

Джонатан Хэнкок

Как тренировать память

Не думайте о памяти —
лучше используйте ее на все сто!



Книга рекомендована
Международной школой бизнеса
IBS-Plekhanov

Джонатан Хэнкок

Как тренировать память. Не думайте о памяти – лучше используйте ее на все сто!

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11034041

*Как тренировать память. Не думайте о памяти – лучше используйте ее на все сто! / Джонатан Хэнкок: Претекст; Москва; 2013
ISBN 978-5-98995-092-8*

Аннотация

Человеческая память и сегодня остается самым ценным ресурсом, несмотря на все технические новинки последних десятилетий.

О том, как научиться запоминать больше и лучше, максимально используя возможности своего мозга, и рассказывает данная книга. Это практическое руководство, сочетающее древние методы запоминания с современными средствами, объясняет, как овладеть навыками блестящей памяти, которая помогает человеку существенно улучшить свою жизнь.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

Содержание

Благодарности	6
Об авторе	7
Введение	8
Часть 1. Основы	12
Глава 1. Включаем голову	12
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Джонатан Хэнкок
Как тренировать
память. Не думайте
о памяти – лучше
используйте ее на все сто!

Посвящается Люси, Ноа, Эви и Нейту

Jonathan Hancock

BRILLIANT MEMORY TRAINING

stop worrying about your memory and start using it – to the full!

© Pearson Education Limited, 2011

Prentice Hall LIFE
is an imprint of
PEARSON

Книга рекомендована Международной школой бизнеса
IBS-Plekhanov

Переводчик – Мария Чомахидзе-Доронина

Данный перевод книги «BRILLIANT MEMORY TRAINING. Stop worrying about your memory and start using it – to the full!», первое издание, печатается с разрешения Pearson Education Limited.

Благодарности

Я хотел бы поблагодарить Саманту Джексон, Рейчел Хейтер и всю команду издательства Pearson за их энтузиазм и поддержку этой книги с самого начала.

Также благодарю своего агента Кэролин Шотт и всех членов фонда The Learning Skills Foundation.

И моей семье: бесконечная благодарность за терпение и внимание, которое они проявили ко мне, пока я писал книгу. Они постоянно напоминают мне о том, сколько радости и воодушевления дает формирование длительных воспоминаний, а Люси, Ноа, Эви и Нейт привнесли в мою жизнь столько потрясающего, что я всегда буду хранить это в своей памяти.

Об авторе

Джонатан Хэнкок самостоятельно научился блестяще использовать свою память еще в школьные годы – чтобы выиграть спор, а затем чтобы побить два рекорда Гиннеса. Он первым завоевал титул гроссмейстера памяти и стал чемпионом мира по использованию памяти в возрасте 22 лет. С тех пор он демонстрировал свою удивительную память в телешоу и радиопрограммах по всему миру.

Выпускник Оксфордского университета и бывший радиоведущий на BBC, Джонатан издал десять книг о мышлении и обучении, консультировал по вопросам памяти радио- и телекомпаний и вел тренинги в области бизнеса и образования.

Помимо преподавания в начальной школе, Джонатан сотрудничает с фондом The Learning Skills Foundation, который ежегодно проводит Юношеский чемпионат по использованию памяти.

Кроме того, он занимается марафонским бегом. Живет с женой и тремя детьми в Брайтоне.

Введение

Когда-то считалось, что воспоминания хранятся в сердце. Потом человек открыл блестящие возможности своего мозга и последние несколько веков пытается понять, что же происходит у него в голове. Но память не стоит на месте. Чем больше мы пытаемся найти ей точное определение, тем больше оно от нас ускользает. Не знаю, как вы, а я храню основную часть своей памяти в кармане.

В мобильном телефоне у меня есть все номера, которыми я регулярно пользуюсь, плюс доступ в Интернет, позволяющий найти тех, с кем мне нужно связаться. Интернет, предоставляющий больше информации, чем я успеваю переработать, доступен в любой точке мира. В телефоне у меня списки дел, календарь с важными датами, ежедневник, адреса электронной почты, карты... Будильник напоминает утром, что пора просыпаться, голосовая запись позволяет сохранять информацию на ходу, чтобы вернуться к ней в свободное время, а фотоаппарат – зафиксировать любой момент моей жизни, чтобы снова пережить его в мельчайших деталях.

