

ЗАПОМНИ ЭТО
ЗАПОМНИ ЭТО
ЗАПОМНИ ЭТО
ЗАПОМНИ ЭТО
ЗАПОМНИ ЭТО
ЗАПОМНИ ЭТО
ЗАПОМНИ ЭТО
ЗАПОМНИ ЭТО

КНИГА-ТРЕНИНГ
ПО БЫСТРОМУ
И ЭФФЕКТИВНОМУ
РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ

ИЛЬГИЗ
САБИРОВ

ЗАПОМНИ ЭТО

МИФ Бизнес

Ильгиз Сабиров

**Запомни это. Книга-
тренинг по быстрому и
эффективному развитию памяти**

«Манн, Иванов и Фербер»

2023

УДК 159.953.4
ББК 88.251.2

Сабиров И.

Запомни это. Книга-тренинг по быстрому и эффективному развитию памяти / И. Сабиров — «Манн, Иванов и Фербер», 2023 — (МИФ Бизнес)

ISBN 978-5-00-195750-8

В этой книге Ильгиз Сабиров, блогер с сотнями тысяч подписчиков в «ТикТоке», делится простыми способами запоминать быстро, много и надолго. Развитие памяти помогает прокачивать мозг и учиться быстрее, а значит быть более гибким, быстрее находить нужные решения и достигать своих целей. Видео с лайфхаками от Ильгиза набирают миллионы просмотров, потому что лавинного успеха добиваются те, кто с легкостью ловит тренды и осваивает новое. Эта книга – ваш способ стать одним из них! От автора Примеры тысяч моих учеников доказывают, что плохой памяти не существует. Просто не все умеют ею пользоваться. Я, например, могу запомнить 10 дат за 1 минуту. Вы тоже можете это сделать, просто пока не знаете как. Когда вы заучиваете информацию механически, вы словно пытаетесь закрыть чемодан, переполненный вещами, засунутыми в него абы как. Сложите вещи аккуратно – и чемодан легко закроется. А если вам понадобится какая-то вещь, вы легко и быстро сможете ее найти. То же и с запоминанием. Для кого эта книга Для всех, кто хочет улучшить свою память и научиться запоминать больше, лучше и на более долгое время.

УДК 159.953.4

ББК 88.251.2

ISBN 978-5-00-195750-8

© Сабиров И., 2023

© Манн, Иванов и Фербер, 2023

Содержание

Введение	7
Часть I. Инструментарий	10
Проверка памяти	11
Внимание и память	17
Образ	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ильгиз Сабиров

Запомни это. Книга-тренинг по быстрому и эффективному развитию памяти

В оформлении книги использованы изображения по лицензии [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Ильгиз Сабиров, 2023

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

Введение

Середина 2007 года, я ученик 6-го класса. Маму вызвали в школу из-за моей неспособности. «У вашего сына плохая память, он не может ответить ни на один вопрос, запомнить таблицу умножения, элементарные определения. Если сейчас такие проблемы, что же будет дальше?» – сказала учительница. Родители заволновались и купили мне таблетки для улучшения памяти и концентрации внимания. Но они не помогли, память не улучшилась. Плохая память мешала мне и в колледже, и на первой работе в банке – вскоре меня оттуда уволили.

Я не знал, что делать, а потом случайно наткнулся в интернете на книгу по улучшению памяти. Увидев ее, я подумал: «Серьезно? Память можно улучшать?» Оказалось – да!

Я читал книгу почти месяц. Вернее, я прочитал сам текст за неделю, а остальное время тренировался запоминать самую разную информацию. Я словно стал одержимым. До сих пор в моей памяти не задерживались даже простые факты – и вдруг я научился после одного прочтения запоминать огромные массивы информации: даты, номера телефонов, таблицы по биологии из 80 пунктов, имена, формулы... Я даже начал показывать людям фокусы на запоминание!

Я стал читать все, что мог найти по теме развития памяти. И не просто читать, а осваивать новые способы запоминания. А потом взялся за освоение приемов быстрого обучения, а также нейропсихологии и нейробиологии.

