СОДЕРЖАНИЕ

Введение 7

Часть I Немного о памяти

1. Клетки и сети 13

2. Что мешает запоминать и помнить? 15
   Фактор № 1. Неверие в собственные силы 15
   Фактор № 2. Отсутствие интереса 17
   Фактор № 3. Неиспользование усвоенной информации 19
   Фактор № 4. Неправильное питание 21
   Фактор № 5. Употребление алкоголя и курение 23
   Фактор № 6. Плохой сон 25

3. Мифы о памяти 27
   Миф № 1. Существуют пределы памяти 27
   Миф № 2. Возраст влияет на память 29
   Миф № 3. Лекарства способны улучшить память 31
   Миф № 4. Мы используем мозг на 10% 32

4. Память и переработка информации 35
   Регистрация 35
   Сохранение 36
   Воспроизведение 36

Memory_2-e izd_09-2012.indd 3 9/18/2012 1:13:54 PM

Часть II Учимся запоминать и тренируемся

1. Три кита мнемотехники 41
Ассоциации 41
Размещение 42
Воображение 42

2. Как запоминать слова 45
Магия памяти vs «магическое число» 45
Метод «Сочинение истории» 46
Метод «Цепочка» 49

3. Кодирование в образы 51
Секрет успеха 51
Как выбрать качественный образ 52
Картинки и требования к ним 53
Абстрактные слова 55
Когда нет зримого образа 55
Термины 56

4. Размещение образов 59
Метод мест 60
Метод выделения деталей 60
Метод путешествий 61
Комбинированный метод 62
Как создавать маршруты 63
Как выбрать наилучший маршрут 63

5. Работаем с текстами 67
Доклады 67
Стихи 70
Инструкция по запоминанию 70
Поэзия мнемонических образов 71

Memory_2-e izd_09-2012.indd 4 9/18/2012 1:13:54 PM

6. Усвоение иностранных слов 75
Основной метод 75
О чем молчат учебники 78

7. Легион имен в памяти 81
Самый сладкий звук речи 81
Приятно познакомиться 82

8. Запоминаем численную информацию 87
Метаморфозы цифр 87
Буквенно-цифровой код 89
Запоминание БЦК 90
Упражнения для усвоения БЦК 92
Фейк-техники 93

9. Числа, буквы и... звезды 95
Техника ЧДП 96
Создание ЧДП-образов 98
Таблица ЧДП-образов 100
ЧДП-образы для чисел от 00 до 99 101
Размещение ЧДП-образов 107
Разбивка чисел на группы 108
Длина чисел и ЧДП 108

10. Без узелков на память 111
Запоминаем номера телефонов 111
Успеть поздравить 112
Исторические даты: где и когда? 113
Как запоминать пароли 113
Азбука в картинках 114
Русский алфавит в образах 115
Английский алфавит в образах 116
Пароли платежных систем 117

Memory_2-e izd_09-2012.indd 5 9/18/2012 1:13:54 PM

11. Тройка, семерка или туз? 119
Кодирование игральных карт 119
ЧДП для карт 120
52 образа для карт: учим назубок 123
Маршруты для игральных карт 124
Последний этап 125

12. Календарь в голове 127
Точка отсчета — воскресенье 127
Определяем день недели 131

13. Заключительные рекомендации 133

Часть III Чемпионаты по запоминанию

1. Состязания и участники 137

2. Новые веяния 141

Часть IV От первого лица: говорят корифеи мнемотехники

Интервью с Борисом Конрадом 145

Интервью с Нельсоном Деллисом 147

Послесловие 151

ВВЕДЕНИЕ

Теплым летом 2008 г. я посмотрел документальный фильм о Даниэле Таммете*. Молодой англичанин производил в уме сложнейшие арифметические действия. Для него не составляло труда, например, возвести число 37 в четвертую степень или же разделить 13 на 97 с точностью до пары десятков цифр после запятой.

Меня это поразило. Я с детства интересовался цифрами и сам мог довольно быстро складывать и умножать, но далеко не в таких масштабах.

Из фильма я узнал, что в марте 2004 г. Даниэль воспроизвел по памяти 22 514 знаков, следующих после запятой в числе π**. Из всех удивительных способностей Даниэля — помимо прочего он полиглот и способен неплохо освоить иностранный язык за одну неделю — эта впечатлила меня больше всего. Я был в шоке: неужели возможно запомнить столько цифр?