И все же... я очень рад, что научился использовать собственную силу памяти. Это изменило мою жизнь, и мне бы хотелось, чтобы эта книга, в свою очередь, изменила вашу.

В наше время память важна как никогда. Из-за стреми-

тельного развития мира, огромных объемов информации, которая обрушивается на нас со всех сторон, из-за ускорения темпа жизни и высоких стандартов, которые мы себе устанавливаем, память стала более ценным «продуктом», чем когда-либо. Конечно, сейчас появилось множество технических средств – помощников, но требований и трудностей намного больше, к тому же никто не станет спорить, что память все еще играет важнейшую роль во всех сферах жизнедеятельности. И дело не только в умении контролировать память, лучше запоминать и избегать провалов в памяти. Необходимо принять осознанное решение – использовать свою память с блеском. Уверенность в собственной памяти обусловлена тем, кто вы и чего можете достичь.

У меня было несколько удивительных приключений, связанных с памятью. Я сам научился запоминать карты, чтобы побить мировой рекорд, потом научился запоминать любую информацию, за что получил не одну награду..., и вдруг обнаружил существование целого сообщества людей, интересующихся скрытыми возможностями мозга. Я стал изучать методы запоминания, которыми люди пользуются с древних времен. Они актуальны до сих пор, поскольку идеально подходят современному миру, позволяя запоминать быстро, в стрессовой ситуации, творчески, эффективно и с удовольствием. Причем не только запоминать много информации, но делать это качественно, потому что сегодня важно не то, сколько вы запоминаете, а как вы используете свою память.

Каждый может улучшить свою память. Это практический навык, который можно приобрести и тренировать. Древние цивилизации намного лучше разбирались в самых эффективных системах и стратегиях, так почему бы вам не воспользоваться некоторыми успешными техниками прямо сейчас, чтобы значительно расширить возможности своей памяти, — неважно, сколько вам лет и каких успехов вы добились в обучении?

Вы сможете запоминать больше, причем быстрее, легче и точнее. Вам удастся извлекать намного больше пользы из всего того, что вы узнаете, соприкасаясь с информацией на абсолютно новом уровне. Вы увидите, какие преимущества это дает в тех областях жизни, о которых вы раньше и не думали, и насладитесь выгодой, которую даже не связывали с памятью: улучшатся коммуникативные качества, отношения с окружающими, воображение, умение принимать решения и повысится уверенность в себе в целом. Вы с интересом будете смотреть в будущее, зная, как запомниться людям, и измените свое мнение о том, чего вы можете достичь, — когда приложите к этому голову.

Моя «карманная» память очень полезна, я использую ее каждый день, но именно та память, которую я развил в себе сам, влияет на мои достижения и на мое самочувствие.

Я написал эту книгу, чтобы подвигнуть вас на удивительные приключения. Мне бы хотелось, чтобы вы увидели, как изменится ваша жизнь, когда вы поймете, что такое память

на самом деле и как ее использовать – с блеском.

Часть 1. Основы

Глава 1. Включаем голову

«На самом деле хорошая память – это хорошее внимание».

Сэмюэль Джонсон

Из этой главы вы узнаете:

- как построена эта книга и как извлечь из нее пользу лично для себя;
- почему древние методы тренировки памяти важны в современном мире;
- техники оценки вашего сегодняшнего уровня и способностей;
- какие аспекты памяти помогут вам больше всего – сейчас и в будущем;
- правила тренировки блестящей памяти.

Эта книга – учебник по тренировке памяти, и вы должны знать об этом с самого начала. Вы открыли эту книгу, начали ее читать... и теперь должны принять осознанное решение пользоваться ею, потому что блестящая память зависит от вашего выбора, действий и практики. Это особое мыш-

ление и поведение. Придется избавиться от старых привычек и выработать новые, и вы сможете достичь этого, только если проявите внимание и с самого начала ответственно подойдете к делу. Это непростая учебная программа, но, поверьте мне, результат того стоит. Вы удивитесь, как быстро вам удастся изменить способы использования своего разума и как легко вы сможете начать наслаждаться преимуществами блестящей памяти. Не сомневайтесь. У вас есть все необходимое для этого.



Знаете ли вы?

