

Безграничная память. Запоминай быстро, помни долго
Кевин Хорсли

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

Кевин Хорсли

Безграничная память. Запоминай быстро, помни долго

Kevin Horsley

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

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

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

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

© Серия «Сам себе психолог», 2018

* * *

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

Память – это наш способ удержать то, что мы любим, то, что мы ни в коем случае не хотим потерять, то, кем мы являемся.

Сериал «Чудесные годы»

Предисловие

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

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

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

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

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

Доктор Мариус Вельгемуд

Введение

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

Брайан Трейси

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

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

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

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

Некоторые люди считают, что в век Google хорошая память никому не нужна. Но вот что говорит Кен Дженнингс [1 – Американский эрудит; ему принадлежит рекорд самой длинной беспроигрышной серии в американском интеллектуальном телешоу «Своя игра». Здесь и далее: примеч. пер.]: «Итак, вы приняли решение – далее вам нужна информация. Если эта информация уже есть у вас в голове, то она в вашем полнейшем распоряжении. Однако если она пока где-то в Google, то, скорее всего, вы приняли неверное решение».

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

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

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

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

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

Когда мне было восемь лет, школьный психолог просветил меня насчет моих способностей. Он сказал, что подозревает у меня отставание в развитии и хочет отправить меня в спецкласс. Я страдал классической дислексией и явно не обладал хорошей от природы памятью. Кроме того, я испытывал трудности с концентрацией внимания. Чтение и письмо давались мне очень нелегко. Все школьные годы я учился лишь за счет того, что моя мама и мои

друзья вслух читали мне учебники. Я заставлял себя хоть что-нибудь запомнить, но то, чего я не понимал (то есть основная часть школьного материала), так и осталось непонятым. У меня не было будущего, потому что я просто не воспринимал то, чему меня обучали. За все 12 школьных лет я так ни разу и не смог самостоятельно прочитать книгу от корки до корки. В выпускном классе я читал не лучше, чем в начальной школе. Однако в 1989 году я каким-то образом сумел окончить университет.

Пару лет спустя моя жизнь резко изменилась, когда я однажды попал в небольшой книжный магазин. До этого момента я не прочитал ни одной книги от начала до конца, но в тот день я решил купить сразу три. Все они были написаны Тони Бьюзен. Первая книга называлась «Научите себя думать!»[2 – Бьюзен Т. Научите себя думать. – Минск: Попурри, 2014.], вторая – «Суперпамять»[3 – Бьюзен Т. Суперпамять. – Минск: Попурри, 2018.], третья – «Учебник быстрого чтения»[4 – Бьюзен Т. Учебник быстрого чтения. – Минск: Попурри, 2017.]. Честно говоря, я планировал начать с книги про скорочтение, а после нее быстро одолеть две оставшиеся. Но все вышло иначе. Я начал читать книгу «Суперпамять» и выяснил, что у нас есть выбор. Мы можем воспринимать нашу память как данность, а можем относиться к ней как к привычке, которую способны изменить, подобно любой другой привычке; для этого нужны эффективные методы и долгие тренировки. Я узнал, что существуют техники улучшения памяти, применяя которые можно достичь гениальных результатов. Под лежащий камень вода не течет – я начал изучать психологию и все материалы о мозге, разуме и памяти, которые мне только удавалось достать. Я прочитал тысячи книг и документов на эту тему. Я даже брал интервью у людей с феноменальной памятью. В результате я успешно преодолел свою дислексию и мог прочитать и понять в среднем четыре книги в неделю. Кроме того, за час я мог запомнить такое количество информации, на которое у обычного человека уйдет целый месяц.

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

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

осуществить. Я хочу показать на своем примере, на что способна наша память. Вся моя жизнь сводится к разрушению стереотипов.

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

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

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

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

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

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

Часть 1. Концентрация

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

Джим Рон

Глава 1. Отговорки

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

Зиг Зиглар

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

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

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

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

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

1. «Я не смогу!»

Я недостаточно умен!

Природа не наградила меня способностями!

У меня нет времени на тренировки! (Время есть всегда, его лишь нужно правильно планировать.)

У меня плохая память. Это генетика! (Откуда вы можете это знать?)

Я для такого уже слишком стар, у меня не получится улучшить память.

Старую собаку новым трюкам не обучить. (Если вы пользуетесь этой отговоркой, то у меня есть для вас хорошая новость: вы не собака!)

2. «Дело не во мне!»

Мои родители всегда говорили мне, что я глуп.

Мне нужен кто-нибудь, кто будет мне помогать.

Книга не поможет, этому нужно обучаться на семинаре.

Когда мы испытываем негативные эмоции, мы часто обвиняем во всем других. Освободитесь от негативных установок! Выбор всегда остается за вами. Вы либо учитесь по этой книге, либо продолжаете перекладывать ответственность на других.

3. «Это слишком трудно»

Учиться по этой книге очень долго.

Я должен буду полностью изменить свое мышление.

Придется много работать.

Учиться по этой книге слишком трудно.

Мы всегда ищем оправдания. Мы оправдываем нашу заурядную жизнь. Мы оправдываем то, что не можем создать ничего выдающегося и не хотим брать на себя ответственность. Прекратите постоянно искать оправдания. Прямо сейчас примите твердое решение больше этого не делать!

Ответьте на вопрос: реальны ли ваши отговорки и оправдания? Вы на 100 % уверены в том, что они реальны? Разве они делают вашу жизнь лучше? Разве вы не сильнее их?

Просто выбросьте их из головы!

Ричард Бах[5 - Американский писатель, публицист, философ XX в.] говорил так: «Отстаивайте свою ограниченность, и она останется при вас». Если вы не воспользуетесь знаниями из этой книги, то будете виноваты только вы сами. И никто другой! Ответственность за ваше обучение лежит только на вас. Вы сами создаете свою реальность! Если вы верите в преграды, значит, ваша жизнь будет полна преград.

Вы не должны рассматривать улучшение памяти и концентрации внимания как дополнительную работу; относитесь к этому как к навыкам, которые, наоборот, облегчат вашу жизнь. Если вы перестанете искать отговорки, критиковать и жаловаться, то очень скоро сможете удивительно быстро

учиться всему новому. Вы легко освоите эти навыки, если по-настоящему захотите и измените подход к обучению.

За дело!

1. Какой будет ваша жизнь через пять лет, если вы продолжите держаться за свои отговорки?
2. Кем вы могли бы стать, если бы не отговорки? Задумайтесь над этим и запишите на листе бумаги все, что придет вам в голову.
3. Помните, что все ваши отговорки – это лишь отговорки! Это не правда! Замените их на новые позитивные ментальные установки.
4. Что для вас важнее: стать лучшей версией себя или продолжать придумывать отговорки, чтобы не использовать свой потенциал?
5. Почему вы хотите усовершенствовать свою память? Подумайте об этом и запишите на листе бумаги все, что придет вам в голову. Назовите столько причин, сколько сможете придумать. Так вы создадите сильную мотивацию. Как сказал Даррен Харди[6 – Успешный американский предприниматель, оратор, издатель журнала Success, автор ряда бестселлеров.], «нам нужна не сила воли, а сила мотивации».

Глава 2. Никогда не верьте лжи

Границы наших возможностей находятся в нашей голове. Если вы способны себе что-то представить и верите в это на 100 %, то вы справитесь.

Арнольд Шварценеггер

Одна рыба жила в пруду. Однажды она повстречала другую рыбу, которая жила в море. Рыба из пруда спросила ее: «Как выглядит море?» – и та ответила: «Море – это огромное количество воды, оно в миллионы и миллионы раз больше твоего пруда». Рыба из пруда больше никогда не разговаривала с рыбой из моря, поскольку решила, что та лжет.

В чем смысл этой притчи?

Потенциал вашей памяти и концентрации внимания ограничен вашими представлениями о них. Многие люди никогда по-настоящему не познают свой потенциал, потому что они решили довольствоваться ограниченной версией своих способностей.

А что, если ваши убеждения о вашей памяти, концентрации и способностях ложны? Кем бы вы могли стать, если бы у вас не было этих убеждений?

Ричард Бендлер[7 – Американский психолог, автор книг по нейролингвистическому программированию (НЛП).] говорит так: «Наши убеждения не являются правдой, это лишь то, в чем мы сами пытаемся себя

убедить. Однако убеждения управляют нашим поведением». Мы всегда стремимся защитить то, во что верим. Если вы верите в то, что у вас плохая память, вы действуете и думаете соответственно. Ваша энергия течет туда, где находятся ваши мысли.

Если вы хотите улучшить свою память и концентрацию внимания, вы должны создать систему убеждений, которая поможет вам в этом.

Представьте себе, что существует Планета 1 и Планета 2. Обе планеты совершенно одинаковые, но.. находятся в разных измерениях.

На Планете 1 живет Мистер А, а на Планете 2 живет Мистер Б.

Они тоже совершенно одинаковые. Одинаково разговаривают, получили одно и то же образование, живут в одних и тех же условиях. Даже нервная система и мозг у них одинаковые. Есть только одно-единственное различие.

Мистер А уверен в том, что у него ужасная память. Он часто повторяет:

«Мое внимание скачет, как кенгуру».

«Я постоянно все забываю».

«У меня ужасная память на имена».

«Моя память становится все хуже и хуже».

«Моя память полностью забита».

«Моя память как решето».

«Я просто глуп».

«Не учите слишком много, иначе ваш мозг переполнится!»

Мистер А ненавидит учиться. Он даже не пытается ничего запомнить, поскольку уверен в том, что все равно все забудет.

Мистер Б уверен в том, что у него прекрасная память. Она просто уникальна! Он часто повторяет:

«Мое внимание, как лазерный луч!»

«Очень важно постоянно совершенствовать свою память!»

«Только посмотрите, сколько я всего знаю. В моей голове хранятся квадриллионы единиц информации».

«Моя память становится все лучше и лучше каждый день».

«Я всегда стараюсь запоминать имена».

«Я великолепен!»

«Моя память способна хранить горы информации, и у меня всегда есть доступ к ней. Моя память – это контейнер, обладающий чудесным свойством: чем больше я в него складываю, тем больше в нем места».

Мистер Б обожает учиться. Он любит запоминать новую информацию и постоянно тренирует свой мозг.

А сейчас ответьте на вопрос: у кого из них лучше память? Конечно, у Мистера Б.

Единственная разница между Мистером А и Мистером Б заключается в их убеждениях. Как вы считаете, чьи убеждения верны?

Правильный ответ: и убеждения Мистера А, и убеждения Мистера Б являются верными. Все зависит от образа мышления. И у Мистера А, и у Мистера Б есть свои убеждения, а также опыт и идеи, которыми они поддерживают эти убеждения. Единственная разница заключается в том, что Мистер А сконцентрировал внимание на негативном, на том, что лишает его веры в себя. Он сам настраивает себя на поражение.

Мистер Б сконцентрировал внимание на позитивном, на том, что помогает ему верить в себя. Он сам настраивает себя на успех. И Мистер А, и Мистер Б сами выбрали свои убеждения. Они не испытывали влияния извне. У нас у всех есть свобода выбора. Мы сами решаем, на чем концентрировать внимание. В конечном итоге именно это определяет наши убеждения.

Убеждение – это наша уверенность. Мы всегда получаем то, в чем мы были убеждены.

Негативные убеждения и установки блокируют ваше внимание и память. Пока вы не измените образ мыслей, пока вы не примете твердое решение взять ответственность за свои убеждения на себя, вы не сможете прорваться сквозь свои негативные установки. Каждое ваше убеждение продуктивно: оно способно либо создавать, либо разрушать.

Большинство людей не понимают, что сомневаясь в себе, они создают ожидания, которые в конечном итоге превращаются в точные прогнозы их будущего.

Вот что происходит, когда у нас в голове есть негативные установки:

Ограничивающие убеждения – замкнутый круг. Ваш разум ходит по этому кругу и противится всему новому. Ваши убеждения либо двигают вас вперед, либо тормозят. Говоря кратко, каждая мысль и каждое слово работает либо на вас, либо против вас. А каждая мысль, которую вы считаете верной, укореняется и постепенно становится вашим убеждением. Меняя убеждения, вы меняете ментальные конструкции в своей голове и в конечном счете меняете свою жизнь. Другими словами, мы верим в то, чему нас научили верить. Мы не сомневаемся в своих убеждениях, потому что мы не хотим сомневаться в их источниках. Задайте себе вопрос: «В ком или в чем я усомнюсь, если изменю убеждения относительно своего разума, концентрации и памяти? Почему я считаю эти убеждения правильными?»

Люди склонны воспринимать свои установки как абсолютную правду. На самом деле эти установки верны только для них самих. Если у вас что-то не получается, это автоматически не означает, что оно в принципе невозможно. Найдите свои ограничивающие убеждения и задайте себе вопрос: «Что, если они ложны?» Всегда помните о том, что ограничения мешают вам увидеть альтернативные пути и решения, которые порой лежат на поверхности.

Если вы приняли твердое решение изменить свои убеждения, вот как вы можете это сделать:

Во-первых, успех на 80 % зависит от того, почему вы хотите изменить ваши установки, и лишь на 20 % – от того, как вы будете это делать. Возьмите ответственность за успех дела на себя! Это просто: нужно выявить причины своего желания и принять твердое решение исполнить его.

Во-вторых, вы должны поставить ваши убеждения под сомнение. Наверняка существуют вещи, в которые вы раньше верили всем сердцем, но сейчас они уже не кажутся вам правильными. Почему это произошло? Потому что однажды вы поставили их под сомнение. Если когда-то давным-давно один учитель сказал вам, что ваша память как решето, это вовсе не означает, что вы должны верить в его слова и делать их частью своей реальности. Тогда вы были моложе, у вас было меньше опыта и еще не сформировалась способность подвергать авторитеты сомнению. С возрастом вы научились критически относиться к чужим суждениям о вас. Задавайте себе такие вопросы: «Что будет, если я продолжу держаться за мое негативное убеждение? Обязан ли я верить в него всю свою жизнь? Оно соответствует истине? Могу ли я быть на 100 % уверен в нем?»

В-третьих, создайте новые убеждения и найдите опыт, исследования и мысли, которые будут их подтверждать. Меняя убеждения, вы раскрываете свой потенциал и создаете для себя новые возможности.

В-четвертых, используйте новые убеждения и сделайте их частью своей личности.

Ваши убеждения – это сказки про вас. Вы сами решили, что они правдивы, и верите в них... Но вы способны их изменить. Просто примите твердое решение сделать это.

Лорд Спенсер сказал: «Убеждения – это не татуировки, они скорее похожи на одежду. Вы можете надеть и снять их в любой момент». Вот пять основных убеждений, которые вы можете «надеть» на себя прямо сейчас:

У меня от рождения уникальная способность концентрировать внимание и феноменальная память!

Вы уже тот, кем вы хотите стать. Максвелл Мольц [8 – Американский пластический хирург, психолог, автор книг о позитивном мышлении, среди которых ставшая бестселлером «Психокибернетика».] сказал: «Даже на одну минуту не допускайте мысли, что вы не достигли успеха из-за отсутствия врожденных талантов или способностей. Это ложь высшего порядка и самые жалкие отговорки». У вас уже есть все, что вам нужно. Вам не требуются особые таланты или волшебная пилюля, дарующая блистательную концентрацию внимания или великолепную память. Все, что вам нужно – это готовность учиться, методика и самодисциплина.

Улучшение памяти очень важно!

Успешные люди считают все, что они делают, очень важным и ценным. Это убеждение двигает их вперед от простой заинтересованности к реализации намерений. Представьте, что вам нужно прожить одну неделю без памяти. Вы абсолютно ничего не сможете сделать. Благодаря вашей памяти вы способны говорить, понимать и совершать разные действия. Память – это самая важная способность вашего мозга. Улучшив ее, вы улучшите всю свою жизнь.

У меня невероятные способности! Объем моей памяти безграничен!

Задумайтесь над тем, сколько информации хранит ваша память (числа, слова, имена, названия, истории из жизни, анекдоты, весь ваш опыт). Задумайтесь над тем, какой невероятной памятью нужно обладать, чтобы вести обыкновенную беседу. Вы должны слушать и понимать услышанное, искать в памяти подходящую информацию и отвечать на вопросы. Все существующие в мире компьютеры, объединенные в единую сеть, не могут справиться с этой задачей. Изучив методы улучшения памяти, вы узнаете, какими невероятными способностями вы обладаете.

Неудач не бывает. Есть только опыт.

Обращайте внимание на то, с чем ваша память справляется хорошо. Один из лучших способов укрепить новые позитивные убеждения – это задавать себе вопросы: «Какую службу сослужила мне сегодня моя память? Что она делает для меня каждый день?» Обычно люди концентрируют внимание лишь на случаях, когда память их подвела, и тем самым ослабляют ее. Если результаты ваших действий не соответствуют ожиданиям, то вам нужно изменить подход. Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах!

Я не знаю всего на свете.

Никогда не полагайте, что вам уже все известно. Это утверждение делает вас крайне неэффективным, потому что блокирует любой процесс обучения. Прислушивайтесь и проявляйте интерес к другим точкам зрения. Принимайте изменения и новшества. Позволяйте информации доходить до вас. Откройте все каналы восприятия.

С сегодняшнего дня примите твердое решение питать свой мозг только хорошим. Укорените в сознании как можно больше воодушевляющих убеждений. Помните о них каждый день – и увидите, что ваша жизнь потечет по-другому.

За дело прямо сейчас!

1. Найдите в своей голове ограничивающие убеждения.

- Поставьте их под сомнение и спросите себя: «Я действительно не могу улучшить свою память и концентрацию внимания, или я просто не уделяю этому времени?»
- Поразмышляйте над тем, что вы сами думаете о своем мозге и своем потенциале.
- Запомните цитату Джима Рона^[9] – Американский оратор, бизнес-тренер, автор многочисленных книг по психологии, посвященных личностному развитию и достижению успеха в бизнесе и в жизни.]: «Если Вам не нравится то место, где вы находитесь, смените его. Вы же не дерево!»

Глава 3. Будьте здесь и сейчас

Сконцентрируйте все свои мысли на выполняемой работе. Солнечные лучи ничего не подожгут, если они не сфокусированы.

Александр Грэхем Белл

Все мы одарены с рождения. Мы одарены уникальной способностью мыслить осознанно. С помощью осознанного мышления вы можете улучшить любую сферу своей жизни. Для этого нужно научиться управлять своим вниманием. Вы можете либо позволять окружающей среде диктовать вам, на чем должен быть сосредоточен фокус вашего внимания, либо самостоятельно управлять им.

Многие люди уверены в том, что суперконцентрация – это волшебное качество, которым наделены лишь редкие счастливики. Но согласитесь ли вы с таким утверждением: «Некоторым от природы даны большие накаченные бицепсы». Конечно же, нет! Мы все знаем, что для того, чтобы накачать мышцы, нужно долго заниматься в тренажерном зале. Многие воспринимают способность концентрироваться как некое свойство, которым либо обладаешь, либо нет. Однако концентрация внимания, как и многое другое в нашей жизни, приходит с практикой.

Концентрация внимания – это множество мелких решений, которые мы принимаем в течение дня. Современные исследователи утверждают, что когда мы учимся новому, наш мозг меняется. Люди, которые не могут сфокусировать внимание, все еще живут по модели «Мозг изменить нельзя!» Мы точно знаем, что концентрацию можно и нужно улучшать. У вас уже есть все для того, чтобы прямо сейчас взять под контроль свое скачущее, как обезьяна, внимание. Это даст вам удивительную силу.

