

Кевин Хорсли

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ГРОССМЕЙСТЕР ПАМЯТИ

БЕЗГРАНИЧНАЯ ПАМЯТЬ

ЗАПОМИНАЙ
БЫСТРО,
ПОМНИ
ДОЛГО



Сам себе психолог (Питер)

Кевин Хорсли

**Безграничная память.
Запоминай быстро, помни долго**

«Питер»

2016

УДК 159.953
ББК 88.351.2

Хорсли К.

Безграничная память. Запоминай быстро, помни долго /
К. Хорсли — «Питер», 2016 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-0580-9

Большинство людей используют всего 10 % своего мозга. В этой книге вы найдете все инструменты, стратегии и методы, необходимые для улучшения памяти. Вы узнаете, почему вы не запоминаете важную информацию, и как это изменить. Научитесь сразу выхватывать важную информацию из большого объема и сосредотачивать внимание на том, что действительно важно. Научитесь объединять информацию, закреплять в схемах и видах, которые вы уже никогда не забудете. С этой книгой ваша память станет поистине неограниченной.

УДК 159.953

ББК 88.351.2

ISBN 978-5-4461-0580-9

© Хорсли К., 2016
© Питер, 2016

Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Часть 1. Концентрация	11
Глава 1. Отговорки	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Кевин Хорсли

Безграничная память.

Запоминай быстро, помни долго

Kevin Horsley

Unlimited Memory: How to Use Advanced Learning Strategies to Learn Faster, Remember More and be More Productive

© 2013, 2014, 2016 by Kevin Horsley. All Rights Reserved

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2018

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2018

© Серия «Сам себе психолог», 2018

* * *

Эта книга посвящена Элоиз Купер, которая внесла в нее большой вклад. Я хочу поблагодарить ее за вдохновение и поддержку.

Память – это наш способ удерживать то, что мы любим, то, что мы ни в коем случае не хотим потерять, то, кем мы являемся.
Сериял «Чудесные годы»

Предисловие

В своей книге Кевин изложил принципы, которые способны навсегда изменить всю вашу жизнь. Я говорю это с полной уверенностью, потому что сам изучил и постоянно применяю его методы. Они способны оказать огромное влияние на очень многие сферы вашей жизни, вот почему для меня большая честь внести пусть даже самый незначительный вклад в создание этой удивительной книги.

Когда я учился на врача, я еще не знал о методах Кевина и мои академические успехи были весьма посредственными. Я проводил долгие часы в борьбе с бессистемными обрывками информации, пытаюсь сложить их во что-то осмысленное. Сейчас вопрос не в том, удавалось мне это или нет, а в том, насколько эффективнее я мог бы быть, если бы сначала поработал над улучшением своей памяти. С методами Кевина я познакомился, когда проходил медицинскую практику. Они полностью изменили мой подход к обучению и обработке информации. Бонусом ко всему стала твердая «пятерка» в академической ведомости. Этим отрывком информации я хочу выразить свою искреннюю признательность автору книги. Его методы не подарили мне сверхинтеллект, но они полностью изменили мое отношение к собственной памяти. Моя жизненная цель и новая структура моей памяти позволили мне открыть в себе потенциал, о котором я раньше даже не подозревал.

Осознав, как сильно эти принципы повлияли на мою успеваемость, я начал применять их в повседневной жизни. Это было настоящее приключение! Я не просто научился эффективно обрабатывать информацию – я стал на порядок увереннее в себе, а последствия таких изменений просто не могут ограничиваться какой-нибудь одной сферой жизни.

Я имею честь быть знакомым с Кевином лично. Я видел, как он использует свои знания на практике. Для меня это всегда мощный источник мотивации!

После многолетних исследований и опытов Кевин поделился с нами своими потрясающими методами, изложив их просто и понятно. Если вы научитесь ими пользоваться, то сможете открыть в себе безграничный потенциал, который поможет вам не только усовершенствовать память, но и изменить к лучшему всю вашу жизнь.

Доктор Мариус Вельгемуд

Введение

Когда вы осознаете, что способны научиться абсолютно всему необходимому для достижения любой вашей цели, в вашей жизни произойдет настоящий прорыв. Это будет означать, что ваши возможности безграничны.

Брайан Трейси

Подумайте над тем, какой была бы ваша жизнь, если бы вы всегда могли быстро, легко и эффективно запоминать любую информацию.

В этой короткой, простой и понятной книге я изложил набор мощнейших ментальных установок и навыков для усовершенствования памяти. Они способны перевернуть ваш подход к обучению и всю вашу жизнь. Вы обнаружите здесь множество удивительных способов ускоренного обучения и развития памяти, как древнейших, так и вполне современных. Они были взяты у лучших умов человечества. Из этой книги вы узнаете то, о чем вам забыли рассказать в школе. Мой подход основан исключительно на эффективном использовании собственного мозга. Я верю в то, что в основе всего лежит наша память.

