

ЧАРЛЬЗ ФИЛЛИПС

**ГАРАНТИЯ
ПРОВЕСТИ
ВРЕМЯ С УМОМ**

50

ГОЛОВОЛОМОК

**ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ
И РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ**

Психология. Мозговой штурм

Чарльз Филлипс

**50 головоломок для
тренировки и развития памяти**

«ЭКСМО»

2013

УДК 159.953
ББК 88.3

Филлипс Ч.

50 головоломок для тренировки и развития памяти /
Ч. Филлипс — «Эксмо», 2013 — (Психология. Мозговой
штурм)

ISBN 978-5-699-89389-8

Вы периодически расстраиваетесь из-за того, что не можете вспомнить имени человека, с которым познакомились буквально вчера? Книга «50 головоломок для тренировки и развития памяти» содержит в себе задачи и упражнения, благодаря которым вы легко освоите самые прогрессивные техники запоминания. Ее автор Чарльз Филлипс – один из лучших специалистов по изучению методик развития мозга и интеллекта, который написал более 30 бестселлеров, переведенных на десятки языков мира.

УДК 159.953
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-89389-8

© Филлипс Ч., 2013
© Эксмо, 2013

Содержание

Предисловие	6
Бескрайние возможности памяти	7
Равнение на таксистов!	8
В здоровом уме и твердой памяти	9
Краткосрочная или долгосрочная память?	10
Запускаем процесс	11
Оглядывайтесь назад, чтобы заглянуть вперед	12
«Я помню»	13
Ложные воспоминания?	14
Ассоциации	15
Дворец памяти	16
Как улучшить свою память при помощи данной книги	18
Оценка уровня. Вашей памяти. Тест 1	19
Вопросы	20
Упражнение А	22
Упражнение Б	23
50 задач для тренировки и развития вашей памяти	24
1. Остановить Лунатика	25
2. Головокружительный май	27
3. Летняя математика	29
4. Хвастливый Лука	31
5. Ночь оскаровских фильмов	33
6. Волшебная память Мочерлы	35
7. Сладкий аромат... мыла	37
8. Я все вижу	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Чарльз Филлипс

50 головоломок для

тренировки и развития памяти

© Соколова В. Д., перевод на русский язык, 2016

© ООО «Издательство «Э», 2016

* * *

Посвящается Элисон, и в этот раз

Предисловие

Вы когда-нибудь злились на себя за то, что не можете сразу вспомнить название недавно просмотренного фильма? Или расстраивались из-за упущенного шанса произвести хорошее впечатление на коллег по работе или близких друзей только потому, что не смогли вовремя вспомнить важный факт. А может, вы испытывали неловкость из-за того, что в памяти никак не хотело всплывать имя клиента или нового знакомого. Все мы время от времени переживаем провалы в памяти, и каждому из нас приходится иногда прикладывать немало усилий, чтобы удержать информацию в голове – особенно когда становимся старше.

Эта проблема отнюдь не нова. На протяжении тысячелетий люди снова и снова сталкивались лицом к лицу с «вызовами» памяти. И они изобрели целый спектр эффективных способов запоминать и вспоминать в нужный момент необходимые сведения. В результате сегодня мы можем опираться на проверенные и несложные техники тренировки памяти, одни из которых были придуманы совсем недавно, другие – на самой заре современности, а третьи и вовсе уходят корнями глубоко в историю.

Бескрайние возможности памяти

В далеком прошлом у людей не было другого выбора, как развивать свою память: во всем, что составляло их жизнь, они полагались исключительно на нее. И в те времена им удалось вывести свою память на совершенно невероятный уровень: в Древнем мире люди из уст в уста передавали выученные наизусть религиозные тексты, в эпоху Средневековья они могли устраивать состязания по декламации стихов, которые растягивались на три-четыре вечера кряду, или произносить длинные речи, наполненные витиеватой риторикой.

Как далек от этого век XXI: нам не просто доступно несметное богатство книг на полках библиотек и книжных магазинов, но по одному щелчку компьютерной мышки или легкому движению пальца по экрану планшета или мобильного телефона перед нами раскрывается безграничный мир информации в режиме онлайн. Однако несмотря на весь технический прогресс, наличие хорошей памяти остается важным аспектом человеческой жизни и зачастую играет ключевую роль при проведении переговоров, планировании работы или даже во время дружеского спора за чашечкой кофе.

И более того, успехи в области нейробиологии и компьютерной томографии позволяют расширить наши знания о том, какие именно процессы происходят в мозгу человека, когда он что-то запоминает – или забывает!

Равнение на таксистов!

Безусловно, всем известно, что постоянное использование памяти приводит не только к ее укреплению, но и к физиологическим изменениям в мозге человека. Для примера представьте себе, что каждый водитель лондонского такси должен пройти специальный экзамен – непростой тест на знание 320 маршрутов, названий 25 тысяч улиц и 20 тысяч достопримечательностей, расположенных в радиусе шести миль (десяти километров) от центрального вокзала Чаринг-Кросс. В 2000 году британские исследователи выяснили, что размер гиппокампа (часть головного мозга, отвечающая за хранение пространственно-навигационной информации) лондонских таксистов намного больше, чем у любого другого человека. Проведенные в 2011 году тесты подтвердили, что увеличение размеров гиппокампа было напрямую связано с многочасовыми поездками по Лондону, в ходе которых люди запомнили названия улиц, для прохождения экзамена.

В здоровом уме и твердой памяти

Все мы конечно же знаем, что с возрастом головной мозг претерпевает серьезные изменения. С одной стороны, отдельные его части начинают функционировать с меньшей эффективностью, поскольку миелиновая оболочка – уникальное и жизненно важное образование, позволяющее проводить электрический импульс по нервным волокнам, – со временем истончается, существенно замедляя скорость передачи сигналов. С другой стороны, головной мозг перестает получать достаточный уровень кровоснабжения, что приводит к сокращению количества мозговых клеток. Исследование специалистов министерских ведомств Великобритании, опубликованное в 2012 году, показало, что существенные изменения в головном мозге, влияющие на качество памяти человека, начинают происходить уже в возрасте 45, а вовсе не в 60 лет, как это было принято считать раньше.