Как выглядит обычное утро среднестатистического человека? Он просыпается; обычно это происходит не тихо и мирно, а под громкую музыку или резкий сигнал будильника. Затем человек сразу же начинает проверять сообщения на мобильном телефоне: вдруг кто-то уже хочет с ним связаться. Потом он вскакивает с постели и направляется напрямик в душ. Там он думает о десятках и сотнях разных вещей, которые его беспокоят, или о десятках и сотнях дел, которые ему предстоят. К сожалению, у него очень мало времени по утрам, поэтому он может позволить себе лишь небольшой и не слишком полезный завтрак, который он второпях запивает кофе. Он садится в машину и сразу же включает радио. Он разговаривает по телефону или даже пытается набирать текстовые сообщения прямо во время движения. Он очень напряжен и злится из-за плотного потока машин. Движение действительно интенсивное, и он никак не может этого изменить. Тем не менее он считает, что дорожная ситуация утром должна быть другой. Фактически мы постоянно беспокоимся и концентрируемся на миллионе вещей, которые могут подождать более подходящего момента. Тем самым мы позволяем нашему вниманию утекать в разные стороны.

Представьте себе, что ваше внимание – это спортсмен, участвующий в Олимпийских играх. Как вы думаете, есть ли у вашего спортсмена шансы победить на соревнованиях? Причина того, что концентрация не стала нашей сильной стороной, заключается в том, что мы ее не тренируем. Мы постоянно переключаемся с одного канала восприятия на другой и никогда надолго не останавливаемся. Почти на всем, чем мы занимаемся ежедневно, мы концентрируемся лишь вполсилы. Мы живем в иллюзии активности и думаем, что «постоянная занятость» означает «эффективность». Однако порой занятость – это лишь прокрастинация и маскировка. Вы остаетесь довольны прожитым днем и думаете, что провели его продуктивно, но если отлянетесь, то поймете, что не сделали ничего стоящего. Обычно наш мозг лишь частично концентрируется на выполняемых задачах, поэтому внимание становится фрагментарным.

Тренировать концентрацию вовсе не сложно. Вы просто должны научиться быть более спокойными и находить для всего подходящее время. Вы должны научиться быть здесь и сейчас. Когда вы на работе, будьте на работе. Когда вы дома, будьте дома. Пифагор учил: «Научитесь молчать. Позвольте своему спокойному мозгу слышать и впитывать».

Наш разум часто заполнен всевозможными конфликтами, это еще больше отдаляет нас от текущего момента. Бывало ли с вами когда-нибудь такое: вы поссорились с кем-то дома и, придя на работу, целый день не можете сконцентрироваться? Конфликты расфокусируют наше внимание. Когда вы наполняете ими свой разум, он отвлекается. Состояние конфликта прямо противоположно состоянию концентрации.

Когда вы пребываете в мире и покое, вы наслаждаетесь моментом, и ваш разум становится похож на лазерный луч. Спокойствие и концентрация – это одно и то же.

Существует четыре пункта, которые помогут вам уберечься от конфликтов и сохранить мир в своей душе:

Начните контролировать свой внутренний голос!

Слышите ли вы голоса в голове? Если вы не уверены в этом, то, скорее всего, сейчас спрашиваете сами себя: «Слышу ли я какой-нибудь внутренний голос или нет?» Такой голос есть у каждого, и он оказывает огромное влияние на нашу концентрацию и на всю нашу жизнь. Вы постоянно говорите сами с собой. Проблема заключается в том, что при этом вы часто концентрируетесь на том, что вы делаете неправильно. Начните концентрироваться на том, что вы делаете правильно.

В какой момент и на чем вы сегодня эффективно сконцентрировались? В какой сфере вашей жизни вы должны перестать изводить себя самокритикой?

Ваш внутренний голос дает вам инструкции, так пусть они будут верными. Ваш внутренний голос – это пункт управления, который помогает вам осознавать и понимать окружающий мир. Не идите на поводу у неправильных голосов. Нелюбовь к себе и конфликты – это просто мысли или голоса в вашей голове... Вы можете их поменять! Их слова не высечены в камне! Помните, что если вы даете себе плохие команды, то с вами случаются плохие вещи.

Больше никакой многозадачности!

Многозадачность разрушает нашу концентрацию и внутреннее спокойствие. Многозадачность – это миф!

Львица в дикой природе всегда охотится только на одну антилопу гну, сконцентрировав на ней все внимание. Она никогда не будет выслеживать одновременно двух антилоп, поскольку знает, что может упустить обеих. Все ее действия и все ее силы направлены на достижение цели. Во время дрессировки цирковых львов перед ними ставят стул, чтобы контролировать их поведение. Четыре ножки стула сбивают львов с толку, их внимание расфокусируется. В результате львы впадают в некое подобие транса. Человек устроен точно так же. Наш мозг действительно способен в конкретный момент сосредоточиться только на одной вещи. Невозможно одинаково хорошо концентрировать внимание на двух вещах сразу. Если вы считаете, что вы многозадачны, то на самом деле вы просто постоянно переключаетесь между разными задачами и всегда внимательны лишь наполовину, что не особенно эффективно. Мы не можем делать больше одной вещи сразу. Многозадачность стала одним из самых вредных мифов современности.

Мы сами приучаем наш мозг постоянно находиться в состоянии дефицита внимания. Многие люди просто не могут долго фокусироваться на чем-то одном. Я слышал, что среднестатистический человек примерно 50 раз в день смотрит на экран своего мобильного телефона. Мы проверяем почту, читаем новости, листаем Facebook, Twitter и прочее в то время, когда должны быть со своей семьей и близкими. Многие люди разговаривают по телефону за рулем, хотя известно, что в этом случае они нажимают на педаль тормоза в среднем на 0,5 секунды медленнее. Если вы едете на скорости 112 километров в час, то за 0,5 секунды преодолеете 15,5 метра... А ведь это довольно большое расстояние, и случиться может все что угодно. Если вы часто отвлекаетесь за рулем, то у вас в 9 раз больше шансов попасть в аварию. Если ваш телефон звонит, лучше не берите трубку... Для таких ситуаций изобрели голосовые сообщения!

Нейрофизиолог Мэрилин Спрингер говорит: «Известно, что многозадачность замедляет человека в среднем на 50 % и на 50 % увеличивает количество ошибок». Быть многозадачным – это все равно что подсадить мозг на наркотики. Существует множество исследований, подтверждающих, что многозадачность делает человека менее продуктивным, менее креативным и часто приводит к принятию неправильных решений.

Кроме того, мы лишаем себя удовольствия насладиться моментом. Блез Паскаль говорил: «Все человеческие страдания происходят оттого, что мы не можем просто посидеть спокойно в одиночестве и тишине». Мы садимся в машину и должны немедленно включить радио. Мы приезжаем домой и должны немедленно включить телевизор. Мы постоянно листаем каналы и сразу же переключаем их, когда начинается реклама. Наш мозг заполнен конфликтами, которые нас отвлекают. Большинство людей позволяют своему вниманию растекаться в разные стороны, лишь очень немногие действительно способны им управлять. Недостаточная концентрация внимания – это настоящая болезнь. Но мы можем существенно улучшить свой интеллект, если вернемся к старинной привычке делать за раз что-то одно. Делайте все последовательно, а не параллельно. Откройте для себя пользу последовательного выполнения задач, не довольствуйтесь низким качеством параллельной работы. Исключительные результаты в любой деятельности достигаются лишь благодаря состоянию глубокой концентрации. Рассеянные и беспорядочные попытки взяться за дело еще ни разу не дали великих плодов. Когда вы находитесь здесь и сейчас, вся сила и все ресурсы вашего мозга тоже находятся здесь и сейчас.

Точно знайте, чего хотите!

Изучая новую информацию, большинство людей не могут точно сказать, чего они от нее ждут. Они не управляют своим умом. При изучении новой информации тренируйтесь вызывать у себя состояние заинтересованности и полного ментального присутствия. Для этого нужно создать в голове четкий ВИД.

Вопрос. Нужно четко задать вопрос. Это очень важно, потому что ясность поможет побороть любое сопротивление новым знаниям. Всегда помните, зачем вы читаете или учитесь. Постоянно держите этот вопрос в голове. Если вы не знаете, чего хотите, то разве вы поймете, как этого достичь? Если постоянно задаваться вопросом, то это улучшает концентрацию, облегчает процесс понимания и запоминания, упорядочивает мысли. Чем конкретнее ваш вопрос, тем больше информации вы получите. Нечетким вопросом было бы: как больше узнать о памяти из этой книги? Конкретный вопрос звучит так: как из этой книги узнать минимум шесть эффективных стратегий, которые позволят мне улучшить память. Сконцентрируйтесь на получении той информации, которую вы сможете использовать на практике. Как сказал Дэвид Аллен [10 – Американский эксперт, консультант в вопросах управления временем и личной продуктивности.], «если вы не знаете, зачем вы это делаете, вы никогда не сделаете это хорошо».

Интерес. Уровень вашего интереса задает направление вниманию и определяет способность к фокусировке. Если прочитанная информация вас не заинтересовала, то запомнить ее будет практически невозможно. Ваш мозг всегда очень внимателен, дисциплинирован и сфокусирован, если речь идет о

вещах, к которым ваш интерес наиболее силен. А все, что вызывает меньше интереса, ведет к сомнениям или к прокрастинации.

В вашей памяти хранятся горы информации о том, что вас интересует. Вы почти автоматически запоминаете важные для вас сведения, ваша концентрация всегда на пике. Недостаток внимания – это в большинстве случаев всего лишь недостаток интереса. Ваш мозг не отстает, он просто устремлен в направлении наиболее интересных и увлекательных вещей.

Мы знаем, что интерес улучшает концентрацию внимания, но как мы можем увлечь себя «скучными» вещами? Первый шаг – это четко сформулировать свои интересы, а затем обнаружить связь между ними и информацией, которую вы собираетесь изучать. Я, например, интересуюсь тренировкой памяти и люблю делиться новой информацией с другими людьми. Я постоянно нахожусь в поиске новых сведений на эту тему. Читая или слушая что-нибудь, интересующее меня, я очень сконцентрирован и внимателен. Я всегда спрашиваю себя: «Как эта информация может быть связана с тренировкой памяти? Как она может улучшить мою жизнь? Если я запомню ее, будет ли она интересна другим людям? Пригодится ли она мне в будущем? Как она поможет мне достигнуть моих целей?» Другими словами, «скучную» информацию всегда можно сделать интереснее с помощью правильных ментальных установок. Гилберт Честертон[11 – Английский христианский мыслитель, журналист и писатель конца XIX – начала XX веков.] говорил так: «Не существует неинтересных вещей, есть люди, лишенные интереса».

Будьте заинтересованными!

Действие. Правильные вопросы – это способ побуждать себя к действию. Перед тем как начать читать или изучать что-либо, задавайте себе мотивирующие вопросы. Большинство людей задают себе вопросы, которые не двигают их вперед. Они смотрят в книгу и произносят что-нибудь вроде: «Для чего мне вообще ее читать? Она такая большая! Книжки всегда очень скучные!» Разве после таких вопросов у вас появятся силы и энергия для того, чтобы учиться? Необходимо задавать себе вопросы, которые добавят вам энергии и будут мотивировать на изучение нового. Спросите себя: «Важна ли эта информация для меня именно сейчас? Полезна ли она мне? Как она поможет мне достичь моих целей? Как я могу применить ее для улучшения моей работы? Как она может мне пригодиться? Как она сделает меня эффективнее?» Интересуйтесь своим мозгом и принципами его работы. Тони Роббинс сказал: «Если вы хотите излечиться от скуки, будьте любопытны. Когда вы любопытны, в вашей жизни нет рутины и к вам автоматически приходит желание учиться новому. Культивируйте в себе любопытство, и ваша жизнь будет наполнена радостью познания».

Снижайте тревожность!

Представьте себе, что однажды вы проснулись утром и поняли, что вам не нужно ни о чем беспокоиться. Как вы себя почувствуете? В вашей голове не будет мешанины мыслей. В вашей душе воцарится полный покой. Исчезнут мысли, генерирующие стресс.

Представьте себе, что вы проснулись утром и не должны никуда бежать, не должны переживать за поведение других людей или действия правительства. Представьте, что вам не нужно верить в страшилки и жуткие слухи.

Байрон Кейти [12 – Американская писательница и лектор, автор книг, посвященных методу самоисследования.] говорит: «Я знаю только три типа дел – мои дела, твои дела и дела Божьи. Какими делами сейчас занят твой разум?» Вы станете гораздо спокойнее, если примете решение заниматься только своими делами. Жизнь легка, если вы сознательно стремитесь к тому, чтобы течение ваших мыслей было спокойным и плавным. Навязчивые плохие мысли заставляют вас страдать. Как много людей, событий и вещей вы сегодня пытались мысленно контролировать? Занимайтесь только своими делами и наслаждайтесь силой чистого разума, подобной лазерному лучу.

Вы перестаете беспокоиться не потому, что вам все равно. Ведь ваше беспокойство – это просто привычка; то, чему вас научили. Беспокойство требует активной деятельности разума. Вопросы, которые вы мысленно себе задаете, порождают тревогу. Постоянно спрашивая себя «что будет, если...», вы настраиваете свой мозг на тревожность. Речь, например, о таких вопросах: «Что будет, если я потеряю работу?», «Что будет, если я разобью машину?», «Что будет, если на меня нападут грабители?» Все эти «что, если» включают в вашей голове «кино», вы постоянно прокручиваете в мыслях разные неприятные сценарии, что порождает тревожность. Гораздо лучше задавать себе такие вопросы: «Что я буду делать, если я потеряю работу?» или «Что я буду делать, если я разобью машину?» В этом случае в вашей голове возникнет «кино», не замкнутое на состоянии тревоги, а задающее конструктивное направление вашим мыслям. Так вы сможете создать алгоритмы действий для разных жизненных сценариев, и в вашей голове воцарится покой.

Учитесь погружаться в состояние умиротворения, потому что без внимания не бывает запоминания.

Большинство людей впадает то в одну эмоциональную крайность, то в другую. Однако концентрация внимания – это умение оставаться посередине. Сконцентрировав все свои силы, вы способны достичь всех своих целей. Представьте, что ваш мозг – это факел. Большинство людей позволяет пламени своего факела метаться и освещать то одно, то другое. Но ведь мы хотим, чтобы наш факел оставался в покое и светил ярко. Ничто кроме вас самих не заставит вас сконцентрировать внимание. Это только ваша внутренняя работа над собой.

Прямо сейчас ответьте на вопрос: хочу я усилить концентрацию внимания или нет? Все всегда зависит только от вас. Если да, то забудьте обо всех отговорках, освободитесь от негативных убеждений и будьте здесь и сейчас!

Часть 2. Креативный подход и создание комплексов

Тренируя свою креативность, вы автоматически тренируете свою память. Тренируя свою память, вы автоматически тренируете свое креативное мышление!

Тони Бьюзен

Глава 4. Делайте информацию наглядной

Ваш разум – это самый потрясающий домашний развлекательный центр из всех существующих в мире.

Марк Виктор Хансен

Многие люди мечтают иметь фотографическую память. Они подразумевают под этим способность делать в уме моментальную фотографию любой информации (без каких-либо усилий), которую потом можно описать по памяти во всех подробностях. Получается, мозг должен быть фотоаппаратом, снимающим все, что вам необходимо знать. К сожалению, все обладатели идеальной памяти прилагают при запоминании сознательные усилия, а фотографическая память – это миф.

Запоминание – это творческий процесс, а не фотосъемка. Многие люди, обладающие фотографической памятью, на самом деле просто всю жизнь тем или иным образом пользуются методами, о которых я собираюсь вам рассказать. Если вы сделаете эти методы частью жизни, то сможете увеличить мощность своей памяти. Идеальная память – навык, а не особый дар.

Случалось ли с вами, что на экзамене вам никак не удавалось вспомнить нужную информацию, причем вы точно знали, на какой странице учебника она находится, но никак не могли восстановить ее в памяти? Или что вы читали книгу, доходили до конца страницы и вдруг понимали, что совершенно не помните, о чем вы только что прочитали? Такие вещи происходят, потому что вы не делаете информацию наглядной.

Задумайтесь над тем, что происходит, когда вы читаете роман или рассказ. В вашей голове возникает настоящий фильм, не так ли? Вы легко запоминаете имена героев, все названия и события, потому что ясно видите их мысленным взором. Во время чтения вы пользуетесь воображением и креативными способностями, рисуя в голове картины по мотивам прочитанного.

А вот читая учебную литературу, люди никогда не пытаются создать в воображении картины или кино из полученной информации. В процессе обучения они не задействуют креативные способности. Люди, которые быстро учатся и имеют так называемую фотографическую память, применяют свою креативность ко всему, что они изучают. Видимо, они знают об этом эффективном методе или используют его неосознанно.

Большинство людей пытается запоминать новую информацию с помощью слухового восприятия. Они снова и снова повторяют ее, надеясь, что она закрепится в голове. Однако воздействие звука крайне ограничено, ведь звук – это всегда четкая последовательность, к которой трудно прибавлять новые сведения. Если вы хотите запомнить что-то с помощью звука, то вы должны начать сначала и идти до самого конца. А когда вы воспринимаете

информацию как изображение, то вы можете перепрыгивать с одного пункта на другой и благодаря этому лучше понимаете изучаемое.

Любая книга, которая вам действительно понравилась, пробуждает ваше воображение и становится для вас наглядной. Вы втягиваетесь в процесс восприятия, и это происходит естественно. Вам не хочется выпускать книгу из рук, потому что вы не хотите останавливать «кино», которое проигрывается в вашей голове.

Мозг – ваш внутренний киноэкран, на который вы можете проецировать информацию. Это очень эффективный способ обучения. Ваш мозг каждый день творит чудеса, трансформируя безжизненную информацию в визуальные образы. Осознав это, вы поймете, что каждое слово – по сути, изображение, нарисованное буквами. Ведь слова – просто символы трехмерных изображений. Артур Гордон [13 – Американский писатель и журналист.] сказал так: «Разве это не удивительно, что мы воспринимаем их как нечто совершенно естественное? Эти маленькие черненькие значки на бумаге! Двадцать шесть форм, известных всем как буквы, способны превращаться в бесконечное количество комбинаций, известных всем как слова; они безжизненны, пока на них не упадет чей-нибудь взгляд».

Если ваш мозг неспособен создавать изображения из символов, то все, что вы учите и читаете, не имеет никакой ценности и кажется чрезвычайно скучным. Ваш мозг любит картинки и очень хорошо умеет их запоминать. Как сказал нейрофизиолог Джон Медина, «если вы услышите фрагмент информации, то через три дня вы сможете вспомнить лишь 10 % от него. Добавьте изображение, и тогда вы сможете вспомнить уже 65 %».

Некоторые люди говорят: «Я не умею рисовать картинки в голове». Но на самом деле мы все способны на это. Если бы вы действительно не умели мысленно создавать или запоминать визуальные образы, то это бы означало, что у вас серьезные нарушения умственного развития. Научитесь использовать свое воображение! Это не талант, данный от природы, а навык, которым вполне можно овладеть.

Чтение и понимание – это креативный процесс, протекающий в нашем воображении. Это поистине магическая способность нашего мозга. Мы преуспеваем в чтении и понимании, если хорошо умеем создавать в своей голове визуальные образы. Если у нас это получается плохо, то мы постоянно сбиваемся и часто чувствуем себя глупо. Если вы не знаете, как выглядит автомобильный двигатель, а я попытаюсь объяснить вам принцип его работы, не показывая его изображения или чертежа, то вам будет очень трудно меня понять.

Чем больше информации мы превращаем в визуальные образы или прокручиваем в своей голове, как кино, тем больше мы способны запомнить и понять. Все, что мы изучаем, мы с помощью творческого подхода можем сделать легко запоминаемым, для этого нам нужно просто использовать свое безграничное воображение.

Вы можете улучшить процесс запоминания через воображение, создавая у себя в голове захватывающие и замысловатые образы. Используйте для этого систему «О-В-РАЗ»

Система «ОБРАЗ»

О – Ощущай! Существует только пять путей, через которые информация попадает в мозг. Это наше зрение, слух, обоняние, осязание и вкус. Когда вы используете свои органы чувств, вы больше узнаете о жизни и способны больше запоминать.

