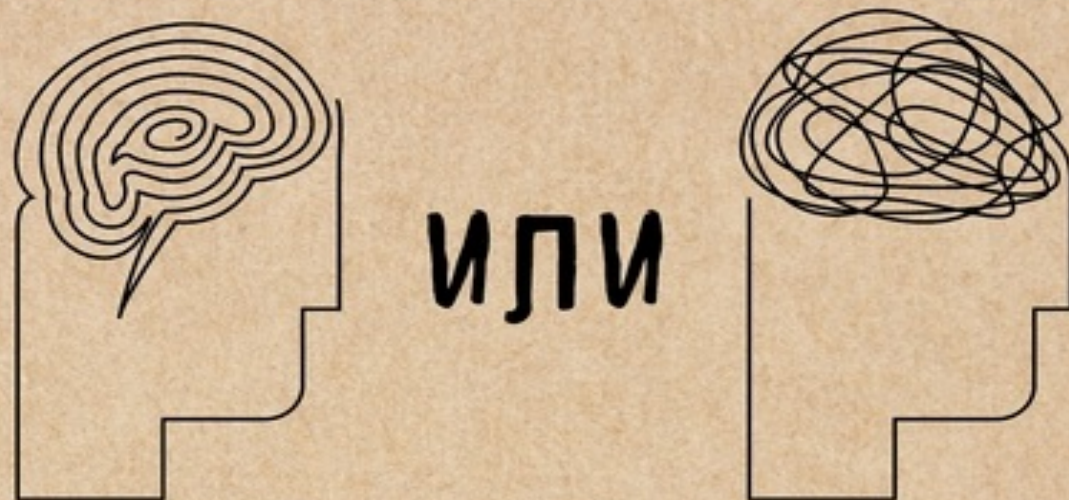


И Д Р И З З О Г А Й

MINNE



ПАМЯТЬ

ПО-ШВЕДСКИ

МЕТОДИКА ЗНАМЕНИТОГО ТРЕНЕРА
ПО РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ

7 000 000

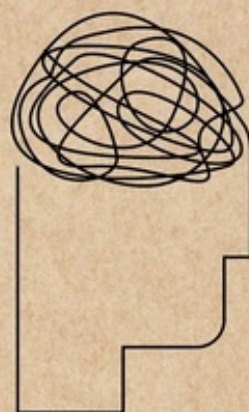
ПРОСМОТРОВ НА TED

И Д Р И З З О Г А Й

MINNE



или



ПАМЯТЬ

ПО-ШВЕДСКИ

МЕТОДИКА ЗНАМЕНИТОГО ТРЕНЕРА
ПО РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ

7 000 000
ПРОСМОТРОВ НА TED

Идриз Зогай

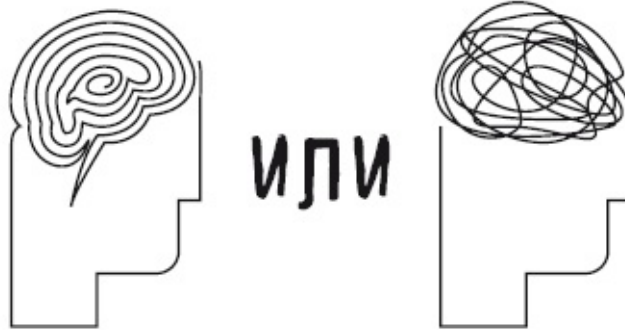
**Minne, или Память по-шведски:
методика знаменитого тренера по
развитию памяти**

Моей любимой дочери Адриане Эngle Надин

Воспоминания о жизни – самое лучшее, что у нас есть.



Idriz Zogaj Minnets ABC:
En grundbok i minnesträning



© Idriz Zogaj

Благодарности

Написать книгу совсем не просто. В процессе работы я обращался ко многим людям за советом, помощью, а иногда просил критической оценки. И хочу тепло поблагодарить свою семью, близких друзей и новых знакомых за потраченное на меня время и предоставленные знания.

Вы встретили меня и сделали богаче, и поэтому всегда будете частью меня самого и моей книги. А вас, я надеюсь, обогатит мое пособие по развитию памяти.

Особая благодарность Биргитте Плюм – без ее советов многие из моих начинаний никогда бы не сбылись, а также моему хорошему другу и соратнику Андерсу «Илиру» Вессману, который всегда и во всем меня поддерживал.

Предисловие

« Уважаемый читатель, если вы купили эту книгу из-за неудовольствия своей памятью – отбросьте это. Забывчивость, как правило, зависит от недостатка внимания и отсутствия концентрации. Легко не вспомнить о какой-то мелочи, когда человек почти не обращает на нее внимания. В следующий раз, когда вы будете куда-нибудь прятать ключ или услышите новое имя, попробуйте сделать это более осознанно. Если повторить это имя и проговорить про себя, куда положили ключ, то вскоре обнаружите, насколько легче вспомнить это имя и найти ключ.

Многие люди, с которыми я встречаюсь, поначалу скептически настроены и не верят, что можно улучшить память с помощью мнемотехники. Но уже после короткой тренировки все удивляются, насколько просто развить способность запоминать самые разные вещи. Более того, при этом заметно развиваются воображение и творческие способности. Тренировка памяти – это здорово!

Мне досадно, что я разработал свой метод лишь после того, как закончил школу, потому что тогда мнемотехника мне бы здорово пригодилась. Это могло бы избавить меня от многих часов, потраченных на запоминание исторических дат и новых терминов. Только в 2003 году, когда я увидел телевизионную передачу о тренере по запоминанию, который пытался научить нескольких знаменитостей за короткое время вспоминать 20-значный номер, я приступил к разработке своего метода.

Уже первые попытки оказались весьма впечатляющими, и довольно быстро я смог заучивать 60-значное число менее чем за пять минут. Теперь многие люди, безусловно, спросят себя, зачем это делать, если существуют компьютеры и мобильные телефоны. Вопрос действительно оправдан, и особой необходимости в этом нет. Но представьте себя на моем месте. Как и многие другие, я мог запомнить, наверное, один или два телефонных номера. Но когда я начал использовать метод, описанный в этой книге, даже 60-значное число перестало представлять проблему. На это потребовалось лишь очень немного времени. Появились и другие вопросы. Почему я раньше не слышал об этом? Где еще можно применить этот метод? Где предел возможностей запоминания?

Я начал тренироваться регулярно. Я распечатывал комбинации цифр и длинные слова и ежедневно упражнялся по новому методу в течение

примерно тридцати минут. Результат был ошеломляющим, и постепенно я начал переносить эту технику на другие предметы. Со временем цифры стали моими верными друзьями, а сейчас я ищу новые приложения для своей методики. Именно здесь, дорогой читатель, и скрыт секрет, почему тренировка памяти приводит к успеху в учебе, работе и повседневной жизни.

Можно сравнить целенаправленную тренировку памяти с пробежкой в парке. Это имеет эффект, лишь когда делать это регулярно. Вопрос о том, есть ли смысл в запоминании цифр и длинных слов, поэтому так же актуален, как и вопрос о том, зачем выходить из дома и бегать. Но важно не давить на себя. Невозможно сразу достигнуть совершенства. Вам, безусловно, будет трудно вначале, прежде чем проявятся необходимые творческие способности и креативные образы, но не теряйте надежды.

Помните, что ваш новый навык – как музыкальный инструмент, на котором вы исполняете любимую мелодию. То же самое, что и новый язык. Это занимает время! Помните, как вы учились ездить на велосипеде? Наверняка упали и один, и два раза, но это не заставило вас сдаться. Иначе и сегодня пришлось бы ходить пешком. Увы, именно это люди делают со своей памятью – они идут пешком. Но если вы решите выделить какое-то время, чтобы потренировать свою память, то поймете, что метафора о велосипеде и пеших прогулках является даже слабоватой.

С правильным отношением к задаче человек может достичь очень многого. Поверьте в свою память! На самых разных соревнованиях я заметил, что наиболее важным фактором для достижения результата является уверенность. Нужно верить в себя и свои собственные способности. Так что я гоню от себя мысли: «Это я, конечно, забуду». Не думайте так. Регулярно тренируйтесь, и вы достигнете успеха. Вы заметите, что у вас отличная память.

*Йоханнес Мэллоу,
немецкий чемпион по памяти и серебряный медалист чемпионата мира
по памяти 2010 года*

Введение

Многим сложно поверить в возможность улучшения памяти путем тренировок. Самый распространенный вопрос, который мне задают все эти годы, особенно журналисты, это: «Как вы узнали, что у вас такая хорошая память?» К сожалению, эта проблема связана с предрассудком, что человек рождается с определенными умственными способностями. Когда я говорю, что выяснять здесь нечего, а память развилась в результате тренировок, я часто встречаюсь с удивленным и любопытным взглядом. Тогда я объясняю, как это сделать, и человек тут же понимает, что надо использовать определенные методики и специальные тренировки. Но чаще всего все заканчивается небольшим комментарием: «Да, но у вас наверняка была какая-то мотивация заниматься этим?».

Я – высококлассный спортсмен в таком необычном виде «спорта», как тренировка ума. Чтобы стать рекордсменом в любом виде – физическом или умственном – потребуется определенная предрасположенность и прежде всего страстный интерес. Особое желание поставить перед собой непростую цель, которая достигается путем тяжелых тренировок. Я сравню свою деятельность с обычными прыжками в высоту. Очень мало людей, которые смогут взять два метра. Но все понимают, что с помощью упорных тренировок по правильной программе многие сделали бы это. Причем гораздо больше людей, чем можно подумать.

Преимущество памяти как спорта в том, что человеку не нужны особые физические задатки, он может довольно поздно поставить цель «взять два метра» в умственном смысле и добиться этого. В мире памяти аналогом такого прыжка является запоминание полной колоды карт примерно за три минуты. Самые талантливые и хорошо подготовленные спортсмены могут с этим справиться, и я принадлежу к их числу.

Я надеюсь, что после прочтения этой книги вы поймете, что это вполне возможно, и станете настолько мотивированы, что в будущем можете оказаться одним из нас. Это меня очень порадует.

Любой человек способен улучшить память, пользуясь методами из этой книги. После того как вы их освоите, шансы на извлечение верного ответа из памяти увеличатся, независимо от того, идет ли речь об иностранных словах в школьном задании или о числовом коде новой банковской карты. Но чтобы перейти от успешного повседневного запоминания на уровень

мастера памяти, требуется серьезный шаг. Чтобы дойти до моего уровня, необходима тренировка. Поэтому в книге много упражнений. Очень важно, чтобы вы их сделали. В противном случае – это все равно что почитать о каком-нибудь виде спорта, а затем сидеть дома перед телевизором и считать себя профессиональным спортсменом.

Многие примерно так и делают, но мы хотим достичь истинного успеха. Не волнуйтесь! Я могу вас успокоить: большую часть тренировки я составил в форме ежедневных упражнений. Это похоже на рекомендацию врачей пользоваться лестницей вместо лифта. Уже это одно с течением времени дает хорошие результаты.

Большим преимуществом тренировки памяти в обычной жизни является ненужность такой лестницы. Практиковаться можно где угодно. Посмотрите вокруг себя в течение дня и отметьте, с каким количеством цифр вы столкнетесь. Добавьте к этому, сколько раз вы могли бы активно использовать память для решения бытовых проблем. Я считаю, что мнемоника должна стать национальным видом спорта в ближайшем будущем. Запоминать колоду карт для тренировки мозга должно стать столь же естественным, как прогулка или бег трусцой.

Методы, которые мы используем на соревнованиях, точно такие же, о которых можно узнать на различных курсах повышения квалификации. Разница заключается в том, что в результате мы становимся профессионалами. Это еще одна причина, по которой я являюсь горячим сторонником мнемонического спорта. Только после тренировок запоминание становится намного проще, и вы можете получить реальное представление о том, чему вас пытается научить преподаватель.

Так что желаю удачи с обучением, и двигайтесь так, чтобы мозги закипели!

Идрис Зогай

Для кого эта книга?

Эта книга для тех, кому интересно, как работает активная память и как тренироваться, чтобы ее развить. Книга также объясняет, как соревноваться в запоминании и что это значит. Многие из упражнений могут показаться для новичка довольно абстрактными, и этому есть простое объяснение. Я развил у себя поистине суперпамять, которая нужна мне на соревнованиях. Поэтому ясно, что я гораздо проще могу справляться с повседневными трудностями: запомнить номера телефонов, адреса, различные термины или имена людей.

Упражнения составлены в соответствии с моим методом тренировки памяти, которым я пользуюсь на конкурсах. Можно сравнить их с тренажерами в фитнес-клубе. Очень немногие из этих аппаратов применяются в обычной жизни. Но никто не ставит под сомнение, что они помогут вам сформировать тренированное «тело», которое готово справляться с вызовами повседневности. Это может быть многочасовое сидение за компьютером, бег за отъезжающим автобусом или возвращение домой с тяжелыми пакетами еды. И мозгу станет легче сосредоточиться и зафиксировать в памяти самое важное.

«Новый способ мышления»

Эта книга предназначена и для тех, кто хочет получить совет, как использовать активные технологии памяти в обычной жизни. Я расскажу о том, как надо мыслить и применять различные методики, чтобы запоминать важные сведения в школе, на работе или в повседневной жизни. Со временем вам будет легче «думать правильно».

Как использовать книгу

При запоминании информации, например, из книг всегда лучше начинать с попытки сориентироваться. Правильнее всего взглянуть на оглавление и аннотацию в начале книги. Почитайте об авторе, а затем пролистайте книгу и посмотрите на графики, иллюстрации, заголовки. Так можно получить примерное представление о содержании книги, о качестве текста и о том, трудно или легко ее одолеть. Хочется надеяться, что читатель захочет узнать немного больше, а это всегда хорошо.

После того как читатель сориентировался, ему стоит прочесть всю книгу от корки до корки. Тогда можно вдуматься в содержание, получить

общую картину и напрячь мозги. Ваше мышление будет направлено в верную сторону, и у вас есть вся информация.

И, наконец, стоит внимательно прочесть книгу через несколько дней, желательно через неделю, если вы можете себя заставить и на это есть время. Тогда информация «созреет», и вы будете готовы к следующему шагу: тщательно изучить и повторить. К сожалению, мы редко работаем подобным образом с книгами или другими источниками. Но попробуйте в качестве упражнения позаниматься так с этим пособием.

Книга задумывалась как базовый курс для ориентировки в активных методах запоминания. Она посвящена основам всех профессиональных методик развития памяти – независимо от вариантов, которыми спортсмены пользуются на соревнованиях. Базовые знания и способы, которые я здесь представляю, чаще всего основаны на собственном опыте. Впрочем, важны и наблюдения на соревнованиях, в которых я участвовал много лет, сражаясь против лучших мастеров по развитию памяти мирового уровня.

Тест для разогрева

Прежде чем приступить к изучению методов активной памяти, мы начнем с теста на запоминание. Этот тест предназначен для оценки того, насколько лучше вы станете, когда подойдете к концу книги и выполните заключительные задания. Важно следить за временем на всех этапах теста, и чтобы вы были настолько максимально честны с самим собой. Смысл задания не в том, чтобы напугать. Наоборот, все это должно вас стимулировать. После прочтения этой книги и отработки всех упражнений безошибочное выполнение всех заданий не будет для вас проблемой. Поэтому заключительный тест труднее.

Тест состоит из пяти категорий. Используются слова, числа, портреты, имена и исторические даты. Тщательно следите за временем и запишите, как все прошло.

Слова

Заучите приведенные ниже слова в правильном порядке. Надо точно запомнить слова сверху вниз в трех колонках.

По истечении заданного времени запишите ответы на специальном листе на странице 171. Вы получаете одно очко за каждое слово, стоящее на своем месте. Слова должны быть записаны правильно.

Время на запоминание: 2 минуты

Колонка 1	Колонка 2	Колонка 3
Диван	Коза	Пианино
Отвертка	Тряпка	Самолет
Море	Танцевать	Персик
Барабан	Пульт	Зеркало
Книга	Шкаф	Змея

Количество правильных ответов: _____

Цифры

Посмотрите на приведенные ниже цифры и постарайтесь запомнить их как можно больше в правильном порядке за указанное время. Затем запишите ответы на страницу 171 и сравните с оригиналом. Цифры должны быть указаны в той же последовательности, строка за строкой. Вы получаете одно очко за каждую цифру, стоящую на своем месте.

Время на запоминание: 2 минуты

Строка 1	3 8 4 8 0 9 2 5 1 6
Строка 2	4 0 5 7 3 5 5 1 7 9
Строка 3	2 7 4 0 5 9 1 8 7 5

Количество правильных ответов: _____

Портреты и имена

Посмотрите на расположенные ниже портреты и постарайтесь запомнить как можно больше за указанное время. Затем перейдите на страницу 172, где вы найдете те же лица без имен. Запишите столько имен и фамилий, сколько сможете. Имена должны быть написаны правильно. Вы получаете одно очко за каждое верное имя и фамилию. (2 очка за каждого человека).

Время на запоминание: 2 минуты



Мустафа Баркат



Лиза Мухина



Екатерина Ларионова



Анна Петрова



Леонид Андреев



Иван Утесов



Денис Озеров



Самира Бегович



Евгения Попова

Количество правильных ответов: _____

Исторические даты

Посмотрите на даты ниже и постарайтесь запомнить как можно больше. Исторические события вымышлены. Вы должны заучить, в каком году что произошло. На странице 172 вы найдете те же самые события, но в другом порядке и без года. После запоминания вам надо посмотреть на эту страницу и указать верные даты. Вы получаете одно очко за каждый правильный год, стоящий на своем месте.

Время на запоминание: 2 минуты

Обратитесь в конец книги и запишите ответы, когда истечет время.

1	1561	Дождь положил конец долгой засухе
2	1983	Собака выиграла конкурс по памяти
3	1563	Моряки совершили три кругосветных путешествия
4	1210	Мир во всем мире на Луне
5	1689	Группа медитирует во сне
6	1018	Обезьяна пишет роман
7	1764	Один человек постриг всех овец в Испании
8	1957	Автомобильные гонки в центре
9	1848	Колода карт запоминается менее чем за 20 секунд
10	1896	Зебра меняет имя

Количество правильных ответов: _____

Как интерпретировать результаты?

Я не пытаюсь указать вам «ваш уровень» и сравнивать с «нормальным» результатом. В течение многих лет работы профессиональным мнемонистом я узнал, что многие люди обладают хорошей памятью, когда тщательно сосредоточатся. Но самое важное, что каждый может стать еще лучше. Поэтому этот тест следует использовать, чтобы посмотреть, насколько эффективнее вы стали запоминать после прочтения книги и выполнения упражнений.

Единственное, что я хочу добавить: если у вас в начальном тесте все ответы верны, то либо вы знаете теорию активных методов памяти, либо имеете от природы отличную память. Остальных могу утешить тем, что у них получится ответить на все задания правильно, как только они закроют книгу после выполнения последнего упражнения.

На www.zogaj.se вы можете найти точно такой же тест. Если вам кажется, что не удалось показать все, на что вы способны, или если вы предварительно просмотрели его до прохождения, то можете загрузить и сделать другой. Это тоже хорошая тренировка!

Minne, или Память по-шведски

Введение в активную память

Перед тем как углубиться в изучение технологий запоминания и начать тренироваться, я хочу объяснить, что такое активная память. А также часто встречающиеся особенности хорошей природной памяти, которые можно назвать естественной суперпамятью. Ей обладают обычные люди, которые настолько хорошо способны запоминать информацию, что это слегка раздражает. Ну почему они помнят так хорошо? Их ответы на этот вопрос вдохновили меня начать работу с детьми. Становится очевидным, что кое-что необычное происходит в раннем возрасте.

Естественная суперпамять

Все мы наверняка встречали или знаем людей с хорошей памятью. Им говорят номер телефона, они его запоминают и в будущем могут набрать, когда захотят, не разыскивая его в контактах и не записывая на бумажке. Часто эти люди обладают различными видами хорошей памяти. Кто-то отлично помнит только имена и фамилии, кто-то – номера телефонов, а другие – просто невероятно эрудированы. Их просят назвать номер телефона, историческую дату или еще какой-то факт, и они, раз! – и отвечают. Это впечатляет и действительно несколько раздражает. Почему для них это так легко?



Как профессионал в области памяти, я давно привык спрашивать, как им это удастся. Обычно ответ звучит так: «Я не знаю, я просто помню это». Если задать более развернутый вопрос: «Но что происходит в вашем мозгу, когда я говорю номер телефона, например, 0734-320010?», то возникают интересные объяснения. Люди вдруг начинают говорить: «Да, я думаю в цветах», «Я воспринимаю цифры как различные звуки высоких и низких тонов» или: «Я вижу их как пейзаж». Чисто профессионально, я сразу понимаю, что у них естественная суперпамять. Этих людей можно только поздравить, и даже обладающие *натренированной* суперпамятью им завидуют. Они просто от природы способны делать то, чего мы достигаем большим количеством тренировок.

