

**Иван Иванович Полонейчик**

**Как легко учиться и сдавать экзамены**



## СОДЕРЖАНИЕ

### **Глава 1. УЧИТЬСЯ УЧИТЬСЯ!**

или об очень хорошем капитале.

### **Глава 2. О ЧЕМ ЭТА КНИГА**

или на пути к гениальности.

### **Глава 3. ВНИМАНИЕ - НАЧАЛО НАЧАЛ**

или о пользе перерывов.

### **Глава 4. ЗАБЫВАНИЕ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ**

или о необходимости разнообразия.

### **Глава 5. ПОВТОРЕНИЕ - МАТЬ УЧЕНИЯ, А ЗУБРЕЖКА - МАЧЕХА**

или чем больше знаешь, тем можешь знать больше.

### **Глава 6. НА ЧЕМ ОСНОВАНА НАША ПАМЯТЬ**

или «В Греции все есть!»

### **Глава 7. МЕТОД ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ АССОЦИАЦИЙ -ОСНОВА ЗАПОМИНАНИЯ**

или о пользе сочинительства.

### **Глава 8. МЕТОД ЦИЦЕРОНА РАБОТАЕТ И СЕЙЧАС**

или новое - хорошо забытое старое.

### **Глава 9. ЗАПОМИНАНИЕ ЦИФРОВОЙ ИНФОРМАЦИИ**

или на что похож гвоздь.

### **Глава 10. МАТРИЦА ЗАПОМИНАНИЯ**

или о записной книжке без бумаги.

### **Глава 11. СЕКРЕТЫ ДРЕВНИХ МУДРЕЦОВ**

или Пифагор изобретал не только теоремы.

### **Глава 12. РАЦИОНАЛЬНОЕ КОНСПЕКТИРОВАНИЕ**

или пишем то, что нужно.

### **Глава 13. ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ УВЕЛИЧЕНИЯ СКОРОСТИ ЧТЕНИЯ**

или пройдем книгу за пару дней.

### **Глава 14. РАБОТА С ТЕКСТОМ**

или о правильном подходе к книгам.

### **Глава 15. Эффективная работа мозга.**

ХОРОШАЯ УЧЕБА ИМЕЕТ СВОЙ ЗАПАХ или программисты нюхают лимоны.

### **Глава 16. Эффективная работа мозга.**

НАТУРАЛЬНЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ или наградим мозг здоровьем.

### **Глава 17. Эффективная работа мозга.**

ВЕЛИКАЯ СИЛА МУЗЫКИ или слушай хорошую музыку — станешь гением.

### **Глава 18. УСПЕХ БЛИЗОК!**

или предвкушаем удачу.

## Глава 1. УЧИТЬСЯ УЧИТЬСЯ!

Экзамены... Вступительные, выпускные, сессия. И почти всегда происходит одно и то же. Экзаменуемый с какого-то момента времени начинает изо всех сил готовиться. Что это означает? Бесконечное корпение над учебниками, беспорядочное повторение, именуемое простым и емким словом зубрежка, попытка прочесть все максимальное количество раз и много еще чего такого, что очень часто вызывает слезу умиления у родителей по поводу старательности и трудолюбия их чад.

Прекрасно, если это приносит свои плоды в виде хороших оценок, поступления в учебное заведение, именной стипендии. Мы рады за Вас.

Иногда бывает немного похуже... От волнения забыл ответ на самый простой вопрос (причем, что характерно, сразу за дверью аудитории правильный ответ моментально вспоминается). При ответе наговорил явно не то и не совсем по теме. «Срубился» на дополнительном вопросе. В слове, в написании которого никогда ошибок не делал, наконец-то допустил ляп и так далее, и тому подобное.

Надеемся, что в этом смысле наша книга Вам очень даже пригодится. И если вы последуете всем достаточно простым советам и методикам, которые из нее узнаете, то гарантируем, что Ваши шансы на хорошую оценку возрастут неимоверно. А навыки работы с информацией дадут Вам замечательные возможности для профессионального роста.

**Очень даже может оказаться, что умение учиться, продуктивно работать с информацией окажется Вашим самым ценным капиталом, который пригодится во всех ситуациях, поможет добиться успеха в жизни.**

Беда нашего образования в том, что оно только учит и совершенно не уделяет внимание тому, как надо учиться. Ставка делается только на результат (полученные знания) и «за кадром» остается путь его достижения. Да и результат мог бы быть гораздо весомее. А пока легкие и удобные дороги превращаются в трудно проходимые дебри.



РИС. 1. ПУТЬ К УСПЕХУ

## Глава 2. О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Эта книга о том, что Вы можете гораздо продуктивнее использовать Ваш интеллектуальный потенциал и, как следствие, успешнее готовиться к экзаменам, усваивать информацию глубже и полнее. А это и экзамены, и учеба, и работа.

### **Вы сможете:**

- **увеличить производительность Вашего умственного труда, в 10-15 раз;**
  - **получать удовольствие от учебы;**
  - « **запоминать и не забывать то, что Вам нужно;**
  - « **значительно увеличить быстроту Вашего чтения и восприятия информации;**
  - **создавать не конспекты, а маленькие шедевры, по которым и заниматься, и сдавать экзамены гораздо эффективнее;**
  - « **грамотно работать с текстами любой сложности;** «
- разбудить воображение и творческие способности;**
- **НАКОНЕЦ, СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЕ ШАГИ НА ПУТИ К ГЕНИАЛЬНОСТИ, ЧЕГО ВЫ, НЕСОМНЕННО, ДОСТОЙНЫ.**

Как работать с книгой? Прежде всего, бегло просмотреть. И только потом внимательно изучать. Все те методы и техники, которые мы приводим, очень просты, но чрезвычайно эффективны. Начинайте применять их сразу же после того, как познакомитесь с ними.

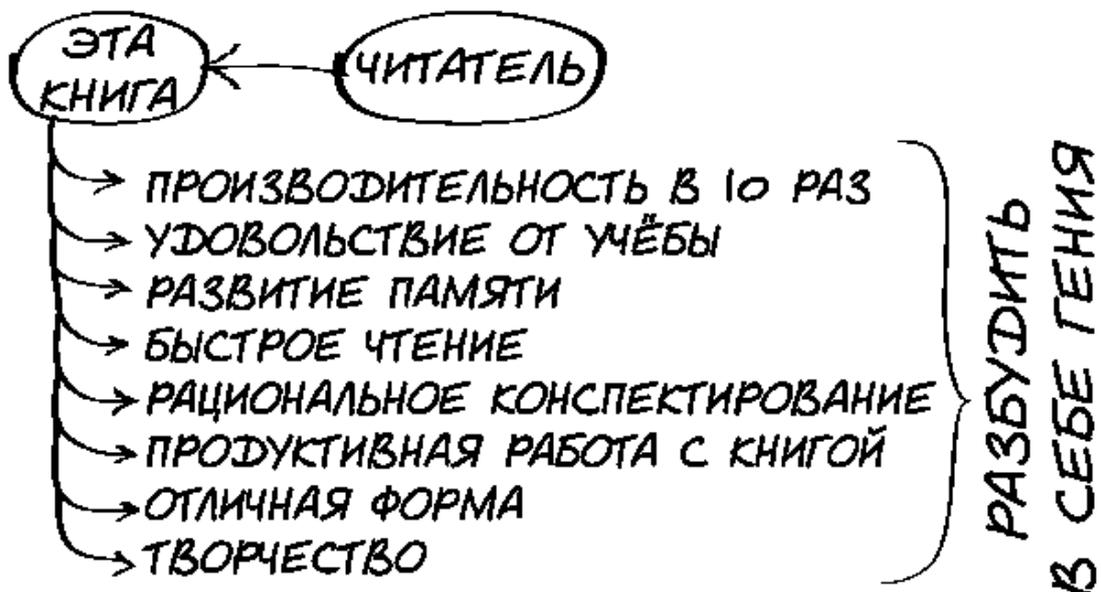
Теоретизированию постараемся уделить внимания поменьше, главный упор сделаем на советы, методы и приемы.

Некоторые моменты Вам покажутся уж совсем невероятными. Вроде метод куда уж проще, и особенно напрягаться не надо, а обещаем просто невероятный эффект.

И я бы на Вашем месте засомневался. Если бы только в свое время не попробовал все это на себе и не убедился в этом.

Главный итог этих моих занятий - я стал лучше запоминать, на «средней научности» книгу трачу только пару-тройку дней, причем усваиваю ее очень даже неплохо, мои рабочие записи действительно стали «маленькими шедеврами», что не замедлило принести результат. О творчестве умолчу из скромности.

И горькое чувство сожаления — ну почему меня этому никто не научил, когда я учился в школе и университете? Так что у Вас есть чудесный шанс, который Вы просто обязаны использовать, раз уж держите в руках эту книгу. Ну что, начали?



**РИС. 2. ЧТО ДАЁТ ЭТА КНИГА**

### **Глава 3. ВНИМАНИЕ - НАЧАЛО НАЧАЛ**

Если мы что-то хотим запомнить и осмыслить - мы должны обратить на это внимание. Причем чем больше, тем лучше. Сколько было слышно жалоб на тему «Ах, он такой способный, но такой невнимательный!».

Это не оправдание. Ситуацию можно и должно направить в нужное русло.

Как работает наша память? Вначале информация поступает в сенсорную память. Сенсорная память запоминает абсолютно все - от шума за окном до сложной формулы. Но информация в ней держится не более 1 минуты.

Затем информация поступает в кратковременную память (что-то вроде ОЗУ у персоналок). Тут уже информация может задерживаться до 9 часов. Здесь же происходит осмысление материала. И наконец-то дело доходит до долговременной памяти, объемы которой безграничны и время хранения может быть сколь угодно долгим.

Так вот, в этом цикле внимание играет огромную роль. Чтобы что-нибудь выучить - сконцентрируйте внимание на достаточно долгий промежуток времени.

Есть много упражнений на развитие внимания, и мы в других наших книгах о них расскажем. Но в этой книге мы хотим предложить Вам то, что можно начинать применять сразу и с хорошим эффектом.

#### **Первый совет**

Начнем с дыхания. Знаете фразу «Он слушал, затаив дыхание»? Во время ответственных занятий Вы сами, незаметно для себя, будете задерживать дыхание, а это имеет обратную сторону в виде повышенной усталости.

Чтобы свести этот нежелательный эффект к минимуму — перед занятиями выполняйте очень простое дыхательное упражнение. Это так называемый цикл полного дыхания, позволяющий максимально наполнить организм кислородом и уменьшить утомляемость. Помните, что мы обещали не слишком теоретизировать? Ну, так и не будем. Вот это упражнение.

**1 Нижнее дыхание. Участвует только живот. Во время вдоха живот выпячивается, во время выдоха «сдувается».**

**2. Среднее дыхание. Участвует только грудная клетка. Прodelать, пять-семь раз.**

**3 Верхнее дыхание. Во время вдоха плечи поднимаются, при выдохе опускаются. Прodelать пять-семь раз.**

**4. Соединение нижнего, среднего и верхнего дыхания в одно дыхание. Во время вдоха плавно поднимается живот, затем грудная клетка, затем плечи. На выдохе сначала опускается живот, потом грудная клетка, потом плечи. Прodelать семь-десять раз.**

**5 Гармонизирующее дыхание. Глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот со звуком «сссссссс». Прodelывается три раза.**

**6 Стимулирующее дыхание. Глубокий свободный вдох и прерывистый выдох. При выдохе губы вытянуты в трубочку, как при задувании свечи. Прodelывается три раза.**

По моему, несложно. Занимает всего лишь пару минут. Но эффект поразительный. И так, перед экзаменом, занятиями или после перерыва уделяете время циклу дыхания. Знаете, что сложного в этом упражнении? Необходимость его регулярного выполнения. Преодолейте себя, свою суетность и почувствуйте ту силу и энергию, которое дает это упражнение.

#### **Второй совет**

Научитесь сосредотачивать все свое внимание, используя «переключатель» внимания.

Этот переключатель может быть почти любым жестом или движением. Например, соедините большой и указательный пальцы, сложите руки так, чтобы они образовали стрелку, или подымите вверх большой палец. Какой бы знак Вы не представили, он создан для того, чтобы напомнить Вам, что сейчас нужно быть особенно сконцентрированным, внимательно слушать или смотреть, и Вы запомните все, что можете. Чтобы создать этот переключающий знак, расслабьтесь, Вы также можете закрыть глаза, и выберете знак, который вы хотите использовать. Затем сделайте этот жест и, делая его, думайте: «Сейчас я буду внимателен. Я

**буду очень бдителен и буду все осознавать, я буду фиксировать эту информацию в памяти и смогу вспомнить ее позже».**

Проделайте это несколько раз и позже в этот день (или на следующий день, если Вы начали это упражнение вечером) попрактикуйте использование этого переключающего знака в каких-нибудь реальных ситуациях. Найдите, по крайней мере, три ситуации, когда Вы особенно заинтересованы запомнить что-либо, и используйте Ваш переключающийся знак, чтобы повысить свое внимание. При этом делайте этот жест, повторяйте про себя те же слова, что и при создании переключателя: «Сейчас я буду внимателен. Я буду бдителен и буду все осознавать, я буду фиксировать эту информацию в памяти и смогу вспомнить ее позже».

Повторяете обе части этого упражнения (медитацию и практику в реальных ситуациях) в течение недели, чтобы приучить себя связывать действие, которое Вы хотите выполнить (концентрация внимания) с переключающимся знаком (поднятие вверх большого пальца). Позже, когда же эта связь закрепится, Вам не нужно будет продолжать выполнять упражнение, просто Вы продолжите регулярно применять переключающийся знак в реальных ситуациях.

Как только Вы окажетесь в ситуации, когда надо быть особенно внимательным, используйте Ваш переключатель, и Вы автоматически добьетесь этого.

Вроде ничего сложного, а работает прекрасно. Отработайте свой «переключатель» и убедитесь в этом сами.

### Третий совет

Сколь угодно долго концентрировать внимание мы не можем. Так или иначе через какой-то промежуток времени наши мысли начнут рассеиваться и потихоньку уходить от предмета изучения, куда их обратно бывает довольно сложно вернуть. Это, в общем-то, нормальный процесс. **Установлено, что наибольшей интенсивности наше внимание достигает через 20 минут с момента начала работы и достигает своего минимума спустя 40 минут.**



**РИС. 3. ЗАВИСИМОСТЬ ВНИМАНИЯ ОТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЙ**

Исходя из этого, предлагаем Вашему вниманию оптимальный график интеллектуального труда. В качестве отправной точки примем, что самая действенная продолжительность работы - 30 минут. Пик внимания пройден, но оно еще вполне способно удерживаться на предмете.

