

СОДЕРЖАНИЕ



Введение. Памятная история 9

ЧАСТЬ I. ВОЛШЕБСТВО ПАМЯТИ

- Глава 1 Вы можете думать как гений
*Как развить в себе ум гения
независимо от уровня интеллекта* 29
- Глава 2 Сила паттернов
Все дело во взаимосвязи! 57

ЧАСТЬ II. ОВЛАДЕНИЕ ШЕСТЬЮ НАВЫКАМИ ГЕНИЯ

- Глава 3 Навыки 1 и 2: сосредоточенность
и концентрация
Умеете ли вы следовать указаниям? 93
- Глава 4 Навык 3: запоминание большого
количества информации без зубрежки
*Развитие умственных способностей
при помощи искусства ассоциаций* 123
- Глава 5 Навык 4: думать нестандартно
Как верность связана с ревностью 170

Глава 6	Навык 5: Организация <i>Гарри держал маленького бэби Бобби, отчего Нэнси пребывала в сплошном фантастическом кошмаре</i>	201
Глава 7	Навык 6: Забывание <i>Как забывание помогает помнить</i>	247

ЧАСТЬ III. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И РЕСУРСЫ

Глава 8	Игра «Посмотрите, я гений!» <i>Еще несколько занимательных игр для всех от 9 до 99 (плюс фокусы для развлечения родных и друзей)</i>	273
Глава 9	Вопросы и ответы <i>Всякая всячина и еще несколько напоминаний в классическом стиле часто задаваемых вопросов</i>	299
Эпилог. Задатки гениальности		316
Благодарности		322

Память — мать всякой мудрости.

Эсхил (525–456 гг. до н. э.)

Впервые в жизни папа назвал меня «сообразительным».

Один из учеников Майка

ВВЕДЕНИЕ



Памятная история

Если я попрошу вас мысленно нарисовать зеленое яблоко, то к моменту, когда я закончу фразу, задание уже будет выполнено. Примерно с такой же скоростью я решаю в уме сложные математические уравнения. Я могу буквально за пару секунд мысленно возвести в квадрат любое трех- или даже четырехзначное число — к примеру, умножить 3567 на 3567. Могу разделить трехзначное число на двузначное, к примеру 974 на 78, и мгновенно получить ответ. Могу разгадать сколь угодно длинное слово с переставленными буквами или расставить слова по алфавиту. Я знаю — это звучит невероятно и слегка попахивает шарлатанством. Когда я проделываю подобные фокусы перед аудиторией, состоящей обычно из школьников, учителей и родителей, из зала то и дело доносится: «Ух ты!», «Вот это да!», «Здорово!» Мне часто говорят: «Нет, не верю. Вы, наверное, меня разыгрываете. Это невозможно!» или «Могу поспорить, эти способности у вас от рождения!»

Но затем мне приходится говорить аудитории правду: я таким не родился. Готов также заранее признать, что я не психолог, не сверхумник, не разбираюсь в математике и в том, как устро-

ена память на уровне нейронов и синапсов. У меня нет диплома врача, и я никогда не изучал нейробиологию. Но я точно знаю: тренировка мозга, чтобы раскрыть его потенциал, не требует ни генетических данных, ни унаследованного уровня интеллекта, ни доступа к лучшим школам и новейшим медицинским достижениям. По мнению исследователей из Иллинойского и Принстонского университетов, на данный момент я обладаю одним из самых быстрых математических умов в мире. Почему? Все дело в том, что я постоянно учусь использовать свой мозг интересными и необычными способами, которые и позволяют мне запоминать и обрабатывать информацию намного быстрее, чем это делают остальные. Методики, которые я применяю, помогли мне стать более сообразительным и эффективным, а также чрезвычайно развили мое воображение. В этой книге я хочу рассказать вам о них.