Когда используются активные технологии памяти, человек стремится в процессе запоминания включить максимально большую часть головного мозга. Считается, что левое полушарие мозга отвечает за логику, восприятие деталей, языка и хотело бы навести во всем порядок, а правое полушарие желает видеть общую картину, думать в цвете, изображении и звуке. Совершенно ясно, что человек с естественной суперпамятью задействует больше отделов мозга и автоматически подключает ощущения.

Левое полушарие детально воспринимает числа и упорядочивает их, в то время как правое полушарие просматривает информацию в цвете, звуке или в виде пейзажа, разворачивающегося перед глазами. Получается простая и логичная картина, которую гораздо проще запомнить, чем десять холодных чисел, которые видит большинство людей просто как последовательность цифр.

Эти люди автоматически используют активную память, часто не осознавая этого. Они не задумываются, как это происходит, вероятно, потому, что осознали свой дар в очень юном возрасте, и не подозревали об отсутствии его у других людей. Никто не удосужился их тщательно расспросить, как они это делают. Когда я говорю о возрасте, я имею в виду годы до школы.

Моя теория заключается в том, что чем раньше детей обучат активным методам памяти и обучения, тем значительней будет эффект. Люди с естественной суперпамятью – мое доказательство. Кроме того, именно по этой причине я хочу работать с детьми. Если рано научить думать правильно, то в их распоряжении для тренировок будет вся жизнь – причем бесплатно! Кроме того, это гораздо более сложная педагогическая задача – научить пятилетнего ребенка всему, что может взрослый, а непростые задачи вызывают у меня личный интерес. Хотя точнее было бы сказать, что эти люди ничему не учились. Просто в раннем возрасте они поняли, что

если соображать определенным образом, то запомнить информацию становится гораздо проще.

Младенцы и дети в течение первых лет жизни используют свои ощущения, чтобы распознать все вокруг, научиться интерпретировать и понимать мир. Поэтому они хотят прикоснуться и прочувствовать все, что попадает на их пути. Их мозг сразу же приступает к созданию ассоциаций и связей. Поскольку они используют только чувства, вся информация от внешнего мира состоит из звуков, изображений, запахов, тактильных контактов и вкусов. Через впечатления и ассоциации, которые они создают, формируется их «Я».

Дети учатся с помощью повторения. Родители, в одиннадцатый раз поднимающие упавшую кружку с пола, находятся в самом разгаре процесса обучения ребенка. Детский мозг хочет знать, что происходит, как это звучит, как все вокруг реагируют, да и вообще все самое интересное. К сожалению, большинство родителей реагируют рефлекторно и часто говорят детям, чтобы те от них отстали. Как правило – твердо, громко и четко.

Вместо этого стоит объяснить, как «работают» вещи, что можно и что нельзя делать. Лучше всего было бы просто бросить что-то на пол, чтобы ребенок все узнал намного быстрее и под контролем. И хорошо бы сделать это позабавнее. Но такие родители, к сожалению, в дефиците. В любом случае я не могу удержаться от призыва проявлять немного больше терпения и уважения к детям. Повторение является одним из ключевых компонентов запоминания, и мы еще увидим это.

По мере того как младенец растет, он все лучше осознает окружающую среду. Ребенок начинает общаться с помощью языка и собирает информацию, задавая вопросы. Он старается делать выводы: если кружка падает, то и тарелка падает, и чашка, и все, что я роняю, просто падает, а взрослые каждый раз одинаково злятся. Большинству людей знаком возраст, когда дети спрашивают обо всем! Даже в самом слове «почему» они сомневаются. «Почему все падает?», «Почему небо голубое?», «Почему я вижу себя в зеркале?», «Почему ты живешь?». Но постепенно дети меняются. Мозг ребенка становится «ленивым». Эта лень полностью сформируется в зрелом возрасте, и человек перестает спрашивать.

В этом один из смыслов выражения, которое мы обычно употребляем: «перестал быть ребенком». Мы не так много играем, мы реже фантазируем и мало чем интересуемся. Мы верим – произойдет то-то и то-то, и предполагаем, что знаем большую часть нужного нам. Кроме того, в ходе этого роста мы теряем способность повысить естественную суперпамять.

Поэтому становится очевидным, что нужно больше вкладывать в обучение детей. Моя стратегия и идея в том, чтобы как можно раньше объяснить ребенку о существовании активной памяти. Да, прямо в возрасте трех-четырех лет, и тогда ребенок выберет тот образ мышления, который будет с ним на протяжении всей жизни, причем прежде всего – в школьные годы. Они могут стать годами бесплатного обучения активным методам памяти.

Именно по этой причине я разработал игру «Зогай – новый способ мышления». Игра подходит для всех возрастов или, как я обычно говорю, всем людям от четырех до 124 лет – столько лет сейчас самому старому человеку на планете. Целью игры было научить пятилетнего ребенка всему, что есть в этой книге. Я выбрал для пробы мою дочь и ее двоюродную сестру, и наш успех превзошел все ожидания. Затем я увеличил тестовую группу, включив в нее детей друзей, и получил те же результаты. Моя долгосрочная задача состоит в том, чтобы все больше людей развивали естественную суперпамять именно теперь, когда я знаю ее секрет.

Вы можете найти информацию об игре на www.zogaj.se.

Что хорошо для мозга?

Мозг тратит около 20 процентов суточного потребления энергии человека. Это очень много, если подумать, что комок весом 1,4 килограмма составляет лишь около двух процентов от веса тела! Вполне понятно, что этот маленький процессор должен содержаться в наилучшем состоянии. Особенно если вы упражняетесь или участвуете в соревнованиях высшей лиги, как это делаю я.

Чем больше вы будете тренировать свою память, тем быстрее сообразите, насколько важно заботиться о мозге и теле. Большое преимущество, но и недостаток мозга, – огромный избыток мощности. Поэтому слишком часто нам кажется, что мы функционируем нормально, даже если на самом деле действуем лишь на половинной скорости или даже меньше. Обладая активированной памятью, можно испытать себя и получить абсолютно четкий ответ, что вы слишком беспечно относитесь к нуждам вашего мозга. Это невероятно ценная информация! Не более удивительная, чем знание олимпийца об усталости своих мышц.

Правильно питайтесь

Есть две вещи, которые необходимы мозгу: это сон и энергия. Что касается энергии, то вы должны питаться регулярно и разнообразно. Хотя трудно найти какую-либо диету с доказанной пользой для мозга. Многие говорят, что для памяти полезна рыба. Но дело в том, что гораздо важнее придерживаться сбалансированной диеты и полностью решить проблему энергоснабжения с помощью традиционного правильного питания, как учили еще в школе. Много фруктов и овощей, а также определенное количество белков и углеводов в правильной пропорции.

Перед чемпионатом по памяти 2010 года я спросил Лейфа Маннерстрёма, не хочет ли он составить программу питания, которая была бы специально подобрана для развития памяти. Он не смог этого сделать, потому что вообще выступает за хорошее питание, да и составить такую диету не так-то просто. Когда мы соревнуемся в запоминании, в день конкурса сидим неподвижно от шести до восьми часов.

Несмотря на то что этот вид спорта не связан с физической нагрузкой, тратится много энергии. Никто не хочет почувствовать себя голодным во время соревнования. Поэтому многие, как и я, берут с собой фрукты, шоколад, воду и другие продукты, которыми можно перекусить в перерывах.

Обед – это отдельная история. Никому не хочется рисковать и есть слишком много, отчего возникает тяжесть в желудке. Это может отрицательно сказаться на запоминании, когда вы вдруг почувствуете сонливость вместо бодрости и готовности к работе. Можно взять кофе и энергетические напитки, поскольку они обладают доказанным стимулирующим эффектом, но мало кто из нас, профессионалов в области памяти, их употребляет. Большинство пьют воду.

С побочными эффектами стимулирующих напитков, особенно с их мочегонным действием, справиться гораздо сложнее. Вы можете быть каким угодно бодрым, но если вам во время соревнования все время хочется в туалет, именно эта мысль первой придет на ум, когда вы захотите выпить что-нибудь, кроме воды.

Спите правильно и много

Недостаток сна влияет на память больше, чем неправильные диеты, и это гораздо опаснее. Все может пойти не так, если вы не будете спать правильно. Сколько времени нужно спать – дело очень индивидуальное, но нормой является где-то около семи часов для взрослого. Дети, естественно, нуждаются в большем количестве сна.

Один хороший друг сказал мне, что решил спать семь или более часов

каждую ночь. Он изменил свой распорядок дня, чтобы всегда ложиться спать вовремя, и придерживался его в течение длительного периода. У него постепенно исчезли многие проблемы со здоровьем. Он избавился от такого количества неприятных симптомов, что ему было очень трудно поверить, как сон всего на час дольше способен устранить головную боль, хроническую усталость и недостаток концентрации внимания.

Сложно получить конкретную информацию, насколько мозговая деятельность ухудшается из-за недостатка сна. Но когда вы натренируете свою память и сможете запоминать большие объемы информации, у вас появятся отличные инструменты, чтобы увидеть, как все обстоит на самом деле.

Возможности и мощь мозга

Часто можно услышать: «Мы используем только 10 процентов способностей нашего мозга». Это не так, это распространенный миф. Наш мозг потребляет около 20 процентов ежедневного расхода энергии независимо от того, как мы ее используем.

Когда мы бодрствуем, все органы чувств постоянно готовы к работе, хотим мы этого или нет. Все, что влияет на нас, – звук, свет, образы, запахи, ощущения и все прочее – регистрируется мозгом и сознательно, и бессознательно. Проводится первоначальный анализ того, что нужно запомнить или забыть как фоновый шум. Ближе к ночи мы хорошо помним все события этого дня, какие-то важные встречи и тому подобное. Но не количество людей в трамвае по дороге на работу или цвета их одежды. Мы можем не вспомнить даже, что ели на завтрак и на обед. Мозг имеет тенденцию отфильтровывать несущественную информацию, слишком общие и неважные, рутинные и происходящие регулярно явления и события.

Когда мы спим, в нашем мозге происходит еще один очень важный процесс. Мы анализируем, обрабатываем и сохраняем события. Даже если тело спит, мозг занят работой по сортировке информации, а также по восстановлению и пополнению сил для нового дня с его новыми возможностями. В течение суток мозг потребляет приблизительно одинаковое и удивительно большое количество энергии, потому что он почти всегда активен.

Миф об использовании лишь 10 процентов способности мозга возник из-за того, что мы не знаем его возможностей и не представляем, чему его можно научить. Мы не привыкли думать, что мозг можно тренировать, – просто в силу невежества. Это похоже на то, как если бы мы двигались со

скоростью 5 километров в час, а потом бы кто-то заметил, что можно бежать со скоростью 20 километров в час, если немного потренироваться. Или даже со скоростью до 35 километров в час, если захочется стать одним из самых быстрых людей в мире. Я хочу сказать, что мы недооцениваем свой мозг и способность его сознательно контролировать. Во время сна и бодрствования процесс мышления идет в основном бессознательно за исключением активного обучения чему-либо.

Мозг работает все время и анализирует внешний мир. Даже когда вы сидите в автобусе, слушаете музыку и полагаете, что полностью отключились, вы можете легко вернуться к реальности и редко пропускаете нужную остановку. Кое-что бессознательно следит, чтобы вы не наделали ошибок.

Есть много людей, которые научились управлять своим телом так, что это кажется невероятным. Они могут снизить частоту сердечных сокращений почти до нуля или заставить кишечник работать в обратном направлении и очистить его. Если бы я сам не достиг таких удивительных результатов после напряженной умственной тренировки, я бы не поверил, что такое возможно. Но с помощью медитации, которая сама по себе является одним из видов умственной тренировки, такие люди научились осознанно управлять отделами мозга, которые обычно работают бессознательно. Хотя многим легко поверить, что они имеют почти сверхъестественные способности или какой-то врожденный дар, которого у нас, обычных людей, просто нет.

Давайте проведем мысленный эксперимент. Представьте себе мозг человека как обычную мышцу. Так нам будет гораздо легче понять, что его можно натренировать. Сегодня в обществе утвердилась идея о пластичности мозга. А это означает, что мы можем формировать мозг в гораздо большей степени, чем думаем, и частично переносить функции одних отделов мозга на другие, например, при травме головы или инсульте.

Если захотеть, чтобы собственное тело было способно на гораздо большее или чтобы мозг запоминал быстрее и лучше, нужно тренироваться. Как и с телом, регулярные упражнения повышают качество памяти. Таким образом, чрезвычайно важно перестать недооценивать свои возможности. Вы сможете все, если захотите, а лично мои способности – вовсе не врожденные. Мозг умеет гораздо больше, чем нам кажется, и я сам постоянно удивляюсь моим достижениям и рекордам других людей. Так что давайте, как дети, – с открытым сердцем приступайте к изучению нового и спрашивайте, как это надо делать. И можете утешить себя тем,

что ваш мозг использует примерно столько же энергии, когда он ленится или после тренировки.

Активная память

Когда мы говорим здесь о запоминании, важно понимать, что именно для него придуманы активные методы памяти. Это означает, что следует усиленно их использовать, и лишь тогда они окажутся эффективными. С помощью регулярных упражнений со временем все станет совершенно естественным, и вы будете с удовольствием пожинать плоды своего труда. Заучивание будет происходить практически неосознанно. Чем раньше начать и чем больше тренироваться, тем быстрее эти методы станут частью бессознательных способов запоминания информации.

Если начать в позднем возрасте, как было у меня, то развить природную суперпамять скорее всего не получится, но зато удастся создать суперпамять тренированную. Это совсем неплохо.

Журналисты часто хотят сделать хорошую радио- или телепрограмму, и время от времени звонят, высыпают на меня кучу цифр или слов. Они думают, что если я соревнуюсь за Швецию на чемпионатах мира, то должен запомнить их с легкостью. Но я всегда отвечаю, что у меня нет ни малейшего шанса запомнить информацию, предоставленную мне неизвестным человеком.

Журналист ошибается, что у меня есть врожденная естественная суперпамять, как у Дастина Хоффмана в фильме «Человек дождя». Это связано с непониманием или его полной некомпетентностью, но им об этом говорить не стоит, если хочешь сохранить нормальные отношения с журналистами. В действительности я лишь натренировал *активную* суперпамять. Если я решу не запоминать что-то, то оно в памяти и не задержится.

Когда звонит какой-нибудь журналист, а мы еще не решили, что будем проводить какой-нибудь тест, то я беру на себя смелость записать все его вопросы и задания. Поскольку я бесчисленное количество раз доказал, что могу на конкурсах и на телепередачах делать все, что демонстрирую на обычных выступлениях.

подавляющее большинство журналистов, без сомнения, очень опытные, образованные и поэтому сначала представляются и спрашивают, какие испытания они могли бы со мной провести. И когда я знаю, что мне предстоит и о каком количестве информации идет речь, то всегда активно использую свою память. Причем неважно, идет ли со мной передача в прямом эфире или я сижу дома на диване с телефонной трубкой в руке.

Поэтому если вы слышали мои неправильные ответы, то знайте – это произошло только по моей вине, а не из-за того, что журналист меня ошеломил. Нет, никто из них в прямом эфире так никогда не делал. Просто я потерпел неудачу, хотя и натренировал суперпамять. Но она не является абсолютной, и я вполне могу ошибиться – как и рекордсмен по прыжкам в высоту может задеть планку на соревнованиях.

Я слышал, как мою память называют одной из лучших в мире, но даже я не всегда отвечаю правильно на все вопросы. Хотя у обладателей суперпамяти не обязательно все ответы правильные, мы по-прежнему запоминаем на гораздо более высоком уровне, чем обычные люди. Вспомните, что спортсмен по прыжкам в высоту, не взявший 2 метра 20 сантиметров, все-таки перепрыгнул планку на высоте 2 метра 15 сантиметров.

Разные техники – анализ

Есть много различных методик активной памяти. И вариантов становится все больше, поскольку появляются все новые и новые талантливые мнемонисты. Кроме того, каждый спортсмен по запоминанию чаще всего разрабатывает свою собственную интерпретацию методов, которая придает им индивидуальный характер. Но все стремятся достичь одного и того же, а именно: запомнить как можно больше информации, причем побыстрее и без проблем.

Поэтому я всегда пытался выявить общие принципы тренировки памяти, наблюдая за лучшими мнемонистами мира и опрашивая их. А также самостоятельно экспериментируя с разными способами запоминания, например, всех карт в колоде. Я пришел к следующему:

- Все методы основаны на ассоциациях, возникающих при появлении информации, которую нужно запомнить.
- Все методы используют изображения и визуализацию.
- Все методы помещают информацию в ментальном пространстве.
- Нужно практиковаться, чтобы хорошо освоить свой метод.
- Нет метода, который был бы намного лучше, чем любой другой, все решает объем тренировок.
- Обучение методу занимает около 3–6 месяцев, независимо от того, насколько сложным он является. Затем примерно столько же времени потребуется, чтобы применять его без труда.
- Только тогда, когда вы начнете регулярно тренироваться, вы испытаете и узнаете все возможности и ограничения памяти, о которых дальше пойдет речь.

Нужно понимать, что в своей книге я не считаю мои методы наилучшими. Я и не хочу так думать. Моя цель в том, чтобы дать вам представление об активной работе памяти. Заинтересованный читатель может затем самостоятельно идти вперед и узнавать о более передовых методиках, и посвятить себя более жестким тренировкам. Я опишу относительно простые варианты, хорошо работающие в повседневной жизни, учебе и прочих ситуациях.

В Приложении А вы найдете некоторые более продвинутые способы, похожие на мои для соревнований. Они используются также одними из лучших спортсменов в мире. Но эти рекордсмены тренировались намного дольше меня, часто больше увлечены нашим спортом и поэтому гораздо сильнее. Особенно стоит отметить Доминика О'Брайена, который выигрывал чемпионат мира по памяти целых восемь раз! Именно после прочтения его книги я был так вдохновлен, что решил начать соревноваться.

В моей же книге ставится цель объяснить, что не бывает быстрых решений. Не знаю, сколько раз я встречался с полными ожиданий школьниками, журналистами, студентами, кто пришел в надежде узнать мои секреты и сразу стать лучшим, или хотел написать статью с простыми ответами на все вопросы. Но так не выйдет – необходимо тренироваться. Теории просты, их можно усвоить за пять минут, но только усердные тренировки дают результаты.

Я часто провожу аналогию – а вот если бы я был председателем Шведского футбольного союза? Сколько людей пришли бы ко мне и сказали: «Я хочу лучше играть в футбол»? Они не понимают, что я сразу послал бы их в спортклуб, где им придется тренироваться по крайней мере два-три раза в неделю. А если потом они захотят перейти в профессионалы, то это должно стать их образом жизни. Мы все знаем, чем с детства занимался все свое свободное время Златан Ибрагимович. И только поэтому он стал лучшим футболистом Швеции.

Хороший пример, который иллюстрирует важность различных методик по сравнению с количеством тренировок – это случай с «Системой Бена». Эта система была изобретена британцем Беном Придмором, который трижды был чемпионом мира по памяти. Он поставил несколько мировых рекордов и стал самым первым человеком, которому удалось запомнить целую колоду карт менее чем за 25 секунд. Он побил свой собственный мировой рекорд, когда за час запомнил 28 колод на чемпионате мира 2010 года.

Любимые соревнования Бена – которые связаны с запоминанием

именно карт. Его система идеально подходит для этого.

У большинства из нас, спортсменов-мнемонистов, имеется образ для каждой карты в колоде. Это означает, что у нас есть 52 картинки, которые мы должны держать в памяти, и каждая из них связана с какой-нибудь картой в колоде. Но Бен разработал систему, в которой у него не менее 2704 образов для запоминания колоды. Если он видит семерку червей и короля пик, то это один образ. Если же он видит короля пик, а затем семерку червей, это уже другой образ. Вот так, 52 раза по 52 получается 2704 образа! Это огромное количество информации, но оно дает ему большое преимущество, потому что ему надо вспомнить всего 26 картинок, чтобы запомнить целую колоду, а нам приходится биться с 52. Именно поэтому Бен Придмор стал выдающимся победителем в конкурсах по запоминанию карт.

Но многим из лучших мнемонистов надоело все время видеть впереди спину Бена, и они создали свою собственную «Систему Бена», чтобы попытаться его победить. Одним из них является очень хороший немецкий спортсмен, который не только догнал, но и перегнал Бена! Симону Райнхарду на момент издания этой книги принадлежит действующий мировой рекорд по скоростному запоминанию колоды карт. Он сделал это на чемпионате Германии в 2010 году за невероятные 21,97 секунды.

Вы можете посмотреть видео, как Симону это удалось, на www.zogaj.se. Оказалось, что не Бен лучше всех использует эту систему, Бен просто был первым, и поэтому получил несколько лет форы. Сама система давала значительное преимущество, но когда другие, более тренированные спортсмены-мнемонисты хорошо усвоили методику, они обогнали Бена, который занял «всего лишь» третье место на чемпионате мира 2010 года.

Усвоить 2704 изображения – это, конечно, огромная работа, и я не собираюсь сейчас этому обучать. Однако следует задуматься над тем, что китайский язык состоит из многих десятков тысяч иероглифов. И каждый китаец помнит эти несколько десятков тысяч символов, чтобы писать и говорить на своем языке. Причем картинки, которые использует Бен Придмор, проще и логичнее, чем китайские иероглифы, так что запомнить их вполне возможно.