Нейроны, нервные клетки головного мозга, передают электрохимические сигналы через соединения – так называемые синапсы, определяя то, как вы мыслите и запоминаете. Различные группы взаимосвязей формируют мысли и управляют воспоминаниями, а самые сильные воспоминания предполагают особенно богатые взаимосвязи. В головном мозге около 100 миллиардов нейронов, и у каждого из них – в среднем по 7000 синапсов, соединяющих их с другими клетками. С возрастом некоторые структуры мозга упрощаются, но у взрослого человека все-таки не меньше 500 триллионов синапсов – этого достаточно, чтобы всю жизнь строить сложнейшие взаимосвязи и заставить свою память работать блестяще.

Ваш уникальный мозг

Ваш мозг абсолютно уникален. Даже видимые борозды на его поверхности отличаются от любого другого мозга на

планете, и ваш личный опыт создал мозг, единственный в своем роде. Одни аспекты вашего мышления будут особенно эффективными, а другим понадобится доработка; но совершенствование *вашей* памяти – основная задача этой книги, так что не стоит переживать, сравнивая себя с другими. Вы можете использовать примеры из жизни других людей, их знания, но это учебное пособие поможет вам, только если вы примерите его лично на себя.

Упражнение

Представьте себе слона. Этот слон уникален. Наверняка он похож на того, которого представил себе я, и на тех, которых представили себе другие читатели; но его точный размер, форма, цвет, звук, запах и все остальные подробности мысленно созданы вами и только вами. Как он двигается, его взгляд и, что особенно важно, какие чувства он у вас вызывает, – все это касается только вас и вашего воображения.

В этой книге мне придется часто просить вас включать воображение, и в такие минуты постарайтесь насладиться тем фактом, что ваши результаты будут отличаться от результатов других людей. По сути, стратегии тренировки памяти окажутся эффективными только в том случае, если вы превратите их в свой личный опыт. Блестящая память неразрывна с сильнейшими личностными взаимосвязями; так что следуйте моим советам, чтобы приступить к тренировке, но вы должны быть уверены в силе своего собственного вооб-

ражения.

Все в этой книге призвано помочь вам улучшить *вашу* память – прямо сейчас. Многие примеры и упражнения основаны на конкретных ситуациях, делах или профессиях, но в каждом из них вы найдете что-то интересное для себя, так как все они развивают тот образ мыслей, который каждому принесет пользу. Вы научитесь применять эти методы мышления с учетом своих личных потребностей, но самое главное – вы будете практиковать их с самого начала, тренируя мозг и развивая полезные мыслительные привычки, которые навсегда изменят ваше отношение к собственной памяти.

Знайте, что ваш мозг уникален. Извлеките максимальную пользу из собственного способа мышления. Прислушайтесь к своим сильнейшим эмоциям, обратите внимание на свои интересы и опыт и используйте все, что вас окружает, когда будете выстраивать собственные системы запоминания любой информации. Помните: ваше воображение конфиденциально. Никто не должен знать, что происходит в вашей голове, когда вы включаете свой творческий подход и даете ему полную свободу действий в процессе обучения.

Совместное обучение

Итак, эта книга – о вас, но вы тут не единственный герой. Процесс тренировки памяти охватывает всех тех, с кем вы контактируете. Вы научитесь не только писать и говорить так, чтобы все это запоминали, и наиболее эффективно пре-

подносить себя, но и узнаете, как подавать пример. Ваши познания о памяти помогут изменить мнение людей о вас, их отношение к вам и то, что они будут помнить о вас.

Кроме того, мы будем вспоминать некоторых известных людей из прошлого. Это современная книга, но в ней есть древняя мудрость – уникальное сочетание старого и нового. Стратегии запоминания, которые мы рассмотрим, актуальны для решения всех жизненных проблем, с которыми вы сталкиваетесь, но все они основаны на старых традициях. Для того чтобы ваш мозг смог справляться с высокими требованиями сегодняшнего мира, вы должны знать, как древние цивилизации овладевали искусством запоминания.

Память: прошлое и настоящее

Сегодня аббревиатура СИМ (SIM) расшифровывается как модуль идентификации абонента (subscriber identity module) – крошечная карта, на которой хранится основная информация на вашем мобильном телефоне. Но Сим – это также имя очень важного человека, сыгравшего не последнюю роль в истории развития памяти, и его пример поможет вам понять, почему Древний мир занимает такое важное место в этом современном руководстве по тренировке памяти.



