

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение.</b>	<b>Глазами, так сказать, старшего товарища</b>	<b>9</b>
<b>1</b>	<b>Собаки Павлова</b>	<b>17</b>
	Специальное упражнение № 1 для тренировки памяти	27
<b>2</b>	<b>Как люди тренировали память на протяжении всей истории человечества</b>	<b>28</b>
	Специальное упражнение № 2 для тренировки памяти	40
<b>3</b>	<b>От «запамятовал» к «вспомнил»</b>	<b>41</b>
	Специальное упражнение № 3 для тренировки памяти	53
<b>4</b>	<b>О да, всему нужна пара</b>	<b>54</b>
	Специальное упражнение № 4 для тренировки памяти	60
<b>5</b>	<b>Системы ассоциаций</b>	<b>61</b>
	Специальное упражнение № 5 для тренировки памяти	73
<b>6</b>	<b>Всего 20 процентов интереса</b>	<b>74</b>
	Специальное упражнение № 6 для тренировки памяти	81
<b>7</b>	<b>Старше, но ничуть не хуже</b>	<b>82</b>
	Специальное упражнение № 7 для тренировки памяти	90
<b>8</b>	<b>«Сивая плеть»</b>	<b>91</b>
	Специальное упражнение № 8 для тренировки памяти	104
<b>9</b>	<b>Très Facile. Запомнить иностранные слова очень легко</b>	<b>105</b>
	Специальное упражнение № 9 для тренировки памяти	113
<b>10</b>	<b>Что в имени твоём?</b>	<b>114</b>
	Специальное упражнение № 10 для тренировки памяти	129

<b>11</b>	<b>Запомнить в лицо</b>	<b>130</b>
	Специальное упражнение № 11 для тренировки памяти	140
<b>12</b>	<b>Я вижу числа!</b>	<b>141</b>
	Специальное упражнение № 12 для тренировки памяти	155
<b>13</b>	<b>Ориентиры — в сердце моем!</b>	<b>156</b>
	Специальное упражнение № 13 для тренировки памяти	169
<b>14</b>	<b>Применяй — или потеряй</b>	<b>170</b>
	Специальное упражнение № 14 для тренировки памяти	185
<b>15</b>	<b>Собственность, которая действительно принадлежит вам</b>	<b>186</b>
	Специальное упражнение № 15 для тренировки памяти	193
<b>16</b>	<b>Очень важные числа</b>	<b>194</b>
	Специальное упражнение № 16 для тренировки памяти	207
<b>17</b>	<b>Настучи мне телеграмму: точка—тире, точка—тире</b>	<b>208</b>
	Специальное упражнение № 17 для тренировки памяти	214
<b>18</b>	<b>Символы с рынка ценных бумаг</b>	<b>215</b>
	Специальное упражнение № 18 для тренировки памяти	219
<b>19</b>	<b>Как ни с того ни с сего прослыть эрудитом</b>	<b>220</b>
	Специальное упражнение № 19 для тренировки памяти	235
<b>20</b>	<b>Как научиться работать на компьютере</b>	<b>236</b>
	Специальное упражнение № 20 для тренировки памяти	253
<b>21</b>	<b>А теперь подумаем о времени...</b>	<b>254</b>
	Специальное упражнение № 21 для тренировки памяти	266
<b>22</b>	<b>Скажи мне, кудесник, как речь мне сказать</b>	<b>267</b>
	Специальное упражнение № 22 для тренировки памяти	277
<b>23</b>	<b>Важно не просто читать, но и запоминать</b>	<b>278</b>
	Специальное упражнение № 23 для тренировки памяти	297

<b>24</b>	<b>Подскажите мне, с какой карты ходить</b>	<b>298</b>
	Специальное упражнение № 24 для тренировки памяти	315
<b>25</b>	<b>Как запомнить цитаты из Священного Писания</b>	<b>316</b>
	Специальное упражнение № 25 для тренировки памяти	323
<b>26</b>	<b>Фокус: как запомнить сразу 400 цифр</b>	<b>324</b>
	Специальное упражнение № 26 для тренировки памяти	330
<b>27</b>	<b>Мгновенно возникающие альтернативные слова-ориентиры</b>	<b>331</b>
	Специальное упражнение № 27 для тренировки памяти	335
<b>28</b>	<b>Попурри для улучшения памяти</b>	<b>336</b>
	<b>Послесловие</b>	<b>351</b>
	<b>Решения к специальным упражнениям по тренировке памяти</b>	<b>355</b>