У меня самого есть 336 различных картинок и действий, которые я сочетаю со способами запоминания такой информации, как цифры, колоды карт, двоичные числа и тому подобное. Но помните, что постоянная тренировка важнее выбора методики. Именно она даст вам результаты, которых хочется достичь. Точно так же, как физическая форма улучшается после пробежек. Какие при этом кроссовки, на самом деле не так важно,

поэтому прежде всего делайте упор на упражнения и тренировку!

Столпы активной памяти – шесть принципов

Самым важным является первый принцип: «Вы должны мысленно настроиться на то, чтобы запомнить определенную информацию». Должно быть позитивное отношение к заучиванию имен людей, с которыми встречаетесь, или телефонного номера, который вам продиктовали. Это резко увеличивает ваши шансы.

Второй принцип – это концентрация внимания. Соберитесь и слушайте активно. Почувствуйте, как мозг на 100 процентов сосредоточился на том, что происходит и что вы видите или слышите. Причем нужно сохранять информацию беспрепятственно и ничего не пропустив. На соревнованиях это является наиболее важным фактором, который позволяет нам действовать на высшем уровне.

Мы отгораживаемся от всего, что могло бы помешать. Некоторые из лучших спортсменов даже носят специальные очки, которые экранируют всю ненужную информацию. Имеется лишь небольшое отверстие в центре, через которое можно видеть лишь то, над чем работают в это время мнемонисты.

Третий принцип заключается в попытке связать новую информацию с уже знакомой. Если с вами знакомится кто-то по имени Анна, вы можете «соединить» ее с подругой, которая носит то же самое имя. Когда вы сопоставляете новую информацию со старой, можно использовать что угодно из хорошо знакомого. Мозгу гораздо проще найти какие-то данные, если они объединены с известными фактами. Именно так мы добавляем свежие знания нашему мозгу.

Четвертый принцип состоит в соединении. Это означает, что вы находите ассоциации к той информации, которую пытаетесь запомнить. Если, например, на вечеринке с вами знакомится человек по имени Кирилл, вы можете представлять себе, что он кидает мяч, и вспоминайте «КИдать – Кирилл» каждый раз, когда снова увидите его. Когда представляется Анастасия, я обычно использую образ ананаса. Ассоциации могут быть наду-манными, но это не имеет никакого значения. Вашему мозгу надо найти ответ, остальное не важно.

Пятый принцип – это размещение новых данных там, где их можно легко извлечь из памяти. Одна из наиболее распространенных проблем с «забыванием» заключается в том, что мы не знаем, как искать информацию в памяти. Если вы применили первые четыре принципа, вы будете помнить полученные данные гораздо дольше, чем думаете. А если не можете найти

их, то на самом деле просто не знаете, где искать. Например, вы могли бы мысленно поместить женщину по имени Анна в доме своей подруги Анны. Или представить себе, что ваша подруга Анна находится в той же комнате, где вы встретились с новой знакомой. Тогда позже, когда вы ищете ее имя, вам придет в голову что-то связанное с девушкой, которую вы хорошо знаете – и кто это был? – Анна!

Ни один профессионал в области памяти не может обойтись без разумного размещения информации в ментальном пространстве. Позже мы увидим, что вместе со структурированием этот принцип становится невероятно важным компонентом в создании активной памяти. Это будет восприниматься почти как волшебство.

Повторение является лучшим другом памяти, и никто из тех, кого я знаю, не в силах запомнить информацию без повторов. Если вы использовали приведенные выше принципы и с вами где-нибудь познакомились пять человек, то вы должны сразу же про себя несколько раз повторить их имена. Затем хорошо бы произносить эти имена каждый раз, когда кто-то из них говорит с вами. Не обязательно делать это вслух, если это кажется как-то странным. А тихо, про себя – просто отлично. Повторите также образы, с которыми вы связали эти имена, если сделали это. Тогда вы значительно повысите вероятность помнить их весь вечер. Может случиться, что вы столкнетесь с ними в городе через неделю и окликнете по имени. Они будут очень впечатлены. Повторение – это последний, но возможно, самый важный принцип.

Итак, мы можем подвести итог, назвав шесть принципов:

1. Убедите себя – **Позитивное отношение!**
2. Настройте мозг – **Фокус**
3. Связывание информации – **Метод связей**
4. Ассоциируйте свободно! – **Метод ассоциаций**
5. Поместите информацию в нужном месте – **Пространственный метод**
6. Повторяйте, чтобы закрепить и запомнить – **Повторение**

Есть еще один момент, который я обычно упоминаю: вы должны дать всему этому какое-то время. Найдите несколько лишних секунд и остановитесь, чтобы активно запомнить информацию. Затем, как правило, человек начинает использовать описанные выше методы бессознательно. Все, кто спрашивает сам себя: «Как бы мне это запомнить?», автоматически запускает свой мозг, чтобы он функционировал правильно.

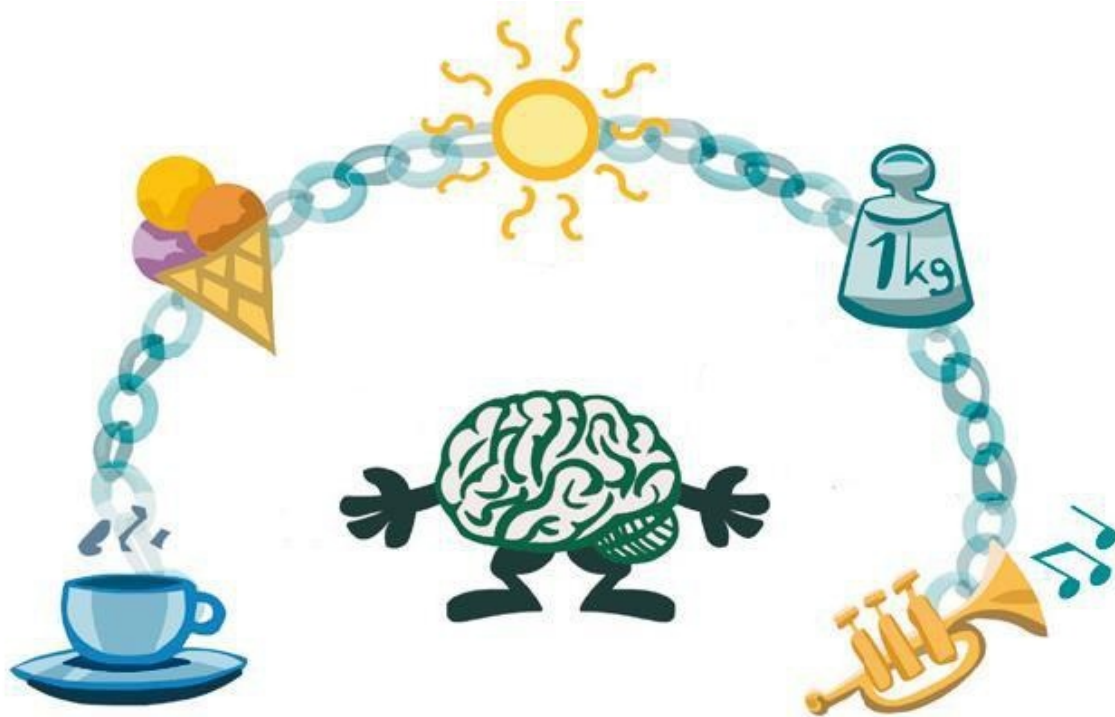
Значение чувств

Когда кто-то использует указанные принципы, ему хочется хорошо запоминать информацию и он активизирует мозг. Каждый принцип, как пластырь, приклеивает эти данные в каком-то отделе памяти. Можно резко усилить этот эффект, если во время запоминания стимулировать свои чувства. Я уже говорил, что маленькие дети полагаются исключительно на свои ощущения, когда хотят что-то понять или чему-то научиться. Когда у них накопится достаточно знаний, как все устроено, они прекращают пробовать и вместо этого начинают интерпретировать и делать выводы, не пытаясь их проверить в реальности. Они уже не используют свои чувства для обучения.

Я не буду предлагать вам разбрасывать вещи или пробовать на вкус предметы, которые употреблять в пищу не стоит. Но является фактом, что если вы реально действуете или только представляете себе данное действие – для мозга это одно и то же. Поэтому очень важно и невероятно эффективно подключать все свои чувства при запоминании.

Задайте себе эти вопросы:

1. Как это на ощупь? – **Осязание**
2. Как это на вкус? – **Вкус**
3. Как это выглядит? – **Зрение**
4. Как это пахнет? – **Запах**
5. Как это звучит? – **Слух**
6. Шестое чувство! – **Интуиция**



Не нужно специально возбуждать органы чувств, достаточно представлять себе, что происходит. Ваш мозг не почувствует никакой разницы. Когда мы запоминаем информацию на соревнованиях, многим из нас трудно усидеть на месте. Можем внезапно начать улыбаться или кривить лицо, когда полностью сосредоточены, а мозг запоминает. Чувствуем запахи, слышим звуки, ощущаем вкус и так далее. Каждое ощущение затем образует сильную связь с полученными данными. Можем построить до пяти контактов, ведущих к правильному ответу. Часто бывает, что я сижу и готовлюсь записать число или карту из колоды, и думаю: «Как оно звучало?», «Как это выглядело?», «Каким оно было на ощупь?» И вскоре находится правильный ответ с помощью лишь одного из чувств, связанных с этой информацией.

Шестое чувство иногда воспринимается как ненаучное. Я готов привести определение, не претендующее на объективность. Это не то, что часто ассоциируется с паранормальными явлениями, а просто знакомое всем ощущение о знании, невыразимом словами. Когда мы что-то понимаем, но не можем высказать.

Как человек с естественно научным образованием, я бы сказал, что «шестое чувство» – это общепризнанная чепуха, если бы не знал кое-что еще.

Для самого себя я нашел более чем достаточно доказательств, что это

невербальное знание существует, особенно когда речь идет о памяти. Нужно хорошо знать, как работает память, причем быть достаточно натренированным, чтобы использовать это чувство и полностью ему доверять. Если использовать шесть принципов запоминания и подключить все пять чувств, то информация хорошо закрепится в мозге. А когда возникнет инстинктивное ощущение, что кое-что правильно, то это будет больше, чем простая догадка.

И подсознание, это невыразимое словами знание, предоставляет нам ответ и говорит, что так оно и есть. Это чутье – или называйте его как хотите. Статистически оно давало мне очень много. Часто бывало, что я задавался вопросом, была ли в заученной мной колоде на определенном месте семерка пик или червей. Если чутье говорит мне, что здесь семерка червей, то я всегда иду туда, где в колоде скорее всего семерка пик, и смотрю, что мне скажет интуиция. Если она молчит, у меня есть ответ. Когда я следую ей, то оказываюсь прав примерно восемь раз из десяти. Это немного лучше, чем если бы я просто угадывал.

Но это работает, только если запоминать информацию в соответствии с изложенными выше принципами. Могут быть и другие данные, которые хранятся в мозге с давних времен – это не важно. Можно ответить и неправильно, но если приходится рисковать, то следуйте своей интуиции! Это мой самый лучший совет. Пожалуй, самое интересное заключается в том, что свое чутье для таких ситуаций удастся натренировать. Что-то подобное вы наверняка испытаете, когда будете работать с этой книгой.

Сила воображения

Наш мозг хочет и любит получать удовольствие! При подключении всех чувств совсем не нужно придерживаться скучных ограничений реальности. Слон и так большой, но в вашем воображении он может стать размером со всю Африку. И вы представляете, как он не хочет свалиться в реку. Нет никаких пределов для фантазий.

Наш мозг обладает удивительной способностью отображать информацию по своему желанию. Возможно, это самое важное отличие нас от животных. Вспомнить что-то смешное гораздо проще, чем что-то скучное. Когда я учу детей, они часто подносят руку ко рту, пытаясь скрыть хихиканье насчет своих придумок. Я улыбаюсь и одобрительно киваю. Когда их мозгу весело, он становится активным, сосредоточенным и заинтересованным.

Мозг играет с информацией, перекидывает ее туда и сюда, пробует на вкус и помещает в память, образовав большое количество сильных

ассоциаций. Они будут наготове, когда захочется найти все эти данные. Бывает, что я сам смеюсь или растягиваю губы, когда запоминаю что-то, «щекочущее» мои чувства.

Воображение можно представить своего рода ускорителем, который значительно усиливает способность к запоминанию. Так что включите воображение, когда заучиваете!

Создайте образ, который будет:

- Живым
- Нестандартным
- Красочным
- Полным фантазии
- Утрированным
- Забавным

Силу воображения измерить нельзя. Но многим кажется, что его трудно запустить. Я часто слышу от учащихся, как нелегко придумывать и создавать забавные истории, на которые сам я так горазд. Но и у меня сначала это не получалось, и лишь со временем мои способности становились все лучше и лучше. Сегодня это происходит само по себе. Постепенно и у вас начнет происходить то же самое, а через некоторое время станет совершенно естественным. И тогда вы достигнете значительного прогресса в запоминании информации, причем крайне эффективным способом.

Когда мозг может с удовольствием провести время, ему кажется, что запоминаемая информация вызывает улыбку. Если человек слушает о чем-то, подключив все чувства и свое воображение, ему непроизвольно становится проще сосредоточиться. Это облегчает заучивание.

Метод связей

«Если бы я мог получить ответ, просто прочитав вопрос...»

В школе нам приходилось учить множество иностранных слов. Самый распространенный метод запоминания – повторение. В предыдущей главе мы увидели, что это является одним из основных принципов развития хорошей памяти. Хотя на это уходит очень много времени и возникает разочарование, если ничего не получается. Вы читаете одно слово, а затем другое, снова и снова. Когда это проделано несколько раз, человек проверяет – удалось ли все заучить. Читает слова на одном языке и проверяет, какие из них отлично помнит, а затем наоборот.

Можно почти сразу заметить, что некоторые слова запоминаются легче, чем другие. Дело в том, что эти слова либо почти одинаково звучат в обоих языках, либо легко найти ассоциацию, которая ловко и даже интересным образом свяжет их между собой.

Вода → Water Вотэ (слова похожи).

Душ → Shower Шауэр (можно связать слова через звук «ша»).

В первом примере мы видим, что слова настолько похожи, что их можно довольно просто сопоставить. Во втором примере связь между словами установить тоже легко. Я включаю душ у себя дома, и струя воды звучит почти как английское слово «Шшшш-ауэр».

Но оба примера содержат ловушки, в которые легко попасться.

Пример с водой прост, если надо запомнить только одно или всего несколько слов. Но если у вас их имеется 40 или 100, то трудно сообразить, какие из них звучат так же, как во втором языке. Второй пример дает, казалось бы, совершенно объективную связь. В этом случае легко расслабиться и не использовать все чувства и подкрепляющие элементы, о которых мы говорили раньше. Единственным средством для преодоления этой ошибки может стать методичное и аккуратное создание соотношений между словами по всем правилам. Чтобы облегчить и увеличить вероятность нахождения правильного ответа, нужно сделать следующее:

- Создайте забавную связь между элементами, которые связаны друг с другом, – мозг хочет получать удовольствие!
- Придумывайте картинки.

- Используйте свое воображение.
- Используйте ассоциации, которые первыми пришли в голову, но всегда думайте об их усилении.
- Включите все свои чувства: обоняние, осязание, слух, зрение и вкус.

Если вернуться к поиску ответа, то становится ясно, почему важно задействовать все чувства. Второй пример показывает, почему это именно так. Вы видите слово «душ», ищете английское слово и начинаете думать: «Как это выглядит? Как это на пробу рукой? Как оно звучало? – Да! Это звучало Шшшш-ауэр, когда хлынула ледяная вода!»

Ощущения делают отметки в мозге, повышающие шанс найти ответ. Чувства – это пять очень мощных крючков, которые надо правильно зацепить. Шестое чувство – невербальное знание, оно возникает при почти полной потере информации. Однако всегда есть неясное представление о правильном ответе, и нужно следовать чутью.

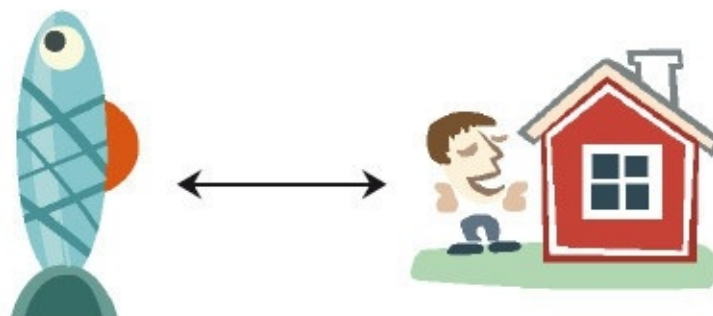
Нет ничего лучше, чем все проверять на практике. Поэтому мы рассмотрим некоторые примеры и упражнения, а также рекомендации по поводу запоминания и характера тренировок.

Образование связей – это самый простой способ играть в игру Zogaj. Используя этот метод в приведенных ниже примерах, я показываю трех- и четырехлеткам, что они имеют активную память. Дети любят сочинять забавные и необычные истории, которые помогают им легче вспомнить, что образует пару.

Пример

Связь двух картинок

Ниже приведен пример того, как следует размышлять для образования связи между картинками, в реальности не имеющими ничего общего.



Задача в том, чтобы запомнить соотношение картинок между собой. Создайте забавную и необычную историю, например, как вы приходите

домой и открываете дверь. Хватаетесь за ручку и чувствуете что-то холодное и липкое. Дверная ручка – это рыба, которая в ужасе от того, что ее схватили. Она пытается даже укусить вас!

Вовлечено несколько чувств, и получилась неординарная, живая и активная связь между изображениями. Если после этого вы увидите рыбу, появится и образ дома, где вы пытаетесь открыть дверь... Создана хорошая связь, поэтому мозг сам найдет ответ без лишних усилий. Будет трудно забыть эту историю – картинка будет возникать автоматически, потому что мозг все время работает с ассоциациями и непосредственно с ней свяжется. Вы поддержали свой мозг, используя правильный способ запоминания, который ему нравится. В качестве благодарности он преподнесет ответ.

Упражнение

Связь картинок

Посмотрите на пары рисунков. Используйте метод связей на всю катушку и подключите все чувства для его воплощения. Когда закончите, закройте книгу и займитесь чем-то другим, примерно на минуту. Просмотрите все каналы на телевизоре, поставьте кипятить чайник или отправьте смс. Пусть что-нибудь заставит вас подумать о совсем другом. Затем посмотрите на страницы 175–176, где увидите те же пары, но некоторых изображений не хватает. Посмотрим, сможете ли вы вспомнить, каких именно.

Ответы приведены здесь ниже, но они есть и в вашей памяти. Посмотрим, что вам больше пригодится.

Изображение 1

Связь

Изображение 2



Изображение 1

Связь

Изображение 2



Картинки для упражнения, которое вы только что сделали, взяты из игры Zogaj. Игра состоит из восьмидесяти различных картинок, а играют в нее, случайным образом выложив друг перед другом столько угодно пар. Затем запоминают пары методом связывания, а когда все участники готовы к работе, карты переворачивают, перемешивают и начинают поиск пар. В моей Zogaj их ищут так же, как в обычной игре «Мемори». Тот, кто нашел больше всего пар, тот и выиграл.

Почему нужно сделать перерыв, прежде чем посмотреть ответы? Потому что информация сохраняется дольше, если ее правильно запомнить. И если удастся вспомнить все данные, даже когда отвлекаешься, то это значит, что у вас наверняка появилась способность запоминать и восстанавливать заученное. Когда вы делаете что-то до ответа, это и называется отвлечением. Тест показывает, что информация сохраняется не только в оперативной памяти, но и в долговременной.

Упражнение

Связывание слов

Запоминание изображений методом связывания их между собой, как в предыдущем упражнении, – это довольно легкое дело. Просто потому, что картинки сами по себе вызывают множество ассоциаций, подходящих для связывания. Поэтому мы немного повысим уровень сложности и подвергнем мозг и этот метод более трудному испытанию. Посмотрите на пары слов ниже и действуйте, как в предыдущем упражнении, а потом сделайте перерыв перед записью ответа. На странице 177 приведена таблица, где удалены некоторые слова. Запишите пропущенные слова и посчитайте, сколько получилось правильных ответов.

Изображение 1	Связь	Слова 2
лебедь	↔	шляпа
компьютер	↔	кепка
собака	↔	мяч
цветок	↔	стекло
окно	↔	стол
печенье	↔	лампа
какашка	↔	снег
паук	↔	автомобиль
мороженое	↔	часы
шапка	↔	бумага

Связывание – это очень мощный и простой метод, который можно сразу же использовать. Когда вы потом захотите запомнить информацию, выберите ключевые слова и объедините их.

Пройдите все этапы этого метода, которые мы уже сделали. Превратите это в привычку, и вскоре увидите, как это станет все более и более естественным.

