

Станислав Матвеев

# ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

## МЕТОДЫ ЗАПОМИНАНИЯ ИНФОРМАЦИИ

*Память каждого  
человека безгранична.  
Натренировать  
ее весьма просто:  
достаточно этой  
небольшой книги.*



Станислав Матвеев

**Феноменальная память. Методы  
запоминания информации**

«Альпина Диджитал»

2012

## **Матвеев С.**

Феноменальная память. Методы запоминания информации /  
С. Матвеев — «Альпина Диджитал», 2012

Мы регулярно забываем забрать с принтера посланные на печать документы, оставляем дома собранные мамами и женами ланч-боксы, не можем вспомнить пароль для входа в компьютер и ПИН-код от банковской карты, а особо заработавшиеся забывают даже имена своих коллег и друзей. В то же время есть люди, которые помнят всё. Как им это удастся? Имя Станислава Матвеева внесено в раздел «Феноменальная память» Книги рекордов России. При этом память у него – самая обыкновенная, просто он научился ею эффективно пользоваться и теперь предлагает сделать то же своим читателям. Матвеев пропагандирует исключительно практическую модель обучения, теория в этой книге сведена к минимуму. Мастер мнемотехники делится секретами своего успеха, а также рассказывает о том, как пользоваться приемами запоминания в повседневной жизни. Вы будете поражены безграничными возможностями своей памяти!

© Матвеев С., 2012

© Альпина Диджитал, 2012

# Содержание

Введение	6
Часть I. Немного о памяти	8
1. Клетки и сети	8
2. Что мешает запоминать и помнить?	9
Фактор № 1 Неверие в собственные силы	9
Фактор № 2 Отсутствие интереса	11
Фактор № 3 Неиспользование усвоенной информации	12
Фактор № 4 Неправильное питание	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Станислав Матвеев

## Феноменальная память: Методы запоминания информации

© Матвеев С., 2012

© Издание, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2013

© Электронное издание. ООО «Альпина Паблишер», 2013

**Матвеев С.**

*Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Введение

Теплым летом 2008 г. я посмотрел документальный фильм о Даниэле Таммете<sup>1</sup>. Молодой англичанин производил в уме сложнейшие арифметические действия. Для него не составляло труда, например, возвести число 37 в четвертую степень или же разделить 13 на 97 с точностью до пары десятков цифр после запятой.

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

Из фильма я узнал, что в марте 2004 г. Даниэль воспроизвел по памяти 22 514 знаков, следующих после запятой в числе  $\pi$ <sup>2</sup>. Из всех удивительных способностей Даниэля – помимо прочего он полиглот и способен неплохо освоить иностранный язык за одну неделю – эта впечатлила меня больше всего. Я был в шоке: неужели возможно запомнить столько цифр?

В картине говорилось, что Таммет – савант<sup>3</sup>, чьи сверхспособности проявились еще в детстве в результате тяжелого приступа эпилепсии.

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

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

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

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

Тогда-то мне стало ясно, что в этих техниках что-то есть. И я решил исследовать всю доступную информацию по теме развития памяти, а впоследствии и по таким темам, как нейрофизиология, интеллект, головной мозг.

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

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

---

<sup>1</sup> Адрес официального сайта: <http://www.optimnem.co.uk/>. – Здесь и далее прим. ред.

<sup>2</sup> Число  $\pi$  (пи) обозначает отношение длины окружности к ее диаметру. Представляет собой бесконечную непериодическую десятичную дробь.  $\pi = 3,141592653589793238462643\dots$

<sup>3</sup> Савантами называют людей с отклонениями в развитии (как правило, аутистов), демонстрирующих экстраординарные способности в различных сферах интеллектуальной и творческой деятельности. В частности, саванты отличаются выдающейся памятью.

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

Теоретическая информация сведена в данной книге к минимуму и служит обоснованием приемов запоминания, которым вам предстоит научиться. Я не стремился уделять много внимания научным исследованиям в области изучения памяти, несмотря на то что они вызывают большой интерес. Не хотелось подробно писать и о том, каким образом работает человеческий мозг (как он функционирует, до конца не знают даже ученые), хотя этот вопрос занимает всех, у кого есть голова на плечах. Ведь как ни важны информация и знания, не они, а реальные действия напрямую влияют на нашу жизнь, изменяя ее к лучшему. Я убежден: любой может повторить мое достижение, рекорд Даниэля Таммета или установить новый рекорд в области запоминания.

Действуйте!

*Станислав Матвеев*

## **Часть I. Немного о памяти**

### **1. Клетки и сети**

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

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

Прочность и доступность нейронной сети зависят от того, насколько часто она используется. Вот почему, многократно повторяя одно и то же действие, мы добиваемся большей устойчивости нейронных сетей и, соответственно, получаем все более высокие результаты. Кроме того, чем активнее мы тренируемся, тем меньше нейронов требуется раз от разу для выполнения этого действия.



## **2. Что мешает запоминать и помнить?**

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

### **Фактор № 1 Неверие в собственные силы**

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

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

И часто получал такие ответы:

«Ты имеешь в виду все эти 30 цифр?»

«Думаю, я никогда не запомню».

«Да на это уйдет полгода!» и т. д.