У меня появилась мечта – стать человеком с суперпамятью и помогать другим людям развивать память! Изучив всю возможную информацию, я отсеял то, что оказалось малоэффективным, сохранив самое действенное и дополнив собственными наработками. Теперь я хочу поделиться этими знаниями с вами.

ПЛОХОЙ ПАМЯТИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Примеры тысяч моих учеников доказывают, что плохой памяти не существует. Просто не все умеют ею пользоваться. Я, например, могу запомнить 10 дат за 1 минуту. Вы тоже можете это сделать, просто пока не знаете как.

Когда вы заучиваете информацию механически, вы словно пытаетесь закрыть чемодан, переполненный вещами, засунутыми в него абы как. Сложите вещи аккуратно – и чемодан легко закроется. А если вам понадобится какая-то вещь, вы легко и быстро сможете ее найти. То же самое и с запоминанием.

Единственный способ запоминания информации – ее систематизация!

В этой книге я покажу вам, как правильно систематизировать и «упаковывать» информацию, чтобы запоминать ее намного быстрее и в большем объеме. Вы ощутите прогресс уже через несколько дней! Обещаю, что, после того как вы прочтете эту книгу и выполните упражнения, ваш мозг будет работать гораздо лучше, чем прежде, а процесс запоминания нового изменится до неузнаваемости.

ЗАЧЕМ РАЗВИВАТЬ ПАМЯТЬ

На этот вопрос нет универсального ответа, ведь у каждого свои цели. Мне, например, техники запоминания помогли сократить время изучения английского языка на 70 % – с сохранением объема изучаемого материала. Когда мне потребовалось написать собственную программу для запоминания текстов выступлений, я быстро выучил язык программирования Python.

Школьники и студенты развивают память, чтобы быстрее и эффективнее осваивать учебный материал: запоминать даты, таблицы, списки, события, карты, формулы, термины, правила и теоремы. Благодаря этому они лучше пишут контрольные и сдают экзамены.

Взрослым техники запоминания помогают повышать квалификацию, осваивать новые профессии, изучать иностранные языки, расширять кругозор и пополнять словарный запас, лучше концентрировать внимание. А пожилым людям такие тренировки помогают в профилактике забывчивости и нарушения мыслительных процессов.

Психолог Адам Грант в своей книге «Подумайте еще раз»¹ пишет, что за один день в 2011 году человек получал в пять раз больше информации, чем за один день в 1980-х годах. Сегодня мы получаем ее еще как минимум в два раза больше².

Мир стремительно меняется: вчера в моде были биткойны, сегодня NFT, завтра, возможно, популярными станут туры на Марс... Вчера вы считались хорошим сотрудником с текущим набором навыков, а завтра для вашей должности понадобится человек, хорошо разбирающийся, например, в экологии и помогающий компании стать более экологичной.

В реальности, которая нас ждет, наиболее востребованными станут люди, способные быстро учиться новому, адаптироваться к изменяющимся условиям. Конечно, хорошая память, умение концентрироваться сами по себе не сделают из вас сверхчеловека, но они помогут вам овладеть теми качествами, которые будут цениться в новом мире.

КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА

Это книга-тренинг, и, чтобы развить навыки запоминания, недостаточно ее просто прочитать и закрыть – необходимо выполнить все упражнения.

В книге две части.

Первая познакомит вас с основными мнемотехниками. Вы узнаете, что существуют разные виды информации и для каждого из них есть наиболее удобные и правильные способы систематизации и запоминания. Далее вы выполните специальные упражнения, которые помогут вам потренировать полученные умения. В результате вы научитесь запоминать информацию быстро, не задумываясь о том, какой инструмент лучше использовать в каждом случае. Пройдя эту часть книги, вы будете запоминать больше информации после одного прочтения, и происходить это будет быстрее.

Во второй части я привожу примеры того, как можно запоминать самую разную информацию: иностранные слова, даты и события, имена, формулы, правила дорожного движения и многое другое. Здесь же есть упражнения для тренировки.

