ТРЕНАЖЕР ПАМЯТИ

КАК РАЗВИТЬ ПАМЯТЬ ЗА 40 ДНЕЙ

ГАРЕТ МУР

Гарет Мур
Тренажер памяти

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43341205
Тренажер памяти: Как развить память за 40 дней / Гарет Мур: Альпина Паблишер; Москва; 2019
ISBN 978-5-9614-2678-6

Аннотация

Какой бы плохой вы ни считали свою память, она ничем не хуже, чем у чемпионов по запоминанию. Все дело в практике: надо тренироваться как можно чаще, а не перекладывать ответственность на многочисленные гаджеты. Если вы приучите себя регулярно запоминать что-либо, то сможете в полной мере использовать свои врожденные способности.

Эта книга поможет улучшить память всего за 40 дней! Используя результаты последних исследований и испытанные методы, Гарет Мур показывает, как даже простые маленькие шаги приводят к положительному эффекту.

Содержание

Введение 8
День 1 10
День 2 16
День 3 24
День 4 30
Конец ознакомительного фрагмента. 36

Гарет Мур
Тренажер памяти
Как развить память за 40 дней

ТРЕНАЖЕР ПАМЯТИ

КАК РАЗВИТЬ ПАМЯТЬ ЗА 4 ДНЕЙ

ГАРЕТ МУР

Переводчик *Юлия Репьях*
Главный редактор *С. Турко*
Руководитель проекта *А. Василенко*
Корректоры *Е. Аксёнова, Е. Чудинова*
Компьютерная верстка *К. Свищёв*
Арт-директор *Ю. Буга*

First published in Great Britain in 2019 by Michael O'Mara Books Limited
Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2019
Puzzles and solutions copyright © Gareth Moore 2019
Использованы иллюстрации Shutterstock.com
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2019

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от то-

го, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

Введение

Представляем вам книгу «Тренажер памяти: Как развить память за 40 дней». Читая всего по паре страниц в день и выполняя по два упражнения, вы сможете меньше чем за полтора месяца невероятно улучшить память.

Память играет чрезвычайно важную роль во всем, что делает нас теми, кто мы есть. Без нее вы бы не знали, кто вы, где вы и кем являетесь. Вы не могли бы строить планы на будущее, помнить прошлое или формулировать связные мысли. Так почему же мы уделяем ей так мало внимания, хотя в ней заключена вся наша сущность?

Если вы научитесь использовать память более эффективно, то сможете улучшить жизнь. Добиться этого вам поможет пошаговая программа ежедневных упражнений. Используя результаты последних исследований, а также испытанные методы, описанные во множестве моих предыдущих книг, я покажу, как даже небольшие, простые шаги приводят к множеству положительных эффектов, которые продолжат действовать всю вашу дальнейшую жизнь.

Книга дополнена серией специально разработанных игр для тренировки памяти, чтобы вы сразу же могли применять на практике те многочисленные техники, которые в ней описаны. И, разумеется, 40 дней, которые вы проведете с книгой, необязательно должны непрерывно следовать друг за

другом – их можно распределять и подгонять под ваше расписание. На самом деле на выполнение некоторых упражнений может уйти больше одного дня.

В конце книги, после основной части, вы найдете еще несколько дополнительных упражнений для развития памяти.

День 1
Учимся запоминать

+ Вы можете улучшить свою память, просто пользуясь ею.

+ В современной жизни нам редко приходится специально что-то запоминать.

+ У всех нас одинаковые способности к долговременной памяти.

ЧТО?

Какой бы плохой вы не считали свою память, долговременная память – способность вспоминать что-то по прошествии длительного времени – у вас нисколько не хуже, чем у других. Она зависит от того, как вы ее применяете, и, если вы не используете ее сознательно, вы не получаете в полной мере всех преимуществ ваших врожденных способностей.

ПОЧЕМУ?