Чувства помогают нам мысленно воссоздавать в голове окружающий мир. Тренируя чувства, вы будете более эффективно использовать потенциал вашего мозга, а если вы научитесь постоянно задействовать как можно больше чувств, то автоматически улучшите свою память. Я приведу пример. Прямо сейчас подумайте о лошади. Представьте ее, потрогайте, почувствуйте ее запах, услышьте звуки, которые она издает, и даже мысленно попробуйте ее на вкус. Вы вряд ли увидели сейчас в голове буквы Л, О, Ш, А, Д, Ъ, но наверняка перед вашим мысленным взором возник мультисенсорный образ того, что эта буквенная комбинация обозначает. Ваши чувства делают визуальный образ реальным и легко запоминаемым. Используйте их!

Б – Больше значит лучше! Что проще запомнить: клубнику обычного размера или клубнику размером с дом? Сознательно делайте придуманные вами визуальные образы больше или меньше, чем они есть на самом деле. Что проще запоминается: слон или слон в розовом бикини?

Преувеличивайте с юмором! Развлекайте и щекочите свой мозг. Не существует научных доказательств того, что процесс обучения обязательно должен проходить серьезно. Будьте нелогичными, играйте со своим воображением и получайте от этого удовольствие. Создавайте позитивные гипертрофированные обучающие воспоминания.

РАЗ – Развивай сюжет! Что проще запомнить: кино про ваш отпуск или слайд-шоу? Что вызовет у вас больше эмоций: лошадь, которая стоит без движения, или лошадь, мчащаяся вдаль?

Делайте запоминаемую информацию живой и цветной. Пусть она не будет скучной, плоской и черно-белой. Добавьте движения, оно придаст вашим воспоминаниям жизненной силы. Заставляйте визуальные образы вести себя нелогично: переплетайте, сталкивайте, склеивайте или спутывайте объекты друг с другом. Заставляйте их говорить, петь или танцевать. Вспомните о величайшем гении – Уолте Диснее.

Игра воображения – это увлекательный творческий процесс. Чем больше радости вы испытываете, тем лучше.

Используйте систему «ОБРАЗ», когда вы что-то читаете или слушаете; прокручивайте в голове кино. Даже если вы не будете применять специальные мнемонические методы, о которых узнаете из книги, этот принцип уже поможет вам значительно улучшить концентрацию внимания. Эмиль Куэ[14 – Французский психолог и фармацевт, разработавший метод психотерапии и личностного роста, основанный на самовнушении.] выразил эту мысль так: «Когда воля и воображение вступают в конфликт, воображение всегда побеждает». Если вы намерены что-то запомнить, а ваше воображение никак не участвует в этом процессе, то никаких воспоминаний у вас не останется. Вся сила памяти сконцентрирована именно в воображении.

Часто я слышу от людей такое: «Мне это все очень непривычно. Я обычно так не думаю». Я тоже обычно так не думаю, но я обучил себя такому способу мышления, потому что он работает. Чем больше вы тренируете ваше воображение, тем больше вы будете знать, понимать и создавать. Вы сможете режиссировать работу своего мозга.

Но как создавать визуальные образы из абстрактных понятий?

Мы легко запоминаем существительные и прилагательные, когда у них есть конкретные значения, которые мы можем без труда превратить в визуальные образы. Большинству абстрактных понятий тоже нетрудно придать конкретные значения. Используйте для этого «значащие» слова или фразы, которые звучат точно так же или похоже. Еще вы можете разбивать такие слова на составные части. Представим, например, что вам нужно запомнить название «Вашингтон». Вы можете попробовать превратить его в звуковой образ, используя воображение и похожее по звучанию словосочетание «ваш рингтон». А если вы хотите запомнить слово «водород», то можете представить его как словосочетание «вода течет в рот».

Любые сложные абстрактные понятия становятся конкретными и легко запоминаемыми, если превратить их в визуальные образы. Вначале для этого потребуются приложить некоторые усилия. Необходимо будет постоянно концентрировать внимание на этом процессе, но потом он станет привычкой. Просто посмотрите на слово, разбейте его на составные части, придумайте для каждой из них визуальные образы и придайте слову как можно больше конкретных значений. Для тренировки давайте выучим таким способом несколько иностранных слов. Представляйте себе каждое, используя систему «Образ». Превращайте слова в мини-кино и проецируйте его на ваш внутренний киноэкран.

Для начала возьмем испанское слово.

Sole переводится как Солнце. Представьте себе, как соль искрится на солнце.

Теперь попробуем выучить итальянское слово.

Курица по-итальянски – Polo. Представьте себе, что вы играете в поло не мячиком, а курицей.

Давайте возьмем французское слово.

Книга переводится как Livre. Похоже на ливрею. Представьте себе, как лакей в изяшной ливрее приносит вам книгу на серебряном подносе.

А теперь попробуем выучить слово на языке зулу.

Inja означает собака и звучит примерно как «инжа». Представьте себе собаку, которая ИзНемогает от ЖАры.

Последним будет японское слово.

Juutan переводится как ковер, а произносится как «ютан». Представьте себе, что Юла ТАНцует на ковре.

А теперь проверьте себя:

- Как будет по-французски «книга»?
- Как будет на языке зулу «собака»?
- Как будет по-итальянски «курица»?
- Как будет по-японски «ковер»?
- Как будет по-испански «солнце»?

Вот так просто, превратив слова в короткие глупые видеоролики, вы выучили пять новых иностранных слов. Точно таким же способом, применяя систему «ОБРАЗ», вы можете запоминать их сотнями. Объедините два слова в один образ, мысленно нарисуйте его и задержите на несколько секунд перед своим внутренним взором. После этого он останется в вашей памяти, и вы легко вспомните его позже, когда понадобится.

Кроме того, вы можете использовать этот метод, чтобы запоминать страны и их столицы. Вам просто нужно сделать их наглядными.

Столица Бельгии – Брюссель. Вы можете запомнить ее, представив, как вы едите БЕЛую (Бельгия) БРЮСсельскую капусту (Брюссель).

Придумывайте нелепые картинки, старательно применяйте к ним систему «ОБРАЗ», и вы легко выучите столицы всех стран.

Великий секрет мощной памяти заключается в умении делать информацию наглядной с помощью вашей безграничной фантазии. Возьмите ответственность за работу своей памяти на себя. Вы научитесь управлять своей памятью, только если сами станете источником идей для игры воображения. Процесс запоминания – это не то, что происходит само собой; вы сами создаете свои воспоминания. Вы способны превратить любую информацию в нечто наглядное. Освоив эти методы запоминания, вы увидите, как легко превращать абстрактную информацию в осмысленные и наглядные картинки. Этот метод поможет вам улучшить креативные способности, память и даже чувство юмора.

Глава 5. Запоминайте с помощью своего автомобиля

Делать простое сложным – банально, а вот делать сложное простым и даже невероятно простым – это уже называется креативностью.

Чарльз Мингус

Вы только что научились делать информацию наглядной, превращая ее в воображаемые картинки и видеоролики. Теперь нам нужно научиться создавать файлы для этих картинок в нашей долговременной памяти. Тогда вам будет гораздо легче запоминать новую информацию. Для этого вам потребуется

умение мыслить нестандартно. Я всегда удивляюсь тому, что люди, которые хотят улучшить свою память и концентрацию внимания, продолжают вести себя как обычно и ожидают при этом других результатов. Для того чтобы получить другие результаты, вы должны вести себя по-другому.

Метод, о котором я вам сейчас расскажу, называется «методом автомобиля». Автомобиль – это великолепная емкость для долговременного хранения, потому что мы хорошо его знаем и легко можем мысленно в нем ориентироваться. С помощью этого метода, точно так же как и с помощью всех остальных методов из моей книги, я хочу научить вас ВИДЕТЬ информацию в своей голове, используя систему «ОБРАЗ». Помните, что любое слово на любом языке – это просто картинка, нарисованная буквами. Забудьте про отговорки типа «Я не творческая натура!» или «Я не умею мыслить креативно!» Я тоже не умел так мыслить, но я научился, потому что это работает.

Мои методы могут показаться вам глупыми, но вы должны попробовать их. Я обещаю, что вы быстро поймете суть и легко начнете применять их для запоминания новой информации. Эти методы долго объяснять, но они работают со скоростью мысли. Они не подействуют только в одном случае – если вы не начнете их применять.

В качестве тренировки мы будем использовать существительные, потому что их легко представить, а следовательно, ими проще управлять и их проще запоминать. Далее, во втором упражнении, а также в следующих главах этой книги мы будем учиться запоминать и абстрактные данные. Создавайте в голове картинки, и скоро вы увидите, как много всего вы способны запомнить.

Представьте себе автомобиль. А теперь представьте, как вы выжимаете сок из огромного яблока через решетку радиатора. Возьмите морковь и постучите ею по капоту. Далее представьте зерновой хлеб на ветровом стекле, и подумайте о том, что из-за него могут сломаться дворники. Сядьте в автомобиль и раздавите и размажьте сухофрукты по всей приборной панели. Представьте, как их мякоть проникает в спидометр. А теперь обратите внимание на то, что вы сели прямо на ягоды черники и клубники, которые лежали на водительском сиденье. Почувствуйте раздавленные ягоды под собой. А теперь бросьте яйцо прямо в лицо человеку, который сидит рядом с вами на месте пассажира. После этого рассыпьте на заднем сиденье тысячи орешков и семян. Теперь выйдите из машины и обойдите ее кругом. Представьте, что на ее крыше лежит огромный апельсин. Откройте багажник и почувствуйте запах рыбы. Багажник полон рыбы! Из выхлопной трубы растет брокколи и брюссельская капуста, а шины сделаны из батата. Почувствуйте его сладкий вкус!

Пройдитесь еще раз точно так же по всей машине от начала до конца. Проверьте, все ли вы запомнили. Если слова не остались в вашей памяти, усильте связи и мысленно оживите слова и создайте еще более четкий ОБРАЗ.

Вы только что выучили четырнадцать суперпродуктов, которые повышают наш жизненный тонус и делают мозг активным и эффективным. Причем вы не только знаете список этих продуктов с начала и до конца, но и можете перечислить их в обратном порядке. Что лежит на крыше? Из чего сделаны шины? Что было на водительском сиденье? Чем вы стучали по капоту? Ваш мозг автоматически

выстроил связи и легко все запомнил. Вы действительно выучили список этих продуктов, вам легко будет вспомнить его, если понадобится.

Некоторые люди возражают: «Теперь мне придется запоминать еще и детали автомобиля!» Так и есть. Во всех мнемонических системах мы будем использовать что-то, что уже находится в нашей памяти. В этом случае мы используем все незанятое пространство в нашей долговременной памяти.

Итак, вы легко выучили весь список суперпродуктов. Теперь поговорим о том, почему такая система запоминания эффективна. Если вы нальете воду в сито, она пройдет через него, и в сите ничего не останется. Но если вы сначала поместите в сито полиэтиленовый пакет, то вода будет там задерживаться. Память работает точно таким же образом. Ваша долговременная память (где хранится информация, которая останется в вашей голове навсегда, например, ваше имя и то, как выглядит ваш дом) похожа на полиэтиленовый пакет, который можно использовать, чтобы задерживать в памяти краткосрочную информацию (новые данные, например новый номер телефона). Если вы освоите этот метод, вы сможете создать мощную средневременную память (СВП).

Основные компоненты автомобиля уже находятся в вашей долговременной памяти (ДВП). В ДВП есть свободное место, где вы можете сохранить новую информацию. Так компоненты автомобиля становятся хранилищем кратковременной памяти (КВП). Все мнемонические методы работают по формуле: ДВП + КВП = СВП.

Этот метод также позволяет организовать информацию и тем самым упрощает ее поиск. Какую комбинацию букв проще запомнить: «суперпамять» или «нщьюкь згукы»? И то и то – комбинация букв, но есть большая разница в их значении, поэтому вторую комбинацию гораздо труднее запомнить. Чем больше упорядоченности, тем проще запоминать. Секрет ускоренного обучения заключается в великолепной организации процесса.

Вы можете использовать и другие автомобили, чтобы запоминать больше информации. Ниже приведено изображение машины, на которой вы видите семь картинок. Новый автомобиль не мешает нам помнить автомобиль с суперпродуктами, потому что это будет уже новый «файл», который мы откроем в нашей памяти.

Посмотрите на рисунок на стр. 70 и постарайтесь запомнить его так, чтобы вы могли в точности воссоздать его в своей голове. Разбейте изображение на составные части, рассмотрите каждую отдельную деталь и убедитесь в том, что все сохранено в памяти и все находится на своих местах.

Справились? Отлично! Вы только что выучили семь навыков высокоэффективных людей по Стивену Кови. Запомнив все семь изображений, вы создали в своей голове реперные точки для каждого навыка. Если эти семь привычек будут постоянно находиться в вашей памяти, вам станет проще им следовать.

Представив себе автомобиль, вы мгновенно их вспомните. Не забывайте: чем больше вы знаете, тем проще вам запоминать новое.

А теперь позвольте мне пояснить рисунок с семью навыками. Вот они:

Навык № 1: Будьте проактивны! Символом этого навыка может стать ягуар, в прыжке отрывающийся от своего привычного места на машине.

Навык № 2: Начинайте, представляя конечную цель! Мозг бежит стометровку и видит впереди финиш.

Навык № 3: Начинайте с главного! За рулем человек, вид которого сразу говорит: «Я – главный!»

Навык № 4: Мыслите по принципу «Моя победа – твоя победа!» Два кубка говорят о том, что выиграли оба.

Навык № 5: Сначала старайтесь услышать, а потом быть услышанным.

Навык № 6: Достигайте синергии! Синица + энергия = синергия.

Навык № 7: Заточивайте пилу! Острая пила лежит на шине автомобиля.

Всегда используйте как можно больше визуальных образов, чтобы запомнить как можно больше новой информации. Чем проще и понятнее будут эти образы, тем менее перегруженной будет казаться вам ваша память.

Вы можете объединить первые три навыка, назвав их личными победами. Передняя часть вашего автомобиля – это ваша личная зона, ведь вы единственный человек, который может открыть его капот. Навыки 4, 5 и 6 – это общественные победы. Вы возите в своем автомобиле других людей, поэтому некоторые его части являются общественной зоной. Навык № 7 расположен снаружи: он определяет все остальное.

Помните эти привычки! Прочитайте книгу Стивена Кови «Семь навыков высокоэффективных людей» [15 – Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. М.: Альпина Паблишер, 2012.], чтобы лучше понять их и руководствоваться ими в жизни. Как сказал Стивен Кови, «можно овладеть привычкой, можно отучить себя от нее. Но я точно знаю, что это очень непростой процесс. Он включает в себя методику и титанический труд».

Итак, в этой главе вы уже запомнили 21 пример полезных сведений. Эта книга научит вас эффективнее обрабатывать новую информацию и, следовательно, эффективнее использовать память и потенциал вашего мозга. С помощью этих методов вы научитесь хранить данные так, чтобы ими в любой момент можно было легко воспользоваться. Вы без труда найдете еще больше уголков для хранения информации внутри или снаружи вашего автомобиля. Если вы хорошо подумаете, то сможете обнаружить в нем более 100 хранилищ данных. Точно так же в качестве файла или емкости для ваших знаний можно использовать любой другой вид транспорта: автобус, поезд, корабль, самолет или даже ракету.

Глава 6. Запоминайте с помощью своего тела

Музыка вашей жизни звучит гораздо лучше, если вы задействуете все десять пальцев своего множественного интеллекта; так вы сможете сыграть чудесную мелодию на клавишах бытия.

Тони Бьюзен

Цитата, которую вы только что прочитали, взята из книги Тони под названием «Суперинтеллект» [16 – Бьюзен Т. Суперинтеллект. Минск: Попурри, 2014.]. В ней говорится о том, что у нас есть не один, а как минимум десять интеллектов. Это, значит, минимум десять способов быть «умными», а может, и больше. Я люблю перечислять все виды интеллекта, чтобы напомнить самому себе о том, как удивительно мы устроены, а также чтобы мотивировать себя на ежедневное самосовершенствование. Но прежде чем я их назову, позвольте мне продемонстрировать вам, как можно запомнить все виды нашего интеллекта с помощью еще одной специальной системы. Она называется «метод тела». Эта система запоминания схожа с «методом автомобиля», разница лишь в том, что для хранения информации мы будем использовать части собственного тела. Тело – это еще одно великолепное долговременное хранилище. Оно всегда с вами, вы отлично его знаете. В нем множество мест для хранения информации. В качестве примера я приведу лишь десять таких мест.

С помощью этого метода мы разместим в нашем теле десять единиц важной информации. Она будет еще более абстрактной, поэтому от вас потребуется еще больше креативности. Итак, давайте начнем!

Первое место хранения информации – ваши ступни. А первый вид интеллекта называется творческий интеллект. Я хочу, чтобы вы представили себе, что вы стоите на большой яркой лампочке (лампочка ассоциируется у меня с креативными идеями), которая жжет ваши ступни. Для того чтобы усилить ассоциацию, вы можете представить, что рисуете на ступнях гениальную картину, настоящее произведение искусства.

Второе хранилище – ваши колени. Тут мы разместим персональный интеллект. Представьте персональный компьютер, который стоит у вас на коленях. Добавьте движения: начните печатать на его клавиатуре. Персональный интеллект – это умение брать ответственность на себя; итак, подумайте о том, что персональный компьютер на ваших коленях принадлежит вам. Он только ваш!

Следующее хранилище – ваши бедра. Здесь мы разместим социальный интеллект. Представьте себе мероприятие высшего общества, которое проходит прямо у вас на бедрах. Хорошенько рассмотрите и почувствуйте все, что там происходит, используя систему «ОБРАЗ».

Далее следует талия. Расположим на ней духовный интеллект. Представьте на своей талии прекрасного ангела. Он может, например, помогать вам ту же затянуть ремень. (Ангелы всегда ассоциируются у меня с чем-то духовным.) А сейчас повторите все предыдущие образы, начните со ступней и дойдите до

талии. Вот мы и запомнили слова: творческий, персональный, социальный и духовный.

Следующий вид интеллекта – физический, мы расположим его в районе живота. Представьте себе, как вы занимаетесь физкультурой: качаете мышцы пресса, и на вашем животе появляются идеальные кубики.

На левой руке мы разместим чувственный интеллект. Здесь вы можете представить себе вздернутый нос, уши и глаза, которые будут напоминать вам об органах чувств и о сенсорном восприятии.

А на правой руке будет находиться сексуальный интеллект. Сами придумайте для него подходящую картинку.

Теперь давайте кратко повторим то, что мы уже запомнили: творческий, персональный, социальный, духовный, физический, чувственный и сексуальный.

Следующее хранилище – ваш рот. Представьте себе, как из него вылетают большие, цветные, очень яркие цифры. (Это будет наш числовой интеллект.) Или просто можете представить, как произносите числа вслух.

А теперь попробуйте мысленно увидеть на своем носу машину времени, способную переместить вас в другое временное пространство (пространственный интеллект). Поработайте над ОБРАЗОМ, представив, как машина времени стартует с вашего носа и уносится вдаль.

В заключение мысленно напишите на своих волосах разные слова или представьте, что волосы могут с вами разговаривать. (Вербальный интеллект).

А теперь давайте повторим весь список.

Креативно-эмоциональные виды интеллекта

(Расположены на ногах. Ноги ассоциируются у меня с движением[17 – «Движение» по английский «motion», это слово похоже на «emotion» (эмоция)]; это напоминает нам о креативно-эмоциональных видах интеллекта, которые мы разместили на ступнях, коленях и бедрах.)

1. Творческий интеллект;
2. Персональный интеллект (самопознание, самореализация, понимание самого себя);
3. Социальный интеллект.

Телесные виды интеллекта

(Расположены на самой крупной части вашего тела – торсе.)

1. Физический интеллект;
2. Чувственный интеллект;

3. Сексуальный интеллект.

Традиционные виды интеллекта, или коэффициент IQ.

(Расположены на голове.)

