступал к начальным фазам новых идей.

Дмитрий Иванович Менделеев черпал энергетику для новых открытий в различных областях: в своем увлечении профессией переплетчика и в изготовлении чемоданов, занимаясь этими увлечениями гениальный химик преуспел и тут, став известным мастером.

*Используя известные приемы и методики, можно многократно повысить свою обучаемость и понятливость правильно организовав этот процесс.*

Известно – в обучении наиболее важна хорошая память. Добиться прекрасной памяти доступно каждому. С глубокой древности для развития хорошей памяти созданы техники и способы запоминания. Это и способ запоминания Цицерона или более оптимальный – метод места, здесь с каждым определенным предметом места увязывается каждый объект запоминания.

Например, мы стопроцентно знаем путь к своему магазину: дверь – крыльцо – скамеечка около дома – соседний дом – ближайшее окно соседнего дома – вывеска магазина – крыльцо магазина – входная дверь магазина.

И допустим вам по телефону продиктовали список продуктов которые необходимо прикупить к вечеру: консервированные оливки, черемшу, имбирь, кукурузную крупу, черничное варенье, порошок цикория, пергамент для запекания, щупальца кальмаров, ванильный порошок и куркурму.

И тут следуя правилам метода места к каждому объекту пути до магазина мысленно совершаем привязку каждого предмета из вожаделенных покупок.

Это должно происходить следующим образом: представим мысленно на выходной двери консервированные оливки, оливки должны быть величиною с дверь, так гораздо легче далее вспомнить, затем представляем следующий объект пути до магазина – крыльцо дома и на ней листья салата, таким же масштабом что и крыльцо.

И так далее по порядку, каждый предмет пути увязывается с каждым предметом из списка покупок. Тут идея состоит в том, что путь до магазина мы никогда не забудем, а вспоминая каждый объект пути, автоматически вспомнится предмет из списка покупок.

С детских лет известно, что лучше всего запоминаются картинки, изображения. Поэтому мнемотехника предлагает всю информацию преобразовывать в зрительные образы, на-

пример столица России по ассоциации может быть связан с образом рубиновых звезд на Спасской башне Красной площади, космос с образом Гагарина, Победа – Георгиевская лента.

## II. Малоэффективность простого прочтения

*Популяризаторами идей самосовершенствования интеллекта такие как – великий наш современник Владимир Козаренко, который обобщил и развил приемы мнемотехники в своей системе запоминания «Джордано».*

*Настоящий гурӯ желающих развить свой интеллект, основатель ментальных чемпионатов, создатель метода Интеллект – карт Тони Бьюзен.*

*Шили Пол создал и обосновал способ понимания и запоминания – Фоточтение, метод, представляющий новый взгляд на самосовершенствование.*

*На основе многолетних исканий ими выявлено наиболее рациональные методы понимания новой информации. Такой метод позволяет быстро и эффективно исследовать и прорабатывать новый материал.*

Доказано, простое прочтение малоэффективно к пониманию, не говоря о запоминании.

В начале изучения необходимо произвести тщательную подготовку. Надо помнить старую народную мудрость: «на уставшую лошадь много не нагрузишь», нужно осваивать новое на «свежую голову», хорошенько выспавшись или про-

ведя сеанс аутотренинга.

Убрать все внешние раздражители: шум, яркий свет, быть может запахи и разобраться со своими физиологическими потребностями для того, чтобы сконцентрировать свое внимание на понимание материала.

Позитивно настроится, снять напряжение с тела, расслабиться, сесть прямо. Нормальное кровоснабжение – важно для оптимальной деятельности мозга.

## **III. Введение в метод Конспект-карта**

Этот простой метод состоит из нескольких пунктов:

# 1. Подготовка и настройка

а) Наметить и осознать цель изучения материала

б) Расслабиться, снять внутреннее напряжение

с) Сесть прямо, рекомендуется «поза с мандарином»

представить, что над теменем в сантиметрах 15–20 висит мандарин, во время прочтения материала необходимо контролировать его «висение». Этот метод помогает сконцентрироваться на изучении, а также выбрать необходимое положение спины и шеи для лучшего кровоснабжения головного мозга.

