

ЗАПОМНИ ЭТО
ЗАПОМНИ ЭТО
ЗАПОМНИ ЭТО
ЗАПОМНИ ЭТО
ЗАПОМНИ ЭТО
ЗАПОМНИ ЭТО
ЗАПОМНИ ЭТО
ЗАПОМНИ ЭТО
ЗАПОМНИ ЭТО

КНИГА-ТРЕНИНГ

ПО БЫСТРОМУ

И ЭФФЕКТИВНОМУ

РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ

ИЛЬГИЗ

САБИРОВ

ЗАПОМНИ ЭТО

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Часть I. Инструментарий	16
Проверка памяти	18
Внимание и память	27
Образ	29
Стимул — реакция	33
Цепочка	42
Кодирование слов	55
Кодирование цифр	66
Как избавиться от ошибок	74
Превращаем умения в навыки	88
Развитие навыка кодирования	90
Как запомнить информацию надолго?	109
Часть II. Запоминание на практике	121
Иностранные слова	123
Неизвестные слова	130
Даты и события	133
Усовершенствованная система запоминания чисел	135
Формулы	146
ПИН-коды	148

ЗАПОМНИ ЭТО

Имена и лица	150
Изображения	160
Правила дорожного движения и дорожные знаки	163
Повседневные дела	166
Стихотворения	168
Определения и правила	170
Планеты	171
Тексты	173
А это лучше не запоминать	176
Как вспомнить забытую информацию	178
«Мне что, всегда картинки представлять?»	180
Как запоминать другие виды информации?	181
Что с вашим проектом?	188
Проверка памяти	189
Заключение	197
Что почитать?	200
Литература	204

ВВЕДЕНИЕ

Середина 2007 года, я ученик 6-го класса. Маму вызвали в школу из-за моей неуспеваемости. «У вашего сына плохая память, он не может ответить ни на один вопрос, запомнить таблицу умножения, элементарные определения. Если сейчас такие проблемы, что же будет дальше?» — сказала учительница. Родители заволновались и купили мне таблетки для улучшения памяти и концентрации внимания. Но они не помогли, память не улучшилась. Плохая память мешала мне и в колледже, и на первой работе в банке — вскоре меня оттуда уволили.

Я не знал, что делать, а потом случайно наткнулся в интернете на книгу по улучшению памяти. Увидев ее, я подумал: «Серьезно? Память можно улучшать?» Оказалось — да!

Я читал книгу почти месяц. Вернее, я прочитал сам текст за неделю, а остальное время тренировался запоминать самую разную информацию. Я словно стал одержимым. До сих пор в моей памяти не задерживались даже простые

факты — и вдруг я научился после одного прочтения запоминать огромные массивы информации: даты, номера телефонов, таблицы по биологии из 80 пунктов, имена, формулы... Я даже начал показывать людям фокусы на запоминание!

Я стал читать все, что мог найти по теме развития памяти. И не просто читать, а осваивать новые способы запоминания. А потом взялся за освоение приемов быстрого обучения, а также нейропсихологии и нейробиологии.

У меня появилась мечта — стать человеком с суперпамятью и помогать другим людям развивать память! Изучив всю возможную информацию, я отсек то, что оказалось малоэффективным, сохранив самое действенное и дополнив собственными наработками. Теперь я хочу поделиться этими знаниями с вами.

ПЛОХОЙ ПАМЯТИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Примеры тысяч моих учеников доказывают, что плохой памяти не существует. Просто не все умеют ею пользоваться. Я, например, могу запомнить 10 дат за 1 минуту. Вы тоже можете это сделать, просто пока не знаете как.

Когда вы заучиваете информацию механически, вы словно пытаетесь закрыть чемодан, переполненный вещами, засунутыми в него абы как. Сложите вещи аккуратно — и чемодан легко закроется. А если вам понадобится какая-то вещь, вы легко и быстро сможете ее найти. То же самое и с запоминанием.

Единственный способ запоминания информации — ее систематизация!

В этой книге я покажу вам, как правильно систематизировать и «упаковывать» информацию, чтобы запоминать ее намного быстрее и в большем объеме. Вы ощутите прогресс уже через несколько дней! Обещаю, что, после того как вы прочтете эту книгу и выполните упражнения, ваш мозг будет работать гораздо лучше, чем прежде, а процесс запоминания нового изменится до неузнаваемости.

ЗАЧЕМ РАЗВИВАТЬ ПАМЯТЬ

На этот вопрос нет универсального ответа, ведь у каждого свои цели. Мне, например, техники запоминания помогли сократить время изучения английского языка на 70% — с сохранением объема изучаемого материала. Когда мне потребовалось написать собственную программу для запоминания текстов выступлений, я быстро выучил язык программирования Python.

Школьники и студенты развивают память, чтобы быстрее и эффективнее осваивать учебный материал: запоминать даты, таблицы, списки, события, карты, формулы, термины, правила и теоремы. Благодаря этому они лучше пишут контрольные и сдают экзамены.

Взрослым техники запоминания помогают повышать квалификацию, осваивать новые профессии, изучать иностранные языки, расширять кругозор и пополнять словарный запас, лучше концентрировать внимание. А пожилым

людям такие тренировки помогают в профилактике забывчивости и нарушения мыслительных процессов.

Психолог Адам Грант в своей книге «Подумайте еще раз»^{*} пишет, что за один день в 2011 году человек получал в пять раз больше информации, чем за один день в 1980-х годах. Сегодня мы получаем ее еще как минимум в два раза больше^{**}.

Мир стремительно меняется: вчера в моде были биткоины, сегодня NFT, завтра, возможно, популярными станут туры на Марс... Вчера вы считались хорошим сотрудником с текущим набором навыков, а завтра для вашей должности понадобится человек, хорошо разбирающийся, например, в экологии и помогающий компании стать более экологичной.

В реальности, которая нас ждет, наиболее востребованными станут люди, способные быстро учиться новому, адаптироваться к изменяющимся условиям. Конечно, хорошая память, умение концентрироваться сами по себе не сделают из вас сверхчеловека, но они помогут вам овладеть теми качествами, которые будут цениться в новом мире.

КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА

Это книга-тренинг, и, чтобы развить навыки запоминания, недостаточно ее просто прочитать и закрыть — необходимо выполнить все упражнения.

В книге две части.

^{*} Грант А. Подумайте еще раз. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. *Здесь и далее примечания редактора.*

^{**} Книга написана в 2022 году.

Первая познакомит вас с основными мнемотехниками. Вы узнаете, что существуют разные виды информации и для каждого из них есть наиболее удобные и правильные способы систематизации и запоминания. Далее вы выполните специальные упражнения, которые помогут вам потренировать полученные умения. В результате вы научитесь запоминать информацию быстро, не задумываясь о том, какой инструмент лучше использовать в каждом случае. Пройдя эту часть книги, вы будете запоминать больше информации после одного прочтения, и происходить это будет быстрее.

Во второй части я привожу примеры того, как можно запоминать самую разную информацию: иностранные слова, даты и события, имена, формулы, правила дорожного движения и многое другое. Здесь же есть упражнения для тренировки.

В каждой части приводятся также практические советы о том, как сделать процесс запоминания более эффективным.

Разделы первой части книги я рекомендую осваивать по одному в день. Так информация будет лучше усваиваться и быстрее переходить в долговременную память. На каждый раздел вам потребуется в среднем 30 минут. Далее можно работать в удобном для вас темпе.

Выполняйте все упражнения последовательно и без пропусков. Если у вас возникнут вопросы, пожелания или вы захотите поделиться своими впечатлениями о книге, пишите «ВКонтакте»: https://vk.com/i_sabirov.