Однако существует и немало научных доказательств, что с возрастом клетки мозга способны самостоятельно восстанавливаться и что мозговая деятельность людей среднего возраста (по данным исследований, в возрасте от 40 до 68 лет) значительно превосходит возможности мозга молодых и пожилых людей когда речь идет о связывании различных данных, управлении эмоциями и полной оценке происходящего. В этом возрасте люди намного легче улавливают тонкости и проявляют больше здравого смысла.

Когда люди постигают что-то ранее неизвестное, мозг автоматически начинает выстраивать новые взаимосвязи между своими клетками. Наиболее важным фактором для определения того, насколько эффективно работает мозг, является не количество клеток головного мозга, а количество и качество выстроенных между ними взаимосвязей. Мозг состоит из ста миллиардов нейронов, каждый из которых может соединиться с десятью тысячами себе подобных, что потенциально равняется ста триллионам взаимосвязей – а это больше, чем количество атомов, составляющих Вселенную.

Исследование Эдинбургского университета, опубликованное в 2012 году, доказало, что наличие большого количества здоровых и крепких взаимосвязей между нейронами головного мозга является ключевым фактором для развития памяти и повышения уровня умственной деятельности человека. Если мы постоянно задействуем наш мозг в работу, мы поддерживаем в нем процесс формирования здоровых соединений и защищаем самих себя от возможного естественного ослабления мозговой деятельности.

Краткосрочная или долгосрочная память?

Представьте, что вы планируете вечеринку на День всех влюбленных или на день рождения близкого друга. Вы находите телефон театра, ресторана или ночного клуба и запоминаете номер ровно настолько, чтобы успеть набрать его. Здесь используется краткосрочная память. Если я зайду в комнату минутой позже и попрошу повторить номер, то вы скорее всего уже забудете его. Краткосрочная память большинства людей способна сохранять до семи единиц информации почти на двадцать секунд. Этот временной барьер можно обойти и научиться запоминать данные на более длительный срок, просто прибегнув к технике «разрыва» – то есть разделения, скажем, длинных чисел на маленькие отрезки. Например, можно легко запоминать телефонные номера, если разбивать их на несколько частей из трех или четырех цифр.

С другой стороны, если я попрошу вас назвать дату вашего рождения, то вы предоставите мне информацию, которая хранится в долгосрочной памяти. Воспоминания, которые вы держите в голове на протяжении длительного срока, можно охарактеризовать по-разному. Воспоминания о важных событиях в жизни – первом поцелуе или последнем звонке в школе – называются эпизодической, или автобиографической, памятью. К семантической памяти относят факты, которые вы изучили в течение жизни: это названия пяти мировых океанов или столицы Италии. Есть и другие виды классификации памяти. Память может быть имплицитной, то есть отвечающей за поведение на подсознательном уровне (приобретенные привычки, психологическое состояние или моторные навыки). Без имплицитной памяти мы никогда не научились бы водить машину или ездить на велосипеде. К эксплицитной же памяти относятся воспоминания, которые мы вызываем осознанно. Все упражнения и головоломки в данной книге направлены на тренировку именно эксплицитной памяти.

Запускаем процесс

Что представляет собой память? В мозге человека нет такой части, где хранилась бы вся память сразу. Память есть не что иное, как деятельность мозга, осуществляемая сразу несколькими частями этого мощнейшего человеческого органа, работающего как единое целое. Любые воспоминания фиксируются в нем в виде взаимосвязей между нейронами. Когда мы формируем новые воспоминания, то автоматически укрепляем взаимосвязь синапсов (точек контакта между двумя нейронами).

Нейробиологи до сих пор пытаются разобраться в том, как каждая отдельно выстраиваемая взаимосвязь собирается в конечном итоге в общую картину, но им уже удалось доказать, что именно гиппокампы (две изогнутые извилины, располагающиеся в медиальных частях височных долей) играют фундаментальную роль в трансформации краткосрочных воспоминаний в долгосрочную память. Данная долгосрочная память фиксируется в мозге в виде крепких взаимосвязей нейронов префронтальной коры и височных долей. Амигдала – миндалевидное тело, расположенное в глубине каждой срединной височной доли, выполняет, в свою очередь, функцию по обработке психологических реакций и закреплению эмоциональных воспоминаний. И гиппокамп, и амигдала представляют собой части лимбической системы головного мозга, которые отвечают за совместную обработку эмоций и воспоминаний человека.

Вы, наверно, замечали, как легко удается сохранить в памяти грустные или пугающие воспоминания. В процессе тренировки памяти можно использовать эту взаимосвязь между обработкой эмоций и фиксированием воспоминаний в свою пользу. Сопоставление сухих фактов, которые мы пытаемся удержать в голове, с вызываемыми ими эмоциями является весьма полезной стратегией. Вы всегда можете придумать свою собственную печальную историю или даже фильм ужасов, чтобы перенести целую последовательность и комбинацию фактов в хранилище вашей памяти (см. Упражнение 17 на стр. 70).

Оглядывайтесь назад, чтобы заглянуть вперед

Зачем человеку дана память? Благодаря хорошо функционирующей памяти мы сохраняем нашу личность. Не будь у нас памяти, мы не знали бы даты своего рождения или собственного имени и не могли бы узнавать своих близких. Мы утратили бы многие приобретенные навыки, включая приготовление омлета или завязывание шнурков на ботинках.

Даже если бы память продолжала работать на подходящем уровне, но вы не могли бы вспомнить события из прошлого, счастливые или грустные, – вы были бы отрезаны от огромной части собственного я.

Память и счастье

Психологи утверждают, что открытый доступ к воспоминаниям прошлого (как плохим, так и хорошим) определяет во многом психологическое благополучие человека и его способность к разрешению проблем. Тесты, в которых принимали участие страдающие депрессией и склонные к суициду люди, показали, что многие из них не имели полного доступа к определенным воспоминаниям, а лишь обладали обобщенной картиной о событиях прошлого. Именно эта «обобщенная картина», по заверениям психологов, провоцировала в людях чувство безнадежности. Люди, страдающие депрессией, с меньшим комфортом могли вызывать в памяти события, приносящие им радость и счастье, нежели другие участники исследования. Они также были не способны предложить решение своих проблем, поскольку не могли опереться на конкретный опыт из прошлого, который позволил бы им сориентироваться в происходящем. Психологи Тим Далглейш и Хамид Нешат-Доост разработали уникальную программу реабилитации, помогающую пациентам с депрессией получить доступ к определенным воспоминаниям, и смогли добиться серьезных изменений в психологическом состоянии людей, участвующих в данном исследовании.