В каждой части приводятся также практические советы о том, как сделать процесс запоминания более эффективным.

Разделы первой части книги я рекомендую осваивать по одному в день. Так информация будет лучше усваиваться и быстрее переходить в долговременную память. На каждый раздел вам потребуется в среднем 30 минут. Далее можно работать в удобном для вас темпе.

Выполняйте все упражнения последовательно и без пропусков. Если у вас возникнут вопросы, пожелания или вы захотите поделиться своими впечатлениями о книге, пишите «ВКонтакте»: https://vk.com/i_sabirov.

¹ Грант А. [Подумайте еще раз](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. *Здесь и далее примечания редактора.*

² Книга написана в 2022 году.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ЭФФЕКТИВНЕЕ

В своей книге «Спираль обучения»³ Митчел Резник выделил несколько приемов, которые позволяют повысить эффективность изучения нового. Я выбрал те, которые показались мне наиболее полезными. Надеюсь, что они будут полезны и вам.

1. Учитесь на проекте.

Запишите на листе бумаги как минимум три цели, которые вы хотите достичь, прочтя эту книгу. Лучше всего, если они будут связаны с запоминанием информации. Например: я хочу выучить английский язык или правила дорожного движения; научиться запоминать имена с первого раза; перестать забывать, куда и что положил, и так далее. Изучая материалы книги, выполняя упражнения, постоянно спрашивайте себя, как они помогут вам достичь ваших целей.

2. Найдите партнера.

Занимайтесь с другом или подругой, коллегой, родителями. Читайте книгу параллельно, договорившись, что будете проходить по одному разделу в день. Так активизируется командный дух (вы сможете помогать друг другу и сравнивать результаты) и дух соперничества (он не позволит отстать или бросить занятия).

3. Играйте.

Относитесь к занятиям как к игре, а к возникающим затруднениям – как к повышению уровня ее сложности. И помните, что нет такой игры, которую вы не могли бы пройти до конца. Еще один пункт я добавил бы от себя.

4. Найдите мотивацию.

Наш мозг лучше учится новому, если видит, что в конце ждет какой-то результат, вознаграждение. Поэтому запишите на листе как минимум три полезных результата, которые вам даст навык запоминания. Например: если я выучу английский, то меня повысят на работе; освою программирование – найду высокооплачиваемую работу; стану отличником – поступлю в престижный вуз.

Постарайтесь использовать все перечисленные приемы – это повысит эффективность вашего обучения.

³ Резник М. [Спираль обучения. 4 принципа развития детей и взрослых](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

Часть I. Инструментарий

Использование специальных техник – их называют мнемотехниками – помогает запоминать информацию структурированно, без многократного повторения, сразу перемещая ее в долговременную память. При этом вы как бы раскладываете информацию по полочкам и в дальнейшем легко сможете вспомнить то, что вам нужно, когда потребуется. Существует множество разных мнемотехник, я познакомлю вас с основными.

Но сначала давайте проверим, какая у вас память.

Проверка памяти

Возможно, вы считаете, что у вас плохая память. Вынужден с вами не согласиться. Как я уже говорил, плохой памяти не существует. Если вы учитесь или учились в школе хотя бы на тройки, то память у вас хорошая, просто вы не умеете ею пользоваться.

Вообще, по моему опыту, школьники и студенты чаще всего жалуются на то, что не умеют запоминать даты, а взрослые – лица и имена новых знакомых. Когда я сам осваивал эти техники, я был удивлен, насколько они простые. Вы тоже обязательно научитесь. Но для начала давайте проверим, как вы запоминаете информацию.

Упражнение 1

Поставьте таймер на 2 минуты и попробуйте запомнить даты и события.