Часто бывает так, что Вы «въехали в тему», испытываете наслаждение от занятий и очень не хотите их прерывать. Вы сами собой довольны, все кажется легким и простым. СТОП! Надо делать перерывы, а то Вы через день с ужасом убедитесь, что мало что помните из того, что так лихо изучали.

Так вот, после 30 минут занятий обязательно сделайте перерыв в 2 минуты. Пройдитесь по комнате, поглядите кошку, выпейте сока. Что угодно делайте, но только не думайте о предмете работы. А вот пройдет две минуты — снова входите в работу. Все те же тридцать минут. А потом перерыв чуть подольше - 5 минут.

Сейчас мы приведем график наиболее плодотворного режима работы. Он состоит из трех этапов. В свою очередь, каждый этап состоит из восьми 30-ти минутных рабочих отрезков и изменяющихся по длительности интервалов отдыха.

Сколько этапов Вам применять — зависит от обстоятельств. Если это просто учеба - то один или два. Если подготовка к экзамену- то два или три.

#### Первый этап

ЗАНЯТИЯ, МИН.	30		30		30		30		30		30		30	
ПЕРЕРЫВ, МИН.		2		5		2		10		2		5		2

После первого этапа — как минимум часовой перерыв.

#### Второй этап

ЗАНЯТИЯ, МИН.	30		30		30		30		30		30		30	
ПЕРЕРЫВ, МИН.		4		10		4		20		4		10		4

После второго этапа также обязателен часовой перерыв. Далее следует третий этап, но его применять желательно только во время подготовки к экзаменам.

#### Третий этап

ЗАНЯТИЯ, МИН.	30		30		30		30		30		30		30	
ПЕРЕРЫВ, МИН.		6		20		6		40		6		20		6

Все, теперь отдых.

Подведем некоторые итоги. Первый этап состоит из 4-х часов рабочих, а отдых занимает 28 минут (пока не учитываем большой перерыв).

Второй этап — 4 часа работы, перерывы составили 56 минут.

Третий этап — тоже 4 часа работы, перерывы составили 104 минуты (почти два часа). Суммарная продолжительность работы составила 12 часов, все перерывы вместе с большими - около пяти часов. Итого — 17 часов. Действительно, работать по 17 часов следует только во время интенсивной подготовки к экзаменам.

Потери в 5 часов могут показаться большими. Как же, столько времени «потеряно».

На самом деле такой график работы позволяет увеличить объем выполняемой работы в 3-4 раза.

Естественно, что отклонения от него эту эффективность снижают.

Еще раз напомним, что в обычном учебном или рабочем режиме достаточно первого этапа. **Резюме главы**

### 3

- 1. Внимание и концентрация - важнейшие части освоения информации.**
- 2. Внимание можно и нужно тренировать. Ссылки "я так устроен, мне не дано" отменяются.**
- 3. Дыхательная гимнастика перед началом работы - важный элемент усиления внимания.**
- 4. Создавайте свой "переключатель внимания".**
- 5. Работайте строго по графику, обязательно устраивайте перерывы.**

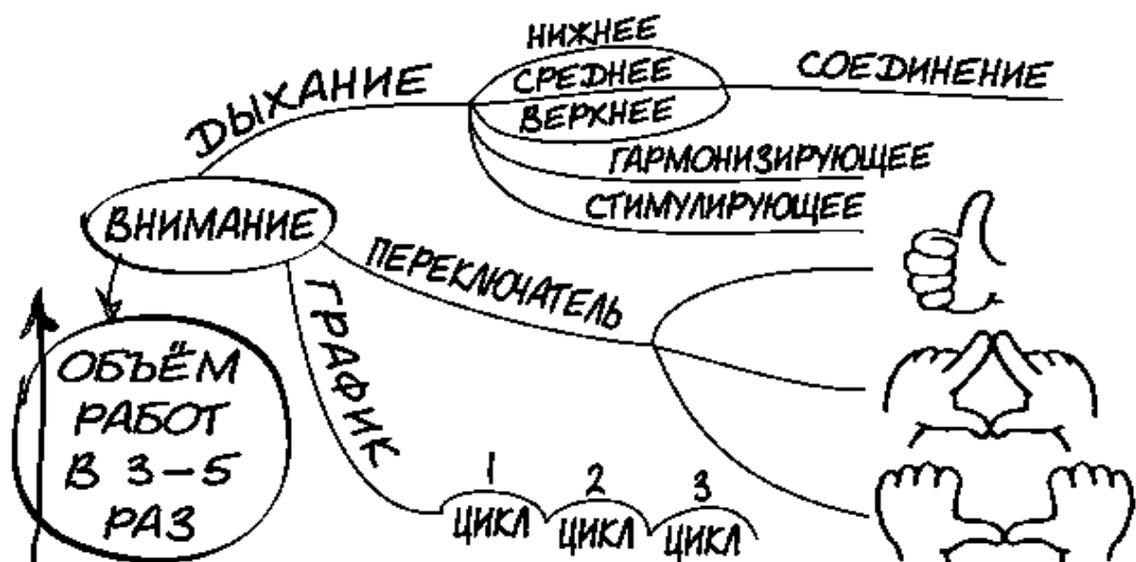


РИС. 4. КАРТА ГЛАВЫ 3

## **Глава 4. ЗАБЫВАНИЕ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ**

У забывания причин много. Мы постепенно рассмотрим многие из них, а пока остановимся на двух, которые являются наиболее мешающими факторами именно при подготовке к экзаменам или во время учебы.

Первая — это интерференция мозговой деятельности. Интерференция — это взаимодействие двух или более процессов, протекающих в одно и то же время и оказывающих друг на друга различное влияние.

Применительно к учебе и восприятию информации это означает, что воспринятая вначале информация может вытесняться или путаться с последующей информацией. И чем ближе промежуточная между запоминанием и воспроизведением деятельность к содержанию того, что Вы запоминали или изучали, тем больше вероятность, что произойдет забывание.

### **Совет первый**

Чтобы свести эффект интерференции к минимуму, надо определенным образом выстраивать последовательность занятий.

Например, Вы изучаете три предмета - физика, химия, литература. Правильно будет построить изучение таким образом — физика, литература, химия. То есть не ставить физику и химию рядом, поскольку предметы по своей сути похожи друг на друга, а «развести» их.

Кроме того, лучше начинать изучение предметов с наиболее легкого из них, а в середину поставить самый сложный.

От популярного школьного принципа «сначала письменное, затем устное» срочно откажитесь. Это самый неэффективный путь.

### **Совет второй**

Следующим фактором забывания является так называемый «эффект края». Суть его в том, что мы лучше запоминаем информацию, которая расположена вначале и конце, а вот с серединой у нас возникают проблемы.

Например, если Вам продиктовать 15 несвязанных между собой слов, то Вы хорошо запомните начало списка и окончание. Очень ярко это проиллюстрировали Ильф и Петров. Помните, как Остап Бендер читал Кисе Воробьянинову стихи? «Я пришел к тебе с приветом рассказать, что солнце встало, что оно... каким-то там волшебным светом... что-то там затрепетало». Начало и окончание Остап воспроизвел более-менее, а вот середину...

Установлено, что после двухчасовых занятий забывается 80% информации. Есть такое понятие — академический час. Неспроста он равен 45 минутам. Хотя было бы лучше, если бы занятия проходили по графику, о котором мы уже говорили. Кстати, опытные преподаватели чисто интуитивно сами в процессе лекции или урока устраивают импровизированные перерывы в виде шуток, историй из жизни и т.п. Вывод напрашивается сам собой.

**Для повышения эффективности занятий необходимо организовывать «края» почаще, то есть разбивать занятия на более короткие отрезки.**

Все это - дополнительный аргумент в пользу приведенного в предыдущей главе графика умственной работы. Ну, теперь то уж точно Вы аккуратно на листке бумаги напишете график занятий с перерывами, повесите его на видное место и будете неуклонно ему следовать.

### **Резюме главы 4**

- 1. Забывание имеет место быть, но его действие можно уменьшить.**
- 2. Необходимо в процессе занятий "разводить" по времени однотипные предметы (химию, физику, математику или биологию, географию),**
- 3. Занятия желательно разбивать на более-менее короткие части, чтобы снизить влияния "эффекта края"**

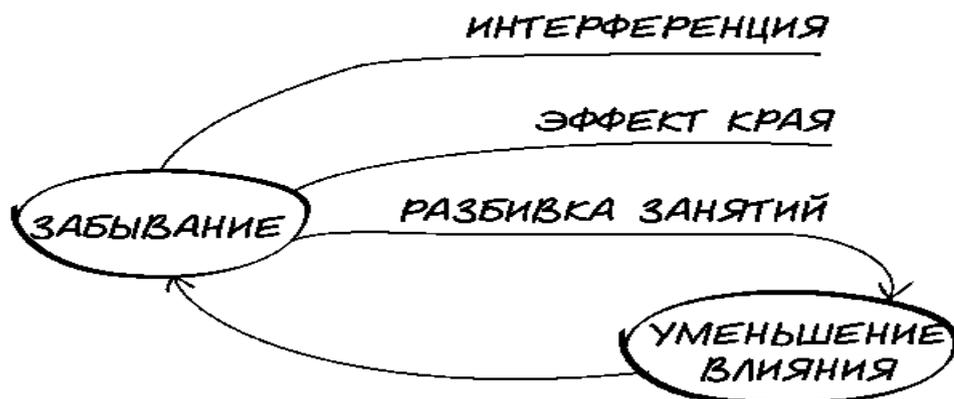


РИС. 5. КАРТА ГЛАВЫ 4

## **Глава 5. ПОВТОРЕНИЕ - МАТЬ УЧЕНИЯ А ЗУБРЕЖКА - МАЧЕХА**

Многие при изучении предмета или при подготовке к сдаче экзамена проявляют завидное усердие, лихорадочно и бессистемно повторяя изучаемый материал много раз подряд, при необходимости захватывая еще и следующие дни.

Такое бессистемное многократное повторение называется простым словом «зубрежка». Процесс трудоемкий и не всегда эффективный. Самое неприятное, что зубрежка может отбить охоту к учебе. Но если материал не повторять, то он может со временем забыться, то есть уйти в так называемую латентную (скрытую) память, откуда вытащить его может оказаться довольно непросто. Процесс этот начинается сразу же за получением новой информации. Причем через неделю хорошо, если вспомните половину. Через месяц запоминание составляет примерно 20%. Через четыре месяца что-то около 5%. Остальное - в латентной памяти.

Так что без нормальной системы повторов не обойтись. Это позволит создать прочное запоминание и, что самое главное, маневренное воспроизведение информации.

Вашему вниманию предлагаются два апробированных варианта систем повторения материала.

### **Вариант первый**

Предположим, Вы изучаете что-то такое, что Вам может в жизни очень даже пригодиться. Вам надо запомнить информацию надолго, если не навсегда. Тогда рекомендуется такой график повторения материала.

#### **ГРАФИК ПОВТОРЕНИЯ МАТЕРИАЛА**

**1-ый повтор — через 10 минут после окончания изучения материала.**

**2-ой повтор — через 24 часа.**

**3-й повтор — через неделю.**

**4-й повтор — через 1 месяц.**

**5-й повтор — через 6 месяцев.**

Под повтором мы понимаем не доскональное штудирование материала еще раз, а беглый просмотр книги или конспекта. Причем конспект лучше всего иметь в том виде, какой будет предложен в нашей книге дальше. Желательно не просто просмотреть конспект, а сначала на листе бумаги написать то, что Вы помните. Разумеется, тоже в виде конспекта.

Этот график обеспечивает практически 90%-ное запоминание. Скажем так — материал Вы будете вспоминать и воспроизводить с такой же степенью маневренности, как домашний адрес или телефон.

Кроме того, такой принцип повторения имеет еще один аспект.

**Чем больше таких прочно полученных знаний Вы будете иметь в запасе, тем быстрее и прочнее будут усваиваться новые знания.**

Процесс обучения будет напоминать снежный ком, который становится все больше и больше и, наконец, начинает катиться по инерции. Кстати, и понимание нового материала значительно улучшится.

Вот это тот случай, когда вроде все просто, а эффект грандиозный. Проверьте на себе. Не пожалеете.

Повторение (еще раз подчеркнем — не зубрежка!) очень положительно влияет на память, на ее состояние в целом. Если представить нашу память в виде склада, то чем больше информации в нем находится, тем больше места получается для новой информации.

Память - штука ассоциативная, о чем мы еще поговорим дальше. Чем больше ассоциаций новая информация получит с тем, что уже у нас есть на складе, тем прочнее она закрепляется. Поэтому скажем так - лишних знаний не бывает! Любое знание полезно. Во первых, мало ли что в жизни может пригодиться. А во вторых, легче получать новые знания.

### **Вариант второй**

Бывают ситуации, когда желателен вариант «сдал и забыл», то есть информация должна прочно удержаться в течение нескольких дней. Кстати, вариант с экзаменом под этот случай вполне может подойти.

**Тогда в течение дня желательно материал повторить 3 раза, через примерно равные промежутки времени, а последний повтор сделать обязательно перед сном.**

Вы можете скомбинировать оба варианта. Сдали экзамен по варианту 2, а потом закрепили его по варианту 1.

Не бойтесь показаться странными кому-либо, если через недельку после экзамена Вы возьметесь за конспект или учебник. Когда будете учиться и готовиться к следующим экзаменам, вспомните, когда все пройдет уже гораздо легче, тот день, когда Вы не поленились и уделите 10 минут повтору.

### Резюме главы 5

1. Зубрежка - наименее продуктивный путь получения новых знаний и подготовки к экзаменам.
2. Материал следует повторять с учетом особенностей работы человеческого мозга.
3. Повторение по специальной системе не только улучшит запоминание, но и позволит гораздо легче получать новые знания.
4. Лишних знаний не бывает.