То, кем вы являетесь сегодня, представляет собой тонкий сплав вещей, о которых вы когда-либо думали и которые когда-либо делали.

Но действительно ли память настолько важна с точки зрения выживания в повседневном мире? Последние научные исследования доказали, что память о прошлом развилась для того, чтобы человек смог смотреть в будущее: когда мы предвидим будущее, мы всего лишь сопоставляем между собой события из прошлого. Это было основой основ эпохи охотничье-собираательской культуры, когда надо было четко предугадать, что может случиться, если погнаться за животным или начать продираться через лесную чащу.

Даже много веков спустя мы продолжаем опираться на память, планируя что-то наперед или пытаясь отыскать решение проблемы. Если «функция памяти» дает периодический сбой, это может напрямую отразиться на воображении или навыке решения проблем. Поддержание памяти в хорошей форме способствует всестороннему развитию мозга и повышению уровня умственной работоспособности в целом.

«Я помню»

Повседневная жизнь окружает нас огромным количеством рутинных ситуаций, напрямую зависящих от того, насколько остра память и насколько быстро мы умеем доставать нужную информацию из ее хранилища. Допустим, вы принимаете участие в конференции. Вам нужно ментально сопоставить лица людей с их именами, чтобы не попасть впросак, пытаясь завуалировать тот факт, что совсем не помните, как кого зовут. Когда вы выступите с речью, то выглядите более достойно, если четко помните последовательность изложения информации, а не просматриваете постоянно свои заметки в поисках нужного факта. На стоянке возле аэропорта или крупного супермаркета всегда нужно запоминать свое парковочное место. Если же вы отправились в магазин за покупками вместе со своим другом, будет намного проще запомнить список необходимых вещей и избежать неловкости, связанной с необходимостью постоянно отвлекаться на заметки, сделанные на листке бумаги или в своем смартфоне.

Возможно, вам кажется, что всегда можно положиться на календарь в компьютере или в смартфоне, чтобы не забыть о важной встрече или чьем-то дне рождения, но можете ли чувствовать себя настолько же уверенно, полагаясь на собственную память? А что, если компьютер поломается, а у смартфона в самый неподходящий момент разрядится аккумулятор?

Список ситуаций, где острая память играет существенную роль, можно составлять до бесконечности. Допустим, у вас возникли с кем-то серьезные разногласия или надо провести непростые переговоры. Или нужно срочно подобрать правильные слова на иностранном языке, или продумать правильную комбинацию при игре в покер или любой другой карточной игре. Снова и снова хорошая память и уверенность в собственных способностях своевременно вспомнить нужные факты позволяют оставаться такими, какими мы хотим быть в реальной жизни: выдержанными, сообразительными, целостными и вовлеченными в происходящее личностями.

Принимая во внимание, что – как и было сказано выше – мы полагаемся на опыт прошлого при прогнозировании будущего и что именно воспоминания позволяют планировать дела и активно решать проблемы, нетрудно догадаться, почему укрепление и поддержание в хорошей форме нашей памяти помогает улучшить работоспособность мозга в целом.

Ложные воспоминания?

Однако на память не всегда можно положиться безоглядно. Всякий раз, когда мы пытаемся вспомнить о чем-то, мы заново выстраиваем цепь нейронной взаимосвязи. В результате в воспоминания начинают проникать определенные погрешности. Допустим, я стал свидетелем аварии, и меня спрашивают, успела ли вторая машина перед столкновением проехать фонарный столб или она остановилась, не доезжая до него. Скорее всего, в моем сознании возникнет картинка с фонарным столбом, даже если в действительности его там не было. В следующий раз, когда я буду вспоминать о случившемся, мое сознание будет рисовать перед глазами образ фонарного столба, и я буду жарко спорить с любым, кто будет пытаться доказать, что на этой улице вообще нет освещения. И это станет очевидным основанием для проведения перекрестного допроса в зале суда. Сопутствующей проблемой может быть и тот факт, что подобные ложные воспоминания о травматических эпизодах из прошлого могут быть спровоцированы наводящими вопросами, заданными из самых лучших побуждений.

Ассоциации

В IV веке до нашей эры древнегреческий философ Аристотель разработал целую теорию ассоциации идей (впервые упоминающуюся в работах его учителя – Платона), при помощи которой можно превосходно тренировать память.

По мнению Аристотеля, каждая конкретная мысль возникает в сознании только благодаря ее ассоциации с предшествующей мыслью. Он предложил четыре различных вида ассоциаций:

- *Близость во времени и пространстве: подумайте о стакане, и тут же вам на ум придет вода или вино, которое вы из него пьете.*

- *Частота, с которой идеи переплетаются в сознании. Возвращаясь к стакану. Если всякий раз, приходя домой после работы, вы наливаете себе стаканчик вина, то само по себе возвращение домой натолкнет вас на мысль «промочить» горло.*

- *Схожесть: подумайте об одной вещи синего цвета, и вам тут же на ум придет другая вещь такого же цвета.*

- *Различие: стоит представить себе полного человека, как сознание сразу подтолкнет вас к размышлениям о стройных людях.*

Знание о том, как работает сознание, в огромной степени помогает сохранять огромное количество фактов и вещей в нашей памяти. Выстраивая предложения или визуальные образы, очень полезно держать в голове данные типы ассоциаций.

Дворец памяти

Древнеримский государственный деятель Марк Туллий Цицерон, вошедший в историю как один из величайших ораторов за всю историю человечества, мог говорить три часа подряд, не останавливаясь и не прибегая к каким-либо записям и заметкам. Как вы догадываетесь, кое-что ему было известно о силе человеческой памяти, а посему в своей книге «*De Oratore*» («Об ораторском искусстве», 55 г. до н. э.) он решил поделиться некоторыми секретами. Одна из самых эффективных техник получила название «Дворец памяти», или «Дом памяти».

