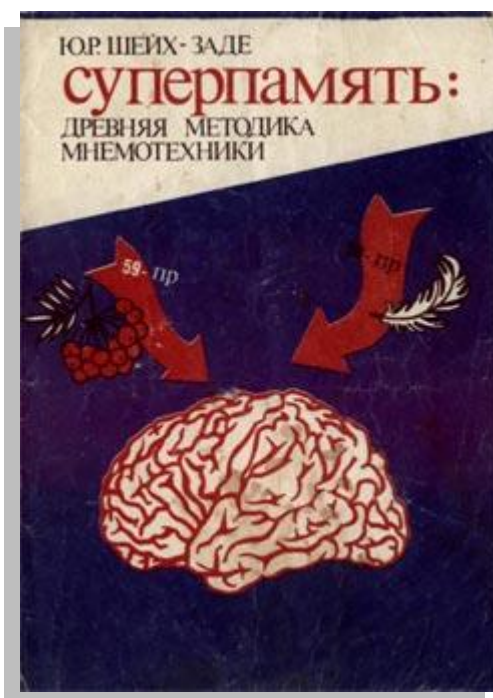


Ю.Р. ШЕЙХ-ЗАДЕ

СУПЕРПАМЯТЬ: ДРЕВНЯЯ МЕТОДИКА МНЕМОТЕХНИКИ



Ю. Р. Шейх-Заде

Суперпамять: древняя методика мнемотехники

Мнемотехника или искусство запоминания впервые появилось в древней Греции и сохранилось до наших дней в виде специальных приемов, авторы которых по-разному решали эту проблему.

В брошюре доктора медицинских наук Ю. Р. Шейх-Заде приводится уникальная по простоте мнемотехника, с помощью которой за 2 часа можно стать обладателем удивительного варианта памяти. Наряду с этим автор подробно описывает природу и способы совершенствования обычной памяти. Издание адресовано широкому кругу читателей — от школьников до специалистов разного профиля.

Известный писатель-моралист герцог Франсуа де Ларошфуко (1613 — 1680) как-то заметил: «Все жалуется на свою память, но никто не жалуется на свой ум».

Одной этой фразой он тонко высмеял тупиц, объясняющих свою бездарность слабой природной памятью, хотя всем известно, что истинный интеллект без соответствующей памяти просто невозможен. А это значит, что память — не только дар божий, но и результат определенных личных усилий. И потому вряд ли найдется человек, который не хотел бы развить или как-то улучшить эту способность. Однако в представлении большинства людей совершенствование памяти связано с такими сложностями, что овладение мнемотехникой за 2 часа может показаться им абсурдом или чем-то из области фантастики.

Между тем именно это мы предлагаем Вам в нашей маленькой книжке, гарантируя эффект еще до того, как Вы прочтете последнюю фразу. Если конкретно, то уже через час Вы сможете запоминать десятки совершенно не связанных между собой слов и безошибочно воспроизводить их в любом порядке.

Единственное условие, которое мы ставим, — это изучать все страницы подряд, и если Вы, уважаемый читатель, согласны на эту жертву, то мы сейчас же приступаем к учебе.

ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ ЭКЗАМЕН

Итак, часы пущены, но чтобы оценить потом эффект мнемотехники, Вам надо сначала выяснить нынешний уровень своей памяти. Для этого прочтите приведенный ниже список, затрачивая на запоминание каждого слова 3 — 5 секунд. Затем возьмите листок бумаги и в том же темпе напишите этот список по памяти, не заглядывая в оригинал. Начали...

- 1 — тарелка
- 2 — стол
- 3 — пропеллер
- 4 — вилка
- 5 — ручка
- 6 — клей
- 7 — мясорубка
- 8 — колесо
- 9 — сапоги
- 10 — барабан
- 11 — пробка
- 12 — труба
- 13 — искра
- 14 — стена
- 15 — булавка
- 16 — сковорода
- 17 — карандаш
- 18 — кактус
- 19 — камень
- 20 — нож
- 21 — песок
- 22 — кирпич
- 23 — паркет
- 24 — тетрадь
- 25 — тополь
- 26 — дверь
- 27 — яблоко
- 28 — сетка
- 29 — самолет
- 30 — рубаха

Теперь проверьте свою работу и подсчитайте, в скольких случаях Вы точно вспомнили и номер, и слово. Все остальные сочетания считаются неправильными.