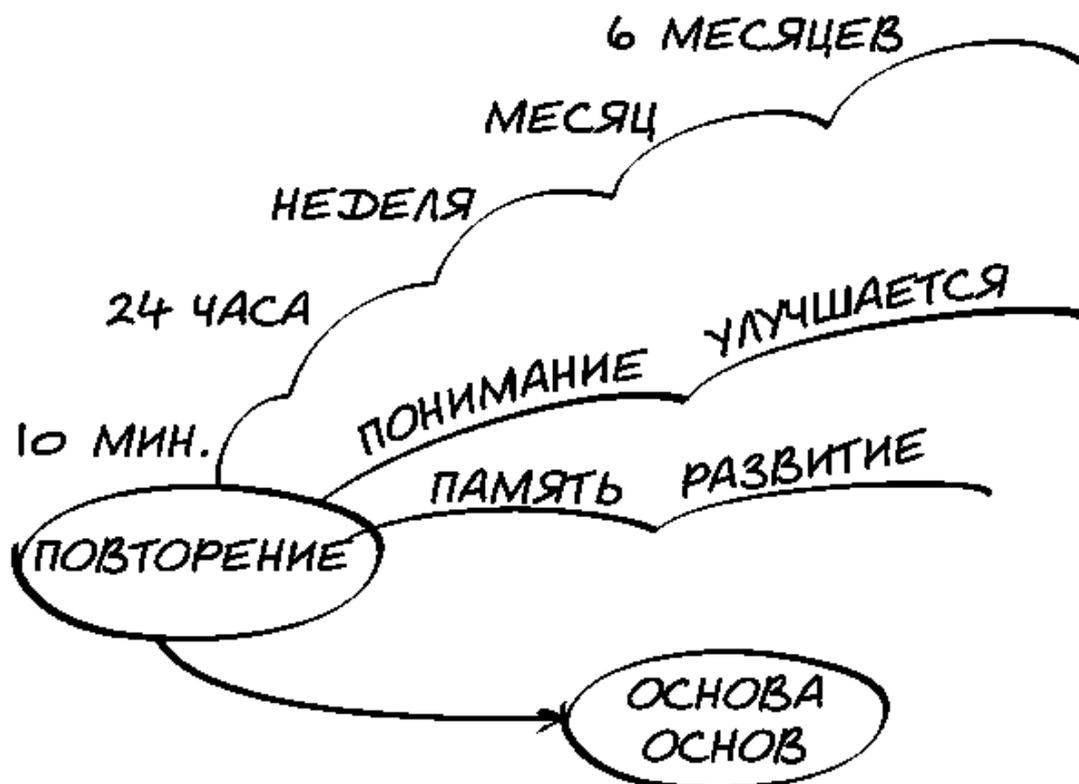


РИС. 6. КАРТА ГЛАВЫ 5

## **Глава 6. НА ЧЕМ ОСНОВАНА НАША ПАМЯТЬ**

Мы не будем утомлять Вас призывами и рассказами о необходимости хорошей памяти для восприятия информации. Это очевидно. Но на некоторых принципиальных моментах мы все же заострим внимание.

- **Наша память безгранична.** Доказано, что она может вместить объем информации, равный двум Британским библиотекам. Мы запоминаем абсолютно все, другое дело, что не все можем воспроизвести, то есть вспомнить, вытащить наружу из кладовых нашей памяти. Во время опытов доктора Пенфильда по стимуляции отдельных участков мозга люди вспоминали главы из давно прочитанных книг, сколько они заплатили за обед лет этак десять назад и так далее.

- **Мы используем нашу память всего на 1-3%.** Этого явно мало. Отсюда вытекает, что

- **Память можно и нужно тренировать и добиваться при этом прекрасных результатов.** Часто сравнивают память с мускулами. Если мускулы не тренировать, они постепенно атрофируются. Конечно, реально этого произойти не может, так как повседневная жизнь заставляет нас напрягать и мускулы, и память. Но все это происходит бессистемно.

А для развития памяти есть прекрасные мнемонические (мнемоника - искусство запоминать) системы. И надо сказать, что многие добиваются прекрасных результатов (Ваш покорный слуга в том числе). Мы познакомим Вас в этой книге с основами мнемотехники и предложим несколько упражнений и техник, которые в деле развития памяти Вас в значительной степени продвинут. Кстати, регулярные занятия с повторением материала по системе, о которой мы упоминали ранее, также прекрасная тренировка памяти.

- **Наша память — наше воображение.** Вообще-то мысль очень древняя и известна была еще в древнем Египте. Действительно, вспомнить мы можем только то, что можем себе представить, то есть вообразить. Если мы хотим запомнить, что такое «бамбармия», то мы это должны себе представить. Если этого не произойдет, то «бамбармия» останется для нас пустым звуком, который быстренько вылетит у нас из головы. Воображение также можно и нужно развивать.

- **Память полностью основана на ассоциациях.** Тоже мысль древняя. Что такое ассоциация? Вызов какого-либо понятия, явления, образа без внешнего раздражителя. Если сказать слово «дождь», то ментально в голове возникают такие понятия, как «зонтик», «лужи», «тучи» и т.д. Вот это и есть ассоциации.

Если Вы хотите что-то запомнить, то нужно всего лишь соотнести это (то есть найти ассоциативную связь) с какими-либо известными фактами или предметами, призвав на помощь свое воображение. И чем больше при знакомстве с новой информацией у нас возникает ассоциаций, тем прочнее запоминание.

- **Память — функция мозга, поэтому запоминание зависит от его здоровья и Вашего эмоционального состояния.** Со здоровьем понятно, и мы еще поведем разговор на эту тему. А вот насчет эмоционального состояния приведем такой пример.

Ученики нашей Школы развития памяти спросили как-то: «Почему одни тесты мы запоминаем надолго, а другие забываем через час, хотя степень их сложности была одинаковой?». Анализ показал, что если человек запоминал в хорошем расположении духа, не находился в стрессовом состоянии, то запоминание было гораздо прочнее.

Понятно, что подготовка к экзамену - своего рода стресс, поэтому его влияние желательно свести к минимуму, а это дает позитивная установка и ряд вещей, о которых мы также обязательно скажем.

**Теперь сформулируем четыре основных правила запоминания.**

### **Правило 1**

**Лучше запоминается то, что происходит именно с Вами.**

Допустим, Вас попросили запомнить 10 цифр. Скорее всего, если Вы не занимались мнемоникой. Вы запомните пять-шесть из них, причем через непродолжительное время их забудете. А если попросить Вас описать, как Вы провели сегодняшнее утро, то Вы расскажете, во сколько встали, что ели на завтрак, что смотрели по телевизору, куда поехали, с кем встретились и т.п. Возникает вопрос - где больше

информации? Разумеется, в описании утра. А цифры, где информации гораздо меньше, вызвали затруднения.

Запомнилось лучше утро, потому что все это происходило именно с Вами. **Правило 2**

**Запоминается то, что можно представить. То, что представить нельзя - забывается.**

Об этом уже говорили, но свод правил есть свод правил. Да и лишний раз сказать об этом не помешает.

### **Правило 3**

**Лучше запоминается необычное, нестандартное, уникальное.**

Представьте себе, что Вы зашли в кафе. Посетители сидят за столиками, едят, пьют кофе, разговаривают. Нормальные такие, обычные люди. И тут в кафе зашли несколько индейцев в боевой раскраске, с луками, все в перьях.

Что в этой ситуации запомнится лучше? Разумеется индейцы. Нестандартные такие посетители обычного кафе.

### **Правило 4**

**Запоминается нечто связанное.**

Какую фразу Вы запомните лучше — «Саша работой я читали и газету перед» или «Саша и я перед работой читали газету»? Ответ очевиден.

Вы хорошо помните Ваш любимый фильм. А теперь представьте, что кинооператор малость нарушил режим и перепутал эпизоды в картине. Уверен, что тогда запоминание было бы гораздо хуже.

**И задача состоит в том, чтобы информацией при ее освоении управлять так, чтобы она подчинялась всем тем принципам, о которых шла речь.**

### **А рычаг управления—ассоциации и воображение.**

О том, как все это выглядит на практике, будет рассказано дальше, а пока приведем упражнение, которое в течение достаточно короткого времени разовьет Ваше воображение до необычайных (пока!) высот, что благотворно скажется на продуктивности Вашей интеллектуальной работы. Слово «благотворно» не отражает ситуации, продуктивность вырастет на порядок как минимум. Называется оно «экран воображения» и придумал его, интересный мнемонист САМБЕЛ ГАРИБЯН из Москвы.

## **ЭКРАН ВОООБРАЖЕНИЯ**

- 1. Подберите короткометражный фильм (что-то вроде «Ералаша») или просто отрывок из фильма длительностью 7-10 минут. Дублированный, титрированный фильм и мультфильм не подходят.**
- 2. Сначала прокрутите этот фильм или отрывок с включенным звуком, но выключенным изображением.**
- 3. Затем просмотрите его же с включенным звуком и изображением.**
- 4. После этого выключите звук и прокручивайте только изображение.**
- 5. Выполняйте эти операции с одним и тем же фильмом 7-10 дней.**
- 6. Потом в такой же последовательности «звук — звук и изображение — изображение» в течение 7-10 дней просматривайте каждый день новый фильм или отрывок.**

Польза, как уже говорилось, от этого упражнения огромная. Есть только одна сложность - его нужно методично выполнять. Я, например, стены квартиры завесил листками-напоминалками, на которых крупными буквами было написано «Экран воображения». Между прочим, это помогло. Если Вы наберетесь терпения и выполните это упражнение, то Вы получите такой результат, который сейчас Вам покажется просто невероятным.

## **Резюме главы 6**

- 1. Наша память безгранична, но используем мы ее на 1-3%.**

2. Тренировки и занятия могут развить ее до очень больших пределов.
3. Наша память - это воображение и ассоциации.
4. Память и запоминание зависят от здоровья мозга и Вашего эмоционального состояния.
5. Запоминается лучше то, что касается Вас; то, что можно представить; все необычное, уникальное, нестандартное; что-то связанное.  
Запоминаемую информацию нужно представить в виде, удовлетворяющем вышесказанному.

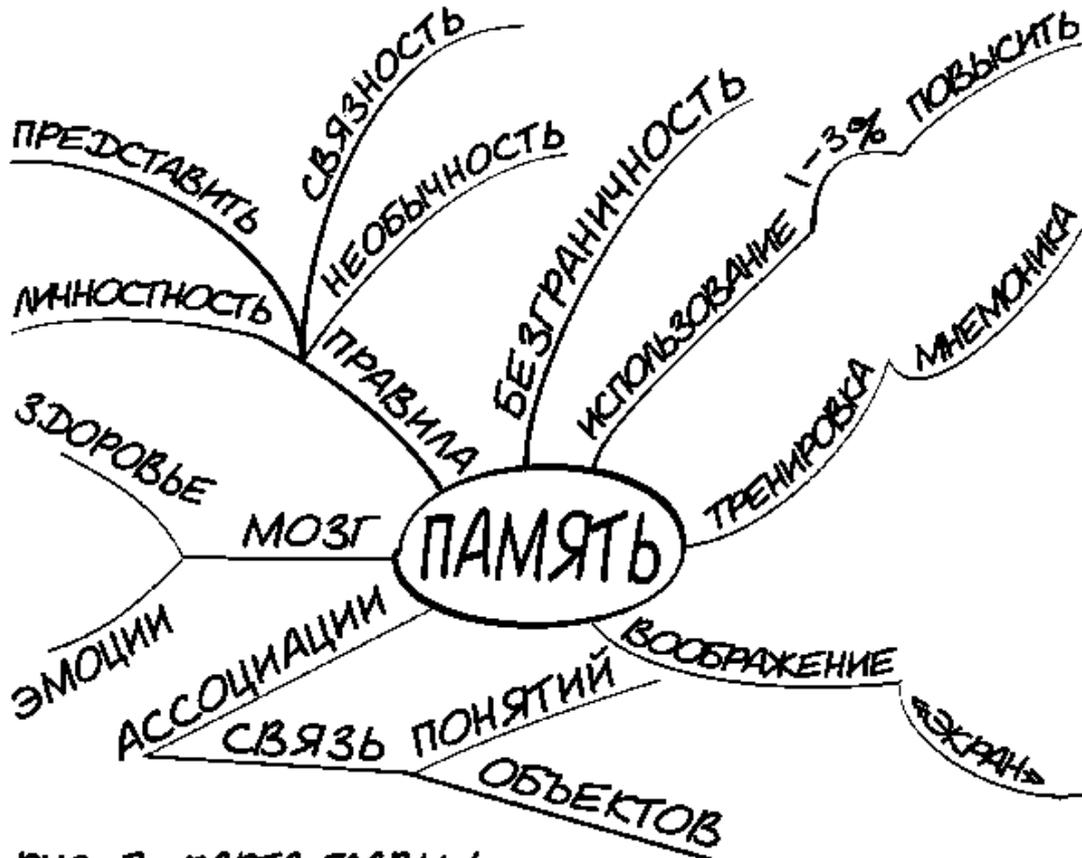


РИС. 7. КАРТА ГЛАВЫ 6

## **Глава 7. МЕТОД ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ АССОЦИАЦИЙ -ОСНОВА ЗАПОМИНАНИЯ**

Попробуйте запомнить список из 10 нижеперечисленных слов:

**СПИЧКИ, КОРОВА, ЖУРНАЛ, КРУЖКА, КОТ, ЛАМПА, ТЕЛЕФОН, РУБАШКА, ДВЕРЬ, ПЫЛЕСОС.**

Задание не очень сложное и вполне возможно справиться с ним чисто механическим запоминанием. Хотя это и не совсем продуктивный путь.

Гораздо проще сделать это с помощью метода связанных ассоциаций. Чтобы им овладеть, необходимо научиться создавать новые ассоциации между любыми элементами — предметами, словами, цифрами, символами и т.д.

Создание новых ассоциаций - большое искусство, и чем в большей степени Вы им овладеете — тем эффективнее будет ваше запоминание. А для этого приведем основные правила построения эффективных ассоциаций.

**Правила, построения ассоциаций:**

- 1. Ассоциации должны быть необычными, нестандартными, невероятными.**
- 2. Ассоциации предпочтительны динамические, в движении, статичные ассоциации работают хуже.**
- 3. Хорошо работает замена привычных масштабов предметов, чтобы присутствовал фактор неожиданности.**
- 4. Желательна высокая цветовая контрастность ассоциаций.**
- 5. Хорошо работает множественность в ассоциациях, когда в ассоциация один предмет работает во множественном числе.**
- 6. Элемент запретного плода делает ассоциацию особенно яркой.**
- 7. Юмор в ассоциациях приветствуется.**

Итак, для того, чтобы запомнить список, приведенный в начале главы, нужно сначала по правилам построения ассоциаций связать между собой предметы списка и составить небольшой рассказик. Поясним на примере.