Вот как она работает: допустим, вам необходимо запомнить ключевые положения речи или презентации. Для начала выберите для себя помещение, состоящее из нескольких отдельных комнат. Это и есть дворец вашей памяти, представьте себе его в деталях.

Затем сопоставьте каждый факт или отрезок информации с каким-нибудь предметом и поставьте этот предмет в одну из комнат своего дворца.

Крепкий сон – крепкая память

Память напрямую зависит от того, насколько хорошо вы выспались. Любой здравомыслящий человек знает и понимает, что недостаток сна и отдыха мешает концентрировать внимание на изучении фактов, а также не позволяет мыслить ясно и запоминать необходимую информацию. Более того, результаты научных исследований в данной области показали, что ключевая функция сна заключается в консолидировании воспоминаний человека. Уже доподлинно известно, что взаимосвязи между нейронами в синапсах укрепляются при формировании новых воспоминаний и что эти воспоминания как раз и представляют собой схемы нейронных взаимосвязей. И, как утверждают ученые, данная система могла бы испытывать на себе бешеные перегрузки или использовать слишком большое количество энергии, если бы не нашла естественный способ «перезагрузки» подобных взаимосвязей. Согласно недавно выдвинутой теории, представленной учеными из университета Висконсин-Мэдисон Джулио Тонони и Кьярой Чирелли, именно это и происходит во сне. Когда человек погружается в глубокий сон, сила взаимосвязи между всеми нейронами головного мозга существенно сокращается. Тем не менее разница между более прочными и менее прочными взаимосвязями нейронов сохраняется на прежнем уровне, что позволяет соединить между собой созданные данными связями воспоминания даже тогда, когда вся система, так сказать, проходит процесс «перезагрузки». Существует также немалое количество веских доказательств, что долгосрочная память формируется именно в том случае, когда между этапом изучения информации и попытками воспроизведения ее по памяти было выделено время для полноценного сна.

Когда вы произносите речь, то просто представляете, как проходите через весь дворец, и по мере перемещения из комнаты в комнату «видите» расставленные предметы и тем самым вспоминаете необходимую информацию.

Цицероновская техника «Дворец памяти» использовалась в классическом мире на протяжении сотен лет (обычно ее изобретение приписывают греческому поэту-лирику Симониду Кеосскому, жившему в 556–468 гг. до н. э.).

Этот проверенный временем метод широко используется и современными «мэтрами памяти», способными поместить в своей голове и своевременно извлечь из нее огромное количество детальной информации, например список телефонных номеров или выпадающую последовательность игральных карт.

Как улучшить свою память при помощи данной книги

В данной книге содержится множество задач и действенных техник, благодаря которым можно существенно повысить уровень и качество памяти. Здесь собрано также немало простых, житейских советов, которые помогут по максимуму использовать не только свою память, но другие важные функции головного мозга. Знаете ли вы, к примеру, что неправильное питание, курение и продолжительный стресс негативно влияют на вашу память? Когда организм расслаблен, а внимание сосредоточено, можно запоминать больше и быстрее.

Эффективность своей работы над задачами и головоломками, представленными в данной книге, вы сможете оценить при помощи двух специально разработанных для этих целей тестов. Перед тем как приступить к решению задач и головоломок, пройдите первый тест на страницах 27–33 (подробную информацию о том, как оценивать полученные результаты, вы найдете на страницах 179–182). Затем, после выполнения всех 50 заданий, пройдите второй тест на оценку уровня вашей памяти на страницах 143–149.

Помните: работа над книгой не должна быть в тягость! Все головоломки и задачи были разработаны таким образом, чтобы вы получили от процесса решения наибольшее удовольствие. Позитивный настрой является ключевым аспектом эффективности работы памяти. Восприятие того, что представляет собой память в целом и насколько «хорошо» она работает, определяет во многом ваши будущие результаты. Если вы постоянно твердите себе, что память слабеет и что вам с трудом удастся запоминать информацию, поверьте, что именно так и будет в действительности. Прилагайте все возможные усилия, чтобы вести здоровый образ жизни, который будет благотворно сказываться на работе памяти и мозга, – сбалансированно питаясь и хорошенько высыпаясь, и не забывайте проявлять собранность и способность сохранять спокойствие под давлением жизненных обстоятельств. Отыщите среди предложенных советов и техник те, что наиболее подойдут лично вам, и *тогда* сможете добиться небывалых результатов.

Всем известно, что использование памяти укрепляет способность к запоминанию и изменяет мозг на физиологическом уровне. Постоянное проявление умственной активности помогает во многом избежать негативных последствий естественного увядания организма. Так помогите своей памяти выйти на совершенно новый качественный уровень. Бросьте вызов ее способностям!

Оценка уровня. Вашей памяти. Тест 1

Перед тем как приступить к решению задач и головоломок, попробуйте пройти начальный тест на определение уровня вашей памяти. Затем, ближе к концу книги (на страницах 143–149), вы сможете пройти уже второй тест и оценить, насколько повысился уровень вашей способности к запоминанию.

Подробную информацию о том, как оценить результаты пройденного теста, вы найдете в разделе Ответов на страницах 179–182.

Вопросы

1. В течение тридцати секунд внимательно изучите цифры внизу. Затем закройте книгу и постарайтесь воспроизвести их как можно более точно.

743711356

2. Прочитайте не более двух раз данную последовательность слов, а затем закройте книгу и постарайтесь воспроизвести ее как можно точнее:

Золото/серебро/золото/бронза/платина/
серебро/платина/золото/бронза/бронза

3. В течение тридцати секунд постарайтесь запомнить следующие имена, а затем закрыть книгу и на этот раз воспроизвести их в алфавитном порядке:

Джордан, Амабель, Билли, Аннабель,
Нельсон, Уиллард, Рэндольф, Дирк

4. Попробуйте за одну минуту запомнить описываемый маршрут, затем закройте книгу и повторите его как можно ближе к тексту:

«Направо по Западноафриканскому шоссе, налево на проспект Акра, прямо по Лаймовой улице, затем через Амурную рощу и Национальную площадь, оттуда налево через галерею Рузвельта, пока не упретесь в Александровскую улицу».