Представьте, что было бы, если бы вы появились на свет без памяти. Кем бы вы тогда стали? Никем! Если у вас нет памяти, у вас нет ничего. Если я спрошу вас: «Кто вы?», то вы сразу же начнете листать свои воспоминания в поисках ответа на мой вопрос. Память – это клей, который склеивает вашу жизнь из множества воспоминаний. Вы являетесь таким, какой вы есть, только благодаря вашей удивительной памяти. Вы существо, которое способно накапливать в голове информацию, ваша жизнь – это ваша память. Если бы у вас не было памяти, то вы не смогли бы учиться, думать, не обладали бы интеллектом и креативностью; у вас не получилось бы даже завязать шнурки на ботинках. Вы не смогли бы накапливать опыт в какой бы то ни было сфере жизни, потому что опыт есть не что иное, как коллекция воспоминаний! **Вы говорите, что пережили что-то, только если вы можете об этом вспомнить.**

Долгое время у памяти была дурная репутация. Она ассоциировалась с зубрежкой и механическим вдалбливанием информации в голову. Учителя говорили, что понимание – ключ к обучению. Но как вы можете понять что-то, если вы не можете это запомнить? С каждым из нас такое случалось: мы получили и поняли некую информацию, но позже нам никак не удается восстановить ее в памяти, даже тогда, когда очень нужно. Вот простой пример. Ответьте на вопрос: как много анекдотов вы знаете? Наверняка вы слышали тысячи анекдотов, но прямо сейчас, скорее всего, вы сможете рассказать наизусть лишь четыре или пять из них. Тут есть большая разница. С одной стороны, вы слышали тысячи анекдотов, вы поняли их и узнаете, если вам начнут их рассказывать снова. Но, с другой стороны, самостоятельно вы сумеете вспомнить лишь четыре из них. Понять – еще не значит запомнить! Вы можете сказать, что полностью владеете информацией, только если вы способны мгновенно вспомнить ее и применить на практике. Запоминание – это скрупулезное складирование всех получаемых вами знаний. Иначе почему процесс обучения часто кажется нам таким скучным?

Некоторые люди считают, что в век Google хорошая память никому не нужна. Но вот что говорит Кен Дженнингс¹: «Итак, вы приняли решение – далее вам нужна информация. Если эта информация уже есть у вас в голове, то она в вашем полнейшем распоряжении. Однако если она пока где-то в Google, то, скорее всего, вы приняли неверное решение».

¹ Американский эрудит; ему принадлежит рекорд самой длинной беспроегрышной серии в американском интеллектуальном телешоу «Своя игра». Здесь и далее: *примеч. пер.*

Ответьте на вопрос: взяли бы вы сотрудника на работу только из-за его умения «гуглить»? Нет! Ведь вы предпочитаете по-настоящему осведомленных и опытных людей. Вы хотите нанять квалифицированного и уверенного в своих знаниях сотрудника. Таким образом, если вы не будете хранить информацию в голове, это может дорого вам обойтись. Это может стать причиной неловких ситуаций или неверных суждений. Если в ходе работы вы постоянно обращаетесь к записям или инструкциям, то вы тратите свое время и выглядите крайне непрофессионально. Приобретете ли вы товар у человека, который никак не может запомнить, как вас зовут? Или же предпочтете продавца, который всегда обращается к вам по имени? Позволят ли вы доктору сделать вам операцию, если в ходе работы он постоянно подглядывает в инструкции или ищет информацию в своем iPad? Конечно, нет!

Память – это краеугольный камень вашего опыта. Она определяет качество принимаемых вами решений и, как следствие, всю вашу жизнь!

Способность к обучению и память – это два магических качества человеческого мозга. Обучение позволяет нам получать новую информацию, а память – сохранять ее на долгие годы. Память служит фундаментом для всего процесса обучения. Если бы у нас не было памяти, то новая информация просто исчезала бы в огромной черной дыре и никогда бы не применялась на практике. Проблема заключается в том, что многие люди часто не могут вспомнить то, что они однажды узнали. Они запоминают и забывают, запоминают и забывают, запоминают и забывают...

Улучшив память, вы улучшите всю вашу жизнь. Вы получите более быстрый и простой доступ к информации, это даст вам великолепную базу для выстраивания связей и ассоциаций. Чем больше фактов и знаний хранится в вашей голове, тем больше возможностей для создания уникальных комбинаций. Усовершенствованная память позволит вам также повысить уровень интеллекта, потому что интеллект зиждется на событиях, людях и фактах, которые находятся в вашей голове. Чем больше вы помните, тем больше вы создаете, потому что теоретические знания всегда предшествуют практическим навыкам. Информация строится на информации. Это значит, что чем больше вы знаете, тем проще вам учиться новому.