Гигантская **СПИЧКА** гоняет маленьких **КОРОВ**, которые воем стадом забегают в яркий толстый **ЖУРНАЛ**. Знаете, так изворачиваются буренки и с трудом и громким мычанием втискиваются между страницами. Журнал сворачивается в трубочку, размягчается и вливается в большую белую фарфоровую **КРУЖКУ**. С несколькими маленькими кружками играет большой **КОТ**, трехцветный, пушистый, невообразимый симпатяга. В азарте игры он сбивает хвостом огромную **ЛАМПУ**, из которой вылетают множество **ТЕЛЕФОНОВ**. Коричневая гигантская **РУБАШКА** накрывает всю эту картину и рукавами отбивает бравурный марш по деревянной **ДВЕРИ**. Дверь пробивает с лету **ПЫЛЕСОС**, который летает по всей комнате с громким звуком своего мотора.

А теперь ответьте на вопрос — как легче запомнить этот список — механическим запоминанием или с помощью метода последовательных ассоциаций?

Обращаем внимание на нестандартность ассоциаций. К примеру, если ассоциативно связать слова **КОТ** и **КРУЖКА** в виде «Кот пьет из кружки», то это достаточно избито. Ну действительно, что еще с помощью кружек делают? А вот кот, который играет с несколькими маленькими кружками или кот, который с головой залез в кружку — уже достаточно нестандартно.

Можете сами теперь попрактиковаться. Запомните список из 15 слов методом последовательных ассоциаций.

**Кнопка, Чемодан, Скрипка, Лестница, Гвоздика, Яблоко, Горбачев, Брелок, Молоток, Рыба, Шуруп, Сапоги, Дискета, Унитаз, Веревка.**

Ну как, получается? Кстати, при воспроизведении списка обращайтесь внимание на те места, где воспроизведение шло с трудом или вообще произошел сбой. Значит, в этом месте не все в порядке с построением ассоциаций. Подумайте, почему это произошло.

Выполнение таких упражнений отменно развивает память. Вы можете делать его при любом удобном случае. Например, едете в транспорте и читаете газету. Попробуйте запоминать первые слова в абзацах.

У Вас может возникнуть вопрос — а зачем нужно запоминать эти списки слов? Какая польза от этого занятия?

Частично мы уже ответили — для развития памяти. А, кроме того, любую информацию нужно для хорошего запоминания «перекодировать» в такие вот наглядные образы. Это особенность работы памяти — операции именно с конкретными образами. Даже если Вам предложить абстрактное понятие, такое, как допустим, «награда», в памяти оно отложено в виде каких-то ярких, наглядных образов.

Вот поэтому метод последовательных ассоциаций и запоминание списков слов является основой любой системы запоминания.

Из ассоциаций между словами составляется рассказ. Это все к тому, что нечто связанное запоминается гораздо легче. Старайтесь, чтобы рассказик получился как можно смешнее — лучше запоминается. Создание ассоциаций — дело индивидуальное. Очень даже может быть такой вариант, что Ваши ассоциации только Вы и запомните. Так ведь и запоминать все именно Вам. Единственное, что является общим для всех — правила построения ассоциаций.

Не расстраивайтесь, если при создании ассоциации Вы «не учли» какое-то правило. Главное, чтобы система работала. Тренируйтесь в создании ассоциаций. Для развлечения, стоя, допустим, в очереди, выдумывайте пары слов и стройте ассоциации. Естественно, в соответствии с правилами построения ассоциаций.

И здесь добрую службу может сыграть воображение, которое Вы развили с помощью упражнения «экран воображения». При достаточно развитом воображении все правила построения ассоциаций будут выполняться Вами автоматически.

Приветствуются самые буйные и невероятные фантазии, приукрашенные юмором, цветные, похожие на интересные фильмы. Запоминание при этом будет прочным.

Кстати, потренировавшись на списках слов, с Вашей памятью может произойти вот что. При запоминании Вы станете настолько быстро выстраивать ассоциации, что время запоминания будет практически равно времени поступления информации. А при воспроизведении процесс повторения «рассказа» будет проходить так быстро, что на сознательном уровне Вы этого можете даже и не заметить. Хитрая эта штука - память.

## **Резюме главы 7**

**1. Основа любой системы запоминания - метод ассоциаций.**

**2. Ассоциации должны быть яркими и нестандартными.**

**3. Что-то веселое и приятное запоминается гораздо лучше.**

**4. Информацию при обработке и дальнейшем запоминании нужно перекодировать в наглядные образы.**

**5. Запоминание списков несвязанных между собой слов является прекрасной тренировкой памяти.**

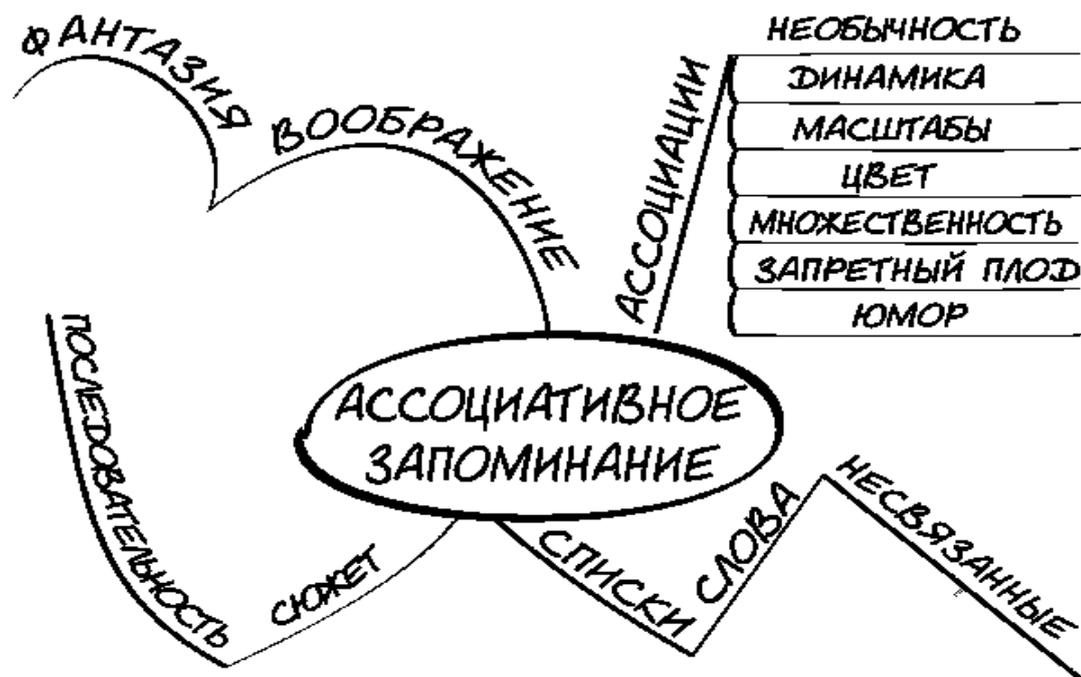


РИС. 8. КАРТА ГЛАВЫ 7

## **Глава 8. МЕТОД ЦИЦЕРОНА РАБОТАЕТ И СЕЙЧАС**

Искусство запоминания уходит своими корнями в глубокое прошлое. Известно, что ораторы древности произносили длинные речи с использованием массы цитат без бумажки. Более того, человек, ведущий записи, считался, мягко говоря, не очень умным. Мнемонике учили с детства. Вообще говоря, укоренилось мнение, что Древние Египет, Греция и Рим - это мифы, Геракл, Олимпийские боги, Колизей и гладиаторы. Оказывается, очень многие вещи там были разработаны так глубоко, что мы только теперь начинаем постигать их глубину.

Если говорить о развитии памяти, то один из самых эффективных методов запоминания носит имя известного римского оратора Цицерона или, как его еще называют, «метод путешествий».

Суть его состоит в том, что запоминаемые единицы информации надо мысленно «расставлять» в очень хорошо знакомой комнате в строго определенном порядке. А затем достаточно вспомнить эту комнату, чтобы воспроизвести всю необходимую информацию. Естественно, что расстановка производится с помощью метода ассоциаций.

Цицерон, когда готовился к выступлениям, прогуливался по своему дому и мысленно размещал в нем ключевые моменты своих выступлений. Понятно, что знаменитый оратор был человеком не бедным, комнат в его доме было много. Но метод хорош тем, что может быть применен даже с помощью наших маломерных квартир.

Рассмотрим пример из предыдущей главы, но сначала создадим маршрут расстановки. У каждого он получится свой. Я для примера возьму свою квартиру. Итак, точки путешествия.

1. **Диван**
2. **Кресло**
3. **Журнальный столик**
4. **Полка с часами**
5. **Коридор**
6. **Ванная**
7. **Туалет**
8. **Кухня**
9. **Холодильник**
10. **Дверь**

Теперь займемся расстановкой.

1. Я просыпаюсь на **диване**, и на меня обрушиваются с потолка гигантские как бревна **СПИЧКИ**.
2. **В кресле** сидит и курит мои сигареты милая задумчивая **КОРОВА**.
3. **Столик** стоит на огромной стопке **ЖУРНАЛОВ**, или столешница у столика сделана в виде журнала. Вот здесь как раз надо напрячь фантазию, чтобы избежать стандартного решения в виде лежащего на столике журнала - вылетит из головы моментально.
4. **С полки с часами** падают и разбиваются большие красные **КРУЖКИ**. Для лучшего запоминания можно себе представить, как нога наступает на осколки.
5. В **коридоре** мне дорогу преграждает гигантский **КОТ**.
6. В **ванне** лежит много-много **ЛАМП**.
7. В **унитазе** плавает **ТЕЛЕФОН**.
8. На **кухне** сидит **РУБАШКА** и пьет мой чай.
9. В **холодильнике** на полке с колбасой лежат стопочкой красивые **ДВЕРИ**.
10. А у **двери** из квартиры стоит и рычит огромный **ПЫЛЕСОС**, норовя меня затянуть внутрь себя.

Теперь достаточно мысленно пройти по маршруту и вспомнить, где что я расставил. Ассоциации помогут мне это сделать.

Маршрут запоминания не обязательно делать только в квартире. Можно использовать хорошо знакомый маршрут, например, Ваше путешествие на работу или учебу. Важно только, чтобы этот маршрут Вы хорошо себе представляли.

Я, например, могу продолжить уже приведенный маршрут лифтом, почтовыми ящиками на первом этаже, крыльцом из подъезда, аркой на выходе из дома, гастрономом напротив, остановкой, киоском «Союзпечати» и так далее. В результате можно создать маршрут на очень много опорных точек.

Питер Равенна, выпустивший в 1411 году прекрасный учебник по мнемонике, создал себе маршрут на 20 000 точек. Действующий чемпион Мира по запоминанию (проводятся такие!) Доминик О'Брайен имеет в своем арсенале 10 путешествий по 50 точек.

Кстати, на одной точке можно размещать не один предмет или тезис доклада, а несколько, важно только грамотно их связать с помощью ассоциаций.

В создании очень длинного и эффективного маршрута есть множество технологических тонкостей, с которыми Вы, если захотите, можете ознакомиться либо в следующих наших книгах, либо в нашей Школе развития интеллекта.

А пока приведем основные правила составления маршрута запоминания. **Правила, составления маршрута, запоминания:**

- **Маршрут должен быть непрерывным. Если не обойтись без разрыва., заполните его перелетом на самолете.**

- **Маршрут не должен пересекаться сам с собой, то есть один объект нельзя использовать дважды.**

- **Желательно опорные точки располагать по часовой стрелке и слева направо.**

Для системного запоминания можно сделать, например, так. Разбить его на 5 участков по 10-20 опорных точек. Это позволит Вам оперативно искать информацию по маршруту.

Можете взять теперь лист бумаги и записать маршрут. Хорошенько его запомните. Думаем, что здесь сложностей не возникнет — ведь маршрут связан именно с Вами, а, как мы помним, хорошо запоминается то, что связано непосредственно с Вами.

Первый раз информацию можно запомнить с помощью этого листа, затем все пойдет по накатанной и без шпаргалки.

Для проверки, после того, как составите маршрут, выполните тест на 20 слов.

**Кнопка Шуруп Сапоги Яблоко  
Чемодан Унитаз Дискета Дерево  
Скрипка Веревка Значок Горбачев  
Лестница Трамвай Розетка  
Пистолет Гвоздика Собака Свекла  
Плейер**

Надеемся, что Вы все проделали и даже получили удовольствие от этого занятия. Само собой разумеется, у Вас все получилось.

Если надо запомнить что-то более абстрактное, чем простые и наглядные понятия, нужно сделать перекодировку.

Например, слово «увлечение». Подумайте, какой конкретный образ оно у Вас вызовет. У меня, например, это музыка. Тоже абстрактное понятие, но здесь я конкретно могу себе представить мою коллекцию записей. Или собирание ручек. Представил себе диковинную ручку. У каждого будет какой-то свой образ, но именно он и будет работать.

Или можно придумать созвучное слово и запоминать уже его. Например, «увлечение» заменить на «увеличитель». Только при этом снабдить увеличитель каким-то знаком для обратной

перекодировки. Скажем, повесить на него красивую бирку или повязать ленточкой. И здесь отметим еще один важнейший момент.

При запоминании образа используйте все каналы восприятия. То есть вызываете не только зрительный образ, но и постарайтесь представить предмет на ощупь, на вес, на вкус, на запах и т.д. Образ получится более ярким, объемным и более запоминаемым. Не стесняйтесь при запоминании зевать, махать руками, гладить, кусать и пр.

Естественно, все это проделываем мысленно. Совершенно необязательно для лучшего запоминания натурально грызть новенький фотоувеличитель. В общем, создавайте красочный, яркий, веселый детективно-эротический триллер «Мое путешествие». Вы сценарист, Вы режиссер. Вы исполнитель главной роли. Информацию вводите в сюжет. А потом вспоминайте его с таким же удовольствием, как и свой любимый фильм.

## Резюме главы 8

1. Запоминать информацию лучше, если Вы привязываете ее к опорным точкам.
  2. Создайте свой индивидуальный «маршрут запоминания».
  3. Маршрут должен быть хорошо знакомым, непересекающимся, опорные точки лучше располагать по часовой стрелке и слева направо.
  4. Старайтесь при запоминании включать максимальное число каналов восприятия.
- Чем больше положительных эмоций при этом используете - тем лучше.