# Глазами, так сказать, старшего товарища

*пока я не забыл...*

Мне задавали этот вопрос много раз. И я уже не раз отвечал на него. Но так как я рассматриваю эту книгу как свое наследие, которое оставлю людям, отвечу на него еще один раз — *пока не забыл*, — отвечу быстро и по существу. Итак, вопрос:

Как случилось, что я, «пришибленный», «затюканный» и все такое прочее ребенок из еврейского гетто в Нижнем Ист-Сайде на Манхэттене, стал «человеком, обладающим самой феноменальной в мире памятью» и «главным гуру в вопросах тренировки памяти», как сказано в одной статье июньского номера журнала *Time* за 2001 год, — в общем, самым авторитетным в мире специалистом в этом деле?

Все началось, когда мне было примерно одиннадцать лет. У нас в школе была такая миссис Голдфшер. Она задавала нам каждый день десять вопросов. Затем ставила отметку за каждый ответ, и мы должны были отнести листок с отметками домой, чтобы кто-нибудь из родителей поставил там свою подпись. Эту обязанность брал на себя мой папаша (он умер, когда мне исполнилось двенадцать), а потом он брался за меня самого и задавал трепку — и так почти каждый день. Потому что, если сложить все отметки на все

вопросы по десятибалльной шкале, у меня никак не набиралось больше сорока или пятидесяти.

Не раз миссис Голдфишер укоризненно говорила мне: «Гарри, ведь ты кажешься умным мальчиком. Почему же ты не можешь ответить на такие простые вопросы?» Хороший вопрос, не правда ли? И потребовалось какое-то время, прежде чем я получил на него ответ, как будто сквозь тьму прорвался луч яркого света. Это была очень простая, как может показаться, очевидная мысль, но когда она пришла мне в голову, я почувствовал себя так, как будто духовно переродился, это было как крещение, как апокалипсис, как семя, из которого выросло все остальное.

Вопросы, которые задавали нам в школе, были предельно просты. Например: «Кто сейчас занимает пост вице-президента Соединенных Штатов Америки?» Я не *знал*. «Какой город является столицей штата Мэриленд?» Я не *знал*. «Какой товар больше всего экспортируется из Германии?» Опять-таки, я не *знал*. И вдруг как будто рухнула окружающая меня стена. Яркий свет заиграл в моем разуме, когда я вдруг осознал, что, когда обдумываю ответ, всегда повторяю про себя: «Я не знаю». Слово «знаю», отделившись от фразы, начало порхать и выделять коленца вокруг моих мыслей. Это была минута просветления! Я понял, что слово «знать» имеет отношение вовсе не к тому, что называют «интеллектом», а скорее к тому, что относится к области *памяти*. Дело было в том, чтобы просто *запомнить* эти сведения. Ведь миссис Г. никогда не задавала нам вопросов о том, что не упоминалось ранее или что мы не читали в классе. И когда я мысленно говорил себе «я не знаю», под этим подразумевалось «я не *помню*».

Каким бы развитым ни был ваш интеллект, он все равно не поможет вам правильно назвать столицу штата или товар, который привозят из какой-то страны, если вы не запомнили этих сведений. Вы либо это знаете, либо не знаете. И я со всей ясностью понял, что «знать» в данном контексте означает не что иное, как «помнить». Я не *помнил*! (В то время ни я, ни кто-либо другой не знали о существовании такого слова, как «лисдексик» — ой, прошу прощения, по забывчивости перепутал — «дислексик».)

Вот так! Ко мне вдруг пришло осознание, что если бы я смог научиться все запоминать, то получал бы хорошие отметки по этим чертовым вопросам и, что гораздо важнее, отец перестал бы регулярно задавать мне трепку. (Однажды я рассказал эту историю, когда был приглашен на передачу *Сегодня вечером*, где упомянул о том, что мой отец частенько лупил меня. И на меня тут же посыпались возмущенные письма и звонки. Люди звонили прямо на передачу и орали: «Как можно употреблять такое ужасное слово “лупил”?!» Мол, надо говорить «наказывал», «поучал».)

Но суть не в этом. Ясно, что у меня была — или я так считал — довольно-таки паршивая память. (Очень скоро я понял, что такого вообще не бывает.) Но как мне заставить себя запоминать факты, о которых я слышал в школе или читал в учебниках? Я пошел в библиотеку и обратился к даме, которая выдавала литературу (до сих пор ее образ стоит у меня перед глазами: длинное черное платье, седые волосы убраны в большой узел на затылке). Я спросил, есть ли какие-нибудь книжки, где учили бы, как развивать память. Она указала мне на полку в углу, к которой, казалось, никто никогда не прикасался. Я нашел там

фолианты, написанные еще в XVII веке, где авторы давали советы относительно развития памяти. Я пытался их читать, но практически ничего не понял, ведь мне тогда было всего одиннадцать лет. Но кое-что я все-таки усвоил — совсем немного, однако и это немного — всего-навсего одна простая идея — смогло изменить мою дальнейшую жизнь.

Я стал манипулировать этой простенькой идеей так, чтобы это помогло мне в учебе запоминать факты для ответов на уроках. И вот когда среди вопросов, которые нам задавали, появился тот, который я запомнил, меня охватила бурная радость, и я мысленно воскликнул: «Я знаю это, я *знаю!*» Я уже уяснил, что «знать» и «помнить» — это синонимы. Если вы что-то помните, это значит, что вы знаете это, а если про вас говорят, что вы что-то знаете, то это значит, что вы смогли это *запомнить*. (Или — что то же самое — *заучили* это.)

Итак, дела пошли на лад, мой отец перестал наказывать меня, а я поделился той простой идеей кое с кем из одноклассников. Прошли годы. Я продолжал обыгрывать эту идею, расширяя ее, стараясь сделать так, чтобы она была приемлема для работы с любой информацией. И вот я стал — и сейчас являюсь — наставником в области мотивации. Я создаю стимулы, чтобы люди могли легко и эффективно запоминать все что угодно и использовать больше — намного больше — тех 10 процентов объема мозга, которые, как считается, являются нормой для среднего человека.

Я написал на эту тему много книг. По моим системам учат в школах во многих странах мира, а в крупнейших корпорациях они стали частью программ для обучения персонала. Про меня писали, в

буквальном смысле слова, в тысячах газет и журналов, и я сам публиковал статьи во многих из них. Я читал лекции и проводил семинары по всему миру: в Австралии, Японии, на Филиппинах и по всей Европе. Я выступал в телепередачах, которые смотрят люди всех континентов. В *Книге о гениях* (*The Book of Genius*) есть один или два параграфа, где говорится о рекордах, которые я установил и которые «никому не удастся побить». Эти «рекорды» заключаются в том, что я, как оказывается, смог запомнить имена и лица всех семи с половиной миллионов человек, с которыми мне довелось встретиться в течение жизни.

**«Время тащит нас в темный закоулок  
и выколачивает из нас \_\_\_!»**

Мел Брукс

Да, время «выколачивает» из нас мозги в физическом и ментальном смысле. Что, по большому счету, ассоциируется у вас со словом «эрудит»? О да, этакий дряхлеющий умник! В фильме *Все про Еву* Бетти Дэвис говорит о стареющих мужчинах: «На таких телки не смотрят!»

Ладно, если вам это не нравится, то вот еще одно расхожее выражение: «Восемьдесят — это снова шестьдесят».

Когда речь идет о возрасте, главное ударение, естественно, делается на физическое состояние, и в этом нет ничего странного. Но мне в данном случае хотелось бы сделать ударение на *другом* — на умственном аспекте этого вопроса, особенно для нас, к которым уже приклеилось затасканное клише: «Что поделаешь? Мы пожилые люди!» И вам придется, читая эту книгу, не раз и не два столкнуться с этой

фразой, которую я не устану повторять: *хватит валить на возраст свою плохую память, пробелы в памяти, слабеющую память и все прочие «старческие промахи», считая это неизбежной частью возраста!*

С моей помощью вы не только сможете развить память, о которой даже не мечтали, но и сохранить ее до конца своей жизни!

На протяжении жизни мне не раз приходилось вести беседу с медиками, которые с удивлением отмечали, что применение моей системы тренировки памяти по-настоящему помогало людям предотвратить старение разума и даже бороться с болезнью Альцгеймера. Некоторые врачи даже начинали объяснять мне в технических терминах, что моя система способствует лучшей циркуляции крови в сосудах мозга, и все в том же духе.

Я собрал немало медицинских свидетельств на эту тему, но их вы в моей книге не найдете. Может быть, это вас и разочарует, но то, что я сейчас скажу, будет последним «медицинским» рассуждением в этой книге. Сами по себе рассуждения на медицинские темы, конечно, довольно интересны и даже полезны, но это не моя тема. Меня интересуют не причины, а исключительно результаты. Я просто хочу помочь вам обрести удивительную память — вот и все. Однако следующие цитаты очень важны.

**Взята из *The Journal of the American Medical Association* (2002 год):** «Более частая стимуляция [психики, разума, мозга] активизирует все те процессы, которые снижают вероятность заболевания болезнью Альцгеймера».

**Из журнала *Modern Maturity*:** «Так же как и сердце, мозг нуждается в здоровых, тренированных сосудах, которые питали бы его достаточным объемом свежей

крови и кислорода. Так помогите же своим артериям — тренируйте их. Любое умственное упражнение (особенно если это упражнение специально предназначено для тренировки памяти) изменяет структуру вашего мозга. Оно способствует росту нервных клеток и укрепляет связи между ними».

Группа исследователей во главе с д-ром Мэриан Даймонд, профессором физиологии Калифорнийского университета в Беркли, опубликовала резюме своего отчета в журнале *Experimental Neurology*, в котором говорится, что «даже старые клетки коры головного мозга способны реагировать на более подвижную и разнообразную (то есть стимулирующую) окружающую среду благодаря образованию новых связей с другими клетками». Активное использование вашего разума «способствует утолщению коры головного мозга, а это свидетельствует о том, что клетки мозга *увеличиваются в размере и начинают работать более активно*. Глиальные клетки (у Альберта Эйнштейна их было особенно много) приумножаются, а другие клетки становятся длиннее».

Исследования, проведенные д-ром Даймонд, свидетельствуют о том, «что нервные клетки растут независимо от возраста человека, реагируя на активную деятельность интеллекта (чтение, специальные упражнения, активное использование воображения и памяти. — Г. Л.) — в общем, на все, что заставляет работать мозг, когда он сталкивается с чем-то новым и необычным». *А я строю свою систему именно на новом и необычном!* В заключение в исследовании сказано, что «развитие и рост мозга продолжают в любом возрасте». Этот факт был отмечен и процитирован в статье из *New York Times* за 30 июня 1985 года.

**Из высказываний профессора, д-ра философии Мэрилин Альберт из Гарвардской медицинской школы:** «Наш мозг имеет врожденную способность изменяться (и в лучшую сторону. — Г. Л.) независимо от возраста».

**Из книги *Мифы о старости (Aging Myths)* д-ра Сигфрида Кра, профессора школы медицины Йельского университета:** «Проблемы с памятью вовсе не являются неотъемлемой частью процесса старения». А я бы добавил к этому: не просто не являются, но и не должны быть.

**Из *New York Daily News* (от 30 апреля 1987 года):** «Современные исследования, включая те, которые были проведены Национальным институтом проблем старения, развенчивают традиционное представление о том, что возраст и забывчивость неотделимы друг от друга». *Одно не только не обязательно, но не должно сопутствовать другому, и я докажу вам это.*

Нет абсолютно никаких оснований продолжать плакаться (или похвастаться), что-де у вас такая плохая память! Нет, начиная с этого самого дня вы можете хвастать перед знакомыми тем, что у вас *поразительная* память!

Но хватит обо мне. Вся остальная часть книги будет посвящена исключительно ВАМ! Может, теперь ваше любопытство уже достигло высшей точки и вы готовы прямо сейчас открыть для себя, как быстро и без особых усилий научиться восстанавливать память, чтобы она снова стала такой, какой была в юношеские годы, — и не только восстановить, но и улучшить, о чем вы не могли даже мечтать.