Судя по Вашему лицу. Вы не очень довольны итогами проверки. Однако это не повод для огорчений, так как многие в подобной ситуации осиливают не более 8 — 10 сочетаний. Если Ваш результат превышает указанную норму, то у

Вас, безусловно, хорошая природная память, хотя больше 20 слов Вам все-таки вряд ли удастся воспроизвести. Ну, а если Вы не смогли запомнить и 10 слов, то не отчаивайтесь. Все еще впереди, и к концу изучения этой книжки Вас неизбежно ожидает успех. Правда, ради этого Вам следует более внимательно отнестись к следующей главе, которая называется

КОЕ-ЧТО О ПАМЯТИ

История сохранила для нас огромное количество случаев феноменальной памяти человека. Так, например, древнеримский историк Плиний писал, что персидский царь Кир знал по имени каждого солдата своей огромной армии. Такой же памятью обладали Юлий Цезарь и Александр Македонский. Известный римский философ Сенека мог безошибочно повторить до 2000 не связанных между собой слов. Выдающиеся шахматные гроссмейстеры, как правило, помнят все сыгранные ими турнирные партии, не говоря уже об огромной литературе в этой области. Знаменитый математик Леонард Эйлер знал на память 6 степеней всех чисел от 1 до 100, а советский академик А. Ф. Иоффе таким же образом пользовался таблицей логарифмов.

Знаменитый кыргызский эпос «Манас», содержащий до полумиллиона поэтических строк, сохранился до наших дней благодаря исключительной памяти народных сказителей — манасчи, в большинстве своем никогда не знавших грамоты.

Классическим примером феноменальной памяти является шуточный розыгрыш композитора А. К. Глазунова его другом С. И. Танеевым и юным студентом консерватории С. В. Рахманиновым. Однажды А. К. Глазунов, будучи наедине с С. И. Танеевым, впервые исполнил ему свою новую пьесу, после чего «в гости» к С. И. Танееву явился С. В. Рахманинов, до этого находившийся в соседней комнате, и тоже сыграл «свою» вещь, в точности повторив произведение изумленного А. К. Глазунова.

Аналогичную историю рассказывают про 14-летнего Вольфганга Моцарта, сумевшего по памяти воспроизвести сложнейшее «Miserere» Грегорио Аллегри, приемы исполнения которого являлись профессиональным секретом знаменитой Сикстинской капеллы в Риме. Расстроженный папа римский пожаловал ему по этому поводу крест и звание кавалера «Золотого воинства».

В 1805 г. из Кельнского собора был похищен шедевр Рубенса «На алтаре церкви Святого Петра». И тогда местный художник по памяти восстановил эту картину, причем так удачно, что при возвращении оригинала на место никто не мог найти в копии каких-либо заметных отличий. Аналогичной памятью обладали другие выдающиеся живописцы — Н. Ге, Г. Дорэ, Д. Рейнольдс, И. Левитан и другие.

В научной литературе описан случай, когда тяжело заболевшая

неграмотная женщина, будучи в лихорадочном состоянии, начала вдруг цитировать длинные отрывки из древнееврейских, греческих и латинских текстов. Когда она поправилась, то не могла припомнить ни одного слова на этих языках. Однако врач, лечивший ее, установил, что в детстве она жила у священника, любившего читать вслух произведения древних авторов, в том числе те, о которых шла речь.

Как видно из этих примеров, проявления памяти носят чрезвычайно разнообразный характер в зависимости от состояния, способностей и рода занятий человека. Отсюда следует, что память — это не просто слепок былых событий, а динамичный комплекс принципиально близких механизмов, избирательно проявляемых у разных людей в силу генетических, профессиональных или иных факторов. Так что же такое память? Какие процессы лежат в основе этого явления и что определяет ее совершенство или недостатки?

Отвечая на эти вопросы, можно сказать, что память в самом общем ее понимании — это запечатление, хранение и воспроизведение информации, воспринимаемой органами чувств или рождающейся в процессе интеллектуальной деятельности. В зависимости от входа информации память можно разделить на двигательную, эмоциональную, образную и логическую, причем образная, в свою очередь, может быть подразделена на зрительную, слуховую, вкусовую, тактильную и т. д., а логическая — соответственно на словесную, цифровую и комбинационную (например, шахматная память). Разумеется, это деление носит условный характер и к тому же далеко не полный и окончательный.

С другой стороны, твердо установлено, что процесс запоминания делится на механизмы краткосрочной и долговременной памяти, первая из которых является весьма хрупкой. Поэтому при сотрясениях мозга человек, как правило, забывает все происходившее за 1,5 — 2,0 часа до травмы (так называемая ретроградная амнезия). К аналогичным последствиям приводит и склероз сосудов головного мозга, в связи с чем пожилые люди прекрасно помнят многие эпизоды детства, но плохо запоминают события недавнего прошлого.

Однако, несмотря на многообразие мнестической деятельности, психологи единодушно сходятся в том, что общим принципом всех видов памяти является ассоциация, то есть временная связь между двумя образами, понятиями, событиями и т. д. При этом каждый элемент ассоциации одновременно состоит во множестве других ассоциаций, что позволяет человеку свободно переходить от одной мысли к другой.

В то же время возможность целенаправленного управления ассоциативным процессом (например, при обучении, ре-иении задач, профессиональной деятельности) свидетельствует о наличии в подсознании особого психического механизма — своеобразного «автопилота», который

постоянно напоминает сознанию о необходимости продолжения начатой деятельности, подбирает нужные ассоциации и подавляет посторонние связи.