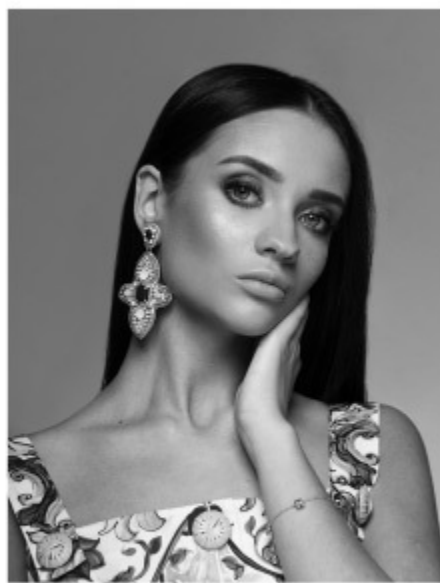
1. В 1867 году Россия продала США территорию Аляски за 7,2 миллиона долларов.
2. В 1889 году Нелли Блай совершила кругосветное путешествие за 72 дня.
3. Швейцария по ошибке напала на Лихтенштейн 5 декабря 1985 года. Выпущенные ракеты «земля – воздух» отклонились от курса и попали на территорию соседнего государства.
4. В 1992 году во время военных учений новобранцы швейцарской армии вошли в городок Тризенберг и организовали там разведпост. И лишь потом обнаружили, что это территория Княжества Лихтенштейн.
5. В 1960-х годах ЦРУ потратило 20 миллионов долларов на разработку проекта по использованию кошек в шпионских целях.

Упражнение 2

Поставьте таймер на 2 минуты и попробуйте запомнить имена и лица людей.



Равиль



Оксана



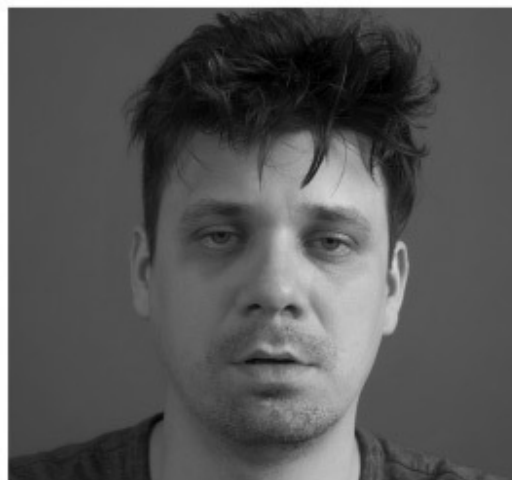
София



Регина



Ильяс



Миша



Роман



Аделя



Акыл



Яна

Упражнение 3

Поставьте таймер на 2 минуты и попробуйте запомнить 15 слов.

Лед
Книга
Паста
Фотоаппарат
Автомобиль
Яблоко
Принтер
Подсолнух
Скамья
Скотч
Солнце
Богатство

Велосипед
Сердце
Сериал

В этих упражнениях вы столкнулись с тремя видами информации: даты, лица и имена, случайные слова. Теперь нужно проверить, насколько хорошо вы их запомнили. Выполните следующие упражнения.

Упражнение 4

Заполните пропуски, вспомнив соответствие дат и событий.

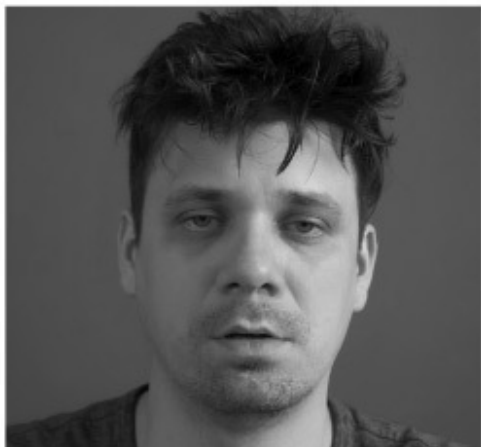
5 декабря 1985 года	
	ЦРУ потратило 20 миллионов долларов на разработку проекта по использованию кошек в шпионских целях
	Нелли Блай совершила кругосветное путешествие за 72 дня
В 1867 году	
	Во время военных учений новобранцы швейцарской армии вошли в городок Тризенберг и организовали там разведпост. И лишь потом обнаружили, что это территория Княжества Лихтенштейн