Существует только две версии. Первая заключается в том, что память нельзя улучшить, то есть вы ничего не можете сделать для того, чтобы изменить свои врожденные способности. Многие люди предпочитают этот вариант, и он определяет всю их жизнь. Так происходит, потому что из тысяч часов, которые вы провели в различных образовательных учреждениях, ни одного часа не было потрачено на то, чтобы показать вам, как можно улучшить память. Учителя никогда ничего не рассказывали вам об удивительных способностях вашего удивительного мозга.

Когда мне было восемь лет, школьный психолог просветил меня насчет моих способностей. Он сказал, что подозревает у меня отставание в развитии и хочет отправить меня в спецкласс. Я страдал классической дислексией и явно не обладал хорошей от природы памятью. Кроме того, я испытывал трудности с концентрацией внимания. Чтение и письмо давались мне очень нелегко. Все школьные годы я учился лишь за счет того, что моя мама и мои друзья вслух читали мне учебники. Я заставлял себя хоть что-нибудь запомнить, но то, чего я не понимал (то есть основная часть школьного материала), так и осталось непонятым. У меня не было будущего, потому что я просто не воспринимал то, чему меня обучали. За все 12 школьных лет я так ни разу и не смог самостоятельно прочитать книгу от корки до корки. В выпускном классе я читал не лучше, чем в начальной школе. Однако в 1989 году я каким-то образом сумел окончить университет.

Пару лет спустя моя жизнь резко изменилась, когда я однажды попал в небольшой книжный магазин. До этого момента я не прочитал ни одной книги от начала до конца, но в тот день я решил купить сразу три. Все они были написаны Тони Бьюзенем. Первая книга назы-

валась «Научите себя думать!»², вторая – «Суперпамять»³, третья – «Учебник быстрого чтения»⁴. Честно говоря, я планировал начать с книги про скорочтение, а после нее быстро одолеть две оставшиеся. Но все вышло иначе. Я начал читать книгу «Суперпамять» и выяснил, что у нас есть выбор. Мы можем воспринимать нашу память как данность, а можем относиться к ней как к привычке, которую способны изменить, подобно любой другой привычке; для этого нужны эффективные методы и долгие тренировки. Я узнал, что существуют техники улучшения памяти, применяя которые можно достичь гениальных результатов. Под лежащий камень вода не течет – я начал изучать психологию и все материалы о мозге, разуме и памяти, которые мне только удавалось достать. Я прочитал тысячи книг и документов на эту тему. Я даже брал интервью у людей с феноменальной памятью. В результате я успешно преодолел свою дислексию и мог прочитать и понять в среднем четыре книги в неделю. Кроме того, за час я мог запомнить такое количество информации, на которое у обычного человека уйдет целый месяц.

В 1995 году я решил принять участие во Всемирном чемпионате памяти. На это соревнование съезжаются люди с феноменальной памятью из всех уголков мира. Чемпионат включает в себя тесты на все известные способности нашей памяти. В тот год я стал пятым в общем зачете и занял второе место в письменной дисциплине. Для меня это было доказательством того, что я полностью преодолел свою дислексию. Кроме того, по решению группы экспертов мне был присвоен титул всемирного гранд-магистра памяти. Этот титул предложил и ввел его светлость князь Лихтенштейна Филипп 26 октября 1995 года в отеле Nanbury Manor (город Уэр, графство Хартфордшир, Англия). Учитывая все мои прошлые трудности, для меня это было огромным достижением. С того дня я понял, что моя жизнь изменила свое направление и больше никогда не будет такой, как прежде.

В 1999 году я решил еще раз проверить свои способности и побил мировой рекорд, который называли «Эверестом мнемотестов». Для этого я должен был выучить первые 10 000 цифр числа пи. Число пи бесконечно и состоит из абсолютно произвольных цифр. Первые 10 000 из них нужно было разделить на 2000 последовательностей, каждая из которых содержит 5 цифр. Тестирующие в произвольном порядке выбирали одну из этих пятизначных последовательностей, а я должен был назвать предыдущую и следующую за ней. Это проделывалось 50 раз. Рекорд присуждается за время, которое требуется для завершения всего теста. Я улучшил предыдущий мировой рекорд на 14 минут. Вы спросите меня: почему я все это делаю? В основном, потому что хочу доказать людям: то, что они считают недостижимым, можно осуществить. Я хочу показать на своем примере, на что способна наша память. Вся моя жизнь сводится к разрушению стереотипов.

С тех пор я начал обучать, тренировать и консультировать людей по вопросам запоминания ключевой информации, которая требуется в повседневной жизни, а также убеждать их в том, что мы все способны получать удовольствие от обучения. Многие утверждают, что у меня просто фотографическая память, но это не так. Я всего лишь хорошо знаком со множеством «секретов» нашей памяти и постоянно применяю их на практике.