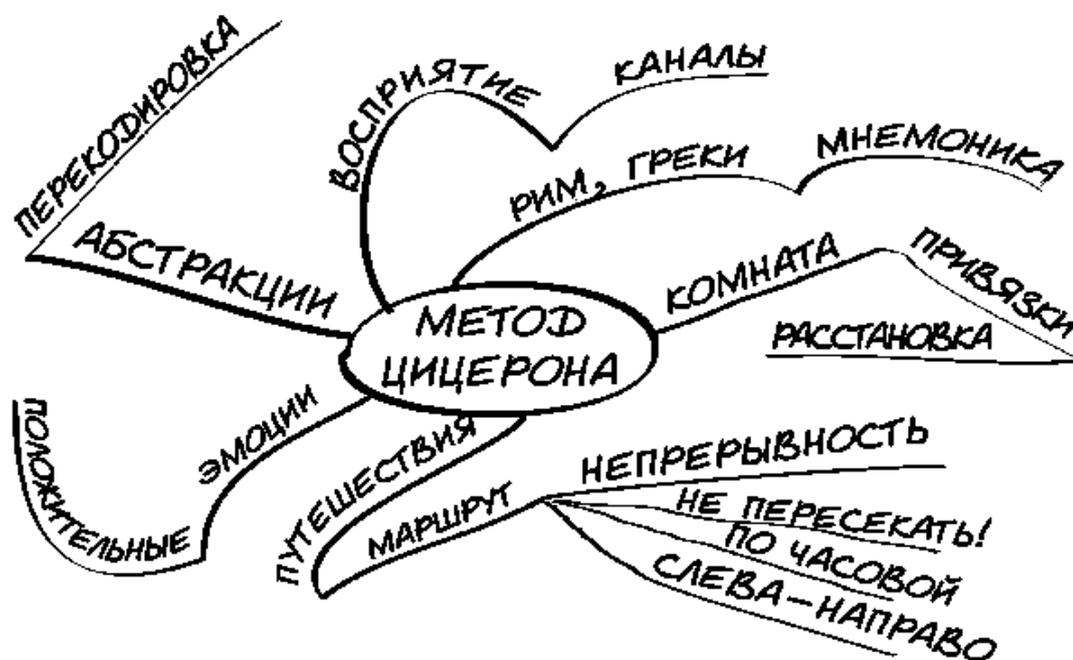


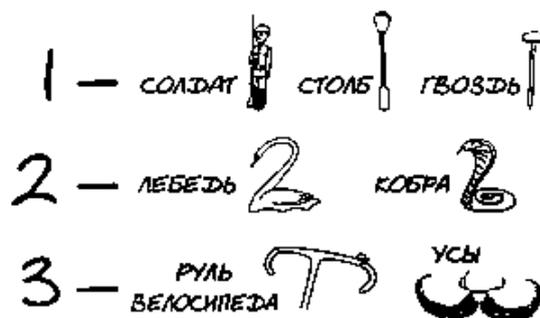
РИС. 9. КАРТА ГЛАВЫ 8

## Глава 9. ЗАПОМИНАНИЕ ЦИФРОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Цифры являются гораздо более абстрактной информацией, чем слова, что и составляет основную сложность при их запоминании. Но с необходимостью их запоминания мы сталкиваемся очень часто. Кстати, основные жалобы на память поступают именно тогда, когда нужно запомнить цифры. Решение проблемы, как мы уже писали, в перекодировке информации. Есть много методов перекодировки, но мы остановимся на двух наиболее применяемых.

### **Метод ассоциаций по форме**

Не приходилось ли Вам хоть иногда ассоциировать цифры с какими-либо предметами? Например, многие оценку «2» называют «лебедем» неспроста — похожи по форме. Остальным цифрам можно также «придать» форму. Приведем пример.



**Теперь включите свое воображение.**

- 4 — Перевернутый стул, кентавр, рогатка..**
- 5 — Одноколесный велосипед, пузатый человек в кепке-бейсболке.**
- 6 — Висячий замок с открытой дужкой, рулетка.**
- 7 — Коса, виселица, железнодорожный семафор.**
- 8 — Гитара, бабочка, снеговик.**
- 9 — Головастик, воздушный шарик на ниточке.**
- 0 — мяч, апельсин, тарелка.**

Вы и сами можете дополнить этот список. Отметьте для себя, какие предметы вызывают у Вас ассоциации с цифрами быстрее, теми и пользуйтесь.

А теперь продемонстрируем на примере. Надо запомнить дату Полтавской битвы — 1709 год. Берем ассоциации по форме и с помощью метода последовательных ассоциаций составляем рассказ.

«...Солдат, одетый в форму времен Петра Первого (1), висит на виселице (7). (Мрачновато, по-садистски, зато запоминается. Никто не призывает на самом деле вешать несчастного солдата.) В эту, с позволения сказать, конструкцию, врезается огромная тарелка (0). Из обломков конструкции в небо воспаряет воздушный шарик (9)».

Теперь ответьте, что легче — много раз повторить дату, то есть зазубрить, или вспомнить такой вот рассказик?

Можете потренироваться теперь сами на каких-то нужных Вам примерах. Принципы все те же: воображение, яркие ассоциации, веселый сюжет.

Кстати, метод Цицерона тоже подходит. Только эти предметы и образы по порядку располагаем по маршруту. Помните мой маршрут из предыдущей главы?

«На диване рядом со мной лежит **солдат**. В кресле расположился железнодорожный **семафор**. Журнальный столик плавает в огромной **тарелке** с супом. На полке с часами мой кот надувает **воздушный шарик**».

Используйте для запоминания тот метод, который Вам нравится. Вообще все то, что Вы делаете, должно Вам нравиться. В этом один из факторов успеха.

## Цифро-буквенный алфавит

Можно поступить по другому. Не придумывать что-то, напоминающее цифры по форме, а перекодировать их с помощью буквенно-цифрового алфавита.

Суть его заключается в том, что каждой цифре ставятся в соответствие какие-то буквы. Алфавитов таких известно несколько, мы же порекомендуем Вам использовать алфавит знаменитого питерского исследователя по вопросам мнемоники Олега Степанова.

0 - конечно же, буквы **Н** и **Л** в слове «Ноль».

1 - **Р** от слова «Раз».

2 - **Д** - «Два» и **Г**, так как эта цифра больше всего напоминает данную маленькую букву.

3 - **Т** от «Три» и **З** - по внешнему сходству.

4 - **Ч** от слова «Четыре» (и, кстати, напоминает внешним видом), но более часто **К** от слова «Квадрат».

5 - **П** - «Пять» и **Б**, по схожести звучания (и по внешнему виду).

6 - **Ш** - «Шесть» и **Ж**, тоже по схожести звучания.

7 - **С** - «Семь», и, обычно этого хватает, так как **С** - очень распространенная буква.

8 - **В** - «Восемь» (внешнее сходство тоже сильное) и, иногда, сходное по звучанию **Ф**.

9 - Здесь сложнее. Можно **М** от слова «много», так как 9 самая большая цифра.

Думаю, что дальше Вы догадались. Да, берем в качестве перекодировки предметы, начинающиеся с этих букв.

Тот же пример с датой Полтавской битвы. «Рыба прыгает на спину к Свинье. Свинья лопает Ластик и Садится на Мопед». Или по методу Цицерона расположим предметы. Свинью можно заменить на сало, заодно будет как бы напоминанием, что дело происходило на Украине.

Если Вам не нравится этот алфавит, можете придумать свой. Лишь бы на Вас работало.

Единственное условие — если ночью Вас разбудят, спросят что-то по алфавиту, то Вы должны отвечать мгновенно, не задумываясь. То есть алфавит нужно выучить очень хорошо. Уверяем Вас, что с помощью этих несложных методов Вы сможете запоминать гораздо больше и с меньшими усилиями.

## Резюме главы 9

**1. Цифровая информация более абстрактна, чем словесная, поэтому вопрос перекодировки здесь весьма важен.**

2. Перекодировку можно осуществлять методом ассоциаций по форме и с помощью цифро-буквенного алфавита.

3. Алфавит и образы цифр необходимо помнить очень четко.

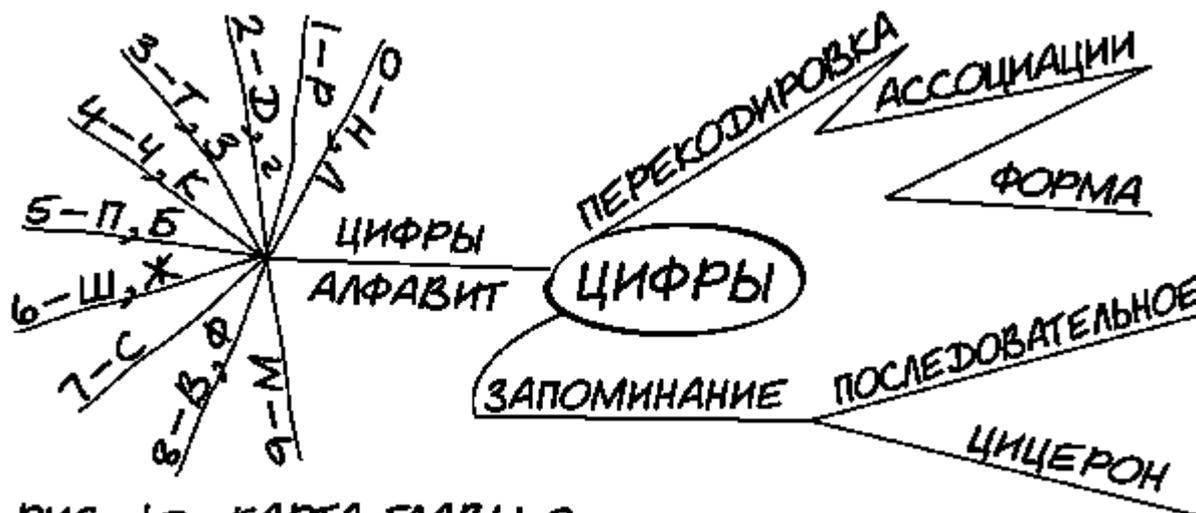


РИС. 10. КАРТА ГЛАВЫ 9

## **Глава 10. МАТРИЦА ЗАПОМИНАНИЯ**

Вершина современной мнемотехники - словесно-численный список или, как еще называют для краткости, сетка. Ее можно назвать матрицей запоминания, так как она позволяет получить Вам своеобразную записную книжку, куда можно записать очень много информации.

В сочетании с методом путешествий сетка — мощнейшее орудие памяти. Хоть это и действительно вершина современной мнемоники, но изобретена она была в средние века монахами-доминиканцами, которые потрясли всех своей памятью во время миссионерских путешествий.

Кстати, Джордано Бруно сожгли вовсе не за астрономию, как принято считать, а за то, что в своих ассоциациях уж очень часто использовал чертей и прочую нечистую силу.

Между прочим, поймали его очень своеобразно. Почуввав угрозу, Джордано удрал во Францию, но хитрые инквизиторы пустили слух, что один венецианский купец страстно желает обучиться мнемонике (между прочим, в средние века, да и сейчас у буржуев, это обучение стоило очень дорого, так что пользуйтесь этой книгой!).

Соблазн был силен, Джордано тайком приехал в Италию... Ну, а дальше Вы знаете.

Вариантов сеток было великое множество. Не будем утомлять историческими экскурсами, а просто расскажем, что это такое.

Сетка — это соответствие чисел от 00 до 99 специально подобранным словам. За основу берется цифро-буквенный алфавит и каждому числу подбирается слово таким образом — первые две согласные в слове соответствуют буквам алфавита.

Поясню на примерах. Например, число 17. По алфавиту Степанова это буквенное сочетание РС. Подходит слово РиС, РоСт, Ресторан, РуСь. Остается выбрать только то, которое лучше «ложится» в память.

Еще пример. 28 - буквенные сочетания ДВ, ДФ, ГВ, ГФ. Слова - ДиВан, ДеВа, ДВор, ГаВань.

К делу нужно подходить творчески. На многие цифры могут быть какие-то свои своеобразные зацепки. Допустимо тогда обойтись без алфавита.

Например, цифры 07 — Джеймс Бонд, 82 — год завоевания минским ДИНАМО чемпионских медалей, 12 и 27 - дни рождения сыновей.

У каждого варианты могут быть свои, главное, чтобы они прочно сидели в памяти.

**Основное условие - сетка должна быть выучена наизусть очень крепко.** Конечно, это на первых порах может показаться сложным делом, но зато однажды выученная сетка — записная книжка, которую Вы никогда не потеряете, не забудете в будке телефона-автомата, не зальете чернилами и так далее.

В литературе иногда авторы приводят свои сетки, причем уверяют, что они лучшие в мире. Смею Вас уверить - нет. Лучшей в мире будет сетка, которую Вы составите сами. Лучшей в мире для Вас, а, в конечном итоге, именно этого и надо добиваться.

Может возникнуть вопрос - почему сетка составляется именно для двухзначных цифр? И как быть, если надо запомнить число 72419, в котором пять знаков?

Ответим по порядку. Есть варианты сеток с двухзначными и трехзначными числами, но, похоже, кроме авторов ими никто пользоваться не может. Если у Вас есть настроение — делайте свою такую же. Поговаривают, что в США какой-то уникум составил сетку из двухзначных, трехзначных и четырехзначных цифр. Не знаю, я ее пока не видел.

А на второй вопрос ответ такой. «Лишнюю» цифру можно ассоциировать по форме. Возьмем то же число 72419. У меня есть своя сетка, но я для наглядности проиллюстрирую весь процесс.

72 - **СД, СГ.** Слова СаД, СоДа. Беру слово СаД.

41 - **ЧР, КР.** Слова ЧеРт (вот Джордано Бруно привязался!), КРан, КРыса, КоРа, КРаб. Беру КРаб.

9 — по форме воздушный шарик. Можно еще что-либо на **М**. Хотя бы Мед. Можно составить цепь ассоциаций. «В Саду Краб лопает Мед».

Включаю каналы восприятия — представляю весенний сад с упоительными запахами, буйством красок; краба такого из себя сурового, с клешнями, на вкус как крабовая палочка; мед янтарный, тягучий, липкий, вкусный-вкусный.

Включение дополнительных каналов восприятия очень сильно помогает запоминанию. Остается теперь еще ввести в рассказ то, к чему эти цифры относятся. Например, индекс какой-нибудь, физическая величина или еще что-либо.

В этом примере я приводил много вариантов слов. Естественно, что сетка вариантности не допускает. Каждой паре цифр соответствует только одно слово.

Сетку можно использовать и для запоминания списков слов, номеров телефонов, физических и химических констант, тезисов доклада, стихов, экзаменационных билетов в ГАИ... Всего и не перечислишь. Чтобы Вам было легче делать свою сетку, я приведу часть сетки Степанова.