5. В течение двух минут постарайтесь правильно сопоставить имена и фамилии выдающихся литературных талантов из Ирландии, а затем закройте книгу и перечислите их по фамилиям в алфавитном порядке:

Джонатан	Джойс	Брендан	Уайльд
Сэмюэл	Свифт	Джеймс	Беккет
Оскар	Биэн	Брэм	Йейтс
Уильям Батлер	Стокер		

6. Ваша задача заключается в том, чтобы для предстоящей научной дискуссии, в которой вы принимаете участие, заучить имена египетских фараонов IV династии. Внимательно изучите список в течение двух минут, а затем, закрыв книгу, воспроизведите его. Имена следующие:

Снофру	Хуфу	Джедефтах
Менкаура	Шепсескаф	Хафра
	Джедефра	

7. Заучите список кинофильмов (вымышленных!), а затем закройте книгу и запишите как можно больше названий, исходя из года выхода картины. У вас есть две минуты, чтобы выучить названия, и две минуты, чтобы записать их.

«Первый день расплаты» (1963)
«Моя мама – с Нептуна» (2011)
«Оливковая чаша» (1989)
«Любовь в пиццерии» (2007)
«Печальный запах изобилия» (1961)
«Шофер-инопланетянин» (2012)
«После зеленой ночи» (1977)
«Нефтяное совещание» (1973)
«Блондинка в городе» (1937)
«Путешествие вне времени» (2009)
«Холодная ночь в пампасах» (1984)

8. Вам дается всего одна минута, чтобы запомнить этот пароль, а затем закрыть книгу и записать его по памяти:

Jaw_34XL**opt314

9. Возвращаемся в Древний Египет. Возможно, одни из этих фактов покажутся вам знакомыми, а другие – не очень. Можете ли вы запомнить их все? Прочитайте приведенную ниже информацию дважды, а затем закройте книгу и перескажите ее:

IV династия правила с 2575 по 2465 год до нашей эры. Снофру построил «Ломаную пирамиду» и «Розовую пирамиду». Хуфу (он же Хеопс) построил Великую пирамиду в Гизе, вторую пирамиду Гизы, а Великого сфинкса неподалеку от нее возвел Хафра. Третью по высоте пирамиду Гизы установил Менкура.

10. Дважды прочитайте последовательность действий, а затем закройте книгу и проделайте следующее:

Нахмурьтесь/выпятите вперед подбородок/закройте левый глаз/
пошевелите носом/правой рукой коснитесь левого уха/высуньте язык/
улыбнитесь/закройте оба глаза/оближите губы.

Упражнение А

Вы пришли на вечеринку и познакомились с новыми людьми. Насколько хорошо вы можете запомнить внешность незнакомых людей и связать ее с именами и ключевыми данными? Прочитайте фрагмент дважды, а затем закройте его листком бумаги и ответьте на вопросы внизу:

Справа от вас сидит полный мужчина с рыжими волосами и веснушками. Это режиссер-постановщик театра по фамилии Харрисон. Две его самые триумфальные постановки – это трагифарс «Когда звонят восемь склянок» и детективная пьеса «Карнавальная улица». Сразу за ним с высокой прической из мелких завитков сидит нигерийская актриса по имени Тайво, и еще чуть дальше за ней – молодой врач-стоматолог из Индии с тонкими усиками и красивым именем Самир. Во главе стола расположился жених Тайво – молодой белокурый профессор классической литературы Кори, по правую руку от которого сидит блондинка Дженнифер – предприниматель из Калифорнии. Справа от Дженнифер устроился видеорежиссер по имени Дэвид. Он родом из Сент-Люсии и носит африканские косички. Следом за ним сидит школьная учительница Джейни, чьи длинные каштановые волосы собраны в пучок. Справа от нее сидит темноволосый и бородатый компьютерный программист Марио, приехавший из Милана и севший по левую руку от голландского пианиста Уинифреда – блондина с короткой стрижкой. Позади них стоят расторопные и заботливые хозяева вечеринки, Бернارد и Оона. Оба они являются академиками Ирландской академии наук и знатоками одного из величайших памятников английской литературы – поэмы «Сон о Распятии».

1. Кто сидит слева от Харрисона?
2. Как зовут мужчину во главе стола?
3. Кем является по профессии мужчина с африканскими косичками?
4. Назовите имя мужчины с усами
5. У кого из гостей каштановые волосы?
6. Кто сидит справа от Кори?
7. С какой поэмой Бернارد и Оона прекрасно знакомы?
8. Как зовут пианиста?
9. Назовите название хотя бы одной пьесы, поставленной Харрисоном в театре.
10. Откуда родом Дэвид?

Упражнение Б

Насколько хорошо вы запоминаете факты? Прочитайте два раза следующий отчет с места происшествия, а затем, закрыв текст, ответьте на вопросы.

Место преступления: Компания Аллана Блайта

Вид деятельности: Рекламное агентство

Род преступления: Кража со взломом

Пропало: 10 ноутбуков, 25 новых планшетов (еще в упаковке), 3 настольных компьютера, 3 лазерных принтера, 1 струйный принтер, 25 разноцветных наборов для рисования, 5 больших постеров в рамках с изображением кинозвезд: Кэри Грант, Кэрол Ломбард, Тони Кертис, Клодетт Колбер и Ричард Уидмарк.

Дополнительный ущерб: Вскрыт замок безопасности на входной двери (правильный код: 245876), у 4 стульев и 2 письменных столов сломаны ножки, на зеркало в главной прихожей красной губной помадой нанесена надпись: «Невинная овечка», взломан сейф в кабинете управляющего директора (правильный шифр: 0121426007).

Были ли украдены наличные деньги? Нет.

Прочие наблюдения: В сейфе лежат нетронутыми 55 тысяч долларов, в холле найдено три пары женских туфель на шпильках, а также две осушенные бутылки шампанского и пять разбитых бокалов. Из окна кабинета художественного директора свисает пара мужских брюк. Просматривается определенная схожесть с другими преступлениями, совершенными «Невинной овечкой».