1. Числовой интеллект;
2. Пространственный интеллект;
3. Вербальный интеллект.

Тони Бьюзен говорит, что мы вступаем в эру интеллекта, поэтому для нас жизненно важно больше узнать о нашем удивительном разуме. «Метод тела» также поможет вам структурировать информацию таким образом, чтобы вы легко могли перепрыгивать с одного пункта изучаемого материала на другой. Если вы прочитаете книгу «Суперинтеллект», то наш телесный список интеллектов послужит своего рода матрицей запоминания, которая поможет получить гораздо больше знаний и лучше понять содержание книги. Если вы столкнетесь с другим перечнем интеллектов, например с перечнем Говарда Гарднера [18 – Американский психолог, известный как автор понятия множественный интеллект, специалист в области клинической психологии и нейропсихологии.], то вы легко сможете добавить новую информацию в существующие хранилища. Если вы однажды услышите, что кто-то обсуждает коэффициент IQ, то вы сразу же вспомните, что с помощью тестов IQ можно оценить только три вида интеллекта – те, которые мы расположили на голове.

Нас убедили в том, что интеллект либо есть, либо его нет. Однако определению понятия «интеллект», которому нас научили в школе, соответствуют лишь конкретные типы интеллекта, которые больше всего ценятся в школе, а именно вербальный и цифровой.

Пол Маккенна [19 – Британский гипнотерапевт и эксперт в области саморазвития.]

«Метод тела» был изобретен древними греками. Его можно использовать, когда нужно подготовиться к экзаменам, выучить информацию, которая требуется вам в работе, запомнить список покупок или любой другой список. С помощью этого метода вы в любой момент можете сохранить информацию в голове, даже если у вас под рукой нет ручки, например, когда вы в душе. Я использовал всего лишь десять мест хранения, чтобы объяснить принцип, но вы можете использовать все, что захотите. Попробуйте разместить новые сведения на спине, на глазах, на ушах, на лбу... Главное, всегда объединяйте две вещи с юмором (помните о системе «Образ»), и тогда вы легко сможете вспомнить весь порядок. Однажды с помощью этого метода у меня получилось запомнить целых 50 единиц информации. Мне он очень нравится, потому что я в любой момент могу посмотреть на свои хранилища данных. Это дает уверенность в том, что информация постоянно у меня под рукой.

Глава 7. Крючки для хранения информации

Существование забывания никогда и никем не было доказано: мы знаем только, что иногда некоторые вещи никак не могут прийти нам на ум, когда мы этого очень хотим.

Фридрих Ницше

Случалось ли с вами когда-нибудь такое: вы почувствовали запах, и ваша память мгновенно перенесла вас в другое место или другое время? Запах способен связывать нас с прошлым. Или, может быть, вы услышали песню, и вас захлестнул поток воспоминаний?

Мы способны осознанно контролировать такие процессы, создавая тем самым еще одну систему запоминания и обогащая инструментарий нашей памяти. Это была самая первая мнемоническая система, которую я освоил. Именно благодаря ей я почувствовал настоящий потенциал своей памяти. Система сработала настолько хорошо, что показалась мне магическим трюком. С того дня я прочно сижу на крючке памяти. Я очень надеюсь на то, что на вас эта система произведет точно такой же эффект. Она называется «система крючков».

Скоро вы испытаете силу вашего ассоциативного мышления. Мы освоим два крючковых метода запоминания информации. Первый называется «система крючков-рифм», а второй – «система крючков-форм». Эти секретные методы были впервые открыты и обнародованы в конце XVIII века Джоном Самбруком и Генри Хердсоном.

Методы очень просты, но крайне эффективны. С их помощью вы сможете за короткий промежуток времени запомнить 40 и более единиц информации, а потом перечислить эти сведения по порядку или вразнобой.

Давайте я объясню вам суть первого метода – «системы крючков-рифм». Наши крючки очень похожи на крючки для одежды. На них мы будем подвешивать и хранить информацию в своей голове. Сами крючки должны стать частью вашей долговременной памяти, только тогда этот метод сработает. Помните о том, что для поддержания кратковременной памяти вам всегда нужно использовать долговременную. Суть метода заключается в ассоциации новой информации с крючками, которые находятся в вашей долговременной памяти. Крючки могут функционировать как хранилища или файлы для новых мыслей и идей. Метод прост: крючки для запоминания образуются из рифмующихся слов. Вот, например, как можно создавать ментальные файлы:

Слово «один» рифмуется со словом «господин»,

Два – сова,

Три – сухари,

Четыре – харакири,

Пять – зять,

Шесть – шест,

Семь – мишень,

Восемь – осень,

Девять – лебедь,

Десять – месяц.

Теперь каждый крючок может стать хранилищем для новой информации. Для этого нужно связать его (используя систему «ОБРАЗ») со словами, которые вы хотите запомнить.

В потрясающей книге Энтони Роббинса «Разбуди в себе исполина» [20 – Роббинс Э. Разбуди в себе исполина. Минск: Попурри, 2018.] приводится список «Десяти эмоций силы». Я хочу, чтобы вы сохранили в памяти эти эмоции силы с помощью нашей новой мнемонической системы. Помните о них каждый день, потому что личностное развитие происходит только тогда, когда вы постоянно помните, над чем вам нужно работать.

Десять эмоций силы:

1. Любовь и теплота;
2. Признательность и благодарность;
3. Любопытство;
4. Восхищение и страсть;
5. Решительность;
6. Гибкость;
7. Уверенность;
8. Жизнерадостность;
9. Энергичность;
10. Ощущение личного вклада.

Помните о том, что визуальные образы должны быть нелогичными. Мысленно смотрите на них в течение нескольких секунд, порождая образы. Не торопитесь, старайтесь создавать мощные ассоциации. Вы также можете рисовать картинки, чтобы помочь себе глубже прочувствовать запоминаемую информацию.

Один – господин. Представьте себе господина в строгом костюме, на груди у которого нарисовано сердце (символ любви), или пусть миллионы маленьких

теплых пульсирующих сердечек вылетают из его шляпы. Максимально визуализируйте эту ассоциацию, и вы запомните, что пункт один – это любовь и теплота.

Два – сова. Представьте себе сову со шнурком. Оживите изображение. Например, Сова дарит ослику Иа-Иа его хвост, а он благодарит ее. Этот образ сможет напомнить вам о чувстве признательности и благодарности.

Три – сухари. Представьте себе кота, который грызет сухари. Не пытайтесь сделать свои ассоциации логичными. Это может быть и огромный сухарь в форме кота. Есть выражение: любопытство стубило кошку. Итак, пункт три – это любопытство.

Четыре – харакири. Представьте себе средневекового японского воина, который восхищен своими подвигами и в страстном порыве отказывается делать себе харакири. Пункт четыре – это восхищение и страсть.

Пять – зять. Представьте себе решительно настроенного молодого человека, который собирается просить руки своей возлюбленной у ее родителей, а значит, планирует стать их зятем. Пункт пять – решительность.

Шесть – шест. Представьте себе, как кто-то бьет очень гибкого человека шестом, но тот постоянно уворачивается от ударов. Или вообразите шест из очень гибкой древесины. Почувствуйте, насколько гибким может быть дерево. Пункт шесть – гибкость.

Семь – мишень. Перед вами стрелок, который целится в мишень. Он полностью уверен в себе и знает, что его рука не дрогнет. Он стреляет и уверенно попадает в цель, мишень поражена. Пункт семь – уверенность.

Восемь – осень. Представьте себе яркие и жизнерадостные краски осеннего леса. Мысленно нарисуйте прогулку по такому лесу и почувствуйте радость жизни. Пункт восемь – жизнерадостность.

Девять – лебедь. Представьте себе стаю летящих лебедей, шипящего лебедя или танцора из «Лебединого озера». Все эти картинки дают ощущение силы и энергии. Пункт девять – энергичность.

Десять – месяц. Вспомните месяц, когда у вас день рождения. Все дарят вам подарки и хотят лично поздравить вас с праздником. Пункт десять – ощущение личного вклада.

А теперь попытайте отчетливо увидеть каждую ассоциативную картинку в своей голове. Добейтесь ясного и четкого изображения. Сейчас вы можете назвать эти эмоции в прямом, в обратном порядке и даже вразброс. Проверьте себя!

Постоянно практикуйте эмоции силы, поскольку то, что вы делаете каждый день, вы будете делать все лучше и лучше. Энтони Роббинс говорит так: «Вы источник всех своих эмоций; только вы способны их создавать. Возвращайте в себе эти эмоции, и вы увидите, что ваша жизнь расцветет так, как вы даже не смели мечтать».

Метод рифм можно развивать бесконечно, придумывая новые рифмы к числам, например, один – господин, магазин, исполин и т. д. С помощью этого метода вы легко создадите систему крючков для запоминания и хранения до 30 единиц новой информации.

На такие крючки помещается бесконечное количество данных. Кроме того, вы можете создавать другие списки. Вот еще один короткий список крючков, который вам пригодится. Этот список называется «система крючков-форм». В ней цифры превращаются в формы. Система крючков-форм работает точно так же, как и система крючков-рифм, только теперь наши крючки будут не рифмами, а формами. Мы не станем обрабатывать эту систему, потому что вы уже поняли ее принцип.

Попробуйте самостоятельно проверить эффективность этого метода, запомнив с его помощью десять единиц новой информации. Играйте с ним как угодно и получайте от этого удовольствие. Крючки-формы – это еще один полезный инструмент. Вот список крючков-форм:

Крючковые списки дадут вам великое множество новых возможностей. Потренируйтесь создавать такие списки сами: просто возьмите любой, который уже находится в вашей долговременной памяти. Или придумайте слова для каждой буквы алфавита, например апельсин, банан, виноград, груша, дыня и т. д. Используйте любой известный вам список: ваши любимые футболисты, супергерои, поп-звезды или что-то еще. Главное, чтобы вы могли перечислить все пункты по порядку. Совершенствуйте этот метод по своему усмотрению и получайте от него удовольствие.

Глава 8. На первом месте

Все, о чем вы думаете, остается в вашей памяти. Память – это осадок ваших мыслей.

Дэниел Виллингэм

Следующая мнемоническая система – это самый удивительный инструмент, который когда-либо попадал в ваше распоряжение. Она даст вам такие результаты, о каких вы даже не мечтали. Эта система очень проста, ей уже 2,5 тысячи лет, но лишь немногие владеют ею в полной мере. С ее помощью вы сможете запомнить горы информации. Для того чтобы ей научиться, требуется практика, но однажды овладев ею, вы никогда не вернетесь к прежним методам.

Это очень оригинальная и самая эффективная из всех существующих мнемонических систем. Использовать ее так же легко, как запомнить несложный маршрут. Некоторым людям кажется, что этот метод слишком прост,

чтобы быть эффективным. Однако он действительно работает, причем именно потому, что не перегружает вас лишней информацией.

Эта мнемоническая система функционирует по тому же принципу, что «метод автомобиля» и «метод тела», но теперь для хранения данных мы будем использовать места или специальные метки, размещая их на определенном маршруте.

Вот как это работает:

1. Выберите территорию (например, ваш дом или ближайший супермаркет) или какой-нибудь хорошо известный вам маршрут.
2. Мысленно поставьте метки или выберите места на этой территории, точно так же как мы делали, когда отработывали «метод тела» и «метод автомобиля» (эти места должны складываться в простой маршрут, которому легко следовать).
3. Визуализируйте информацию, которую хотите запомнить (используйте систему «ОБРАЗ»).
4. Расположите на каждой точке вашего маршрута визуализированную информацию, которую вы хотите запомнить.

Проще говоря, вам нужно выбрать место для хранения информации, например, какой-нибудь маршрут или помещение, а затем поместить ее туда. С помощью этой системы вы сможете запомнить огромное количество данных так же легко, как запомнили дорогу до ближайшего магазина. Мы снова используем формулу: долговременная память + + кратковременная память = средневременная память.

Позвольте объяснить вам суть «маршрутного метода» на коротком примере. Давайте выучим двенадцать полезных принципов из книги Джона Максвелла [21 – Американский эксперт по вопросам лидерства, писатель.]. Мне нравятся его книги, потому что они всегда очень хорошо структурированы, а значит, их содержание легко запоминается. Обычно вначале Максвелл приводит краткий список тем, которые затем рассматриваются подробно. Теперь с помощью наших мнемонических систем вы сможете выучить все его полезные списки и станете экспертом в области лидерства. Когда в матрицу памяти попадает новая информация, к ней начинают притягиваться дополнительные сведения на эту же тему. Такая матрица обеспечивает долговременное хранение и эффективное использование знаний. Когда информация сохранена в вашей голове, вам гораздо проще ее применять. А зачем вообще чему-то учиться, если мы потом ничего не можем вспомнить?

В книге «Важно только сегодня» [22 – Максвелл Д. Важно только сегодня. Минск: Попурри, 2009.] Джон Максвелл делится с нами 12 ключевыми пунктами, на которых нам следует фокусироваться каждый день, чтобы стать успешнее и достигать большего. Он говорит: «Вы не сможете изменить свою жизнь, пока не измените то, что вы делаете каждый день». Джон Максвелл называет эти 12 пунктов «ежедневной дюжиной». Вот они:

1. Настрой;

2. Приоритеты;
3. Здоровье;
4. Семья;
5. Мышление;
6. Обязательства;
7. Доходы;
8. Вера;
9. Взаимоотношения;
10. Щедрость;
11. Ценности;
12. Рост.

Большинство людей, чтобы выучить этот список, будет снова и снова его повторять. Однако постоянное повторение и зубрежка вызывают отвращение к учебе и отчаяние. Чем больше информации вы способны закодировать в своей памяти, тем эффективнее будет обучение. Давайте испробуем наш новый метод и увидим СВЕТ среди беСпросВетносТи. Все, что нам нужно сделать, – это сосредоточиться и связать каждое понятие из списка с конкретным местом на маршруте. Попробуйте выполнить это небольшое упражнение вместе со мной...

Чтобы продемонстрировать вам, как работает маршрутная мнемоническая система, я буду использовать четыре комнаты своего дома. Комнаты послужат хранилищами информации. Позвольте мне провести вас по своему дому, и одновременно мы будем запоминать пункты нашего списка.

Важно, чтобы все точки маршрута располагались в определенном порядке, которому легко следовать. Необходимо проверить каждую точку, чтобы убедиться в том, что она может стать удобным хранилищем данных. Точки маршрута должны находиться рядом друг с другом, но быть четко разграничены.

Вот план четырех комнат моего дома и двенадцать мест, которые мы будем использовать для хранения информации:

Комната 1 – кухня:

1. Стиральная машина.
2. Холодильник.
3. Кухонная плита.

Комната 2 – гостиная:

4. Кресла.
5. Телевизор.
6. Велотренажер.

Комната 3 – спальня:

7. Зеркало.
8. Шкаф.
9. Кровать.

Комната 4 – ванная комната:

10. Ванна.
11. Душ.
12. Унитаз.

Если я дам вам коробку с двенадцатью предметами, сможете ли вы разместить их в моем доме? Конечно, сможете! Значит все, что вам нужно сейчас сделать, это превратить информацию в нечто осязаемое – в предметы, а затем разместить ее в комнатах.

Мы начнем с кухни. Первое слово списка – настрой. Представьте человека с очень плохим настроением, который запрыгивает в стиральную машину. Постирайте его настроение! Визуализируйте эту сценку с помощью системы «ОБРАЗ».

Далее представьте, как вы записываете все свои приоритеты на дверце холодильника нестираемым маркером. Задумайтесь над тем, что теперь ваши приоритеты останутся на нем навсегда.

Затем представьте себе здорового «качка», который сделал яблочный пирог и ставит его в духовой шкаф. Яблоки очень полезны, они напоминают нам о пункте здоровье.

А теперь давайте вспомним: что находится в стиральной машине? А на холодильнике? В духовом шкафу?

Далее мы перемещаемся в гостиную. Первым местом здесь будут кресла. Представьте себе всех членов вашей семьи, весело прыгающими на этих креслах. Чем нелогичнее будут ваши визуальные образы, тем лучше они закрепятся в памяти.

Второе место в гостиной – телевизор. Представьте себе вылетающие из него пузырьки мыслей. Телевизор – это мыслевырабатывающая машина. Он оказывает влияние на наше мышление.

Последнее место в этой комнате – велотренажер. Представьте, как вы выполняете на нем обязательную программу вашей утренней зарядки. Это напомнит вам об обязательствах.

В спальне мы начинаем с зеркала. Давайте представим, как из него вылетают деньги. Ваши доходы – зеркало вашей продуктивности.

Что символизирует для вас веру? Поставьте этот предмет в шкаф. Разместите веру на каждой полке или на каждой вешалке.

Следующее слово, которое нам нужно сохранить на нашем мысленном маршруте, – взаимоотношения. Пусть они лежат на кровати. Ну или вы можете сами выбрать для них место и придумать подходящий визуальный образ.

Осталась ванная комната. Представьте себе джинна, который выпрыгивает из ванны и предлагает вам загадать три желания. Джинн будет ассоциироваться с щедростью.

Далее представьте себе душ, сделанный из золота. Или мысленно откройте кран и внимательно наблюдайте, как из него течет жидкое золото. Золото – это драгоценный металл, пусть оно представляет пункт ценности.

В конце вообразите, как из унитаза вырастает дерево. Это будет рост.

Теперь вспомните каждое слово, которое мы увязали с точками на нашем маршруте.

Превосходно! Это был ваш первый мнемонический маршрут. Пусть он станет началом пути к открытию удивительных возможностей, которые дает нам идеальная память. Вы только что запомнили 12 ключевых пунктов из книги Джона Максвелла «Важно только сегодня», и это было очень просто. Так же просто, как пройти по моему дому. Если вы хорошенько скрепите пункты списка с точками маршрута, то «ежедневная дюжина» Джона Максвелла останется в вашей памяти. Пройдите этим маршрутом еще пару раз, чтобы окончательно запомнить все пункты. Если вы будете использовать знакомую обстановку, например, собственный дом, то ваши результаты окажутся еще лучше.

Пройдите маршрут в обратном порядке, и вы заметите, что все пункты списка остались на своих местах. По пути постарайтесь визуализировать их еще четче и ярче. Представляя информацию в виде картинок и размещая ее на маршруте, вы легко выучите весь список. Этот метод позволяет видеть общую картину, а также рассматривать отдельные детали. Понятия списка легко

запоминаются, потому что оживают в вашей голове и становятся осязаемыми. То, что мы переживаем, всегда остается в нашей памяти. Мы помним то, о чем мы думаем.

Поразмышляйте о списке, который вы только что выучили. Купите книгу «Важно только сегодня» и сфокусируйтесь на маленьких ежедневных изменениях в этих сферах. Помнить их – значит жить ими.

Маршрутный метод продемонстрировал вам, на что способен ваш мозг. Это самый главный секретный инструмент всех обладателей феноменальной памяти. Он очень эффективен, ведь вы можете придумать тысячи мест для хранения информации. Только подумайте, сколько разных маршрутов вы можете использовать! Мы все знаем множество разных дорог. Каждый день вы посещаете кучу мест; для нашей цели годятся здания, музеи, школы, торговые центры или любые другие помещения. Главное, чтобы вы там хорошо ориентировались и чтобы там было много разных мест для хранения информации. Вы сами определяете длину своего маршрута. Если хотите, придумывайте место или маршрут для каждой изучаемой темы. Помните о том, что от обучения можно получать настоящее удовольствие!

Этот метод навсегда изменит ваш подход к обучению. Единственное, что от вас требуется, – тренировать умение создавать визуальные образы и размещать их в разных местах маршрута. Это похоже на магию! Как будто у вас в голове сидит суфлер или спрятана шпаргалка. Маршруты – это бумага, а визуальные образы – чернила. Ваше воображение способно визуализировать и успешно сохранять любую информацию. Эта система изменит всю вашу жизнь!