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



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

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

Когда вы захотите что-либо запомнить, просто постарайтесь это сделать, приложив соответствующие усилия и поверив в свои возможности. И вы обязательно добьетесь успеха.

Расскажу случай из своей жизни.

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

Потом я подумал: даже если мне трудно запомнить, как зовут новых знакомых, зачем говорить, что у меня плохая память на имена? Можно же эту фразу просто не произносить. Я

стал обращать больше внимания на самого человека, на его имя и – Аллилуйя! – стал лучше запоминать имена.

Для того, кто тренирует свой мозг, нет ничего невозможного. Impossible is nothing!<sup>4</sup> Цените свой мозг и свою память. И никогда не говорите: «У меня плохая память!»

## **Фактор № 2 Отсутствие интереса**

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

Запоминание малоинтересной, непонятной или тем более отталкивающей информации – процесс весьма мучительный и неэффективный. Если вам нечем заполнить свой досуг, попробуйте попрактиковаться в запоминании того, что вас совершенно не занимает, и вы увидите, что практически потеряли время.



---

<sup>4</sup> «Невозможное возможно». Слоган рекламной кампании Adidas до марта 2011 г.

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

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

Другой полезный совет я почерпнул из работ Брайана Трейси<sup>5</sup>. На случай, если нужно выучить что-то тягомотное и невразумительное, Трейси рекомендовал тщательно изучить тему. Когда прояснятся все вопросы, включая нюансы, возникнет и интерес. Вы увлечетесь, и тогда запоминание пойдет быстрее.

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

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

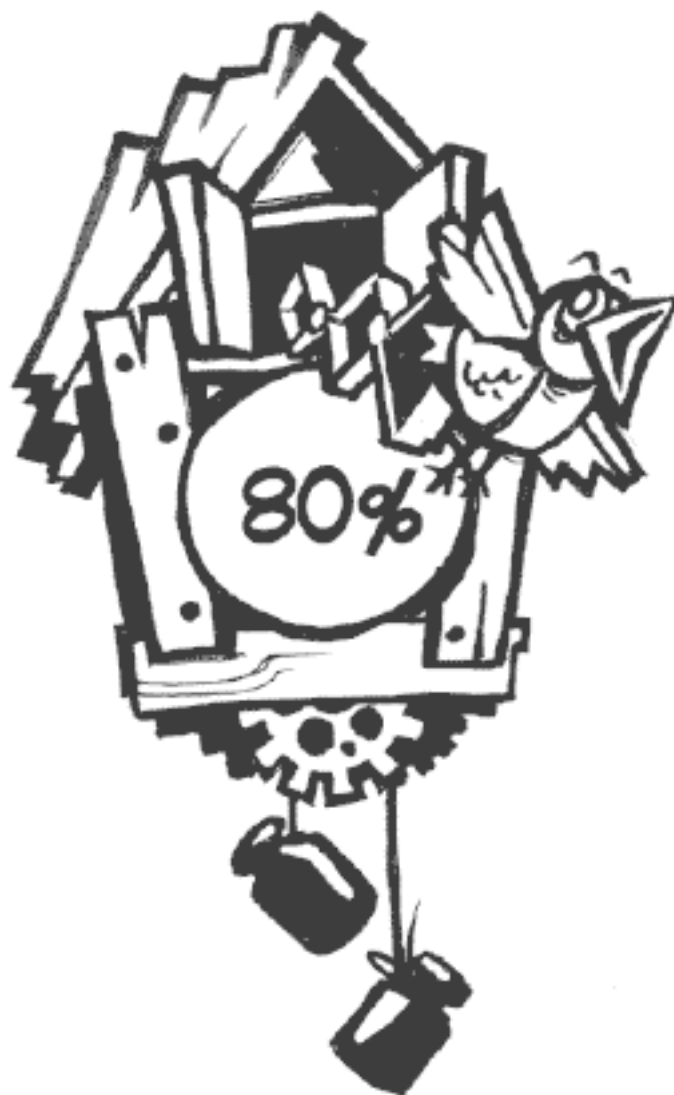
### **Фактор № 3 Неиспользование усвоенной информации**

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

Однако есть выход. Вы можете значительно снизить этот показатель, многократно воспроизводя заученную информацию и применяя ее в самых различных жизненных ситуациях.

---

<sup>5</sup> Автор книг и аудио– и видеопрограмм по вопросам развития личности и бизнеса, президент консалтинговой компании Brian Tracy International.



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

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

**1. Поделитесь новыми знаниями.**

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

**2. Запишите своими словами то, что запомнили.**

Этот способ предполагает элементарный пересказ в письменной форме. Его преимущества в том, что моторика рук и визуальное восприятие облегчают запоминание.

**3. Напишите статью на основе усвоенного материала.**

Статья – дело серьезное! Надо не только пересказать, но и, возможно, проанализировать усвоенную информацию. Это сложная задача, но не исключено, что статья впоследствии сослужит вам добрую службу в профессиональной и творческой судьбе.

#### **4. Попробуйте мысленно донести информацию до 5-летнего ребенка.**

На этот раз придется изъясняться просто и ясно. Чтобы воображаемый малыш вас понял, ищите яркие определения и сравнения и стремитесь облекать одну и ту же мысль в самые разные формы.

Используйте эти приемы, чтобы закрепить приобретенные знания!

### **Фактор № 4 Неправильное питание**

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

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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