Позвольте пояснить: это не книга о памяти. Я не ставлю перед собой цели просто научить вас трюкам, позволяющим в мгновение ока запомнить или извлечь из памяти текст Конституции. Несомненно, вы узнаете, как без труда запоминать любую информацию, от самых сухих и случайных подробностей до исчерпывающих данных и длинных кусков текста, но я хочу, чтобы вы заранее знали: стратегии, описанные в этой книге, помогут вам стать лучше и эффективнее во всем, что вы делаете. Эти уроки и связанные с ними упражнения сделают вас более изобретательными и общительными, научат производить впечатление на окружающих и выделяться в толпе, помогут быть впереди своих ровесников и продвигаться по социальной — и служебной — лестнице; они повысят вашу профессиональную ценность, научат принимать верные решения, решать мелкие и крупные проблемы, видеть подводные камни и внимательно следить за развитием событий. Вы сможете эффективно планировать будущее, с легкостью выступать перед незнакомой аудиторией, улучшите свои результаты в интеллектуальных играх и спорте, сумеете без труда просить то, что вам нужно, адаптироваться к новым ситуациям и обстоя-

тельствам, разрешать кризисные ситуации, работать в напряженной обстановке, станете более независимыми, наконец. И это далеко не все.

Я мог бы перечислить сотни способностей, которые можно развивать, овладев материалом этой книги. От главы к главе я поясняю, для чего нужно осваивать данную методику и зачем вам предлагается тренироваться в выполнении, казалось бы, невыполнимых или ненужных действий (таких, к примеру, как перемножение двузначных чисел в уме). Однако какой бы конкретно урок вы ни изучали, я советую вам никогда не забывать о более общей — и гораздо более важной — картине и цели: развить свой мозг, способный думать гениально. И максимально реализовать свой потенциал на практике.

Станете ли вы в результате новым Эйнштейном, Стивом Джобсом или фигурантом списка самых богатых людей мира? Не могу ничего обещать, но скажу: если вы прочтете эту книгу, серьезно обдумаете написанное и попробуете мои упражнения (не по одному разу, конечно), то неминуемо начнете оптимизировать внутренние возможности вашего мозга и сумеете преодолеть беспокойство, связанное с любыми математическими действиями или запоминанием. Ваше творческое начало, изобретательность и воображение распространятся на такие области, о которых вы даже не подозревали. Если вы научитесь использовать свой мозг, следуя моим рекомендациям, вы сможете освоить в жизни все что угодно, от иностранных языков до музыки, от кулинарии до умения вести переговоры, общаться и даже налаживать отношения с окружающими. Заодно вы улучшите свое здоровье, поскольку мои упражнения — отличная тренировка для мозга, и закончите читать эту книгу гораздо более уверенным в себе человеком, чем начинали. И это, наверное, лучший подарок, который я могу вам преподнести. Уверенность в себе даст вам смелость добиться всего чего угодно — вы можете заняться любимым делом и стать кем захотите.

Моя программа может помочь любому — ну, то есть любому, кто захочет попробовать. Я еще не раз повторю, что уроки

и методики, представленные в книге, наиболее действенны тогда, когда человек находит способы применить их в жизни. Если какая-то методика не работает для вас даже после того, как вы несколько раз попробовали, исключите ее из своего личного инструментария. Перейдите к другому, более эффективно-му методу. Мне приходилось видеть, как эти уроки помогают людям практически любой профессии и положения в жизни, от студентов до пенсионеров, которые надеются до конца сохранить свои мыслительные способности, от стажеров до руководителей, директоров и тех, кто занимает серьезные позиции в экономике и политике, от родителей до учителей, наставников, предпринимателей, изобретателей, врачей, юристов, рестораторов, писателей и философов. Даже если вы до смерти боитесь математики, ненавидите числа и головоломки и презираете игры с буквами вроде «Скраббла» или «Боггла», у меня, я уверен, найдется кое-что, что вам не только понравится, но и поможет в развитии умственных способностей. К концу книги вы соберете собственный уникальный набор инструментов, которые лучше всего подходят именно вам — и к тому же работают!