Пример

История Сима

Как и вы, Сим интересовался возможностями памяти и тем, как применять ее с пользой для своей

жизни. Он разработал стратегии запоминания, которые помогали ему в его профессии, и добился значительного успеха, но настоящего прорыва он сумел достичь лишь тогда, когда в его жизни произошла трагедия...

Сима попросили выступить на важном общественном празднике, после которого у него завязался спор с хозяином, отказавшимся выплатить ему полностью обещанный гонорар. И тут кто-то вызвал Сима на улицу – к счастью для него, потому что в тот момент крыша здания обвалилась и придавила всех, кто остался внутри. Тела были изуродованы настолько, что невозможно было опознать их. Как единственного выжившего Сима попросили помочь. К всеобщему изумлению – и к своему тоже – Сим смог назвать имена всех, кто был на празднике, просто вспоминая, где они сидели. Структура здания стала опорой для его памяти плюс яркие, запоминающиеся образы, а также сильные эмоции и желание помочь – все это заставило память работать.

Главное, что Сим использовал этот опыт, чтобы научиться лучше запоминать. Он определил, какие факторы активизировали его память, и решил, что найдет способ и в дальнейшем использовать свою память с таким блестящим результатом.

Сим – это сокращенно от Симонид. Так звали древнегреческого поэта, именно он стал героем столь судьбоносного события в истории памяти. Праздник, о котором мы говорили, проходил в доме богача Скопаса, который пригласил Симонида продемонстрировать его

гостям свою потрясающую память, но отказался сполна расплатиться с ним (хотя в итоге он дорого поплатился за это...).

Легенда гласит, что познания Симонида о структуре памяти и значении мест и образов произвели настоящий переворот в Древнем мире, раскрыв методы контролирования памяти и ее эффективного использования.

В этой книге будет много уроков из далекого прошлого, которые помогут вам добиться успеха в современных жизненных ситуациях. Вам придется кое-что узнать из истории и науки, но самое главное – практика «под руководством специалиста»: возможность почувствовать на собственном опыте, каково это – иметь хорошую память.

Упражнение

Начнем прямо сейчас. Ощутите на себе, как древние «включали» свою память.

Запомните следующий список покупок сначала в той последовательности, в которой он представлен, а затем в обратном порядке. Вот ваша первая возможность научиться запоминать на практике:

рис сосиски вино горох сыр
яйца курица мешки для мусора фольга
стиральный порошок.

Теперь посмотрите на четыре угла комнаты, в которой вы сейчас находитесь. Через минуту вы

заполните их покупками – благодаря возможностям вашего безграничного воображения.

Выберите один угол и, не отрывая от него взгляда, представьте там целую гору риса, из которой торчат сосиски. Разместите этот образ в реальном углу реальной комнаты. Теперь повернитесь к следующему углу (по часовой стрелке) и представьте себе большой бокал красного вина с плавающими в нем горошинками.

Затем, также по часовой стрелке, развернитесь к третьему углу и представьте, что там лежит большой кусок швейцарского сыра, а в каждую дырку вставлено по яйцу, сваренному вкрутую.

В последнем углу представьте себе цыплят, которые прыгают в черный пакет для мусора, приклеенный скотчем к стене. Вы должны по-настоящему увидеть эту странную картину.

Наконец, в самом центре комнаты лежит большой квадратный кусок фольги, посыпанный толстым слоем стирального порошка.

Это и сделал Симонид: он использовал структуру здания, чтобы удержать в памяти нужную информацию. Проверьте, сработает или нет. Вновь осмотрите комнату и проверьте, видите ли вы те образы, которые мы создали, в углах и в середине. В каждом из пяти мест должно быть по два предмета из списка покупок – точно в том же порядке. А если начать с товара, лежащего сверху, на покупке в центре комнаты, сможете ли вы повернуться против часовой стрелки и назвать десять

покупок в обратном порядке?

Мнения и убеждения

Для того чтобы использовать древние системы, нужно определить уровень вашей памяти на сегодняшний день с помощью следующих вопросов.

- У вас хорошая память?
- Для чего вы используете ее?
- Как вы относитесь к ней?
- Какими методами вы пользуетесь, чтобы заставить ее работать?
- Какие аспекты вашей памяти больше всего нуждаются в доработке?

Делая первые шаги на пути к обретению блестящей памяти, важно хорошенько подумать и определить ваше сегодняшнее положение и направление движения в будущем.