Отец одноклассника моей дочери сказал, что начал думать в стиле игры Zogaj. Когда надо что-то запомнить, он связывает это с уже знакомой информацией. Он удивился, насколько хорошо и просто это работает.

Я был очень рад его услышать, потому что моей целью является именно развитие, а затем использование нового навыка в обычной жизни, причем играя и с удовольствием.

Упражнение

Связывание нескольких слов

Давайте еще немного увеличим сложность. Пусть у нас есть три слова, которые надо связать между собой. Поступим так же, как и в предыдущих упражнениях.

Не забудьте сделать паузу перед записью ответов в таблице на странице 178.

Хорошая идея для перерыва – до конца прочесть этот раздел перед проверкой, что сохранилось в вашей памяти.

Слова 1		Слова 2		Слова 3
апельсин	↔	стул	↔	цветок
песок	↔	ручка	↔	тарелка
моллюск	↔	помидор	↔	книга
нож	↔	бумага	↔	чашка
собака	↔	кисточка	↔	занавеска
свет	↔	одеяло	↔	оливка
полотно	↔	огурец	↔	вентилятор
ракета	↔	свитер	↔	автомобиль

Во всех упражнениях картинки и слова выбраны случайным образом. У них нет ничего общего, и они формируют во многом нелогичные сочетания. Но эти слова могли бы оказаться иностранными или какими-то выражениями из презентации, которую вы должны провести на работе. Ключевой момент здесь – сколько информации сохранится, если правильно размышлять для запоминания. Потом мы опишем еще несколько методик, которые позволят заучить все слова и правильно извлекать их из памяти, причем в абсолютно том же порядке. Поскольку метод связей станет небольшой, но важной частью более крупной системы запоминания, то тренируйтесь в его применении как можно чаще.

Ежедневное упражнение

Метод связей

Вы можете использовать метод связей в обычной жизни для объединения слов или изображений, как мы уже обсудили. В обычной игре «Мемори» тоже можно использовать этот метод, чтобы лучше запомнить расположение картинок на столе.

Когда кто-то открывает две пары, расположенные рядом друг с другом, создайте связь между ними. Так вы узнаете, что и рядом с чем лежит. Это увеличит шансы найти нужную картинку, когда наступит ваша очередь.

А теперь обратитесь в конец книги и запишите ответы для последнего упражнения.

Эффект «Собака какает на мяч»

Когда вы связываете два слова или изображения, появляется несколько ловушек. Вам может показаться, что легче запомнить картинки, которые имеют естественную и очевидную связь друг с другом. В примере со словами у нас были собака и мяч, которых надо было как-то соединить. Очень просто сообразить: «Собака играет с мячом, это легко запомнить!» Такие очевидные вещи часто приводят к беспечности, человек не использует все элементы метода связей и забывает о принципах активной памяти. Когда потом нужно воспроизвести ответ, именно такие связи часто уходят. Нет ничего, что могло бы ему помочь. Собака с мячом – это так очевидно, что при поиске ответа трудно, даже практически невозможно его найти.

Еще одна распространенная ошибка, особенно с картинками: «Они одного цвета, это хорошая связь». Когда человек видит другие изображения этого же цвета, он не может понять, какие были те две. Не были включены чувства, картинки не были забавны или утрированы. Он

полностью положился на «очевидность» связи.

Мозг хочет задорно провести время и запомнить получше, так что даже очевидная связь между изображениями должна быть усилена. Если вместо этого представить себе, как мяч катится к собаке, а она не стала играть с мячом, а просто повернулась и какает на него... что бы отразилось в вашем мозге? Наверняка вы будете очень удивлены и улыбнетесь комичной ситуации – если это, конечно, был не ваш мяч. Вы не сможете сдержать смеха, думая о забавной собаке и о несчастном владельце мяча. Никто не захочет играть в футбол таким мячом!

Эффекта «собаки, какающей на мяч» мы хотим достичь во всех связях между парами картинок, слов или другой информации, которую запоминаем нашим методом. Когда вы потом смотрите на собаку, будет трудно забыть, что она сделала с мячом. Собака и мяч теперь неотделимы друг от друга.

Когда я обучаю детей своей Zogaj и играю с ними, я не всегда знаю, о чем они думают. Но по усмешкам, улыбкам и спонтанным взрывам смеха понимаю, что они весело проводят время. То есть они все делают правильно!

В первом варианте Zogaj было 60 изображений, из которых можно составить 30 пар. Никогда не было проблем в игре со всеми этими парами, даже с пятилетками! Поэтому в новой игре Zogaj стало 80 картинок, так что можно составлять 40 пар. Просто стало совершенно ясно, что даже пятилеткам необходим более суровый вызов.

Вы можете легко прийти к мысли, что дети настолько талантливы только потому, что они от природы рассуждают именно таким образом. «Мои дети всегда побеждают, когда мы играем в Мемори» – я часто получаю такие комментарии, когда рассказываю об этом методе. Однако способ отлично работает и со взрослыми, так что оправдания не принимаются. Они просто ставят палки в свои же колеса и не верят в себя. Я играл в Zogaj на 30 пар со взрослыми людьми, и все было просто великолепно!

Ежедневные упражнения

Метод связей

Вы освоили метод связей и теперь легко можете стать королем на различных викторинах, быстро заучивая множество иностранных слов. Это отличный инструмент для тех, кто хочет повысить качество своего образования. Можно связать с чем-то любую обычную информацию, чтобы легче ее вспоминать. Когда вы слышите вопрос, который нередко

уже содержит часть ответа, мозг начинает его искать. Он делает это, не спрашивая вашего согласия. Если ответ хорошо закодирован, то мозг получает правильное указание, и в результате каждое ключевое слово вызывает цепочку связей и ассоциаций.

Используйте любую возможность для тренировок, и вы увидите подтверждение эффективности метода. Получайте удовольствие!

Метод ассоциаций

«Неужели мне будет проще запоминать, если мой мозг получает удовольствие?»

Когда у нас появляется слегка знакомая информация, может произойти нечто удивительное – мозг начинает работать с ассоциациями. Ему очень хочется найти что-нибудь похожее на то, что мы видим или слышим, или хотя бы распознать все эти данные. Такое бывает, когда мы слышим странно звучащие слова чужого языка. И начинаем прислушиваться к ним, а если надо запомнить – рассуждаем: «Это звучит как...» Но очень трудно создать что-то конкретное из совершенно абстрактного. И тогда появляется простое и наиболее распространенное убеждение – «это невозможно».

Я начал изучать китайский язык, и по-китайски «белый» звучит как по-шведски «какать». Но на самом деле это были два слова, а именно «Bai Se». Я работаю с программой на телефоне, и когда впервые услышал это слово, мой мозг создал ассоциацию с какашкой. На улице лежал снег, и у меня получилась картина собачьих какашек, которые стали так заметны на фоне ослепительно белых сугробов.

Другое китайское слово «соль» звучит, как японская валюта иена. Соль – «уан». Китай и Япония исторически всегда были в прохладных отношениях, поэтому я представил себе китайца, посыпающего солью японский флаг, но увы, соль превращалась в иены. Так в обоих случаях я увидел ассоциацию с абстрактным звуком, а затем использовал метод связей и соединил его со шведским значением. Когда теперь я слышу китайское слово, то разворачиваю перед собой эту картину и могу найти правильный ответ. Насколько надуманными будут мои сопоставления, не имеет никакого значения – я хочу найти ответ, только это имеет значение.

Однако это затрудняет передачу готовых образов или сопоставлений кому-то другому. Вы должны научиться развивать только свои и работать лишь с ними, потому что два мозга редко создают одинаковые ассоциации. Чаще всего они связаны с сутью наших личностей. Поэтому так легко неправильно истолковать информацию, а при передаче кому-то интерпретировать в своем духе. Важно знать, что мозг не может хорошо запомнить чисто абстрактные сведения.

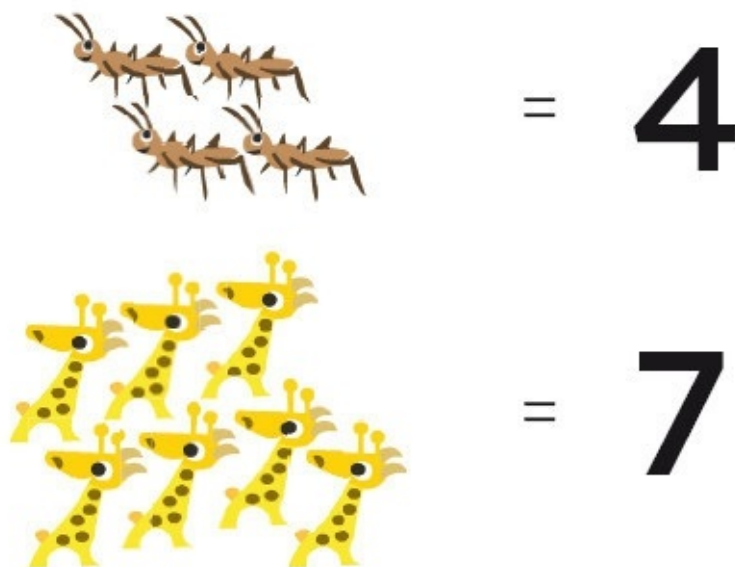
Например, для большинства людей цифры совершенно беспредметны.

Мы видим их, распознаем и можем ими пользоваться, но чаще всего не можем найти к ним какие-нибудь ассоциации. Поэтому так трудно запомнить числа, состоящие из этих цифр. Мы не можем почувствовать их запах, вкус или иным образом задействовать свои ощущения, чтобы мысленно жонглировать ими в отличие от картинок и слов. И все буквы алфавита тоже являются абстрактными символами. Мы узнали в школе, что это буквы А, Б, В и так далее, но реально мы видим просто набор черточек.

Когда вы читаете эту книгу, то видите слова целиком, хотя опытный читатель может одним только взглядом охватить всю строку. Линии уже не абстрактны, потому что связаны со звуками, которые мы умеем издавать и общаться на родном языке.

Три черточки	Значение
	Цифра три по-китайски
	Ничего известного, просто три черточки.
	Буква А латинского алфавита
	Треугольник, математическое понятие

Цифры абстрактны, но не всегда. Просто когда мы учимся считать, нам не объясняют, что каждая цифра может иметь собственный смысл. Мы знакомимся с цифрами, глядя на изображения разного количества каких-то объектов, а затем стараемся использовать числа при оценке и обработке информации.



При первом знакомстве с цифрами запоминать их не требуется, поэтому ребенок не стремится к созданию ассоциаций с ними – и это очень жаль. Сегодня дети учатся читать и считать в более раннем возрасте. Они получают мобильный телефон иногда еще до обучения арифметике.

Но сейчас наступает время, когда детей следует учить цифрам так же, как и буквам. Так каким же образом побудить пятилетку помнить пин-код своего мобильного? Для ответа на этот вопрос служит метод ассоциаций.

Начнем с того, что создадим мнемонический алфавит для чисел от 0 до 9. Во-первых, чтобы продемонстрировать метод ассоциаций, а во-вторых, чтобы получить инструмент для тренировки мозга. Самый первый для вашего умственного спортзала. Как известно, все люди могут произносить звуки. Но похожие звуки есть и в других языках и диалектах.

Так и с мнемоническим алфавитом – можно использовать разные ассоциации и образы для всех цифр. Какого-то самого лучшего варианта не существует, это все равно что считать китайский язык лучше русского или арабского. Все они обладают собственной ценностью, и все люди могут общаться с соотечественниками на родном языке.

И заметьте, что при математических вычислениях в любой стране и у любого народа получается один и тот же ответ. Это одна из причин, по которой математику называют универсальным языком.

Изображения для цифр

Самый простой способ найти ассоциации для чисел от 0 до 9 – это сделать то же самое, что и со звуками в примере о китайских словах. Но

вместо использования слуха надо применить зрение и сообразить, на что похожа цифра.

Важно найти что-то более симпатичное или пришедшее в голову с самого начала. Лучше всего зафиксировать первую же пришедшую на ум ассоциацию и усилить ее. Она и есть то, что ваш мозг хочет связать с цифрой. Не стоит сопротивляться, в противном случае придется много тренироваться для ее удаления. Зачем прокладывать новую дорогу, когда уже есть одна, причем очень хорошая!

Моей дочери было всего пять лет, когда я начал учить ее находить образы для цифр 0–9. Она уже умела считать, а я показал ей метод связей на примере игры Zogaj. Теперь настало время пойти на шаг дальше и познакомить ее с мнемоническими правилами. Я записал цифры 0–9 на доске и попытался стать по возможности хорошим художником, когда начал «оживлять» цифры. Я последовательно «переводил» их в изображения, следуя классической литературе по методам запоминания.

С нулем и единицей не было никаких проблем. Ноль напоминал обычный мяч, а дочь быстро сообразила, что единица похожа на свечу. Затем мы заставили двойку, с ее длинной согнутой шеей, стать лебедем. Тройка стала ртом, а четверка – парусником.

После этого мы столкнулись с нашей первой проблемой. Я знал, что будет трудно заставить ее признать, что пятерка похожа на морского конька. Во-первых, я не был уверен, видела ли она морского конька, а во-вторых – смогу ли я его нарисовать.

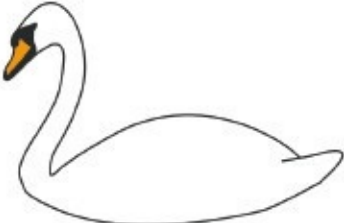
Я сделал попытку и был радостно удивлен, когда она закричала: «Дракон!» Конечно, дракон может быть символом для пятерки! (В игре Zogaj вместо дракона я все-таки я выбрал морского конька, которого вы скоро увидите в этой книге).

Мы пошли вперед, и цифра шесть стала слоном, классическим изображением для этой цифры. Когда мы добрались до семерки, настало время для следующего приятного сюрприза. Я попытался нарисовать бумеранг.

У меня был козырь – несколько бумерангов, которые висят у меня на стене после учебы в Австралии. Если бы дочь не поняла, что я пытался нарисовать, или если бы она никогда не видела бумеранга, то я мог бы принести и показать один из них. Этого оказалось не нужно, она решила связать семерку с жирафом. Ну да, понятно. Длинная шея семерки похожа на вытянутую шею жирафа. Хотя у меня был совсем другой вариант.

Две последние цифры стали тем, что я и хотел с самого начала. Восьмерка стала снеговиком, а девятка – воздушным шаром с длинной

веревкой, свисающей вниз. Ниже вы увидите мои предложения и их интерпретацию моей дочкой. Эти картинки являются и частью первой игры Zogaj.

Цифра	Мои иллюстрации	Интерпретации моей дочери
0		Мяч
1		Свеча
2		Лебедь
3		Рот
4		Парусник

Цифра	Мои иллюстрации	Интерпретации моей дочери
-------	-----------------	------------------------------

5



Дракон
(моя картинка —
морской конек)

6



Слон

7



Жираф
(моя картинка —
бумеранг)

8



Снеговик

9



Воздушный шар

Как я уже говорил, можно разными способами связать изображения с числами от 0 до 9. Ниже приводится таблица, показывающая ассоциации для новой игры Zogaј, где фигурируют только животные.

Цифра	Иллюстрация из Zogaј	Цифра	Иллюстрация из Zogaј
0		5	
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	

Итак, мы двумя различными способами создали десять изображений для цифр от 0 до 9. Это первый мнемонический алфавит, где цифры стоят

как буквы в обычном алфавите. Когда эти цифры пробудились к жизни, мы можем их потрогать, увидеть, почувствовать их запах, вкус и так далее. Они больше не абстрактны, и мозг может работать с ними простым и забавным способом. Мы можем объединить информацию с изображениями, а затем использовать все изученное о памяти, чтобы облегчить запоминание. И вдобавок получим полезный побочный эффект, заучивая все в правильном порядке! Но об этом позже.

Чтобы не забыть код для новой кредитной карты, можно перевести цифры в картинки, а затем создать небольшую забавную историю, последовательно перечисляя их. Конечно, мы продолжаем использовать все принципы, которые узнали раньше, и придумываем веселый, необычный и утрированный клип с привлечением максимального количества чувств.

Например, если новый код – 7382, то можно рассуждать так:

7	3	8	2
Вы видите жирафа 7 с большими губами 3, который пытается поцеловать снеговика 8. Лебедю 2, который слепил снеговика, это не нравится, и он бросает снежки в жирафа.			

В следующий раз, когда нужно будет набрать код, перед вашими глазами будет проигрываться этот клип. С помощью метода связей вы соединили изображения друг с другом. Левое полушарие следит за логикой. Жираф – это цифра семь, и так далее. Правое полушарие следит за тем, чтобы у вас получился эффект «собаки, какающей на мяч», – и все становится гораздо проще запомнить.

Упражнение

Изображения и коды

Перед вами четыре объекта для запоминания. Посмотрите, сможете ли вы создать между ними забавную связь. Затем придумайте про них несколько историй и заучите. Можете записать и свои важнейшие пин-коды или что-то подобное, но я этого не рекомендую! Лучше выбрать что-то вроде кода на домофоне или какой-то другой несущественный номер. По-настоящему важные вещи держите исключительно в памяти.

Код	Изображение	Моя история
3395	рот, рот, воздушный шар, дракон	
6408	слон, парусник, мяч, снеговик	
2517	лебедь, дракон, свеча, жираф	

Упражнение

Изображения и быстрые ассоциации

С первого раза трудно с ходу найти ассоциацию к числу и увидеть

картинку, которая будет его отображать. Человек смотрит на число, но никакой картинки не появляется. Для ускорения ее создания можно использовать следующее упражнение. Кроме того, оно очень хорошо для повышения концентрации, ведь сосредоточение необходимо всегда. Чем чаще вы используете изображения, тем быстрее и легче они будут появляться. Вскоре это станет происходить естественным образом – точно так же, как распознаются обычные буквы при чтении.

Делайте так:

2	7	5
6	3	8
0	4	9

Посмотрите на каждую цифру по отдельности. Вместо ее значения нужно увидеть выбранное вами изображение. Здесь мы используем первоначальный вариант. На первой строчке получится:

Лебедь, жираф, дракон

После этого переходите на следующую строчку:

Слон, рот, снеговик

и так далее.

Все это делается для того, чтобы вы могли провести пальцем по цифрам и увидеть свои картинки. Пусть палец скользит вперед, назад и наискось, чтобы получилось большее разнообразие при просмотре картинок. Довольно быстро, всего за несколько минут, вы хорошо их запомните.

Вот несколько наборов чисел для запоминания. Действуете точно так же. Оцените, насколько быстро сможете «прочитать свой путь» через все три блока.

2	7	5
6	3	8
0	4	9

9	0	1
6	4	8
3	5	7

6	4	2
1	7	5
8	9	3

При выполнении этого упражнения старайтесь действовать как можно быстрее. Заодно удастся потренировать концентрацию, заставляя работать свой мозг. Лучше двигаться в разные стороны и опробовать намного больше комбинаций.

Запоминание фактов – изображения

Можно использовать картинки, чтобы запоминать и какие-то даты или другую важную информацию. Вот несколько примеров.

Пример 1

Вы хотите запомнить, что надо позвонить врачу завтра в три часа дня. Представьте себе врача с большой опухшей губой. Он повредил ее, когда слишком быстро приложил к ней телефон, отвечая на звонок (губа = 3).

Пример 2

Если вы хотите запомнить, что код Стокгольма – 08, то можете представить себе всех его жителей замерзшими, как снеговики (снеговик = 8). Ноль можно вообще не запоминать, потому что с него и так начинаются все коды.

Пример 3

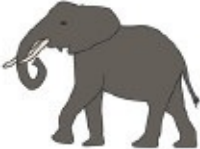
Когда мы однажды ужинали, дочка спросила, почему нельзя соревноваться в запоминании странных имен разных народов. Я сказал, что похожий конкурс уже есть – участники должны запомнить слова в правильном порядке. И заметил, что она тоже могла бы этим заняться. Она посмотрела на меня слегка скептически и спросила: «Ну и как мне это сделать?»

Я понял, что она мне не верит, и предложил ей вот такое упражнение. Мы стали смотреть вокруг себя и называть все замеченные предметы. Каждое слово мы связывали с картинкой – это она уже хорошо научилась делать. Мы сочинили забавные истории и использовали все принципы запоминания. Свеча пыталась разогреть молоко, а лебедь ел из ее тарелки. Когда мы закончили, я попросил ее повторить слова в противоположном порядке. Она вопросительно посмотрела на меня. Но мне было достаточно

просто напомнить: «Девять – воздушный шар...», после чего список был безошибочно пройден в обратном порядке, от самого большого числа до самого маленького. Когда мы закончили, я сказал, что если бы все происходило на соревновании, то она получила бы десять баллов из десяти. А это совсем неплохо для шестилетки!

Список слов, которые мы запоминали, приведен ниже. Проверьте, сможете ли вы сделать то же самое. На страницах 179–180 вы найдете ту же самую таблицу, но пустую. Посмотрите, удастся ли снова заполнить список.