1. Вспомните название и вид деятельности компании
2. Сколько планшетов было украдено?
3. Сколько наличных денег было в сейфе?
4. Назовите код от замка на центральной двери
5. Что было найдено в холле?
6. Что было написано на зеркале в главной прихожей?
7. Какой ущерб был нанесен стульям и столам?
8. Сколько принтеров было украдено из компании в общей сложности?
9. Назовите имена трех из пяти кинозвезд, чьи постеры были украдены.
10. Что свисало из окна кабинета художественного директора?

50 задач для тренировки и развития вашей памяти

В условиях современного мира развитие памяти и поддержание ее работоспособности на высоком уровне является жизненно важной необходимостью. Ищете ли вы новую работу, усердно занимаетесь ради получения диплома или научной степени или стремитесь к продвижению по службе, но то, насколько хорошо работает ваша память, имеет огромное значение. При помощи всего 50 головоломок, тестов и упражнений, представленных в данной книге, вы сможете освоить широкий спектр проверенных методик запоминания информации, начиная с элементарной зубрежки, которую использовали еще жрецы Древней Индии, и заканчивая любимой в Древнем Риме и Древней Греции техникой «Дворец памяти», мнемоническими ассоциациями и многими другими практическими методами.

1. Остановить Лунатика

Во время своего первого серьезного задания агент Джейкоб Сمارт (кодовое имя «11») должен запомнить шесть кодов. Задача Джейкоба заключается в том, чтобы предотвратить попытку мультимиллионера и главы преступной группировки по кличке Лунатик взломать компьютеры главного государственного оборонного ведомства.

Коды ему нужны, чтобы пробраться через систему безопасности, установленную на воротах особняка Лунатика, затем пройти через подземный гараж, получить доступ в само здание дома, открыть дверь его кабинета, проникнуть в базу данных и, наконец, ввести код отмены хакерской атаки.

Можете ли вы помочь Джейкобу? Все коды отображаются на прокручивающемся табло аэропорта. Каждому коду, который должен отыскать агент, предшествует название американского аэропорта.

СОВЕТ. Буквенный код трех американских аэропортов представляет собой аббревиатуру названия штатов, в которых они располагаются. Вам всегда будет намного легче запоминать любую информацию, если вы будете проводить параллель с тем, что вам уже известно.

Пробегитесь по табло взглядом раза три, а затем закройте книгу и постарайтесь воспроизвести его по памяти.

АЭРОПОРТЫ И КОДЫ

Рим MI 3257

Новый Орлеан BV7112

Сидней AW 3000

Феникс ZA 5118

Эдинбург DS 3490

Хельсинки EE 3056

Гонолулу HA 3255

Лондон QQ 8855

Майами XT 6211

Альбукерке NM 3184

Эксетер EE 2100

Лонг-Бич CA 5632

Тулуза EE 3114

Белфаст CX 3111

Цюрих XY 6755

Дели ID 3100

Франкфурт MN 4532

Копенгаген CC 3105

2. Головокружительный май

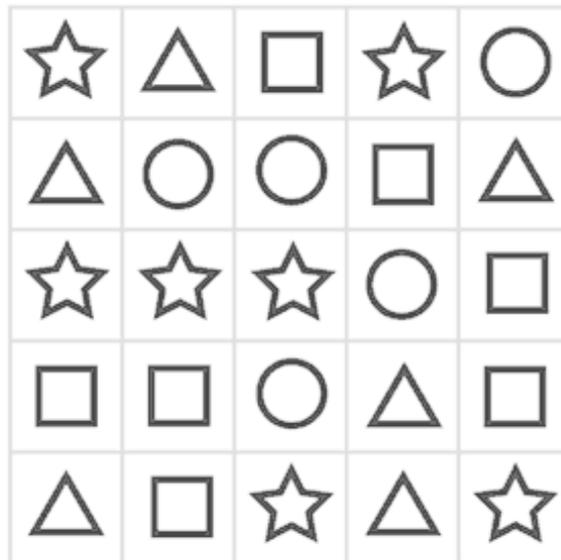
Артистка Грета буквально разрывается на части – она никак не может решить, кому из воздыхателей отдать предпочтение. Когда она решает распланировать встречи на несколько недель вперед, она понимает, что май превратился в самый загруженный месяц в ее жизни!

Поскольку визуальная память является ее коньком, каждому из четырех поклонников она присваивает отдельный символ (звезда = актер Бен, квадрат = банкир Рори, круг = садовник Уоллес, треугольник = студент – магистр естествознания Закари), а затем составляет расписание встреч, представленное в виде таблицы 5×5 (со среды по воскресенье, когда она свободна).

Грете нужно запомнить, когда и с кем она встречается, чтобы не попасть впросак, и она склоняется над таблицей.

Можете помочь ей? Внимательно изучите расположение символов, а затем закройте верхнюю таблицу и перенесите символы в пустую нижнюю сетку по памяти.

СОВЕТ. Ищите взаимосвязь между символами – например, обратите внимание на расположение звезд. Зафиксируйте в памяти элементы, расположенные в углах таблицы. Вы сможете добиться наилучшего результата, если – как Грета – будете опираться на свои сильные качества. Если вы обладаете хорошей визуальной памятью, максимально задействуйте картинки и образы для тренировки памяти в целом.



3. Летняя математика

Каждый год в честь летнего солнцестояния профессор Рокфорд устраивает ночную вечеринку для студентов математического факультета. Всякий раз в свою знаменитую игру под названием «*В поисках сокровищ*» он включает арифметические примеры.

В этом году он решил провести целое Гран-при, в ходе которого участники должны провести девять пит-стопов и решить девять простых арифметических примеров, а затем справиться с главным заданием на финишной черте. Для решения финальной задачи вам необходимо запомнить предыдущие девять ответов.

Преподаватели математики Ури и Прия, впервые принимающие участие в игре, немного нервничают – меньше всего им хочется завалиться на элементарных арифметических примерах прямо на глазах у профессора!

Ниже приведены задачи, которые им надо решить. Вы можете помочь им найти ответы, запомнить их и выполнить финальное задание?

СОВЕТ. Ответы пит-стопов 1 и 5 равны между собой, впрочем, как и ответы 2 и 6, а также 8 и 9. Если по мере продвижения вперед вам сложно запоминать получаемые результаты, профессор Рокфорд разрешает участникам игры записывать их на бумагу. Однако ваша память только выиграет, если в процессе упражнения вы будете стараться удержать нужные вам числа в голове...

ПИТ-СТОПЫ

ПИТ-СТОП 1: Прихожая 15×2

ПИТ-СТОП 2: Библиотека $33 \div 11$

ПИТ-СТОП 3: Розарий $14 + 39$

ПИТ-СТОП 4: Бассейн $44 - 29$

ПИТ-СТОП 5: Статуя Пифагора $12 + 11 + 7$

ПИТ-СТОП 6: Статуя Эвклида $32 - 5 - 6 - 18$

ПИТ-СТОП 7: Шашлычный дворик $21 - 5 + 3 - 10$

ПИТ-СТОП 8: Столовая $21 - 17 + 6 - 8$

ПИТ-СТОП 9: Домашний кинозал $33 - 40 + 9$

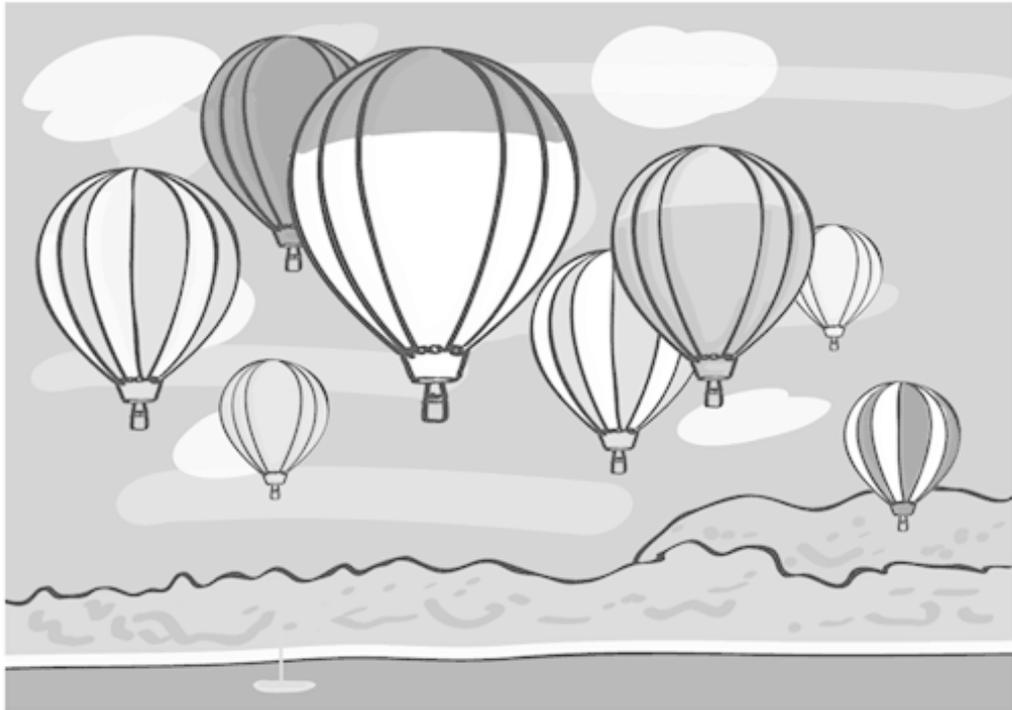
Финишная черта (танцевальный зал)

ФИНАЛЬНАЯ ЗАДАЧА: Сложите результаты всех девяти пит-стопов, а затем вычтите полученную сумму из 150.

4. Хвастливый Лука

Старые друзья Лука и Джульетта предаются безделью и коротают вечер на своей яхте, обсуждая возможности человеческой памяти. Лука явно хвастается своей уникальной памятью, а посему Джульетта решает испытать его. Она предлагает ему в течение двух минут внимательно изучить вид, открывающийся с палубы яхты, который она только что зарисовала, а затем ответить на десять вопросов, представленных внизу. Лука видит перед собой воздушные шары четырех разных размеров. Джульетта объясняет ему, что все шары одинаковые и просто находятся на различных расстояниях от яхты, однако соглашается для упрощения задачи с трактовкой Луки. Вы можете справиться с заданием Джульетты? Как и у Луки, у вас есть всего две минуты, чтобы рассмотреть рисунок, а затем отложить его в сторону и ответить на вопросы.

СОВЕТ. Я рекомендую проговаривать запоминаемую информацию – это помогает быстрее закрепить факты в памяти.



1. Сколько всего воздушных шаров изображено на картине?
2. Какого размера самый крайний левый шар?
3. Какого размера шар, летящий сразу позади самого большого шара?
4. Какого размера шар пролетает прямо над лодкой?
5. Какого размера шар, летящий перед горой?
6. Где находятся два самых маленьких шара?
7. Отличаются ли по размеру самый левый и самый правый шары?
8. Какого размера воздушный шар, летящий выше всех остальных?
9. Какого цвета шар, расположившийся прямо за самым большим шаром?
10. Сколько всего шаров самого маленького размера?

5. Ночь оскаровских фильмов

Новоиспеченный кинооператор «Датч» Роулендс должен выучить наизусть список классических голливудских фильмов для обряда посвящения в мир кинематографа, который будет проходить в рамках вечеринки на тему оскаровских фильмов. Его друг Эйджей говорит, что медитация является самым лучшим способом повысить уровень сосредоточенности. Он совершенно уверен, что зачастую сложно удержать в голове нужные факты и данные, поскольку мы просто не сконцентрированы на заучиваемой информации. Перед тем как приступить к запоминанию фильмов, он рекомендует «Датчу» выполнить одно очень простое упражнение, чтобы повысить уровень своего внимания.

Сядьте прямо в удобное кресло, чья спинка приведена в вертикальное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на собственном дыхании. Старайтесь обращать внимание исключительно на то, как вы дышите. Если в голове вдруг начинают пробегать отвлекающие вас мысли, не расстраивайтесь: просто снова переключите все внимание на ритм дыхания.

Вы сможете справиться с заданием «Датча»? Посвятите десять минут медитации, а затем отведите ровно три минуты на то, чтобы запомнить название этой чертовой дюжины эксцентричных голливудских комедий. Потом закройте книгу и постарайтесь записать их на бумагу по памяти. Не нужно заучивать даты, но если это вам по силам, то в качестве награды можете побаловать себя просмотром одного из этих величайших фильмов.