Вы можете использовать маршрутный метод, чтобы запомнить абсолютно любые сведения. Я обучал ему студентов медицинского и юридического факультетов, пилотов, менеджеров и бизнесменов. Я сам с его помощью выучил первые 10 000 цифр числа. А мой друг – доктор Ип Сви Чуи – выучил весь Большой Оксфордский словарь. Все 1774 страницы, слово за словом! Каждый из нас способен сохранить в своей памяти безграничное количество информации, если только решится потратить на это время. Некоторые люди возражают: «Мне не хватит места!» Однако представьте, что вам нужно выгрузить грузовик в торговом центре. Разве вы не сможете этого сделать? Конечно, сможете! Если вы хорошенько поищите, то легко найдете тысячи и тысячи мест, которые прямо ждут, чтобы их применили для хранения информации. Возможности этой мнемонической системы безграничны, все ограничения находятся только у вас в голове.

Здесь очень важна практика. Чем больше вы будете тренироваться, тем лучше у вас будет получаться.

Глава 9. Создавайте связи

Ни одно воспоминание не существует само по себе, это всегда хвостик вереницы воспоминаний; у нас дюжины таких хвостиков, с каждым из которых свои ассоциации.

Луис Ламур

В предыдущих главах мы тренировались делать информацию наглядной и сохранять ее в долговременных мнемонических системах. Сейчас мы будем учиться объединять несколько мыслей в единое целое. Этот способ поможет вам лучше концентрировать внимание, а также улучшит воображение и ассоциативные способности. Ваш мозг – это ассоциативная машина с безграничными возможностями.

Я часто слышу от людей такую фразу: «Вот как! Значит, вы запоминаете методом ассоциаций?» Обычно я отвечаю так: «Мы всегда запоминаем только методом ассоциаций!» Процесс обучения – это объединение новой информации со старой, он просто-напросто не может происходить каким-либо иным образом. Это создание отношений между известным и неизвестным, поэтому чем больше вы знаете, тем проще вы усваиваете новую информацию.

А теперь давайте выучим еще один список и испытаем еще один мнемонический метод. Это будет выглядеть немного глупо, но попробуйте, а потом я все объясню. Тут дольше объяснять, чем делать. Прочитайте следующую историю, используя систему «ОБРАЗ».

Представьте, что вы слышите ваш рингтон – звонит телефон. Он лежит у зеркала. Вы подходите, чтобы взять его, и вдруг видите в зеркале, что у вас на голове лежит огромное адамово яблоко. Адамово яблоко – это китайский апельсин. Представьте его так, как подскажет вам фантазия. Оно должно быть очень большим! Внезапно шеф-повар снимает его с вашей головы, откусывает кусочек и мгновенно погружается в сон. Сон настолько глубокий, что медицина тут бессильна. Вам приходится позвать на помощь Мэрилин Монро. Представьте ее в самом роскошном сценическом костюме. Ей тоже хочется попробовать адамово яблоко. Откусив кусочек, она превращается в Майкла Джексона. Хорошенько рассмотрите его! Возможно, вы даже услышите его голос. Майкл Джексон очень устал, он хочет принять ванну прямо в бюро. Пока он сидел в ванне, солнце зашло за горизонт. Мысленно понаблюдайте, как заходит солнце, и потрогайте землю, мокрую от талого снега. Становится совсем темно, и вы обнаруживаете, что потеряли монетку в один талер. Она куда-то закатилась, и вы никак не можете ее отыскать. Вам на помощь прибыл целый полк солдат. Слышите, как они маршируют? А ведет их всех Элизабет Тейлор.

Теперь постарайтесь вспомнить всю историю от начала до конца, обращая внимание на выделенные ключевые слова. Усиьте связи между ключевыми словами. Попробуйте воспроизвести историю в обратном порядке, начиная с конца.

Вы только что выучили двенадцать первых президентов США. Теперь вы можете продолжить эту историю, чтобы точно так же запомнить всех 42 президентов. Просто хорошенько объединяйте один эпизод с другим. Если у вас не получается вспоминать связи, делайте их еще прочнее и четче.

Вот список первых двенадцати президентов США:

1. «Ваш рингтон» – это Вашингтон;
2. «Адамово яблоко» означает Адамса;

3. «Шеф-повар, который погрузился в сон» – Джефферсон;
4. «Медицина» похожа на Мэдисон;
5. «Мэрилин Монро» – Монро;
6. «Адамово яблоко» – снова Адамс;
7. «Майкл Джексон – Джексон;
8. «Ванна в бюро» означает Ван Бюрен;
9. «Горизонт» – Гаррисон;
10. «Талер» – Тайлер;
11. «Полк солдат» – Полк;
12. «Элизабет Тейлор» – Тейлор.

Несколько раз повторите список от начала до конца, а затем в обратном порядке, чтобы убедиться в том, что он прочно закрепился в вашей памяти. Вы можете добавить к нему еще больше информации, тогда он станет похож на «список крючков». Например, присоедините к каждому президенту премьер-министра. Сделайте это точно так же, как мы запоминали иностранные слова и столицы государств. Кроме того, вы можете объединить вашу историю с какой-нибудь другой мнемонической системой, которая уже находится у вас в голове. В каждом из хранилищ в вашем автомобиле, на вашем теле, в системе крючков или на маршруте по вашему дому теперь можно разместить более одного слова или одной мысли. Просто добавьте в каждую точку небольшой ментальный маршрут, и это позволит вам запомнить еще тысячи слов и идей.

Метод ассоциаций очень мощный, потому что в нем мы используем свою креативность и воображение, чтобы сделать информацию наглядной. Тем самым мы генерируем в себе интерес и любопытство, а также поддерживаем фокус внимания на пике. Каждое слово напоминает вам о следующем слове, так вы создаете собственные связи, и вам нужно одновременно держать в памяти только две вещи. С помощью этого метода вы сможете запоминать целые параграфы. Нужно всего лишь представить материал сжато, в виде списка ключевых слов, а затем превратить его в историю с прочными связями между этими словами. Конспект лекций или даже целую книгу можно легко запомнить, сжав и превратив в забавную историю. Относитесь к этому как к умственной гимнастике и не забывайте получать от нее удовольствие!

Глава 10. Память на имена

Помните, что имя человека – самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.

Дейл Карнеги

Не существует хорошей или плохой памяти на имена. Есть только хорошая или плохая стратегия их запоминания. В этой главе я познакомлю вас со стратегиями, благодаря которым вы совсем иначе станете относиться к своей способности запоминать имена. Прямо сейчас примите твердое решение научиться делать это лучше! Такое решение даст вам множество преимуществ и оградит от неловких ситуаций.

В главе 3 я уже демонстрировал вам замкнутый круг наших представлений о самих себе. Избавьтесь от ограничивающих убеждений по поводу своей памяти на имена и сфокусируйте все внимание на новой эффективной стратегии. Из всех сил старайтесь запоминать имена, проявляйте к ним интерес, запечатлевайте в памяти людей, связывая их образы с именами.

Представьте, что вы познакомились с человеком, который пообещал вам миллион долларов, если вы вспомните его имя через неделю. Запомните ли вы это имя? Конечно, запомните! Когда имя для нас важно, наша память всегда срабатывает блестяще.

Методы, которыми я с вами поделюсь, известны уже столетия. От вас требуется лишь немного изменить образ мышления и применить удивительные ассоциативные способности своего мозга. Некоторые люди утверждают, что они пробовали запоминать имена методом ассоциаций, но у них ничего не вышло. Ничего не выйдет, если вы не будете практиковаться. Ничто в нашей жизни не появляется само собой, пока вы не начнете работать над этим. Все победители чемпионатов памяти используют ассоциативные методы и легко запоминают с их помощью больше ста имен менее чем за полчаса. Я уверен, что, если вы воспользуетесь стратегиями чемпионов, вы получите точно такие же результаты. Но без труда не вытянешь и рыбку из пруда!

Нетренированная память не очень надежная вещь. Среднестатистический человек часто просто полагается на то, что имена как-нибудь сами осядут в его голове. Стратегии, которыми я с вами поделюсь, срабатывают безотказно. Используйте их!

Итак, если вы хотите научиться запоминать имена, как магистры памяти, вы должны сфокусироваться на четырех К.

1. Концентрация

Представьте, что вы знакомитесь с человеком, которого зовут точно так же, как вас. Запомните ли вы его имя? Да, потому что это имя вам безразлично. Вы постоянно его слышите; когда его произносят, ваше внимание находится на пике. Это значимое для вас имя, вы ассоциируете его с собой. Следуя той же базовой стратегии, вы всегда сможете запоминать имена новых знакомых.

Представляясь, человек обычно называет свое имя так быстро, что его невозможно разобрать. Поэтому попробуйте взять управление процессом знакомства на себя! Чтобы хорошо расслышать имя, необходимо замедлить темп происходящего. Навострите уши и приложите все усилия, чтобы услышать новое имя. Пусть запоминание имен будет для вас важным моментом.

Оливер Уэнделл Холмс [23 – Американский врач, поэт и писатель.] говорил так: «Прежде чем что-то забыть, нужно это понять». Для начала вы должны хорошо расслышать имя. Ведь вы не можете запомнить то, чего вы не услышали. Затем повторите его вслед за представившимся человеком, так вы поможете своей памяти. Если вы не расслышали, переспросите. Если имя сложное, попросите собеседника произнести его по буквам.

Слушайте своего собеседника и искренне интересуйтесь его именем. Обычно мы так стремимся быть интересными, что забываем быть заинтересованными. Когда вы заинтересованы в другом человеке, вы хотите знать его имя. Учитесь слышать людей, ставя себя на их место. Это поможет вам улучшить не только память, но и социальный интеллект.

2. Креативность

Придумывайте для имен зрительные образы, чтобы позже их было проще восстанавливать в памяти.

Наверняка вы часто слышите от людей такую фразу: «Мне знакомо лицо, но я никак не могу вспомнить имени...» Однако никто никогда не говорит, что легко запоминает имена, но быстро забывает лица. Лица отпечатываются в нашей памяти в виде зрительных образов, поэтому мы хорошо их помним. Имена же обычно не «оседают» в голове, потому что мы пытаемся запомнить их исключительно на слух. Однако бессмысленно пытаться придать изображению звучание, ничего не получится. Кроме того, звуковые воспоминания никогда не бывают такими же стойкими, как зрительные образы.

Чтобы запомнить имя, мы должны придумать для него зрительный образ. Помните, как мы создавали ассоциативные образы для фамилий президентов США? Если вы придадите имени конкретное значение, то вам будет легче удержать его в голове.

Однако если вы ничего не будете делать с новым именем, то оно быстро исчезнет из вашей памяти. Это происходит, потому что оперативная память не способна сохранять информацию. Кратковременная и долговременная память должны работать вместе. Вы должны немного подумать над именем, потому что мы запоминаем только то, о чем думаем.

Когда вы знакомитесь с новым человеком, у вас есть лишь 20 секунд на то, чтобы придумать ассоциацию с его именем. Если вы этого не сделали, то оно быстро исчезнет из вашей памяти. Чем больше ассоциативных связей и значений вы придумаете для нового имени, тем лучше оно «закрепится» в вашей голове.

Для некоторых фамилий, например Рыбин, Кузнецов или Сорокин, легко находить ассоциации. Моя фамилия Хорсли. Ее нетрудно запомнить с помощью слова «хор» и Брюса Ли (хор с Брюсом Ли – хор с ли). С другими фамилиями, возможно, будет немного сложнее. Прикладывайте усилия, используйте свои креативные способности, и вы сумеете превратить любое имя в зрительный образ и придумать с ним ассоциацию.

3. Конструкции / Комплекс

Всегда помните о том, что любое обучение – это процесс создания связей между известным и неизвестным. Если вы уже знаете лицо, то вам остается только объединить его в одну конструкцию/комплекс с неизвестным именем. Когда вы видите лицо, в вашей голове должен срабатывать триггер запоминания или активироваться крючок для хранения информации, в данном случае для хранения имени.

Вот несколько способов создания связей между именем и лицом. Все способы, о которых я вам рассказываю, дольше объяснять, чем применять.

Связь через сравнение

Этот способ заключается в сравнении вашего нового знакомого с другим человеком, который носит такое же имя. Например, вы познакомились с мужчиной по имени Джордж. Для того чтобы запомнить это имя, вам нужно подумать о другом человеке, которого тоже зовут Джордж. Вы знаете кого-нибудь по имени Джордж? Это может быть даже знаменитость, например Джордж Клуни.

Далее все, что вам нужно сделать, – это мысленно сравнить двух человек. Какой цвет волос у вашего знакомого Джорджа? А какой цвет волос у нового Джорджа? Если вы сравните не одну, а две черты внешности или характера, то вы уделите новому знакомому еще больше внимания, а значит, сделаете еще прочнее связь между его лицом и именем.

Чем больше общих черт вы сможете найти, тем сильнее вы сфокусируете внимание на новом человеке, а это идеальные условия для сохранения его имени в долговременной памяти. Все просто... Вам нужно всего лишь мысленно сравнить два лица. Кроме того, вы можете еще надежней закрепить результат, если представите нового знакомого с двумя головами: одна голова – его собственная, а другая – вашего старого знакомого с таким же именем.

Мне нравится этот метод, потому что он помогает, во-первых, запомнить нового человека, а во-вторых, освежить в памяти имя другого вашего знакомого. Уделите этому всего лишь несколько секунд, и вы навсегда сохраните в памяти новое имя. Мнемонический принцип в данном случае заключается в использовании имени из долговременной памяти для запоминания нового имени, которое пока находится в кратковременной памяти.

Некоторые люди спрашивают меня: «А что делать, если я не знаю человека с таким же именем? С кем тогда сравнивать нового знакомого?» В таком случае вы можете воспользоваться другими методами. Сейчас я вам о них расскажу. Выберите метод, который подходит лично вам.

Связь через лица

Этот метод заключается в создании связи между именем и особо примечательной чертой внешности. Лицо каждого человека уникально, и в каждом лице есть какая-нибудь особо примечательная черта. Позвольте мне привести пример. Представьте, что вы познакомились с женщиной и сразу же

заметили ее удивительно красивые голубые глаза. Это и есть ее примечательная черта. Когда она назовет свое имя, у вас уже будет место для его хранения. Допустим, ее зовут Анна. Теперь вам нужно связать имя и примечательную черту. Анна похожа на ананас. Представьте себе ананас, который подмигивает вам удивительно красивыми голубыми глазами. Подобные глупые ассоциации помогут вам прочно соединить лицо с именем.

Никогда не рассказывайте никому, как именно вы используете этот метод, потому что люди иногда обижаются. Однажды я познакомился с женщиной, которую звали Виола. Она спросила меня, как я запомнил ее имя. И я рассказал ей, что просто подумал о сыре «Виола» – и это было большой ошибкой. Ее совсем не впечатлил мой трюк. Всегда помните о том, что большинство людей идентифицируют себя со своим именем, любят его и воспринимают как свой уникальный бренд. Им может показаться, что если вы отнеслись к их имени с юмором, то вы посмеялись над ними.

Вот несколько вопросов, которые мне обычно задают, когда речь заходит об этом методе:

Что, если я познакомлюсь с четырьмя людьми, и у всех будет одна и та же примечательная черта – большой нос?

Поиск примечательной черты поможет вам сосредоточиться на лице. Обычно мы не уделяем ему столько внимания. Большинство из нас почти не смотрит на людей, с которыми знакомится. Но теперь примечательная черта попадет в фокус вашего внимания, а потом превратится в прочную связь с именем. Однажды я продемонстрировал на публике, что с помощью этого метода могу запомнить более ста имен за полчаса. Когда одновременно познакомишься с сотней людей, приходится использовать множество одинаковых примечательных черт, но удивительным образом не возникает никакой путаницы. Потренируйтесь применять метод в Facebook, там к вашим услугам миллионы фотографий.

Могу ли я соотнести имя нового знакомого с его одеждой?

Да, но только если вы все равно запомните его лицо. Люди меняют одежду, но их лица уникальны. Лица почти не меняются.

Что делать, если не получается создать в голове зрительный образ для имени?

В таком случае вы можете мысленно написать имя на лбу нового знакомого. Представьте, что пишете жирным красным фломастером. Используйте свои креативные способности. Если вы каким-либо образом воссоздаете имя в своей голове, то сможете запомнить его с такой же легкостью, как запоминаете лица.

Связь через место знакомства

В большинстве случаев мы легко запоминаем места, где с кем-то познакомились. Они хорошо отпечатываются в нашей памяти, а вот имена не очень...

Наш следующий метод заключается в объединении имен с местами знакомства. Мы будем использовать маршрут с крючками для хранения имен в памяти. Допустим, вы познакомились с женщиной по имени Роза. Спросите себя: «Что я запомню о месте нашего знакомства?» Например, вам запомнится буфетная стойка. Значит, нужно мысленно соединить крупную красную розу и буфетную стойку. Теперь, подумав об этом месте, вы сразу вспомните имя вашей новой знакомой.

4. Кропотливый труд

Вы сконцентрировались и хорошо расслышали имя, затем придали ему конкретное значение и мысленно объединили его с лицом; так вы сохранили новое имя в своей кратковременной памяти. Однако для того чтобы запомнить его навсегда, вам нужно постоянно его использовать.

Поговорите с собеседником о его имени. Если оно иностранное, спросите, что оно означает, или как оно произносится по буквам. Постоянно используйте имя в разговоре. Чем больше вы его используете, тем меньше вам нужно будет полагаться на свою оперативную память и тем скорее вы сохраните имя в своей долговременной памяти.

Периодически задавайте себе вопрос: «Как зовут этого человека?» Ответив на него, снова спрашивайте себя: «Правильно ли я запомнил?». В течение всего дня или вечера старайтесь укреплять свои ассоциации с именем.

Постоянно вспоминайте имена. Создайте в ежедневнике, на компьютере или в мобильном телефоне специальный файл с именами, которые вы хотели бы запомнить. Добавляйте новых знакомых в «друзья» в социальных сетях, так вы сможете позже легко проверить их имена. Периодически просматривайте свой список имен, чтобы сохранить его в долговременной памяти. Достаточно указать там имя и место встречи. Постоянно просматривайте этот список, и у вас в голове возникнет надежная система хранения имен. Так вы больше никогда не будете попадать в неловкие ситуации из-за того, что забыли, как кого-то зовут.

С помощью этих методов вы сможете запоминать имена сотен людей, с которыми вы познакомились на одном мероприятии. К тому же улучшится ваша концентрация. А еще, если вы будете запоминать других, они тоже вас не забудут.

Глава 11. Память на числа

Поставьте рядом несколько букв, и у вас получится слово, которое что-то обозначает – образ, эмоцию, человека. Поставьте рядом несколько чисел, и у вас получится... А что у вас получится? Просто еще одно число...

Доминик О'Брайен

Числа давно стали важной частью нашей жизни, но до сих пор никто ни разу не пытался объяснить нам, как их запоминать. Вы можете использовать внешние устройства для хранения числовой информации и тем самым облегчить труд своего мозга. Однако в бизнес-среде человек, который оперирует фактами и цифрами, не обращаясь к каким-либо устройствам или записям, всегда внушает доверие. Если вы способны называть факты и цифры по памяти, значит, вы уверены в своих умственных способностях. Запоминание чисел – это мощная тренировка для мозга.

Если произносить числа вслух, то среднестатистический человек сможет запомнить только семь из них в прямом порядке и всего пять в обратном. Однако если память у вас хорошо натренирована, то ваши возможности безграничны. Я запоминаю произвольное 50-значное число меньше чем за 20 секунд, а 100-значное число – за 45 секунд. Моя память на цифры в разы превышает средние показатели.

Таких результатов может достичь любой, кто будет использовать правильную стратегию. Если вы начнете практиковать мои методы, с гордостью и энтузиазмом совершенствуя свою память, то тоже сможете развить суперспособности.

