

УДК 159.953
ББК 88.3
3-33

Mastering Memory

Brad Zupp

Copyright © 2019 Callisto Media All rights reserved. First published
in English by Althea Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

Запп, Брэд.

3-33 Память — это мышца. Как натренировать мозг, чтобы быстро запоминать и долго помнить / Брэд Запп ; [перевод с английского О. А. Самиевой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 224 с. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-113989-6

Что, если бы вы могли запомнить номера и серии всех своих документов? Или наизусть помнить сроки выполнения важных дел? Или не забыть купить молоко по дороге домой? «Память — это мышца» предоставит вам 74 простые и эффективные техники для успеха в учебе, работе и жизни в целом.

Участник соревнований по запоминанию Брэд Запп вооружит вас мощными инструментами, которые помогут прокачать ваш мозг в ситуациях, имеющих большое значение. С помощью простых и понятных инструкций эта книга докажет вам, что не обязательно быть супергероем, чтобы иметь сверхмощную память.

УДК 159.953
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-113989-6

© Самиева О.А., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Содержание

Введение 9

ЧАСТЬ 1. Жизнь

[1] Три основные стадии процесса запоминания	16
[2] Улучшайте память каждое утро	19
[3] Запоминайте, где вы оставили важные вещи	21
[4] Запоминайте, когда вы что-то выключаете, закрываете и запираете	24
[5] Запоминайте имена	26
[6] Научите людей запоминать ваше имя	29
[7] Запоминайте, где вы припарковали машину	31
[8] Тренируйте свою память с помощью списка покупок	33
[9] Запоминайте, когда вы принимаете лекарство	36
[10] Никогда не забывайте лица	38
[11] Запоминайте номера рейсов и время вылета	41
[12] Запоминайте автомобильные номера	43
[13] Запоминайте числа с помощью Простой системы	45
[14] Запоминайте месяцы важных событий	48
[15] Запоминайте номера паспортов и даты продления	50
[16] Мгновенно запоминайте, как добраться до любимых мест	52
[17] Запоминайте свои PIN-коды	55
[18] Запоминайте номера кредитных карт с помощью Главной системы	57
[19] Запоминайте, о чем говорите с вашей семьей	60
[20] Запоминайте детали жизни людей	63
[21] Запоминайте дни рождения	66
[22] Учите странные слова для игр	68
[23] Помните, чтобы помнить	70
[24] Легкое улучшение памяти каждый день	73
[25] Успех кратковременной памяти	76

ЧАСТЬ 2. Учеба и саморазвитие

[26] Запоминайте, опираясь на мотивацию	82
[27] Максимизируйте потенциал вашей памяти с помощью превосходных стратегий обучения	86
[28] Запоминайте больше из прочитанного	88
[29] Запоминайте целые книги	90
[30] Подготовьте свой мозг к тестам	92
[31] Запоминайте написание любых слов	95
[32] Учитесь говорить на иностранных языках	98
[33] Написание слов на иностранных языках	101
[34] Запоминайте, что вы слышите или о чем думаете, пока заняты	103
[35] Запоминайте такие вещи, как Билль о правах	106
[36] Запомните пять фаз митоза	109
[37] Запомните цифры числа π	112
[38] Запомните код от замка	115
[39] Выучите Периодическую таблицу химических элементов	116
[40] Выучите столицы штатов и стран	121
[41] Запоминайте быстрее в срочных ситуациях	123
[42] Подготовка к важным экзаменам	126
[43] Запомните формулы для экзаменов	128
[44] Запомните свое расписание	131
[45] Анатомия и физиология на отлично	133
[46] Запоминайте любые рецепты	136
[47] Запоминание своих реплик для пьесы	139
[48] Запоминание религиозных текстов	141
[49] Участие в соревнованиях по запоминанию	143

Часть 3. Работа

[50] Удивительные привычки для успеха в предпринимательстве и продажах	150
[51] Запоминание горячих клавиш	152
[52] Быстрое запоминание большого количества новой информации	155
[53] Улучшение словарного запаса для успешного бизнеса	157
[54] Запоминание текста выступлений и презентаций	159
[55] Запоминание уникальных паролей для безопасности в сети	163
[56] Запоминание инструкций менеджера или начальника	166
[57] Запоминание сроков выполнения заданий и дедлайнов	169
[58] Следующий уровень: запоминание нескольких имен на работе	172
[59] Запоминание имен на мероприятиях	175
[60] Запоминание деталей о клиентах и коллегах	176
[61] Помните о приглашении на обед или кофе	179
[62] Запоминание предпочтений клиентов и их любимых заказов	181
[63] Распознавание голосов по телефону	184
[64] Синдром «На языке вертится»	186
[65] Запомните порядок действий в чрезвычайной ситуации	189
[66] Впечатлите своей памятью о ценах на продукты и услуги	191
[67] Помните, что имеется в наличии	194
[68] Запоминайте номера телефонов	196
[69] Следите за своими заданиями и их сроками	200
[70] Продвинутый уровень: управление проектами	202
[71] Продвинутый уровень: запомните все свое расписание	204
[72] Справьтесь с информационной перегрузкой	207
[73] Заработайте больше клиентов и рекомендаций	209
[74] Оставайтесь внимательным на работе в любом возрасте	211



ВОПЛОЩАЙ



ИГРАЙ

СТРЕМИСЬ



КОНЦЕНТРИРУЙСЯ



ПРОВЕРЯЙ



СВЯЗЫВАЙ



СПРАШИВАЙ



СЧИТАЙ

ИССЛЕДУЙ



СОЗДАВАЙ



Введение

«Память у меня не очень»

КАК ЧАСТО вы входите в комнату и забываете, зачем в нее пришли? Вы теряете свой телефон, очки или другие важные предметы? Вы забываете, о чем говорили с вашими друзьями или родственниками? Испытываете трудности с запоминанием фактов и цифр? Если да, то вы в этом не одиноки. Я понимаю вас. Я никогда не обладал исключительной памятью; у меня всегда были проблемы с запоминанием имен и чисел. С возрастом ситуация становилась только хуже — пока я не решил, что с меня хватит. «Но разве может обычный парень улучшить свою память?» Я озадачился этим вопросом и решил все выяснить.

Исследовал, читал и экспериментировал со всем чем угодно, начиная от медитации, физических упражнений и заканчивая приемом витаминов и более продолжительным сном. Некоторые методы работали, другие — нет. Но в целом моя память действительно улучшилась! К своему удивлению, изучение методов запоминания оказалось захватывающим.

Это не было похоже на скучную школьную работу и заучивание наизусть, как можно было ожидать. Напро-

тив, я нашел способы, которые были не только просты, но и по-настоящему увлекательны.

Возможность запоминать больше информации сама по себе доставляла удовольствие, так что я начал участвовать в соревнованиях по запоминанию. Да-да, в мире есть люди, которые сделали запоминание отдельным видом спорта, и я стал одним из них! Как и в любом виде спорта, чем больше я тренировался, тем лучше у меня получалось. В конце концов я стал участвовать в соревнованиях международного уровня.

На одном мероприятии я побил рекорд США того года. А уже в следующем году я побил свой собственный рекорд. Я мог полностью вспомнить список цифр, произносимых по одной в секунду на протяжении двух минут. Я также мог запомнить порядок колоды перетасованных игральных карт менее чем за 60 секунд, последовательность 1200 цифр двоичной системы счисления за 30 минут, а за час — 11,5 колоды игральных карт, а также 117 имен и лиц за 15 минут и многое другое. Разумеется, улучшилась и моя память в повседневной жизни. Я запоминал существенно больше из разговоров с женой, лучше справлялся с работой: мог даже запомнить имена большого количества людей, с которыми мне доводилось знакомиться. Моя память стала лучше, как и моя жизнь.

Но гораздо более интересным, чем мои успехи на соревнованиях, оказался тот факт, что у людей, с которыми я знакомился на этих мероприятиях, была почти аналогичная история: они были обеспокоены своими проблемами с памятью, решили прокачать свой ум, и... это сработало! Они смогли научить самих себя запоминать больше.

Будучи тренером по запоминанию для тысяч студентов, от детей до пожилых людей, я вновь и вновь дока-

зывают, что все эти методы работают. Если вы выполните простые шаги, описанные в этой книге, то ваша память тоже улучшится. В каждую часть этой книги — «Жизнь», «Учеба и саморазвитие», «Работа» — включены практические техники запоминания. Я призываю вас прочесть эту книгу от корки до корки, чтобы получить максимальную пользу, потому что базовые методики лежат в основе большинства техник. Но если уже сейчас у вас есть конкретная потребность, можете сразу переходить к нужному разделу.

Описанные техники отличаются от зубрежки, к которой многие из нас прибегали в прошлом. Они могут даже показаться странными, слишком долгими и энергозатратными или же вовсе неправдоподобными. Обычно техника кажется странной, лишь пока вы не опробуете ее на себе. Поэтому вы должны не просто читать эту книгу. Выберите технику и вложите все свои усилия в тренировки — и вы удивитесь, насколько хорошо это работает! Вы можете обладать хорошей памятью. Использование этих техник поможет вам *сотрудничать* с вашим умом, а *не бороться* против него. Вы обязательно справитесь! Ваша память улучшится... а вместе с ней и ваша жизнь!

ЧАСТЬ

1

ЖИЗНЬ

Первые 25 техник запоминания легли в основу более сложных и комплексных подходов.

Описанные в данном разделе техники невероятно эффективны и могут оказаться полезными в самых распространенных ситуациях, когда мы испытываем трудности с запоминанием чего-либо. Для начала, когда вы будете читать эту часть, выберите одну-две техники, которые покажутся вам наиболее интересными, и просто испробуйте их на практике.

[1] Три основные стадии процесса запоминания

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ полагает, что запоминание происходит в какой-то конкретный момент времени: мы что-то слышим, а затем либо запоминаем, либо забываем об этом. Но память — это нечто гораздо более сложное. Процесс запоминания состоит из трех основных шагов:

1. Сконцентрируйтесь на воспринимаемой информации.
2. Зафиксируйте материал в своем сознании.
3. Извлеките его в нужный момент.

Чтобы продвинуться достаточно далеко в своих попытках улучшить память, вам непременно нужно сделать все эти три шага. Если вы пропустите хотя бы один, то не сможете вспомнить необходимую информацию, когда это понадобится. Отправной точкой улучшения вашей памяти является распознавание — какой из этих шагов может вызывать у вас затруднения. Выявив с самого начала слабое место, вы будете знать, на чем необходимо сконцентрировать свои усилия в процессе работы над этой книгой.

ТЕХНИКА : выявление слабого места

Сейчас вам надо потратить несколько минут на изучение своей памяти. Возьмите ручку и бумагу. Вам не нужен целый блокнот — простой клочок бумаги или даже оборотная сторона старого конверта вполне подойдут. Когда вы проанализируете свои недавние проблемы с памятью в письменной форме, то сможете точно определить, с чем именно испытываете затруднения. По моему опыту, чаще

всего проблемы с памятью возникают из-за пропуска первого шага — возможно, вы недостаточно концентрируетесь на информации. Мы часто делаем так много вещей одновременно, что внимание рассеивается и наша память не может функционировать должным образом. Но так бывает не у всех, поэтому давайте рассмотрим именно вашу ситуацию.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

Когда последний раз вы испытывали проблемы с памятью? Что именно вы забыли? На своем листке напишите об этом пару слов, кратко описывая такое событие. Например, «забыл о годовщине», «задумался о чем-то своем во время важного теста» или же «забыл о дедлайне последней работы».

А теперь подумайте, что происходило в тот момент. Что к этому привело, что произошло, когда вы попытались вспомнить информацию, и что было после? Ответьте на следующие вопросы:

1. Вы не сфокусировались на информации достаточно внимательно, чтобы она осела в вашем сознании, когда вы услышали, прочитали или увидели ее? Другими словами, вы просто не придали этому значения?
2. А может быть, эта информация осела в вашем сознании, но затем внезапно смешалась с другой информацией, которую вы держали в голове в тот момент?
3. Случалось ли, что вы о чем-то помнили, но когда вам это понадобилось, то в голове ничего не возникало?

Подводя итог вашей ситуации, отметьте, на каком из трех шагов вы оступились: 1) концентрация на информации; 2) запоминание этого материала или же 3) попытка вспомнить его. Теперь проанализируйте еще пару-тройку подобных ситуаций, когда вы что-то забыли. Затем постарайтесь найти возможные причины этого в каждом случае.

Например, такие:

Забыл о годовщине (Шаг 2) — знал дату, но не думал о ней, потому что был слишком сосредоточен на другом.

Задумался о чем-то своем во время важного теста (Шаг 3) — знал информацию, но забыл из-за эмоционального напряжения.

Забыл о дедлайне (Шаг 1) — не придавал значения, что босс перенес дату сдачи проекта.

В этих примерах показаны все три момента, над которыми стоит поработать. Ваш собственный список может показать, что и вам нужно работать над всеми ними. Скорее всего, существует некий привычный вашему мозгу алгоритм, когда информация «вошла в одно ухо и тут же вышла из другого» (Шаг 1), когда в вашей голове происходит так много событий, что вы с трудом их запоминаете (Шаг 2), или же в состоянии стресса не можете получить доступ к информации в тот момент, когда она оказалась необходимой (Шаг 3). Выясните, на какой шаг следует обратить особое внимание, это поможет с самого начала вашего путешествия по улучшению памяти!