Вы не найдете этих уроков ни в программах формального образования, ни даже на курсах саморазвития для взрослых. Это мои личные наработки, и если некоторые из моих методик основаны на давно известных секретах ускорения мыслительных операций и развития памяти, то громадное их большинство придумано мной лично начиная с восьмилетнего возраста.

От биржевых товаров до интеллектуальных трюков

В детстве я не был прилежным учеником. Моя успеваемость в школе немного улучшилась лишь тогда, когда я научился самостоятельно тренировать мозг. В старших классах я получал по математике не самые высокие — а иногда даже откровен-

но неудовлетворительные — оценки. Много лет спустя я приехал в школу, где когда-то учился, преподавать свои методички, и один из моих старых учителей спросил прямо: «Но Майкл, ты же никогда не был сильным учеником. Что произошло?» К счастью, родители всегда верили в меня и считали, что рано или поздно я освоюсь и в школе, и в жизни. Я не уверен, правда, что они рассчитывали на *такой* результат.

Один из важнейших навыков, которые можно приобрести при помощи этой книги, заключается в умении обращать внимание на окружающий мир и замечать в нем закономерности. Речь идет о любых закономерностях — как числовых или буквенных, так и тех, что связаны с другими областями научного знания (к примеру, с историей или физикой) или обычными повседневными делами, такими как поездка на работу или набор цифр телефонного номера. Я начал обращать внимание на всевозможные закономерности очень рано, много раньше большинства других людей. В три года я, играя в карты с прабабушкой, освоил цифры и понятие «больше — меньше». В четыре года в детском саду я выучил наизусть даты рождения и смерти всех американских президентов по порядку. У меня уже развивались определенные способности, но сам я еще не понимал, что делаю. Иными словами, меня бесполезно было спрашивать, как я это делаю, — и уж тем более я не мог бы научить своему методу кого-то другого. В третьем классе наша учительница миссис Карлсон велела нам выучить наизусть названия всех планет Солнечной системы. Я очень ясно помню, как она сказала нам всем отойти в заднюю часть класса и не возвращаться на свои места, пока все планеты не будут заучены. Еще она добавила, что нам следует подумать о следующей фразе: «Можно Вылететь За Марс Ювелирно Свернув У Нашей Планеты».

Таким образом учительница дала нам ключ к быстрому запоминанию всех планет по порядку. Мне потребовалось минут пять, чтобы выучить весь список от Меркурия до Плутона (который формально уже не планета, но тогда еще считался ею). Еще через год, в четвертом классе, нас всех отправили

по домам с заданием выучить к завтрашнему дню все 50 штатов США вместе с их столицами. Вопреки, возможно, вашим ожиданиям я тогда совершенно не представлял, как упростить для себя эту задачу. Я всю ночь паялся на список из 50 пар названий штатов и их столиц: Бисмарк, Северная Дакота; Колумбия, Южная Каролина; Салем, Орегон... У некоторых штатов столицы назывались как-то странно, названия других не только запоминались, но и читались с трудом (Монпелье, Вермонт). Я надеялся, что если буду достаточно долго смотреть на список, то слова каким-то волшебным образом сами запечатлеются у меня в мозгу. При этом родители то и дело заглядывали в мою комнату и ругались: «Майкл, сейчас же в постель!» Но я не сдавался.

