

Брэд Запп

двукратный рекордсмен США
на чемпионате мира по запоминанию

ПАМЯТЬ – ЭТО МЫШЦА



Как натренировать мозг,
чтобы быстро запоминать
и долго помнить

Брэд Запп

Память – это мышца.

Как натренировать

мозг, чтобы быстро

запоминать и долго помнить

Серия «Психология. Сам себе коуч»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64452647
Память – это мышца. Как натренировать мозг, чтобы быстро
запоминать и долго помнить: Эксмо; Москва; 2021
ISBN 978-5-04-113989-6

Аннотация

Что, если бы вы могли запомнить номера и серии всех своих документов? Или наизусть помнить сроки выполнения важных дел? Или не забыть купить молоко по дороге домой? «Память – это мышца» предоставит вам 74 простые и эффективные техники для успеха в учебе, работе и жизни в целом.

Участник соревнований по запоминанию Брэд Запп вооружит вас мощными инструментами, которые помогут прокачать ваш мозг в ситуациях, имеющих большое значение. С помощью простых и понятных инструкций эта книга докажет вам, что

не обязательно быть супергероем, чтобы иметь сверхмощную память.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение	8
«Память у меня не очень»	8
Часть 1. Жизнь	11
[1] Три основные стадии процесса запоминания	12
Техника. Выявление слабого места	12
[2] Улучшайте память каждое утро	16
Техника. Забота о своем физическом и психологическом состоянии	16
[3] Запоминайте, где вы оставили важные вещи	20
Техника. Используйте воображение	20
[4] Запоминайте, когда вы что-то выключаете, закрываете и запираете	24
Техника. Сделайте обыденное запоминающимся	24
[5] Запоминайте имена	27
Техника. Задайте вопрос	27
[6] Научите людей запоминать ваше имя	30
Техника. Расскажите о своем имени	30
[7] Запоминайте, где вы припарковали машину	33
Техника. Обратите ваше внимание	33

[8] Тренируйте свою память с помощью списка покупок	36
Техника. Креативность	36
[9] Запоминайте, когда вы принимаете лекарство	40
Техника. Заметка и звук	40
[10] Никогда не забывайте лица	43
Техника. Сканирование лица	43
[11] Запоминайте номера рейсов и время вылета	46
Техника. Метод преобразования ДПСВ	46
[12] Запоминайте автомобильные номера	49
Техника. Система Алфавитных Изображений	49
[13] Запоминайте числа с помощью Простой системы	52
Техника. Простая система	52
[14] Запоминайте месяцы важных событий	56
Техника. Система Запоминания Месяцев	56
[15] Запоминайте номера паспортов и даты продления	59
Техника. Метод Историй	59
[16] Мгновенно запоминайте, как добраться до любимых мест	62
Техника. Система маршрутов	62
[17] Запоминайте свои PIN-коды	66

Техника. Система Рифмовки Чисел	66
[18] Запоминайте номера кредитных карт с помощью Главной системы	69
Техника. Главная система	69
[19] Запоминайте, о чем говорите с вашей семьей	74
Техника. Методы ЧтоЖеДальше, Ммм и Как	74
Конец ознакомительного фрагмента.	76

Брэд Запп

Память – это мышца.

**Как натренировать мозг,
чтобы быстро запоминать
и долго помнить**

Mastering Memory

Brad Zupp

© Самиева О.А., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Введение

«Память у меня не очень»

КАК ЧАСТО вы входите в комнату и забываете, зачем в нее пришли? Вы теряете свой телефон, очки или другие важные предметы? Вы забываете, о чем говорили с вашими друзьями или родственниками? Испытываете трудности с запоминанием фактов и цифр? Если да, то вы в этом не одиноки. Я понимаю вас. Я никогда не обладал исключительной памятью; у меня всегда были проблемы с запоминанием имен и чисел. С возрастом ситуация становилась только хуже – пока я не решил, что с меня хватит. «Но разве может обычный парень улучшить свою память?» Я озадачился этим вопросом и решил все выяснить.

Исследовал, читал и экспериментировал со всем чем угодно, начиная от медитации, физических упражнений и заканчивая приемом витаминов и более продолжительным сном. Некоторые методы работали, другие – нет. Но в целом моя память действительно улучшилась! К своему удивлению, изучение методов запоминания оказалось захватывающим.

Это не было похоже на скучную школьную работу и заучивание наизусть, как можно было ожидать. Напротив, я нашел способы, которые были не только просты, но и по-на-

стоящему увлекательны.

Возможность запоминать больше информации сама по себе доставляла удовольствие, так что я начал участвовать в соревнованиях по запоминанию. Да-да, в мире есть люди, которые сделали запоминание отдельным видом спорта, и я стал одним из них! Как и в любом виде спорта, чем больше я тренировался, тем лучше у меня получалось. В конце концов я стал участвовать в соревнованиях международного уровня.

На одном мероприятии я побил рекорд США того года. А уже в следующем году я побил свой собственный рекорд. Я мог полностью вспомнить список цифр, произносимых по одной в секунду на протяжении двух минут. Я также мог запомнить порядок колоды перетасованных игровых карт менее чем за 60 секунд, последовательность 1200 цифр двоичной системы счисления за 30 минут, а за час – 11,5 колоды игровых карт, а также 117 имен и лиц за 15 минут и многое другое. Разумеется, улучшилась и моя память в повседневной жизни. Я запоминал существенно больше из разговоров с женой, лучше справлялся с работой: мог даже запомнить имена большого количества людей, с которыми мне доводилось знакомиться. Моя память стала лучше, как и моя жизнь.

Но гораздо более интересным, чем мои успехи на соревнованиях, оказался тот факт, что у людей, с которыми я знакомился на этих мероприятиях, была почти аналогичная история: они были обеспокоены своими проблемами с памятью,

решили прокачать свой ум, и... это сработало! Они смогли научить самих себя запоминать больше.

Будучи тренером по запоминанию для тысяч студентов, от детей до пожилых людей, я вновь и вновь доказываю, что все эти методы работают. Если вы выполните простые шаги, описанные в этой книге, то ваша память тоже улучшится. В каждую часть этой книги – «Жизнь», «Учеба и саморазвитие», «Работа» – включены практические техники запоминания. Я призываю вас прочесть эту книгу от корки до корки, чтобы получить максимальную пользу, потому что базовые методики лежат в основе большинства техник. Но если уже сейчас у вас есть конкретная потребность, можете сразу переходить к нужному разделу.

Описанные техники отличаются от зубрежки, к которой многие из нас прибегали в прошлом. Они могут даже показаться странными, слишком долгими и энергозатратными или же вовсе неправдоподобными. Обычно техника кажется странной, лишь пока вы не опробуете ее на себе. Поэтому вы должны не просто читать эту книгу. Выберите технику и вложите все свои усилия в тренировки – и вы удивитесь, насколько хорошо это сработает! Вы можете обладать хорошей памятью. Использование этих техник поможет вам *сотрудничать* с вашим умом, а не бороться против него. Вы обязательно справитесь! Ваша память улучшится... а вместе с ней и ваша жизнь!

Часть 1. Жизнь

Первые 25 техник запоминания легли в основу более сложных и комплексных подходов. Описанные в данном разделе техники невероятно эффективны и могут оказаться полезными в самых распространенных ситуациях, когда мы испытываем трудности с запоминанием чего-либо. Для начала, когда вы будете читать эту часть, выберите одну-две техники, которые покажутся вам наиболее интересными, и просто попробуйте их на практике.

[1] Три основные стадии процесса запоминания

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ полагает, что запоминание происходит в какой-то конкретный момент времени: мы что-то слышим, а затем либо запоминаем, либо забываем об этом. Но память – это нечто гораздо более сложное. Процесс запоминания состоит из трех основных шагов:

1. Сконцентрируйтесь на воспринимаемой информации.
2. Зафиксируйте материал в своем сознании.
3. Извлеките его в нужный момент.

Чтобы продвинуться достаточно далеко в своих попытках улучшить память, вам непременно нужно сделать все эти три шага. Если вы пропустите хотя бы один, то не сможете вспомнить необходимую информацию, когда это понадобится. Отправной точкой улучшения вашей памяти является распознавание – какой из этих шагов может вызывать у вас затруднения. Выявив с самого начала слабое место, вы будете знать, на чем необходимо сконцентрировать свои усилия в процессе работы над этой книгой.