До недавнего времени многие не умели писать, поэтому им приходилось хранить все в своих воспоминаниях: рассказы, семейную историю, дни рождения, возраст и многое дру-

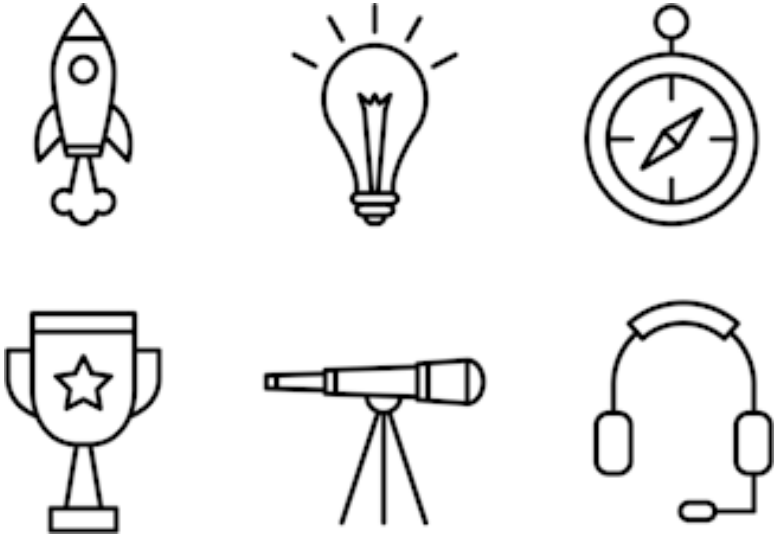
гое. Сегодня мы поручили эти задачи смартфонам, ежедневникам и тому подобному и гораздо менее осознанно подходим к использованию памяти.

ПОПРОБУЙТЕ

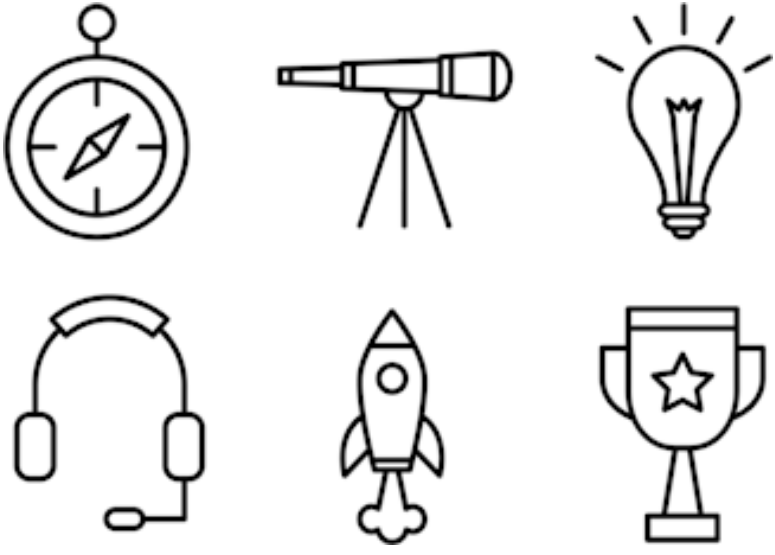
ДЕНЬ 1: УПРАЖНЕНИЕ 1

Попробуйте это простое упражнение для развития памяти. В последующие дни мы попробуем другие его вариации, так что вы сможете заметить, как улучшатся с практикой ваши способности к запоминанию.

Сначала попытайтесь запомнить эти предметы:



Теперь закройте верхний рисунок и попробуйте пронумеровать изображения в том же порядке, в каком они даны выше: «1» – для первого предмета в первом ряду, «2» – для второго предмета в первом ряду и так далее до «6» для последнего предмета в нижнем ряду.



ПОПРОБУЙТЕ

ДЕНЬ 1: УПРАЖНЕНИЕ 2

Выполните такое же упражнение, но теперь со словами. Сначала постарайтесь их запомнить, а потом, когда будете готовы, закройте и продолжите читать задание.

► Космос
► Электричество
► Время

► Воображение
► Физика
► Происхождение

Закройте слова в верхней части страницы, а затем пронумеруйте те, что внизу, в том порядке, в каком они были приведены.

► Физика
► Время
► Электричество
► Воображение
► Космос
► Происхождение

ПОПРОБУЙТЕ

ДЕНЬ 1: УПРАЖНЕНИЕ 3

В этом задании каждая картинка связана со словом. Изучите их и попробуйте запомнить эти ассоциации. Когда будете готовы, закройте их.