Цифра	Изображение	Слово
0		лампа
1		стакан
2		тарелка
3		стол
4		бумага

Цифра	Изображение	Слово
5		нож
6		стул
7		вода
8		ложка
9		картофель

Мои собственные изображения

Как я уже говорил, моя дочь в возрасте всего лишь пяти лет создала собственные ассоциации для цифр пять и семь. Когда я читаю лекции, то всегда подчеркиваю важность использования своих собственных представлений. Просто потому, что все люди уникальны и рассуждают по-разному. Этим и стоит пользоваться.

Я хочу, чтобы в приведенной ниже таблице вы нарисовали свои картинки для чисел от 0 до 9. Если ничего в голову не приходит, можно использовать приведенные ранее. Некоторые из них взяты из игры Zogaj, а другие – это более традиционные образы для чисел от 0 до 9. Нарисуйте свои изображения! Это хорошее упражнение, которое может вас воодушевить. Если хотите как следует потренировать мозг, попробуйте пользоваться другой рукой: правой, если вы левша, и наоборот.

Цифра	Варианты	Ваше изображение
0	мяч, яйцо, обруч	
1	свеча, фонарный столб	
2	лебедь, змея	

Цифра	Варианты	Ваше изображение
3	рот, наручники	
4	парусник, фламинго	
5	морской конек, дракон	
6	слон	
7	жираф, бумеранг	
8	снеговик, кошка	
9	воздушный шар, улитка	

Ежедневные упражнения

Изображения

В обычной жизни мы часто встречаемся с цифрами. Заведите привычку создавать ассоциации цифр со своими изображениями. Используйте их как можно чаще, предпочтительно в сочетании с методом связей, о котором мы говорили ранее.

Когда я говорю о цифрах с моей дочерью и ее кузиной, я могу сказать «семь» или «жираф». Они понимают и то, и другое, а иногда я диктую им телефонный номер, используя только изображения. Для такого типа ассоциаций достаточно обучения на этом уровне, чтобы применять метод для цифр от 0 до 9. Как мы увидим позже, когда станем строить более совершенные системы для чисел, ежедневные упражнения помогут развиваться довольно быстро и с минимальными усилиями.

Еще один хороший совет – работать с колодой карт, которая является очень ценным и универсальным инструментом для тренировки памяти. Есть много отличных тренажеров для тела, а колода карт – их аналог для мозга и памяти. Она – идеальный вариант для поездки на автобусе или трамвае. Игральные карты имеют символическое значение в мнемоническом спорте, поэтому при вступлении в Шведскую ассоциацию памяти новичку выдают новенькую колоду.

Сделайте так, когда вы тренируетесь с колодой:

Удалите из колоды все фигуры. Теперь у вас есть 40 карт, причем тузы представляют цифру 1. Карты с достоинствами 2–9 у нас есть, а десятки будут представлять собой 0. Теперь хорошо перемешайте колоду. Затем посмотрите на карты, одну за другой. Вместо цифр вы должны увидеть свое придуманное изображение. Не обращайте внимания на масть карты, сосредоточьтесь только на цифрах. Затем перетасуйте колоду и начните все сначала. Перекладывайте карты все быстрее и быстрее, насколько возможно. Как только ваш мозг найдет нужное изображение, вытаскивайте следующую карту, постоянно заставляя его работать. Вы не должны прерываться, пусть ваш мозг все время трудится и создает ассоциации. Если вы будете повторять это по несколько минут в день, то повысите свою способность к концентрированию и сможете видеть картинки настолько быстро, что проблем с их использованием для запоминания больше не будет.

♥ 3



♠ 7



♦ 4



♥ 10



♣ 3



Вам не нужно заучивать порядок, в котором появляются числа. Идея в том, что нужно увидеть свое изображение для обучения методу ассоциаций. Впрочем, вы можете заучить последовательность карт, создав одну очень длинную историю.

Сбоку показано, как это может выглядеть.

Рифмы

Есть несколько способов связать изображения с цифрами от 0 до 9. Вы можете сделать, как я только что показал – найти зрительные ассоциации к цифрам, но можно использовать и рифмы. «Ноль» рифмуется с «тролль», «один» с «господин», «два» – с «трава», и так далее. Ниже нарисованы предметы, с названиями которых рифмуются цифры от 0 до 9. Они взяты из игры Zogaj.

0



5



1



6



2



7



3



8



4



9



Цифра	Перевод	Zogaj-рифма
0	тролль	noll — troll
1	вертел	ett — spett
2	палец ноги	två — tå
3	фея	tre — fe
4	муравей	fyra — myra
5	дом	fem — hem
6	печенье	sex — kex
7	му-у (корова)	sju — muu
8	крыса	åtta — råtta
9	трио	nio — trio

Очень хорошо, если у вас появятся собственные ассоциации. Потратьте несколько минут, чтобы заполнить таблицу ниже. Если не найдете ничего другого, можно взять мои рифмы.

Цифра	Слово	Мои и ваши рифмы
0	ноль	тролль, соль
1	один	господин, магазин
2	два	трава, слова, голова
3	три	смотри, картошка фри
4	четыре	квартира, мортира
5	пять	мать, искать
6	шесть	жесть, лесть, месть
7	семь	крем, всем
8	восемь	осень, лоси
9	девять	левый, клевер

Наиболее распространенным вариантом для цифр от 0 до 9 является

использование одного из двух способов, а именно рифм или изображений. Оба одинаково эффективны, применять любой из них просто дело вкуса, как кто-то предпочитает желтый цвет, а другой зеленый. Однако можно с успехом использовать оба способа в качестве дополнения друг к другу, или для запоминания вдвое более длинного списка, или какой-то другой информации. Сначала используете изображения, чтобы связать первые десять пунктов, а затем обращаетесь к рифмам для чисел от 11 до 20. Таким образом, когда у вас есть список покупок из 20 штук, в магазине вы ничего купить не забудете.

И, наконец, в этой книге есть рисунки, для которых вы можете найти рифмы на английском. После этого вы получите третий способ связать цифры от 0 до 9 и тем самым расширить список до 30 пунктов, которые сможете запомнить в правильном порядке! Сначала использовать изображения для цифр от 0 до 9, а затем рифмы на русском, а потом на английском. В игре Zogaj есть 30 специально подобранных рисунков. Играя с этими картами, вы можете одновременно использовать оба метода. Имея столько вариантов хранения информации, вы отлично справитесь с большинством бытовых проблем.

Ежедневные упражнения

Рифмы

Вы повышаете скорость создания рифм для чисел от 0 до 9, действуя так же, как с рисунками. Используйте таблицы из раздела про изображения. Конечно, здесь пригодится и колода карт. Во-первых, вы можете поступить, как с этими изображениями, но теперь искать только рифмы. Если захотите использовать обе системы, то можете условиться, что все красные карты – это картинки, а все черные – рифмы. Тогда упражнение получится немного более сложным, но в то же время и более полезным для концентрации. На следующей странице показано, как это может выглядеть и как находить ассоциации:



изображение



рифма



изображение



изображение



рифма

Опять наша колода пригодилась. Не забудьте увеличить темп!

Если вы начинаете думать о других предметах, пока сидите и перебираете колоду карт, то ускоряйтесь. Когда мысли разбегаются, это значит, что мозг недостаточно стимулирован. Увеличивая темп, вы заставляете его сосредоточиться и сконцентрироваться, чтобы успевать создавать ассоциации. Внимание повышается, вы тренируетесь еще больше и достигаете наилучших результатов.

Я часто использую колоду карт, когда применяю этот метод, но применяю его и для заучивания самих игральных карт. Каждая из них – это образ. У меня всегда уходит пять минут, чтобы разогреться перед запоминанием одной колоды. Я перемешиваю ее, включаю часы и работаю. Просматриваю карты примерно за 23 секунды, перемешиваю и, когда секундомер покажет круглое время, скажем, 40 секунд, начинаю

заново. За пять минут получается, как правило, где-то около 10–12 повторений.

Когда я впервые начал тренироваться в искусстве запоминания, на создание ассоциаций для всей колоды у меня уходило больше минуты. Сегодня я действую в три-четыре раза быстрее, чем тогда! Так что не сомневайтесь и увеличивайте темп. Именно это улучшит ваши результаты. Если делать упражнение правильно, то оно будет очень требовательным к вашему концентрированию. Теперь вы будете делать это не только с помощью памяти.

Упражнение

Список подлиннее

Теперь мы сделаем последнее упражнение с рисунками и рифмами. Сейчас вы увидите слова из первого испытания. К ним добавлены еще пять слов, так что теперь их всего 20. С использованием изображений и рифм вы наверняка способны запомнить весь список наизусть. Вам надо сочетать метод ассоциаций и метод связей. Прежде всего следует использовать свои рисунки и связать их со словами. Когда вы дойдете до слова номер 11, можете перейти к рифмам. Запишите, сколько времени займет запоминание всех слов.

Изображения 0–9	Слова	Рифмы 0–9	Слова
0	Змея	0	Фортепиано
1	Отвертка	1	Самолет
2	Персик	2	Море
3	Барабан	3	Зеркало
4	Книга	4	Диван
5	Коза	5	Стул
6	Тряпка	6	Апельсин
7	Датский язык	7	Пальма
8	Пульт	8	Зубная щетка
9	Бюро	9	Поезд

Пространственный метод (метод локусов)

«Все было бы гораздо проще найти, если бы я знал, куда что положил...»

Последний важный элемент активной памяти – это так называемый пространственный метод. Этой техникой пользовались уже древние греки.

Как следует из названия, метод основан на размещении информации в «пространстве ума». Это дает мозгу очень мощный инструмент для поиска информации: точно известно, где искать.

Увы, если у человека что-то выпало из памяти, то это почти невозможно найти. Все когда-нибудь сталкивались с проблемой вспомнить имя актера, чей-то адрес или номер телефона. Со временем, после некоторого перерыва, ответ приходит. Скорее всего, мы увидели или услышали что-то, ассоциативно связанное с задачей.

Можно упрощенно объяснить это тем, что мы не знаем, где искать в памяти. Как искать информацию, которая полностью «ушла»? Здесь и выходит на сцену пространственный метод. Он позволяет кодировать данные определенным образом, что значительно увеличивает шансы ее найти.

Если вы хотите запомнить информацию эффективно, то делать это надо так:

1. Найдите ассоциацию и свяжите с ней информацию так, чтобы мозг мог с ней справиться	→	2. Поместите информацию в такое место (локус), в котором было бы логично ее искать.
---	---	---

Первый шаг зависит от характера и объема информации.

Если вам надо пойти и купить яблоки, то представьте себе, что вы подошли к магазину, а перед входом кто-то их рассыпал. Поскользнувшись, вы как бы вкатываетесь на них в отдел овощи-фрукты.

А если надо позвонить бабушке в семь часов, то можно вообразить ее около телефона, причем аппарат выглядит как жираф – кодовое

изображение для цифры семь. Она сидит и разговаривает с африканским животным, ожидая вашего звонка.

Если теперь вы забыли, что надо купить или когда нужно позвонить, то можете начать поиск в памяти. Вы знаете, что информация о покупках всегда рядом с магазином, а информация про бабушку всегда у нее дома. Это очень помогает найти правильные ответы.

Если собираетесь за покупками, то мысленно перенеситесь в магазин – и сразу же увидите все яблоки, катящиеся вместе с вами. Было что-то, связанное с бабушкой, – и вот вы у нее дома. А вот и бабушка, сидит у телефона и болтает с жирафом! Бедная старушка ждет вашего звонка в семь часов, а вы чуть не забыли...

Пространственный метод является своего рода умственным компасом, который наводит вас на правильную информацию. Вы можете также использовать ассоциации и связи, чтобы перевести данные в удобный для мозга формат и поместить туда, где лучше всего их искать.

Ментальная карта

Путешествие по комнате

Пространственный метод гораздо эффективнее, чем все описанное ранее. С его помощью вы можете запомнить всю колоду карт в правильном порядке, выучить весь список новых слов или запомнить все, что нужно сделать завтра. Можно это потом повторить по дороге на работу, причем у вас всегда будет шпаргалка, которая хранится в вашей памяти. Чтобы она помогла, нужны только структурирование и логика.

Вы можете, как доктор Йип Све Чуй из Малайзии, даже выучить целый словарь! На www.zogaj.se есть небольшой фильм, где вы можете увидеть доктора Йипа, который запомнил весь Оксфордский англо-китайский словарь, страницу за страницей, слово за словом. Это «всего лишь» чуть более 1000 страниц и 10 тысяч слов!

Лучший способ убедиться в справедливости метода – это показать самому себе его эффективность.

Вы вряд ли когда-нибудь это делали, но попробуйте закрыть глаза и мысленно пройти по своему дому. Наверняка вы легко вспомните, что и как выглядит. И не задумываясь сможете рассказать, как расположены комнаты, где стоит мебель и все остальное, сумеете воспроизвести любые детали интерьера. Дело в том, что мозг невероятно хорошо умеет запоминать такую информацию. Она настолько важна, что мы помним ее без усилий. Как было бы трудно жить, не находя свои вещи у себя же дома! Постоянно пришлось бы по новой разыскивать всякие нужные предметы.

Можно и «прогуляться в памяти» в окрестностях своего дома, увидеть много самого разного, и при этом в деталях. Все в состоянии найти поблизости какой-то магазин, работу, школу и т. д. Грубо говоря – если не удастся отыскать дорогу домой, то можно чуть ли не умереть.

Поэтому отправляйтесь в хорошо знакомые места. Проще всего начать с собственного дома. Остановитесь в каких-то уголках квартиры и отметьте их как «умственные станции». Они могут быть использованы для размещения важной информации. Вы намертво прикрепляете информацию к этой точке, используя все описанные выше методы активной памяти. Когда вы закрываете глаза и мысленно перемещаетесь по разным участкам дома, вы можете всюду увидеть свои образы, которые хорошо запомнили.

Таким способом можно заучить длинные списки слов, последовательности цифр, изображения или вообще что угодно. Чтобы не пропустить информацию, нужно двигаться по простому и логичному маршруту. Проще всего обходить свои мысленные места по часовой стрелке или против нее. Обычно это получается естественным путем. Вам нужно только знать начало путешествия, а затем переходить с места на место. Я обычно хожу справа налево – это против часовой стрелки. Когда вы подходите к двери, а затем заходите в комнату, обходите ее вокруг по своему правилу, пока не подойдете к той же двери с другой стороны.

Насколько подробным вы захотите сделать свое путешествие – это полностью зависит от вас. Я знаю людей, которые используют всю комнату как «умственную станцию». При этом они отмечают совсем немного мест у себя дома. Когда комнаты в доме кончаются, они отправляются в магазин, на работу, в школу и останавливаются по дороге. Все в соответствии с простой логикой, поэтому они без усилий находят следующую точку.

Сам я перемещаюсь по дому от тумбы для обуви до пальто на вешалке и затем к полке с шапками. Подходя к любому предмету мебели, я обхожу вокруг него и двигаюсь между ваз, цветочных горшков и всего остального, что там стоит. Так мне удастся создать более ста станций даже в собственной квартире. А вы сами выбирайте, насколько подробный нужен маршрут. Важно лишь почувствовать и понять, что хорошо работает именно для вас.

Полезный совет – начать с небольшого количества мест (локусов). Используйте только комнаты или даже какой-то предмет мебели в каждой комнате. Постройте мысленное путешествие из примерно 20–30 мест, которые вы хорошо знаете и с которыми в дальнейшем будете практиковаться. Когда убедитесь, что можете успешно путешествовать по

ним, и поймете, что метод локусов работает и как именно надо действовать, стоит начать экспериментировать и развивать свою методику. Только упражнение приводит к появлению навыка. Как и с мнемоническим алфавитом, сколько людей, использующих пространственный метод, – столько же способов построить свою систему.

Ваше первое умственное путешествие

Следующая таблица иллюстрирует мысленное путешествие у меня дома. Вы видите двенадцать слов, которые можно было бы запомнить путем связывания их с какими-то точками. Наверняка вы узнали слова из предварительного теста. Теперь вы понимаете, как бы я сделал, если бы стояла задача запоминания этих слов. Я бы расставил их в мысленном путешествии и на определенных местах. Зачастую достаточно записать свое путешествие именно таким образом. Но когда двигаетесь, постарайтесь создать у себя сильное впечатление, что вы на самом деле находитесь в этом месте. Вы должны подключить как можно больше чувств и соединить все наиболее сильными связями в соответствии с нашими принципами. Если здесь стоит цветок, то можно ощутить запах, а если это лампа, то почувствовать тепло. А около кровати – какая она мягкая и пахнет свежим бельем.

Как и в методе связей, желательно использовать все чувства. Каждое ощущение – это умственный крючок, на который «попалась» запоминаемая информация. Некоторые мнемонисты просто располагают ее в определенных местах, в то время как другие стараются находить какие-то подобия между этими данными и своими локусами. Попробуйте что-то в этом роде и посмотрите, что вам больше подходит.

Я заметил, что с течением времени мне стало достаточно всего лишь разместить информацию, например, цифры или игральные карты там, где у меня есть готовые и хорошо знакомые ассоциации. Но когда речь идет о новых данных, я должен быть гораздо активнее и сочетать их с этими местами намного ярче и интенсивнее.

Место (номер станции)	Мой дом	Слово
1	Входная дверь	Диван
2	Тумба для обуви	Отвертка
3	Верхняя одежда	Море
4	Полка	Барабан
5	Дверь в мою спальню	Книга
6	Бюро	Коза
7	Кровать	Тряпка
8	Окно	Танцы
9	Картина	Пульт дистанцион- ного управления
10	Люстра	Бюро
11	Ящики под кроватью	Фортепиано
12	Дверь в туалет	Самолет

Как видите, кое-что повторилось. А у вас, например, окажется еще больше дверей. Вы можете использовать также стены, полы и потолки. Экспериментируйте, пока не почувствуете, что нашли наиболее подходящее место. Вы знаете, что разумному порядку легко следовать.

Я смог запомнить этот список слов с помощью вот такой прогулки по своему дому:

Расположение	Мысленная картина, история	Слово
1. Входная дверь	Я прихожу домой и открываю дверь. Но большой диван стоит на пути, так что мне трудно войти. Я прыгаю через диван, чтобы попасть в комнату.	диван
2. Тумба для обуви	Обувь выглядит немного странно. Кто-то поработал отверткой, чтобы привинтить ботинки к тумбе для обуви.	отвертка
3. Вешалка	Я собрался повесить пальто, когда я вдруг ощутил, что меня окатило соленой морской волной!	море
4. Полка	Когда я бросаю шапку на полку, она летит обратно. Барабан, который там лежал, подпрыгивает и громко стучит.	барабан
5. Дверь спальни	Я хочу зайти в спальню, и это было бы намного проще, если бы не огромная книга на пути к двери. Придется, видимо, чтением проторять свой путь в спальню...	книга

6. Бюро	На бюро стоит бодрая коза, которая скачет, когда я захожу.	коза
7. Кровать	Я, наконец, добрался до постели, но чувствую влажную тряпку и задаюсь вопросом: что она там делает?	тряпка для мытья посуды
8. Окно	Я кидаю ее к окну. Она приземляется, встает и начинает танцевать.	танцевать
9. Картина	Я понимаю, куда делся пульт дистанционного управления — балансирует на картине! Я искал его.	пульт дистанционного управления
10. Люстра	Когда я смотрю на люстру, я вздрагиваю! На ней подвешено большое бюро. Оно готово упасть в любое время.	бюро
11. Ящики под кроватью	Испугавшись, я лезу под кровать, чтобы обезопасить себя, и слышу звук фортепиано из ящика.	фортепиано
12. Дверь в туалет	Я вылезаю и собираюсь пойти в туалет. Но когда я хочу взяться за ручку, я вижу, как на дверь приземляется самолет.	самолет

Интересный побочный эффект пространственного метода — возможность отображать информацию в прямом и обратном направлениях, причем в правильном порядке и без особых усилий. Чтобы воспроизвести ее в обратном порядке, нужно начать с конца умственного путешествия и затем возвращаться через свои места. Вот так просто. Очень часто, когда я запоминаю что-нибудь, людей поражает моя возможность воспроизвести данные таким необычным образом. Это ощущается почти как волшебство! Для большего эффекта можно перечислить и названия всех этих

предметов. Нужно просто сделать шаг к соответствующему месту – и они сразу появятся.

Конечно, вы не можете использовать мое мысленное путешествие для демонстрации эффективности этого метода, а должны наметить свои собственные маршруты в места, которые хорошо знаете. Неплохо бы уже с самого начала иметь несколько умственных пространств, чтобы различать все категории информации, которую вы хотите запомнить. Лично у меня есть одно для хождения за покупками – оно связано с магазином, куда я часто захожу. Я редко покупаю больше 30 видов товаров, и в маршруте примерно столько же станций. Но в магазине есть еще несколько неохваченных отделов, так что при необходимости я смогу легко увеличить список. Вы можете составить маршрут по своему офису, где будут размещены напоминания о важных делах и событиях на день или на неделю. Когда дойдете до конца рабочей недели и приблизитесь к следующей, то в пятницу закончите все дела и очистите последние места в списке.