Техника. Выявление слабого места

Сейчас вам надо потратить несколько минут на изучение

своей памяти. Возьмите ручку и бумагу. Вам не нужен целый блокнот – простой клочок бумаги или даже обратная сторона старого конверта вполне подойдут. Когда вы проанализируете свои недавние проблемы с памятью в письменной форме, то сможете точно определить, с чем именно испытываете затруднения. По моему опыту, чаще всего проблемы с памятью возникают из-за пропуска первого шага – возможно, вы недостаточно концентрируетесь на информации. Мы часто делаем так много вещей одновременно, что внимание рассеивается и наша память не может функционировать должным образом. Но так бывает не у всех, поэтому давайте рассмотрим именно вашу ситуацию.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

Когда последний раз вы испытывали проблемы с памятью? Что именно вы забыли? На своем листке напишите об этом пару слов, кратко описывая такое событие. Например, «забыл о годовщине», «задумался о чем-то своем во время важного теста» или же «забыл о дедлайне последней работы».

А теперь подумайте, что происходило в тот момент. Что к этому привело, что произошло, когда вы попытались вспомнить информацию, и что было после? Ответьте на следующие вопросы:

1. Вы не сфокусировались на информации достаточно

внимательно, чтобы она осела в вашем сознании, когда вы слышали, прочитали или увидели ее? Другими словами, вы просто не придали этому значения?

2. А может быть, эта информация осела в вашем сознании, но затем внезапно смешалась с другой информацией, которую вы держали в голове в тот момент?

3. Случалось ли, что вы о чем-то помнили, но когда вам это понадобилось, то в голове ничего не возникало?

Подводя итог вашей ситуации, отметьте, на каком из трех шагов вы оступились: 1) концентрация на информации; 2) запоминание этого материала или же 3) попытка вспомнить его. Теперь проанализируйте еще пару-тройку подобных ситуаций, когда вы что-то забыли. Затем постарайтесь найти возможные причины этого в каждом случае.

Например, такие:

Забыл о годовщине (Шаг 2) – знал дату, но не думал о ней, потому что был слишком сосредоточен на другом.

Задумался о чем-то своем во время важного теста (Шаг 3) – знал информацию, но забыл из-за эмоционального напряжения.

Забыл о дедлайне (Шаг 1) – не придавал значения, что босс перенес дату сдачи проекта.

В этих примерах показаны все три момента, над которыми стоит поработать. Ваш собственный список может показать,

что и вам нужно работать над всеми ними. Скорее всего, существует некий привычный вашему мозгу алгоритм, когда информация «вошла в одно ухо и тут же вышла из другого» (Шаг 1), когда в вашей голове происходит так много событий, что вы с трудом их запоминаете (Шаг 2), или же в состоянии стресса не можете получить доступ к информации в тот момент, когда она оказалась необходимой (Шаг 3). Выясните, на какой шаг следует обратить особое внимание, это поможет с самого начала вашего путешествия по улучшению памяти!

[2] Улучшайте память каждое утро

НАМ ПРИХОДИТСЯ ежедневно запоминать огромное количество вещей – имена встреченных людей, предстоящие события, задачи сегодняшнего дня, повседневные разговоры с людьми и многое другое. Это может сильно изматывать, особенно если у нас есть проблемы с памятью. Просыпаясь каждое утро, мы можем даже испытывать чувство страха: «Ну и как, опозорюсь ли я сегодня из-за своей памяти?» Но чтобы не жить в страхе и беспокойстве, можно улучшить свою память и видеть прогресс ежедневно. Вам нужно лишь несколько изменить свои привычки, чтобы раскрыть потенциал своей памяти.

Техника. Забота о своем физическом и психологическом состоянии

Вы можете саботировать свою память, даже не подозревая об этом. Несколько простых изменений – и все станет совершенно иначе. Забота о вашем теле и уме принесет ощутимые результаты при минимальных усилиях. Мы так часто заняты или напряжены, что перестаем делать безусловно для нас полезное.

Забота о теле и уме даст вашей памяти все, что нужно для продуктивной работы. И хотя сказать это проще, чем

сделать, прочтите эти рекомендации с твердым намерением внести положительные изменения в свою жизнь.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

Прочитайте приведенный ниже список из пяти важных моментов, которые помогают поддерживать ум и память. Выберите одну-две привычки и включите их в свой распорядок дня. Так вы сделаете небольшие шаги для формирования здоровых привычек. Они того стоят, и ваша память непременно вас отблагодарит.

1. БОЛЬШЕ СПИТЕ. Наш мозг знает, как сохранить информацию и затем вспомнить ее. Мы постоянно это делаем. Но если мы спим меньше, чем требуется, то мозгу приходится нелегко. Расставьте приоритеты: ложитесь раньше и лучше высыпайтесь. Сократите время, проведенное перед экраном телефона или телевизора, снизьте стресс и умственную активность непосредственно перед сном. Это главный совет, который помогает многим людям улучшить свою способность к запоминанию.

2. ПЕЙТЕ МНОГО ВОДЫ. Обезвоживание может негативно сказываться на памяти. Сколько воды нужно именно вам? Об этом следует поговорить с врачом. Однако в среднем всем людям необходимо от шести до восьми стаканов в день.

3. ПОВЫСЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВ-

НОСТЬ. Умственные способности в значительной степени зависят от физического состояния. Существует прямая связь между кардиотренировками и хорошей памятью. Сначала проконсультируйтесь с врачом, а затем больше ходите пешком или займитесь теми видами деятельности, которые соответствуют вашему возрасту и физической подготовке.

4. ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ. Мы все знаем, как важно для здоровья хорошее питание. Состояние нашего мозга также зависит от получения достаточного количества жирных кислот омега-3 (которые содержатся в грецких орехах, лососе и семенах чиа) и от употребления продуктов, богатых антиоксидантами, например шпината, миндаля, семян подсолнечника, черники, капусты, орехов пекан, клубники, апельсинов и бобов. Наверняка некоторые из них вам нравятся, не так ли? Обратитесь к врачу за помощью в выборе продуктов, которые лучше всего вам подходят.

Очень важно, что совсем не обязательно полностью менять свой рацион. Какие блюда вы готовите чаще всего, куда можно было бы добавить эти продукты? Мне нравится добавлять немного семян чиа в овсянку или запивать их стаканом воды. Может, добавить немного капусты или шпината, например, в лазанью?

5. ПОНИЗЬТЕ УРОВЕНЬ СТРЕССА. Стресс – один из самых главных врагов нашей памяти. Сделайте ей одолжение: найдите подходящие для вас методы понизить уровень стресса, а затем практикуйте их ежедневно. Запиши-

те об этом в свой календарь. Вот некоторые методы, которые помогают мне и моим клиентам: принятие ванны перед сном, размеренная и расслабляющая прогулка перед завтраком или после ужина, разговор по телефону с другом, который вас выслушает и поддержит, как и вы его. (После выслушивания чьих-то переживаний собственные проблемы начинают казаться более решаемыми.)

[3] Запоминайте, где вы оставили важные вещи

ВЫ НЕРВНИЧАЕТЕ, когда не можете найти очки, ключи, кошелек, бумажник, телефон или другие важные мелочи? Вы бродите по дому в поисках чего-либо, проклиная свою плохую память? Это одна из самых частых жалоб, которые я слышу и от молодежи, и от вполне взрослых людей. Многие хорошо запоминают, например, имена, но постоянно теряют свои очки. Студенты могут старательно делать домашнее задание, но не сдать его, потому что забыли, куда положили записи. Если вы относитесь к тем, кто вечно забывает, где оставил вещи, то эта техника для вас.

Техника. Используйте воображение

Хотя мы обычно говорим: «Я не помню, куда положил очки», это утверждение не совсем верное. Проблема не в том, что забыли, – мы просто не заострили на этом внимание! Мы небрежно бросаем ключи на стол, пока идем мыть руки, а потом не можем их найти. Мы забегаем домой, чтобы что-то взять, и оставляем солнцезащитные очки на столике у входной двери. Но как только мы взяли то, что нам нужно, и вернулись в машину, то не можем найти очки.

Если вы кладете куда-то вещи, не задумываясь об этом,

то как можно об этом вспомнить? Как можно сделать, чтобы такие несущественные моменты имели для вас смысл?

С помощью этой техники вы научитесь использовать свое воображение и сосредоточиться на том, куда кладете вещи, и больше никогда не терять их.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

1. Подумайте о той вещи, которую часто теряете. Может быть, это ключи, бумажник, кошелек или телефон. Это что-то одно или есть и другие вещи? Вспомните последние несколько ситуаций, когда вы «забыли», и сконцентрируйтесь на одной-двух вещах, которые вы постоянно оставляете где попало. Задумайтесь, где они должны лежать. Это их надежное место.