Актуальное исследование

По некоторым исследовательским данным, примерно 80 % того, что вещает наш внутренний голос (*не важно, о чем он говорит*), можно назвать негативным. Видимо, для этого есть веские эволюционные причины: наш мозг создан для выживания, поэтому он, будучи осторожным и скептическим, выбирает самые беспроблемные решения. Новые навыки, новое мышление, выход за рамки проверенной, надежной зоны комфорта всегда

включают сигнал тревоги в виде предостерегающих сообщений, которые принимают форму негативных мыслей.

Занимаясь тренировкой памяти, крайне важно игнорировать некоторые свои инстинктивные реакции. Возможно, ваш внутренний голос посоветует вам не напрягаться, делать все так, как вы делали всегда, или будет внушать чувство страха..., но *вы все равно должны продолжать*. Проверьте себя, чтобы понять, чего вы можете достичь на самом деле.

Вопрос

...о вашем отношении к памяти

Максимально честно оцените следующие утверждения по 5-балльной шкале, где 0 – совсем не согласен и 5 – полностью согласен. В конце книги вы сможете вернуться к своим ответам и проверить, насколько они изменились.

«У меня блестящая память».

«В наши дни никому не нужна блестящая память».

«Моя память слабеет».

«Я с радостью признаюсь любому, что у меня плохая память».

«Мне уже поздно учиться чему-то новому».

«Мне будет стыдно, если я попробую сделать что-то на память – и не справлюсь».

«У меня есть все мыслительные навыки,

необходимые для овладения методами и стратегиями запоминания».

«Моя память раздражает и расстраивает меня».

«Мне нравятся риск и новые методы обучения».

«Лучше я буду придерживаться тех методов, которыми пользуюсь сейчас, даже если не все они эффективны».

Вам полезно задуматься над этими утверждениями и держать их в голове, пока вы читаете эту книгу. Критически анализируйте свое отношение к памяти, опираясь на факты, которые могут изменить вашу точку зрения, и отмечая те моменты, когда ваше отношение к собственной памяти улучшается. Чем больше позитива вы ощущаете, тем вероятнее то, что вы многого достигнете, будете рисковать и ставить перед собой новые цели и найдете эффективные для вас стратегии.

Вопрос

...о возможных препятствиях на пути к вашему успеху

Из-за негативных инстинктов тренировка памяти связана с преодолением некоторых значительных препятствий. Перечисленные ниже факторы оказывают влияние на мыслительную деятельность каждого человека, хотя все не так просто, как можно подумать. На самом деле некоторые из них могут даже улучшить отдельные аспекты памяти. Важно то, как вы относитесь

к этим вопросам и как собираетесь их решать. Слишком многие люди упускают все выгоды развития мозга, потому что принимают негативные факторы за чистую монету.

Потратьте несколько минут на обдумывание того, какие факторы могут помешать вам развить блестящую память. Помните, очень важно понять, какие чувства могут сдерживать вас. Отметьте следующие факторы по 10-балльной шкале от десяти (наименее проблематичное препятствие для вас) до одного (наиболее проблематичное препятствие для вас).

Ваш возраст и воздействие старения на вашу память.

Прежние привычки: хорошо это или плохо, но вы никак не можете отделаться от определенных стратегий обучения.

Ограниченное количество времени для экспериментов и практики.

Ваше образование: оно не оправдало себя или вам тяжело избавиться от привитых вам привычек?

Интеллект: конечно же, нужно быть очень умным, чтобы иметь блестящую память.

Неудачный опыт обучения новому.

Здоровье: особые физические и умственные проблемы или общая усталость, дискомфорт или слабость.

Низкая мотивация, отсутствие вдохновения, воли.

Слабое воображение: «Я слышал, искусство запоминания требует очень большого креатива».

Трусость, страх перед неудачей.

Как и с предыдущим опросником, вы подвергнете свои ответы критическому анализу в процессе чтения этой книги. Этого не избежать: данные факторы оказывают огромное воздействие. Старение изменяет мозг. Присущие вам привычки будут влиять на тренировку памяти. Время для практического применения новых методов тоже имеет значение... и т. д. Но ни один из этих факторов нельзя считать непреодолимым, а многие из них на самом деле могут стать секретами вашего успеха.