Многие люди отчаянно пытаются удержать числа в голове, повторяя их много раз подряд. Для этого они прилагают гораздо больше усилий, чем для улучшения своей памяти в целом. Практиковаться не обязательно означает совершенствоваться. Ведь если постоянно следовать неверной стратегии, например поддаваться вредным привычкам, то станет только хуже. Важно найти правильную стратегию. Вы можете воспользоваться «методом числовых форм», он позволяет запоминать небольшие числа. Но я хотел бы продемонстрировать метод, который даст вам еще больше возможностей.

Что проще запомнить: неограниченные способности человека или 091040075750734089?

Конечно же, «неограниченные способности человека», потому что эти слова проще понять. Вы запоминаете их сразу же, как только произнесли. В них есть смысл, их можно представить в виде образа. А в числе нет очевидного смысла, поэтому его сложно запомнить. Значит, для того чтобы запоминать числа, необходимо придать им смысл.

Магистры памяти пользуются различными мнемоническими приемами, однако большинство из них заключается в замене чисел на слова, а затем на образы.

Мы берем число и превращаем его в букву. Затем складываем буквы в слова. Может показаться, что для этого требуется очень много усилий, но на самом деле нужно лишь однажды придумать код, и тогда процесс запоминания становится парой пустяков. Код фактически запоминается сам по себе. Познакомившись с ним, вы откроете для себя настоящий числовой язык. Кроме того, это великолепный способ одновременно развивать свой вербальный и числовой интеллект.

Начнем с изучения числового кода. Давайте просто пройдем его вместе, и система сложится у вас в голове сама собой. Сначала возьмем гласные:

а, е, и, у, ы, э, ю и я. У них нет никакого значения. Они функционируют просто как заполнители.

Теперь посмотрите на числа и соответствующие им буквы:

1 – Р, первая буква слова «раз», того слова, с которого вы начали учиться считать.

2 – Д, первая буква в слове «два» или «двойка».

3 – Т, буква, с которой начинаются «три» и «Тройка».

0 – Л: «ноль» – это особое число, так что для него мы возьмем последнюю букву его названия.

Какое число можно составить из слова Родители?

Р: 1, О: нет значения, Д: 2, И: нет значения, Т: 3, Е: нет значения, Л: 0, И: нет значения. Получается число 1230.

Тетрадь

А какое слово можно составить из числа 331?

3: Т, 1: Р. У нас получились буквы ТТР. Если вы добавите гласные «еа», то получится слово ТеаТР; если же вы добавите буквы «и» и «ы», то выйдет ТиТРы. Или попробуйте вставить гласные «е» и в конце добавить «я», тогда у вас получится ТеТеРя.

Кажется, что мы учим иностранный язык.

4 - это буква Ч:

четыре, четверка.

5 - это буква П:

пять, пятерка

6 - это буква Ш:

шесть, шестерка

Какое слово можно составить из числа 654?

Ответ: ШИПУЧИЙ.

7 - это буква С:

семь, семерка

8 - это буква В:

восемь, восьмерка

9 – последняя цифра, так что для нее будем использовать последнюю согласную слова «девятка» – то есть К.

В какое число можно превратить слово сова?

Ответ: 78.

Какое слово можно составить из числа 98?

Ответ: киви.

Арсенал буквенных соответствий можно расширить. Для нуля можно добавить букву Н, а для чисел с пяти до девяти – парные согласные. Тогда пятерке будет соответствовать не только П, но и Б, шестерке – не только Ш, но и Ж, к С для семи добавится З, к В для восьми – Ф, а соответствием девятки будет не только К, но и Г.

Не кажется ли вам, что число 0910400 7575073 4089 так же легко запомнить, как и словосочетание «НеОГРаНиЧенные СПоСоБноСтИ ЧеЛоВеКа»? [24 – Альтернативную систему, предложенную другим переводчиком, можно скачать по ссылке <https://goo.gl/UvzkNZ>]

Теперь вы знаете, как запомнить любое число!

Вы можете возразить: «Но теперь мне придется запоминать и число, и слово!» Нет, этот метод поначалу похож на то, как вы учились читать. Первое время вам действительно будет тяжело расшифровывать буквы, но потом вы обнаружите, что это дается вам легко и просто. Посмотрите на число 007: вы мгновенно вспомнили про Джеймса Бонда. Наша цель – добиться того, чтобы вы точно так же мгновенно вспоминали числовое значение каждой буквы. Мы учимся закреплять информацию в памяти, но мы хотим делать это легко. Мы не пытаемся научиться запоминать все больше и больше. Мы пытаемся сделать информацию более запоминаемой.

Конечно, тут требуется некоторое мастерство, но однажды научившись этому методу, вы будете пользоваться им всю жизнь.

Далее я дам вам список слов для каждого числа от 0 до 100.

0. люлька
1. лира
2. лёд
3. латы
4. луч
5. лапа
6. леший
7. лес
8. лава
9. лук
10. руль
11. раритет
12. радио
13. рот
14. ручка
15. репа
16. решето
17. рис
18. ров
19. рука
20. дуло
21. дыра
22. дядя
23. дети
24. дочь
25. депо
26. душ

27. доска
28. дева
29. док
30. тело
31. тир
32. тедди
33. тётя
34. туча
35. тапок
36. туша
37. тесак
38. товар
39. ток
40. чулок
41. чёрт
42. чудо
43. чат
44. чачача
45. чип
46. чушь
47. часы
48. чавканье
49. чек
50. пила
51. пир
52. педаль
53. пот

54. печь
55. папа
56. пушка
57. пёс
58. певец
59. бог
60. шаль
61. шар
62. шедевр
63. шут
64. жучок
65. шип
66. жижа
67. шасси
68. шов
69. шок
70. соль
71. сыр
72. сад
73. сеть
74. сачок
75. суп
76. сушка
77. соска
78. совок
79. сук
80. ви́лы

81. вор
82. вода
83. вата
84. вечер
85. вебрь
86. вошь
87. весы
88. вова
89. век
90. кол
91. куры
92. кеды
93. кот
94. куча
95. купе
96. каша
97. коса
98. киви
99. кок
100. ралли

Если вам не нравятся какие-нибудь слова из этого списка, вы можете придумать свои.

Этот метод пригоден не только для запоминания чисел, он также может стать потрясающе эффективной гигантской системой крючков памяти.

Система крючков запоминает сама себя. Учите по 10 позиций в день. Допустим, вы хотите запомнить позиции от 10 до 15. Числу 10 соответствует слово «руль». Вспомните, что 1 – это Р, а 0 – это Л, затем добавьте гласные, чтобы получить слово «руль». Далее создайте в голове четкий образ руля. 12 – это числа 1 и 2, или Р и Д. Теперь добавьте к ним гласные и получите слово «радио». Мысленно представьте себе радиоприемник. Из букв, соответствующих числу 15, можно составить слово «репа». Кому-то может понравиться и слово «рэп». А лично я предпочитаю

использовать для числа 15 слово «рыба». Не забывайте, что в слове важны буквы, а не звуки.

У этого метода множество преимуществ. С его помощью вы легко и естественно запомните 100 единиц информации. А выучив значения всех чисел, вы сможете запоминать любые числа. Ваша память на числа станет невероятной! Вы сможете держать в голове столько чисел, сколько захотите! Нужно просто соотнести число с визуальным образом.

Я пользуюсь этим методом, чтобы запоминать спортивную статистику, биржевые котировки и прочую нужную мне числовую информацию. Кроме того, он отлично подходит для запоминания исторических дат. Я люблю учить даты, потому что так я могу соотносить события друг с другом и выстраивать их на временной прямой. Этот метод позволяет мне запомнить до 100 дат всего лишь за несколько минут. Плюс ко всему, это еще один способ научиться ловить и сохранять свои мысли и всегда быстро вспоминать нужную информацию.

Вот как я учу даты.

В 1926 году было изобретено телевидение.

Я запомнил только три последние цифры этой даты, потому что большинство интересующих нас дат относятся к последнему тысячелетию. Итак, берем число 926 и применяем к нему буквенные соответствия, чтобы превратить его в слово «гудеж». Далее используем мнемонические принципы и создаем в голове визуальный образ для этого слова. Например, представьте вечеринку – гудеж, который устраивают витринные телевизоры после закрытия магазина.

В 1969 году человек впервые высадился на Луне.

Превратите число 969 в слово «кошка» и представьте, как космонавт выпускает перед собой кошку. Вообразите себе ее прыжки в условиях лунной гравитации.

В 1901 году впервые была вручена Нобелевская премия.

Пусть первая Нобелевская премия представляла собой изображение конуры (конура – 901).

В 1971 году был создан первый лазерный принтер.

Представьте себе гусара, достающего свежестопеченную копию из лазерного принтера (гусар – 971).

В 1801 году была построена первая подводная лодка.

Вообразите подводную лодку из фанеры (фанера – 801).

В 1784 году вышла первая газета.

Представьте себе, что первую газету выпустил завуч (завуч – 784).

Способ, о котором здесь рассказано, был разработан и описан в начале XVIII века человеком по имени Станислав Минк фон Венншейн. Для применения этого метода требуется практика. Вы должны серьезно поработать над ним, прежде чем он начнет работать на вас. Но если вы освоите его, возможности вашей памяти на числа станут безграничными, а коэффициент интеллекта – еще более высоким[25 – Альтернативные фразы, предложенные другим переводчиком, можно посмотреть по ссылке <https://goo.gl/UvzkNZ>].

Глава 12. Запоминайте с помощью искусства

Ваш уровень интереса можно измерить количеством информации, которая остается в вашей памяти.

Филипп Боссер

В этой главе я хотел бы продемонстрировать вам удивительную силу еще одного метода – метода превращения информации в искусство. Все системы, которым я вас обучаю в этой книге, можно усовершенствовать с помощью схем, рисунков или картинок. Чем больше креативности вы проявите, тем полнее будете использовать потенциал своей памяти. Это очень простой метод: вы берете информацию и просто превращаете ее в какой-нибудь вид искусства, и вот уже эта информация осталась в вашей голове навсегда. Процесс творчества завладевает всем вашим вниманием, и мозг не может остаться равнодушным.

Как я уже писал ранее, каждое слово – это картина, нарисованная буквами. Слова вызывают в нашем воображении некий образ, который можно зафиксировать на бумаге, а картинки всегда легко запечатлеваются в памяти. Если представить трехмерное изображение, то эффект будет еще сильнее, потому что в реальном мире вещи именно трехмерные. Вы можете искать картинки в Google или обратиться к профессиональному иллюстратору, можете делать вырезки из журналов или рисовать сами, подойдут даже каракули. Любой вид искусства способен помочь вам запоминать больше. Вы можете представить информацию в виде скульптурной композиции, нарисовать ее или даже сыграть на сцене. Это называется креативным запоминанием и требует от вас активного участия в процессе.

Используйте картинки Google – создавайте из них эффективные схемы запоминания. Скопируйте картинки в файл Word или Power Point и просматривайте их как можно чаще – так, чтобы каждый раз, когда вы смотрите на изображение, автоматически начинался процесс запоминания. Позвольте продемонстрировать вам несколько примеров. Картинки, приведенные ниже, не были нарисованы профессиональным иллюстратором. Это всего лишь коллажи из картинок Google, объединенные в одно целое. Посмотрите на изображения и обратите внимание на то, как хорошо они отпечатываются в памяти. Объединяйте картинку и информацию, придумывая небольшую историю о них, это усилит связь. Чем больше вы думаете над новой информацией, тем больше вы запомните.

Изображение, приведенное ниже, - это схема запоминания тринадцати спутников Нептуна.

I. Тритон

II. Нереида

III. Наяда

IV. Таласса

V. Деспина

VI. Галатей

VII. Ларисса

VIII. Протей

IX. Галимеда

X. Псамафа

XI. Сао

XII. Лаомедея

XIII. Несо

На первой картинке изображены три тонны (это напоминает нам о Тритоне). На второй мы видим косяк рыб, идущий на нерест (звучит похоже на Нереида). На третьей картинке – флакон яда, напоминающий о названии Наяда. Четвертая картинка – изображение паласа, на котором зачеркнуто «П» и поставлено «Т». Это обозначение спутника Таласса. Картинка, на которой нарисована спина, должна напомнить о спутнике Деспина. Картинка с неоновой вывеской магазина Галантерея, в которой не горят буквы «н» и «ре» – Галатея. Портрет вашей знакомой Ларисы или героини книги или фильма, носящей это имя (или, на худой конец, изображение крысы из «Чебурашки»), станет напоминанием о спутнике Ларисса. Прикованный Прометей, у которого на груди татуировка с его именем, а орел выклеывает слог «ме», будет обозначать «Протей». Галка с медной монетой в клюве на следующей картинке поможет вспомнить название «Галимеда», а изображение пса-мафиози станет

обозначением спутника «Псамафа». Сало, на котором перечеркнута буква Л – «Сао». Лао Цзы, медитирующий с мидией в руках, – картинка для запоминания спутника Лаомедея. Курица-несушка поможет запомнить название Несо.

Эти картинки служат напоминанием, или ментальным триггером, помогающим вспомнить слово или понятие. Когда вы смотрите на картинки, объединяете их с запоминаемыми сведениями, кодируете в них информацию, вы упрочняете связи, что позволяет вам легче сохранять новые данные в памяти. Попробуйте сами!

Следующий пример – картинка, которая поможет вам запомнить первые десять элементов периодической таблицы Менделеева:

На первой картинке мы видим, как из крана вода льется в рот. Это обозначает водород. К крану привязаны гелиевые шары (гелий). К ним привязана лейка, которая продолжает лить (литий). Она поливает Чака Берри (бериллий). Он направляется в густой лес (бор). На другой стороне леса на опушке кострище, а рядом с ним – мальчишка с черным от угля ртом (углерод). Дальше идут заросли осота (азот). За ними другой мальчишка, который, скривив рот, ест лимон (кислород). Этот второй мальчик собирает на пустыре вторсырье (фтор). За пустырем начинается город, на здании горит неоновая надпись «Неон» (неон).

Еще раз посмотрите на картинки, проследите связи, и они сами встроятся в вашу память.

Если вы хотите выучить всю таблицу Менделеева, продолжайте придумывать картинки и сохранять их в своей памяти.

Вы также можете использовать схемы для того, чтобы запоминать правильное написание или произношение. Вот несколько примеров:

аППетит

жерлО

Такой рисунок поможет запомнить, что ударение в этом слове падает на последний слог.

А вот великолепный способ избежать путаницы со словами, которые одинаково звучат, но имеют разное написание и разные значения.

Кот пишет на доске бинарный код.

Дети собирают на лугу лук.

В виде схем, рисунков, фотографий или скульптур можно представить абсолютно любую информацию. Нужно лишь немного постараться. Превращайте информацию, которую вам нужно запомнить, в визуальный образ так, чтобы вы легко могли ее представить. Совершенствуйте свою память с помощью искусства... и получайте от этого удовольствие!

Еще один великолепный способ заставить вашу креативность работать на благо вашей памяти – это интеллект-карты.

Ваша память работает быстро и естественно, поэтому вы редко замечаете, что она вообще работает.

Дэниел Виллингэм

Один из лучших способов увидеть, как работает наш мозг и наша память, заключается в составлении интеллект-карт. Встроив этот метод в вашу жизнь, вы полностью измените свое мышление. Интеллект-карты – это мощный способ организации информации. Это возможность думать на бумаге и полнее использовать потенциал своего мозга.

Тони Бьюзен создал этот удивительный инструмент в начале 1970-х годов. Он написал более восьмидесяти книг. Сейчас его метод считается одной из самых эффективных систем обучения и мышления в мире.

Тони называет интеллект-карты «швейцарским армейским ножом нашего мозга». Этот метод не только демонстрирует, как работает память, но и улучшает мыслительные процессы. Интеллект-карты можно использовать в учебе, в общении, в презентациях, на переговорах, в организации работы и планировании. Он пригоден для всех типов мыслительной деятельности.

Интеллект-карты – это мультисенсорный способ переноса ваших мыслей на бумагу. Он невероятно прост и понятен. Сначала вам нужно будет потренироваться, но потом мозг запомнит то удовольствие, которое он получает от процесса. Он привыкнет, и ваша жизнь и подход к обучению больше никогда не будут прежними. Интеллект-карты – это великолепный способ структурирования информации, позволяющий видеть как полную картину, так и мелкие детали. Обычные заметки, которые, как правило, представляют собой записи в столбик или в строчку, никогда не дадут вам подобной гибкости.

Чтобы преуспеть в применении интеллект-карт, вам потребуется следующее:

1. Ваш мозг;
2. Чистый лист бумаги, чем больше, тем лучше. Расположите его поперек;
3. Много цветных ручек и карандашей.

Лучший способ объяснить, как функционируют интеллект-карты, – это изобразить что-нибудь с их помощью. Сейчас я создам интеллект-карту, включающую в себя все мнемонические системы, которыми я поделился с вами в этой книге.

Всегда начинайте интеллект-карту в центре чистого листа. Сперва нарисуйте центральное изображение. Оно показывает, о чем пойдет речь; поэтому я назову свое центральное изображение «Системы». Как мы уже знаем, картинки лучше всего запоминаются и стимулируют ваши творческие способности.

Шаг 1

Шаг 2

Когда центральное изображение готово, нужно нарисовать идущие от него ветки с заголовками – главные ветки. У меня это будут все мнемонические системы, которые мы прошли в этой книге.

Шаг 3

Когда главные ветки готовы, необходимо создать третий уровень, то есть добавить маленькие веточки, чтобы дать больше информации о каждой основной ветке.

Мы можем добавить еще больше маленьких веточек, чтобы еще точнее и подробнее представить наши мысли. Помните о том, что на одной ветке может находиться только одно слово. Интеллект-карта дает полную свободу вашим ассоциативным способностям. Не забывайте добавлять как можно больше картинок. Каждая главная ветка должна также иметь свой цвет, это поможет визуально разграничить их. У интеллект-карты не должно быть конца, потому что ваш мозг всегда выдает новые и новые ассоциации.

Интеллект-карты – это очень весело. Они приносят радость и раскрывают творческие способности. Если вы освоите их и будете использовать, вы выведете свой мозг на новый уровень. Вы его усовершенствуете: улучшите свои креативные способности, память, наблюдательность и умение планировать. Интеллект-карты можно использовать во всех видах обучения. Они крайне эффективны, так как позволяют обрабатывать большие объемы информации и выжимать из них суть.

Вот интеллект-карта, которую я составил по книге «Семь навыков высокоэффективных людей».

Вы наверняка заметили, что главные ветки соответствуют понятиям, которые мы выучили, когда отрабатывали «метод автомобиля». Эта интеллект-карта суммирует основное содержание всей книги Стивена Кови [26 – Стивен Р. Кови. 7 навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. 2018.].

Я создал ее с помощью программного обеспечения iMindMap. Существует множество компьютерных программ для рисования интеллект-карт, но ни одна из них не может сравниться с iMindMap по гибкости и удобству использования. Попробуйте сами, и вы будете приятно удивлены тем, сколько пользы можно получить от одного-единственного инструмента.

Глава 13. Применяйте свои умения на практике

«Успех – это не магия и не чудо. Успех – это естественный итог постоянного применения базовых принципов».

Джим Рон

Теперь, когда вы знаете базовые принципы функционирования памяти и мнемонических методов, вы можете обрабатывать любые данные. Будьте креативны! Так вы сильнее вовлекаетесь в процесс, информация становится частью вашей реальности, а это очень способствует запоминанию. Сейчас я хочу рассказать вам о том, как можно адаптировать и применять перечисленные в книге методы практически во всех сферах жизни. Вы узнаете, как легко выучивать тексты дословно, проводить презентации по памяти, запоминать игральные карты, сможете избавиться от рассеянности и выучить все, что захотите.

1. Как легко выучить текст дословно?

Память... это дневник, который мы всегда носим с собой.

Оскар Уайльд

Этот метод я использую для того, чтобы запоминать информацию дословно. Если вы немного потренируетесь, то тоже сможете легко сохранять в памяти любые тексты: цитаты, стихи, определения, а также религиозные тексты.