2. А теперь для каждого из них представьте, будто они приобретают разрушительное свойство каждый раз, когда оказываются не на своем месте. Например, я думаю, что мои ключи раскалены докрасна. И когда я кладу их не на свое место, я думаю: «Что может произойти, если я оставлю их здесь надолго? Вдруг стол загорится!»

3. Потратьте хотя бы 30 секунд на различные визуализации. Представьте, что ваш предмет горячий, холодный, мокрый, покрашен или покрыт чем-то. Например, вы можете представить, что ваш предмет замерзший или мокрый и поэтому может оставить после себя лужу или пятно. Если вы

предпочитаете использовать в своем воображении цвет, то попробуйте представить, что вещь светится радиоактивным зеленым или только что покрашена желтой краской. Легче подумать о еде? Представьте, что ваш телефон полностью вымазан кетчупом.

4. Возьмите этот предмет и положите его туда, где ему не место, и оставьте его там. И сразу задумайтесь, как он может повредить поверхность. Будьте креативны! Преувеличивайте! Придумайте необычный сюжет с участием вашего «опасного» предмета и его местонахождения. Переместите его на другую поверхность и повторите упражнение.

5. Экспериментируйте всю оставшуюся часть дня, когда куда-то кладете предмет, и вы увидите, насколько яркие картинки рисует ваше воображение. Потратьте долю секунды на мысль: «О нет, эта поверхность будет испорчена!» Затем быстро придумайте, как именно это будет выглядеть: словно ожог, шрам, пятно или брызги.

Какой бы нелепой ни казалась эта техника, вы удивитесь, какой результат она дает! Наше воображение мыслит картинками. Вы помогаете ему концентрировать внимание благодаря забавным ситуациям, и это позволяет намного лучше запоминать, куда вы кладете свои вещи. Превращайте это в игру каждый раз, когда имеете дело с чем-то подобным.

СОВЕТ. УЛУЧШИТЕ СВОЮ КОНЦЕНТРАЦИЮ

Чтобы мгновенно улучшить свою память, избегайте многозадачности! Слушайте, читайте или смотрите что-то, сосредоточившись именно на том, что находится перед вами в данный момент. Уделяйте свое внимание только одной задаче или одному конкретному человеку.

[4] Запоминайте, когда вы что-то выключаете, закрываете и запираете

ПУТЕШЕСТВИЕ длиной в тысячу миль начинается с того, что... вы оборачиваетесь, чтобы убедиться, запертали дверь. Раньше я часто переживал, что забыл выключить утюг, плиту, духовку или запереть дверь. Я сомневался в себе в течение нескольких минут после закрытия двери или отключения плиты, когда времени проверить уже не было. «Я точно это сделал?» – спрашивал я себя. Используя эту технику, вы не только не будете забывать выключить, закрыть или запереть что-то, но и точно запомните, что уже это сделали.

Техника. Сделайте обыденное запоминающимся

Эта техника поможет вам запоминать события, которые забываются достаточно часто, хотя их следовало бы помнить. Вам нужно сделать процесс совершения какого-то действия таким, чтобы обыденное стало запоминающимся: например, пение. Вы не умеете петь, скажете вы? Еще лучше! Мотивчик невпопад даже ярче запомнится, чем хорошо спетая песня. Но если рядом кто-то есть или вам просто петь сейчас неудобно, то другие звуковые сигналы также подойдут.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

1. Выберите вашу самую большую проблему. Утюг? Запертая дверь? Плита? Нажатие кнопки на пульте дистанционных ворот гаража, выдергивание вилки утюга из розетки или что-то еще – решите, что вы хотите запомнить именно это действие.

2. Придумайте песенку или звук, которым будете сопровождать выполнение этого действия, добавьте к этому отличительный знак вроде дня недели или погоды. Могу предложить вам пару примеров:

- Я напеваю фразу: «Я выключил из розетки утюг в понедельник!» – в очень драматичной, оперной манере каждый раз, когда выдергиваю вилку из розетки. Точно так же я закрываю дверь гаража пультом дистанционного управления: «В это дождливое утро я закрываю гараж!» Использование различных нот от высоких до низких или от низких до высоких – это прекрасно, словно крещендо. Исполняйте слова вашей песни в вашей любимой манере: рэп, кантри, поп или опера. Неумение петь – это нормально и делает процесс даже более запоминающимся, так что воспользуйтесь этим!

- Если сочинение песен все-таки не для вас, то можно использовать другие звуки. Например, чтобы запомнить, что запер входную дверь, я часто дергаю ручку входной двери и думаю: «Трижды подергал ручку в это утро понедельника» –

и в это время мысленно считаю. Хлопок ладонями, щелчок пальцев или топот ногами тоже может подойти.

Очень важно добавить какой-то отличительный знак. Без него я мог запомнить, что спел песенку, но тут же начинал нервничать: «Погодите-ка, а может, я пел это вчера!» – и тогда мне приходилось проверять снова. Когда вы объединяете песенку или звук с чем-то еще, то вдобавок запоминаете и обстоятельства, а при этом восстановить в памяти ситуацию станет проще. Ваше душевное спокойствие возрастет, и вы перестанете тратить время на постоянную перепроверку, все ли вы уже сделали.

[5] Запоминайте имена

ПУСТЬ ВЫ НАХОДИТЕСЬ на каком-то общественном или рабочем мероприятии. Вы только что познакомились с человеком, имя которого хотелось бы запомнить. Внезапно, буквально через секунду, имя уже вылетело из головы. Вы расстроены и растеряны. Запоминание имен является очень важным навыком. К сожалению, многим людям кажется очень сложным научиться запоминать имена. С этого момента, когда вы с кем-то знакомитесь и слышите его имя впервые, ваша главная задача – говорить о его имени.

Техника. Задайте вопрос

Зачастую проблема запоминания имени в том, чтобы услышать его. Когда мы знакомимся с людьми, обычно мы заняты собственными мыслями или тем, что происходит вокруг. Так что имена просто «в одно ухо влетают, а из другого вылетают».

Больше такого не будет. Теперь, как только вы с кем-то знакомитесь и он произносит свое имя, тут же повторите его, а затем задайте вопрос. Использование этой техники решает три основные задачи: 1) вы готовитесь услышать имя, 2) проговаривая его вслух, вы запускаете процесс запоминания, 3) задача вопроса закрепляет имя в памяти.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

Потренируйте эту технику заранее, чтобы успешно использовать ее при необходимости. Попросите помощника придумать имя и представиться. Если у вас нет никого, кто мог бы помочь, то тренируйтесь самостоятельно, используя любое имя, что придет вам в голову. Продолжайте тренироваться с помощником, меняясь ролями, чтобы отработать эту технику.

Независимо от того, в процессе ли тренировки или в реальной жизненной ситуации, выполните следующие шаги:

1. Поскольку вы знаете, что намерены повторить имя и задать вопрос, то ваш мозг уже готов к восприятию и запоминанию. Как только вы услышали имя, повторите его в форме вопроса: «Джефф?» Вы получите подтверждение, что правильно расслышали собеседника.

2. Ваш мозг услышал имя уже дважды – один раз из уст вашего собеседника и второй раз от вас самих. Ваша память начнет делать то, что и должна: запоминать важную информацию. Поскольку вы услышали имя уже два раза, ваш мозг решит: «Это важно».

3. А теперь заставьте свою память поработать, используя несколько вопросов об имени. Есть три варианта на ваш выбор:

- а. Правильное написание: «Как правильно ваше имя пи-

шется по буквам?» или: «Это пишется как... (произнесите по буквам)?»

б. «Это сокращенное от... (назовите предположительное полное имя)?»

с. «О, совсем как... (упомяните кого-то знаменитого с таким же именем)?»

Используя имя Джефф из примера выше, выглядеть это будет примерно так:

а. «Это пишется Д-ж-е-ф-ф или Д-ж-э-ф-ф?»

б. «Это сокращенно от Джеффри?»

с. «О, совсем как Джефф Фоксворти!»¹

С этого момента ваш первый разговор с новым знакомым будет о его имени. Эта техника делает знакомство и запоминание имен проще и увлекательнее. Чтобы вывести этот навык на новый уровень, читайте дальше, как помочь людям запомнить и ваше имя.

¹ Американский актер, комик, продюсер и писатель. (Прим. ред.)

[6] Научите людей запоминать ваше имя

ВЫ ИЗУЧАЕТЕ эти невероятные техники по запоминанию и видите, насколько они эффективные. Ваша память улучшается, и люди начинают это замечать. Вы можете использовать свои новые знания, чтобы улучшить жизнь других. Используйте технику из предыдущей главы «Запомните имена» не только, чтобы помочь другим запомнить ваше имя, но и делитесь этим методом с ними, чтобы и они могли использовать его до конца своей жизни. Поверьте, это инвестиции в будущее.