Анализ вашего отношения, страхов и в целом чувств, которые вызывает у вас тренировка памяти, – сам по себе уже позитивный шаг. Вы поймете, на каком уровне находитесь, то есть с чего начинаете, и можете приступить к укреплению уверенности в себе, чтобы насладиться абсолютно реальными преимуществами, которые это принесет вашему обучению. Хватайтесь за все, что может повернуть внутренний голос в позитивную сторону.

Сила позитивного мышления

В глубине души вы знаете, что ваш мозг способен на большее. Возможно, вы не вспомните все те объявления, которые встречались вам на улице вчера, потому что у вас не настолько хорошая память, и вы не обращали на них внимание, и вообще ваша голова сейчас не в лучшей форме и т. д. и т.

п., а если бы вам предложили по тысяче фунтов стерлингов за каждую рекламу, которую вы вспомните, или если бы ваша жизнь зависела от того, вспомните вы десять рекламных объявлений или нет, как вам кажется, тогда вы справились бы с задачей?



Актуальное исследование

Когда в ходе известного эксперимента добровольцев попросили выучить 100 иностранных слов, они выполнили задание на 92 %. А другой группе дали список из 200 слов, и они справились с задачей даже лучше – точность запоминания составила 97 %. А когда список расширили до 1000 слов, точность снизилась лишь незначительно, до 96 %, что все равно лучше, чем в первом случае. Ожидания играют большую роль. Научитесь ожидать большего от своей памяти, ставьте цели повыше и позвольте своему мозгу выйти за привычные старые рамки.



Знаете ли вы?

Ваша память работает лучше тогда, когда вы счастливы. Исследование показало, что любые раздражители, включая страх и тревогу, существенно препятствуют процессу обучения. Проблемы с памятью – ключевые симптомы депрессии, и исследования показывают, что дети намного лучше осваивают те предметы, которые им нравятся.

Один день из жизни вашей памяти

Психологические образы станут важнейшим инструментом в вашем арсенале памяти, и вот еще одна возможность разогреть воображение. Сейчас вы представите себе типичный день из своей жизни, сосредоточившись на тех моментах, когда память вступает в игру. Не волнуйтесь, если вам сложно. У вас будет достаточно времени попрактиковаться в умении мысленно обрабатывать информацию. Для начала просто представьте себе один обычный день из своей жизни.

Начните с того момента, когда вы просыпаетесь. *Как* это происходит? Что-то подсказывает вам, что пора вставать? Как быстро вы обычно начинаете думать, что вас ждет в этот день? Вы используете какие-то методы или приспособление, которые подсказывают вам, что вы планировали на сегодня?



Совет

Возможно, вам будет легче представлять себе подобную сцену, наблюдая за событиями с собственной точки зрения или глядя на себя со стороны, как на героя кинофильма. Привыкайте контролировать образы, возникающие в вашей голове. Делайте изображение крупнее, оглядитесь кругом, сделайте общую картину или крупный план. Это ваше воображение, и только вы его контролируете.

Наблюдая за тем, как протекает ваш день, отмечайте все моменты, когда вы используете память. В конце воображаемого дня обдумайте два вопроса: как вы использовали память и как можно было использовать ее с бóльшим успехом?

Вопрос

Итак, сколько раз вы включали свою память?

Скорее всего, вам надо было запомнить, что делать, что принести, купить, закончить... как, когда, почему и где..., с кем вы разговаривали, что хотели сказать; затем запомнить то, что вы *сказали* и что при этом почувствовали, потому что все мы часто вспоминаем случившееся и обдумываем прошлое, причем не всегда правильно.

Слишком часто память воспринимают как умение запоминать детали, такие, как имена, номера телефонов и дни рождения, навыки, приобретенные осознанно, или умение вспоминать информацию в таких случаях, как презентации, собеседования и тесты – хотя даже ваш среднестатистический день включает многие из этих требований. Но существуют также гораздо более тонкие формы запоминания.

Например, память, которую вы принимаете как должное, – имена членов семьи, ваш собственный адрес, навыки вождения машины, плюс целый пласт памяти, заставляющий ваши легкие дышать, а сердце биться...

Постоянно задействовано столько различных систем памяти: некоторые мы выделяем особо, на некоторые надеемся, а некоторые с трудом замечаем.