На следующих страницах помещены две пустые таблицы по 20 строк каждая. Потратьте несколько минут и заполните их, чтобы получилось ваше первое умственное путешествие. Это необходимо, потому что мы будем использовать их в предстоящих упражнениях. Чтобы выполнять их, достаточно путешествий через 20 станций. Или использовать два маршрута по 10 станций каждое, главное – что всего их будет 20. И чем больше будет мест, тем точнее вы сможете все вспомнить, а чем лучше освоите свои умственные путешествия, тем быстрее станете запоминать и тем увереннее почувствуете себя при поиске ответа.

Назовите свои путешествия – например, «Дом» или «В офисе». Первое я назвал «Дом» и предлагаю начать именно там. Большинство людей прекрасно знают свою квартиру, и это отличное место для начала обучения.

Умственное путешествие номер один

Название путешествия: Дом

Номер станции	Место на маршруте	Номер станции	Место на маршруте
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

Умственное путешествие номер два
Название путешествия:

Номер станции	Место на маршруте	Номер станции	Место на маршруте
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

Упражнение

Пространственный метод. Картинки

В примере ниже есть 10 картинок. Ваша задача состоит в том, чтобы запомнить их в правильном порядке, используя пространственный метод.

Определитесь, какое мысленное путешествие вы будете осуществлять. Затем пройдите туда и обратно несколько раз, чтобы хорошо разузнать маршрут и уверенно себя чувствовать. Затем посмотрите на 10 картинок и разместите их на разных станциях. Когда закончите, закройте книгу, повторите все по памяти и убедитесь, что точно запомнили. Затем перейдите на страницу 181 и запишите ответ, а потом сравните, что получилось.

Станция на моем маршруте	Картинка для запоми- нания	Станция на моем маршруте	Картинка для запоми- нания
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Упражнение

Пространственный метод. Слова

Поскольку картинки сами по себе вызывают много ассоциаций, мы сделаем похожее упражнение, только заменив изображения словами.

Поскольку слова – не рисунки, которые вы запоминали в предыдущем упражнении, можно использовать то же самое мысленное путешествие. Сейчас мы тренируемся в использовании пространственного метода, поэтому лучше всего взять следующие 10 станций для путешествия из тех 20, которые я просил создать.

Вы можете записать ответ или просто проверить, назовете ли их по памяти. Я полагаю, что сейчас вы способны как следует испытать себя, ничего не записывая. Хотя на странице 142 приведены ответы, которые можно посмотреть.

Станция на моем маршруте	Слово для запоми- нания	Станция на моем маршруте	Слово для запоми- нания
1	Ведро	6	Жилой автоприцеп
2	Варежка	7	Платье
3	Провод	8	Лампа
4	Ковер	9	Ботинок
5	Баскетбол	10	Резиновая утка

Упражнение

Пространственный метод. Цифры

Поскольку мы научились находить ассоциации для изображений и цифр, то на самом деле нет никакой разницы: запомнить 10 картинок в правильном порядке или запомнить десятизначный номер. Ниже приведена таблица с цифрами от 0 до 9 не подряд. Вы можете использовать то же самое путешествие, что и ранее, потому что эти изображения будут отличаться от слов и картинок, которые вы запомнили ранее. Но не бойтесь использовать новый умственный маршрут, поскольку сейчас мы в первую очередь тренируемся в использовании пространственного метода. Когда закончите, переходите на страницу 182, где сможете записать ответы в пустую таблицу.

Станция на моем маршруте	Цифра для запоминания	Станция на моем маршруте	Цифра для запоминания
1	7	6	8
2	3	7	2
3	5	8	0
4	9	9	4
5	6	10	1

Совет:

Я сознательно выбрал цифры от 0 до 9, потому что они встречаются только по одному разу. Это дает интересную возможность снова пройти все картинки, если вы что-то забыли в каком-то месте. В мнемоническом спорте это называется «умственный пробел», и такое случается с каждым. Тогда мы делаем именно так: проходим по всем изображениям, которые сопоставлены с цифрами, и ищем потерю. Либо мы ее находим, либо следуем интуиции и записываем ответ. Изображение может и полностью исчезнуть из памяти, но это не так и странно при попытке запомнить более 500 цифр. Начните с нуля и соответствующего рисунка, а затем продолжайте свой поход до цифры девять. Вы будете удивлены, насколько все хорошо работает и сколько нового вы узнаете о своем мозге и памяти! Только сейчас вы действительно начинаете понимать, что если использовать все принципы и методы активной памяти, то информация сохраняется, даже если приходится немного поискать.

Со временем придет ощущение, что вы можете просто «выкопать» информацию из мозга. Вы сразу знаете правильный ответ! Это я и имел в виду, когда говорил об интуиции, шестом чувстве профессионального мнемониста.

Упражнение

Пространственный метод. Больше информации

Конечно, вы можете на каждой станции разместить больше информации, чем просто одну цифру, изображение или слово. Мы рассмотрим два таких упражнения, чтобы увидеть гибкость и силу пространственного метода. В первом нам понадобится всего семь станций

умственного путешествия. Надо будет запомнить 21 слово на этих семи станциях, вместо использования 21 станции с одним словом на каждой. В этом случае вы группируете информацию тройками и сочиняете небольшую забавную историю для каждой мысленной станции.

Ниже в таблице записаны те же самые слова, которые мы использовали в предыдущем упражнении по методу связей. Отметьте время на запоминание. Попробуйте запомнить слова в правильном порядке и в тройках. Для облегчения такого запоминания создавайте ассоциации и связи таким образом, чтобы одно слово вело к другому. Постарайтесь составить их как сюжет в кинофильме. Первая строка, например, будет такая: «Вот апельсин, который кто-то положил на стул. Он катится со стула вниз, прямо на цветок», и так далее. Когда закончите, перейдите на страницу 183, где найдете пустую таблицу, которую можно заполнить и посмотреть, как все прошло.

Совет:

Не забудьте повторить все в памяти, прежде чем начать записывать!

Станция	Слово 1	Слово 2	Слово 3
1	апельсин	стул	цветок
2	песок	ручка	тарелка
3	моллюск	помидор	книга
4	нож	бумага	чашка
5	собака	кисточка	занавеска
6	свеча	одеяло	оливка
7	полотно	огурец	вентилятор

Цифры тоже не трудно запомнить более одной на каждой станции. Вы делаете точно так же, как со словами, составляя короткую забавную историю с изображениями для цифр на умственных станциях. В следующем упражнении будет по две цифры на каждой. Если вы освоили лишь один из способов ассоциирования – только рифмы или только рисунки, то у вас получится история с двумя из этих ассоциаций на каждой станции. Просто убедитесь, что вы помните начало и конец истории.

А если вы освоили обе методики создания ассоциаций, то можете все сделать немного проще. Пусть первой цифре от 0 до 9 всегда соответствует изображение, а для второй цифры от 0 до 9 – рифма. Так у вас получится простой логичный способ отслеживать внутренний порядок ваших цифр. Вам предстоит отобразить эти цифры в правильном порядке на каждой станции. Так что вперед, запоминайте.

Станция на моем маршруте	Цифры для запо- минания	Станция на моем маршруте	Цифры для запо- минания
1	3 1	6	5 0
2	1 6	7	9 2
3	8 7	8	6 4
4	2 5	9	4 8
5	9 3	10	7 3

Хороший способ проверить силу пространственного метода – это повторять информацию в обратном порядке. В последних двух упражнениях вы можете успешно использовать те же самые станции.

Когда информация совершенно разная, одно не мешает другому. Даже наоборот: заученное ранее может помочь связать новые данные. Это упражнение демонстрирует, как можно разделять их и запоминать по частям. После выполнения этого упражнения вы будете способны запомнить 21 слово на первых семи станциях, а также по две цифры на каждой.

Когда я провожу лекции для персонала какой-либо компании, я обычно получаю список присутствующих. Их может быть 70–80 человек. Для своей презентации я запоминаю их имена и телефонные номера, а иногда и другую информацию, например, в каком отделе или в какой фирме они работают, если приглашены со стороны. Я поступаю, как в двух упражнениях выше. Сначала запоминаю имя и фамилию каждого, и когда могу всех назвать, то добавляю телефонные номера. Получается, что в то

время, как я занят телефонными номерами, я еще раз повторяю имена. Так я укладываю информацию слой за слоем.

Вполне можно запомнить информацию о более чем семидесяти присутствующих. Вы тоже прекрасно с этим справитесь после небольших тренировок. Сравните это с бегом: сейчас я научил вас пробегать один километр, а если вы хотите пробежать пять километров, то единственное, что нужно – это тренировка.

Пространственный метод

Короткие путешествия

Для информации, которую нужно запомнить ненадолго, можно использовать короткие умственные путешествия. Существуют классические методики с использованием собственного тела. Нужно следовать вдоль тела сверху вниз или снизу вверх. Начинаете с правой ступни, затем правое колено и так далее. Так у вас получится 10–15 станций, до которых можно быстро добраться, если вдруг возникнет ситуация, требующая активного запоминания.

Некоторые другие короткие маршруты – это автомобиль, если он у вас есть, или даже велосипед. Вы начинаете в одном месте и следуете по кругу. Во всех этих коротких передвижениях можно мысленно увеличивать количество станций, а затем удлинить маршрут, чтобы он стал более вместительным. Ступня может быть всего одной станцией, но если изменить масштаб, то можно побывать на пальцах ноги, на подошве и на пятке. Вы наверняка способны придумать сколько угодно мест, которые можно использовать подобным образом.

Цель этих коротких путешествий, как правило, заключается в сохранении информации на короткий промежуток времени. Но все-таки на более долгий срок, чем ее смогла бы сохранить обычная рабочая память. Может быть, вам предстоит провести короткую презентацию, пойти за покупками, или вам будут давать инструкции по телефону, а вы не можете их записать. Обычно эти данные позже не понадобятся, и повторять их не нужно. Поэтому вы можете каждый раз использовать одни и те же места, но лучше все-таки выбирать несколько и другие для переключения между ними.

Пространственный метод

Свободные ассоциации

Как я показал ранее, можно использовать пространственный метод гораздо свободнее, чем мы делали в последних упражнениях этой главы.

Мы немного говорили об этом, когда связывали простую информацию с тем, что хотим запомнить. Тогда мы выбрали место, которое наиболее логично ассоциируется с данными для запоминания.

Надо сказать, что перед вами очень сильный инструмент. Пространственный метод в этом случае становится просто «методом локусов». Потому что вместо массы станций, расположенных в умственном путешествии в логической последовательности, теперь мы будем находить ассоциации более свободно. Следующие идеи мы уже обсудили в начале этой главы, как основу пространственного метода.

-
- | | | |
|--|---|--|
| 1. Подберите ассоциации и свяжите информацию так, чтобы ваш мозг смог с ней справиться | → | 2. Поместите информацию в такое место, в котором было бы логично ее искать |
|--|---|--|
-

Этот метод проще всего объяснить на примере. Когда я запоминаю номера телефонов, я не вставляю их в длинные умственные путешествия. Я мог бы это сделать, но так как я использую ряд моих маршрутов для участия в соревнованиях, я не хочу вставлять туда информацию, которую хочу помнить постоянно. Вместо этого я делаю так: связываю номер телефона человека с тем местом, где я логично помещаю его самого. Если до этого я с ним никогда не виделся и дело происходит на деловой встрече или в тому подобной обстановке, я запоминаю номер места, где мы находимся в конференц-зале. А если я хорошо его знаю, то выбираю организацию, где часто с ним встречаюсь.

Метод еще очень хорошо работает, если нужно запомнить такую информацию, как даты исторических событий, универсальные знания или чей-нибудь день рождения. Если я скажу, что Гётеборг был основан в 1621 году, в вашей голове может всплыть какое-нибудь конкретное место в этом городе. Это может быть что-то на Авеню, Лизеберг или Универсеум. Для простоты я выберу статую Посейдона, венчающую самый известный бульвар Швеции – Авеню.

Далее можно создать мысленную картинку, связывая место и цифры в дате. Добавим, что Гётеборг был основан Густавом II Адольфом, и вы получаете немного больше материала для работы. Можно поступить по-

умному и проигнорировать первую единицу из 1621 года. Ведь и так понятно, что город был основан во втором тысячелетии. Теперь все может выглядеть следующим образом:

Информация для запоминания	Место	Ассоциация для запоминания
Гётеборг, основан в 1621 году Густавом II Адольфом.	Посейдон на площади Гётаплатсен	Для цифр 621 вы представляете слона, который ссорится с лебедем. Лебедь забыл взять спички, чтобы зажечь свечу. Они замерзли и хотят согреться. Густав II Адольф На слоне верхом сидит кот Густав ¹ , который под мышками держит красивого лебедя и лопату. Он собирается копать и что-то строить. Он нарисовал себе маленькие усики и удовлетворенно улыбается. Жареный лебедь на обед, после того как он начнет копать землю для строительства нового города.

На слоне верхом сидит кот Густав^[1]

Это на первый взгляд может показаться слишком на-думаным. Но когда вы станете повторять, вам надо будет просто посмотреть на картинку, и это займет совсем немного времени. Надо увидеть именно всю картинку сразу, а это можно сделать легко и быстро.

Таким образом вы можете выбрать различные места, которые естественным образом приходят на ум, когда появляется какая-нибудь информация. Если использовать этот способ постоянно, то через некоторое время вы станете настоящим эрудитом. Отличная возможность тренироваться на викторинах или играх вроде Sverigespelet^[2]. Начните с

позитивного настроения, активно слушайте и создавайте ассоциации. Затем повторите все во время игры, когда представится случай. Так что даже если вы не выиграете, ваш багаж пополнится большим количеством знаний!

1. Вам надо выбрать место...
2. Найти ассоциацию или мысленный образ...
3. Поместить информацию туда.

Пространственный метод

Ежедневные тренировки

Конечно, очень хорошо бы каждый день путешествовать с помощью пространственного метода. Можно поместить информацию, с которой столкнулись, в какое-нибудь свое умственное путешествие. Или быстро создать маршрут прямо там, где находитесь.

Посмотрите, что расположено ближе всего к вам справа, прямо перед вами, а затем слева. Затем размещайте там слова, цифры или любую другую информацию и запоминайте ее. Если затем сделать, как в более продвинутом примере, и сгруппировать данные, то можно добиться запоминания их большого количества за несколько секунд. Тренируйтесь в использовании этой методики как можно чаще. Освоение ее даст вам, пожалуй, самый мощный инструмент из всех методов активной памяти. В конце концов, только он используется всеми профессионалами в области памяти, причем практически таким же образом. Такие путешествия использовали еще древние греки. Неудивительно, что в течение более двух тысяч лет этот метод является наиболее эффективным для сохранения каких-то сведений в памяти.

Повторение

«Сейчас оно должно запомниться! Я повторил по крайней мере 100 раз...»

Какой бы хорошей памятью человек ни обладал, он не может игнорировать самое фундаментальное условие качественного запоминания, а именно – повторение информации. Это может показаться сомнительным и даже парадоксальным, ведь до сих пор мы обсуждали различные методы быстрого, простого и эффективного развития памяти. Разве это не означает, что все данные навсегда сохраняются в памяти без изменений?

Все знают, что повторение отлично работает, но многим хотелось бы заменить его на более совершенные методы. Нет, мы говорим не о традиционном воспроизведении. Не о таком, когда человек повторяет что-либо так много раз, что в конце концов информация накрепко застревает в мозгу. Это очень распространенная методика, которой я и сам усердно пользовался, когда учил иностранный язык в школе. Вся его прелесть в том, что он работает безотказно.

Но есть и недостатки – невозможно отследить, собраны ли все нужные данные и все ли хорошо заучено. Не существует инструмента, позволяющего отыскать что-либо в памяти, если вы это забыли. А вот во всех методах, которые мы разбирали до сих пор, данные размещены в памяти таким образом, что всегда можно найти ответ и отследить, все ли запомнили. Этого практически невозможно сделать, если просто много раз повторять информацию.

Наши методы имеют также то бесценное преимущество, что запоминание и повторение четко разделены. Потому что это совершенно разные вещи!

Профессионалы в области памяти, запоминая информацию на соревнованиях, тщательно разграничивают эти два момента. При заучивании мозг создает новые связи для восприятия информации. А при повторении укрепляются уже созданные цепочки, что требует гораздо меньше энергии. Если энергии нужно меньше, то и времени на усвоение можно затратить не так и много.

Есть определенные промежутки времени, когда уместно повторить информацию, хотя сложно сказать с точностью до минут, насколько долгим должен быть интервал между повторами – это весьма индивидуально. Но скоро вы заметите, что больше всего подходит именно вам. Если вы повторяете информацию, для запоминания которой есть сколько угодно времени, то вскоре поймете, когда все выучили и больше повторять так часто не надо. А когда вынуждены запомнить что-то за несколько минут, вы должны определить, в какой момент прекратить заучивать новую информацию и перейти к повторению старой.

На чемпионате мира, когда мне нужно запомнить несколько колод карт в час, я заучиваю одну колоду карт и сразу после этого все повторяю. Затем беру следующую колоду, запоминая, повторяю и беру третью колоду. Для заучивания и немедленного повторения одной колоды мне нужно не более трех минут. Таким образом, когда я выучил три колоды, прошло около десяти минут. Теперь я должен снова просмотреть все три колоды, прежде чем приступить к следующему набору из трех колод.

Итак, у меня установлены вполне определенные временные интервалы и на запоминание новой информации, и на повторы. Мой мозг в состоянии удерживать некоторое количество данных в течение известного периода времени, после которого он начинает их забывать. В этот момент ему нужно подсказать – путем повторения, что именно необходимо помнить. Когда мы соревнуемся, необходимо вспомнить все на 100 процентов, так что важно не откладывать повторение надолго.

Когда проходит положенный час и мне уже нельзя про-сматривать колоды, я никогда не начинаю сразу же записывать ответ. Вместо этого я повторяю всю информацию в голове дважды, прежде чем беру карандаш. Для этого я пробегаю по своим умственным маршрутам, где разместил данные. При этом усиливаю образы, которые мне кажутся слабыми, и укрепляю те, за которые спокоен.

Это повторение само по себе может занять до 30 минут, но оно абсолютно необходимо для получения правильного результата. Я знаю, что после умственных повторов информация хорошо сохраняется, и могу потом целый час делать записи и не волноваться, что забыл какой-то факт или картинку.

Зачем я повторяю про себя, прежде чем прикоснуться к бумаге? Еще и потому, что это гораздо быстрее, чем записывать ответ. И позволяет поймать поток данных и двигаться так быстро, как этого хочет мозг, а не рука с карандашом. И это большое преимущество.

Ни один из профессиональных мнемонистов не обходится без повторения. В течение тех долгих лет, что я наблюдал за работой лучших из них, я заметил, что начавшие использовать мнемонические методы еще в детстве правильно воспроизводят информацию вскоре после ее запоминания.

Если речь идет только об одной колоде, они могут воспроизвести все данные сразу после заучивания. Если объектов больше, им часто достаточно сделать только один повтор, прежде чем все записывать.

Принципы повторения можно описать следующим образом:

- Заучивайте в течение нескольких минут или до тех пор, пока не почувствуете, что вам обязательно надо вернуться назад и повторить.
- Вернитесь назад и повторите, добавляя свои ассоциации к этой информации!

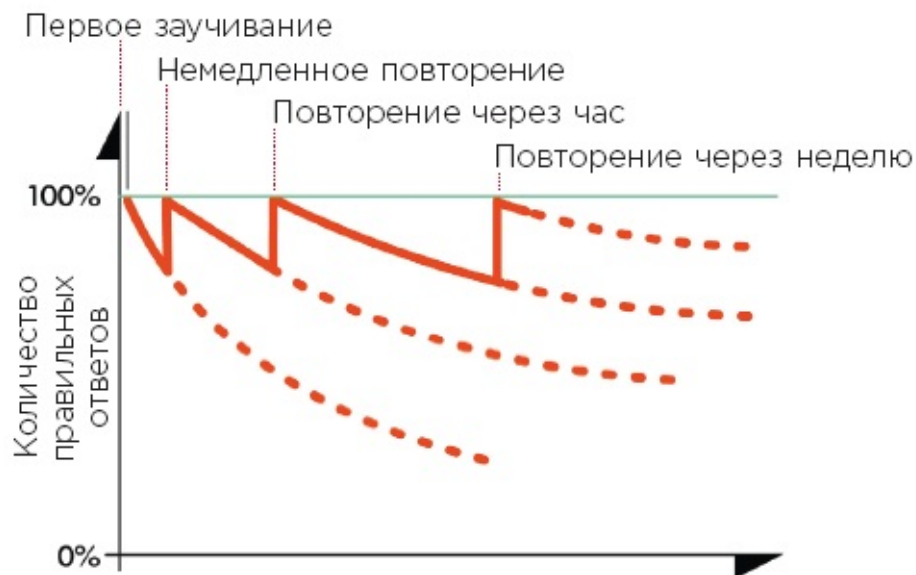
Повторение должно идти очень быстро, иначе окажется, что вы запоминали в течение слишком долгого времени, уже кое-что забыли и это нужно заучивать заново.

На приведенном ниже графике показана рекомендуемая длительность

интервалов между повторами. Обратите внимание, что под повторением сразу после запоминания имеется в виду воспроизведение непосредственно после чтения текста или после того времени, которое вы провели в сосредоточенном запоминании.