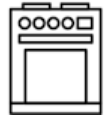
▸ Замешательство

▸ Дневник

▸ Тайна

▸ Нарцисс

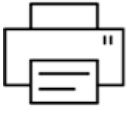
▸ Знаменитость

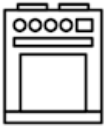


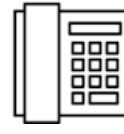
▸ Почтовый ящик

Теперь соедините эти слова с верными изображениями:

▸ Знаменитость. Замешательство. Нарцисс. Дневник. Почтовый ящик. Тайна.







День 2
Кратковременная память

+ Кратковременная память удерживает информацию лишь о 5–7 объектах.

+ Краткосрочные воспоминания длятся примерно 15–20 секунд.

+ Чтобы запоминать больше, можно пользоваться техниками фрагментирования.

ЧТО?

В кратковременной памяти вы временно храните информацию и быстро забываете ее, если только не переводите в долговременную память. Если, например, кто-то сообщает вам свой адрес электронной почты, а вы его забываете 20 секунд спустя, то это потому, что он сохранился только в вашей кратковременной памяти.

ПОЧЕМУ?

Без кратковременной памяти вы не могли бы прочитать это предложение – к тому моменту, как вы добрались бы до конца, вы бы уже забыли все, что успели прочитать. Может

показаться, что от забывания нет никакой пользы, но, если бы вы ничего не забывали, тогда ваш мозг быстро оказался бы перегружен бесполезной информацией! Поэтому большинство кратковременных воспоминаний никогда не переходят в долговременную память.

ПОПРОБУЙТЕ

ДЕНЬ 2: УПРАЖНЕНИЕ 1

Медленно просмотрите эти цифры, но не прикладывайте никаких сознательных усилий, чтобы их запомнить, а затем, после того как вы доберетесь до последней цифры, попытайтесь, не подглядывая, быстро записать их в том же порядке.

5 2 3 7

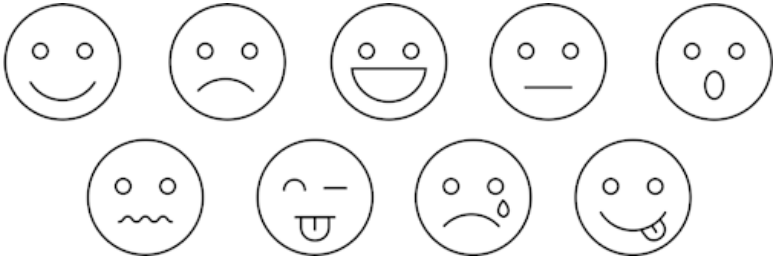
8 9 4 8

4 7 6 1

Теперь проверьте, как вы справились. Сколько цифр вам удалось запомнить?

ДЕНЬ 2: УПРАЖНЕНИЕ 2

Попробуйте выполнить похожее упражнение со смайликами. Посмотрите на каждый из них по очереди, не прилагая никаких усилий для запоминания, затем закройте книгу и попробуйте воспроизвести их на листке бумаги.



УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ

КАКОВЫ РЕЗУЛЬТАТЫ?

Вам, вероятно, удалось запомнить от пяти до семи цифр. Но получилось ли запомнить столько же смайликов?

Количество цифр, которые вы запомнили, дает некоторое представление о размере кратковременной памяти. Вы можете научиться использовать ее эффективнее, что, по сути, увеличит объем информации, которую вы будете быстро запоминать, но вам не под силу увеличить исходное, базовое число элементов, которые вы способны запоминать. В этом состоит отличие долговременных воспоминаний, которые длятся гораздо больше 30 секунд и для которых у нас, судя по всему, есть практически неограниченные объемы памяти.

Вероятнее всего, вы воспринимали каждую цифру как от-

дельный элемент, но смайлики оказались сложнее, так как один из них вы, должно быть, рассматривали как «высовывающий язык *плюс* подмигивающий левым глазом». На это ушло два «слота» в вашей кратковременной памяти, что осложнило задачу запомнить столько же смайликов, сколько и цифр. Объединение нескольких мыслей в единый элемент памяти является ключевой техникой запоминания, которую мы будем рассматривать на протяжении всей книги.

СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА

Судя по всему, у нас есть разные кратковременные воспоминания для разных чувств – так, вы способны одновременно быстро запомнить и что-то, что нюхали, и что-то, что видели, а также некоторые факты. Все это довольно скоро исчезнет из кратковременной памяти. К сожалению, если вы сейчас попробуете одновременно просмотреть смайлики *и* цифры с предыдущей страницы, то обнаружите, что это не сработает, потому что, скорее всего, все сведется к тому, что вы станете про себя описывать их словами.

ПОПРОБУЙТЕ

ДЕНЬ 2: УПРАЖНЕНИЕ 3

Просмотрите эти цифры так же медленно, вновь не предпринимая никаких сознательных усилий, чтобы их запомнить, но в этот раз сгруппируйте их. Например, попробуйте прочитать первые цифры как «15», а не «1» и «5». А теперь давайте посмотрим, сколько из них вы сможете записать – не подглядывая.

1 5 4 2

7 3 6 7

8 0 9 1

Теперь посмотрите, как вы справились. Получилось ли запомнить больше цифр – хотя бы на одну? Не стоит волноваться, если нет, поскольку эта техника требует практики, кроме того, может оказаться, что, как бы вы ни старались, вы просто не в состоянии уместить многозначные числа вроде 42 в одном «слоте».

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРАТКОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ

Мы используем кратковременную память для удержания мыслей, а потому она является ключевым элементом для участия в разговоре, придумывания аргумента или размышления о том, что делать дальше. Тем не менее все воспоминания, кроме самых недавних, необходимо переводить из кратковременной памяти в долговременную – и именно на этом мы в основном сосредоточим наши усилия.

День 3
Долговременная память

+ Долговременные воспоминания длятся дольше минуты.

+ Они не имеют временных ограничений.

+ Со временем большинство долговременных воспоминаний ослабевает.

ЧТО?

Все, что вы хотите помнить дольше минуты, необходимо переводить в долговременную память. Такие воспоминания сохраняются путем изменений в вашем мозге.

ПОЧЕМУ?

Если бы мы не могли вспомнить, что делали вчера или несколько минут назад, то не могли бы вести нормальную жизнь. Наши воспоминания делают нас теми, кто мы есть, и без них мы были бы пустой оболочкой. Часть долговременных воспоминаний естественным образом накапливается на протяжении всей жизни, без целенаправленных усилий, тогда как обретение других воспоминаний – вроде спис-

ка некоторых фактов – обычно требует значительно больших усилий.

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ

ЧТО МЫ ПОМНИМ?

Мы помним самые разные вещи. Мы помним, где были, что ели, с кем встречались сегодня утром, вчера, а может, даже на прошлой неделе. Чем необычнее событие, тем больше вероятность, что мы его запомним.

Мы помним запахи; мы помним то, что видели; мы можем помнить даже прикосновения. Кроме того, мы помним эмоции и то, как себя чувствовали в значимые моменты жизни.

Воспоминания сохраняются в мозге в ходе химических процессов, а более долгосрочные воспоминания требуют к

тому же и физических изменений и запечатлевают кадры нашей жизни. Они существуют в связи друг с другом; так, воспоминание о розе может вызвать воспоминание о запахе, цвете или месте, а затем о человеке, событии и так далее. Чем больше у одного воспоминания связей с другими, тем легче его вызывать. Именно поэтому на нас могут неожиданно нахлынуть старые воспоминания, когда они вызваны другой мыслью или переживанием.

Со временем большинство воспоминаний ослабевает, если только мы не возвращаемся к ним и не усиливаем их или связанные с ними воспоминания. По этой причине мы в какой-то момент можем забыть почти весь материал школьного предмета, о котором когда-то знали очень много, если не продолжим использовать его в дальнейшей жизни.

Со временем воспоминания также могут меняться, и реальные воспоминания о событиях перемешиваются с ложными воспоминаниями, которые нам внушило то, что мы увидели или услышали позднее. Наши воспоминания подвержены ошибкам гораздо больше, чем мы думаем.

Эти и многие другие темы мы обсудим в ближайшие дни и недели.

ПОПРОБУЙТЕ

ДЕНЬ 3: УПРАЖНЕНИЕ 1

Долговременная память не сводится к заучиванию фактов, но бывает полезно уметь специально запоминать информацию, которую нам хотелось бы вспомнить позднее. Попробуйте выполнить упражнения, представленные на этом развороте, чтобы протестировать исходные способности вашей долговременной памяти.