На следующий день я чувствовал себя ужасно: я не выспался, устал и, разумеется, ничего не выучил. Я так старался запихнуть всю эту информацию в голову, что столицы, как назло, куда-то все делись, и в тот день я мог вспомнить разве что столицу собственного штата, Спрингфилд! Кроме того, я чувствовал себя обманутым. Я подошел к учительнице, мисс Сайн, и спросил, почему она не дала нам секретную фразу, по которой можно было бы учить штаты и столицы. Она посмотрела на меня как на дурачка; она не была похожа на миссис Карлсон. Положение спасла мама; она помогла мне придумать песенку, по которой можно было точно и быстро запомнить все столицы. И у меня получилось! После того случая я уже знал, что нужно самому придумывать не только способы запоминания информации, но и способы организации и хранения нужных данных. Именно тогда я начал сознательно оттачивать свое умение отмечать повсюду закономерности. Я стал настоящим экспертом по поиску скрытых кодов, формул и быстрых способов выполнения математических операций. Для тренировки я играл словами в разном порядке, сочинял таинственные и удивительные рассказы или стишки для хранения информации, которая должна была мне понадобиться; короче говоря, я учился нестандартно мыслить при решении

обычных каждодневных задач. Я обнаружил также, какую огромную пользу приносит умение сосредоточиться и сконцентрировать внимание так, как не умеет никто вокруг, — и выяснил, что для этого нужно тренировать определенные «мышцы» в мозгу, которые есть у всех, но которыми далеко не каждый умеет пользоваться.

К моменту окончания школы и поступления в колледж математические таланты определили мой путь, и в качестве специализации я выбрал финансовое дело. По окончании колледжа моя кузина помогла мне получить место трейдера на Чикагской товарной бирже. Для такого человека, как я, это было идеальное место, а из-за умения быстро считать в уме меня очень скоро прозвали «человек-калькулятор». Я работал на бирже с 1981 по 1997 г., и за все это время мне ни разу не пришлось голову, что я мог бы заняться преподаванием или работать с детьми. Но затем осенью 1997 г. другая кузина попросила меня заехать в школу, где она училась, и показать, что я способен вытворять со своим мозгом. К тому моменту я освоил множество самых разных математических трюков и умел показывать поразительные фокусы — к примеру, в мгновение ока перемножать большие числа или складывать длинную последовательность цифр.

Поколебавшись немного, я согласился. До этого я никогда не выступал публично (не считая же выступлениями те редкие ситуации, когда мне случалось развлечь приятелей в баре); вообще-то я не любил демонстрировать свой дар, потому что стеснялся его. В известной мере я все-таки ощущал в этом какую-то ненормальность; в конце концов на работе меня звали еще и «человеком дождя», потому что я, как герой Дастина Хоффмана в одноименном фильме, мог проделывать странные вещи. Я не знал, что подумают обо мне ребята в школе моей кузины. Однако их прием приятно удивил меня. Подростки были в восторге. Похоже, для них было сюрпризом, что я появился на сцене в обычной одежде и без десятка ручек в кармане. А когда кто-то из них спросил: «А можно нам тоже этому научиться?», — мой мир буквально перевернулся.

Этот вопрос поставил передо мной совершенно новую задачу. Поначалу я не знал, каким из моих умений можно научить. Я прогуливался по берегу озера и пытался проанализировать методы вычислений, которые давно проделывал совершенно автоматически. «Так... хорошо... что я делаю, когда считаю вот это? А дальше что?» Поскольку за годы тренировок и практики я научил свой мозг работать быстро, то специально замедлить процесс, чтобы разложить его на составляющие, оказалось нелегко. Однако со временем мне удалось упростить свои методы, схемы и способы, разбить их на отдельные элементы, которыми уже можно было делиться с другими. И только начав работать с детьми, я стал понимать, что многому из того, что умею, действительно можно научиться и научить других. Меня по-своему поразило, что другие люди могут разобраться в том, как я использую свой мозг, и тоже научиться проделывать некоторые из интеллектуальных трюков, которыми я владею. Достаточно постараться и не пожалеть времени на практику. Для меня этот момент стал определяющим. Убедившись, что мои умения можно передать другим, я создал интерактивную презентацию и начал чаще бывать в близлежащих школах. Мои презентации увлекали ребят; они напоминали шоу и совсем не походили на лекции или привычные в школе формальные уроки.