Умение запоминать информацию слово в слово поможет вам при подготовке речей и презентаций, на переговорах и на любых других встречах. Вы также можете использовать этот метод, чтобы выучить что-нибудь вдохновляющее. Дословное запоминание пригождается на экзаменах, когда необходимо знать определения ключевых понятий.

Учить и рассказывать стихи наизусть – это великолепный способ тренировки интеллекта и умения подавать информацию. Во многих религиозных текстах говорится о том, что важно заключить строки в своем сердце, чтобы всегда руководствоваться ими в жизни.

В этом разделе мы будем использовать цитату об успехе, которая приписывается Ральфу Уолдо Эмерсону. Первое, что мы должны сделать, – найти в ней ключевые слова, которые помогут запомнить остальной текст. Посмотрите на ключевые слова, выделенные в цитате:

Успех

Часто и много смеяться; завоевать уважение интеллектуалов и привязанность детей; заслужить высокую оценку искренних критиков и испытать предательство фальшивых друзей; ценить прекрасное, чтобы находить лучшее в других; оставить мир после себя чуточку лучшим, воспитав здорового ребенка, взрастив сад или выполнив свой долг перед обществом; знать, что

хотя бы одному человеку на Земле стало легче дышать от того, что ты жил. Это и значит преуспеть.

После того как вы найдете ключевые слова, переходите к следующему шагу: превратите их в визуальные образы и разместите в одной из мнемонических систем, которым вы научились. Помните, что ваше воображение – это ручка, а системы из этой книги – бумага. Вы можете использовать «метод маршрута», «метод тела», «метод автомобиля» или что-то другое, что уже находится в вашей долговременной памяти. Вы даже можете соединить все кусочки цитаты друг с другом так, как мы это делали, когда учили имена президентов. Давайте начнем вместе. Для запоминания ключевых слов мы будем использовать дерево. Почему дерево? Потому что для меня дерево символизирует рост, и потому что дерево уже находится в нашей долговременной памяти.

Представьте себе смеющиеся корни дерева и интеллектуалов (может быть, например, Эйнштейн и кто-то еще), сидящих на этих корнях. Пусть ствол дерева обнимают дети, (привязанность детей), а на ветках пусть сидят критики, от которых отлетают искры и пятерки с плюсом (высокие оценки). Итак, мы уже объединили несколько первых ключевых слов в одну систему. Теперь нужно пару раз повторить всю цепочку, чтобы каждая деталь закрепилась на своем месте.

Если хотите, вы можете продолжить: объедините следующий кусочек цитаты с листьями, колючками, плодами дерева или с парком, в котором растет это дерево. Придумав основную концепцию, повторите ее несколько раз. Ключевые слова будут «крепёжным материалом», а ваше знание грамматики поможет построить предложения. Оживите текст, и вы сможете запомнить гораздо больше!

Мой ныне покойный друг, гениальный Крейгтон Карвелло знал наизусть всю повесть Эрнеста Хемингуэя «Старик и море», а также порядковый номер каждого слова. Если бы вы спросили его о шестом слове в строке 15 на странице 8, то он назвал бы его. Он не зубрил; он использовал метод, аналогичный тому, о котором я вам только что рассказал.

Конечно, как в любом деле, тут необходима практика. Но, потренировавшись, вы сможете с легкостью запоминать любые тексты, все, что требуется вам в бизнесе и в жизни. Актеры успешно используют этот метод для того, чтобы учить роли. Когда вы хорошо знаете текст, вы чувствуете его, и вам гораздо комфортнее играть на сцене.

2. Как делать презентации по памяти?

Человеческий мозг – это удивительный орган. Он начинает работать сразу после того, как вы родились, и не останавливается вплоть до того момента, когда вам нужно произнести речь.

Джордж Джессел[27 – Голливудский актер (1898–1981).]

Нравится ли вам, когда спикер на презентации прячется за листом бумаги или за экраном и читает заранее написанный текст? Нет, вы хотите видеть живого человека, вы ждете открытого общения, вам нужен зрительный контакт.

Цель любой презентации заключается в том, чтобы аудитория поняла вас, поверила вам и в дальнейшем руководствовалась вашими словами. Если вы сами не знаете своей презентации, то почему аудитория должна ее запомнить? А если ваши слушатели не запомнят ваших слов, то они и не поверят в них и не будут ими руководствоваться.

Люди часто боятся публичных выступлений. Я считаю, что этот страх во многом связан со страхом забыть текст. Многие говорят: «Я теряюсь перед большой аудиторией». Методы, которым я научил вас на страницах этой книги, дают вам решение проблемы. Если вы немного потренируетесь, вы никогда больше не растеряетесь перед аудиторией.

Я делаю профессиональные презентации уже пятнадцать лет, и страх забыть текст – это последнее, о чем я думаю при подготовке. Я обязательно пользуюсь своими мнемоническими стратегиями, поэтому информация всегда находится в моей голове и просто ждет момента, когда она мне понадобится. Я хорошо помню все шутки, слайды, результаты исследований, мнения специалистов и все прочее, что требуется для выступления. Я помню любой вопрос, который был мне задан, и всегда уверен в том, что при необходимости я правильно его воспроизведу. Когда вы по-настоящему владеете информацией, вы уверены в себе и производите впечатление человека, который знает, о чем говорит. Сила вашей презентации – это сила вашей памяти.

Чтобы не бояться забыть речь, можно использовать любой из мнемонических методов, например, «метод маршрута», «метод автомобиля», «метод тела», «список крючков», «метод визуальных образов» или интеллект-карты. Самостоятельно контролируйте ход презентации в своей голове, не читайте по бумаге. Без заметок вы будете выглядеть более профессионально. Если вы начнете использовать мнемонические методы в презентациях, вам будет казаться, что вы читаете текст по телевизионному суфлеру. Вам не придется заучивать речи наизусть, вы просто будете хорошо знать их структуру.

Если вы не смогли впечатлить аудиторию, значит, вы неправильно организовали презентацию. Гениальные спикеры знают, что зрители лучше всего запоминают первую и последнюю части презентации. Поэтому вступление и концовка их презентаций всегда эффективные и яркие. Они делают вступление запоминающимся, начиная его с интересного примера, риторического вопроса, цитаты или притчи.

Они доводят информацию до слушателей в полном объеме, потому что делают ее более интересной и постоянно повторяют главные пункты. Выстраивайте свою презентацию, руководствуясь принципом ВЗВОД: самое запоминающееся в презентации – это:

В – вступление;

З – заключительная часть;

В – то, что произвело впечатление;

О – то, что имеет отношение к аудитории;

Д – дублирование информации.

Если вы будете использовать эти принципы, зрители получают удовольствие от вашей презентации и смогут запомнить больше информации.

Когда в вашей голове есть четкая структура презентации, вам легче донести ее содержание до аудитории, вы выглядите более уверенно, вы становитесь гораздо более сильным оратором.

3. Как побороть рассеянность

Ты что-то потерял или растерялся сам?

Аноним

Бывало ли с вами такое: вам внезапно приходит в голову мысль приготовить на ужин курицу, вы идете на кухню, но, оказавшись там, забываете о своих намерениях и спрашиваете себя: «Что я здесь делаю?» Вы открываете дверцу холодильника, как будто холодильник способен помочь вам найти ответ на этот вопрос. Случалось ли вам забыть место, где вы припарковали машину? А вы когда-нибудь спрашивали себя: «Принял ли я сегодня мои витамины?» Наверняка вы ненавидите ситуации, когда не можете вспомнить, куда положили ключи!

Если с вами случалось что-либо подобное, значит, вы абсолютно нормальный человек. Да, все это вполне нормально! Рутинная работа порождает забывчивость. Мы выполняем большинство повседневных действий «на автопилоте» и нередко абсолютно безучастно. Хорошая новость заключается в том, что 95 % времени вы не бываете рассеяны. Вы быстро вспоминаете, куда положили ключи, легко находите машину на парковке и не кладете свои брьюки в холодильник. Мы ругаем себя за ошибки, которые случаются лишь в 5 % случаев. Если вы постоянно будете фокусироваться на моментах, когда вы были рассеяны, то станете еще более рассеянным. Начните отмечать моменты, когда ваша память проявила себя хорошо, и вы сразу же заметите улучшения.

Было подсчитано, что люди в среднем тратят сорок дней в году на попытки вспомнить то, что они когда-то знали. Пытаясь совладать с постоянным потоком информации из разных источников: мобильного телефона, интернета, радио и телевидения, – люди становятся рассеянными. Кажется, что все наши современные технологии и системы управления должны делать нас спокойнее, но мы, наоборот, становимся все более занятыми и страдаем от стресса как никогда. В результате мы часто кладем вещи не на свои места или забываем имена. Нам кажется, что мы вечно заняты, наш мозг наполнен мыслями о делах до предела. Не удивительно, что мы стали рассеянными. Однако оправдания тут не помогут.

А что может нам помочь? Когда вы кладете куда-нибудь ключи, вы должны осознать себя в текущем моменте. Задайте себе вопрос: «Когда эти ключи понадобятся мне в следующий раз?» или проговорите про себя: «Я кладу ключи на стол». Можете представить себе, что ваши ключи взорвали стол, или придумайте что-то свое. Главное, чтобы вы осознали себя в текущем моменте. Большинство проблем в нашей жизни можно решить, просто повысив уровень ответственности и осознанности.

В главе 4 я уже говорил о необходимости быть здесь и сейчас. Если одновременно вы выполняете только одно дело, а не сотню, вы становитесь более сосредоточенным. Начните прямо сейчас: разберите беспорядок, будьте организованны, записывайте свои мысли и идеи! Брюс Стерлинг[28 – Американский писатель-фантаст, журналист и литературовед.] говорил: «Хаос – это самое соблазнительное оправдание для лени, которое когда-либо было придумано». Организовав систему хранения и специальные места для всех ваших вещей, вы сэкономите массу времени.

Сделайте себе одолжение: перестаньте обращать слишком много внимания на свою рассеянность. Я прямо слышу, как вы сейчас спорите со мной. Но если бы вы не обращали на свою рассеянность никакого внимания, то вы бы не стали рассказывать о ее проявлениях другим людям! Прямо сегодня примите твердое решение вернуться к состоянию «здесь и сейчас», снова обрести удивительную силу текущего момента.

4. Как запоминать игральные карты

Без использования специальных методов среднестатистический человек способен запомнить примерно половину колоды карт за 30 минут – и то, если ему повезет. Дело в том, что среднестатистический человек не умеет фиксировать свои мысли, поэтому он никогда не бывает полностью уверен в том, что знает. Сейчас я научу вас методу, благодаря которому вы сможете запомнить перетасованную колоду карт всего за несколько минут. С его помощью я запоминаю колоду за 45 секунд. У вас тоже так получится, если вы потренируетесь.

Умение запоминать карты дает множество преимуществ. Это великолепный способ тренировать мозг. Это пригождается в карточных играх, таких как блэкджек или бридж. Дополнительный бонус: если вы захотите, вы сможете эффектно продемонстрировать силу вашей памяти на публике.

Из этой книги вы уже знаете: для того чтобы запомнить, нужно оживить. Но как оживить карты? Во-первых, мы должны придумать для каждой из них визуальный образ. Каждая карта должна обладать индивидуальностью. Если вы будете отличать одну от другой, то сумеете поместить ее в свою долговременную память или систему хранения информации. Вы можете ассоциировать каждую карту с человеком, которого вы знаете. А можете сделать все бубны знаменитостями, все червы – членами вашей семьи, все пики – вашими коллегами, а все трефы – вашими друзьями. Вы можете также придумать собственную систему.

Чтобы использовать эту мнемоническую методику, вам необходимо знать числовые коды из главы 12. Мы будем запоминать карты точно так же, как запоминали числа. Только в этот раз на первом месте будет стоять буква,

соответствующая масти. Возьмем, к примеру, бубновую тройку: бубновой масти соответствует буква «Б», а число 3, как мы уже знаем из главы 12, – это буква «Т». Теперь добавим гласную, чтобы получилось слово БиТа. Все слова для карт бубновой масти будут начинаться с буквы «Б»; для червовой масти – с буквы «Ч» и т. д. Далее вы кодируете номер карты и ставите получившуюся букву в конце.

Вот примеры слов для карт всех мастей:

Бубны

Туз (соответствует цифре 1) – бар

2 – бадья

3 – батут

4 – бич

5 – бампер

6 – буше

7 – босс

8 – бивень

9 – бык

10 – баран

Валет – бубен. Для всех валетов мы будем использовать обозначение масти.

Дама – дуб. Для всех дам мы будем использовать слова на букву Д в комбинации с первой буквой масти.

Король – куб. Для всех королей мы будем использовать слово на букву К в комбинации с первой буквой масти.

Червы

Туз – чарка

2 – чадра

3 – четверг

4 – чучело

5 – чипсы

6 – чешка

7 – чеснок

8 - чувства

9 - чека

10 - чили

Валет - сердце. Для всех валетов мы будем использовать обозначение масти.

Дама - ваша дама сердца или лучшая подруга.

Король - кучер. Для всех королей мы будем использовать слово на букву К в комбинации с первой буквой масти.

Пики

Туз - пират

2 - пудель

3 - петух

4 - пачка

5 - пупок

6 - пешка

7 - паста

8 - пиво

9 - пекло

10 - пуля

Валет - пика. Для всех валетов мы будем использовать обозначение масти.

Дама - диплом. Для всех дам мы будем использовать слово на букву Д в комбинации с первой буквой масти.

Король - капот. Для всех королей мы будем использовать слово на букву К в комбинации с первой буквой масти.

Трефы

Туз - турок

2 - таджик

3 - тату

4 - точка

- 5 - тапер
- 6 - тушь
- 7 - тостер
- 8 - таверна
- 9 - токарь
- 10 - кольцо

Валет - крест. Для всех валетов мы будем использовать обозначение масти.

Король - китаец. Для всех королей мы будем использовать слово на букву К в комбинации с первой буквой масти.

Дама - дятел. Для всех дам мы будем использовать слово на букву Д в комбинации с первой буквой масти.

Давайте потренируемся. Представьте себе китайца, который несет чучело и поскальзывается на перце чили, потому что одновременно ведет в смартфоне чат с боссом. С помощью этой нелепой картинки вы можете запомнить пять карт: крестового короля, четверку червей, десятку червей, тройку червей и семерку бубен. Все просто, не правда ли? [29 - Альтернативную версию запоминания игральных карт можно посмотреть по ссылке <https://goo.gl/UvzkNZ>]

Когда вы придумаете визуальные образы для каждой карты, нужно будет их выучить. Необходимо довести процесс кодирования карт до автоматизма. Это займет некоторое время, но когда вы освоите этот метод, он будет срабатывать автоматически.

Чтобы запомнить всю перетасованную колоду, вам нужно придумать маршрут с 52 точками и разместить на нем каждую карту. Либо вы можете соединить карты друг с другом с помощью запоминающейся истории. Это не мошенничество! Мы лишь используем базовые способности своей памяти и таким образом расширяем свои возможности.

В этом деле - как в тренажерном зале: чем больше вы работаете над памятью, тем лучше она становится. Запоминание карт - один из способов тренировки. Я знаю, что многие люди не станут учиться этому методу, но, по крайней мере, вы будете его знать. Это просто еще один пример того, как можно использовать методы из моей книги для решения различных задач, связанных с памятью.

5. Как использовать мнемонические методы в учебе

Изучение нового не принесет вам никакой пользы, если позже вы не можете ничего вспомнить. Все, что увеличивает силу памяти, расширяет доступ к знаниям.

Ричард Рестах, доктор медицинских наук

Обучение невозможно без памяти. Чем лучше ваша память, тем лучше вы учитесь. В любом предмете есть теоретическая часть, которую необходимо заучивать. Чем быстрее вы освоите теорию, тем быстрее вы приступите к практике. Многие предметы, которые проходят на первом и втором курсе университета, требуют в основном запоминания. Если вы обладаете сильной памятью, вы преуспеете в изучении любой выбранной вами специальности.

Если вы хотите улучшить свои способности к обучению, необходимо учитывать следующие вещи. Первое – никогда не учитесь только ради того, чтобы сдать экзамен. В чем смысл экзамена, если уже через две недели вы не будете ничего помнить? Обучение – это не цель, а процесс.

Все студенты-отличники, с которыми я проводил интервью, всегда тщательно планируют и организуют процесс своего обучения. Они изучают материал постепенно и не вгоняют себя в стресс накануне экзамена, потому что основная часть работы была проделана раньше. Все двоечники в ночь перед экзаменом ведут себя одинаково: они выпивают огромное количество энергетических напитков, сражаясь с большим объемом информации и пытаясь хоть что-нибудь запомнить. Поменяйте свой стиль обучения: работайте над учебным материалом постепенно.

Прежде чем приступить к изучению чего бы то ни было, убедитесь в том, что в вашей голове есть четкий ВИД, объединяющий ваши Вопросы, Интересы и планируемые Действия. Вернитесь к главе 4, чтобы вспомнить о принципе «ВИД». Именно эти три составляющие определяют то, как много энергии вы потратите на обучение и насколько серьезно вы готовы взяться за дело.

Также важно делать перерывы, потому что наш мозг способен фокусироваться лишь в течение определенного периода времени, потом мы становимся непродуктивными и слишком напряженными. После перерыва вы снова чувствуете себя бодро и свежо и способны сделать больше за меньшее время. Поэтому не забывайте про перерыв каждые 35–40 минут. Прогуляйтесь, отвлекитесь, позвольте мозгу отдохнуть.

Просмотрите и проанализируйте материал. Отметьте все пункты, которые вам необходимо запомнить. В любой области знаний есть ключевые термины, которые постоянно повторяются. Придумайте для них наглядные образы и создайте визуальный «словарь». Так вам не придется снова и снова придумывать образы для повторяющихся слов. Затем разработайте мнемоническую систему для каждого раздела и сохраните в ней нужные вам сведения. Запишите все ваши системы, а потом повторите их несколько раз, чтобы убедиться в том, что их содержание прочно закрепилось в вашей голове. Я встречал студентов, которые использовали один-единственный торговый центр для того, чтобы запомнить весь конспект лекций. Применяя методы, о которых я рассказал вам в этой книге, вы больше никогда не столкнетесь с тем, что никак не получается вспомнить что-то нужное.

Не имеет значения, какие конкретно сведения вы хотите запомнить, эти методы можно адаптировать под любую ситуацию так, что любая информация сама «прилипнет» к вашей памяти. Я помогал тысячам школьников и студентов в запоминании всех видов учебных материалов. Я обучал студентов

медицинских и юридических факультетов, пилотов, полицейских, медсестер, торговых представителей по продаже медицинского оборудования, шахтеров, орнитологов, маркетологов и инженеров. Не существует области, в которой эти методы не могли бы пригодиться. У них нет ограничений; единственные ограничения – это отговорки и оправдания ленивого мозга. Иногда я слышу от некоторых людей: «У меня нет творческих способностей, я не могу придумывать картинки!» За этими словами всегда скрывается: «Я слишком ленивый, мне не хочется прилагать усилия». Если вы верите в ограничения, вы ведете ограниченную жизнь.

Часть 3. Кропотливый труд – залог успеха

Сначала привычки – это небрежные заметки, идеи и наброски. Но со временем, слой за слоем, они превращаются из тонких паутинки в тросы, которые скрепляют и упрочняют нашу жизнь.

Дэнис Уэйтли

Глава 14. Внутренняя дисциплина

Мы все любим побеждать, но многие ли из нас любят тренироваться?

Марк Шпитц. Обладатель семи золотых медалей на Олимпиаде 1972 г.

В мире нет и не было ни одного недисциплинированного чемпиона мира. Количество наших наград всегда прямо пропорционально нашим стараниям. Порой долгие годы уходят на то, чтобы приобрести навыки и умения, необходимые для сферы деятельности, в которой мы хотим преуспеть. Люди часто говорят: «У этого человека такой талант!», но они никогда не обращают внимания на то, сколько часов он проводит за тренировками. Для того чтобы овладеть методами, о которых вы узнали из этой книги, или любыми другими навыками, необходима самодисциплина. Самодисциплина – это не издевательство над собой. Это повышение своих стандартов ради высоких целей.

Многие люди думают, что в их жизни все должно появляться по мановению волшебной палочки. Задумайтесь над этим... Люди хотят иметь красивые здоровые зубы, но им не хватает самодисциплины для того, чтобы пользоваться зубной нитью. Неужели на это нужно слишком много времени? Это трудно? Зубная нить дорого стоит? Нет, нет и нет. Как они вообще могут надеяться на то, что их жизнь изменится, если они не в состоянии заставить себя делать подобные вещи? Итак, почему люди не пользуются зубной нитью?

Однажды я читал статью на сайте CNN.com, в которой говорилось, что «до 59 % пациентов с глаукомой пользуются своими глазными каплями крайне

нерегулярно, несмотря на то что глаукома может привести к слепоте». Если у вас глаукома, вы рискуете потерять зрение, если не будете использовать глазные капли! Почему люди этого не делают?

Люди ведут себя так, поскольку они думают, что будущее окажется лучше, чем настоящее, даже если они ничего не будут делать для того, чтобы оно стало лучше.

Каковы ваши цели? Что вы делаете изо дня в день? Если ваши ежедневные действия не продвигают вас в сторону ваших целей, то вы никогда их не достигнете. Логично, не так ли?

Дело не в том, что ваши цели нереальны. Нет! Дело скорее в том, что вам не хватает самодисциплины для того, чтобы следовать им. Существует четыре ключевых пункта для повышения самодисциплины. Вот первый из них:

1. Поставьте себе цель

Ваши цели и ваша энергия связаны друг с другом напрямую. Если вы просыпаетесь утром и сразу же фокусируетесь на разных неприятностях, которые сегодня могут с вами случиться, то уровень вашей энергии будет низким. Если вы просыпаетесь утром и представляете потрясающие возможности нового дня, фокусируетесь на всех тех прекрасных вещах, которые вам предстоит сделать, то уровень вашей энергии сразу же повысится. Ваша энергия стремится к тому, на чем вы фокусируете внимание.

Дэвид Кэмпбелл говорит так: «Быть дисциплинированным – это значит помнить, чего вы хотели». Чем больше у вас причин делать что-то, тем лучше «кино» в вашей голове и тем больше у вас энергии. Если у вас много отговорок и мало причин заниматься делом, то вам не хватит дисциплины даже начать его. Если у вас много причин и мало отговорок, значит, у вас есть мотивы, а мотивы создают мотивацию. Всегда задавайте себе вопрос: «Насколько сильно я этого хочу?» Если вы действительно очень сильно этого хотите, то у вас есть сильная цель, и вам точно хватит самодисциплины для ее реализации.

2. Примите решение

Изменения происходят только тогда, когда вы принимаете твердое решение что-то изменить. Если вы приняли по-настоящему твердое решение, то вы не согласитесь ни на какие альтернативы. Возьмите на себя обязательство перед самим собой уже сейчас начать жить так, как вы собираетесь прожить всю свою жизнь.

Все, что вы хотите когда-либо получить, вы должны спланировать. Примите твердое решение сделать планирование частью своей жизни.

3. Перестаньте прислушиваться к своим ощущениям

Элберт Хаббард сказал так: «Самодисциплина – это способность заставить себя делать то, что следует делать, тогда, когда это следует делать,

хотите вы этого или нет». Когда люди планируют начать новое дело, но говорят что-то вроде: «Начну завтра!», они счастливо живут дальше, ничего не делая... ведь они решили начать завтра. Проблема заключается в том, что завтра все повторится. Так возникает замкнутый круг. Круг замыкается, когда вы говорите: «Сегодня у меня просто не то настроение!» В этом случае вы сами себя обманываете, убеждая, что начнете, когда у вас будет правильный настрой. Наши мысли влияют на наши ощущения, но мысли мы вполне можем контролировать. Если вы хотите овладеть своими эмоциями, научитесь управлять образами, кинофильмами или голосами в своей голове.

Некоторые люди говорят: «Я всегда прислушиваюсь к своему внутреннему голосу, потому что это моя интуиция». Прислушивайтесь к своей интуиции или внутренним ощущениям, когда вы ведете грузовик по загруженной трассе или когда заходите в лифт вместе с подозрительным типом. Но когда требуется быть дисциплинированным, внутренние ощущения только мешают. Если вам нужно пользоваться зубной нитью, вы не должны консультироваться со своей интуицией, вы должны пользоваться зубной нитью! Если вам нужно заниматься спортом, вы не должны прислушиваться к своим внутренним ощущениям, вы должны заниматься спортом! Уильям Джеймс [30 – Американский философ и психолог.] сказал так: «Чем больше мы боремся и дискутируем сами с собой, тем чаще мы передумываем и откладываем, тем меньше вероятность того, что мы начнем действовать».

Запланируйте время для тренировки памяти и практикуйтесь каждый день. Вне зависимости от того, настроены вы сегодня или нет.

4. Делайте что-то ежедневно

Если вы хотите развить в себе новую привычку, вы должны делать что-то для этого каждый день. Другого способа нет. Необходимо постоянно тестировать свои новые навыки, чтобы освежать их. Только при условии ежедневной практики ваша дисциплинированность превратится в навыки. В большинстве исследований, которые я читал, утверждается, что для приобретения новой привычки требуется двадцать один день. По своему опыту я знаю, что на это требуется больше времени. Некоторые люди считают, что по прошествии 21 дня мозг самостоятельно возьмется за работу. Поэтому через три недели они перестают стараться, ожидая, что их мозг доведет дело до конца. Самодисциплина требует от вас принятия ежедневных решений. Самодисциплина требует от вас каждый день начинать сначала. Каждый день – это новый день. Вы не должны отрабатывать новые навыки всю оставшуюся жизнь. Только сегодня!

Я верю в то, что жизнь не награждает за безделье. Если вы неделю проносите поддерживающую повязку для руки, то потом вам станет трудно управлять своими мышцами. Ваш мозг состоит из плоти и крови точно так же, как и все ваше тело, поэтому, пользуясь им, вы делаете его лучше, а не пользуясь, вы его теряете. Единственный способ преуспеть в чем-то – это самодисциплина. Помните: жизнь награждает действие, а не безделье!

Глава 15. Повторяйте выученное, чтобы сохранить знания

Вы, как и я, знаете: абсолютно ошибочно полагать, что любой предмет, который мы однажды изучили и которым овладели, останется в собственности нашего разума навсегда.

Бруно Фаст

Было подсчитано, что через два года после окончания школы среднестатистический человек помнит материал лишь трех недель обучения. Как насчет вас? Вы еще помните все эти теоремы? Итак, из двенадцати лет учебы остается лишь три недели. Среднестатистический человек, который только что сдал экзамен, не сможет сдать его через четыре недели. Выпускные экзамены – это действительно конец, конец знаниям!

Эксперимент Шпицера показал, что среднестатистический человек, выучивший текстовый материал (без применения мнемонических методов), помнит:

- через 1 день: 54 %;
- через 7 дней: 35 %;
- через 14 дней: 21 %;
- через 21 день: 19 %;
- через 28 дней: 18 %.

Приведенные выше цифры говорят о том, что среднестатистический студент после 28-дневных каникул помнит лишь 18 % ранее изученного материала. Для преподавателей это означает, что у него осталось лишь 18 % от фундамента, на котором должно строиться его дальнейшее обучение. Среднестатистический студент или среднестатистическая компания спустя 28 дней теряет 82 % информации или 82 цента от каждого доллара, вложенного в обучение. Если вы не будете периодически повторять пройденный материал, то любое обучение – это потеря времени!

Многие люди, которые используют мнемонические методы, считают, что они больше никогда не забудут выученную таким образом информацию. Эти методы делают процесс обучения увлекательным и очень эффективным. Они вызывают у нас яркие впечатления, и это настолько непривычно для нашего мозга, что информацию просто невозможно не запомнить. Мнемонические методы помогают быстро сохранить новые сведения в памяти на среднесрочный период. Однако чтобы убедиться в том, что они прочно закрепились в вашей голове, вы должны периодически повторять их.

Обязательно освежайте информацию, чтобы она прочнее закрепилась в вашей голове. Единственный способ быть всегда уверенным в своей памяти – периодически вспоминать. Ваша память похожа на счет в банке: чем больше вы в нее помещаете, тем быстрее она растет. Периодическое повторение помогает нам создавать больше долгосрочных воспоминаний.

Повторение или зубрежка сами по себе (без применения мнемонических методов) – это совсем невесело; на них требуется много времени, они даже

могут вызвать отвращение к учебе. Запоминание должно доставлять удовольствие; это должно быть похоже на игру.

Когда вы используете мнемонические методы, для повторения не нужно много времени. Повторить выученный материал в этом случае значит просто подумать о нем, убедиться в том, что все визуальные образы в вашей голове достаточно яркие и четкие, что вы ясно их видите мысленным взглядом. Далее просто проговорите материал, который вы хотите надолго сохранить в вашей памяти.

Я пришел к выводу, что если освежать изучаемый материал в памяти через определенные промежутки времени, то его будет проще вспомнить. Если вы повторите его через десять минут после запоминания, то он останется в вашей голове как минимум на час. В первый раз нужно обязательно повторить все визуальные образы в обратном порядке, это поможет вам еще лучше их запомнить.

Когда вы проходите изученный материал в обратном порядке, вы создаете в своей голове еще больше новых впечатлений, и информация становится еще ярче. Это помогает прочнее закрепить ее в памяти. После этого нужно повторять выученное через все более длительные интервалы времени: через 1 час, затем через 1 день, затем через 3 дня, через 7 дней, через 14 дней, через 21 день, через 28 дней, через 2 месяца, через 3 месяца. После этого информация должна остаться в вашей памяти навсегда. В течение первого 72-часового периода новые знания трансформируются в глубокие и устойчивые воспоминания. Если вы использовали «метод маршрута», то через 72 часа вы уже можете сохранять на этом маршруте другие данные. Однако если вы хотите запомнить новую информацию навсегда, то лучше выберите для нее отдельный маршрут или отдельную систему памяти и повторяйте ее еще чаще.

Повторение требует от вас дисциплины, но позволяет по-настоящему освежить информацию в голове. Информация оживает. Она активизируется, и вы можете добавлять к ней новые сведения. Чем больше данных вы присоедините к ней, тем сильнее она укоренится в вашей памяти. Ваш разум – это единственный в мире компьютер, обладающий такой уникальной характеристикой: чем больше вы в нем храните, тем больше он способен вместить.

Изучая и повторяя материал, периодически прерывайтесь, потому что первый и последний фрагмент всегда лучше всего запоминаются. Делайте свои знания яркими, придумывайте связи (с помощью мнемонических методов), а потом время от времени освежайте их в памяти, чтобы они всегда были готовы прикрепить к себе новые сведения.

Если вы позволили себе что-то забыть, вам придется начать с самого начала, независимо от того, как долго вы учили это прежде. Повторяйте информацию через все более длительные промежутки времени, так вы прочно закрепите ее в своей голове.

Повторяя информацию, вы больше думаете о ней. А думая, вы еще лучше ее понимаете. Повторение особенно важно при запоминании имен. Только периодически повторяя, вы действительно сможете их запомнить. Если вы часто используете какие-то сведения, это засчитывается как повторение. Итак, вы либо используете информацию, либо теряете ее.

Используйте силу повторения: накрывайте новые знания «крышкой», чтобы они не убежали.

Теперь вы знаете, что единственный способ стать лучше – это избавиться от всего, что мешает вам быть лучше. Итак, мы избавились от негативных блоков в голове, таких как отговорки и ограничивающие убеждения. Мы научились одновременно выполнять только одну задачу. Затем мы узнали, как всегда быть готовым к получению все большего количества знаний. Теперь мы знаем, как стать лучше, используя наше воображение по системе «ОБРАЗ». Мы изучили множество мнемонических методов – «метод придуманных историй», «метод искусства», «метод тела» и «метод автомобиля», «метод маршрута», «крючки памяти», «числовые коды». Мы научились запоминать имена. Эти методы способны сделать нашу память безграничной, от нас требуется лишь воображение и разумный уровень самодисциплины. А еще мы узнали, как правильно освежать информацию в памяти.

Помните, что повторять – значит обновлять.

Конец – это всегда новое начало

Если вы надеетесь собрать урожай великих дел, помните, что сначала вы должны посеять великие семена.

Дэнис Уэйтли

Вы – источник всех своих воспоминаний. Ваша память – это ваш выбор! В тренировке и совершенствовании памяти нет магии, есть лишь целенаправленная работа над собой.

Тренировка памяти – это важный инструмент в арсенале нашего самосовершенствования. Я дал вам много инструментов, но знайте, что батарейка в комплект не входит. Вы должны потратить свою энергию, чтобы эти инструменты заработали. Информация, которую вы получили из этой книги, способна изменить вашу жизнь к лучшему... Воспользуйтесь ей! Тренируя память, вы сделаете свои знания более точными. А точность знаний питает уверенность в себе и становится первым шагом на пути к открытию ваших удивительных способностей.

Брайс Марден [31 – Американский художник-минималист.] говорил: «Возможности тренировки нашего мышления безграничны, а их последствия неизменны, однако лишь немногие прикладывают усилия для того, чтобы направить свое мышление в правильное русло; большинство пускает все на самотек».

Сегодня перед вами стоит выбор. Вы можете выбрать первый вариант: пустить все на самотек и делать то, что вы делали раньше, и получать те же результаты, что и раньше. Либо вы можете приложить некоторые усилия и прямо сегодня принять твердое решение выбрать второй вариант: поступать по-другому и получать другие результаты. Воспользуйтесь этими

инструментами, сделайте их частью своего мышления, старательно тренируйтесь, и вы сможете высвободить удивительный потенциал вашей памяти.

Да не забудете вы то, что стоит помнить; и да не станете помнить то, что лучше забыть.

Ирландское благословение

Список литературы

1. Buzan, T. 1995. Use Your Memory. London: BBC books.
2. Buzan, T. 1995. Use Your Head. London: BBC books.
3. Buzan, T. 2001. Head First. London: Thornsons.
4. Baddeley, A, Eysenck, M.W, Anderson, M.C. 2009. Memory. USA: Psychology Press.
5. Covey, S. 1989. The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful lessons in Personal Change. Britain: Simon & Schuster Ltd.
6. Lorayne, H. 1992. Improve Exam Results in 30 Days. London: Thornsons.
7. Luria, A.R. 1998. The Mind of the Mnemonist. London: Harvard University Press.
8. Maxwell, J.C. 2004. Today matters: 12 Daily Practices to Guarantee Tomorrow's Success. USA: Time Warner Book Group.
9. Robbins, A. 1992. Awaken The Giant Within. London. Simon & Schuster Ltd.
10. Worthen, J and Reed Hunt, R. 2011. Mnemonology: Mnemonics for the 21st Century. USA: Psychology Press.
11. Medina, J. 2008. Brain Rules: 12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School. USA: Pear Press.
12. Lorayne, H. 1957. How To Develop A Superpower Memory. New York: Frederick Fell.
13. Higbee, K. 2001. Your Memory: How It Works and How to Improve It. Da Capo Press; 2nd edition.
14. Price, I. 2011. The Activity Illusion. Matador.

15. Katie, B. 2008. Loving What Is: How Four Questions Can Change Your Life. Ebury Digital.
16. Hall, M. 2013. Movie Mind. USA: L. Michael Hall.
17. Denartini, J. 2008. The Riches within: your seven secret treasures. USA: Hay House, INC.
18. Gruneberg, M. 1987. Linkword Language System - Italian. UK: Corgi Books.
19. Furst, B. 1949. Stop Forgetting. USA: Greenberg.
20. Kandel, E.R. 2007. In Search of Memory: The Emergence of New Science of Mind. USA: W. W. Norton & Company.

Об авторе

Уже более 25 лет Кевин Хорсли занимается анализом памяти и выдающихся способностей нашего мозга. Он один из немногих людей на нашей планете, награжденных титулом всемирный гранд-магистр памяти. Обладатель медали Мирового чемпионата памяти, двукратный рекордсмен мнемонического теста «Эверест», Кевин написал четыре книги и совместно с Институтом серьезных игр Северо-Западного Университета [32 - Частный исследовательский американский университет, расположенный в северном пригороде Чикаго - городе Эванстон, штат Иллинойс.] стал разработчиком настольной игры.

Кевин - профессиональный лектор международного уровня. Он консультирует организации по вопросам совершенствования процесса обучения, мотивации, креативности и мышления.

Узнайте больше о Кевине Хорсли по ссылке www.supermemory.co.za.

И последнее...

Если вам понравилась эта книга и вы нашли ее полезной, я буду очень благодарен, если вы разместите краткий отзыв о ней на Amazon. Ваша поддержка действительно очень важна для меня. Я читаю все отзывы, потому что хочу получить обратную связь от вас и сделать эту книгу еще лучше.

Все, что вам нужно сделать для того, чтобы оставить отзыв, – кликнуть по ссылке на странице этой книги в Amazon: <http://amzn.to/Mt45dT>.

Еще раз спасибо за поддержку! [33 – Обращаем внимание российского читателя на то, что была сделана транскреация – творческая переработка текста оригинала в тех местах, где это было необходимо в связи с различиями между английским и русским языками. – Примеч. ред.]

notes

Примечания

1

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

2

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

3

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

4

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

5

Американский писатель, публицист, философ XX в.

6

Успешный американский предприниматель, оратор, издатель журнала Success, автор ряда бестселлеров.

7

Американский психолог, автор книг по нейролингвистическому программированию (НЛП).

8

Американский пластический хирург, психолог, автор книг о позитивном мышлении, среди которых ставшая бестселлером «Психокибернетика».

9

Американский оратор, бизнес-тренер, автор многочисленных книг по психологии, посвященных личностному развитию и достижению успеха в бизнесе и в жизни.

10

Американский эксперт, консультант в вопросах управления временем и личной продуктивности.

11

Английский христианский мыслитель, журналист и писатель конца XIX – начала XX веков.

12

Американская писательница и лектор, автор книг, посвященных методу самоисследования.

13

Американский писатель и журналист.

14

Французский психолог и фармацевт, разработавший метод психотерапии и личностного роста, основанный на самовнушении.

15

Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. М.: Альпина Паблишер, 2012.

16

Бьюзен Т. Суперинтеллект. Минск: Попурри, 2014.

17

«Движение» по английскому «motion», это слово похоже на «emotion» (эмоция)

18

Американский психолог, известный как автор понятия множественный интеллект, специалист в области клинической психологии и нейропсихологии.

19

Британский гипнотерапевт и эксперт в области саморазвития.

20

Роббинс Э. Разбуди в себе исполина. Минск: Попурри, 2018.

21

Американский эксперт по вопросам лидерства, писатель.

22

Максвелл Д. Важно только сегодня. Минск: Попурри, 2009.

23

Американский врач, поэт и писатель.

24

Альтернативную систему, предложенную другим переводчиком, можно скачать по ссылке <https://goo.gl/UvzkNZ>

25

Альтернативные фразы, предложенные другим переводчиком, можно посмотреть по ссылке <https://goo.gl/UvzkNZ>

26

Стивен Р. Кови. 7 навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. 2018.

27

Голливудский актер (1898–1981).

28

Американский писатель-фантаст, журналист и литературовед.

29

Альтернативную версию запоминания игральных карт можно посмотреть по ссылке <https://goo.gl/UvzkNZ>

30

Американский философ и психолог.

31

Американский художник-минималист.

32

Частный исследовательский американский университет, расположенный в северном пригороде Чикаго – городе Эванстон, штат Иллинойс.

33

Обращаем внимание российского читателя на то, что была сделана транскреация – творческая переработка текста оригинала в тех местах, где это было необходимо в связи с различиями между английским и русским языками. – Примеч. ред.