Техника. Расскажите о своем имени

Этот прием аналогичен предыдущему, но роли меняются местами. Люди, с которыми вы знакомитесь, скорее всего, изо всех сил стараются услышать и запомнить имена — так же, как теперь и вы. И на самом деле если вы внимательно понаблюдаете, то сможете заметить момент, когда новый знакомый осознает, что уже забыл ваше имя. Вы можете избавить их от этой участи. Скажите, что вы хотели бы не только запомнить их имя, но и помочь им вспомнить ваше. Помогите им и произнесите свое имя по буквам, объясните, от какого полного имени это сокращение, и/или упомяните из-

вестного человека с тем же именем.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

1. В следующий раз, когда встретите какого-то человека, вы сразу же используете один или несколько из тех трех вопросов, чтобы помочь своей памяти закрепить его имя в вашем сознании. Например: «Дженн? Д-ж-е-н-н, верно? Это сокращенно от Дженнифер?» Затем вы представитесь и попросите собеседника сделать то же самое.

2. Убедитесь, что вы установили зрительный контакт и обратили на себя внимание. (Если собеседник отвлекается на что-то происходящее рядом, то подождите!) Произнесите свое имя четко и медленно. «Приятно познакомиться, Дженн. Меня зовут...»

3. Выберите один или два метода заранее, чтобы помочь собеседнику запомнить ваше имя: 1) как это пишется, 2) как звучит ваше полное имя и/или 3) имя известного человека (или кого-то, кого он уже знает). Я использую свое имя в качестве примера:

«Приятно познакомиться, Дженн. Меня зовут Брэд. Чтобы помочь вам запомнить мое имя, я упомяну, что Брэд – это сокращение от Брэдли, но я предпочитаю Брэд. Возможно, лучший способ запомнить мое имя – подумать, насколько более захватывающим было бы, если бы вы говорили с Брэдом Питтом, а не со мной! Представьте, что Брэд

Питт – мой лучший друг и он стоит прямо здесь, рядом со мной. Я гарантирую, что так вам легче будет запомнить мое имя».

Вы помогли своему новому знакомому запомнить ваше имя и завели интересный разговор. Он может этого не осознавать, но вы избавили его от неловкости, если он не слышал или не запомнил вашего имени. Так держать – не все герои носят плащи!²

² Т. е. не обязательно носить плащ как у Супермена, чтобы быть героем. (Прим. ред.)

[7] Запоминайте, где вы припарковали машину

ВЫ КОГДА-НИБУДЬ тратили на поиски своей машины на парковке магазина больше времени, чем на сам шопинг? Когда я был маленьким, мой отец обычно говорил: «Запомните, где машина... рядом с той белой». И разумеется, машины приезжают и уезжают постоянно и каждая третья на стоянке была белой! Но удивительно, что мы всегда знали, где находится машина, потому что он обращал наше внимание не только на соседний белый автомобиль, но и на общее расположение их на стоянке. Вариация техники моего отца позволит вам быстро отыскивать свою машину.

Техника. Обратите ваше внимание

Причина, по которой мы теряем машину на парковке, — мы не обращаем внимания, где ее оставляем. Затем мы выходим из магазина и не можем найти машину, но дело не столько в том, что мы забыли ее местонахождение. Просто мы даже не попытались это место запомнить. Вы будете использовать навыки визуализации и креативности, чтобы обратить свое внимание на место парковки, используя ближайшие объекты для ориентировки. Это занимает меньше секунды. А еще это невероятно практичный и легкий навык

для вашего развития.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

Есть две похожие техники. Первая немного эффективнее, поскольку требует большей креативности, но вторая немного быстрее и проще.

Вариант 1

1. Припаркуйте машину.
2. Когда выходите из нее, потратьте секунду, чтобы найти ближайшее дерево, фонарный столб, тротуар, дорожный знак или другой объект, который будет на том же месте, когда вы вернетесь. Не выбирайте в качестве ориентира другую машину.
3. Представьте, как взаимодействуют ваш автомобиль и этот объект. Автомобиль может, например, перепрыгнуть через бордюр и врезаться в ближайший магазин, на него падает дорожный знак, он загорелся и сжег близлежащие кусты или откатился назад и преградил путь всем другим машинам.
4. Подумайте о том, сможете ли вы после возвращения из магазина увидеть воображаемый беспорядок, который произвела ваша машина. Это позволит мысленно связать направление движения автомобиля с магазином.
5. В качестве дополнительного шага оцените угол от двери

магазина до автомобиля. Это пять градусов? 20? А может, вы прямо на линии входа?

Вариант 2

1. Припаркуйте машину.

2. Посмотрите в сторону магазина или другого здания.

Что больше всего привлекает внимание? Обычно там можно заметить большую вывеску с названием компании или магазина. Выберите букву, ближайшую к ряду, в котором вы припарковались. Например, если вы видите «БОЛЬШОЙ МАГАЗИН БРЭДА» и припаркованы справа от входа, то буква Р в названии может оказаться прямо напротив места, где вы припарковались. Если вы припарковались вдоль улицы, то примерно оцените, как далеко вы находитесь от какой-то заметной точки, например автобусной остановки или ближайшего перекрестка.

Попробуйте оба варианта этой техники и выясните, какой из них подходит вам лучше всего. Ваша память будет вам благодарна, ведь вам больше никогда не придется бродить по парковке, щелкая брелоком в попытке услышать, как отзовется ваш автомобиль.

[8] Тренируйте свою память с помощью списка покупок

«**ЗАЧЕМ** мне вообще запоминать список покупок? Я ведь могу просто записать его на бумажке или в телефоне». Я предлагаю использовать запоминание списка покупок в качестве простого, не требующего напряжения способа тренировки памяти. Потратив несколько минут на забавную технику запоминания, вы тренируете свою память, которая будет служить вам в других, более важных сферах вашей жизни.

Техника. Креативность

Это один из самых забавных приемов в книге. Вам необходимо соединить с чем-нибудь каждый элемент в вашем списке покупок, используя свой творческий потенциал. Позвольте себе слегка подшутиться и используйте акроним КРОВ: добавьте Качество, Размер, Оттенок и Воздействие к вашим воображаемым картинкам. Превратите капусту в тяжелый шар для боулинга и используйте его, чтобы сбить огромную коробку молока. Можете ли вы себе представить, как перекладываете салат из продуктового ряда в холодильник с молоком? Используя этот метод, вы разовьете в себе способность быстро и нестандартно мыслить и докажете, на-

сколько легко запомнить что-либо.

Я люблю этот метод, потому что он не накладывает никаких обязательств. Вы можете поэкспериментировать с запоминанием от 2 до 20 пунктов в вашем списке покупок — на ваш выбор. Вам не о чем волноваться, потому что вы все равно можете взять свой список с собой в магазин и будете использовать его по мере необходимости. Можете начать с малого, подумав о двух или трех наиболее важных вещах. Как только увидите прогресс, вы можете добавлять все больше и больше предметов, пока список не будет запоминаться каждый раз полностью.

1. Напишите список покупок.
2. Выберите несколько пунктов, которые вы хотите запомнить. Я рекомендую выбрать наиболее важные.
3. Представьте, как вы заходите в магазин.
4. Используйте свое воображение, чтобы представить первый предмет на входе в магазин. Увеличьте его так, чтобы он заполнял все пространство, пролейте его, если это жидкость, распакуйте или измените иным образом, чтобы он явно запомнился. Вот некоторые примеры: рассыпьте специи по всему полу и представьте, как благоухает, когда вы входите в магазин; огромный пакет молока растекается по полу; или представьте, что вам нужно съесть гигантскую буханку хлеба, заходя в магазин.
5. Соедините ваш следующий предмет с первым интерес-

ным вариантом. Если вначале вы представили себе бассейн с молоком, то теперь вообразите, что используете огромную буханку хлеба, чтобы впитать молоко.

6. Продолжайте добавлять детали к этой сумасшедшей истории, преувеличивая картину. Теперь представлять себе обычный пакет молока, стоящий рядом с буханкой хлеба, слишком скучно. Позвольте себе вообразить что угодно!

7. Когда вы заходите в магазин, вспоминайте историю, которую создали.

8. Пока вы ходите по магазину, эта история все еще должна быть у вас в голове. Если нет, подумайте о входе в магазин и снова прокрутите в голове свою историю.