---

* Адрес официального сайта: http://www.optimnem.co.uk/. — *Здесь и далее прим. ред.*

** Число π (пи) обозначает отношение длины окружности к ее диаметру. Представляет собой бесконечную непериодическую десятичную дробь. $\pi = 3{,}14159265358979323846264 3\ldots$

Memory_2-e izd_09-2012.indd 7 9/18/2012 1:13:55 PM

В картине говорилось, что Таммет — савант*, чьи сверхспособности проявились еще в детстве в результате тяжелого приступа эпилепсии.

После просмотра той ленты меня в течение нескольких месяцев не оставляла мысль: хорошо бы научиться запоминать множество цифр, как это делает Даниэль. Однако, понимая, что необыкновенные умения Таммета обусловлены не чем иным, как его болезнью, я заинтересовался: а может ли человек с хорошим физическим здоровьем и обычной памятью сам в себе развить такие способности?

Однажды при очередных поисках в Интернете я встретил понятие «мнемотехника». Оказывается, существуют определенные приемы и методики, которые позволяют лучше запоминать информацию. Совокупность этих способов и есть мнемотехника. Данное слово произошло от греческого «мнемоника» (искусство запоминания).

С этого момента я начал постепенно погружаться в изучение различных приемов и методик, совершенствующих память. На первых порах я не возлагал на них особых надежд, не имея очевидных доказательств их действенности.

Но спустя два месяца мне удалось запомнить до 120 знаков числа π, через неделю я довел этот результат до 250, а еще через две недели я уже помнил полтысячи знаков после запятой в числе π.

Тогда-то мне стало ясно, что в этих техниках что-то есть. И я решил исследовать всю доступную информацию

* Савантами называют людей с отклонениями в развитии (как правило, аутистов), демонстрирующих экстраординарные способности в различных сферах интеллектуальной и творческой деятельности. В частности, саванты отличаются выдающейся памятью.

Memory_2-e izd_09-2012.indd 8 9/18/2012 1:13:55 PM

по теме развития памяти, а впоследствии и по таким темам, как нейрофизиология, интеллект, головной мозг.

Я изучил, наверное, все хоть как-то относящиеся к теме развития памяти статьи и сайты в русском и зарубежном сегментах Интернета. Параллельно я тренировал свою память, используя самые разные объекты запоминания: стихи, иностранные слова, исторические даты, игральные карты. Получая все новые знания и постоянно упражняясь, я отбрасывал неэффективные техники и тестировал новые.

В 2011 г. я установил рекорд России по воспроизведению знаков после запятой в числе π. Мне удалось запомнить 8332 знака. Это было нелегко, но то, что поначалу казалось фантастикой, стало реальностью. Из человека, который удивляется чудесам, я превратился в того, кто эти чудеса творит.

В этой книге я делюсь самым существенным из приобретенного мной за последние два-три года опыта. Вы познакомитесь с наиболее эффективными техниками запоминания, и они помогут вам совершить квантовый скачок в развитии памяти. Так что перед вами — своего рода практическое руководство по развитию памяти. Каждую технику, каждую методику, о которой я рассказываю, следует не только внимательно изучить, но и применять на практике.

Теоретическая информация сведена в данной книге к минимуму и служит обоснованием приемов запоминания, которым вам предстоит научиться. Я не стремился уделять много внимания научным исследованиям в области изучения памяти, несмотря на то что они вызывают большой интерес. Не хотелось подробно писать и о том, каким образом работает человеческий мозг (как он

Memory_2-e izd_09-2012.indd 9 9/18/2012 1:13:55 PM

функционирует, до конца не знают даже ученые), хотя этот вопрос занимает всех, у кого есть голова на плечах. Ведь как ни важны информация и знания, не они, а реальные действия напрямую влияют на нашу жизнь, изменяя ее к лучшему. Я убежден: любой может повторить мое достижение, рекорд Даниэля Таммета или установить новый рекорд в области запоминания.

Действуйте!