В переводе на общепринятый язык отражением деятельности этого механизма являются потребности, мотивации, внимание, воля и прочие параметры психической деятельности.

Немаловажный интерес для практики представляет правильное понимание соотношения основных этапов формирования памяти, то есть какое значение в случае хорошей или, наоборот, плохой памяти имеют процессы запечатления, хранения и воспроизведения информации. В связи с этим нельзя не указать на уникальные исследования двух известных ученых. Один из них (Г. Джаспер) наблюдал погруженного в гипнотическое состояние каменщика, который в мельчайших деталях описал кирпичную кладку, выполненную им около 20 лет назад. Другой автор (У. Пенфилд), оперируя под местным наркозом головной мозг человека, изучал возникающие у пациентов зрительные, слуховые и прочие ощущения. При этом оказалось, что раздражение определенных зон коры головного мозга вызывает у человека картины и сцены из далекого прошлого, которые по остроте восприятия практически не отличались от реально наблюдаемого мира.

Все это заставляет думать, что в основе так называемой плохой памяти лежит не нарушение процессов запечатления, а неспособность к воспроизведению информации, сильно варьирующая у разных людей. То есть мозг запоминает (и, очевидно, навсегда) все, что видит, слышит и ощущает человек, независимо от того, обращает он на это внимание или нет (вспомните случай с заболевшей женщиной). Однако от того, как уложилась эта информация и как легко она может быть вызвана сознанием, зависит то, что в обыденной жизни называется памятью.

Отсюда следует, что на пути воспроизведения информации существует некий психологический барьер, высота которого постоянно изменяется в зависимости от тех или иных условий. В частности, отрицательные эмоции (страх, волнение, злость) увеличивают этот барьер, а устранение их (гипноз, заболевание) может снизить его до нуля. Поэтому большое значение для воспроизведения имеет количество ассоциаций, связанных с запоминаемым образом: чем их больше, тем легче преодолевается барьер. Так, в свое время советским исследователем А. Р. Лурия был описан человек, память которого практически не имела границ. Он запоминал сотни и тысячи не связанных между собой слогов, цифр и пр., безошибочно воспроизводя все это и через 5, и через 10 лет. И что характерно, каждый воспроизводимый образ вызывал у него массу строго определенных зрительных, слуховых, температурных и других ассоциаций (явление синестезии). Последнее означает, что в основе феноменальной памяти лежит способность воспринимающих зон коры головного мозга устанавливать более обширные, чем у остальных людей,

ассоциативные связи с другими сенсорными зонами.

Резюмируя вышеизложенное, можно выделить два принципиальных момента, определяющих природу и качество памяти. Во-первых, запоминается все, что воспринимается или осознается. При этом между всеми сенсорными зонами устанавливаются ассоциативные связи, объем и устойчивость которых определяются природой и деятельностью подсознания. Во-вторых, эффективность воспроизведения информации зависит от соотношения между совокупностью возникших ассоциаций и высотой психологического барьера, воздвигаемого подсознанием.

Таким образом, деятельность подсознания, с одной стороны, способствует запоминанию информации, а с другой, — препятствует ее воспроизведению. А так как изменить свои природные данным мы уже не в состоянии, то единственный способ улучшить память — это воздействие на сферу подсознательных механизмов. Каковы же пути этого воздействия? Их два. Первый — это «подталкивание» подсознания к образованию как можно большего количества ассоциаций, а второй — столь же активное воздействие на подсознание с целью снижения создаваемого им психологического барьера.

Для начала рассмотрим условия, способствующие реализации первого подхода.

1) По всей видимости, первым и основным условием успеха является искренний интерес к объекту запоминания. Каждый из нас наверняка знает ситуации, подобные той, когда мальчишка, слышущий в школе непроходимой тупицей, неожиданно обнаруживает прекрасное знание футбольной или хоккейной хроники, не говоря уже о подробностях биографии своих спортивных кумиров. Поэтому умение вызвать интерес к чему-либо есть важнейшее звено в системе совершенствования памяти.

2) Ключевым звеном поддержания интереса служит понимание запоминаемого материала, причем эти явления тесно связаны между собой: чем лучше человек понимает и чем больших успехов он достигает по сравнению с другими людьми, тем больше его интерес к изучаемому предмету.

3) Следующим условием создания интереса является осознание необходимости запомнить ту или иную информацию. В свою очередь, умение убедить себя, преодолеть соблазн капитуляции определяются чувством долга, дисциплиной и волей человека, его нравственно-этическими критериями и уровнем социальных притязаний.

4) Близким по содержанию условием, безусловно, следует считать внимание, активация и концентрация которого также способствуют увеличению ассоциативных связей во время запоминания информации.

5) В случае слабости природного ассоциативного механизма необходимое количество ассоциаций может быть наработано неоднократным повторением запоминаемого материала (вспомним: «Повторение — мать учения»), и каждый

из нас в принципе знает свою меру повторения для надежного усвоения той или иной информации.