9. Пока вы стоите в очереди, подумайте о забавных вещах, которые могли бы произойти у входа в магазин. Посмотрите в свою продуктовую корзину и убедитесь, что все взяли.

Каждую поездку, по мере улучшения памяти, старайтесь добавлять больше предметов в выдуманную историю. Изменяйте место действия своей истории, чтобы не спутать один список покупок с другим.

СОВЕТ. ПОМОГИТЕ МОЗГУ ЗАПОМИНАТЬ, ИСПОЛЬЗУЯ ЯРКИЕ, ТВОРЧЕСКИЕ ОБРАЗЫ

Ваши образы должны быть интересными и необычными, достаточно запоминающимися для вашей памяти. Преувеличивайте! Обязательно используйте

акроним КРОВ: 1) Качество, 2) Размер, 3) Оттенок и 4) Воздействие.

[9] Запоминайте, когда вы принимаете лекарство

«Я уже выпил таблетку сегодня? Кажется, да... или это было вчера?» Запоминание рутинных вещей вызывает трудности, поскольку обычно мы совершаем эти действия на автомате. Но если вы забудете принять важное лекарство или случайно примете его дважды, это может иметь серьезные последствия. Использование следующего простого метода облегчит процесс запоминания.

Но есть одно предупреждение: принятие лекарств – серьезное дело. Эта техника поможет запомнить, принимали *ли* вы лекарство, но все же используйте будильник, чтобы напомнить себе, *когда* принимать его. Также сделайте письменную отметку, приняли ли вы его, или отметьте в своем календаре. Используйте свою память лишь в качестве *дополнительного* помощника. Это слишком важно, чтобы полагаться исключительно на память.

Техника. Заметка и звук

Эта техника связывает нечто рутинное и легко забываемое с более запоминающимся. Вокруг всегда происходит что-то привлекающее наше внимание, будь то щебетание птицы за окном, погода, наши ощущения или что-то услы-

шанное по радио или увиденное по телевизору. Переноса свое осознание на события вокруг себя и используя свой голос или посторонние звуки, вы заставите мозг запомнить этот момент и ваши тогдашние действия, например принятие лекарства. Если вы позже зададитесь вопросом, то сразу же вспомните сказанные слова и услышанные звуки, чтобы убедиться, что вы приняли лекарство.

Здесь есть две проблемы. Одна из них – не забывать принимать лекарство по расписанию, о чем я упоминал ранее. Другая – вспомнить, сделал ли ты уже это. И то, и другое легко забыть. Вот как необходимо использовать свое сознание, чтобы добавить дополнительный слой защиты к рутинному приему лекарств.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

1. Начиная с момента, когда вы принимаете назначенное лекарство, скажите вслух, что вы это делаете.
2. Добавьте комментарий, который привлечет ваше внимание к этому моменту. Обратите внимание на день и время, на то, что происходит в вашем доме или за его пределами, на погоду и свое самочувствие в этот момент. Например: «Я принимаю утреннее лекарство в 8 часов во вторник. За окном идет дождь, и я чувствую усталость, но на кормушке сидит красивая птица».
3. Добавьте звуковой эффект после того, как вы это скаже-

те: хлопните в ладоши, топните ногами, свистните или щелкните пальцами. Меняйте действия каждый раз, когда принимаете лекарство, чтобы не перепутать этот момент с другим.

Эта техника работает по нескольким причинам. Во-первых, вы привлекаете свое внимание к приему лекарства и больше не делаете этого бездумно. Во-вторых, разговор о том, что происходит вокруг, заставляет вас отмечать этот момент, помогая вашей естественной памяти работать. В-третьих, добавление звука – это еще одно напоминание. Теперь вы замечаете, шумите и запоминаете.

[10] Никогда не забывайте лица

МНОГИЕ ЛЮДИ с трудом запоминают имена, но говорят: «Я никогда не забываю лица!» Однако иным, наоборот, труднее запоминать лица. В этом случае их усилия направлены на запоминание внешности человека, а затем на запоминание его имени. Данный метод поможет вам выработать привычку лучше замечать черты лица людей.

Техника. Сканирование лица

Лица имеют много общих характеристик, которые вы начнете распознавать, а не просто пробегать взглядом. Вы начнете сканирование лица, рассматривая более крупные детали, а затем переходя к более мелким, пока не почувствуете, что можете закрыть глаза и представить себе чье-то лицо. Логика размышлений и общая цель таковы: «Как я могу описать лицо этого человека настолько хорошо, чтобы его узнал тот, кто никогда с ним не встречался?»

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

1. Когда вы знакомитесь с человеком, которого хотите запомнить, сканируйте его лицо во время разговора. Мысленно опишите формы, которые вы видите.

2. Начните с формы головы собеседника. Она круглая – примерно одинаковой длины и ширины? Овальная? Продолговатая – длиннее и уже овальной? Или его лицо квадратное, а ширина подбородка и лба почти одинаковы? Менее распространенными формами лица являются ромб, сердце и груша, которые несколько сложнее заметить, ведь многие люди сосредотачиваются на четырех основных формах.

3. Затем обратите внимание на глаза. Они с нависшим веком? Близко посажены друг к другу или далеко? Большие? Узкие? Глубоко посаженные?

4. А какой у него нос? Вздернутый? Мясистый (вспомните Альберта Эйнштейна) или с горбинкой? Римский, как вы могли бы видеть на древней скульптуре? Широкий или узкий? Нос картошкой? Или точеной формы?

5. И наконец, какой у него тип рта или губ? Они тонкие или толстые? Узкие или широкие? Пухлые или плоские? В форме сердца? Одна губа тоньше другой?

6. Быстро просканируйте лицо человека во второй раз, молча отмечая каждую часть: «Круглая голова, большие глаза, нос с горбинкой, узкие губы».

7. Ищите любые другие особенности, которые выделяют, например веснушки, родинки, маленькие или большие уши.

8. Также отметьте прическу и цвет волос, макияж и пирсинг, но имейте в виду, что они могут меняться со временем.

9. Как только вы закончите говорить с человеком, мыслен-

но воссоздайте его образ, повторяя про себя черты, которые отметили ранее.

10. Каждый вечер, когда вы чистите зубы, вспоминайте лица людей, которых вы встретили в тот день. Представьте, что они чистят зубы рядом с вами, и посмотрите на их лица в зеркале в ванной.

Поначалу это может быть трудно – как заметить, так и описать, но с практикой это станет вполне привычным. Вы будете автоматически сканировать лица людей, и их образ будет легче запомнить.

СОВЕТ. ПРОКРУЧИВАНИЕ В ГОЛОВЕ ВО ВРЕМЯ ЧИСТКИ ЗУБОВ

Стоматологи рекомендуют нам чистить зубы два раза в день примерно по две минуты. Это идеальное время, чтобы прокрутить в голове все, что вы хотите запомнить. Не важно, будут ли это имена людей, с которыми вы недавно познакомились, или названия книг, которые вы прочли, используйте это время с пользой, чтобы просмотреть информацию и запомнить.

[11] Запоминайте номера рейсов и время вылета

НЕДАВНО я путешествовал и смотрел на информационное табло в аэропорту. Там было шесть рейсов к пункту моего назначения. Какой из них был моим? Поскольку я использовал следующую технику, чтобы запоминать номера своих рейсов, мне было легко найти мой рейс, даже если менялся номер выхода на посадку. Трудно ли запомнить номера рейсов, время и номер выхода? На самом деле – нет. И это гораздо проще, чем каждый раз доставать посадочный талон или лезть в смартфон, чтобы проверить детали.

Техника. Метод преобразования ДПСВ

Порой числа трудно запоминать, потому что они едва ли для нас что-то значат. Решение проблемы в том, чтобы сделать числа значимыми и запомнить их. Используйте эту технику для творческого преобразования «бессмысленных» чисел в:

- Денежный эквивалент
- Предметы
- Спортивные результаты
- Время

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

Ваш рейс 8631 в Майами вылетает в 9:35 утра. Чтобы эти цифры было легко запомнить, вы должны сделать их более интересными.

1. **ДЕНЕЖНЫЙ ЭКВИВАЛЕНТ.** Превратите число в доллары и центы, а затем подумайте, что вы могли бы купить на эту сумму. Что бы вы купили, если бы кто-то дал вам 86,31 или 8631 доллар?

2. **ПРЕДМЕТЫ.** Напоминают ли вам цифры о каких-либо вещах? Может, вы купили свой первый автомобиль в 1986 году или вам нравится мороженое «Баскин-Роббинс», у которого в ассортименте 31 вид пломбира с разными вкусами.