00 - да простят меня интеллигентные люди, но у большинства моих знакомых два нуля ни с чем более не могут ассоциироваться, кроме как с «туалетом». Бадеюсь, выполните, что обычно это загадочное число пишут на небольших деревянных домиках.

1 - наиболее известная ассоциация - это «кол». Если вы его представите в красках, то к нему очень легко привязывать и прикалывать другие образы.

2 - со школьных пор для меня 2 - это «банан». Я долго занимался этимологией слова, но так и не выяснил, почему школьники «пару» называют еще и «бананом».

3 - это такой небольшой рафик «скорой помощи». Обычно в него кладут образы и увозят куда-либо с воем сирены.

4 - если перевернуть четверку, когда ее пишут в виде буквы «ч», то схематически будет изображен «стул».

5 - кто из вас не помнит «пионерскую звездочку», поднимите руку.

6 - часто запоминают, как «мелок» или «рюкзак» от слова НоШа. Можно даже образно представить, как колобок «О» катит, куда-то влево, мешок «б».

7 - «НоС».

8 - а это «снеговик». На что еще может быть похожа восьмерка?

9 - если увеличить у 9 нижнюю часть и уменьшить верхний кружочек, то получится замечательный «рыболовный крючок».

10 - это обычно «руки» или «перчатки».

40 - «КаНоэ».

41 - «Коралл» или «КоРаблик» - выбирайте что хотите.

42 - «Куда» - это такой столб о указателем куда идти.

43 - «КоТ».

44 - «КоКа» - это то из чего делают «шоколад». Кстати, очень вредная штука. (А кто хочет, может использовать здесь нехорошее слово с другой второй буквой).

45 - «КиПа» - макулатура. А для жадных это пачки денег.

46 - «КаШа» - ну саму кашу и не обязательно представлять, но «тарелка», в которой ее подают, видимо должна присутствовать в образе.

47 - «КиСа».

48 - «Кофемолка» - небольшой такой агрегат для кофе (это для женщин) и все время жужжит (а техническая сторона для мужчин).

49 - «КоМета».

50 - «ПиЛа».

Как видите, комбинированный вариант. И образы, и использование алфавита.

Еще один аспект заключается вот в чем. Наши слушатели, создав свою сетку, запомнив ее, после третьего применения начинают использовать ее всю, получая при этом громадное удовольствие. Это действительно так, я сам прошел через это. А все, что делается с удовольствием, запоминается гораздо сильнее.

Теперь поговорим вот о чем. Новая информация тем прочнее «ляжет» в память, чем больше она получит связей с уже имеющейся. Самые прочные - ассоциативные связи.

Свойство мозга таково, что он стремится вытолкнуть в область подсознания информацию, к которой мы редко обращаемся. Вот, кстати, почему нужны повторы по системе. В подсознании хранится бездна информации.

Зачастую состояние хранения информации в подсознании напоминает картотеку, все карточки из которой высыпались из ящиков и грудой лежат на полу. Очень сложно в таком развале что-либо искать. Вот если бы в этом каталоге был порядок!

Вполне осуществимо. Надо структурировать получаемую информацию так, чтобы она была привязана хорошими и яркими ассоциациями.

Теперь предположим, что Вы что-то запомнили, но со временем эта информация ушла в подсознание или, как еще говорят, в латентную память.

Ассоциации, сетка и метод путешествий позволяют нам всегда «вытащить» информацию из латентной памяти. Даже в том случае, если мы, как нам кажется, прочно ее забыли.

При использовании приемов мнемоники у Вас всегда будет веревочка, опора, поплавок, которые позволят вытащить информацию при необходимости. Даже если Вы ее забыли. Поверьте, что это так. Можете и проверить. Для этого надо заняться мнемоникой как следует.

Но вернемся к сеткам. Интересный вариант предложил недавно Тони Бьюзен. Он создал систему под названием СЕМЗ, расширяющую сетку от 100 ячеек до 10 000.

Нестандартный, но весьма продуктивный метод составления и использования сетки предложил Мистер Память - 2002 Доминик О'Брайен. Описание его метода достойно отдельной брошюры, на устных занятиях я уделяю ему не менее часа кропотливых объяснений.

Но те, кто пользуется методом чемпиона, оценили его в должной степени. Я в том числе. Запоминание теперь идет как никогда легко. Ни один метод пока такого не дает. Разве что техники Пифагора, но о них в следующей главе.

Надеюсь, что разжег Ваше любопытство, но, повторяю, описание методики выйдет отдельной брошюрой.

А если Вы захотели заняться мнемоникой, то Вы можете либо записаться на курс в Центре интеллектуальных технологий (см. рекламу на обложке), либо сделать это самостоятельно по книгам.

Сейчас книг по мнемонике издается достаточно много. Мы просмотрели их все и пришли к такому выводу. В каждой книге есть полезная информация. Но лучшей из них, единственной, позволяющей заниматься самостоятельно, является книга Татьяны Никитиной «Самоучитель по развитию памяти. Техника скоростного запоминания», изданная в Луганске в 2002 году. Лучше пока ничего не издавалось, если не считать книги Аткинсона «Развитие памяти», изданной в 1902 году.

Сделаю дополнительную и довольно наглую рекламу нашему Центру. Много, что преподают на курсах в Центре, нигде широко не публиковалось. Это плоды изыскательской работы Центра и Олега Степанова, питерского мнемониста, участника и победителя многих соревнований по запоминанию. Надеюсь, что эта глава вдохновила Вас на занятия мнемоникой. Спасибо скажете потом, когда без особых усилий поступите в учебное заведение, станете лучшим студентом или учеником, сильно вырастаете в профессиональном плане. С теми, кто занимался мнемоникой, так и происходило. Благо, таких примеров у нас уже достаточно.

## **Резюме главы 10**

**1. Создание словесно-численного списка или сетки позволяет в очень сильной степени структурировать запоминание информации.**

**2. Сетка - своеобразная записная книжка, надежная и не занимающая места.**

**3. Сетка создается по определенным правилам, парам цифр от 00 до 99 ставится в соответствие образ либо слово, подобранное по цифровому алфавиту.**

**4. Сетку необходимо знать назубок.**

5. С помощью сетки и метода путешествий можно запоминать огромные массивы информации.



РИС. 11. КАРТА ГЛАВЫ 10

## **Глава 11. СЕКРЕТЫ ДРЕВНИХ МУДРЕЦОВ**

Более 2500 лет назад великий Пифагор, которого мы знаем в основном как математика, создал систему упражнений, позволяющие любому человеку развить феноменальные способности. Во всем мире Пифагор известен не только как математик, но и как великий мистик древности, основатель пифагорейской школы, разгромленной ее противниками.

Это, однако, не привило к забвению учения мудрого грека. В древнем Риме Цицерон и Юлий Цезарь использовали приемы его психотехники. Позднее основатель ордена иезуитов Игнатий Лойола, Леонардо да Винчи, Наполеон и многие другие знаменитые личности прошлого признавались, что были знакомы с тайным учением Пифагора и активно использовали его в жизни.

В нашей стране, где немарксистские учения были долгое время под запретом, о психотехнике Пифагора вспомнили только в начале 90-х годов. В своей книге "Разгром тайных орденов России" Антон Брайдер пишет, что в архивах ему удалось обнаружить рукописные мемуары известного московского экономиста и философа Владимира Мануйлова. Профессор бежал в 20-е годы от "красного террора", но за границу не уехал, а осел в Сибири, где к началу 30-х умер. Так вот, он долгое время состоял в обществе "Орден духа", где и обучился кое-каким приемам, разработанным Пифагором.

Некоторые из них профессор приводит в своих мемуарах, указывая на то, что великий грек всегда говорил: **"ВСЁ, чему я учу, создано не мной - я только один из тысяч скромных учеников великих мудрецов погибшей Атлантиды. Их знания собраны по крупицам жрецами Египта и царями Крита"**. Многие из того, чему учил Пифагор утеряно на века, многое до сих пор непонятно и потому не пользуется на практике, но одно упражнение из "коллекции" Мануйлова вы можете легко освоить.

### **Воспитание памяти**

**Если хотите обрести АБСОЛЮТНУЮ ПАМЯТЬ, совсем не обязательно идти к экстрасенсам. От вас требуется только упорство. Ежедневно утром и вечером нужно прокручивать в уме все события минувшего дня, вспоминая их до самых подробностей и мельчайших деталей. Кроме того, следует дать оценку собственным поступкам, совершенным за этот день, задавая себе следующие вопросы: "Что я сделал сегодня? Что не сделал должного? Какие поступки заслуживают осуждения и требуют раскаяния? Каким следует радоваться?" Освоив однодневную технику экзамена сознания, начните постепенно погружаться в прошлое, вспоминая то, что было вчера, позавчера и т. д.**

Если у Вас хватит характера делать это каждый день, успех гарантирован (это проверено) - Вашей памяти позавидует самый мощный компьютер с огромной базой данных.

Постоянно тренируясь таким образом, Вы через месяц-два научитесь держать память и внимание постоянно включенными. Кстати, этой методикой пользуются для подготовки сотрудников спецслужб.

**Тренируя память долгое время, Вы сможете мгновенно восстанавливать события любого периода своей жизни вплоть до рождения, будете легко запоминать наизусть огромные куски текста и длинные поэмы, ряды цифр, наборы предметов, гаммы цветов, мелодии и т. д.**

Да и что тут такого невероятного: ведь в древности, когда не было письменности, люди помнили наизусть бесконечные тома мифов и легенд, и никто не считал это чудом.

### **Метод постепенного роста**

Еще один метод развития памяти мы нашли в старинной литературе. Потом получили теоретическое подтверждение в работах известного ученого Азарашвили из Института теоретической и экспериментальной биофизики РАН:

**Суть тренировок сводится к следующему: обучающийся ежедневно должен запоминать какую-нибудь информацию в объеме, который не вызывает затруднений. Желательно эти занятия проводить в одно и то же время суток. В очередной день сначала воспроизводят по памяти то,**

**что было заучено в предыдущий день, затем выучивают следующую порцию. Казалось бы, такая простая тренировка мало что может изменить, однако это не так. Через некоторое время обучающийся осознает, что он с легкостью может запомнить большой объем информации.**

Если о методе Пифагора мы узнали недавно и только начали самостоятельные эксперименты (хотя результат его видели на примере одного мнемониста из Москвы), то этот метод мы успели проверить на себе.

Результат — учебник страниц в 250 средней сложности проходится теперь за три-пять дней с хорошим запоминанием и усвоением материала. Раньше требовалось около месяца. Причем все это не напрягаясь. В арсенале Центра есть еще много интересного на эту тему, публикации мы готовим, на курсах все это даем. А пока и этого вполне достаточно, чтобы совершить ощутимый скачок вперед.

### **Мифы и вымыслы об обучении и памяти**

- **25-ый кадр.** Вполне возможно, что он что-то позволяет улучшить. Были даже системы изучения языков с помощью 25-го кадра. Правда, все они куда-то исчезли. Установлено, что при не очень высокой эффективности этот метод обладает рядом неприятных побочных эффектов - повышенная возбудимость, склонность к депрессиям, частые головные боли.

- **Обучение во сне.** Не будем вдаваться в теорию, скажем только, что метод очень эффективен и, увы, сложен. Простого включения перед сном магнитофона и блаженного отдыха явно недостаточно для обучения. Аппаратура для обучения во сне довольно сложная, включающаяся в определенные моменты сна по сигналам из мозга, уловленными, в свою очередь, тоже сложными приборами.

- **Бесконечное прослушивание записей с не совсем понятными пилот-сигналами.** Одно время было модным, но низкая эффективность, несмотря на вранье рекламы и уверения звезд разного калибра о том, что им помогло, привела к тому, что сейчас такие курсы почти нигде не предлагаются.

- **Выпущены таблетки, значительно улучшающие память.** Этого не может быть и никогда не будет. Исходя из логических предпосылок, не может таблетка действовать избирательно - «это запомнил, это не надо запоминать». Забывание есть и всегда будет, без него нельзя, иначе бы мы все уже давно оказались в дурдоме, так как помнили бы и хорошее, и то, от чего в нормальном состоянии мозг стремится избавиться, вытесняя это из сознательной памяти.

Правда, мы нашли информацию, что есть препараты, активизирующие мозговую деятельность, но об этом важном моменте поговорим в другой главе.

А напоследок одна история. Мистер Память Доминик О'Брайен в детстве страдал дислексией (не воспринимал печатный текст), запомнить ничего не мог, об иностранных языках речи не шло, со своим были проблемы.

Человек взял себя в руки и занялся мнемоникой. Создал свою систему развития памяти и интеллекта, основанную на лучших достижениях (о некоторых Вы уже прочли, кое о чем прочтете дальше), заботился о нормальном состоянии и функционировании мозга и, самое главное, тренировался и применял все в жизни. Результат — куча мировых рекордов, в том числе такие, как освоение за час 370 (!) слов незнакомого языка с переводом, запоминание 35 000 знаков (!!!) после запятой в числе Пи. Неплохой пример для подражания?

**ВЫВОД: ЧУДЕС НЕ БЫВАЕТ И ТОЛЬКО СОБСТВЕННЫЕ УСИЛИЯ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ РОСТ ПРИНЕСУТ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

### **Резюме главы 11**

**1. В древних цивилизациях хорошая память, владение мнемотехникой считалось обычным делом.**

**2. Использование приемов мудрецов древности дает прекрасные результаты.**

3. Многие психологические трюки либо не работают, либо обладают низкой эффективностью, либо очень сложны технически. Только занятия и тренировки дают ощутимый результат.



РИС. 12. КАРТА ГЛАВЫ II

## **Глава 12. РАЦИОНАЛЬНОЕ КОНСПЕКТИРОВАНИЕ**

В процессе учебы, при подготовке к экзаменам, при прослушивании лекции и вообще при любой работе с информацией трудно обойтись без конспекта. В представлении наших людей есть два вида конспектов.

Первый - почти дословное воспроизведение лекции или изучаемого материала. В то же время конспект — это краткое изложение материала, направленное на то, чтобы вспомнить материал при необходимости. Спрашивается, зачем тогда все так усердно писать и переписывать? Тем более что усилия в большей степени направляются не на понимание материала, а на его фиксацию на бумаге.