Вы используете память намного чаще, чем думаете. В течение вашего воображаемого дня, когда кто-то

говорил с вами, вы обращали внимание на навыки памяти, которые позволяли вам запоминать их слова и складывать их в предложение? Вы заметили, что запах поджаренных тостов напомнил вам о том, что вы начали готовить завтрак? Вы заметили, что песни, которые вы слушали в машине, напомнили вам о каких-то событиях из прошлого?

Выделить все моменты использования памяти практически невозможно, но если попытаться, то можно понять, насколько велика роль памяти в нашей жизни и насколько хорошо память работает в большинстве случаев – это еще один позитивный факт, который стоит держать в голове! Но что делать, когда память не справляется?..

Вопрос

В каких случаях вы могли бы использовать память с бóльшим успехом?

За исключением тех дней, когда необходимо активизировать память (экзамены, важные презентации, свадебные речи и т. д.), вы должны без проблем находить возможность для ее совершенствования даже в течение обычного дня.

Будьте честны сами с собой: насколько часто память подводит вас, когда речь идет о важнейших деталях, которые могли бы многое изменить? И даже если вы помните почти все, сколького вы могли бы достичь, если бы научились управляться с

повседневной информацией быстрее и аккуратнее?

Улучшение памяти помогло бы вам сэкономить время и нервы? Каково это – полностью контролировать всю поступающую информацию?

Вы ставили бы более высокие цели, если бы были уверены в своей памяти? Возможно, вы стали бы делать все иначе или взялись бы за абсолютно новое дело?

Как тренированная память могла бы улучшить ваши навыки на работе, в социальных ситуациях, в спорте или играх – или даже дома, в покупках или финансах, в общении с семьей?

Если бы у вас улучшилась память, какой бы стала ваша жизнь? Возможно, вы по-другому начали бы к себе относиться?

Анализировать так типичный день из своей жизни очень полезно, и на этом не стоит останавливаться. Обратите внимание на память в своей реальной жизни и задумайтесь над этими двумя ключевыми вопросами. Этот важнейший первый шаг в тренировке памяти поможет вам узнать собственные методы запоминания и привычки, которые вы выработали, подумать о том, что эффективно, а что нет, и выделить те области, в которых память могла бы значительно повысить ваш успех. Это честно, реалистично, практично и позитивно: то есть все, что входит в «Тренировку памяти».



Эффективная экономия времени

Важно максимально эффективно использовать все вспомогательные средства, которыми вы располагаете,

особенно современные, которые очень хорошо работают. Даже не думайте выбрасывать записную книжку с адресами, дневник или компьютер. Главное, как использовать их, чтобы они стали вашими прекрасными помощниками наряду с натренированной памятью. Ключевая идея этой книги – сэкономить время, добиться точности, достичь большего и упростить жизнь – использовать любую помощь, какую только можно.

Постановка цели

Итак, помня о том, что память мы используем часто, и зная преимущества ее тренировки, нужно решить, насколько блестящей она должна стать. Учтите: вы бросаете вызов своей инстинктивной негативной реакции и ставите амбициозные цели, потому что именно так можно заставить свой мозг «подтянуться». Это руководство по практическому применению памяти предлагает вам делать все по-другому, чтобы в очень скором времени насладиться преимуществами новых привычек.

Выберите приоритетные области для усовершенствования и подумайте, что можно изменить. Чем конкретнее ваши цели, тем больше вероятность того, что вы их достигнете.

Цель: отношение

Какие из своих мнений о памяти вы больше всего хотите изменить? Вернитесь к предыдущему списку. Какие три мнения о памяти вы хотели бы изменить, дочитав до конца

эту книгу?

Цель: препятствия

Существует множество потенциальных препятствий для тренировки памяти, одни из них можно научиться преодолевать на практике, а другие требуют изменения восприятия. Взгляните еще раз на список потенциальных препятствий. Какие три фактора приоритетны для вас?

Цель: применение

Теперь, после тщательного анализа способов использования своей памяти вы должны уже понимать, в каких областях вам удалось бы достичь большего. Выберите три конкретные ситуации, в которых вы применяете память, и сосредоточьтесь на них. Вы можете экспериментировать во всех других областях, упомянутых в этой книге, но эти три ситуации будут основными целями и ключевыми показателями успеха.

Цель: преимущества

Подумайте о более общих преимуществах тренировки памяти. Некоторые важные темы мы уже затронули, например, организованность, уверенность, креатив и амбициозность. Вернитесь в начало главы и выберите три приоритетные области. Какие преимущества больше всего способствовали бы улучшению вашей жизни?