3. **СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.** Вдохновляет ли это число на сравнение с видом спорта, который вам нравится? Могли бы вы пробежать полумарафон за 86:31? Могли бы вы выполнить жим штанги весом в 86 фунтов³? Как бы вы себя чувствовали, если бы ваша любимая команда выиграла со счетом 86:31?

4. **ВРЕМЯ.** Рейс 8631 не имеет отношения к времени на циферблате часов, но его можно соотнести с годами. Вы знаете кого-то, кому около 86 лет и кому 31 год? Представьте, как они связаны.

³ 39 килограммов. (Прим. ред.)

ВАРИАЦИЯ НА ТЕМУ ВРЕМЕНИ

Вы также можете использовать Метод преобразования чисел ДПСВ для определения времени вылета вашего рейса или можете немного изменить его и использовать метод еды и денег. Вот как это работает:

1. К какому приему пищи ближе всего время отправления? Если ваш рейс вылетает в 9:35 утра, то это ближе всего к завтраку.

2. Теперь измените время на сумму в долларах: «Мой рейс отправляется в 9:35 утра, так что я позавтракаю в аэропорту. Интересно, что я могу купить там на 9,35 доллара?»

СОВЕТ НАЙТИ НУЖНЫЙ ВЫХОД В ЗОНЕ ВЫЛЕТА

Как запомнить комбинацию букв и цифр номера выхода на посадку? Легко! 1. Замените букву на название еды, которое начинается с этой буквы: например, выход А (апельсин).

2. Представьте, что номер – это количество или цена. Например, выход А4: представьте, что вы жонглируете четырьмя апельсинами, пока бежите на посадку.

[12] Запоминайте автомобильные номера

ВЫ ЗНАЕТЕ номерной знак вашей машины? А вам это нужно? Возможно, однажды вам это понадобится и вы вполне можете избежать необходимости идти на улицу, чтобы проверить. Отели часто запрашивают номера автомобилей при регистрации, или номер может понадобиться, если ваш автомобиль увезут на эвакуаторе. А как насчет запоминания номера машины, которая только что стала причиной ДТП, но покинула место происшествия? К счастью, запоминание номерных знаков проще, чем вы думаете.

Техника. Система Алфавитных Изображений

Запомните буквы в номерном знаке, изменив их на интересные картинки с помощью Системы Алфавитных Изображений. Визуализация алфавита создается путем соединения каждой буквы алфавита с чем-то, что легко себе вообразить. Я предпочитаю еду: яблоко, банан, печенье, пончик, яйцо, картофель фри и т. д. Вы, конечно, не ограничены только едой – можете использовать животных, людей или что-нибудь еще, что вы сочтете запоминающимся. Настрой-

те свое воображение так, чтобы вы могли легко представить себе каждую букву, указанную на номерном знаке. Затем вам нужно объединить этот метод с техникой ДПСВ из предыдущей главы.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

1. Используя Систему Алфавитных Изображений, преобразуйте каждую букву в вашем номерном знаке в изображение.

2. Сделайте каждое из чисел запоминающимся, используя метод преобразования чисел в денежные эквиваленты, предметы, спортивные результаты или время.

3. Используйте свой творческий потенциал, чтобы создать историю о номерном знаке. Обязательно представьте действие, увеличьте размер, добавьте цвет и текстуру, чтобы сделать историю настолько интересной, насколько это возможно. Вот несколько примеров:

Номер в100св. Представьте себе 100 ватрушек с вареньем. Подумайте, откуда у вас могло взяться столько ватрушек и что вы будете с ними делать.

Номер с099ка. Большая порция салата с курицей и ананасами весит 0,99 килограмма.

Номер а756ус. Арбуз упал со стола в 7:56 утра.

СОВЕТ. РАЗВЛЕЧЬ «ЗАСКУЧАВШЕГО РЕБЕНКА»

Иногда очень сложно быть креативным. Чтобы подстегнуть свои творческие способности, представьте, что перед вами сидит ребенок, которому очень скучно, и вам необходимо его развлечь – иначе он полностью расклеится. Придумайте нелепую историю, которая заставит ребенка смеяться.

[13] Запоминайте числа с помощью Простой системы

У МЕТОДА запоминания чисел ДПСВ из 11-й главы есть некоторые ограничения. Иногда бывает трудно преобразовать числа в образы, используя деньги, предметы, виды спорта или время. Поскольку цифры составляют большую часть информации, которую людям обычно необходимо запомнить, нам нужен еще один метод, если ДПСВ не подходит.

Эта Простая система действительно настолько проста, что я рекомендую изучить ее самостоятельно, а затем обучить этому методу своих друзей и семью. Практикуйтесь во время покупок в магазине, чтобы быстро освоить эту систему.

Есть еще две другие техники, так что не закливайтесь ни на одной из них, пока не прочтете про все четыре. Затем вы можете решить, какая из них вам лучше всего подходит.

Техника. Простая система

В отличие от ДПСВ (см. с. 41), в Простой системе каждому числу (цифре) от 0 до 9 присвоено определенное изображение, на которое оно внешне похоже. Вот один пример, но вы можете выбрать изображения в соответствии с вашими ассоциациями:

- 0** Пончик или футбольный мяч
- 1** Бейсбольная бита или свеча
- 2** Пара обуви
- 3** Трехколесный велосипед
- 4** Табуретка с четырьмя ножками
- 5** Выглядит как рыболовный крючок, представьте крючок, рыбу или поплавков
- 6** Муравей (шесть лапок)
- 7** Выглядит как бумеранг
- 8** Осьминог
- 9** Кошка (девять жизней)

Для более крупных чисел изображения объединяются. Например, 98 – это может быть кошка, вытаскивающая осьминога из аквариума. Система может быть расширена, она полностью зависит от вашей креативности. Некоторые из вариантов совсем простые.

Например:

- 10** Модель, которую можно считать «идеальной по 10-балльной шкале»
- 11** «Ехать на 11-м номере» – т. е. пешком (две ноги)
- 16** Первый автомобиль (в США можно водить с 16 лет)
- 18** Тягач с прицепом (18 колес)
- 21** Блэкджек (карточная игра, также известная как «двадцать одно»)
- 64** The Beatles (популярная песня The Beatles «When I'm 64»)

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

1. Создайте список, пронумерованный от 0 до 9. Затем, используя примеры в качестве руководства, создайте свой список ассоциаций.

2. Чтобы начать использовать эту систему, практикуйтесь с номерными знаками во время вождения или используйте любые номера, которые вы видите за день. Чем больше вы практикуетесь, тем легче эти техники будут вам удаваться и тем больше чисел вы будете помнить. Вы также можете сделать это в магазине. Например:

Печенье стоимостью 2,89 доллара. Представьте, что у вас печенье в ботинках (2), когда вы идете кормить осьминога (8) в аквариум. Вы видите кошку (9) на краю аквариума, надеющуюся схватить осьминога.

ЗАЧЕМ УТРУЖДАТЬ СЕБЯ ЗАПОМИНАНИЕМ ЧИСЕЛ?

Сейчас самое подходящее время для ответа на главный вопрос: зачем? Зачем утруждать себя запоминанием, сколько стоит печенье, номерных знаков случайных автомобилей на улице или других, на первый взгляд не имеющих значения чисел? Вот несколько причин, по которым стоит изучать и практиковать

методы запоминания чисел:

- Это простой и занимательный способ тренировать свой ум.

- Это улучшает концентрацию.

- Запоминание несущественных вещей подготавливает к запоминанию действительно важного для вас.

- Это помогает сохранять остроту ума.

- Это развивает творческие способности.

- Запоминание чисел впечатляет окружающих!

[14] Запоминайте месяцы важных событий

ЛЮДЯМ ВСЕГДА ПРИЯТНО, когда помнят об особенных для них днях – тем более если вы заранее знаете о событии, причем без напоминания из социальных сетей или от родственника, который всегда следит за событиями! В этой главе вы узнаете, как визуализировать каждый месяц. Пусть людям будет приятно, что вы вспомнили важные для них дни. Имейте в виду, вам все равно нужно будет связать событие с конкретной датой, так что это просто подготовительная работа.

Техника. Система Запоминания Месяцев

Система Запоминания Месяцев основана на придумывании ассоциаций к каждому месяцу, чтобы лучше запомнить месяцы важных событий. Эти образы будут использоваться в техниках, описанных далее в этой книге, для запоминания событий, дат и дедлайнов.