## 2. Обзор материала

На этой стадии необходимо ознакомиться с материалом, особо не вникая в него. В этой фазе задействуется мощный дар присущий только человеку – подсознание. Именно наше подсознание мы знакомим на данном этапе с материалом.

а) Просматриваем содержание.

б) Просматриваем текст, именно просматриваем – не читаем, выписываем встреченные ключевые, по нашему мнению, слова.

с) Просматриваем оглавление, пытаюсь осознать где, в каком разделе находятся ключевые слова, для закрепления просмотренного.

Далее необходимо сделать паузу около часа, чтобы мозг «переварил» увиденное.

Приступаем к следующему разделу понимания текста.

### 3. Проработка материала

Тут необходимо задействовать не менее важный человеческий дар – психику. Воздействуя на нее энергетикой текста, прочувствовать о чем изучаемый материал:

а) Апробация мозга. Возбуждаем мозговую активность. Надо ответить на некоторые вопросы по тексту, Что обозначают ключевые слова текста. Попытаться обозначить разделы изучаемого материала.

б) Просматриваем тексты материала, выделяя для себя разделы, соответствующие оглавлению, обращаем особое внимание на ключевые слова, сверяя, правильно ли поняли и ответили на некоторые вопросы в разделе апробации мозга.

в) Начинаем суперчтение – чтение, чередуя скольжение по материалу с погружением в него, в наиболее неудобоваримых местах. Это значит пробегаем незначительные, по нашему мнению, разделы и абзацы по центру текста, останавливаясь на затруднительных для понимания местах, погружаясь в них. Этот метод чтения основан на том, что обычно тексты на большую часть состоит из «воды», для красоты «слога», следованиям грамматическим, орфографическим правилам языка, а также очевидных вещей, которые мы и так хорошо знаем.

На этой стадии уже приходит понимание текста, но если текст обременительный к пониманию, то необходима следу-

ющая фаза – скорочтение.

## 4. Скорочтение

Этот метод основан на том, что текст подразделяется следующим образом:

- *вступление*
- *основная часть*
- *итог*

Так как во вступлении отображается информация о чем будет читаемый материал, более внимательно читаем вступление, чтобы понять о чем раздел.

В основной части, в подавляющих случаях дается описание, детализация информации анонсированной во вступлении, а так, как уже мы имеем понятие о чем текст, то основную часть пробегаем взглядом по центру, включив периферическое зрение, захватывая взглядом то, что написано по краям.

Тут важно помнить, что тренировка периферического зрения необходима.

Подобно тому, что и спортсменам игровых видов спорта необходима ее тренировка, для одновременного наблюдения за спортивным снарядом, мячом или шайбой, за соперником, за партнерами по команде, за судьей и иногда за реакцией болельщиков.

Несмотря на то, что в большой спорт приходят людьми уже одаренными, со способностями к данному виду спорта.

Во время обычного чтения, прямое восприятие охватывает ограниченное поле, на котором фокусируется взгляд для понимания наименьших деталей.

Зрение же периферическое работает иначе – оно одно-моментно охватывает большую площадь, чтобы видеть полную картину. Периферическое зрение имеет большую значимость, чем о нем думают.

Такое зрение расширяет возможности анализа информации и развивает мышление, ведь мозгу подается больше информации.

Тренировать периферическое зрение не сложно если изготовить не сложный тренажер в виде небольшого мячика на резинке, закрепленной в виде эластичного обода на голове и стучать по мячику кулаками, естественно прыгающего в разные, иногда в непредсказуемые стороны...

И далее, в конце повествования помещается заключительная часть материала, более внимательно читаем итог, чтобы понять правильно ли мы поняли прочитанное.

*Итак, материал понят, но чтобы запомнить его на долго, а то и на всегда необходимо применить мнемонические приемы: зрительные ассоциации и метод места и метод вычленение предметов главного зрительного образа.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.