



ФРАНЦУЗСКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР

ДИЗАЙН

ЖАН-ИВ ПОНСЕ

ПАМЯТИ

30+ техник, которые
позволят запоминать
быстро и без зубрежки

УДК 159.953
ББК 88.3
П156

Boostez votre mémoire:
Mémorisez l'impossible en vous amusant
Jean-Yves Ponce
© JEANYVESPONCE.FR

Понсе, Жан-Ив.

П156 Дизайн памяти. 30+ техник, которые позволят запоминать быстро и без зубрежки / Жан-Ив Понсе ; [перевод с английского В. Солуяновой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 240 с. — (Тренировка разума).

ISBN 978-5-04-158862-5

Почему порой так сложно вспомнить нужную информацию, а всякая ерунда крутится в голове? Почему один может наизусть рассказать энциклопедию, а другой не помнит, куда положил ключи? Почему количество подходов к прочтению не влияет на уровень запоминания?

На эти и другие вопросы вы найдете ответы в книге «Дизайн памяти». В ней чемпион мира по запоминанию Жан-ив Понсе рассказывает про 30 творческих подходов к запоминанию чего угодно. Благодаря освоению этих техник, вы перестанете забывать, куда делись очки, когда у вас по расписанию занятия английского, и какая столица Никарагуа.

УДК 159.953
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-158862-5

© В. Солуянова, перевод, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ

Моя выдающаяся память	8
Моя заурядная память	9
Ваша гениальная память	11

ГЛАВА 1

Как работает ваша память	13
1.1. XXI век и его влияние на вашу память	13
1.2. Стереотипы о памяти, которые мешают вам добиться успеха	18
1.3. Удивительные факты о вашей памяти	23

ГЛАВА 2

Искусство запоминания	31
2.1. Четыре этапа эффективного запоминания	31
2.2. Усилить концентрацию	35
2.3. Запоминать не уставая	40
2.4. Развить все типы памяти	45
2.5. Быстро читать — лучше запоминать	48
2.6. Повторять, чтобы не забывать	55

ГЛАВА 3

Базовые техники запоминания	61
3.1. Техника «Ассоциации»	62
3.2. Техника «Путешествие»	69
3.3. Техника «Дворец памяти»	81
3.4. Техники запоминания чисел	85

Оглавление

ГЛАВА 4

Техники для учебы	117
4.1. Запомнить исторические даты	120
4.2. Быть всезнайкой по географии	126
4.3. Заговорить на иностранном языке	132
4.4. Помнить математические формулы	138
4.5. Анатомия без труда	142
4.6. Органическая химия — легко	149
4.7. Быстро учить стихи и тексты ролей	154
4.8. Стать ходячей энциклопедией по праву	159
4.9. Другие дисциплины	164

ГЛАВА 5

Техники для повседневной жизни	168
5.1. Запоминать имена и лица	168
5.2. Хранить список дел в голове	174
5.3. Научиться играть на гитаре	179
5.4. Где я припарковался?	183
5.5. Телефонный справочник наизусть	185
5.6. Разговоры, презентации и речи выступлений	189
5.7. Книги и фильмы от начала до конца	193
5.8. Расписание общественного транспорта	196
5.9. Тренируйте память ежедневно	200

ГЛАВА 6

Техники чемпионов: поразите мир своей памятью	204
6.1. Запомнить колоду из 52 карт	206
6.2. Запомнить двоичные числа	210
6.3. Запомнить число Пи	213
6.4. Запомнить календарь	215
6.5. Запомнить все флаги мира	222
6.6. Как быть непобедимым в игре «Trivial pursuit»	226
6.7. Память и телевизионные игры	230
Эпилог	233
Благодарности	235
Отсылки	237

Посвящается всем, у кого память,
как у рыбки, и кто хочет это изменить.

*Человек будущего — тот,
у кого самая длинная память.*

Фридрих Ницше

Предисловие

Моя выдающаяся память

«Это невероятно! Объясните, как? Как вы это делаете, Жан-Ив?»

Телеведущий Кристоф Дешаванн ждет, что я раскрою ему секрет запоминания отпечатков пальцев, который обязательно должен быть, ведь их почти невозможно отличить. Я начинаю рассказывать, что всего лишь мысленно связываю каждый отпечаток с тем, что имеет для меня смысл, но на подробности нет времени: идет финальный раунд отборочного тура на шоу «Выдающиеся» канала TF1. В нем участники с экстраординарными способностями проходят самые разные испытания. Например, я демонстрировал незаурядные, как многие считают, возможности своей памяти. Кристоф бросает последний вызов: мне предстоит запомнить и отыскать среди пятидесяти других отпечаток пальца девушки, которую он пригласил из зала. После некоторой паузы я все же нахожу его. Не ошибся. Публика ликует. Я вздыхаю с облегчением. Теперь можно вернуться домой.

Если вы научитесь запоминать сколько угодно большие объемы данных, то и вам такой вызов будет вполне по силам. Отпечатки пальцев сохранять в памяти вам вряд ли понадобится, а вот лекции, номера телефонов, пароли, даты, формулы, технические характеристики или тексты выступлений — вполне вероятно. Для этого пригодятся работаю-

щие техники, помогающие загрузить и держать все важное в памяти. И я обязательно расскажу о них в этой книге. Но сначала я хотел бы поделиться своей историей.

Моя заурядная память

«Ты будешь ходить в школу всю жизнь».

Отец любил повторять это всякий раз, когда слышал мои жалобы. Я не любил учиться. Запоминание и удерживание в памяти чего бы то ни было давалось мне невероятно сложно. Зубрежка была подобна пытке! Несмотря на все страдания, большую часть я все равно забывал, даже если повторил тысячу раз. Память частенько подводила меня в самый неподходящий момент, например, на экзаменах. Это приводило к тому, что все больше дверей в профессии, которые мне нравились, закрывались передо мной. «Я никогда не смогу стать ни врачом, ни астронавтом, ни пекарем в США, — думал я. — Ну и ладно. Все равно у меня плохая память».

С горем пополам я получил диплом по автоматизации делопроизводства. Мама практически заставила меня закончить обучение: ей очень не хотелось, чтобы я остался с одним школьным аттестатом. В итоге я пошел работать в библиотеку в моем родном городе Сент-Этьен.

Я не успел сказать отцу, что он ошибался, и моя учеба наконец закончилась.

Он умер.

Жизнь шла своим чередом, и год за годом все, что я с таким трудом выучил в школе, стиралось из моей памяти. Чем бы я ни занимался, никогда не мог запоминать ни порядок

Предисловие

дел, ни детали — все забывал. От маленькой задачи, которую обязательно нужно сделать, до ключей от машины и даже имена и лица людей, дружба с которыми могла бы мне открыть карьерные перспективы.

Однажды, возвращаясь с работы, я залипал на Ютуб. Лента рекомендаций подкинула мне документальный фильм BBC об Энди Белле, трижды чемпионе мира по запоминанию. В видео он подробно объяснял, как заучивает карточную колоду: придумывает совершенно абсурдные сюжеты, в которых карты являются героями истории. В конце он добавил, что это просто и доступно каждому. Заинтригованный, я решил проверить, сработает ли его техника в моем безнадежном случае. Удивительно, но мне с первого раза удалось воспроизвести по памяти все карты из колоды.

Именно тогда я задумался, как добиться того же результата, если вместо карт будут лекции, профессиональные знания или любая информация, которую невозможно заучить. Существуют ли техники для быстрого и эффективного запоминания?

С того дня я обрел настоящую страсть и решимость сделать изучение любого вида информации проще. В 2011 году я создал блог *potiondevie.fr*, который с тех пор стал большим проектом и настоящим справочником по развитию памяти. Мое содружество «алхимиков», читатели блога, подтолкнули меня к написанию книги, в которой были бы перечислены лучшие техники запоминания. Так в 2012 году вышла в свет книга «Наполеон играет на волынке в автобусе»¹ — мой первый бестселлер, проданный тиражом более десяти тысяч экземпляров.

¹ Оригинальное название: «Napoléon joue de la cornemuse dans un bus». На русском не издавалась. — *Прим. ред.*

Предисловие

С тех пор прошло много лет, а память стала решающим оружием для тех, кто умеет ею управлять. Сегодня вы должны постоянно учиться и адаптироваться, перестраиваясь на ходу. Независимо от вашего образования, профессии и вида деятельности, вам придется иметь дело с большими объемами информации. В некотором роде вы будете «ходить в школу всю жизнь!»

Ваша гениальная память

Добро пожаловать в удивительный мир памяти. В ту часть вашего мозга, которой, возможно, вы больше не доверяете, и которая является причиной ваших комплексов. Вероятно, вы слышали о памяти «как у рыбки»?

Из этой книги вы узнаете, как запомнить то, что на первый взгляд просто не может поместиться в голову. Техники, которые вы найдете здесь, не только упростят эту задачу, но и приятно удивят вас своей оригинальностью и игровой формой.

Предлагаю вам научиться тонкому искусству запоминания в повседневной жизни. Вы разберетесь, как работает ваш мозг и как, учитывая это, использовать техники. Сможете быстро запомнить гораздо больше информации, чем обычно. А также узнаете, как не забыть ее и как победить «провалы в памяти».

Что-то мощное произойдет внутри вас. Вам удастся запомнить информацию без зубрежки. Вы почувствуете себя уверенно, захотите знать об этом все, запоминать больше и быстрее.

Предисловие

Затем вы начнете применять продвинутые техники из книги и с их помощью решите личные проблемы. Это поразит ваших близких и друзей. Ваша успеваемость будет постоянно расти, и в итоге вы добьетесь успеха и станете тем, кого обычно называют гением.

Любое образование, любая карьера, любая мечта доступны тем, кто владеет искусством запоминания. Вопросы, на которые вам придется ответить, будут следующими: чего вы достигнете с этой новой способностью? Как измените свою жизнь? Или, может, весь мир?

Готовы стать гением?

Ваше путешествие начинается прямо сейчас.

Глава 1

Как работает ваша память

Человек без памяти — это человек без жизни. Народ без памяти — это народ без будущего.

Фердинанд Фош¹

Память — пожалуй, самый удивительный инструмент из всех, что дала нам природа. Изучению памяти посвящено множество научных работ, научно-популярных книг и документальных фильмов. Некоторые факты доказаны исследованиями, к другим стоит относиться скептически, а третьи — всего лишь домыслы.

Из этой главы вы узнаете, как на самом деле работает ваша память. Сначала вы обнаружите, что большинство ваших знаний о памяти всего лишь распространенные стереотипы. А потом, с помощью фактов, которые вас удивят, поймете, каким образом то, что вы выучили, остается с вами на всю жизнь.

1.1. XXI век и его влияние на вашу память

Год от года нам приходится запоминать и удерживать в памяти все больше информации: даты, имена, лица, срочные дела, логины и пароли, инструкции, правовые докумен-

¹ Фердинанд Фош (1851–1929) — военный деятель, военный теоретик, маршал Франции с 1918 года. — *Прим. ред.*

Дизайн памяти

ты, интерфейсы программ и приложений и т. д. А еще есть повседневные, но не менее важные вещи: коды доступа, списки продуктов, назначения врача, даты платежей... Список практически безграничен.

XXI век — это век ПЕРЕизбытка информации. Людям приходится искать способы разгружать память и переносить все на «внешние жесткие диски» — приложения и программы, задача которых — помнить за нас. И это очень удобно, потому что в одно-два касания вы избавляетесь от проблем с памятью. По крайней мере, на первый взгляд и в краткосрочной перспективе.

Потому что дальше при таком подходе эти проблемы будут проявляться все чаще.

Забывчивость не только ваша проблема

Подобно мышце, память атрофируется, если ее не напрягать. Она становится ленивой. И как следствие, вы отвыкаете от глубоких размышлений, а сам этот процесс начинает приносить страдания, в прямом смысле. Появляются головные боли, ощущение растерянности, трудности в понимании задач, имеющих более двух этапов, и чувство вины за то, что не знаешь, с чего начать...

Раньше память была вашей гордостью. Вообще-то это было не так давно, но с какого-то момента она все чаще подводит и приносит немало неприятностей.

«Ой да, у меня совсем дырявая память!»

Знаю, я был таким же.

Вы официально становитесь «главным склеротиком в компании». Поздравляю! Однако, скорее всего, остальные имеют похожие проблемы.

Вы когда-нибудь забывали то, что забыть непростительно?

Как работает ваша память

Дата рождения или ключи — это одно. Но если забывчивость приводит к пагубным последствиям для вашей жизни, то проблему нужно решать.

Однажды, приехав на важный экзамен, я понял, что оставил дома одну из трех папок с портфолио, которые мне предстояло демонстрировать. Это был такой экзамен, сдав который на отлично, можно не напрягаться при подготовке ко всем остальным. На каждую из папок я потратил недели напряженной работы, нельзя было забыть ни одну из них. Однако в тот день случилось именно это: я отвлекся на проверку почты и оставил папку на диване в гостиной. К счастью, экзамен начался с огромной задержкой, поэтому я успел вернуться домой и забрать ее. Но стоит ли мне всегда надеяться на удачу? Конечно, нет.

И вам тоже.

Представьте: вы возвращаетесь из отпуска. Утомились, голова забита воспоминаниями, а в понедельник уже выходить на работу. И вдруг вас бросает в дрожь: ключи от дома остались в 600 км от него. Никто не может вам помочь. Запасные ключи есть только у вашей тети, но она тоже в отъезде. Вернуться за ними вы уже не успеете, к тому же ваша машина в гараже, а ключ от него в общей связке.

Вы вызвали мастера, который приехал только через полтора часа. Вскрытие замка и установка нового обошлись вам в 350 евро. Эта «простая забывчивость» стоила вам кучу денег и времени, которые вы могли бы применить с большей пользой.

Или другой пример. Вы отличный работник, много лет посвятили компании, в которой вас очень любят и ценят. Единственная маленькая проблема: время от времени вы забываете о важных вещах и делаете из-за этого ошибки.

«Как и все остальные!» — возразите вы. И будете правы.