Цель: навыки

Для того чтобы тренировать память, нужно приобрести основополагающие навыки, такие, как сосредоточенность, визуализация и даже чувство юмора. Итак, какие навыки приоритетны для вас? В каких областях ваша память пока что подводит вас? Выберите три навыка для развития: либо из-за необходимости их наибольшей доработки, либо потому, что они, на ваш взгляд, принесут вам наибольшую выгоду.

Новый вы

Многие книги на этом остановились бы. Но эта книга ждет от вас большего, и вы уже обдумали достаточно вопросов, чтобы сделать еще один шаг вперед. С учетом всех своих целей создайте мысленный образ того, что может принести вам блестящая память.

Скорректировав свои взгляды на память, оказывающие на вас наибольшее влияние, и преодолев основные препятствия, подумайте, какие способы применения памяти принесут вам наибольшую пользу, удовлетворение и удовольствие? Как тренировка памяти улучшит ваши мыслительные способности в целом?



Упражнение

Выберите одну из приоритетных областей применения памяти. Какой бы она ни была, представьте, что справляетесь блестяще, пользуясь

своей памятью быстро, легко, уверенно. Совсем скоро вы соедините свои врожденные возможности памяти с искусственной памятью, которую будете создавать, – так что представьте, что это происходит уже сейчас. Вы научитесь максимально эффективно использовать все внешние вспомогательные средства, сочетая их со своими усовершенствованными мыслительными способностями. Представляя себе эту картину, сосредоточьтесь на своих чувствах: каково иметь блестящую память и как это повлияет на вашу уверенность в целом. Сделайте эту картину подробной и четкой. Это прекрасный способ тренировки всех мыслительных навыков, которые станут основой для вашей блестящей памяти, и определения своей «путеводной звезды» – идеального образа, представляющего собой все, чего может достичь ваш мозг. К этому вы и будете стремиться.



Правила

Для тренировки памяти вам не помешают несколько важных советов, способных повлиять на ваш успех. Он будет зависеть в основном от того, как вы станете использовать и память саму по себе, и то, что извлечете из этой книги. Итак...

Нужно

✓ **Пробовать все.** Выполняйте все эксперименты, действия и упражнения, предложенные в этой книге, поскольку они развивают важные навыки. Даже если

вам кажется, что конкретный пример не соответствует вашим потребностям, вы, возможно, удивитесь, когда узнаете, что он может дать вам в схожей ситуации – и как воздействовать на тренировку вашей памяти в целом.

✓ **Пробовать в реальных ситуациях.** Задачи, предложенные в этой книге, – только начало. Используйте любую возможность для применения стратегии запоминания на практике в реальных жизненных условиях. Проверяйте их в наиболее важных для вас ситуациях. Мыслительные привычки укореняются особенно глубоко, но они тоже поддаются изменению, и вы можете найти более эффективные способы использования своей памяти. Вы быстро увидите, насколько разумны и целесообразны теоретические положения этой книги, как только начнете применять их на практике.

✓ **Быть честным.** Подумайте, какие стратегии дают результат, а какие нет. Корректируйте и комбинируйте различные техники, четко определите моменты, нуждающиеся в доработке, а также празднуйте успех, как только ваши усилия станут приносить плоды – возможно, самым неожиданным образом.

Не нужно

✗ **Быть негативным.** Как бы вы не относились к своей памяти сейчас, каким бы ни был ваш прошлый опыт обучения и тренировки памяти, какими бы ни были проблемы, с которыми вы предполагаете

столкнуться..., постарайтесь взяться за эту книгу непредвзято. Как говорил Генри Форд, «каждый раз, когда вы думаете, что можете или не можете, вы правы». В тренировке памяти позитивное отношение и готовность экспериментировать и совершенствоваться – ключевые ингредиенты успеха.

Х Зацикливаться на неудачах. Эта книга призвана помочь вам улучшить память и добиться большего в жизни. Вы бы не стали ее читать, если бы могли достичь этого сразу же, без усилий. Некоторые навыки развития памяти предполагают серьезные изменения в вашем мышлении, так что будьте готовы напрячь свои мыслительные мышцы – и не корите себя, если не сможете выполнить все упражнения с первого раза. Память – это навык, и вам придется допустить немало ошибок, прежде чем вы научитесь правильно пользоваться им.

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.