Вскоре слух о том, чем я занимаюсь, разошелся по окрестностям. Постепенно я сосредоточился в основном на занятиях со школьниками среднего возраста, примерно с четвертого по восьмой класс, включая инвалидов и отстающих. Именно у них, кстати, наблюдались самые впечатляющие результаты. Стало ясно, что вовремя (как можно раньше) обретенные умения могут помочь таким людям успешно закончить среднюю школу, учиться в колледже... а потом и стать вполне успешными взрослыми. Отстающие ученики могут стать лучшими, а отличники — достигнуть небывалых успехов.

Я оставался на товарной бирже по совместительству до 2005 г., а затем сделал решительный шаг и полностью посвятил себя разработке собственного продукта, который можно

было бы продавать; на это у меня ушло почти четыре года. Я продолжал бесплатные выступления, расширяя аудиторию; начал даже потихоньку учить взрослых, в первую очередь преподавателей тех школ, что приглашали меня. Спрос на мои выступления продолжал расти, и я как мог справлялся с текущими делами, работая одновременно в своей новой компании Brainetics; это же слово — брейнетика — стало названием моей новой учебной программы на пяти DVD-дисках. Слово «брейнетика» я образовал из двух слов — брейн* и атлетика; мне кажется, это подходящее название для дисциплины, которая по существу представляет собой упражнения для мозга. Моей целью было создание программы, подходящей для всех уровней подготовки и любых способностей. Учащимся с физическими недостатками, дислексией или даже аутизмом понадобится больше времени на освоение умений, но занятия для них будут не менее ценными и интересными, чем для отличников. Кроме того, я нашел способ сделать свою программу захватывающей и полезной для родителей и бабушек с дедушками: у них наконец появится дело, которое можно делать вместе с детьми и внуками, — а заодно и мозги потренировать.

Я не мог даже предположить, что моя программа окажется настолько успешной. И дети, и взрослые встретили ее с настоящим энтузиазмом. Я продал в США более 200 000 экземпляров программы, провел почти 10 000 занятий — это я по-прежнему делаю бесплатно, — но ни разу не слышал ни одного отрицательного отзыва о своей системе. И сегодня я больше всего ценю те отзывы о брейнетике, в которых люди говорят, как сильно изменились отношения в их семьях под влиянием занятий брейнетикой. Я получаю письма от подростков, в которых говорится: «Впервые в жизни папа назвал меня сообразительным». В свою очередь, родители и бабушки с дедушками выражают мне благодарность за то, что теперь они могут с пользой «играть» со своими детьми и внуками.

* Brain (англ.) — мозг. — *Прим. пер.*

Однако брейнетика — больше, чем просто игра. Когда-то давно, в 1980-е гг., ученые в Принстоне определили, что я могу проделывать в уме то, что большинство людей делать не в состоянии; при этом я, как ни странно, оказался единственным самоучкой среди участников исследования. Обычно считается, что либо человек рождается с мозгом, подобным моему, либо какой-то «несчастный случай» вроде припадка или сотрясения мозга приоткрывает ранее недоступные области мозга и дает возможность использовать его в полную силу. Но я — живое доказательство существования третьего пути: возможности самостоятельно тренировать свой мозг, чтобы затем лучше использовать его потенциал. Сегодня многие из моих учеников тоже могут засвидетельствовать это. Я надеюсь, что вы тоже очень скоро сможете это сделать.

Официально брейнетика родилась в конце 2009 г. К тому моменту новостной тележурнал «20/20» уже показал сюжет обо мне, потому что его продюсеры не верили в то, что я демонстрировал. Некоторые из них раньше видели сюжеты о моих выступлениях на YouTube и хотели устроить мне суровую проверку. Поэтому для меня организовали выступление в школе в Нью-Джерси и заполнили зал «обычными» учащимися. Устроителям шоу хотелось выяснить, не подстроены ли мои выступления; их интересовало также, действуют ли они на всех или только на одаренных школьников. Что ж, я опроверг все их подозрения, и посвященный мне сюжет до сих пор остается одной из наиболее популярных «страничек» за всю историю журнала «20/20». После выхода сюжета я получил более 50 000 электронных писем, и мне потребовался год, чтобы ответить на все письма до единого. Меня огорчило (и удивило, кстати говоря), что не было ни одного письма от признанного политика или деятеля системы образования. Не было писем и из Министерства образования США.