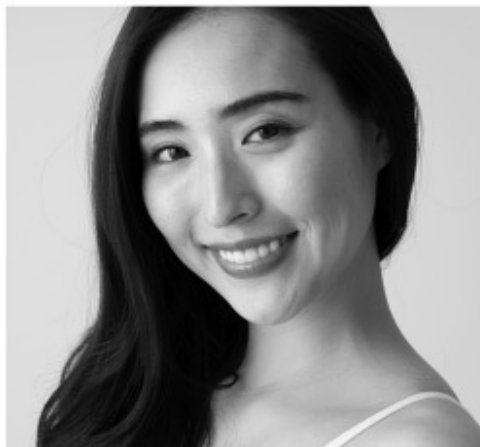
Запишите, сколько правильных ответов у вас получилось _____.

Упражнение 5

Вспомните имена людей.











Запишите, сколько правильных ответов у вас получилось _____.

Упражнение 6

Вспомните слова и запишите их по порядку.

Лед

Запишите, сколько правильных ответов у вас получилось _____.

Внимание и память

Прежде чем мы приступим к освоению мнемотехник, нужно сказать еще кое-что. Бывает ли у вас такое, что вы читаете книгу, а через пару минут понимаете, что забыли прочитанное? Скорее всего, бывает, и это нормально. То же самое с уроками, лекциями и даже разговорами.

На самом деле вы все помните, просто не знаете об этом. Дело в том, что внимание и память тесно связаны. Но внимание легко рассеивается, а для лучшего запоминания оно должно быть сосредоточено на одной задаче. Так, в случае с книгой вы во время чтения, вероятно, думали о чем-то другом или резко отвлеклись на разговор, телевизор, телефон.

Итак, если вам нужно продуктивно поработать, что-то запомнить или чему-то научиться, полностью сфокусируйте на этом свое внимание.

Сделать это довольно сложно. Мне помогает техника «привязать себя к мачте», описанная в книге Мортена Хансена «Мастер своего дела»⁴. Автор советует перед началом занятий избавиться от посторонних раздражителей: выключить телефон, убрать из комнаты кошку, попросить близких вас не отвлекать. Тогда вы будете почти на 100 % в моменте. Почему «почти»? Потому что существуют еще и внутренние факторы, которые могут вас отвлечь: мысли, беспокойство, стресс.

Итак, память и внимание тесно связаны. Вы запоминаете и осознаете информацию ровно до тех пор, пока ваше внимание полностью сфокусировано на ней.

⁴ Хансен М. [Мастер своего дела](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

Образ

Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.
Пословица

Информацию из окружающего нас мира мы получаем по четырем каналам восприятия. Что это за каналы?

1. *Аудиальный*. С его помощью мы воспринимаем звуки. Люди, у которых этот канал преобладает, называются аудиалами. Им легче всего воспринимать и запоминать информацию на слух.

2. *Кинестетический*. Через него мы воспринимаем тактильную информацию. Кинестетикам проще что-то понять или запомнить, потрогав это руками. Кстати, именно кинестетики чаще всего предпочитают бумажные книги электронным.

3. *Дигитальный*. Этот канал нацелен на восприятие через логическое осмысление. Дигиталу требуются факты, цифры и серьезные доводы. Такие люди, например, очень любят читать инструкции и разбираться во всем самостоятельно. Кстати, у меня преобладает именно дигитальный канал восприятия.

4. *Визуальный*. Этот канал играет очень большую роль в нашей жизни, ведь через него мы воспринимаем зрительные образы, цвета, формы, расположения предметов.

Обычно у человека преобладает один из этих каналов восприятия. Но есть одна особенность: независимо от того, аудиал вы, кинестетик или дигитал, самый мощный поток информации всегда идет через визуальный канал. Множество исследований подтвердили, что за единицу времени он может пропускать через себя в десятки раз больше информации, чем другие. Поэтому все инструменты запоминания обязательно используют визуальный канал.

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.