6) Важным приемом совершенствования памяти является умение делить запоминаемый материал на «удобоваримые» куски, определяемые объемом оперативной памяти, которая у каждого из нас носит свой индивидуальный характер.

7) Следующий способ облегчения восприятия заключается в систематизации запоминаемой информации, то есть нахождение внутренней логики между отдельными фрагментами целого. Как полагают специалисты, логическое запоминание в 20 раз эффективнее механической зубрежки. Так, например, номер телефона 35-42-49 легко запомнить, если превратить его в выражение: $7 \times 5 + 7 \times 6 + 7 \times 7$.

8) Существенное значение для усвоения нового материала имеет состояние нервной системы. Как известно, недомогание, недосыпание или переутомление сильно снижают память. Последнее объясняется перегрузкой краткосрочной памяти и необходимостью перевода информации в долговременную память. Согласно современным представлениям этот процесс происходит во время сна, что вполне согласуется с известной пословицей: «Утро вечера мудренее».

9) Исходя из описанной выше концепции памяти, важным подспорьем в ее тренировке может быть синестезии образа, то есть искусственное образование дополнительных ассоциаций, ориентированных на разные зоны коры головного мозга. Так, вместо чисто зрительного восприятия стола гораздо проще запомнить его облик, если отметить, что высота ножек не превышает роста Вашей собаки, цвет приближается к шоколадному, полировка гладкая, как стекло, а длина и ширина столешницы соотносятся между собой, как стороны газетного листа.

10) Близким по смыслу приемом является проговаривание запоминаемой информации вслух или записывание основных положений на бумаге, так как при этом мобилизуется самая прочная — двигательная память.

11) Естественно, что образование дополнительных ассоциаций происходит тем лучше и быстрее, чем шире Ваши знания, кругозор и жизненный опыт. Поэтому чем больше эрудиция человека, тем лучше становится его память.

А теперь давайте рассмотрим некоторые варианты снижения психологического барьера.

12) Как уже отмечалось ранее, отрицательные эмоции могут создать непреодолимое препятствие на пути воспроизведения информации. Отсюда следует, что самообладание есть важное условие полноценной памяти.

13) Опираясь на опыты Г. Джаспера, можно думать, что максимальное подавление психологического барьера возможно в состоянии гипноза, а это

значит, что различные формы самовнушения и аутотренинга также могут помочь в совершенствовании памяти. Как известно, одной из причин забывания часто служит одна только боязнь этого осложнения. Для преодоления указанного состояния надо убедить себя, что «не боги горшки обжигают» или постараться вызвать у себя ощущение так называемой спортивной злости.

14) Оригинальный способ преодоления психологического барьера используют некоторые отличники. Готовясь к экзаменам, они, как правило, пишут... шпаргалки, но никогда не пользуются ими, так как подобная «страховка» вселяет в них вполне достаточную уверенность в своих силах. Кроме того нельзя забывать, что конспектирование материала всегда способствует увеличению образуемых ассоциативных связей.

15) И, наконец, последний способ совершенствования памяти — это использование мнемотехники, суть которой заключается в ассоциировании запоминаемой информации с определенной последовательностью образов, выученной так, что никакая сила не может помешать ее правильному воспроизведению. Таким образом, мнемонический код представляет собой своеобразную цепь, опущенную в подсознание, с помощью которой можно легко вызывать образы, связанные с тем или иным звеном этой цепи.

Согласно преданиям рождение мнемотехники связано с эпизодом из жизни древнегреческого поэта Симонида, который был как-то приглашен на торжество с большим количеством гостей. Совершенно случайно он был вынужден покинуть застолье, и в этот момент здание рухнуло, похоронив под обломками всех присутствующих. При этом тела погибших были настолько изуродованы, что прибывшие родственники не могли опознать своих близких. Тогда Симонид вспомнив, кто где располагался во время застолья, точно указал их имена.

С тех пор принцип Симонида многократно использовался для построения различных мнемосистем. Сначала это были создаваемые воображением дворцы с разнообразной мебелью, расставленной по комнатам, или улицы, вдоль которых тянулись ряды домов. Потом стали создаваться более удобные коды в виде определенного списка слов или стихов, каждое существительное в которых служило элементарной единицей кода.

Поскольку демонстрация мнемотехники всегда производила сильное впечатление на окружающих, авторы разных мнемосистем строго сохраняли тайну своих изобретений, а если и «делились» ею, то лишь в объеме, исключающем быстрое и самостоятельное овладение методом. К сожалению, эта традиция сохраняется до сих пор, и в многочисленных книгах, посвященных памяти человека, описание мнемотехники никогда не превышает того, что приведено пока в этой книжке.

Учитывая вышеизложенное, а также широкий интерес публики к этому искусству, в следующей главе впервые будет описана конкретная

мнемотехника, освоить которую может любой человек, элементарно знакомый с грамотой.

ПРОЩАНИЕ С ТАЙНОЙ

Для начала рассмотрим небольшой ряд цифр и связанных с ними букв:

	Л								Р
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Н		Д	Т	Ч	П	Ш	С	В	

В соответствии с п. 7 предыдущей главы (принцип систематизации) постарайтесь найти логическую связь между цифрами и расположенными под ними буквами...

Ну, конечно же, 0 — Ноль, 2 — Два, 3 — Три, 4 — Четыре и т. д. То есть большинство цифр в русском языке начинается со «своих» согласных звуков. Исключение составляют только цифры 1 и 9, которые легко связать с буквами Л и Р, так как укорочение левой части буквы Л превращает ее в единицу, а если посмотреть в зеркало на букву Р, то мы видим девятку. Итак, оказывается, что любое число имеет свой буквенный эквивалент: 6=Ш, 18=ЛВ, 46=ЧШ и т. д. Поэтому еще раз повторите цифро-звуковой код, и мы продолжим Ваше посвящение в тайны мнемотехники.

Следующим этапом будет перевод цифро-звукового кода в мнемонический код, то есть в слова, содержащие только те согласные, которые соответствуют данному числу, например: 3=П=оПий, 6=Ш=Шея, 14=ЛЧ=ЛуЧ. Обратите внимание, что наличие или отсутствие гласных в начале, середине или конце слова не имеет никакого значения.

А теперь обратимся к таблице 1. Не торопясь, изучите все 30 рядов мнемонического кода, стараясь хорошо запомнить каждую ассоциативную триаду (например, 20=ДН=ДыНя). Используйте при этом все правила запоминания (стр. 8 — 11), особенно п.п. 2, 5, С, 7, 9 и 10 (понимание и логическое осмысление текста, изучение материала по частям из 5 триад, синестезия образов, повторение, проговаривание или записывание информации). Учитывая, что правила составления кода весьма жестки, отдельные слова могут оказаться малопонятными для некоторых читателей. Поэтому в правой части таблицы приведены пояснения к словам и рекомендации, как их лучше запомнить. Очень важно, чтобы в дальнейшем Вы всегда применяли только одни и те же образы, избранные Вами для кодирования. При этом старайтесь, чтобы все детали образа представлялись Вам максимально четко и красочно. Итак, приступаем к изучению мнемонического кода (табл. 1)...

Таблица 1

Мнемонический код

Но- мер кода	Кодо- вые буквы	Кодо- вые слова	Рекомендуемый образ
1	Л	улей	Придумайте сами
2	Д	под	Придумайте сами
3	Т	ют	Кормовая часть палубы парусника, на кото- рой размещаются жилые и служебные по- мещения
4	Ч	чай	Придумайте сами
5	П	опий	Пластиковый пакетик с наркотиком
6	Ш	шея	Придумайте сами
7	С	усы	Длинные усы казака-запорожца
8	В	Ява	Мотоцикл марки «Ява»
9	Р	рей (рея)	Расположенная на мачте корабля горизонталь- ная перекладина для крепления к ней па- руса
10	ЛН	луна	Придумайте сами
11	ЛЛ	аллея	Конкретная аллея, хорошо знакомая Вам лич- но
12	ЛД	лед	Придумайте сами
13	ЛТ	латы	Придумайте сами
14	ЛЧ	луч	Луч лазера

15	ЛП	луна	Увеличительное стекло в оправе с ручкой
16	ЛШ	леший	Придумайте сами
17	ЛС	лес	Небольшой лесок на расстоянии 300—500 м
18	ЛВ	лев	Придумайте сами
19	ЛР	ларь	Большой ящик с крышкой для хранения ве- щей
20	ДН	дыня	Крупная, сочная и душистая азиатская дыня
21	ДЛ	дуло	Отверстие на конце ружейного ствола
22	ДД	удод	Южная птица размером до 30 см с характер- ным хохолком на голове
23	ДТ	дот	Долговременная огневая точка — бетонное укрытие с узкими амбразурами
24	ДЧ	дача	Конкретная дача, хорошо известная Вам лично
25	ДП	депо	Любой известный Вам железнодорожный, троллейбусный или трамвайный парк (хозяй- ство)
26	ДШ	душ	Придумайте сами
27	ДС	досье	Совокупность документов, сложенных в папку с грифом типа «Совершенно секретно»
28	ДВ	удав	Придумайте сами
29	ДР	ядро	Придумайте сами
30	ТН	тиша	Небольшой теплый водоем, поверхность кото- рого покрыта тиной и издает характерный запах

Ну, как прошло изучение кода? Если Вы устали или, наоборот, возбуждены открывающейся Вам тайной, то лучше прекратите чтение и отдохните 10 — 15 минут, так впереди Вас опять ждет экзамен.

ВЫПУСКНОЙ ЭКЗАМЕН

Вы не обратили внимание на то, что количество кодовых слов в таблице точно совпадает со списком слов, предложенным Вам для запоминания на вступительном экзамене? Как Вы понимаете, количество слов в коде может быть гораздо большим, однако мы специально, ограничились пока тридцатью номерами, чтобы повторить испытание Вашей памяти в таких же условиях, как и в прошлый раз. Сейчас Вам вновь будет предложен список из 30 слов, подлежащих заучиванию, и Вы запомните их в том же темпе (3 — 5 секунд на слово), но уже образуя в каждом случае ассоциацию с кодовым словом.

При этом имейте в виду, что лучше запоминаются не банальные, а парадоксальные ассоциации) в том числе глупые и нелепые), адресованные к инстинктам или искажающие пропорции ассоциируемых образов. Так, если Вам надо запомнить слово «комар» под пятнадцатым номером, то лучше представить не ученого, изучающего через лупу это насекомое, а огромного, нахального комара, с аппетитом рассматривающего через такую же здоровенную лупу крохотного, трясущегося от страха ученого очкарика. Последнее вовсе не означает, что обычные логические ассоциации неэффективны. Нет, они тоже прекрасно работают, но согласитесь, что синестезия парадоксального образа гораздо богаче, а это значит, что, используя парадоксальные ассоциации, Вы сможете запоминать гораздо больше информации, нежели с помощью обычных ассоциаций. Если же в ходе запоминания Вам не удастся быстро придумать глупость (оказывается, это тоже искусство!), то возьмите обычную ассоциацию, но постарайтесь предельно детализировать запечатляемый образ. По существу это будет та же синестезия образа. Например, «изучая» комара под лупой, можно «увидеть» выпуклости суставчиков на его лапках, прожилки на крыльях, капельки слюны на хоботке и прочие детали.

Однако похоже, что Вам не терпится проверить свои новые знания на практике. Поэтому еще раз убедитесь в прочности усвоения кода, а затем сосредоточились и начали...

- 1 — стрела
- 2 — клубника
- 3 — пожар
- 4 — газета
- 5 — медведь
- 6 — шнурок
- 7 — шестеренка
- 8 — мост
- 9 — фонарь
- 10 — сверло

- 11 — север
- 12 — бутылка
- 13 — магнит
- 14 — порох
- 15 — молоток
- 16 — варенье
- 17 — наводнение
- 18 — канат
- 19 — лампочка
- 20 — перец
- 21 — цветок
- 22 — лоб
- 23 — кондиционер
- 24 — лошадь
- 25 — рассвет
- 26 — чернила
- 27 — клей
- 28 — ведро
- 29 — лопата
- 30 — метеорит

Можно не сомневаться, что Ваш нынешний результат намного превышает первоначальный. Можете попытаться воспроизвести слова в обратном порядке, через одно и т. д. Можете по слову вспомнить номер, и наоборот. Все получается! Не исключено, что Вы сами несколько изумлены неожиданно открывшимися у Вас способностями. Однако до полного успеха еще далеко. Наверняка некоторым читателям не удалось вспомнить отдельные слова, и скорее всего это были «север», «рассвет» и «метеорит». Оказывается, в мнемотехнике тоже есть хорошие и плохие слова. Хорошие — это те, которые обозначают конкретные предметы, легко представляемые воображением, а плохие — это абстрактные понятия, которые нельзя ни пощупать, ни понюхать, например: тепло, течение, импрессионизм. Как же быть в таких случаях? Очень просто! Надо только придумать дополнительную конкретную ассоциацию, и запоминание обеспечено. Рассмотрим для примера слово «север» (№ 11). Если Вы просто расположили аллею с севера на юг, то при воспроизведении образа Вы рискуете не найти в нем никаких изменений. Однако если Вы положите на аллею большой компас, стрелка которого направлена на север, то ассоциация, очевидно, уже не забудется.

А как быть со словом «метеорит», ведь это же предмет? Да, но если он упал у Вас в водоем, покрытый тиной, и скрылся, то при вспоминании Вы опять ничего не увидите. А вот если Вы будете с трудом вытаскивать из водоема большой золотой метеорит, весь покрытый тиной и илом, то забыть это волнующее занятие не удастся, даже если это была только мечта. Отсюда следует, что ассоциации надо строить таким образом, чтобы запоминаемые

предметы не исчезали в темноте, не тонули в воде, не накрывались целиком другими предметами и вообще не выпадали из поля зрения.

Итак, уважаемый читатель, мы выполнили свое обещание, научив Вас принципам мнемотехники еще до того, как Вы прочтете последнюю фразу. Однако всякий успех порождает желание новых достижений, и Вы, конечно же, хотите узнать остальные кодовые слова. Пожалуйста!

ОСТАЛЬНЫЕ КОДОВЫЕ СЛОВА

На этот раз не торопитесь сразу запоминать код. Этим можно будет заняться и потом, когда Вы закончите читать книжку и немного отдохнете. А сейчас лучше обратите внимание на некоторые детали составления этого кода. Так, если Вы внимательно изучите таблицу 2, то заметите, что в некоторых словах присутствуют лишние согласные (например, 67=ШС=ШоСсе). Увы, это не ошибка автора, а вынужденный шаг, связанный с отсутствием в русском языке подходящих кодовых слов. Но даже идя на такие нарушения, следует соблюдать определенные правила, а именно: лишняя согласная может быть только одна, только в виде исключения и только после законных кодовых букв.

Однако и эти ухищрения не позволяют закодировать один трудный номер — 62 (ШД). Но если мы «вспомним», что слово «шаде» в древнем Вавилоне «означало» карман кенгуру, то в дальнейшем останется только складывать все шестьдесят вторые образы в это место, не боясь их затем потерять.

Использованный прием обнаруживает еще одну особенность мнемонического кода. Оказывается, в качестве кодовых слов лучше всего работают образы, в которые можно что-нибудь положить или на которые можно что-то повесить. И в то же время совсем не подходят слова, которые трудно детализировать в качестве постоянного образа, напри «Тува» (№ 38) или «вече» (№ 84).

Теперь Вам должно быть понятно, почему при составлении таблиц автор использовал именно те слова, которые в приведены.

Таблица 2

Мнемонический код (продолжение)

Но- мер кода	Кодо- вые буквы	Кодо- вые слова	Рекомендуемый образ
31	ТЛ	тюль	Придумайте сами
32	ТД	этид	Хорошо известная Вам небольшая картина
33	ТТ	ТТ	Пистолет Токарева (Тула)
34	ТЧ	туча	Придумайте сами
35	ТП	топь	Придумайте сами
36	ТШ	тушь	Придумайте сами
37	ТС	утес	Скала над морем
38	ТВ	тав(р)о	Клеймо, выжигаемое на коже
39	ТР	тир	Придумайте сами
40	ЧН	чан	Огромный котел (казан)
41	ЧЛ	чело	Придумайте сами
42	ЧД	чад	Придумайте сами
43	ЧТ	Чита	Шимпанзе Чита — приемная мать главного героя киносернала «Тарзан»
44	ЧЧ	чача	Грузинский самогон
45	ЧП	Чанай	Народное прозвище В. И. Чапаева
46	ЧШ	чешуя	Придумайте сами
47	ЧС	часы	Настенные часы с гириями
48	ЧВ	чува(л)	Большой мешок
49	ЧР	чирый	Придумайте сами
50	ПН	пень	Придумайте сами
51	ПЛ	пуля	Придумайте сами
52	ПД	пуд	Пудовая гири
53	ПТ	пята	Пятка
54	ПЧ	печь	Русская печь с лежанкой и подом
55	ПП	поп	Придумайте сами
56	ПШ	паша	Турецкий военачальник в чалме, с ятаганом и в генеральских зюветках
57	ПС	пес	Придумайте сами
58	ПВ	пиво	Придумайте сами
59	ПР	перо	Придумайте сами
60	ШН	шина	Придумайте сами
61	ШЛ	шило	Придумайте сами
62	ШД	шаде	Карман кенгуру «по-древнеавилонски»
63	ШТ	шут	Придумайте сами
64	ШЧ	ишач(к)а	Супруга ишака с большим выменем

Таблица 2 (продолжение)

1	2	3	4
65	ШП	шп	Шип розы
66	ШШ	шш	Кукш
67	ШС	шос(с)е	Придумайте сами
68	ШВ	швея	Придумайте сами
69	ШР	шар	Полый, прозрачный и хрупкий стеклянный шар
70	СН	сани	Придумайте сами
71	СЛ	сало	Придумайте сами
72	СД	сад	Придумайте сами
73	СТ	сито	Придумайте сами
74	СЧ	сыч	Придумайте сами
75	СП	суп	Придумайте сами
76	СШ	суша	Придумайте сами
77	СС	Иисус	Придумайте сами
78	СВ	свая	Придумайте сами
79	СР	сыр	Придумайте сами
80	ВН	вино	Придумайте сами

81	ВЛ	вилы	Придумайте сами
82	ВД	овод	Придумайте сами
83	ВТ	вата	Придумайте сами
84	ВЧ	ВИЧ	Вирус иммунодефицита человека или СПИД
85	ВП	выпь	Ночная птица из семейства цапель
86	ВШ	вошь	Придумайте сами
87	ВС	весы	Придумайте сами
88	ВВ	вава	Ребенок с порезанным пальцем
89	ВР	веер	Придумайте сами
90	РН	руно	Золотое руно из поэмы Гомера
91	РЛ	орел	Придумайте сами
92	РД	радий	Радиоактивный элемент
93	РТ	рот	Придумайте сами
94	РЧ	ручей	Придумайте сами
95	РП	репей	Придумайте сами
96	РШ	ерш	Рыба или щетка для мытья бутылок
97	РС	ряса	Придумайте сами
89	РВ	ров	Придумайте сами
99	РР	Арара(т)	Гора Арарат — национальный символ армян, находящейся в Турции. Местоизхождения Ноева ковчега
400	ЛНН	Ленин	Придумайте сами

ЧТО ТЕПЕРЬ ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

Вот и закончилось Ваше обучение, уважаемый читатель. Теперь Вы владеете мнемотехникой, позволяющей быстро запоминать не менее 100 ассоциаций, что с избытком хватит для повседневной и даже эстрадной деятельности. По существу Вы освоили психотехнологию, стоящую в одном ряду с такими явлениями, как аутотренинг, гипноз, умение управлять поведением других людей и т. д. Выше уже отмечалось, что демонстрация мнемотехники производит сильное впечатление на окружающих, что позволяет рассматривать ее как своеобразное психологическое оружие. А раз это так, то и относиться к этому искусству следует подобающим образом. Как и всякое оружие, не показывайте его без должного повода, а также до тех пор, пока мнемотехника не станет для Вас элементарным процессом, совершенно незаметным для посторонних глаз. А чтобы добиться этого, не обязательно применять весь код сразу. Потренируйтесь сначала на запоминании 20, 40, 60 слов и т. д., пока не почувствуете в себе необходимую уверенность.

Немаловажное значение имеет и творческий подход к делу. Так же как одежда с чужого плеча, описанный выше код может чем-то понравиться Вам или нет. Поэтому не бойтесь пересматривать и усовершенствовать ее, тем более, что основные принципы кодирования Вам уже хорошо известны.

Допустим, Вы захотите увеличить количество кодовых слов вдвое. Если Вы будете решать эту задачу прежним образом, то очень скоро почувствуете, что подбирать слова с тремя согласными звуками довольно сложно. Поэтому гораздо проще придумать второй (запасной) код от первого до сотого номера, и в случае необходимости продолжить работу уже с этим списком.

Используя нашу мнемосистему, можно освоить и запоминание больших чисел, включающих до 200 знаков. Для этого достаточно разделить запоминаемое число на пары цифр, получив при этом известные Вам кодовые слова. После этого останется только привязать эти слова к исходному кодовому списку. Правда, при этом возможна ситуация, когда в ходе дробления числа у Вас будут получаться сочетания типа 00, 01, 02... 09. Чтобы научиться работать с ними, надо заранее придумать соответствующие мнемонические эквиваленты, например, ОЗ=НТ=НоТы.

Не исключено, что в результате творческого подхода к мнемотехнике многим из Вас удастся найти новые возможности применения этого древнего метода.

Все это было сказано потому, что психологи, как ни странно, до сих пор не пришли к единому мнению: улучшает мнемотехника память или нет, а если да, то какую память, в какой степени и каким образом? Чтобы ответить на этот вопрос, надо, во-первых, самому владеть хотя бы одной мнемосистемой, что,

очевидно, не всегда имеет место. Во-вторых, эффективность каждой мнемосистемы напрямую зависит от ее простоты, ибо чем больше затрат на освоение кода, тем меньше смысла в его практическом применении. И в-третьих, надо помнить, что мнемотехника — не панацея от всех проблем, а лишь один из способов совершенствования обычной памяти. Действительно, владение мнемотехникой не отражается на музыкальной, шахматной или какой-либо специальной памяти. Однако если Вы воспроизводите информацию, усвоенную с помощью мнемотехники, значит Вы ее все-таки запомнили, и следовательно, усовершенствование памяти (в основном, образно-логической) налицо. Поэтому вывод здесь может быть только один: если рассматривать мнемотехнику только как развлечение или психотехнологию ради психотехнологии, то, естественно, большой пользы от этого не будет. Но если мнемотехника станет частью Вашего образа жизни, повседневным элементом Вашей интеллектуальной культуры, то, будьте уверены, эффект не замедлит сказаться.

Ведь мнемотехника целесообразна буквально во всех сферах умственной деятельности. С ее помощью можно легко запоминать большие объемы информации, для чего нужно только разделить последнюю на куски, выделить в каждом из них ключевое слово и привязать его к Вашему коду. Мнемотехника же облегчит и повторение этого материала для прочного его заучивания. Кроме того мнемотехника позволяет обходиться без всяких памяток и узелков, особенно когда нет времени или возможности записать нужную мысль или поручение. С помощью мнемотехники легко запомнить любой телефон, номер дома или квартиры. Однако самое главное, — настоящая мнемотехника невозможна без применения остальных приемов совершенствования памяти, а их сочетание с мнемотехникой, в свою очередь, делает этот процесс более организованным и эффективным. Впрочем, теперь у Вас есть возможность все это проверить на себе лично, а практика, как известно, — лучший критерий истины. Это и есть та последняя фраза, о которой шла речь на первой странице теперь уже прочитанной Вами книги.

После ознакомления с книгой не забудьте купить ее бумажную версию!

Все книги на сайте представлены исключительно в ознакомительных целях.

После скачивания книги и ознакомления с ее содержанием Вы должны незамедлительно ее удалить.

Копируя и сохраняя текст книги, Вы принимаете на себя всю ответственность, согласно действующему законодательству об авторских и смежных правах.

Администрация сайта призывает своих посетителей приобретать книги только легальным путем.