Не секрет, что образовательная система в США переживает серьезный кризис. Американские дети отстают от детей в других странах, особенно в математике, естественных науках и чтении.

В сентябре и ноябре 2009 г., когда Организация экономического сотрудничества и развития (ОЭСР) со штаб-квартирой в Париже, представляющая 34 страны мира, в последний раз проводила оценку 15-летних учащихся как частных, так и государственных школ, США оказались на 25-м месте среди этих 34 стран по математике, на 17-м — по физике и на 14-м — по чтению. Правительство США считает тест ОЭСР одним из самых полных и всесторонних. Я не собираюсь тратить много времени на жалобы по поводу того, как трудно учить наших детей и как сложно добиться, чтобы они становились достойными игроками глобальной экономики и входили во взрослую жизнь хорошо подготовленными. (Это тема для другой книги.) Но я понял одну истину, которая стала для меня путеводной звездой в жизни и благодаря которой, собственно, была написана эта книга: мы слишком редко *учимся учиться*.

Вспомните, был ли у вас в школе курс, на уроках которого рассказывалось бы, как надо учиться? Я с огромной любовью и уважением отношусь к учителям, но система обучения, как правило, упускает один из важнейших моментов, без которого весь процесс в значительной степени теряет смысл. Мы не учим детей учиться. Мы обрушиваем на них факты, информацию, даты, уравнения и определения, но почти никогда не говорим, как нужно воспринимать эти данные, как отличать существенное от несущественного, как устроить в ограниченном пространстве головы полноценную библиотеку с удобным каталогом. В самом деле, количество информации, которую мозг может воспринять, обработать и запомнить, ограничено. Успешных людей от неуспешных — или даже успешных от сверхуспешных — отличает не ум как таковой; все дело в умении учиться. Я убеждаюсь в этом ежедневно в общении с людьми, использующими мои программы, — в том числе и со взрослыми, все попытки которых добиться успеха в профессиональной деятельности терпят неудачу. Вероятно, именно поэтому мы не можем преподать эти важные умения молодому поколению, — мы сами так и не овладели ими! Успешные в учебе дети в других странах

не обязательно умнее американских детей — они просто умеют учиться!

Мы учимся всю жизнь; это единственный вид деятельности, которым каждый человек занимается всю свою жизнь без малейшего перерыва. Те из нас, кому удалось научиться осваивать знания и эффективно их использовать, получают шанс достигнуть в жизни очень многого. Мы не только стремительно обгоняем сверстников в формальном образовании и добиваемся высоких результатов на всевозможных экзаменах и тестах — начиная с поступления в школу и заканчивая любыми профессиональными испытаниями, — но и автоматически осваиваем новые умения, необходимые каждому, кто хочет добиться успеха и продвинуться. А лучше всего то, что мы получаем больше возможностей для достижения успеха. И вам я желаю того же. Я надеюсь, что вы в ближайшее время освоите фундаментальные навыки научения и сможете применить их в своей профессиональной жизни, чем бы вы ни занимались.