Изучите список лауреатов Букеровской премии, затем закройте его и посмотрите, сколько книг вы можете написать ниже, там, где указаны только имена авторов.

► 1980: «Ритуалы плавания», Уильям Голдинг

► 1981: «Дети полуночи», Салман Рушди

► 1982: «Список Шиндлера», Томас Кенилли

► 1983: «Жизнь и время Михаэла К», Дж. М. Кутзее

► 1984: «Отель “У озера”», Анита Брукнер

Теперь заполните пробелы:

▶ 1980: _____ Уильям Голдинг

▶ 1981: _____ Салман Рушди

▶ 1982: _____ Томас Кенилли

▶ 1983: _____ Дж.М. Кутзее

▶ 1984: _____ Анита Брукнер

ПОПРОБУЙТЕ

ДЕНЬ 3: УПРАЖНЕНИЕ 2

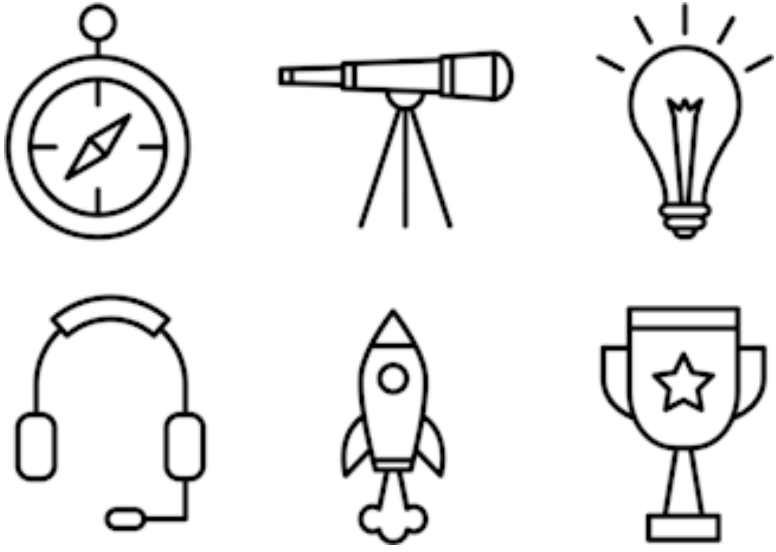
Помните ли вы какую-нибудь информацию из упражнений первого дня? Вероятнее всего, нет, если, конечно, вы не потратили уйму времени на ее заучивание, поскольку она не такая уж легкая для запоминания, а ваш мозг не воспринял ее как сведения, которые стоит хранить в течение долгого времени.

Посмотрим, получится ли у вас выполнить представленные ниже задания.

► В каком порядке изначально были эти слова?

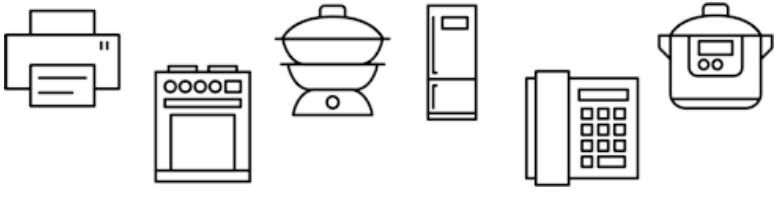
Физика. Время. Электричество. Воображение. Космос. Происхождение

► В каком порядке изначально были эти картинки?



► Какое слово соответствовало какой картинке?

Знаменитость. Замешательство. Нарцисс. Дневник. Почтовый ящик. Тайна



День 4
Процедурная память

+ Некоторые долговременные воспоминания позволяют автоматизировать процессы.

+ Со временем физические навыки требуют меньшей концентрации.

+ Такие воспоминания называют процедурными.

ЧТО?

Когда мы учимся ходить, кататься на велосипеде, плавать или даже водить машину, эти физические навыки изначально требуют значительной концентрации. Однако со временем необходимость в концентрации становится все меньше по мере того, как процедурная память учится воспроизводить приобретенные навыки без нашего пристального внимания. С течением времени эти навыки могут улучшаться, так, например, пианист будет продолжать совершенствоваться на протяжении всей жизни.

ПОЧЕМУ?