Станислав Матвеев

Часть I

НЕМНОГО О ПАМЯТИ

Memory_2-e izd_09-2012.indd 11 9/18/2012 1:13:55 PM

Memory_2-e izd_09-2012.indd 12 9/18/2012 1:13:55 PM

1

Клетки и сети

Память не сосредоточена в какой-либо определенной части мозга. Наши воспоминания раскиданы по его обоим полушариям. Правда, есть определенные участки мозга, которые отвечают за отдельные функции памяти. Например, мозжечок контролирует двигательную память, миндалина — эмоциональную, а гиппокамп обеспечивает трансформацию кратковременной памяти в долговременную.

В нашем мозгу содержится, по разным оценкам, до 100 млрд нервных клеток — нейронов. У новорожденных их намного больше, но со временем клетки, которые не задействуются, отмирают. Каждая клетка соединена с десятками тысяч других нейронов. Связанные между собой нейроны образуют нейронные сети, которые также взаимосвязаны. Именно эти связи и лежат в основе работы нашей памяти: процесс запоминания новой информации обусловлен образованием новых межклеточных контактов.

Прочность и доступность нейронной сети зависят от того, насколько часто она используется. Вот почему, многократно повторяя одно и то же действие, мы добиваемся большей устойчивости нейронных сетей и, соответственно,

Memory_2-e izd_09-2012.indd 13 9/18/2012 1:13:55 PM

получаем все более высокие результаты. Кроме того, чем активнее мы тренируемся, тем меньше нейронов требуется раз от разу для выполнения этого действия.

2

Что мешает запоминать и помнить?

Зачастую процессы, играющие ключевую роль в работе памяти, наталкиваются на проблемы психологического и физиологического характера. Давайте разберемся, какие факторы оказывают негативное воздействие на нашу способность запоминать.

Фактор № 1
Неверие в собственные силы

Эта психологический барьер. Большинство людей настолько не верят в свою способность запоминать, что даже не пытаются удержать в памяти новую информацию.

Я проводил небольшой эксперимент со своими друзьями. Писал на листочке 30-значное число и спрашивал: «Сколько времени тебе потребуется для запоминания этого числа?»

И часто получал такие ответы:

«Ты имеешь в виду все эти 30 цифр?»

«Думаю, я никогда не запомню».

«Да на это уйдет полгода!» и т. д.

Самое интересное, что никто из моих товарищей и не попробовал запомнить предложенное число. Почему же люди не верят в себя?

Memory_2-e izd_09-2012.indd 15 9/18/2012 1:13:55 PM

Неверие коренится в негативном опыте. Иногда те, кого однажды подвела память, начинаются сомневаться в себе, и каждый новый провал в памяти укрепляет в них убеждение, будто они безнадежно забывчивы.

Изредка бывает и наоборот: люди довольны своей памятью и не считают нужным ее улучшить. Так или иначе, как бы вы ни хотели развить свою память, одного желания недостаточно. Необходимо действовать: напрягать мозг, заставлять его переваривать «пищу для ума».

Когда вы захотите что-либо запомнить, просто постарайтесь это сделать, приложив соответствующие усилия

Memory_2-e izd_09-2012.indd 16 9/18/2012 1:13:55 PM

и поверив в свои возможности. И вы обязательно добьетесь успеха.

Расскажу случай из своей жизни.

До того как я начал интересоваться темой развития памяти, я не очень хорошо запоминал имена. При знакомстве с новыми людьми я почти всякий раз им говорил, что у меня плохая память на имена (тогда я еще думал, что я один такой). И это убеждение работало как самосбывающееся пророчество: в большинстве случаев я имена забывал.

Потом я подумал: даже если мне трудно запомнить, как зовут новых знакомых, зачем говорить, что у меня плохая память на имена? Можно же эту фразу просто не произносить. Я стал обращать больше внимания на самого человека, на его имя и — Аллилуйя! — стал лучше запоминать имена.

Для того, кто тренирует свой мозг, нет ничего невозможного. Impossible is nothing!* Цените свой мозг и свою память. И никогда не говорите: «У меня плохая память!»

Фактор № 2
Отсутствие интереса

Наличие интереса к усвояемой информации играет важную роль в запоминании. Для того чтобы новые сведения отложились в памяти, они должны быть вам интересны. Не думаю, чтобы я открыл Америку, но это фактор, о котором многие забывают.

Запоминание малоинтересной, непонятной или тем более отталкивающей информации — процесс весьма мучи-

* «Невозможное возможно». Слоган рекламной кампании Adidas до марта 2011 г.