Никогда не следует читать больше, чем по 30 минут до повторения. При этом время до воспроизведения зависит от того, насколько быстро и хорошо человек способен заучивать. Общее правило здесь – не запоминать дольше пяти минут, а в самом начале достаточно даже двух-трех минут до повтора. Красные кривые показывают, что мы забываем быстрее и объемнее, если не повторяем. И с каждым воспроизведением повышаем уровень знаний до 100 процентов. Каждый повтор к тому же заставляет нас медленнее забывать.

Повторение и улучшение запоминания



Эффекты памяти

«Это эхо в моей памяти, я испытывал это раньше!»

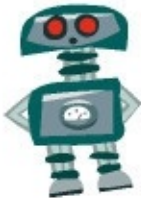
Если человек регулярно тренирует свою память, у него появляются некоторые удивительные способности, которые в обычном состоянии так ясно и непосредственно не наблюдаются. Эти феномены памяти помогают гораздо лучше познать самого себя и выяснить, как работает память и мозг.

Я уже говорил, что разработал игру из 80 изображений. Да, именно 80 рисунков. Несмотря на кажущуюся простоту, при использовании этой игры можно добиться эффекта, который я сейчас объясню. Любопытно, что те же явления усложняют жизнь профессиональных мнемонистов и ограничивают количество тренировок. И у рекорсменов, и у обычных любителей физических видов спорта часто наблюдается истощение мышц и выделение в них молочной кислоты. А у профессионалов памяти нередко возникают ее определенные изменения, которые снижают наши возможности.

Упражнение

Эхо

Когда мнемонист запоминает похожую информацию по несколько раз, он может испытать нечто, напоминающее эхо. Проще всего это продемонстрировать на примере, поэтому давайте сделаем так: для начала посмотрите на шесть пар изображений и запомните их методом связей. И только потом прочтите оставшийся текст в этом разделе и продолжайте упражнение.

Номер пары	Изображение 1	Связь	Изображение 2
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Эхо возникает из-за того, что мозг испытывает трудности, запоминая

аналогичную информацию, но другим способом.

Отчетливее всего это заметно профессионалам при переходе от заучивания одной колоды карт к нескольким.

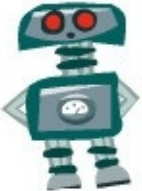
Когда человек смотрит на карты во второй, третьей, четвертой колоде и так далее, мозг часто обращается к ранее уже выученным. Дело в том, что он по новой запоминает похожую информацию, но размещает ее в других местах.

Когда появляется валет червей, мозг хочет перейти к валету червей из уже известной колоды. Это напоминает эхо, и с ним трудно бороться.

Даже при попытке разместить информацию в тех же местах при использовании пространственного метода, можно столкнуться со старыми примерами. Это мусор из прошлых воспоминаний, который там задержался.

Его не так ясно видно в процессе запоминания, но если не отработать его как следует, то прежние образы будут возвращаться. Старые картинки будут мешать недавно запомненным образам своим «эхо».

Прежде чем мы продолжим, посмотрите на следующие пары рисунков. Это снова те же шесть пар изображений, но теперь в других сочетаниях. Запомните их и затем продолжайте чтение до конца этого раздела книги.

Номер пары	Изображение 1	Связь	Изображение 2
1		$\longleftrightarrow$	
2		$\longleftrightarrow$	
3		$\longleftrightarrow$	
4		$\longleftrightarrow$	
5		$\longleftrightarrow$	
6		$\longleftrightarrow$	

К счастью, для исправления этой ситуации кое-что можно сделать. Первая проблема – возвращение мозга к уже заученной информации – лучше всего решается практикой и только практикой. Это зависит от качества запоминания и развития той части мозга, которая отвечает за многозадачность. Постепенно вы научитесь различать: вот первый пакет данных, вот второй пакет и так далее.

Другую проблему – эхо от ранее запомненной информации в умственных путешествиях, также можно успешно решить. Чтобы очистить свое мысленное пространство от старых данных, следует просто удалить их. Верите вы этому или нет, но соревнующиеся по памяти профессионалы, являются также мировыми рекордсменами по забыванию. Одни и те же люди помнят одновременно и лучше, и хуже всех остальных! Нам просто необходимо выкинуть из головы все колоды, цифры и другие объекты, которые мы изучили на прошлых соревнованиях. Но так ли это легко?

Нет, все мы подвержены риску эхо, и это главная причина, почему многие лучшие мнемонисты *не* тренируются за несколько дней и даже недель до соревнований. Все хотят очистить свои умственные пространства от старого информационного мусора, который там скопился.

Можно сделать это двумя способами. Во-первых, ничего не повторять – пусть время само сделает свое дело. А во-вторых, можно обойти все свои станции и опустошить их. Спортсмен запоминает свои места пустыми и таким образом «забывает» информацию. Профессионалы обычно используют комбинацию этих способов. Есть и те, кто действует несколько более экстремальным вариантом удаления данных. Они представляют себе, как сметают все объекты или сокращают их в размере до полного исчезновения.

Посмотрите на страницу 184. Там приведена таблица, в которой отсутствует половина изображений из первого раунда запоминания. Они все перемешаны. Удастся ли вам записать, какие рисунки отсутствуют? Но для начала нужно почувствовать, как реагирует мозг и что возникает перед вами, когда вы видите изображение. Что правильно, а что эхо? Вы заметили какое-нибудь отличие от предыдущих упражнений?

Утомление

Одним из преимуществ техник активной памяти является то, что вы можете проверить себя и оценить, насколько вы устали. Если я плохо отдохнул, то дело может пойти так далеко, что я буду не в состоянии запомнить даже одну колоду. Говоря «не в состоянии», я имею в виду, что

не успею заучить ее менее чем за пять минут. А ведь это очень большое для меня время, потому что обычно его хватает для повторения колоды и три, и четыре раза.

При запоминании в головном мозге протекает ряд химических реакций и происходят физические изменения. Если вы устали, то и мозг не отдохнул, а это необходимо для усвоения информации. Мозг регистрирует то, что вы видите, но в память не откладывает. И приходится заставлять его работать. Гораздо лучше немного поспать или просто отдохнуть, а не продолжать заучивание.

Мне позвонили журналисты из программы «Талант 2010» с канала TV4 и спросили, не хотел бы я в ней поучаствовать. Я-то всегда думал, что все сами стремятся попасть на телевидение, а не они приглашают участников. Но тогда выяснилось, что для создания хорошей передачи телевизионщики обзванивают людей, которые умеют сделать что-то впечатляющее или необычное за две минуты.

Когда такому человеку звонят, он обычно бывает польщен и думает, что у него есть право голоса при подготовке номера и он может сделать что-то по своему желанию. Мне было далеко не ясно, хочу я участвовать в передаче, или нет. Но после долгих размышлений и кое-каких требований с моей стороны, которые были вроде бы приняты, я принял приглашение. А ведь моя интуиция настойчиво подсказывала: держись подальше!

Мы долго обсуждали сценарий с помощником режиссера, прежде чем достигли договоренности. Я должен был запомнить три строчки двоичных чисел, по 18 штук в каждой, что в общей сложности давало 54 элемента – комбинации единиц и нулей. Что-то подобное я обычно легко запоминаю примерно за одну минуту. Так что две минуты эфира предоставляли хороший запас времени. На следующий день я пошел в Большой театр в Гётеборге. И собирался начать запоминать в 10 часов утра – одним из моих требований было раннее выступление, потому что я поехал к ним с дочкой. Для начала мы провели небольшую репетицию, причем должны были кричать, прыгать и даже вопить от радости, чтобы у режиссера получился яркий материал для его программы.

Но лишь в три часа телевизионщики сообщили о времени начала выступления. Нас разделили на две группы, одна должна была работать с 17 до 19, а другая с 20 до 22 часов. У зрителей будет перерыв в час, потому что съемка всей передачи занимает немалое время. Представьте мое удивление, когда я услышал, что мой номер в программе – 26. Это была не просто вторая группа, но и чуть ли не самый ее конец. Слишком поздно для моей дочери, которой надо быть дома с мамой в восемь вечера. Я

попытался связаться с тем же помощником режиссера, но безрезультатно. Он был занят. Взвесив все за и против, я все же решил остаться. Моя дочь веселилась, она бегала вокруг и болтала, и она всем нравилась.

В четыре часа телеведущие Волшебник Тоббе и Маркулио закончили запись, которая была действительно хороша. Вдохновение и мотивация были на вершине. Но случившееся позже было совсем не так смешно. Меня уже утром начало знобить. Шея немного затекла, но было не настолько плохо, чтобы я решил отказаться от выступления. Но после этой записи до моей очереди выйти на сцену прошло более пяти часов, мой голос заметно сел, и я устал. Перед выходом я попытался запомнить 54 двоичных числа три раза, и ни разу не достиг стопроцентного результата. Я был серьезно встревожен.

Я знаю себя и понял, что утомился и это мешает работе. Но сосредоточившись и кое-что повторив, я еще имел возможность справиться с заданием. В конце концов, там было только 54 единицы и нуля, а обычно я с этим легко справляюсь.

На сцене я увидел свои три строки от Волшебника Тоббе. Я начал запоминать, а Маркулио нервничал и даже отпустил реплику «Неужели это действительно возможно?!». Мне удалось все закончить за две минуты, в соответствии с планом. Я совсем не волновался, стоя перед жюри, камерами и большой аудиторией, но очень беспокоился, что устал. Я прошел информацию дважды и обнаружил при втором проходе картинку, закодированную ошибочно, и исправил ее. А пока на сцену выкатывали доску с двоичными числами, я мысленно повторил числа еще два раза. Когда все было готово, члены жюри попросили меня начать их читать.

Они ничего не понимали. Позади меня была просто куча единиц и нулей, и я должен был прочесть их как длинный номер лотерейного билета.

Уже в первой строке у меня была ошибка. Очень плохо. К моему большому удивлению, Берт Карлссон попытался помочь мне, попросив начать вторую строку после неоднократного повторения той же ошибки в первой. Странно, я сделал ошибку и здесь. Потому что вторая была отображена правильно, в этом я был совершенно уверен. Аудитория шумела и некоторые люди даже свистели, ничего не понимая.

Я спустился со сцены и посмотрел на доску. Она была совершенно не похожа на мои три ряда. Телевизионщики разделили информацию на шесть строк с набором из девяти единиц и нулей в каждой. Неудивительно, что я ответил неправильно, когда Берт попросил меня начать на второй строке, которая для жюри и аудитории было номером три. Я был зол по-настоящему, но все же понял, что Берт Карлссон пытался помочь мне,

когда просил начать вторую строку. Он явно хотел увидеть, могу ли я сделать обещанное.

В конце концов я добрался до помощника режиссера, и он понял, что они совершили ошибку. Он очень долго извинялся.

Много позже я посмотрел получившийся клип и заметил, сколько всего плохого произошло со мной на съемке. Я на самом деле запомнил числа с ошибками уже в первой строке. Их я не устранил во время повторения. Потом появилась ошибка по вине телевизионщиков – это когда Берт попросил меня начать строку номер два. Но потом произошла ошибка в последней строке! Даже если бы я понял, как устроены их строки и прочел ряды со второго по пятый правильно, я бы просчитался в шестом ряду! Но мы так до него и не добрались, и теперь это не важно.

Поскольку режиссер все испортил, я мог выбрать: вырезать себя из передачи или нет. После долгих раздумий и разговоров с режиссером я не стал удалять свою часть передачи. Ведь был снят и начальный ролик, из которого совершенно ясно видно, на что я способен. Я оказался хорошим примером профессионала, потерпевшего неудачу на сцене. А сохранить свой прокол решил потому, что хотел показать – даже хороший мнемонист может ошибаться. Во всех предыдущих передачах я выглядел сверхъестественно хорошо. Это само по себе не очень правильно, потому что все считают мою сверхпамять врожденной. А теперь они смогли увидеть, что и я могу потерпеть неудачу.

Но комичность ситуации в том, что многие не понимают – именно я был тогда на сцене! Много раз, когда я демонстрировал запоминание целой колоды и очевидно нравился публике, все вспоминали парня, провалившегося на «Таланте 2010». Многие объясняли это тем, что он очень сильно нервничал. Они не могли понять, что этим парнем был усталый Идрис, а без отдыха все только так и должно было закончиться. Я знаю это как никто другой, я ведь там совершенно не нервничал!

Зрителей не волнует, как все прошло, они просто рады участвовать в передаче «Талант 2010» и хотят взять автограф у мнемониста, особенно дети. На лекции для третьеклассников одна девочка снимала меня на камеру и хорошо рассмотрела, а потом улыбнулась и сказала: «Вот тот, кто провалился на «Таланте 2010»!» Это было мило и очень здорово, даже больше, чем если бы я просто хотел произвести благоприятное впечатление.

Заключение Азбука памяти

Мы изучили все важнейшие методы и принципы активной памяти. Теперь вы понимаете, как профессиональные мнемонисты могут запомнить так много информации. Мы создаем изображения для всего, что мы хотим заучить, находя ассоциации, а затем крепко связывая эти данные с мысленным путешествием, которое хорошо знаем. Подключаем все чувства и этим активируем максимально большую часть мозга, стараясь, чтобы нам было комфортно, поскольку для мозга это значительно облегчает запоминание информации. И, наконец, мы стратегически подходим к повторению, собираясь помнить только необходимое.

Вот основы различных методов развития памяти, которые используют профессионалы:

- Все методы строятся на подборе ассоциаций к информации, которую вы должны запомнить.
- Все методы используют изображения и визуализацию.
- Все методы размещают информацию в мысленном пространстве.
- Необходимо тренироваться, чтобы хорошо освоить свои методы.
- Нет метода, который был бы значительно лучше, чем другие, все решает продолжительность обучения.
- Нужно около 3–6 месяцев, чтобы хорошо изучить эти методы, независимо от того, насколько сложными они являются. Потом столько же времени понадобится, чтобы применять их без проблем.
- Только если тренироваться регулярно, можно испытать и понять все эффекты памяти и ограничения, о которых мы скоро поговорим.

Для того чтобы намного лучше запоминать информацию, важно следовать основным принципам:

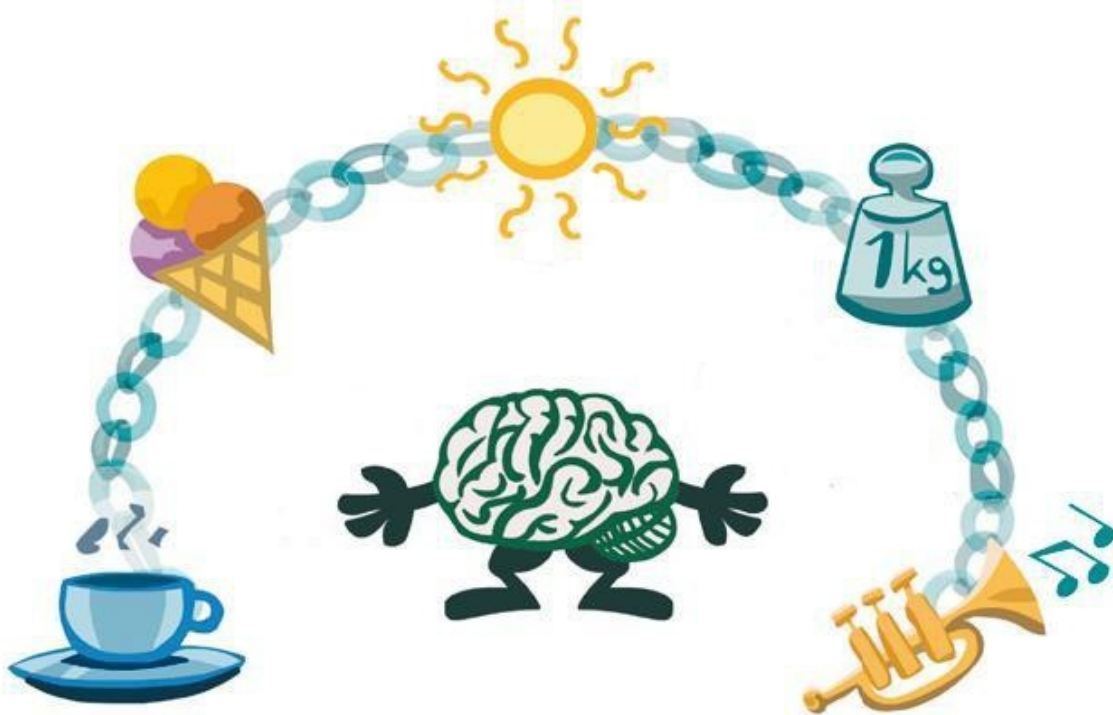
1. Убедите себя – **Позитивное отношение!**
2. Настройте мозг – **Фокус**
3. Связывание информации – **Метод связи**
4. Находите ассоциации свободно! – **Метод ассоциации**
5. Поместите информацию в нужном месте – **Метод пространства**
6. Повторяйте, чтобы закрепить и запомнить – **Повторение**

Подключите все свои чувства при использовании этих принципов, и ваше обучение ускорится. Чувства – это ваши связи с информацией, с помощью которых можно вернуть ее обратно.

Это альфа и омега методик активной памяти, их надо использовать

постоянно. Помните, что мозг не может отличить реальное от нереального, на него не действуют ограничения физического мира! Поэтому можно усилить переживание, услышав более громкие звуки, ощутив более сильные запахи и т. д. Даже если все это только в вашем воображении.

1. Как это на ощупь? – **Осязание**
2. Как это на вкус? – **Вкус**
3. Как это выглядит? – **Зрение**
4. Как это звучит? – **Слух**
5. Как это пахнет? – **Запах**
6. Шестое чувство! – **Интуиция**



И, наконец, мозг хочет получать удовольствие. Я повторяю это как мантру. В конце концов, только вы знаете, как выглядят ваши умственные образы! Так зачем же делать их бесцветными, скучными и обыденными, когда мозг обладает мощным воображением и творческими способностями для создания самых забавных, необычных и красочных картинок. Прибавьте остроты к вашим ассоциациям и изображениям, и пусть они будут:

1. Живыми
2. Нестандартными
3. Красочными
4. Полными фантазии

5. Утрированными

6. Остроумными

А еще мы обсудили, что помогает мозгу превосходно себя чувствовать. Неудивительно, что нужно сбалансированно питаться и, конечно, высыпаться. Хорошо для мозга и разнообразие, так что новизна поступков и необычные впечатления стимулируют и активируют головной мозг, заставляют его быть начеку. Мозг хочет получать удовольствие!

Тренируйтесь так часто, как только можете! Именно это дает результаты. Не стоит недооценивать значение ежедневных упражнений. Мозгу не нужно разминаться, как телу. Вы можете начать запоминать в любой момент. Таким образом, даже небольшое количество ассоциаций и связывания лучше, чем вообще ничего. На сайте www.zogaj.se представлено намного больше упражнений и идей для повседневной жизни. Кроме того, я разработал игру «Зогай – новый способ мышления». Есть и настольная игра, и приложение для телефона и планшета. С ними вы можете потренироваться в использовании всех методов, которые мы изучили в этой книге.

Заключительный тест

Переходим к заключительному тесту, который имеет тот же формат, что и первоначальный, но примерно на 50 процентов сложнее. При прохождении этого теста нужно использовать все методы активной памяти. Если тренируетесь регулярно, то должны быть в состоянии справиться со всеми заданиями. Главная идея – в использовании изученных методик и сравнении ответов с результатами первоначального теста. На www.zogaj.se приведено намного больше таких заключительных тестов для тренировки.

Тест состоит из четырех различных категорий. Это слова, числа, лица с именами, а также исторические даты. Следите за временем и запишите, как все пройдет. Вы найдете лист ответов для заключительного теста на стр. 185 и далее.

Слова

Заучите слова ниже в правильном порядке. Вам надо точно их запомнить, двигаясь сверху вниз. По истечении заданного времени запишите ответы на специальном листе на странице 187. Вы получаете одно очко за каждое слово на своем месте. Все должно быть написано без ошибок.

Время на запоминание: 2 минуты

Колонка 1	Колонка 2	Колонка 3	Колонка 4
Паук	Муравей	Танцевать	Одеяло
Прыгать	Катер	Солнечные очки	Банан
Велосипед	Стричь	Газета	Сосна
Бумага	Загорать	Мост	Трава
Шишка	Гриль	Полотенце	Вейкборд
Салфетка	Зубная паста	Бикини	Пчела

Количество правильных ответов: _____

Цифры

Посмотрите на приведенные ниже цифры и постарайтесь запомнить как можно больше в правильном порядке за указанное время. Затем запишите ответы на странице 187 и сравните с оригиналом. Цифры должны идти подряд и точно строка за строкой. Вы получаете одно очко за каждую цифру на своем месте.

