

СОДЕРЖАНИЕ

Слова признательности	5
Введение	7
Как пользоваться книгой.....	11

I. ПАМЯТЬ — КОНЦЕПЦИИ И СИСТЕМЫ

1. Совершенна ли ваша память?.....	15
2. Проверка нынешних возможностей вашей памяти.....	24
3. История развития представлений о памяти.....	38
4. Секретные принципы, лежащие в основе превосходной памяти.....	50
5. Система связей.....	57
6. Система формы цифр.....	62
7. Система рифмования цифр	71
8. Система римской комнаты.....	77
9. Алфавитная система	82

-
10. Как улучшить
все полученные вами знания на 100%.....89
11. Ритмы вашей памяти.....91

II. ПАМЯТЬ — ГЛАВНАЯ СИСТЕМА

12. Главная система.....103
13. Как улучшить
все усвоенное вами на 1000%139
14. Запоминание игральных карт.....141
15. Повышайте свой коэффициент интеллекта,
тренируясь в запоминании
больших чисел.....146
16. Запоминание телефонных номеров.....151
17. Запоминаем свое расписание.....155
18. Запоминание дат
текущего столетия.....159
19. Запоминание
важных исторических дат.....163
20. Запоминание дней рождений,
юбилеев, точных дат исторических событий.....166
21. Изучение языков168

III. ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТЫ ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ

22. Интеллект-карты – запоминание конспекта.....	179
23. Запоминание имен и лиц.....	182
24. Припоминание забытого.....	208
25. Запоминание при подготовке к экзаменам	211
26. Запоминание выступлений, анекдотов, сценариев, стихов, газетных статей и книг	215
27. Запоминание снов.....	225
28. Упражнения для дальнейшего развития ваших способностей	228
Заключение.....	230
Другие книги Тони Бьюзена.....	231

СЛОВА ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Сердечно благодарен всем тем людям, чьи усилия и содействие помогли мне выпустить эту книгу.

Вот их имена:

Зита Олбес; Дженни Оллен; Астрид Андерсен; Джинни Битти; Ник Бийтс; Марк Браун; Джой Баттери; мой брат Барри Бьюзен; Бернард Чибнейл; Тесса Кларк; Карол Коукер; Стив и Фэнни Коллинги; Сьюзен Крокфорд; Триция Дэйт; Дженет Домини; Чарлз Элтон; Дженис Инглиш; Лоррейн Гилл; Билл Харрис; Брайан Гельвег-Ларсен; Томас Джарлов; Триш Лиллис; Джермиона Ловелл; Аннет МакГи; Джо МакМагон; Ванда Норе; Халид Ранджа; Пеп Рейф; Ориоль Робертс; Ян Розенблюм; Кайтрина Най Шуйлибайн; Роберт Миллард Смит; Крис и Пэт Стивенсы; Джен Стрейт; Кристофер Тэтем; Ли Тейлор; Нэнси Томас; Сью Водин; Джим Уард; Билл Уаттс; Джиллиан Уаттс; Филлида Уилсон.

ВВЕДЕНИЕ

В детстве меня, как и большинство детей, чрезвычайно занимало это загадочное и неуловимое явление — память. В обыденных и привычных ситуациях она работала безотказно, и я считал это вполне естественным. На экзаменах же, к удивлению, память вела себя не лучшим образом и часто меня подводила. Детство мое прошло в деревне, среди животных, и я убедился, что эти «бессловесные» создания обладают великолепной памятью, часто превосходящей нашу собственную. Так почему же человеческая память столь несовершенна?

Чтобы найти ответ, я начал изучать специальные системы развития памяти, разработанные древними греками (с их помощью римляне запоминали целые книги мифов и поражали аудиторию во время выступлений или дебатов в Сенате). Еще более конкретно я стал интересоваться этим вопросом во время учебы в колледже. В тот период я внезапно осознал, что системы развития памяти могут не только применяться для запоминания всего подряд (как у попугая), но и служить основой гигантской базы данных мозга, позволяющей быстро и эффективно находить нужную информацию и значительно облегчающей понимание в целом. Я применял эту методику при сдаче экзаменов, играя с собственным воображением, чтобы развить память, и помогал отстающим товарищам добиваться превосходных результатов в учебе.

Наблюдающийся в последние десятилетия всплеск научных исследований мозговой деятельности подтвердил истину, давно известную работающим в этой области людям: способность человеческого мозга вмещать и хранить информацию очень велика — она намного больше, чем принято считать.

С книгой «Суперпамять» (переработанное и дополненное издание книги «Работай головой») вы отправитесь в путешествие по «висячим садам» вашей безграничной памяти и воображения, которые следовало бы поставить первым из семи чудес света.

Наш 21-й день рождения

Издание этой книги на английском языке («Use Your Memoгу») было приурочено к 21-й годовщине со дня выхода в свет книги «Работай головой», познакомившей миллионы людей во всем мире с концепцией интеллект-карт (Mind Maps). То знаменательное событие произошло весной 1974 года. Концепция интеллект-карт — новая система развития памяти. В последние пять столетий таких никто не предлагал и не вводил в практику.

В начале девяностых годов XX века людей, интересующихся возможностями человеческой памяти, стало так много, что было решено провести первую Мемориалу — международный чемпионат по использованию резервов памяти. Применяя методики, описанные в этой книге, участники чемпионата показали небывалые результаты: менее чем за три минуты они запоминали целые планшеты с игральными картами, 1000-значные числа и огромные списки различных предметов.

Доминик О'Брайен и Джонатан Хэнкок, победители чемпионата, продемонстрировали всему миру построенные ими гигантские интеллект-карты, основанные на изложенных здесь принципах запоминания (см. с. 51–54).

В книге описано много историй о достижениях людей, использовавших принципы и методики работы с интеллект-картами.

Джеймс Лонгворт, шестнадцатилетний воспитанник Итона, установил мировой рекорд среди учащихся в запоминании игральных карт: целую колоду он запомнил всего за полторы минуты. Этот юноша побил мировой рекорд в запоминании чисел. Применяя приемы развития памяти и метод интеллект-карт в учебе, он смог добиться великолепных результатов, успевая при этом вести активную общественную жизнь, заниматься спортом, играть в студенческом театре.

Наташа Диот из школы Святого Дэвида в Ашфорде, графство Миддлсекс, выиграла Международный чемпионат по использованию резервов человеческой памяти среди женщин. При этом она получила девять степеней «А» (наивысшая отметка) на выпускных экзаменах, возглавила женскую спортивную команду школы и приняла активное участие в научных исследованиях, результаты которых были использованы в «Книге гениев Тони Бьюзена».

Джеймс Ли, прославившийся своей способностью к запоминанию, стал телевизионной звездой. Недавно в одной из программ он поразил зрителей, продемонстрировав невероятные возможности своей памяти.

Вдохновленные подобными примерами члены клуба «Работай головой» создали организацию так называемых мнемонеров (мнемоника от греч. *mnemonic* — совокупность приемов, имеющих целью облегчить запоминание возможно большего числа сведений, фактов. Основана на законах ассоциаций). Для этих людей тренировка памяти является и своеобразной «интеллектуальной аэробикой», и средством для запоминания огромного количества информации, необходимой в повседневной жизни.

В 1993 году на основе принципов, описанных в книге «Суперпамять» и особенно истории о Зевсе и Мнемозине (см. с. 55), была выведена формула

$$\text{Э} \rightarrow \text{П} = \overset{\infty}{\text{T}}$$

Эта формула свидетельствует о том, что если приложить определенную энергию к памяти, то результатом будут неограниченные творческие возможности.

Итак, ваше путешествие в эти фантастические и полные тайн миры начинается...

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Книга «Суперпамять» должна помочь вам в кратчайшие сроки добиться желаемых результатов в развитии памяти.

Она состоит из трех основных частей: первая посвящена истории развития представлений о памяти и системам запоминания, во второй раскрывается смысл основной (главной) системы и приводятся способы ее применения, третья описывает систему интеллект-карт (Mind Maps), используемых для запоминания.

Если рассмотреть структуру книги более подробно, то главы 1–9 помогают проверить ваши сегодняшние способности к запоминанию. Вы найдете в них главные сведения о человеческой памяти, включая основы и принципы развития экстраординарной памяти. Здесь же объясняются основные системы связей и списков, необходимые для запоминания 10, 20 и 30 элементов.

Прочитав главу 10, вы научитесь применять уже освоенную систему в десять раз эффективнее, а потом еще в десять раз эффективнее!

В главе 11 вы узнаете о своих мыслительных ритмах, что позволит вам изменить поведение и наладить жизнь так, чтобы значительно улучшить память.

В главе 12 рассказывается об основной (главной) системе. Основной она названа потому, что на ее базе создано множество других систем запоминания, в то время

как сама она может быть использована для запоминания игральных карт, многозначных чисел, телефонных номеров, графиков и расписаний, знаменательных дат, дней рождения и годовщин, для заучивания слов и изучения языков (главы 14–21).

Глава 22 ознакомит вас с новаторской методикой интеллект-карт — новым подходом к искусству запоминания, позволяющим увеличить возможности памяти приблизительно в десять раз.

Техника интеллект-карт может использоваться и в других системах запоминания, которые описываются в главах 23–27, а именно для запоминания имен и лиц, для припоминания забытых фактов, подготовки и сдачи экзаменов, публичных выступлений, рассказывания анекдотов и шуток и, наконец, для того, чтобы вы смогли сохранить в памяти ваши сновидения.

Я рекомендую вам сначала просмотреть всю книгу, подробно ознакомившись с главами 1–13, содержащими основные сведения.

После этого можете либо читать и дальше главу за главой, либо сразу перейти к главе 22, а потом выбирать наиболее интересующие вас материалы из глав 23–28.

Но прежде всего, изучая данную книгу, старайтесь максимально использовать свои **ассоциативные возможности** и **воображение** и получать удовольствие от процесса запоминания!