Memory_2-e izd_09-2012.indd 17 9/18/2012 1:13:55 PM

тельный и неэффективный. Если вам нечем заполнить свой досуг, попробуйте попрактиковаться в запоминании того, что вас совершенно не занимает, и вы увидите, что практически потеряли время.

Чтобы облегчить работу памяти, надо превратить запоминаемую информацию в занимательный и интересный материал. Один из вариантов — обратиться к тому, кто хорошо разбирается в соответствующей тематике. Беседа со специалистом, способным высказываться в яркой и доходчивой форме, поможет вам по-новому воспринять сведения, которые необходимо запомнить.

Memory_2-e izd_09-2012.indd 18 9/18/2012 1:13:55 PM

Недаром так называемые двоечники и троечники любят, когда сложную тему им объясняет отличник. Редко кто надеется на учебник. Информация, полученная в ходе диалога, становится более интересной и доступной для понимания и, следовательно, легче усваивается.

Другой полезный совет я почерпнул из работ Брайана Трейси*. На случай, если нужно выучить что-то тягомотное и невразумительное, Трейси рекомендовал тщательно изучить тему. Когда прояснятся все вопросы, включая нюансы, возникнет и интерес. Вы увлечетесь, и тогда запоминание пойдет быстрее.

Именно этим советом я воспользовался в институте при сдаче «Теоретической механики». Я погрузился в ее дебри на шесть дней во время сессии, и результат был налицо. Мне открылись новые грани этой сложной науки, и ее усвоение в конце концов оказалось совсем не бесперспективным и унылым занятием.

Если информация, которую вы хотите запомнить, представляется вам скучной или непонятной, вы должны сами позаботиться о том, чтобы она стала удобоваримой!

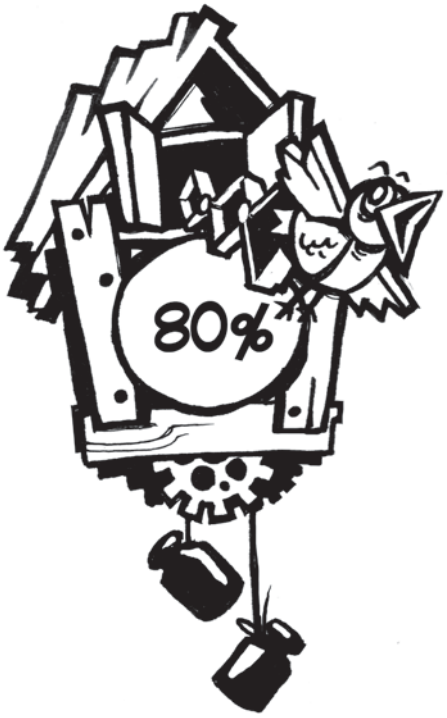
Фактор № 3
Неиспользование усвоенной информации

Согласно различным оценкам, люди забывают до 80% информации, полученной за последние 24 часа.

Однако есть выход. Вы можете значительно снизить этот показатель, многократно воспроизводя заученную

* Автор книг и аудио- и видеопрограмм по вопросам развития личности и бизнеса, президент консалтинговой компании Brian Tracy International.

Memory_2-e izd_09-2012.indd 19 9/18/2012 1:13:56 PM



информацию и применяя ее в самых различных жизненных ситуациях.

На самом деле человек помнит практически все — но только на уровне подсознания. Осознанно он способен задействовать лишь незначительную часть того, что хранится в его памяти. Повторение повышает вероятность осознанного вспоминания. Другими словами, повторение обеспечивает более высокий уровень запоминания.

Предлагаю вам несколько способов, которые позволят превратить повторение заученной информации в живое и полезное дело.

Memory_2-e izd_09-2012.indd 20 9/18/2012 1:13:56 PM

1. **Поделитесь новыми знаниями.**
   Это, наверное, самый простой и наиболее часто применяемый способ. Он хорош еще и тем, что дает возможность глубже вникнуть в предмет разговора. Как в анекдоте: «пока объяснял, сам все понял».

2. **Запишите своими словами то, что запомнили.**
   Этот способ предполагает элементарный пересказ в письменной форме. Его преимущества в том, что моторика рук и визуальное восприятие облегчают запоминание.