Я приведу свой пример, но вам следует учитывать только то, что каждый месяц напоминает именно вам. Обычно это праздник или важное событие в данном месяце. Используйте первое приходящее вам в голову – скорее всего, это и будет первой идеей, которая возникнет у вас в следующий раз. Что

сделает систему запоминания еще проще.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

1. Подумайте о каждом месяце года в течение нескольких минут. Какой праздник или образ приходит на ум? (Помните, что не каждый месяц с ноября по апрель может ассоциироваться только со снегом или льдом!)

Определитесь с креативным визуальным образом каждого месяца, используя мои предложения или ваши собственные идеи.

2. Добавьте детали к каждому изображению, используя акроним КРОВ (из 8-й главы) – сочетание Качеств, утрированного Размера, Оттенка и оказываемого Воздействия, чтобы изображения в следующий раз немедленно пришли в голову. Теперь всегда, когда вы задумались о месяце, изображение должно возникать в голове так же мгновенно, как вы вспоминаете символ вашего любимого приложения или телеканала.

3. Когда сегодня вечером вы будете чистить зубы, мысленно прокрутите в голове месяцы и убедитесь, что у вас есть определенный образ для каждого из них. Если вы не можете мгновенно придумать образ месяца, создайте его и добавьте побольше деталей, чтобы он закрепился в сознании.

Вот вам пример:

Месяц	Праздник или событие	Другие идеи
Январь	Новый год	Сосульки
Февраль	День святого Валентина (купидон)	Супруг, лучший друг
Март	8 Марта	Мимозы
Апрель	1 апреля (день дурака)	Дождь или зонтик
Май	1 Мая или 9 Мая	Парад
Июнь	День отца	Тополиный пух
Июль	День независимости США	Флаг Америки
Август	Лето (бассейн)	Комары
Сентябрь	1 сентября (школа)	Урожай
Октябрь	Хэллоуин (тыква)	«Окт»-ава (пианино)
Ноябрь	День народного единства	Первый снег
Декабрь	Католическое Рождество (Санта-Клаус) Ханука (еврейский праздник)	Елка с гирляндой Семисвечник

[15] Запоминайте номера паспортов и даты продления

ВО ВРЕМЯ международных перелетов нас просят заполнить таможенную и иммиграционную форму, которая включает в себя информацию о нашем рейсе (мы легко ее запомним с помощью методики со с. 41) и номер паспорта. Зная два различных метода запоминания чисел, вы сможете быстро запомнить номер вашего паспорта.

С помощью этого метода вам никогда не придется беспокоить сидящих по соседству людей в самолете, копаясь в ручной клади, чтобы найти свой паспорт. В качестве бонуса – окружающие решат, что вы ГЕНИЙ, потому что можете запомнить девятизначное число!

Техника. Метод Историй

Большинство номеров паспортов США состоят из девяти цифр. Техника запоминания номера паспорта заключается в создании запоминающейся истории с использованием цифр и чисел. Придумайте каждому числу изображение, используя любую идею, которая сразу же возникнет у вас в голове, например счет в спортивном матче или сумму в долларах из основного Метода преобразования чисел ДПСВ (см. с. 41), идею из Простой системы (см. с. 46) или что-то еще, име-

ющее значение лично для вас. Вы создаете запоминающуюся историю, поэтому сделайте ее такой же реальной, как любое телевизионное шоу или кинофильм, который вы недавно смотрели.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

1. Найдите свой паспорт (запоминание, где он находится, может быть самой трудной частью этой техники!).
2. Визуализируйте числа, используя Простую систему или Метод преобразования чисел ДПСВ.
3. Создайте забавную историю, используя ваши образы, основанные на числах.
4. Добавьте изображение паспорта или что-то еще таким образом, чтобы при мыслях о паспорте вы стали думать и об остальных картинках в этой истории.
5. Закройте глаза и воссоздайте историю или мысленный фильм три раза, добавляя каждый раз больше деталей КРОВ (Качества, Размер, Оттенки и Воздействие).
6. Прокрутите в голове фильм или историю сегодня вечером и завтра утром, когда будете чистить зубы. Постоянное повторение истории создаст незабываемое воспоминание.
7. Вы можете пойти дальше, изучая месяц и год истечения срока действия, добавляя к первоначальной истории. Преобразуйте месяц истечения срока действия паспорта в запоминающийся образ с помощью Системы Запоминания Ме-

сяцев (см. с. 48) и соедините его с историей вместе с последними двумя цифрами года, которые вы превращаете в изображения. Повторите все эти детали и убедитесь, что они достаточно яркие.

Вот вам пример:

Паспорт № 477746628. Срок окончания действия – июнь 2027 года

Представьте, что ваша любимая баскетбольная команда проигрывает со счетом 47:77 или рекорд вашей бейсбольной команды – счет 47:77 в текущем сезоне. Вы сидите на табурете (4), расстроенный, в то время как два муравья (6, 6) ползут вверх по ногам, прежде чем попасть под ваши ботинки (2). Вам нужно перекусить, и вы настолько голодны, что съели бы целого осьминога (8). Наконец, вы берете паспорт, чтобы навестить своего отца (июнь, День отца), и погода в этот день жаркая – 27 градусов.

[16] Мгновенно запоминайте, как добраться до любимых мест

СПРАШИВАТЬ ДОРОГУ – отличный способ познакомиться с интересными людьми и открыть для себя замечательные места, которые знают местные жители. Однако запоминание маршрутов может оказаться непростым делом. После второго или третьего поворота наши глаза стекленеют.

Обычно мы можем полагаться на свои смартфоны или GPS-устройства, но почему бы не запомнить наизусть маршруты «на всякий случай»?

Техника. Система маршрутов

Мгновенное запоминание названия места, которое вам порекомендовали, и направления движения не требует особых усилий. Вы преобразуете информацию в креативные мысленные образы и объединяете их, используя Метод Историй. Во-первых, вам нужно несколько предварительно визуализированных изображений – это ваша личная система маршрутов. Вот несколько советов по преобразованию этих изображений:

- **Налево** = по звучанию похоже на «ловить», так что представьте, что вы что-то ловите.
- **Направо** = представьте, что ловите правой рукой. Или,

наоборот, совершаете бросок.

- Север = начинается с «с», как и «суп», или подумайте о том, что север связан со стужей.

- Юг = начинается с «ю», как и «юность», или подумайте о том, что юг связан с теплом и солнцем.

- Восток = начинается с «в», как и «вода».

- Запад = начинается с «з», как и «закат».

На практике я часто использую «лево» и «право», так что постарайтесь придумать четкие изображения и для них.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

В поездке вы спрашиваете местную жительницу, какой ресторан она может порекомендовать. Она говорит: «Сходите в “Дурную корову”». Поверните направо на Озерную улицу, пройдите два квартала до Бродвея и поверните налево. Она в четырех кварталах направо от вас».

1. Превратите название в картинку. Нарисуйте ее в вашем воображении как можно смешнее, так ее будет легче запомнить.

2. Превратите указания в картинки. Свяжите каждую картинку с названием улицы. Используйте Систему Алфавитных Изображений (см. с. 43), чтобы превратить первые буквы каждой улицы в картинки, если не можете превратить само название. Не стесняйтесь попросить человека, дающего указания, говорить медленнее или повторить их, если вам

нужно больше времени.

3. Соедините каждый шаг в историю или фильм. Вот вам пример:

Представьте, как корова ходит по ресторану и врезается в столики.

«Направо на Озерную улицу».

Представьте, что достали из озера боксерские перчатки (удар с правой). Наденьте их и идите дальше, оставляя за собой мокрые следы.

«Пройдите два квартала до Бродвея и поверните налево».

Налево («налить») плюс Бродвей (представьте огромную, очень широкую улицу). Представьте, что доходите до угла, снимаете перчатки и выливаете из них воду на широкую улицу.

«Четыре квартала направо от вас».

В Простой системе (см. с. 46) четыре – это картинка табуретки. Представьте, что сидите на табуретке и машете кулаками (право = удар с правой) в сторону дурной коровы.

Усилия, которые вы приложите при использовании этой техники, позволят вашей памяти заработать и помочь вам. Может, вы заметите, что полагаетесь на комбинацию техники – «Да, это там, я помню боксерские перчатки!» – и вашей естественной памяти: «Не помню, какие там были картинки, но помню, что здесь налево и затем четыре квартала», пото-

му что вы так сосредоточены, что просто... запоминаете!

Попрактикуйтесь с маршрутом до любимого ресторана, превращая маршрут в картинки. Тогда вы будете готовы в следующий раз, когда вам в чужом городе расскажут, как пройти в какое-то отличное место.

[17] Запоминайте свои PIN-коды

МЫ ПОМНИМ PIN-код нашей основной банковской карточки, потому что часто ее используем, но можете ли вы запомнить все остальные PIN-коды? Почему так трудно запомнить четырехзначное число?