Второй - когда конспект изобилует сокращениями, обрывками мыслей, несистематическими записками. Человек больше внимания уделяет пониманию материала, но зато потом с трудом разбирается со своим конспектом, задавая себе вопрос «Что же это я здесь написал?». Первый случай носит название «линейного конспектирования». Звучит неплохо, и название это присвоено по аналогии с нашей речью, которая линейна, то есть слова идут друг за другом. И считалось до недавнего времени, что лучше так и вести конспект.

В данном случае не учитывалось, что только речь линейна, и то постольку, поскольку рот не может одновременно произносить несколько слов. А вот процессы в мозгу, которые сопровождают создание или восприятие речи, далеко не линейны. Идет огромная и незаметная работа с образами, одновременно в голове прокручивается масса вариантов, мыслей и т.д.

Следующий аспект заключается в том, что наша речь избыточна. Как это ни парадоксально, но все мысли, которые изложены в лекции или книге, могут быть изложены с применением 15% слов от общего числа слов, используемых лектором или писателем.

Вы спросите: «А зачем тогда все эти лишние слова? Не проще ли просто использовать эти 15% слов и не тратить время впустую?».

Увы, не так все просто. Пока произносятся все эти «лишние» слова, человек перерабатывает информацию до определенной степени понятности, чтобы затем ввести то, что он понял, в свою оперативную память. Более того, «лишние» слова помогают процессу осмысления материала.

Но вот материал обработан. Задача - перевести его в область долговременной памяти. И здесь линейный конспект мало в чем поможет. А поможет такая система записей, которая приносит пользу, и в которой изложены те самые основные мысли, необходимые для перевода в долговременную память. Основные мысли без избыточных слов.

Мы зря не доверяем своему мозгу, стараясь записывать все подряд и почти дословно. Для того, чтобы повторить информацию, пройти лекцию еще раз, достаточно иметь под рукой только набор опор для запоминания и воспроизведения.

Еще один недостаток линейного конспектирования — невозможность оценить связи между понятиями, мыслями, образами. Многие интуитивно это чувствуют и стараются в линейном конспекте выделять текстовыми маркерами какие-то наиболее важные места.

Кроме того, когда мы принимаем новую информацию, у нас в голове не просто звучат слова, а возникают образы, эмоции, чувства, причем все это в динамике, в цвете, в объеме. В общем, работа мозга гораздо сложнее линейной передачи и приема информации.

Поэтому целесообразно вести записи таким образом, чтобы их стиль в максимальной степени приближался к тому, как работает наш мозг.

Сейчас в мире применяются два наиболее эффективных способа ведения записей и конспектов — **«карты памяти»** и **«ЗФС»** (полное название - «Записи: фиксирование и создание»). Применение обоих стилей позволяет с первого взгляда видеть картину целиком и дает возможность устанавливать мысленные связи, помогающие воспринимать и запоминать материал.

### **Карты памяти**

Данный подход позволяет изложить всю проблему на одном листе. С помощью определенных приемов карты памяти создают глубокое впечатление от материала.

Этот метод разработан Тони Бьюзеном и получил широкое распространение в мире (до нас он только добирается во многом благодаря усилиям издательства «Попурри», дай Бог им здоровья и удачи). Автор метода опирался на то, что наш мозг вспоминает информацию в виде картин, символов, звуков, форм, образов, чувств. Карта памяти позволяет все это выразить на листе бумаги с помощью ассоциаций, подкрепленных графическими связями, объектами, текстом. В общем, очень похоже внешне на карту.

Такой подход, в чем Вы убедитесь сами, когда попробуете, требует гораздо меньше усилий по сравнению с обычными методами конспектирования.

Более того, при создании карт памяти задействуются оба полушария мозга, что необыкновенно повышает эффективность работы. (О важности синхронизации работы обоих полушарий мозга мы еще поговорим, как это ни удивительно, в главе о музыке).

Теперь попробуйте сделать вот что. Предыдущие главы сопровождалась картами памяти. Мы далеки от мысли, что эту книгу Вы поглощаете без перерывов, как забористый детектив. Надеемся, что Вы просто более-менее внимательно ее читали. А сейчас прервите на минуту чтение и просто просмотрите карты глав. Ни в коем случае не читайте главы снова.

Положа руку на сердце, ответьте на вопрос: «Насколько легче и насколько полно вспоминался материал глав, несмотря на перерывы в чтении?». Думаем, что ответ будет положительный. Причем это были не самые удачные варианты карт, что связано с некоторыми ограничениями при тиражировании книги. В полной мере поймете это позже.

### **Как составляются карты памяти?**

При составлении карт памяти используйте разноцветные ручки и фломастеры. Начинайте с середины страницы, причем поверните лист горизонтально, так получается больше места для рисунка. Затем начинайте составлять карту памяти.

**Напишите печатными буквами в центре страницы главную идею или тему и обведите ее кругом, прямоугольником или фигурой произвольной формы.**

**Для каждой идеи или ключевого момента, нарисуйте расходящиеся от центра ответвления. Ответвлений может быть сколько угодно, для каждого используйте свой цвет. Для каждого ответвления напишите ключевое слово. Длина, линии должна быть равна длине написанного слова. Естественно, что дальше Вы можете продолжать эту линию, разветвлять ее. Ключевые слова должны отражать суть идеи и будить Вашу память. Добавляйте символы и рисунки, чтобы легче потом было вспоминать.**

В результате получится «паутина» линий с написанными над ними словами. Если Вы будете делать карту памяти прямо во время лекции или при изучении книги, то потом сможете вспомнить все практически с одного взгляда на лист.

То, что Вы меняете цвета при рисовании, послужит дополнительным фактором при вспоминании. А для усиления эффективности — несколько советов:

**Пишите разборчиво и печатными буквами. Меняйте величину шрифта в зависимости от важности мысли или идеи.**

**Линии не обязательно должны быть прямыми, допускается их дугообразность. Используйте стрелки для указания связей между ответвлениями.**

Составив карту памяти на лекции или при изучении главы какой-либо книги, можете потом перерисовать ее более аккуратно. Затем достаточно беглого взгляда, чтобы освежить в памяти информацию. Ключевые слова эффективно стимулируют память.

Существуют учебники по составлению карт памяти. Вы можете их достать и внимательно изучить. Но приступать можно уже сейчас. Сделайте такое упражнение.

Возьмите небольшой рассказ или повесть. Бегло просмотрите содержание (хотя бы по абзацам или названием глав) и сделайте заготовку карты памяти. По мере чтения составляйте карту.

Возьмите другой рассказ. Просто прочтите его, не составляя карты. Или составьте обычный линейный конспект.

Через неделю попытайтесь вспомнить оба рассказа. Посмотрите, какой из них было вспоминать легче. Кстати, карта памяти — прекрасное средство преодоления негативного отношения к предмету. Обычно составление карт в разных цветах, со всякими символами и картинками доставляет чисто эстетическое удовольствие, которое переносится и на предмет. В общем, попробуйте. Вам наверняка понравится.

## **Метод ЗФС**

Обозначение ЗФС является сокращением полного названия «Записи: фиксирование и создание». Особенность этой системы состоит в том, что она позволяет записывать собственные мысли и выводы одновременно с ключевыми фрагментами материала, который Вы слушаете или читаете.

Фиксирование — запись ключевых моментов доклада или книги. Создание — запись Ваших мыслей и впечатлений, возникающих при восприятии материала. Метод ЗФС совмещает две вещи - запись информации и собственных мыслей.

Метод ЗФС позволяет одновременно использовать сознание и подсознание при освоении одного и того же материала. Сознание фокусируется на материале, переносе его на бумагу. Подсознание формирует впечатления, взаимосвязи, мысли и проделывает еще много всяческой работы. Так что этот метод позволяет использовать обе стороны нашего разума.

Для того, чтобы делать записи таким образом, возьмите лист бумаги и проведите вертикальную линию, отступив примерно на одну треть от правого края. Слева пометьте то, что сообщает лектор — ключевые моменты, термины, рисунки, диаграммы, формулы.

Справа записывайте собственные мысли, чувства, реакции и беспокоящие Вас вопросы, короче все, что приходит в голову, даже если будет лезть всякая ерунда (это кажущееся).

Когда Вы будете перечитывать лист, то как раз та самая «ерунда» и послужит замечательным ключом-ассоциацией к вспоминанию материала. «Ерунда», как правило, достаточно эмоциональна, а это замечательное качество для ассоциации.

Например, я однажды, слушая докладчика, написал в правой колонке о том, что докладчик вымазал рукав мелом и это пятно напоминает кошку. Что Вы думаете? Просматривая записи, прочтя предложение о пятне, я моментально вспомнил, о чем говорилось в том момент.

Дополняйте записи собственной графикой, карти-ночками, символами. Это тоже расширяет ассоциативность. Только выработайте свой стиль этих значков, чтобы одни и те же понятия, эмоции, образы и пр. не менялись от доклада к докладу или от статьи к статье.

Поначалу Вам все это покажется чепухой. Привычка к традиционному конспектированию может оказаться очень сильной. Как же так, столько информации, ее же всю надо записать, нельзя ничего упустить

## **ЕРУНДА! ДОВЕРЯЙТЕ СВОЕМУ МОЗГУ И ТОЛЬКО НЕМНОГО ЕМУ ПОМОГАЙТЕ КАРТАМИ ПАМЯТИ И МЕТОДОМ ЗФС!**

Конечно, сложно с ходу ломать стереотипы, к которым приучали так долго, но важно сделать первый шаг. Попробуйте и убедитесь. Начните составлять карты памяти и конспекты по методу ЗФС!

Я тоже сначала с недоверием относился к картам памяти и ЗФС, проделывал все это от любопытства и сначала это казалось относительно нескучным, но бесполезным занятием. Пока в один прекрасный день не обнаружил, что стал запоминать гораздо больше, восприятие информации стало более активным. Теперь у меня всегда с собой набор фломастеров, ручек со стрелками разных цветов, альбом для рисования и блокнот для ведения записей методом ЗФС.

Самое главное, уверенность в своих силах и чувство уважения к себе значительно возросли. А это дорогого стоит. Надеюсь, я Вас убедил.

## **Резюме главы 12**

**1. Линейное конспектирование является наименее продуктивным.**

**2. При линейном характере выражения мыслей словами работа мозга гораздо сложнее, объемнее и продуктивнее.**

3. Записи и конспекты лучше делать в стиле, подобном стилю работы мозга.
4. Прогрессивными методами ведения конспектов являются карты памяти и метод ЗФС.
5. Достоинства карт памяти - гибкость, фокусировка внимания на основных идеях, более глубокое понимание информации, наконец, их довольно весело и интересно составлять.
6. Достоинства метода ЗФС - очень хорошо вспоминается информация, фокусировка эмоций, конструктивно использует Вашу фантазию, позволяет фиксировать Ваши суждения.
7. Овладев ими, Вы сможете увеличить эффективность своей работы в несколько раз.

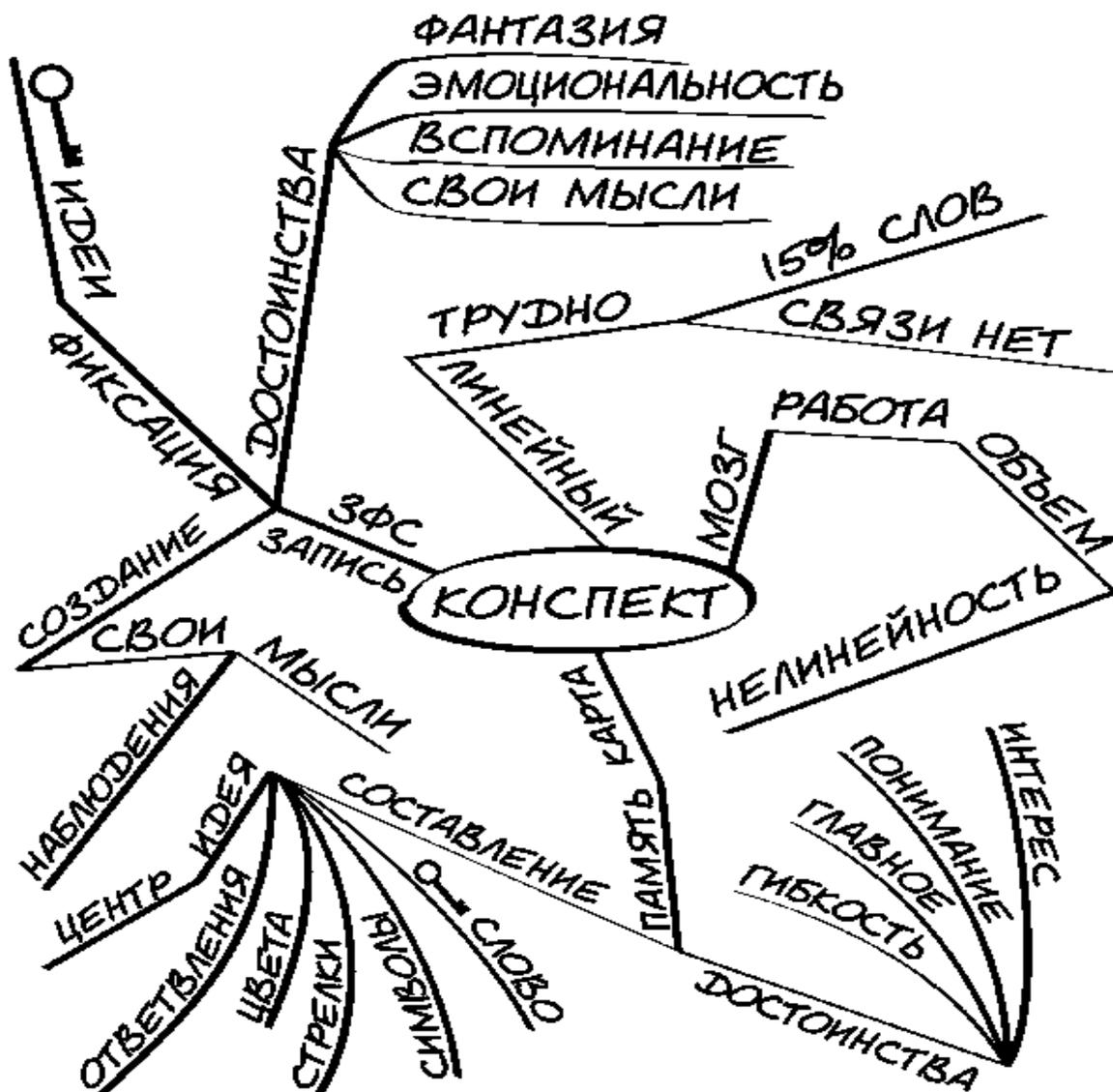


РИС. 13. КАРТА ГЛАВЫ 12

## Глава 13. ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ УВЕЛИЧЕНИЯ СКОРОСТИ ЧТЕНИЯ

Конечно, по каждой главе нашей книги можно написать отдельную брошюру, где подробненько все расписать, дать кучу упражнений и методов. Увы, практика показывает, что это путь неблагодарный. Как правило, человек быстро остывает от первоначального энтузиазма. Результата хочется прямо сейчас, а заниматься немного лениво, текучка заедает...