Если бы нам каждый день приходилось обдумывать эле-

ментарные действия, мы бы ничего не добились. Вместо этого мы учимся доводить их до автоматизма. Без этой способности мы бы с трудом могли совершенствоваться в чем-либо, потому что нам бы приходилось сосредотачивать слишком много усилий на одних только базовых навыках.

ПОПРОБУЙТЕ

ДЕНЬ 4: УПРАЖНЕНИЕ 1

Есть различные варианты того, чем можно заняться, чтобы испытать процедурную память, но в силу самой своей природы эти упражнения не получится выполнить за один день.

Тем не менее, чтобы оценить мощное влияние процедурной памяти, вы можете приятно провести время, занимаясь

освоением любого из предложенных ниже навыков, если у вас еще нет опыта в этих областях:

► За неделю ежедневной практики вы можете научиться весьма уверенно жонглировать тремя мячиками.

► Научиться рифленой тасовке карт, перемешивая две половинки колоды.

► Выучить некоторые фантастические барменские трюки.

► Научиться играть некоторые базовые аккорды на гитаре.

► Выполнять некоторые простые магические трюки.

► Научиться писать или рисовать той рукой, которая у вас не является доминирующей.

► Научиться кататься на велосипеде.

► Научиться плавать или плавать новым стилем.

► Точнее бросать в кольцо баскетбольный мяч.

► Печатать на клавиатуре 10 пальцами.

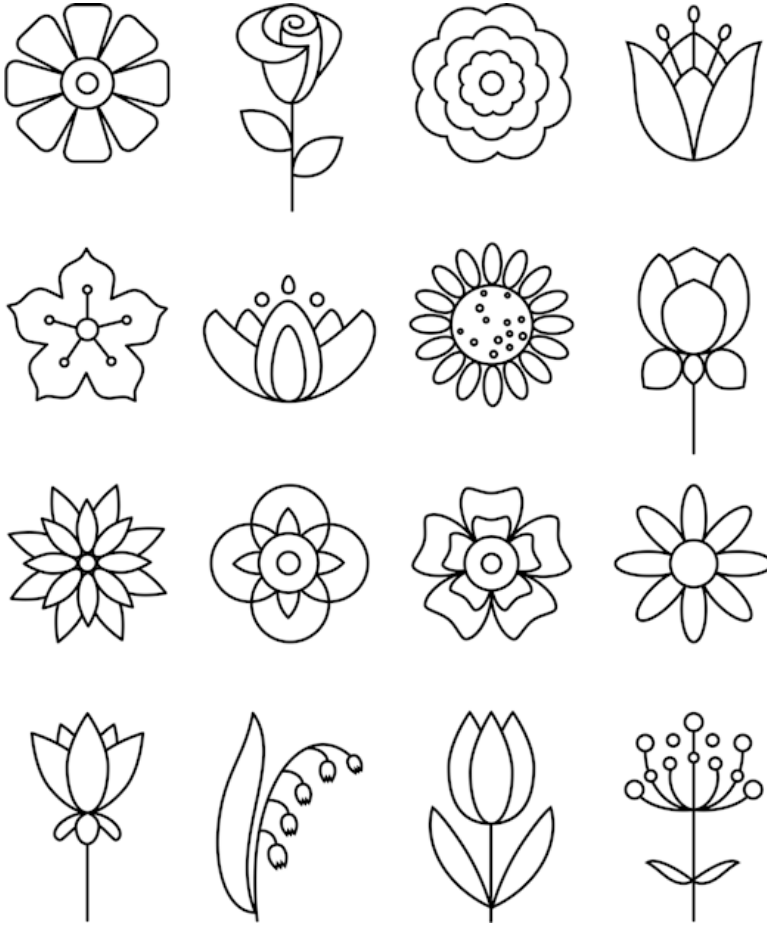
► Разучить некоторые основные каллиграфические штрихи.

ПОПРОБУЙТЕ

ДЕНЬ 4: УПРАЖНЕНИЕ 2А

Закройте страницу справа. Далее внимательно изучите расположение цветов, которые вы видите ниже.

Отведите на рассматривание цветов не больше минуты, затем закройте их и откройте задание на противоположной странице.



ПОПРОБУЙТЕ

ДЕНЬ 4: УПРАЖНЕНИЕ 2B

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.