Создавая историю о каждой дебетовой или кредитной карте, вы можете легко запомнить все PIN-коды. В магазине вы всегда сможете вспомнить свой PIN-код.

Техника. Система Рифмовки Чисел

Система Рифмовки Чисел, или просто Рифмовки, превращает цифры в рифмующиеся с ними картинки. Вы с легкостью придумаете увлекательную историю, включая в нее идею или изображение кредитной карты или компании, которой требуется PIN-код.

Обычно эти коды короткие, от четырех до шести цифр, что идеально подходит для Системы Рифмовки Чисел. Главное – выбрать простые рифмы и придумывать забавные истории, ведь именно они легко запоминаются.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

1. Соберите все свои карточки и их PIN-коды. Возможно,

вам понадобится обратиться в банк, если у вас нет этой информации.

2. Для цифр от 0 до 9 придумайте рифмующиеся слова и представьте изображения этих слов. Вот пример, который вы можете поменять, придумав слова и изображения по своему вкусу. Помните: все, что вам нужно, – это найти к цифре рифму, которую вы можете с легкостью представить.

Цифра	Рифма	Цифра	Рифма
0	Пароль	5	Тетрадь или Кровать
1	Блондин	6	Тесть или Жесть
2	Сова	7	Шлем
3	Фонари	8	Осень
4	В мундире (картофель или человек)	9	Делать

3. Представьте себе свой банк. Используйте цвета его логотипа или расположение офиса. Сделайте изображение интересным и утрированным, чтобы раскрутить его в запоминающуюся историю. Используйте это изображение в качестве первого звена в цепи вашей истории.

4. Вторым звеном будет картинка, связанная с первой цифрой кода. Соедините их, используя Качество, Размер, Оттенок и Воздействие, чтобы сделать историю более интересной и запоминающейся.

5. Превратите следующие цифры в картинки и присоеди-

ните их к истории.

6. Рассмотрите получившуюся историю целиком и добавьте побольше деталей.

Вот вам пример:

Код банка «Домашний»: 5048

Я представляю, как кассирша этого банка открывает тетрадь (5), в которой записан пароль (0) от ее рабочего компьютера. Вдруг в банк заходит мужчина в мундире (4) и с огромными усами – знаток всех паролей. Громовым голосом он говорит ей, что пароль очень прост – слово «осень» (8).

7. Проверьте себя через полчаса, а затем еще раз на следующий день, чтобы история и цифры закрепились в вашей памяти.

[18] Запоминайте номера кредитных карт с помощью Главной системы

НЕСКОЛЬКО глав назад вы научились запоминать десятизначный номер паспорта. Тот же метод можно использовать и для номеров кредитных карт. Однако если вам нужно запомнить очень много чисел, есть метод еще лучше, чем Простая система и Метод ДПСВ! Здесь вы узнаете Главную систему, которую большинство спортсменов-мнемоников используют для запоминания длинных случайных чисел за считанные минуты.

Эта надежная система требует дополнительной предварительной работы, но способствует более быстрому запоминанию. Внимательно изучите ее и подумайте, стоит ли тратить время, чтобы научиться ею пользоваться. Для некоторых людей лучше подходят другие системы.

Техника. Главная система

Не удивляйтесь сложности объяснения – на практике она гораздо легче. Главная система – это мнемоническая система, впервые описанная Пьером Эригоном в начале 1600-х годов. В ней каждое число представлено одной или несколькими согласными. Затем они используются в сочетании с гласными (а также *y*, *w* и *h*) для создания слов, которые мо-

гут быть использованы для запоминания чисел. Еще не запутались? Держитесь – станет легче, как только вы начнете.

Моя версия системы немного отличается от других, и к тому же я упростил ее для этой книги. Но давайте ближе к делу. Прочтите описание метода один раз, чтобы понять его. При этом не забывайте, что эта система гораздо больше, чем когда-либо, понадобится 99 % читателей этой книги!

ОБЪЯСНЕНИЕ МОДИФИЦИРОВАННОЙ ГЛАВНОЙ СИСТЕМЫ

Число	Буква / Звук	Как запомнить
0	н	«ноль» начинается на н
1	т	в букве т одна вертикальная линия
2	д	«два» начинается на д
3	з	з выглядит как 3
4	ч	ч похожа на 4, а также это первая буква в названии
5	п	«пять» начинается на п
6	б	б выглядит как 6
7	к	в цифре 7 есть угол как в к
8	в	в выглядит как 8
9	р	зеркально отраженная 9 похожа на р

ИЗОБРАЖЕНИЯ

Число	Изображения	Число	Изображения
0	ночь	7	кит
1	танк	8	волна
2	дом	9	рот
3	змея	10	т+н = тень
4	часы	11	т+т = топот
5	пыль	23	д+з = домашнее задание
6	бар	24	д+ч = дача

Лучшее применение Главной системы заключается в запоминании длинных чисел (или вообще большого количества чисел). Поскольку это двухуровневая система, а не одноуровневая, как другие способы запоминания чисел, которые вы видели ранее, она быстрее и более универсальна. В целом, однако, метод остается тем же самым.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

1. Познакомьтесь с Главной системой и поймите, нужна ли она вам или это больше, чем вам нужно, и используйте одну из других систем запоминания, которые вы изучили.
2. Преобразуйте каждую пару цифр (или одну цифру) на вашей кредитной карте в подходящее изображение.
3. Соедините все изображения в историю.
4. Добавьте дату окончания срока действия, используя Си-

систему Запоминания Месяцев (см. с. 48) и систему запоминания чисел по вашему выбору.

5. Добавьте к истории трех- или четырехзначный код безопасности.

6. Повторите несколько раз, добавив детали.

7. Проверьте себя через час. Переведите историю обратно в цифры и посмотрите на свою кредитную карту, чтобы проверить. Исправьте любые недочеты, добавив в свою историю дополнительные детали системы КРОВ.

Вот вам пример:

Mastercard

5105223577532190

Действительна до ноября 2025

Код безопасности 769

51 = п+т = птица

05 = пыль

22 = д+д = дед

35 = з+п = зарплата

77 = к+к = каркас

53 = п+з = пазл

21 = д+т = деготь

90 = р+н = рана

Ноябрь = первый снег

2025 = д+п = Днепр

769 = к+б+р = кабаре

История: Я захожу в кабаре, заплатив своей картой. Там очень пыльно, и дед, которому оно принадлежит, вытирает пыль. Он рассказывает, что потратил всю зарплату на починку каркаса и это пыль после ремонта.

Продолжите историю самостоятельно или попробуйте с собственной банковской картой.

Эта система поначалу требует некоторых усилий, но это стоит того, если часто требуется вспомнить номер карты или какой-либо другой номер. Попробуйте ее с какой-нибудь одной картой, чтобы проверить свои успехи.

[19] Запоминайте, о чем говорите с вашей семьей

ДЕТИ с определенного возраста могут очень много говорить. То же самое можно сказать о супругах, друзьях, братьях, сестрах и родителях. Как мы можем запомнить все, что они рассказывают? Если мы часто забываем их слова и истории, нас воспринимают в лучшем случае как обладателей плохой памяти, а в худшем – как неблагодарных или равнодушных. Даже если мы называем это «забыванием», проблема обычно не в памяти – проблема в нашей фокусировке. Мы игнорируем свою естественную способность к запоминанию, потому что не фокусируемся на получении информации. Если мы не воспринимаем информацию, то потом не можем вспомнить ее. Но вы можете сейчас исправить это и улучшить свои отношения с близкими.

Техника. Методы ЧтоЖеДальше, Ммм и Как

Есть три способа помочь вашему сознанию сконцентрировать внимание при разговоре с кем-то:

1. Метод ЧтоЖеДальше тренирует ваш ум лучше слушать, пытаясь угадать, что скажет говорящий дальше.

2. Метод Ммм основывается на словах, которые используются для заполнения паузы, например «mmm», «а», «ну» и «типа».

3. Метод Как помогает вам сосредоточиться, задавая себе вопрос: «Как же мне вспомнить это завтра?»

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

Прежде чем использовать метод запоминания того, что вам сказали, выполните следующие три основных шага:

1. Убедитесь, что у вас есть достаточно личного времени: вы ездите на работу, ежедневно гуляете, занимаетесь спортом или принимаете душ. В это время вы можете расслабиться, позволить себе размышлять ни о чем или обдумывать собственные идеи. Но время с семьей или друзьями – это не то время, когда вы можете позволить себе быть рассеянным.

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.