И это вновь возвращает меня к содержанию этой книги. Если когда-либо было написано руководство о том, как учиться, то оно перед вами. Я понимаю, что при помощи «живых» выступлений и DVD-программ можно сделать далеко не все. Меня давно убеждали написать книгу, в которой я мог бы объединить все свои методики и тем самым помочь читателям повысить свой уровень. Некоторые уроки и методики лучше воспринимаются в книжном формате, да и материал здесь изложен более обстоятельно и представлен в виде интерактивных упражнений, которые можно выполнять где угодно. В книге использовано все лучшее из брейнетики и моих презентаций и превращено в увлекательное, я надеюсь, чтение; кроме того, новизна данной книги в том, что она предлагает вам такие упражнения, рекомендации и секреты, которые вы не найдете ни в одной из моих программ. Они уникальны, и познакомиться с ними можно только в этой книге. Но при этом «Быстрый ум», как и брейнетика, способен увлечь и девятилетних, и девятидесятилетних (а также всех остальных в промежутке). Я стремился к тому,

чтобы моя книга могла понравиться и принести пользу любому человеку в любом возрасте — от школьника, рассчитывающего повысить успеваемость, до пожилого человека, который хочет сохранять интеллект.

В конце концов не боги горшки обжигают. Каждый человек несет в себе искру гения. Я понимаю, что многие читатели постесняются отнести слово «гений» на свой счет. В обыденном сознании это слово, как правило, обозначает сверхспособных от природы людей, но я собираюсь дать этому термину новое определение. Гений — не только человек со сверхспособностями, игра природы; даже вы — что бы вы ни думали о собственном разуме, талантах, природных способностях и уровне интеллекта, — можете стать воплощением гения. Я вам это обещаю. «Быстрый ум» — ваш справочник и советчик на пути к тому, чтобы тоже стать... ну, скажем, за неимением лучшего определения, *гением*.

Как пользоваться этой книгой

Книга состоит из трех частей. Часть I — «Волшебство памяти» — призвана заложить фундамент для вашего путешествия. В ней кратко рассказывается о том, как работает память, и объясняется, почему сильная память так важна для максимизации мыслительных функций и ради чего мы собираемся на протяжении всей книги работать над развитием вашей памяти. Кроме того, часть I поможет вам научиться распознавать закономерности в словах и числах, — а это, в свою очередь, облегчит освоение следующей части книги.


В части II — «Овладение шестью навыками гения» — я поделюсь с вами важнейшими навыками усвоения знаний, которым редко учат в системе формального образования, но которые принципиально важны для того, чтобы как можно полнее раскрыть ваш потенциал. Вот эти навыки: внимание, концентрация, запоминание и хранение данных, нестандартное мышление, систематизация и забывание. Кроме того, в этой части

я раскрою свои секреты «гения-самоучки». Я надеюсь, что вы будете чувствовать себя как в путешествии с надежным проводником: из моих рассказов и комментариев вы получите не меньше, чем от занятий и упражнений. Каждая глава в этой части строится на базе предыдущей, так что, добравшись до части III — «Дополнительные инструменты и ресурсы», — вы будете готовы к решающей проверке своих новых навыков и умений. При этом в каждой главе книги имеется информация, необходимая каждому из вас, кем бы вы ни были — дошкольником или пенсионером. Вы узнаете:

- почему наследуемый IQ может не иметь никакого отношения к памяти и познавательным способностям;
- как стимулировать и оптимизировать природную способность мозга к многозадачности (несмотря на традиционное представление о том, что это невозможно в принципе) так, чтобы при корректной организации умственной деятельности многозадачность зажила своей собственной жизнью;
- силу абсурда: как использовать воображение для тренировки памяти;
- как быть визуалом, если вы не считаете визуальное восприятие своей сильной стороной;
- почему *забывание* представляет собой один из важнейших навыков, которыми необходимо овладеть при тренировке мозга;
- способы без труда и быстро запоминать имена, лица, телефонные номера, расписания, факты и даже последние инструкции босса.

И многое другое...

Конечно, ни для выживания, ни даже для процветания нет необходимости мысленно возводить в квадрат четырехзначные числа или мгновенно вычислять корень квадратный из числа 6436 343. Но тренировка мозга, позволяющая производить подобные операции, способна реально изменить жизнь. Она

На протяжении всей книги я буду напоминать вам адрес своего веб-сайта — www.MikeByster.com. На этот сайт стоит обращаться всякий раз, когда вам потребуется дополнительная помощь и рекомендации (ищите значок , он укажет путь). На сайте введите пароль **brain boost** для доступа к дополнительному контенту, созданному специально для моих читателей, в том числе к видеозаписям некоторых упражнений и описанным в книге карточным фокусам; кроме того, вы получите возможность отслеживать скорость выполнения упражнений при помощи тикающего таймера.