Время на запоминание: 2 минуты

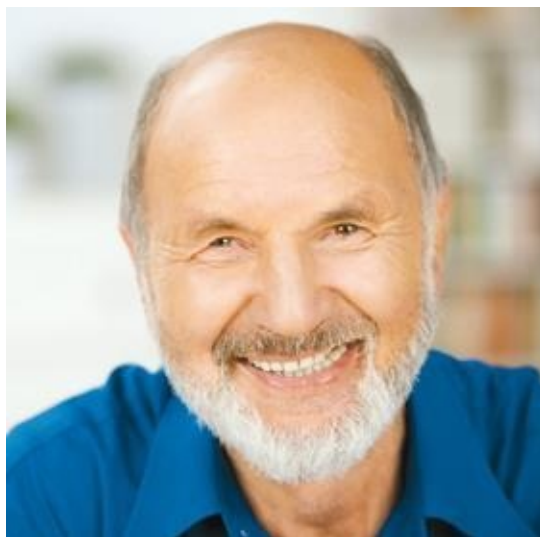
Строка 1	8 3 1 0 2 8 6 9 8 7 1 3
Строка 2	5 2 0 9 6 4 1 8 8 3 1 2
Строка 3	9 3 6 8 2 0 1 3 0 4 6 7
Строка 4	0 8 6 3 7 4 2 8 3 4 0 3

Количество правильных ответов: _____

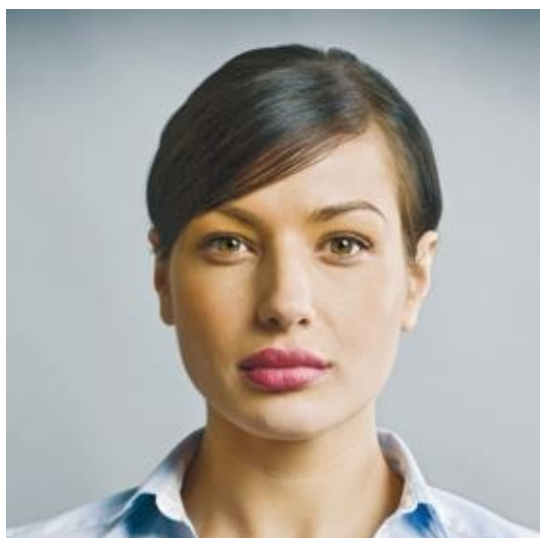
Лица и имена

Посмотрите на расположенные ниже лица и постарайтесь запомнить как можно больше. Запишите столько имен и фамилий, сколько сможете, на странице 188.

Время на запоминание: 2 минуты



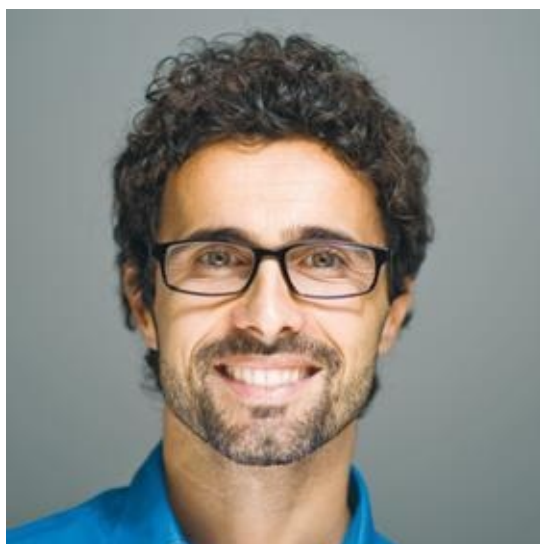
Иван Березов



Оля Терентьева



Олег Григорьев



Петр Виноградов



Марина Шварц



Миша Бернар



Семен Волков



Инна Логинова



Заим Хусанович



Валерия Борисова



София Турова



Константин Савин

Количество правильных ответов: _____

Исторические даты

Взгляните на эти даты и постарайтесь запомнить, сколько сможете. Исторические события вымышлены. Вы должны зафиксировать в памяти, когда что произошло. В конце книги вы найдете то же самое, но в другом порядке и без года. Там после запоминания надо указать верные даты. Вы получаете одно очко за каждый правильный ответ.

Время на запоминание: 2 минуты

1	1839	Король разводится, если верить бульварной прессе.
2	2059	Мастер-мнемонист запомнил все книги.
3	2090	Найден огромный паук.
4	1989	Изобретен локомотив на солнечных батареях.
5	1391	Слон научился запоминать дни рождения.
6	1936	Гражданская авиация летает со скоростью звука.
7	1404	Около другой звезды нашли обитаемую планету.
8	1402	Полное лунное затмение.
9	1354	Планета уходит со своей орбиты.
10	1324	Инопланетяне высадились в Калининграде.
11	1030	Принцесса выходит замуж за гея.
12	2064	Наводнение на Марсе.
13	2079	Лев убегает из зоопарка.
14	1905	Олимпийские игры проходят на Луне.
15	1856	Со спутника Юпитера слышна музыка.

Перейдите на страницу 189 и запишите ответы, когда истечет время.

Количество правильных ответов: _____

Как интерпретировать результаты?

Я не собираюсь выставлять какие-то оценки для определения уровня ваших достижений по сравнению с необученным человеком. Теперь вы знаете, как натренировать свою память и что после этого можно правильно ответить на все вопросы в этом тесте. Вы не всегда в состоянии сделать это за две минуты, но понимаете, как добиться отличных результатов за время, которое всего на несколько минут больше.

Однако я был бы несколько разочарован, если бы после выполнения всех упражнений и тренировок вы нисколько не улучшили свои результаты. Когда человек учится новому способу размышлять, вначале все происходит не так быстро. Это совершенно нормально. Но зато вы выиграли в качестве запоминания! Например, насколько легче найти теперь заученную информацию. Вы можете воспроизводить ее по порядку и в прямом, и в обратном направлении, и можете точно сказать, где именно

что-то забыли, если так случилось. Сказать кому-то: «Я забыл слово между этим и этим словом» очень впечатляет! Так что продолжайте тренироваться в использовании и совершенствовании новых методов. Это позволит значительно увеличить объем вашей памяти. Хотелось бы надеяться, что вас вдохновит улучшение результатов после прохождения этого заключительного теста!

Приложение А

Система СГО

Чтобы запоминать длинные ряды чисел, есть несколько более продвинутые системы. В этом случае каждые две цифры связывают с некоторым субъектом. К каждому субъекту прилагаются глагол и объект, связанный с ним. Таким образом, Субъект – Глагол – Объект, или система СГО.

Мы рассмотрим более простую версию для цифр от 0 до 9. Это позволяет запоминать их в группах по три человека путем создания образа. Три цифры, которые вы заучиваете, образуют небольшую историю, которую мозгу легко запомнить.

Чтобы увидеть, какая цифра с кем связана, вам нужна простая логика. Проще всего соединить с цифрой первую букву имени. Первая буква алфавита А, тогда пусть А используется для цифры 1, вторая буква Б = 2 и так далее. Цифра 0 здесь представлена иначе, но она выглядит как буква О, так пусть это и будет ее буква. Далее, каждый субъект должен двигаться (это и есть глагол), и с ним связан какой-то объект. Никаких проблем, так как мы понимаем, что субъект что-нибудь да делает. Например, Златан Ибрагимович играет в футбол, и он делает это мячом, конечно! Мяч круглый, как и ноль, так что Златана можно связать с этой цифрой.

В следующей таблице вы увидите, что можно использовать в качестве субъектов, глаголов и объектов к системе СГО. Самое главное – это быть уверенным в выборе своих образов. Заменяйте предложенные варианты своими или придумайте субъекты, которые вам симпатичны!

Цифра	Субъект	Глагол	Объект
0 О	Футболист	Забивает	Мяч
1 А	Алеша Попович	Едет верхом	На коне
2 Б	Бармалей	Машет	Саблей
3 В	Винни-Пух	Летит	На воздушном шаре
4 Г	Крокодил Гена	Играет	На гармошке
5 Д	Дуремар	Ловит	Пиявок
6 Е	Емеля	Лежит	На печи
7 Ё	Ёжик в тумане	Держит	Чашку с чаем
8 Ж	Жар-птица	Клюет	Зерно
9 З	Золушка	Надевает	Туфельку

Собственная система СГО

Как обычно, лучше всего найти свои собственные ассоциации. Поэтому заполните приведенную ниже таблицу и создайте свою личную систему СГО. Чтобы это было проще сделать, можно выбрать все изображения из одной и той же сферы. Например, друзья, семья, герои мультфильмов, супергерои, известные спортсмены, телезнаменитости и так далее.

Цифра	Субъект	Глагол	Объект
0 О			
1 А			
2 Б			
3 В			
4 Г			
5 Д			
6 Е			
7 Ё			
8 Ж			
9 З			

Для того чтобы быстро натренироваться в своей системе, полезно использовать колоду карт.

Уберите фигуры, чтобы они не мешали. Потом тренируйтесь как обычно, просматривая колоду, затем смешивая ее, глядя еще раз и так далее. Вместо цифр нужно увидеть субъекты из своей системы СГО. Не забудьте увеличить темп, чтобы ускорить появление результата и эффективнее тренироваться.

Вы должны легко узнавать свои субъекты. Что они делают и какие с ними связаны объекты. Сила системы СГО в том, что вы можете соединить их вместе и получить изображение для каждой из трех цифр. Первая цифра представлена субъектом, вторая глаголом, а третья – объектом. Примеры ниже иллюстрируют это.

Цифры	СГО	Образ СГО
278	2 — Б, 7 — ё, 8 — Ж.	Бармалей держит зерно
490	4 — Г, 9 — З, 0 — О.	Крокодил Гена надевает мяч

Другой отличный способ практиковаться каждый день — это рассматривать номера автомобилей. Как правило, они как раз и являются комбинацией из трех цифр. А значит, можно составлять изображения в соответствии с системой СГО.

Вы наверняка понимаете, что если у вас есть мысленное путешествие на 20 мест, то вам будет легко запомнить и последовательность из 60 цифр. Для каждой группы из трех цифр вы составляете СГО-изображение, а затем размещаете их на станциях своего маршрута. Таким образом, СГО — это продвинутая система, преимущество которой в возможности сжатия информации и умении запомнить гораздо больше.

Участники мнемонических соревнований часто экспериментируют с такими методами, позволяющими сделать образ как можно более простым и при этом вмещающим максимальный объем данных. Этой системы достаточно для большинства предметов, с которыми вы сталкиваетесь в повседневной жизни — банковские коды, номера телефонов и тому подобное. А также для запоминания дат, фигурирующих в различных учебных курсах.

Приложение Б

Запоминание колоды карт

Для запоминания колоды карт нам нужно найти изображение для каждой карты в колоде, создать мысленное путешествие из 52 мест и применить все методы и принципы, которые узнали из книги. Самый простой способ сделать это заключается в использовании методики, основанной на системе СГО из Приложения А.

Совершенно естественно разделить колоду на четыре масти и найти 13 субъектов, которых мы логически соединим с каждой из 52 карт. Например, все черви – это родственники, члены семьи. Пиками могут быть известные спортсмены, и так далее. Можно использовать такие сферы, как друзья, семья, коллеги по работе, одноклассники, известные спортсмены, супергерои, герои мультфильмов или звезды кино.

Теперь пусть каждая сфера представлена субъектом, чьи инициалы логически связаны с картой, как и в системе СГО из Приложения А. Например, двойка червей может быть представлена родственником, имя которого начинается с Б, двойка пик – шведским спортсменом, чье имя начинается с Б (Бьерн Борг), и так далее. Для онёров нужно добавить еще по три буквы. Одиннадцатую букву алфавита взять для валетов, двенадцатую для дам, тринадцатую для королей^[3].

Например, король пик может быть представлен Магнусом Самуэльсоном, самым сильным человеком в мире. Если вы создали систему СГО из Приложения А, то вы можете воспользоваться ею для какой-нибудь масти, например бубен. Тогда останется подобрать изображения для фигур этой масти.

Не торопитесь и постройте эту систему, заполнив следующие таблицы. Начните с одной масти, если это покажется проще. Затем сможете быстрее заучить свои ассоциации и быстро убедиться, что это работает, а значит, найти мотивацию и вдохновение, чтобы справиться с целой колодой.

Черви		Бубны	
Туз А		Туз А	
2 Б		2 Б	
3 В		3 В	
4 Г		4 Г	
5 Д		5 Д	
6 Е		6 Е	
7 Ё		7 Ё	
8 Ж		8 Ж	
9 З		9 З	
10 О		10 О	
Валет И		Валет И	
Дама К		Дама К	
Король Л		Король Л	

Пики		Трефы	
Туз А		Туз А	
2 Б		2 Б	
3 В		3 В	
4 Г		4 Г	
5 Д		5 Д	
6 Е		6 Е	
7 Ё		7 Ё	
8 Ж		8 Ж	
9 З		9 З	
10 О		10 О	
Валет И		Валет И	
Дама К		Дама К	
Король Л		Король Л	

Чтобы быстро найти ассоциации с картами, используйте колоду. Возьмите ее – просмотрите, перемешайте – снова просмотрите, и так далее. Следите за временем и определите, сколько его требуется, чтобы пройти колоду. Увеличивайте темп, когда чувствуете, что ассоциации закрепились. Лучше всего действовать сначала слишком быстро, а затем замедляться, пока все не станет снова получаться. Вы будете поражены скоростью и сами не заметите, насколько резво идете даже после замедления. Это тот же эффект, что и при вождении автомобиля. Почувствовав, что готовы, начинайте запоминать карты.

Итак, вы размещаете изображения на своем умственном маршруте из 52 станций. После небольшой практики вы отлично с этим справитесь. А при дополнительной тренировке будете в состоянии делать это в разумные сроки и с меньшим количеством повторений. В первый раз – 30 минут. Затем не более 10 минут, а в конечном итоге, после нескольких недель регулярных тренировок – пять минут!

Если вы придадите всем вашим субъектам уникальное действие

(глагол) и подключите к ним объект О, вы сможете уверенно действовать так же, как в системе СГО из Приложения А. Так можно сделать образы из трех карт! Это означает, что нужно всего лишь 18 станций вместо 52. Смотрите, теперь всего 18 предметов вместо 52, что намного проще.

Приложение В

Двоичные числа

Двоичные числа состоят только из нулей и единиц. Чтобы их запомнить, надо записать их в десятичной системе счисления. Тогда можно для запоминания использовать те же изображения, которые у вас уже найдены для цифр от 0 до 7 в любом из рассмотренных методов.

В таблице ниже приведены цифры от 0 до 7 и соответствующие им двоичные числа. Изучите ее.

Десятичные числа	Двоичные числа
0	0 0 0
1	0 0 1
2	0 1 0
3	0 1 1
4	1 0 0
5	1 0 1
6	1 1 0
7	1 1 1

Если вы используете систему СГО из Приложения А, пример будет выглядеть следующим образом:

010 111 101 = 2 7 5 = Бармалей держит пиявок

Когда вы почувствуете, что готовы, попробуйте запомнить двоичные числа ниже. В каждой строке девять цифр, и я сгруппировал их по тройкам. Каждая строка дает одно изображение в вашей СГО-системе, если ее использовать. Итак, надо будет запомнить три образа.

Строка 1	1 0 1	0 0 1	0 0 0
Строка 2	1 1 1	0 1 0	1 1 0
Строка 3	0 1 1	0 1 0	1 0 0

Zogaj

Лист ответов

Тест для разогрева

Слова

Колонка 1	Колонка 2	Колонка 3

Цифры

Строка 1

Строка 2

Строка 3

Имена и лица







Исторические даты

- 1 Дождь положил конец долгой засухе.
- 2 Собака выиграла конкурс по памяти.
- 3 Моряки совершили три кругосветных путешествия.
- 4 Мир во всем мире на Луне.
- 5 Группа медитирует во сне.
- 6 Обезьяна пишет роман.
- 7 Один человек постриг всех овец в Испании.
- 8 Автомобильные гонки в центре.
- 9 Колода карт запоминается менее чем за 20 секунд.
- 10 Зебра меняет имя.

Лист ответов

Упражнения

Упражнение

Связь изображений

Изображение 1

Связь

Изображение 2



	↔	
	↔	
	↔	
	↔	
	↔	

Упражнение
Связывание слов

Изображение 1	Связь	Слова 2
лебедь	↔	
компьютер	↔	
	↔	мяч
цветок	↔	
окно	↔	
	↔	лампа
какашка	↔	
паук	↔	
	↔	часы
шапка	↔	

Упражнение
Связывание нескольких слов

Слова 1		Слова 2		Слова 3
апельсин	↔	стул	↔	
песок	↔		↔	тарелка
моллюск	↔		↔	
	↔	бумага	↔	чашка
	↔		↔	занавеска
свет	↔		↔	
полотно	↔		↔	вентилятор
	↔	свитер	↔	

Упражнение

Запоминание слов с помощью изображений

Цифра

Мои иллюстрации

Слово

0



1



2



3



4



5



6



7



8



9



Упражнение

Пространственный метод. Картинки

Станция на моем маршруте	Картинка для запо- минания	Станция на моем маршруте	Картинка для запо- минания
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Упражнение

Пространственный метод. Слова

Станция на моем маршруте	Слово для запо- минания	Станция на моем маршруте	Слово для запо- минания
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Упражнение

Пространственный метод. Цифры

Станция на моем маршруте	Цифра для запоминания
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Упражнение

Пространственный метод. Больше информации

Станция	Слово 1		Слово 2		Слово 3
1		↔		↔	
2		↔		↔	
3		↔		↔	
4		↔		↔	
5		↔		↔	
6		↔		↔	
7		↔		↔	

Упражнение
«Эхо»

Номер пары	Изображение 1	Связь	Изображение 2
------------	---------------	-------	---------------

1			
---	--	--	--



2			
---	--	--	--



3			
---	--	--	--



4			
---	--	--	--



5			
---	--	--	--



6			
---	--	--	--



Лист ответов

Заключительный тест

Слова

Колонка 1	Колонка 2	Колонка 3	Колонка 4

Цифры

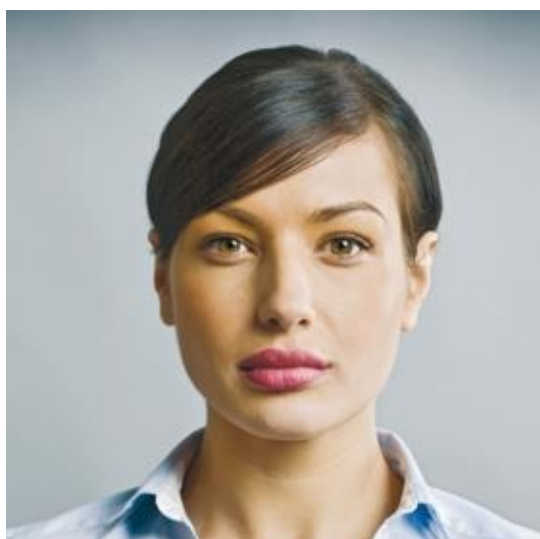
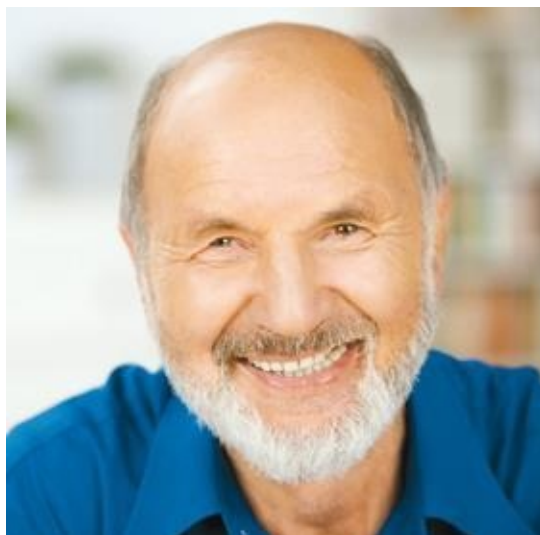
Строка 1

Строка 2

Строка 3

Строка 4

Имена и лица











Исторические события

Год	Событие
	Мастер-мнемонист запомнил все книги.
	Изобретен локомотив на солнечных батареях.
	Полное лунное затмение.
	Инопланетяне высадились в Калининграде.
	Лев убегает из зоопарка.
	Гражданская авиация летает со скоростью звука.
	Со спутника Юпитера слышна музыка.
	Король разводится, если верить бульварной прессе.
	Около другой звезды нашли обитаемую планету.
	Олимпийские игры проходят на Луне.
	Принцесса выходит замуж за гея.
	Наводнение на Марсе.
	Планета уходит со своей орбиты.
	Слон научился запоминать дни рождения.
	Найден огромный паук.

Рифмы для чисел на английском языке

0



zero — hero

1



one — sun

2



two — shoe

3



three — ski

4



four — door

5



five — hive

6



six — bricks

7



seven — heaven

8



eight — weight

9



nine — wine

Примечания

1

В мире он известен как кот Гарфилд, так что вне Швеции ассоциация не сработала бы. *(Прим. пер.)*

2

Настольная игра с большим количеством вопросов о Швеции. *(Прим. пер.)*

3

На самом деле следующими свободными буквами будут десятая, одиннадцатая и двенадцатая, так как в системе СГО из Приложения А ноль был представлен Златаном Ибрагимовичем. *(Прим. пер.)*