Я не пытаюсь убедить вас в том, что память каждого из нас обладает одним и тем же потенциалом. Но то, откуда вы пришли, не имеет значения; главное – это то, куда вы идете. Если вы продолжите делать то, что вы обычно делаете, вы будете получать все те же результаты. Чтобы *изменить* ситуацию, нужно *изменить* свое поведение. В связи с этим предупреждаю вас: **для того чтобы научиться контролировать память, необходимо использовать разные типы мышления.**

² Бьюзен Т. Научите себя думать. – Минск: Попурри, 2014.

³ Бьюзен Т. Суперпамять. – Минск: Попурри, 2018.

⁴ Бьюзен Т. Учебник быстрого чтения. – Минск: Попурри, 2017.

Постарайтесь не критиковать эту книгу и не ждать от нее чудес, лучше ищите в ней то, что будет ценным лично для вас. Если вы сомневаетесь в информации, то ничему не научитесь. Вы можете отказаться от моих методов и попробовать какие-нибудь другие подходы. Но я уверяю вас, что без изложенных здесь принципов вы никогда не сможете получить такие же результаты, как у нас, гранд-магистров памяти. Я прошу вас читать эту книгу непредвзято. У меня нет абсолютно никаких сомнений в том, что все описанное в ней работает, причем работает потрясающе эффективно. Я хочу поделиться с вами методами, которыми пользуются магистры памяти. Нашей стратегией!

Вы увидите, что книга разбита на три основных раздела, посвященных четырем принципам улучшения памяти (или четырем «К»). В первом разделе речь пойдет о повышении **КОНЦЕНТРАЦИИ**, во втором – о развитии **КРЕАТИВНОСТИ** в создании образов и тех **КОМПЛЕКСОВ**, в которые они объединяются, а в последнем – о **КРОПОТЛИВОСТИ**, которая нужна, чтобы мнемонические техники вошли в привычку. Эти четыре «К» позволят вам решить любую связанную с памятью задачу, которая стоит перед вами сейчас или с которой вы можете столкнуться в будущем. Отдельные примеры, приведенные в этой книге, взяты из книг по личностному росту и бизнес-литературы, поэтому вы не только узнаете, как улучшить свою память, но и познакомитесь с некоторыми ключевыми принципами самосовершенствования.

Я научу вас преобразовывать бессвязную информацию в наглядную и четко структурированную. А это значит, она обретет смысл и в будущем не отсечется, вы сможете ее использовать. Я говорю не о механической зубрежке, а об альтернативном, более эффективном способе сохранения информации. Наша цель – усовершенствовать процесс обучения и понимания.

Существует множество книг, в которых много болтологии и мало сути. Эта книга не такая. Я уже готов перейти прямо к делу, чтобы сэкономить ваше время и силы. Я хочу открыть вам потрясающий мир памяти так, как я бы хотел, чтобы его открыли мне. Вы должны не просто читать эту книгу, а играть с приведенными в ней концепциями, встраивая их в свое мышление, в свою жизнь. А теперь, если вы готовы, переворачивайте страницу и переходите к первому уроку. Скоро вы почувствуете мощь вашей памяти.

Часть 1. Концентрация

Самый лучший совет насчет концентрации внимания, который я когда-либо слышал, звучит так: где бы ты ни был – будь там!
Джим Рон

Глава 1. Отговорки

Вы никогда не будете летать с орлами, если возитесь с индюками.
Зиг Зиглар

Я хочу начать с ваших отговорок. Какие отговорки вы придумаете, чтобы не дочитывать эту книгу до конца? Если же вы твердо решили дочитать ее, то какие отговорки вы придумаете для того, чтобы никогда не применять полученные знания? Вы еще не догадываетесь, чему я буду вас обучать, но ваши отговорки уже готовы, не так ли? Подумайте о них и запишите их все на листе бумаги.

Это ваши любимые предлоги, чтобы не учиться новому. Однако в жизни приходится выбирать: или успех, или отговорки. Они несовместимы! Люди, которые быстро усваивают новое, фокусируют все внимание на изучаемой информации, не отвлекаются на бесполезные отговорки, на эти мыслевirusы.

Единственное, что мешает вам получить желаемое, – это ваши любимые отговорки и оправдания. Кем бы вы могли стать, если бы не они? Просто задумайтесь над этим!

Отговорки делают вас слабее. Они мешают концентрировать внимание на важном. Каждый раз, когда вы придумываете отговорки, вы блокируете фокус вашего внимания и вашу энергию, вы перестаете учиться. Всегда помните о том, что **ваша энергия течет туда, куда направлено ваше внимание.**

Вот самые распространенные отговорки, которыми люди пользуются, чтобы зарыть свои таланты в землю:

1. «Я не смогу!»

Я недостаточно умен!

Природа не наградила меня способностями!

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.