может быстро и заметно расширить ваши умственные способности и поставить вас на одну доску с «гениями», которые владеют умением думать мгновенно и стабильно побеждают в играх, связанных с запоминанием, добиваются невероятных успехов, никогда не теряют ключей и не нуждаются в записных книжках.

Вы сами поймете, как лучше всего использовать упражнения, разбросанные по всей книге, и как часто нужно ими заниматься. Это очевидно. Некоторые упражнения достаточно проделать один раз, тогда как другие придется повторять, если вы хотите действительно укрепить свой мозг, как повторяют физические упражнения для развития мускулов. Как вы узнаете об этом? В конце каждой главы, где есть упражнения, вы найдете Путеводитель по главе, в котором я разместил дополнительные указания и пояснения. В идеале вы будете пробовать все упражнения сразу же, встречая их в тексте, а в этих пояснениях я рассказываю, какие из них вам не нужно больше делать, а какими нужно заниматься постоянно. Кроме того, в конце любой главы вы найдете решения для всех заданных в ней задач. Мой веб-сайт предлагает более подробное и глубокое объяснение этих решений, а также пошаговый разбор конкретных методик и неболь-

ших хитростей. Там же вы найдете варианты решений, предложенные другими читателями.

Необходимо предупредить заранее: совершенно естественно, если какая-то игра или упражнение не пойдет у вас с первого раза. На мой взгляд, вам придется очень и очень постараться, чтобы выполнить некоторые из моих упражнений. Если вам очень уж не понравится какое-то упражнение, просто пропустите его и переходите к следующему, а к этому вернитесь позже — или не возвращайтесь. Я собрал в этой книге большую коллекцию упражнений, от простых до очень сложных, и сомневаюсь, что они могут понравиться всем без исключения. Так что если вы вдруг обнаружите, что тренировка мозга при помощи какого-то конкретного упражнения раздражает вас или выводит из себя (к примеру, порождает желание швырнуть книгу в стенку), не мучайте себя. Если вы пропустите несколько упражнений, конца света не случится. Вы все равно приобретете громадное количество знаний и поумнеете только оттого, что будете читать книгу и стараться по мере сил выполнять задания.

Возможно также, что вам захочется прочитать текст целиком, а все упражнения отложить на потом. Главы этой книги можно читать как угодно, в том числе и в произвольном порядке. Я старался выстроить главы от простого к сложному, но вообще-то все включенные в книгу уроки и умения одинаково важны. Некоторые из них дадутся вам легко, другие потребуют дополнительных усилий. Все мы разные: по-разному учимся, по-разному собираем усвоенные в прошлом сведения, по-разному используем их для решения насущных задач. Я прошу всего лишь не пугаться, встретив в книге что-нибудь сложное или непонятное. Я постараюсь объяснить все как можно подробнее, а дальше дело за вами.

Я думаю, что вы еще не раз вернетесь к этой книге, чтобы вспомнить о некоторых методиках и освежить свои навыки научения. Человек никогда не прекращает учиться, ведь каждый день, тем более в наш цифровой век, мы сталкиваемся с новой

информацией, и ее становится все больше. Инструменты, помогающие ориентироваться в потоке данных, резко повышают наши шансы на успех в жизни. Кем бы вы ни были — родителем, учителем, школьником, руководителем или просто «обычным» человеком, — если вы надеетесь повысить скорость, эффективность и душевное здоровье, эта книга снабдит вас набором умений, которые в будущем обернутся огромными преимуществами и принесут много пользы.

И это будущее может начаться уже *сегодня...*

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru