

РОБ ИСТАВЕЙ

КАК

ЗАПОМИНАТЬ

(почти)

ВСЕ

И ВСЕГДА

Хитрости и лайфхаки
для прокачки вашей памяти

Роб Иставей

**Как запоминать (почти) всё и
всегда. Хитрости и лайфхаки
для прокачки вашей памяти**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2015

УДК 159.953
ББК 88.334

Иставей Р.

Как запоминать (почти) всё и всегда. Хитрости и лайфхаки для прокачки вашей памяти / Р. Иставей — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2015

ISBN 978-5-00100-748-7

Что такое память? Как она работает? У животных есть память? Возможно ли запомнить всё? Могут ли обычные люди улучшить свою память, чтобы она стала супермощной? Вот некоторые из загадок, которые вы будете разгадывать в этой книге. В первой части вы сможете изучить различные способы запоминания и узнать, как выжать максимум из вашего мозга. Во второй части вы выясните, что ученые смогли узнать о том, как работает память и мозг. Третья часть содержит 50 веселых и легких техник запоминания. На всем протяжении книги вы будете знакомиться с удивительными реальными историями о памяти и выполнять захватывающие упражнения и эксперименты. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.953
ББК 88.334

ISBN 978-5-00100-748-7

© Иставей Р., 2015
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2015

Содержание

Введение	6
Часть 1	8
Как запомнить больше	8
Создание историй	11
Метод комнаты	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Роб Иставей

Как запоминать (почти) всё и всегда. Хитрости и лайфхаки для прокачки вашей памяти

Научный редактор Егор Дубровин

Издано с разрешения Pavilion Books Company Limited

Все права защищены.

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

© Portico 2015

© Rob Eastaway 2015

First published in Great Britain in 2015 by Portico An imprint of Pavilion Books Company Limited, 1 Gower Street, London, WC1E 6HD

© Перевод, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

* * *

Введение



Один из самых невероятных компьютеров на Земле находится у вас внутри. Он способен хранить миллиарды единиц информации и извлекать их практически мгновенно. Он может распознать звук или запах, рукописный текст или рисунок моментально, гораздо быстрее и достовернее, чем мощные вычислительные машины.

Что это за компьютер? Ваш мозг, конечно. Человеческий мозг настолько умен и сложен, что только в последнее время мы стали понимать, как он работает и на что способен.

Память – одно из самых важных и загадочных умений мозга.

Что такое память? Как она работает? Имеются ли воспоминания у животных? Можно ли помнить всё? Могут ли обычные люди улучшить свою память, чтобы она стала супер-мощной? Вот некоторые загадки, которые мы постараемся разгадать.

В первой части книги описаны различные способы запоминания, которые вы сможете освоить, вы поймете, как получить максимум возможного от вашего мозга. Во второй части изложены сведения о том, как работает память и мозг, об открытиях ученых в этой области. Часть три содержит 50 веселых и легких способов запоминания – мнемоник; они позволят

вам без труда выучить разного рода полезные факты, интересную информацию, чтобы удивить своих друзей, например.

Читая книгу, вы узнаете удивительные реальные факты о памяти и сможете провести увлекательные эксперименты.

Так что, если ваш интеллект готов пережить захватывающее приключение, продолжайте читать!

Часть 1



Как запомнить больше

Вам известно, что некоторые люди утверждают, будто обычно мы используем менее 10 процентов возможностей нашего мозга?

Если это соответствует действительности, то у вас есть потенциал невероятно улучшить свою память. Данный раздел даст вам шанс проверить это. Существует множество советов и техник, способствующих улучшению памяти. Но будьте осторожны! Всякая новая техника потребует времени на изучение. Дайте себе возможность попрактиковаться, а потом – кто знает? – может, откроются силы, которые вас действительно удивят. Давайте-ка начнем с эксперимента!

Эксперимент 1

Какие слова?

Ниже вы увидите список из 20 слов. Прочтите их один раз.

СДЕЛАЙТЕ ЭТО СЕЙЧАС

Сделали? Отлично. Теперь запишите столько слов из списка, сколько сможете. И что же получилось?

Как минимум пять слов – отличный результат. Важно, какие именно слова вы написали. Обычно люди запоминают первые и последние пункты из списка, поэтому вполне вероятно, что вы запомнили «Кукла» и «Кровать». Еще одно слово, которое почти наверняка всплыло в памяти, это «Зипеди-дуу-да». Почему? Да потому что оно самое длинное и дурацкое по сравнению с остальными. Мозг особенно хорошо запоминает необычные и странные, глупые вещи.

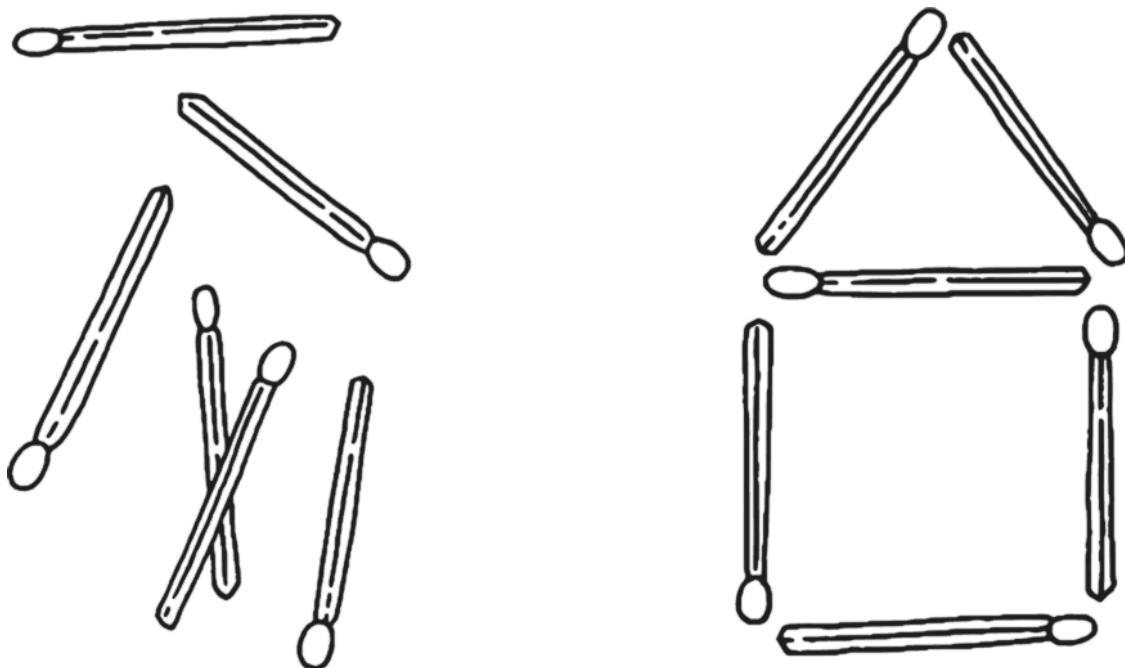
ПРОЧИТАЙТЕ СПИСОК ОДИН РАЗ, ЗАТЕМ ВЕРНИТЕСЬ ОБРАТНО

КУКЛА
ЛЕТАТЬ
ЗИПЕДИ-ДУУ-ДА
КАК
ВЫСОКО
ПЛАСТИК
РУКА
СКОРОСТЬ
ЖВАЧКА
СЕРДИТЫЙ
ПОВАР
УПАЛ
ЗЕЛЕНый
ТЯЖЕЛый
ВЕДРО
КРОВАТЬ
ВРЕМЯ
КЛЕЙ
ДВА
ПОЛ



Создание историй

Одна из причин, почему не все слова из списка запомнились, в том, что между словами нет связи. Гораздо труднее запоминать сведения, данные вперемешку, нежели вещи, как-то связанные друг с другом или упорядоченные по какому-то образцу. Проверьте это сами. Вот два узора из спичек. Посмотрите на них в течение нескольких секунд и затем закройте. Какой из них вы помните лучше?



Оба узора – из шести спичек, но тот, что справа, запомнить легче, потому что он имеет узнаваемую форму. Положение каждой спички можно объяснить логически. Память работает лучше всего, когда вещи, которые вы стараетесь запомнить, связаны друг с другом.

Один из способов запомнить список – связать набор слов в некую историю. Давайте попробуем сделать это со списком слов с предыдущей страницы и составим историю, используя их все. Не забывайте, чем глупее будет история, тем легче ее будет запомнить.



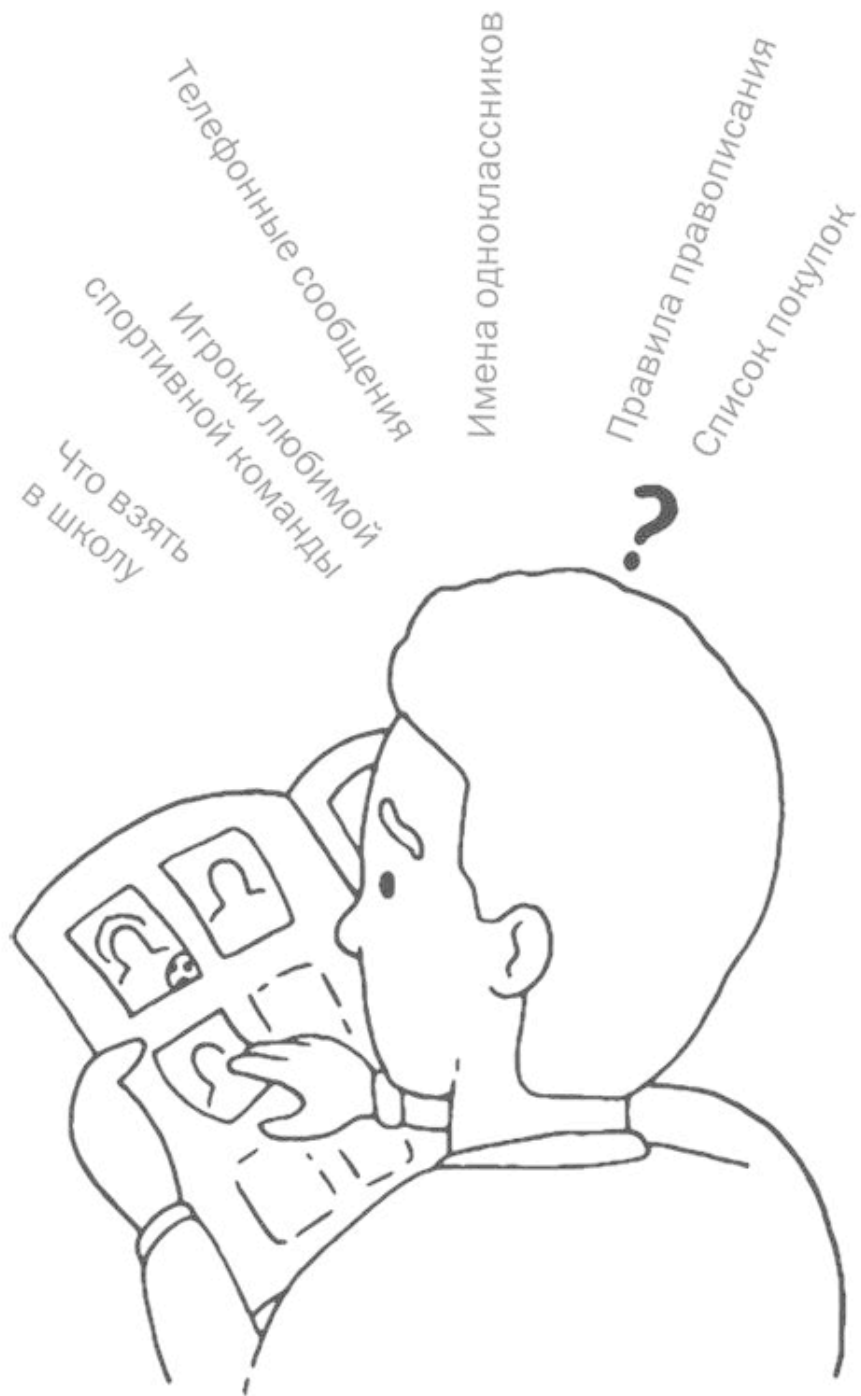
Однажды жила-была ПЛАСТИКовая КУКЛА с ДВУМЯ ЗЕЛЕНЫМИ РУКАми. Одна из них УПАЛа, поэтому пришлось ее приКЛЕИть с помощью ЖВАЧКИ. «ЗИПЕДИ-ДУУ-ДА, – сказал я. – Интересно, сможет ли она теперь ЛЕТАТЬ?» Но она была слишком ТЯЖЕЛОЙ и не взлетела ВЫСОКО, а приземлилась в ВЕДРО на ПОЛу на большой СКОРОСТИ. «КАК это случилось? – спросил СЕРДИТЫЙ ПОВАР. – Настало ВРЕМЯ идти в КРОВАТЬ».



Прочитайте эту историю еще раз, затем прикройте ее чем-то и проверьте, как много вы можете пересказать. Скорее всего, обнаружится, что так вы запомнили больше слов из списка. В следующий раз, когда у вас будет важный список вещей для запоминания, почему бы не попробовать связать их воедино с помощью истории?

Запомнить, рассказывая истории

В течение последнего столетия исследователи различных отдаленных частей света обнаружили, что многие племена никак не фиксировали происходящее письменно. Все истории и легенды племени передавались от одного поколения другому рассказчиками, державшими всю информацию в своей голове. У антропологов порой уходило целых шесть дней, чтобы только записать эти рассказы, они занимали сотни страниц. Как же повествователям удавалось запомнить столько информации? Почти наверняка они слушали и повторяли историю снова и снова, пока не запоминали идеально. Повторение – мощный способ запоминания.



Метод историй очень хорош для запоминания некоторых типов списков, но он не поможет запомнить все. Вряд ли он пригодится, например, чтобы запомнить имена новых одноклассников при переходе в другую школу.

Ну что ж, вы можете опробовать метод, который более 2000 лет назад открыл греческий поэт Симонид.

Рассказ о Симониде

Поэт Симонид часто выступал со своими стихами перед публикой. Однажды его пригласил знатный человек по имени Скопас, желавший, чтобы

поэт развлекал его гостей во время званого обеда. Симонид сочинил поэму специально по этому случаю и декламировал ее перед гостями Скопаса. Пока Симонид читал, к нему явились два посыльных. Поэтому, завершив выступление, Симонид сразу вышел к людям, которые желали его видеть. И сразу же произошла катастрофа – неожиданное землетрясение разрушило здание, и все находившиеся внутри пиршественного зала погибли. Более того, в жутком месиве было трудно понять, кто есть кто. Это стало большой бедой для семейств погибших, так как все желали получить тела своих родственников для погребения. К счастью, Симонид смог точно припомнить, кто где сидел за обедом, и таким образом помог разобраться.

Это ужасное происшествие заставило Симонида задуматься. Он понял, что ему удалось так легко вспомнить гостей благодаря тому, что он видел их на вполне определенных местах в зале. Используя этот опыт, Симонид изобрел «умный» способ запоминания – метод комнаты (ученые называют его также методом локуса, от греческого слова «локус» со значением «местоположение, место»).

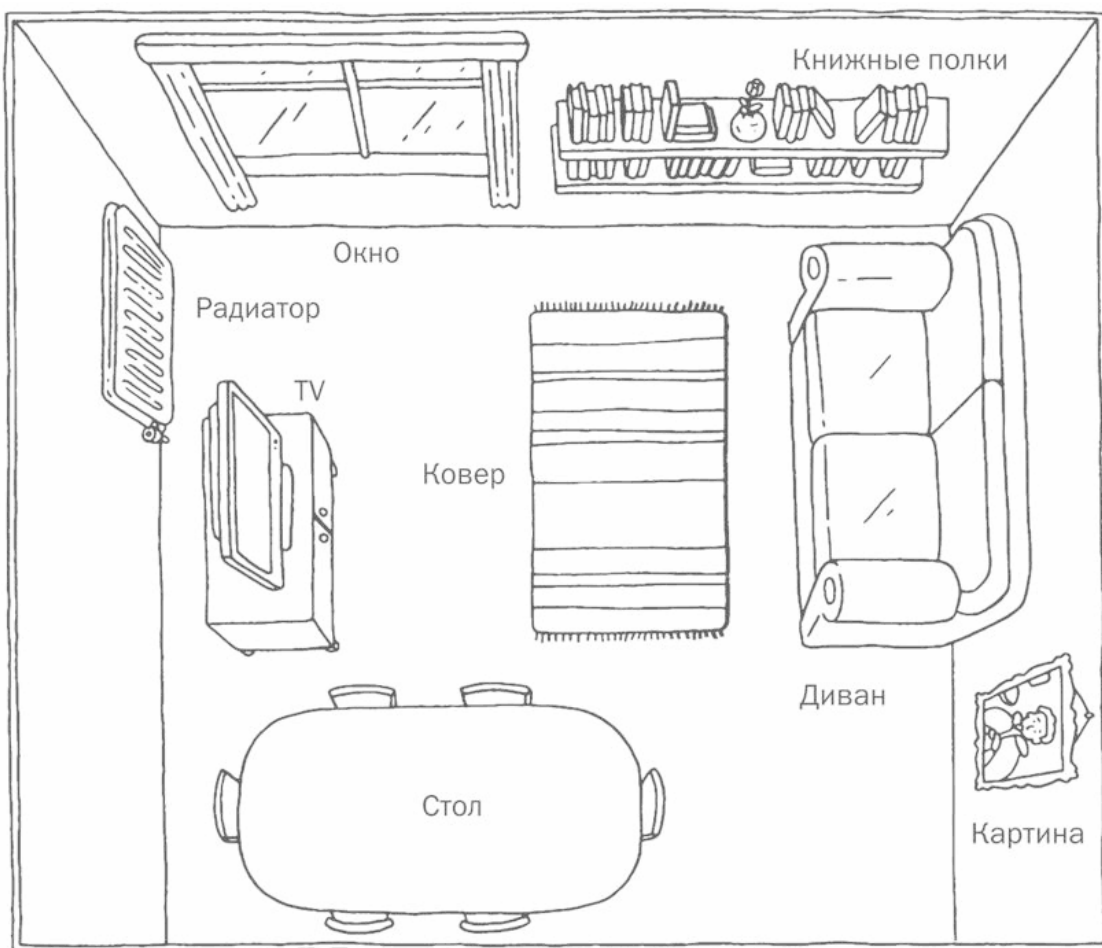
Использование метода Симонида в классе

Попробуйте подумать об одноклассниках, никого не пропуская. Ну как, сложно? Метод Симонида может вам помочь. Представьте всех сидящими за партами, на своих обычных местах. Мысленно переводя взгляд от парты к парте, вы, скорее всего, вспомните, кто и где сидит во время занятий. Так что вспомнить каждого одноклассника несложно – нужно просто воссоздать в памяти расположение столов. Пригодился вам этот метод?

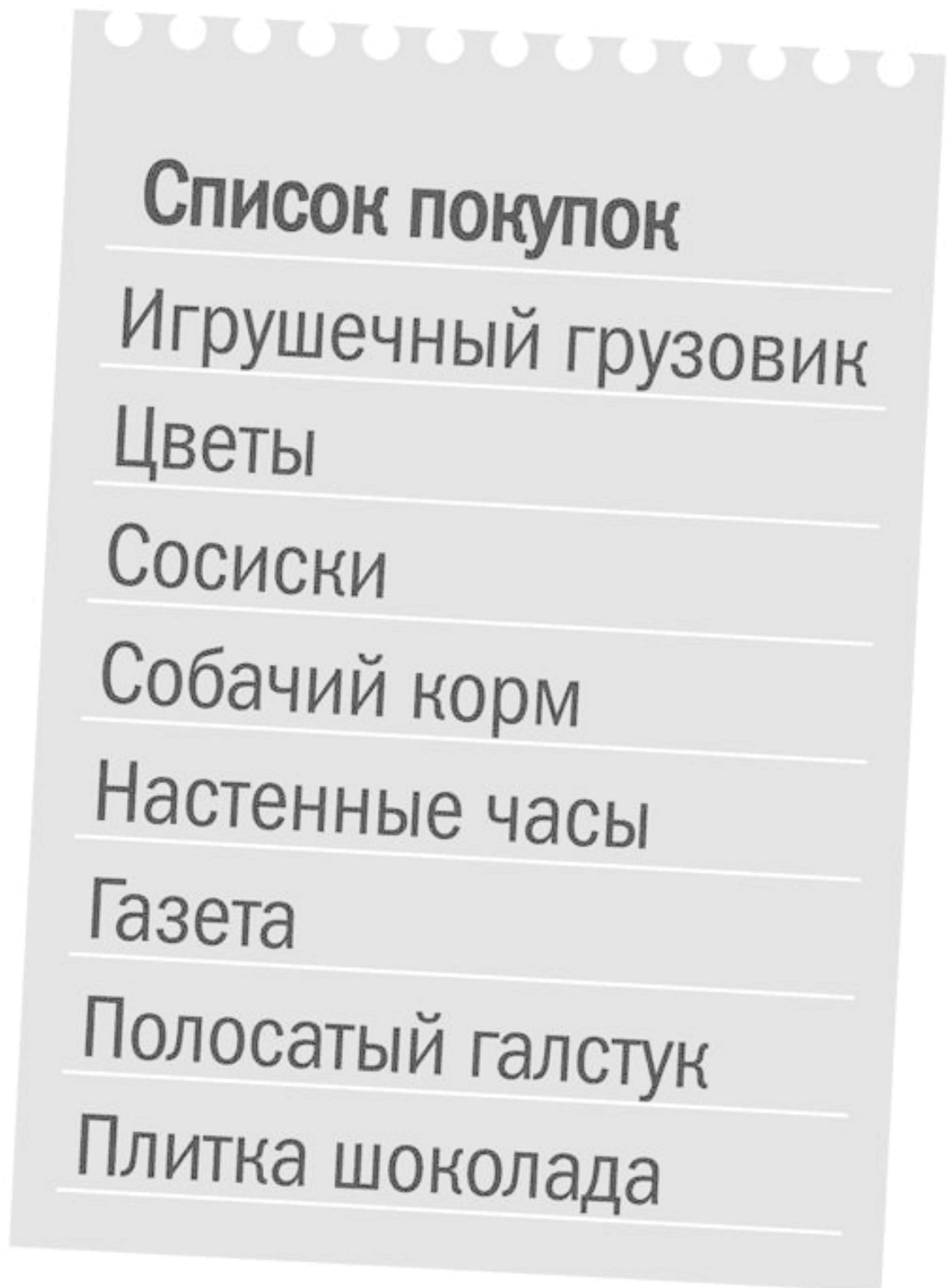


Метод комнаты

В Древней Греции умению запоминать обучали как одному из самых важных предметов. Многие ученики осваивали метод запоминания по Симониду. Вот вам шанс тоже опробовать метод комнаты и решить, поможет ли он запомнить список покупок. Перед тем как начнете, посмотрите на изображение комнаты, где есть восемь подписанных объектов. Проверьте себя, убедитесь, что можете запомнить расположение каждого из них.



Теперь вот вам для запоминания список покупок из восьми пунктов. Вы должны будете запомнить каждый, связав их с комнатой воспоминаний.



Давайте запомним эти объекты определенным способом.

Игрушечный грузовик. Представьте, что он едет вдоль верхней части радиатора. Представьте себе грохот двигателя!

Цветы. Посмотрите на телевизор. Представьте красивые цветы на экране.

Сосиски. Переведите взгляд на книжные полки. Представьте, что все книги шипят, подобно сосискам на сковороде.

Собачий корм. Посмотрите на окно. Вообразите огромную собаку, которая держит в пасти банку корма и заглядывает в комнату через окно.

Настенные часы. Представьте, что крючок и веревка, которая держит картину, – это гвоздик посреди циферблата и стрелки часов, которые медленно идут по кругу, громко тикая – тик-так, тик-так...

Газета. Вообразите, что газета разложена на диване и хрустит каждый раз, когда вы на него садитесь.

Полосатый галстук. Возможно, узор на коврике сделан из полосатых галстуков?

Плитка шоколада. Представьте, что огромная плитка шоколада тает на столе и стекает по его краям.

Теперь закройте книгу и мысленно оглядите свою комнату воспоминаний. Вы можете припомнить все предметы из списка?

Ну что, как дела? Обычно при использовании этого метода удается запомнить минимум пять пунктов списка из восьми. Если вы не запомнили все восемь, подумайте почему. Это может случиться, если картинки в вашей голове оказались не очень четкими. Как правило, помогает, если картинки действительно смешные, лучше, чтобы в них присутствовали движение и звуки; например, пес может рычать, глядя в окно, и постукивать по стеклу жестяной с кормом.

Идеальное слово

В Древней Греции политики и адвокаты часто выступали с речами. Иногда выступающий не имел права пользоваться какими-либо записями – только представьте, насколько это сложно! Дабы выучить свою речь, греки использовали метод комнаты. Они мысленно сохраняли различные части своей речи в разных частях «дома воспоминаний». Они могли вообразить прогулку по этому дому и таким образом постепенно, по мере продвижения, вспоминать части своей речи. Метод комнаты переняли и в Риме тоже. Возможно, им пользовался Юлий Цезарь, произнося свои великие речи. Память особенно важна для военачальников, ведь им нужно знать имена своих солдат. Один из великих римских полководцев, Публий Корнелий Сципион, был знаменит тем, что знал имена каждого из своих 35 тысяч солдат. А как много имен вы помните?

Трюк для вечеринки

До того как изобрели телевидение, семьи находили другие способы развлечься на досуге. Нередко в домах имелось фортепиано, и воскресными вечерами все вместе пели песни. Также было принято играть в игры и демонстрировать различные трюки и фокусы.

Трюки, основанные на запоминании, были очень популярны; дети часто читали своим родителям стихи, начиная то с начала, то с конца.

Один популярный трюк с памятью был такой. Кто-то заучивал список слов и повторял их в том порядке, в каком просили другие участники игры. К примеру, можно было спросить: «Какое слово было двенадцатым?» или «Назови каждое второе слово».

Вы можете попытаться сыграть так, используя метод комнаты. Чтобы запомнить список из 16 объектов, используйте каждый элемент обстановки в комнате для сохранения в памяти двух вещей. К примеру, используйте книжные полки для запоминания сосисок и кетчупа. Представьте, что на нижней полке лежат шипящие жареные сосиски, а с верхней на них вот-вот польется кетчуп.

Чтобы точно запомнить номер, под которым значится объект в вашем списке, сначала запомните объекты в комнате в определенном порядке.

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.