СОВЕТ. Одни фильмы вам уже знакомы, про другие вы, может, никогда и не слышали. Если некоторые названия показались знакомыми, основательно закрепите их в своей памяти перед тем, как приступить к заучиванию других. В случае с неизвестными названиями возьмите первые буквы слов, а затем придумайте какую-нибудь фразу с использованием этих букв, чтобы и новые для вас фильмы прочно обосновались в голове.



ФИЛЬМЫ

«Восьмая жена Синей Бороды» (1938)

«Моя любимая жена» (1940)

«Завтрак на двоих» (1937)

«Мой слуга Годфри» (1936)

«Воспитание крошки» (1938)

«Ничего святого» (1937)

«Руки на столе» (1935)

«Ужасная правда» (1937)

«Его девушка Пятница» (1940)

«Двадцатый век» (1934)

«Оклеветанная» (1936)

«Свадебный подарок» (1936)

«Мистер и миссис Смит» (1941)



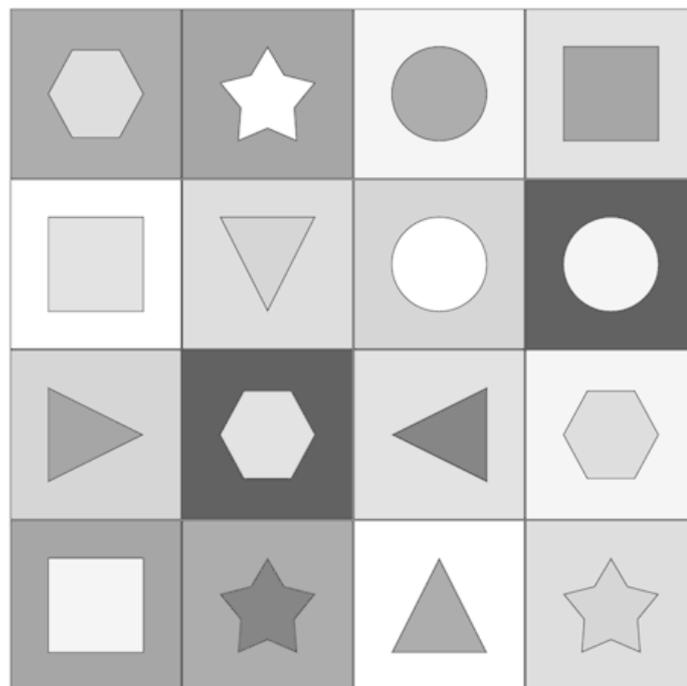
6. Волшебная память Мочерлы

Попробуйте пройти вместе с Рупиндер, Бетани и другими студентами финальное тестирование, которое профессор Мочерла проводит в конце своего курса «Волшебство памяти». Он раздает ученикам эти таблички и дает им две минуты для их запоминания. Поскольку Бетани не всегда добросовестно выполняла домашние задания, справиться с тестом ей не очень просто. Может, вы решитесь ей помочь?

Внимательно изучите таблицу из 16 квадратов, а затем, закрыв ее, ответьте на следующие вопросы:

1. Что находится в самой нижней правой ячейке?
2. Какого цвета круг в третьей слева ячейке первого ряда?
3. Сколько всего шестиугольников в таблице?
4. Сколько всего белых ячеек в таблице?
5. Сколько черных ячеек содержат в себе треугольник?
6. Какого цвета шестиугольник в светло-серой ячейке?
7. Сколько темно-серых ячеек содержит в себе круг?
8. Сколько всего квадратов в таблице?
9. Какая фигура отображена в левой верхней ячейке?
10. Сколько ячеек содержат фигуры белого цвета?

СОВЕТ. Дабы сохранить и повысить качество работы вашей памяти, внимательно следите за тем, что вы едите. Ограничьте употребление кисломолочной продукции и ударяйте по сокам! Исследования доказали, что на память особенно благотворно влияют соки из черники, синего винограда и свеклы.



7. Сладкий аромат... мыла

Куаме принимает участие в проекте, исследующем взаимосвязь между обонянием человека и его памятью.

Исследователи Поршия и Джоэл просят его понюхать кусочек мыла с добавлением аромата розы, а затем попытаться заучить названия следующих диких полевых цветов.

После небольшого перерыва, когда он откладывает листок с названиями цветов в сторону, он должен снова понюхать мыло и постараться вспомнить все, что заучил.

Вы можете помочь Куаме? Следуйте приведенным выше инструкциям.

Вы можете использовать любой аромат, который вам по душе, – горсть свежего орегано или мяты, сок душистого лимона, любимые духи или лосьон после бритья, только что сорванный букет цветов...

СОВЕТ. Вы можете использовать данный метод в сочетании с другими техниками запоминания информации. Проведите аналогию или постройте взаимосвязь с чем-то уже известным... Возможно, вам будет проще отталкиваться от начальных букв названий: КСК ЧЗФ СПТ КТК.

ЦВЕТЫ

Кульбаба осенняя

Смолевка обыкновенная

Кошачья мята

Чеддарская гвоздика

Золотарник

Фиалка опушённая

Синюха голубая

Подмаренник настоящий

Трясунка

Колокольчик головчатый

Тысячелистник

Клевер средний

8. Я все вижу

Компьютерных дел мастер Чапэл бросил вызов самому себе и решил принять участие в телевизионном шоу «*Мастера памяти*». Он узнает, что в рамках задания на запоминание чисел ему предстоит выступить против охранника по имени Леонардо. Мужчинам сообщают, что всего за одну минуту они должны выучить наизусть шесть защитных кодов.

Чапэл просит своего друга Джейми, эксперта по вопросам тренировки памяти, помочь ему с заданием, и Джейми предлагает ему использовать цифровые ассоциации. По условиям этого метода вы берете числа от одного до десяти и подбираете для них визуальный образ, который наиболее похож на каждое из чисел. Впоследствии при перенесении чисел в память вы просто представляете себе соответствующие картинки. К примеру, вы можете взять карандаш за единицу, четверку превратить в яхту, а десятку изобразить в виде биты и бейсбольного мяча:

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.