3. **Напишите статью на основе усвоенного материала.**
   Статья — дело серьезное! Надо не только пересказать, но и, возможно, проанализировать усвоенную информацию. Это сложная задача, но не исключено, что статья впоследствии сослужит вам добрую службу в профессиональной и творческой судьбе.

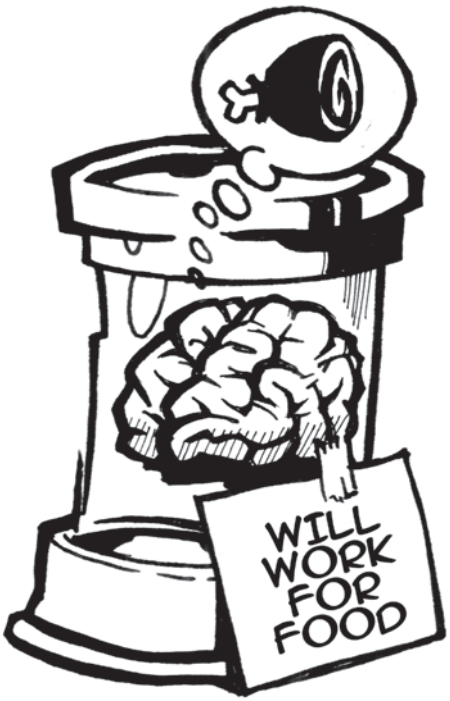
4. **Попробуйте мысленно донести информацию до 5-летнего ребенка.**
   На этот раз придется изъясняться просто и ясно. Чтобы воображаемый малыш вас понял, ищите яркие определения и сравнения и стремитесь облекать одну и ту же мысль в самые разные формы.

Используйте эти приемы, чтобы закрепить приобретенные знания!

Фактор № 4
Неправильное питание

Неправильное питание влияет на весь человеческий организм, включая и его центральный орган управления — мозг.

Memory_2-e izd_09-2012.indd 21 9/18/2012 1:13:57 PM



Для того чтобы клетки мозга хорошо работали, им нужно соответствующее питание. Но часто мы об этом забываем, к тому же вред, который причиняет мозгу ненадлежащая пища, не сразу ощутим.

Между тем дефицит необходимых микроэлементов замедляет процессы передачи электрохимических импульсов от одной клетки к другой. В результате мы начинаем страдать от таких симптомов, как плохое самочувствие, упадок сил, невнимательность, ослабление памяти, замедленные реакции. Поэтому необходимо уделять больше внимания тому, что вы едите.

Memory_2-e izd_09-2012.indd 22 9/18/2012 1:13:57 PM

Старайтесь, чтобы в вашу пищу в достаточном количестве входили магний, цинк, селен, хром, витамины B2, B6 и B12, ненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6. Они содержатся в таких продуктах питания, как цельнозерновые изделия, зеленые яблоки, орехи, клубника, помидоры, виноград, черная смородина, брокколи, шпинат, тыквенные семечки, рыба (лосось, скумбрия, сардина, сельдь), оливковое масло.

Фактор № 5
Употребление алкоголя и курение

Алкоголь нарушает происходящие в мозгу процессы, в результате чего нервные клетки перестают получать кислород. Они отмирают и с помощью специальной жидкости (поступление в мозг именно этой жидкости и вызывает головные боли с похмелья) выводятся из организма с мочой.

Профессор Жданов* в одной из своих лекций о вреде алкоголя сказал: «Алкоголь приводит к тому, что мозги мы спускаем в унитаз».

По разным оценкам, только один грамм алкоголя убивает около 200 нейронов, там самым ухудшая память. А одна пол-литровая бутылка пива уничтожает более 5000 нейронов. Как обнаружили датские ученые в 80-х годах прошлого века, четыре года умеренного потребления алкоголя 85% случаев приводит к уменьшению объема мозга.

Я алкоголь не употребляю вообще, даже «по праздникам». И пусть небольшие дозы хорошего вина полезны

* Владимир Георгиевич Жданов, профессор Сибирского гуманитарно-экологического института, президент Международной ассоциации психоаналитиков, один из учредителей Международной академии трезвости.

Memory_2-e izd_09-2012.indd 23 9/18/2012 1:13:57 PM

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru