

**Суперпамять**

**за**



**20**

**МИНУТ**

## СУПЕРПАМЯТЬ ЗА 20 МИНУТ

Александр Никитин

<http://intelekt.by>

– *Сынок сходи в магазин. Купи два предмета: кефир и батон. Запомни дорогой — два предмета.*

*Через пол-часа:*

– *Ты что принес! Идиот! Зубную пасту! Я же сказал два предмета! Где зубная щетка?!*

*Анекдот*

Наверное, каждому из нас приходилось сталкиваться с ситуацией когда ну очень надо вспомнить какую-то важную деталь, а она, как назло, совершенно вылетела из головы. Причем бывает так, что вы чувствуете ее где то рядом. Как назойливая муха она летает вокруг, но ускользает при любой попытке приблизиться. А бывает и так, что вылетев из головы, она прячется в укромный уголок так, что вы и не вспоминаете о ее существовании до того момента, когда в ней отпадет всяческая необходимость.

Перед походом в магазин вы тщательно планируете список покупок. Заглянув в холодильник, определяете, что надо купить молоко для детей, батон для тещи, йогурт для супруги и пиво для себя любимого. Затем проходите по квартире, пытаясь вспомнить, чего еще не хватает для счастливого быта. Ага, перегорела лампочка в зале, надо купить. Зайдя в ванную комнату, вспоминаете, что зубная паста закончилась, а ваша зубная щетка уже похожа на участок леса, пройденный смерчем. Наконец, перед выходом за дверь, при попытке привести в порядок свои туфли, вы понимаете, что еще необходим обувной крем. Все. Восемь предметов. Вы решаете, что мозг здорового взрослого человека удержит их в памяти без проблем, тем более, что до супермаркета десять минут прогулочным шагом.

При выходе из подъезда встретился сосед Вася, который пытался вас вдохновить рассказом про рыбалку. В дверях супермаркета вы столкнулись с потрясающей блондинкой (брюнетом, в зависимости от предпочтений), от образа которой (которого) не можете избавиться до сих пор. И, наконец, зайдя в торговый зал на вас обрушился каскад запахов, голосов, рекламных вывесок, предложений протестировать уникальный продукт.

Так, что там надо купить. Теще кефир, нет — кажется батон. Детям йогурт или шоколадку. Жене? Она кажется вообще на диете. Пиво — это в первую очередь. Так, что-то надо купить в зал. Точно — пепельницу, уже три месяца скидываете пепел в баночку из под детского питания. Что-то

еще в прихожей было? Вот — замечательный коврик для ног, и недорого.

Знакомая ситуация?

А может быть сегодня утром шеф вам дал три поручения, которые необходимо выполнить до конца дня? Блестяще справившись с первыми двумя, вы совершенно забыли в чем заключалось третье. Еще позвонил важный клиент, вы договорились о встрече, но время встречи совершенно вылетело из головы. Что теперь делать. Остается только перезванивать и узнавать о чем вы там договорились. Что он после этого подумает о вас и о вашем отношении к себе?

Кто-то скажет: «У меня не бывает подобных проблем. Я все записываю.»

Запись информации — это, действительно, очень большое подспорье нашей памяти. На этом я еще как-нибудь остановлюсь попозже (смотрите за <http://intelekt.by>). Но данный способ не лишен своих недостатков. Во первых, необходимо следить за тем, чтобы нужные записи оказались с вами в нужное время и в нужном месте. Что делать если под рукой не окажется чем и на чём писать? А если записка со списком покупок, который вы составляли три дня, осталась дома или ваши дети использовали ее для чудесных поделок из бумаги. А может быть вы составляли ее в спешке, и сейчас не можете разобрать, что необходимо сделать при звонке клиенту: то ли пригласить его на встречу, то ли послать его, и уже не на встречу?

Согласитесь, что идеальное устройство для записи — это то, которое всегда с вами, и вы не забудете его ни при каких обстоятельствах. Я знаю только одно такое устройство — это собственная память.

Ну вот, скажете вы, мы же с этого начинали, и забыли список покупок. На что я отвечу, что мы даже не пытались воспользоваться потенциалом нашей памяти хотя бы на пять процентов. Сейчас я познакомлю вас с небольшой инструкцией по использованию вашей великолепной памяти.

Вы, наверное, слышали о существовании такого способа запоминания, как мнемотехника. Кто-то из вас считает его шарлатанством и надувательством. Кто-то попробовал и потерпел неудачу. Кто-то попытался освоить, но столкнулся с определенными сложностями на решение которых не хватило времени. Многие считают, что основное предназначение мнемотехники — запоминание списков (покупок, дел, встреч и т.д.). Да, мнемотехника идеально решает эту задачу. Но у нее есть и другие не менее значимые приложения. Среди них, наиболее важным, я считаю, перевод знаний в долговременную память. Для того, чтобы информация осталась в долговременной памяти, необходимо ее неоднократное повторение. Причем не воспроизведение с листка бумаги или записи на диктофоне, а внутреннее повторение. И помощь мнемотехники в этом занятии просто неоценима.

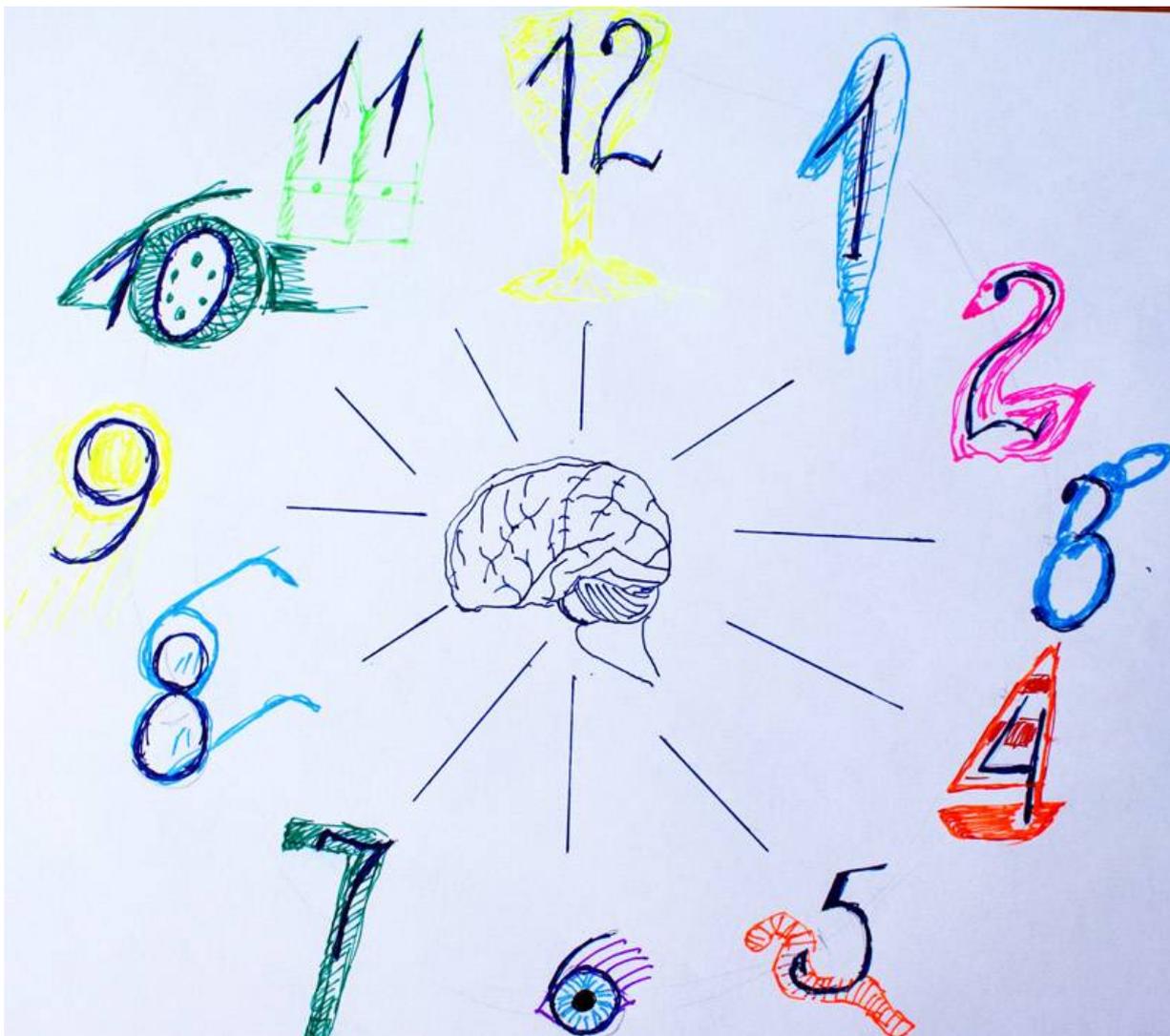
Я расскажу о простом и поразительно эффективном варианте

мнемотехники, на освоение которого понадобится не более двадцати минут, лист бумаги А4 и цветные ручки (фломастеры, карандаши — на выбор). Эта техника доступна каждому, а освоив ее, вы сможете поразить своей феноменальной памятью любого непосвященного.

### Инструкция по использованию собственной памяти

На первом этапе, расположите цифры от одного до двенадцати на листе бумаги по кругу, так как это сделано на циферблате часов. Я советую использовать привычные арабские цифры, но при желании можно воспользоваться и римскими.

Теперь присмотритесь к цифрам, что каждая из них вам напоминает по своей форме? Очень важно первое впечатление, или тот образ, который у вас уже давно ассоциируется с формой этой цифры. Одно предупреждение — эти образы не должны вызывать неприятных ассоциаций. Для примера я привожу тот круг, который был создан мною пару лет назад.



Теперь попробуйте каждый образ, ассоциированный с формой цифры, как можно полнее представить в своем воображении. Важно

увидеть эти образы цветными, трехмерными, живыми. Представьте цвета даже более насыщенными, чем это есть на самом деле. Мысленно поворачивайте образы, посмотрите на них с разных сторон; увеличьте и уменьшите масштаб. Представьте как они двигаются, какие издают звуки, как пахнут, каковы они на ощупь.

Давайте разберем мой вариант. Цифра **один** — шариковая ручка. Я представляю себе ручку насыщенного синего цвета с колпачком, который можно снять и одеть с разных сторон ручки. На конце стержня ручки — шарик, который вращается и едва слышно скрипит, когда ручка движется по бумаге. Ручка пластмассовая, приятная на ощупь, ей удобно писать. Если принюхаться, то чувствуется характерный запах чернил.

Цифра **два** — лебедь. Белоснежный, искрящийся под солнцем лебедь с ярко-розовым клювом. Лебедь плывет по небольшим волнам, перебирая лапками. Я прикасаюсь к спине лебедя, она мягкая, слегка влажная. Лебедь вырывается, распускает крылья и пронзительно кричит.

Цифра **три** — звенья цепочки. Холодный, слегка шершавый металл. Если ударить по цепочке, она начнет раскачиваться. Звенья ударяются друг о друга, издавая звуки, похожие на три-три. Цвет цепочки — серый металлический.

Цифра **четыре** — яхта. Яхта легко скользит по волнам. Проплывая рядом она обдаёт вас брызгами морской соленой воды. Парус яхты розовый. Бьется и хлопает на ветру.

Цифра **пять** — рыболовный крючок. Черного цвета, не очень приятно пахнет рыбой и червями. Я насаживаю на этот крючок червяка, и, по неосторожности, укалываю палец.

Цифра **шесть** — глаз. Радужная оболочка насыщенного голубого цвета. Маленький зрачок абсолютно черный. Ресницы длинные, загнутые. Глаз моргает, хлопает ресницами, я слышу их шелест.

Цифра **семь** — кочерга. Черная кочерга, очень горячая — только что из камина. Тяжелая, шершавая на ощупь от ржавчины. На руке оставила заметный грязный след.

Цифра **восемь** — очки. В блестящей золотой оправе. Толстые стекла очков сильно искажают очертания предметов. Дужки очков складываются вначале с училием, а под конец захлопываются со звоном.

Цифра **девять** — солнце, пускающее чуть завернутые лучики к земле. Солнце нестерпимо яркое и горячее. Я чувствую запах жженой древесины, нагретой под лучами солнца. Лучи солнца периодически исчезают и появляются на новом месте. Солнце радостно смеется, завидев, как я пытаюсь спрятаться от него.

**Десять** — переднее колесо автомобиля. В данном случае я пытался изобразить что-то похожее на переднюю часть формулы-1. Черная

лоснящаяся крышка и металлические диски со сверкающими болтами. Колесо крутится и шуршит по покрытию трассы. Резкий поворот, колесо визжит, чувствуется запах паленой резины.

**Одинадцать** — забор. Деревянный забор из плохо обработанной древесины, шершавой и неприятной на ощупь. Если провести по нему рукой, обязательно останется заноза. Забор старый, почти черный от времени, местами изъеден древооточцами. Пахнет плесенью и деревней.

**Двенадцать** — хрустальный бокал. Новогодняя ночь, двенадцать часов, блестящие бокалы с играющим шампанским ударяются друг о друга, раздаётся веселый звон.

Еще раз повторяю — так вижу эти двенадцать цифр я. Возможно у вас совершенно другое, свое виденье, свои ассоциации и ощущения. Дайте волю своему воображению.

Теперь, запечатлите ваши ассоциации на листе бумаги, вписав в них цифры. Хочу успокоить тех, кто не пылся изобразить что-нибудь на бумаге с того момента, когда оставил школу — художественное совершенство тут вовсе ни к чему. Ваши рисунки — это символы. Главное, чтобы именно вы понимали, что эти символы обозначают, могли представить в них запах горячего металла или звон бокалов.

После того, как вы представите образ каждой цифры и изобразите его символ на бумаге, в их запоминании отпадет всякая необходимость. Но все-таки чуть позже стоит закрепить эти ассоциации. Через час, сутки, неделю, месяц попробуйте проиграть в воображении ассоциируемые с цифрами образы. Добейтесь полноты их восприятия: объем, движение, запахи, звуки и т.д. Представьте, что гигантская часовая стрелка движется по кругу, и как только она оказывается напротив каждой цифры, та вспыхивает, превращается в соответствующий образ, который всецело раскрывается перед вами. Стрелка двигается дальше, вспыхивает следующий образ.

Ну и что, скажете вы, я запомнил двенадцать предметов, теперь их всю жизнь буду помнить, но как это повлияло на мою память?

Остался еще один маленький шаг. Мы получили матрицу для записи. Теперь надо научиться делать на этой матрице записи. Для этого необходимо связать образы цифр с тем, что необходимо записать в нашу суперпамять.

Вернемся к нашему списку покупок. Итак:

1. Молоко. Представляем, что в пакете молока оказалась шариковая ручка. Чернила из нее вытекли, молоко постепенно становится фиолетовым, причем окраска появляется не равномерно, а расползается полосками. Дети открыли этот пакет и в полном восторге рисуют им на обоях.

2. Батон. Лебедь в пруду, на берегу которого теща, крошит батон, кидает его в воду и кормит прекрасную птицу. Кусок батона оказался слишком большим, он застрял у лебедя в горле, тот махает крыльями и кричит.

3. Йогурт. Вы ложитесь спать, но ветренная погода на улице раскачала цепочные качели, они звенят, скрипят, срежесут — не дают заснуть супруге. Супруга выгоняет вас на улицу, с приказом сделать что-нибудь с этой цепью. Вы берете первое, что попадет под руку — это большая банка с йогуртом и тщательно смазываете цепь йогуртом. Йогурт толстым слоем ложится на цепь, капает с него. У вас перепачканы руки и одежда.

4. Пиво. Вообще то вы это и так запомните. Но для надежности представим себя на яхте, несущейся на всех парусах, вы развалились в шезлонге и потягиваете... Что? Правильно, пиво. Приятный холодок обдаёт внутренности, щипет губы. Красота!

5. Лампа для люстры. Ну что же — лампа перегорела как раз в тот момент когда вы собираетесь на рыбалку. Вы роетесь в шкафу и никак не можете найти свои рыбацкие принадлежности. Неосторожное движение и крючок больно впивается в палец. А все из-за чего? Потому что темно, потому что перегорела лампа.

6. Зубная паста. Вспомните школьные годы, лагерь отдыха или санаторий. Вы отправились на вылазку мазать зубной пастой обитателей соседней палаты. Одному из них вы замазали пастой все лицо, но он не вовремя проснулся, открыл глаза. Паста попала в глаз, щипет. Мальчик вскочил с места заорал, все проснулись, на вас уставился десяток глаз, красных от попавшей в них пасты.

7. Зубная щетка. Хижина Шрека. Раннее утро, принцессе Фионе приходит в голову, что у нее с супругом нехорошо пахнет изо рта — необходима зубная щетка. Шрек порывлся в своей небогатой утвари, нашел кочергу. Как раз подходит — решает он. Только щетинок маловато. Проволкой шрек приматывает к кочерге несколько гвоздей и болтов и таким приспособлением воодушевленно чистит зубы.

8. Крем для обуви. Вы пошутили над школьным учителем, щедро намазав забытые им на столе очки кремом для обуви. Учитель не заметил подвоха, одел очки и ничего не видит. Начал пальцами очищать стекла не снимая очков. Руки вымазались, но лучше видно не стало — липкий крем быстро заполняет очищенные участки. Учитель разозлился, с воплями гоняется по классу за учениками и вымазывает тех, до кого дотронется.

Теперь попробуйте прокрутить воображаемую стрелку часов, останавливаясь на образе каждой цифры. Список покупок без проблем всплывет в памяти. Этот список вы теперь не забудете, даже если увидев блондинку (брюнета), познакомитесь с ней (ним) и приятно проведете

время вместе.

Покупки сделаны. Что дальше? Необходимо очистить список. Представьте снова движение стрелки по кругу: подходя к каждому числу вспыхивают связанные с ним образы. Вспыхивают и все лишнее сгорает, остается только содержимое первоначальной матрицы — связанная с формой цифры ассоциация во всей своей полноте. Стрелка движется дальше, и следующая матричная ассоциация освобождается от временного образа покупки. И так по кругу.

Для прочного удержания, ассоциации должны обладать рядом свойств — они должны быть яркими, подвижными, трехмерными. Задействуйте как можно большее число органов чувств — зрение, слух, обоняние, осязание. Представьте свои внутренние ощущения. Не повредит придание ассоциациям элемента юмора, комизма, гротеска. Если ассоциации вызовут у вас негативные ощущения, избавьтесь от них. Наш мозг устроен таким образом, что он старается вытеснить из памяти все неприятное. Придайте воображаемой картинке побольше оптимизма.

Возможно поначалу вам покажется что система работает слишком медленно, нужные ассоциации приходят с трудом. Значит ваше воображение застоялось без дела и его следует «прочистить» и «смазать». Иными словами потренировать. После того, как вы воспользуетесь этой системой несколько раз, перестанете замечать как она работает. Все будет доведено до автоматизма. Поиск и закрепление ассоциаций не будет требовать никакого дополнительного времени.

А теперь бонус. Как увеличить объем системы вдвое. Что если список состоит из двадцати четырех позиций. Ничего сложного! Просто представьте первые двенадцать ассоциаций в дневное время на улице, а ассоциации от тринадцатой до двадцать четвертой — в ночное, при искусственном освещении, в закрытом помещении. Только не надо представлять их в темноте. Иначе, когда придет время — ничего не увидите!

Допустим шеф дал вам двадцать заданий.

Первое из них — подготовить текст выступления о пользе пельменей. Представляем яркий солнечный день, берег реки, компания на пикнике. Разожжен костер, пора приступать к приготовлению шашлыков, но тут выясняется, что мясо и шампуры забыты дома. Что делать? Находится пачка замороженных пельменей и несколько авторучек (сразу видно компания клерков). Итак, пельмени насаживаются на ручки и жарятся на открытом огне. Мы видим как появляется румяная корочка, раздается смешанный запах жареного мяса и плавленной пластмассы. Запомнили.

Пропустим очередные одиннадцать заданий, и остановимся на тринадцатом — необходимо найти информацию о том, какая видеокарта лучше всего подойдет для любимой компьютерной игры-стрелялки шефа.

Запомнить несложно: представляем шефа, погруженного в виртуальную реальность и палящего по монстрам из автоматической шариковой ручки. Вокруг полумрак, неверный свет лампочки освещает уходящий вдаль коридор. Раздается щелчок переключателя, из ручки вылетает стержень и наповал поражает зеленого верзилу. Тот взрывается. Вокруг разлетаются вонючие брызги. В другой руке у шефа — видокарта, которой он прикрывается от брызг.

Вот и вся инструкция.

Узнать больше о том, как улучшить собственную память и интеллект, как повысить эффективность работы с информацией, как улучшить личную продуктивность можно на сайте <http://intelekt.by>

© 2010 *Alexandr Nikitin*

© 2010 <http://intelekt.by>

Разрешается любое распространение и копирование данного материала, создание любых производных работ на его основе, а также коммерческое и любое другое использование, **при условии** сохранения информации о владельце авторских прав:

**Александр Никитин, <http://intelekt.by>**