**В этой книге Вы получите именно то, что не требует сколько-нибудь значительного времени на освоение и может быть с огромной пользой применено прямо сейчас.**

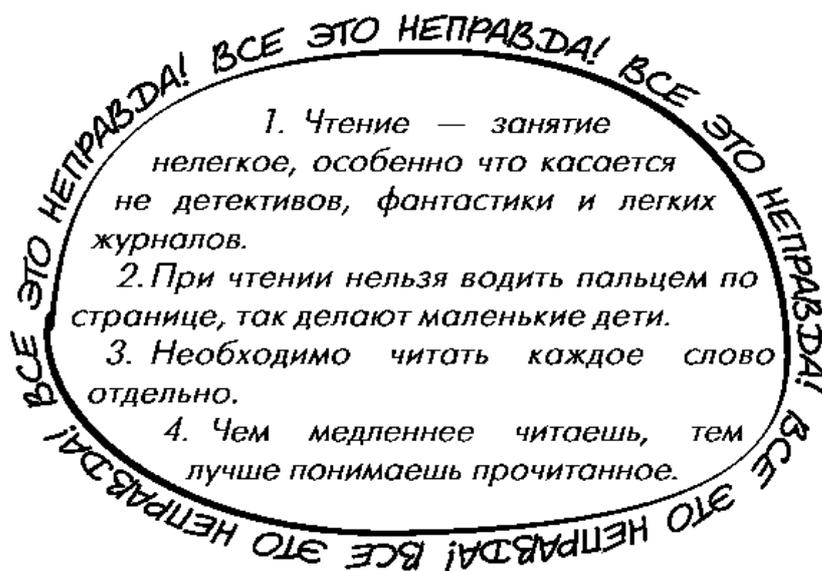
А вот почувствовав пользу, многие начинают какими-то вопросами заниматься серьезнее и, надо сказать, добиваются весьма заметных результатов.

Кстати, один из принципов обучения в нашем Центре — быстрое достижение первоначального результата. Человек растет буквально на глазах, сразу ощущает (не умом понимает, а именно ощущает!) пользу для себя и тогда его уже в развитии не остановить. Потому что он не остановится сам.

Все это относится и к вопросу быстрого чтения. Существует целая наука, большое число комплексов, систем и упражнений. Но мы рассмотрим только ту часть айсберга, которая в самой прямой степени удовлетворяет первым трем абзацам.

**Даже овладение самыми простыми навыками и технологиями позволяет увеличить скорость чтения и, соответственно, обработки информации как минимум в 2 раза.**

Но сначала рассмотрим некоторые заблуждения относительно процесса чтения вообще, которые очень прочно укоренились в нашем сознании.



**На самом деле:**

**1. Читать - легко.** Научились же Вы читать в шесть-семь лет? Заметьте, что Вы можете сами привести массу примеров более сложных задач, которые решает Ваш мозг, нежели чтение. Скажем так - по мере увеличения Ваших интеллектуальных способностей процесс чтения будет проходить все легче и легче.

**2. Вождение пальцем** по тексту со скоростью, чуть-чуть превышающей Вашу обычную скорость чтения постепенно позволит Вам увеличить скорость чтения как минимум в полтора раза. Хотя, конечно, более изысканно пользоваться маленькой указкой. Дело в том, что нам только кажется, что глаз все время неотступно движется по тексту. На самом деле он иногда возвращается назад, уходит вверх или вниз, в общем, совершает очень быстрые хаотичные движения, которые, повторюсь, мы можем не замечать. Палец или указка «привязывают» глаз к тексту, не давая ему слишком уж вольготно «гулять» по странице.

**3. Можно читать несколько слов сразу.** Чтение по одному слову затрудняет процесс понимания прочитанного, так как мозгу приходится каждое слово увязывать в единый контекст с остальными словами. Соответственно, приходится затрачивать больше усилий, чтобы понять общую идею.

#### **4. Чем быстрее читаешь, тем лучше понимаешь.**

Медленное чтение - нудная работа, наш мозг может все схватывать гораздо быстрее. Мы читаем медленнее, потому что думаем, что так лучше. Как раз проблемы с пониманием зависят от того, что мы читаем медленно. Исключение - очень сложная литература — физика или химия.

Что же, пора переходить теперь к конкретным

#### **советам. Совет первый**

Читайте под музыку. Не под «Руки вверх» или Филиппа Киркорова (потупеете, что и происходит обычно с поклонниками попсы!), а под ту, о которой речь пойдет в главе 17. Можете даже забежать вперед и прочитать эту главу прямо сейчас.

#### **Совет второй**

Сидите прямо, на переднем крае стула. Ноги должны находиться на полу, а книга лежать на столе прямо перед Вами.

#### **Совет третий**

Сделайте дыхательные упражнения, постарайтесь успокоиться. Для этого можно даже представить себе какой-нибудь мирный пейзаж. Полюбуйтесь им с минуту.

#### **Совет четвертый**

Просмотрите сначала то, что собираетесь читать. Уделите внимание заголовкам, оглавлению, выделенным местам, выводам в конце разделов, в общем, всему тому, что привлечет внимание. Это даст Вам некоторое представление о том, что Вы хотите прочесть.

#### **Совет пятый**

Помогайте себе при чтении пальцем или указкой. Впрочем, об этом уже говорилось. **Совет шестой**

Читайте активно, то есть не просто поглощайте текст, а совершайте мысленную работу над ним, задавайте себе вопросы при чтении. По мере того, как Вы движетесь по тексту, стремитесь получать ответы на все Ваши вопросы.

#### **Совет седьмой**

Читайте мысли, а не слова. Читать по словам -это примерно то же, что при изучении принципа работы двигателя изучать молекулы, из которых он состоит. Нужно увидеть за каждой фразой, предложением, абзацем образы и картины.

#### **Совет восьмой**

Если книга Ваша, то делайте отметки на полях, рисуйте картинки в «пустых» местах текста. Вы включите в процесс чтения больше каналов восприятия.

### **Совет девятый**

Вырабатывайте интерес к чтению. Поясним на примере. Вам нужно читать книги по физике. В промежутках между занятиями с книгой или учебниками читайте что-нибудь увлекательное, например, «Гиперболиод инженера Гарина». Старайтесь вообразить себя космонавтом или «секретным физиком». Конечно, звучит все это по детски, но если бы Вы знали, как такой элемент игры будит воображение и интерес к тому, что Вы делаете.

### **Совет десятый**

Составляйте карты памяти прочитанного материала. Сначала можете бегло просмотреть материал, составить карту памяти по названиям разделов или глав. Затем начинайте при подробном чтении дополнять карту деталями, которые следует запомнить.

### **Совет одиннадцатый**

Развивайте периферийное зрение. Во многих системах обучения скорочтению развитие периферийного зрения — краеугольный камень. Действительно, при развитом периферийном зрении один взгляд может выхватить больше информации. Вы будете читать быстрее, если одним взглядом сможете охватывать целые фразы.

Для начала попробуйте читать строку в три приема. «Легко сказать! - возразите Вы, - А как это сделать?». С помощью очень легкого упражнения, на выполнение которого перед каждым сеансом чтения надо где-то секунд 30-40.

На следующей странице приведен «магический текст» для выполнения этого упражнения:

## Страница для развития периферийного зрения



Сначала сосредотачиваем внимание на левой части текста, при этом вектор внимания направлен на левую звездочку, затем на центральную — смотрим на звездочку посередине, и, наконец, добираемся до правой звездочки.

Прочтя таким образом «страницу», мы готовы к тому, чтобы воспринимать текст именно таким образом — строка за три приема. Входите в ритм, считая про себя «раз-два-три» или, что еще лучше, воспользовавшись метрономом. А потом применяйте эту методику при чтении настоящего текста.

Разбивайте каждую строку на три части и вперед!

### **Совет двенадцатый**

Периодически давайте отдых глазам. Попробуйте простой метод. Сначала разотрите ладони друг о друга. Затем приложите их к глазам. Пальцы должны быть сомкнуты, чтобы не проникал свет. Представьте себе высокий сосновый лес. Подымите глаза к верхушкам сосен. Посмотрите, как верхушки сосен качаются из стороны в сторону. Затем медленно уберите ладони с глаз. Ваши глаза отдохнули.

### **Совет тринадцатый**

Читайте больше. Но помните, что высокая скорость чтения нужна не всегда. Если Вы читаете хорошую прозу, то «смакуйте» каждое слово. Ведь прелесть хорошей литературы не в том, чтобы быстро уловить идею (это надо зрителям сериалов), а в чем-то другом...

Итак, советов дали много. Надеюсь, Вы оценили, что не сильно Вас загружаем упражнениями «на пару часиков». Пусть все то, что мы пишем, явится для Вас и хорошим подспорьем, и стимулом к продолжению развития.

Уверены, что если Вы выполните половину из приведенных рекомендаций, скорость Вашего чтения возрастет как минимум в 2 раза. А это уже немало.

## Резюме главы 13

1. Быстрое чтение помогает лучше усваивать материал.
2. Помогайте глазам при чтении движущимся ориентиром.
3. Читайте по несколько слов сразу, а не по одному.
4. Вы без особых усилий можете увеличить скорость чтения в 2-3 раза.

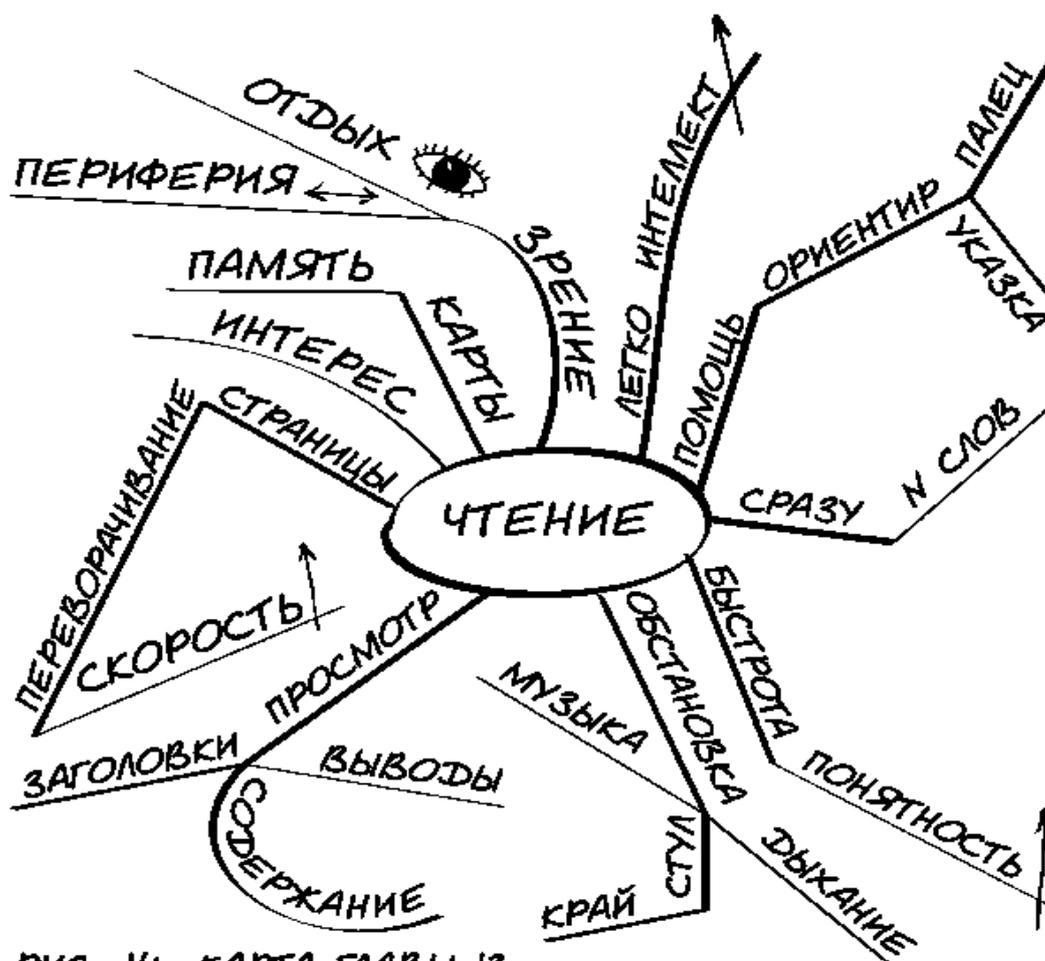


РИС. 14. КАРТА ГЛАВЫ 13

## **Глава 14. РАБОТА С ТЕКСТОМ**

Говорить о методах работы с текстом сложно. В первую очередь это связано с тем, что тексты бывают разных типов, сложности и т.д. Важное значение имеет и то, насколько подробно надо запомнить текст, на какое время это надо сделать, достаточно ли просто только понять текст и выделить основные мысли. Имеет значение и то, в каком виде представлен текст — в письменном, когда можно несколько раз вернуться к нему, или устном, когда Вы можете прослушать текст только один раз. Конечно, в основном Вы будете работать с текстами, к которым можно неоднократно возвращаться.

Существует несколько методов работы с текстами, позволяющими хорошо их усвоить. Методы основаны на повторном чтении, но не бессистемном, когда текст читается много раз подряд, а на осмысленной работе с текстом.

### **Метод ОВОД**

Метод ОВОД позволяет усвоить текст за 4 повторения. Расшифруем название метода **ОВОД -Основные мысли, Внимательное чтение, Обзор, Доводка.**

#### **Основные мысли.**

Прочитайте текст с целью восприятия основных мыслей и их взаимосвязи. Если необходимо — выпишите или выделите основные мысли. Не подглядывая в текст, ответьте себе на вопрос, каковы основные мысли текста.

#### **Внимательное чтение.**

Прочитайте текст еще раз, но только внимательно, обращая внимание на подробности. Читайте не торопясь - Ваша основная задача на этот раз увязать подробности с основными мыслями. На этом этапе можете использовать известные Вам техники запоминания.

#### **Обзор.**

Теперь просмотрите текст бегло, особенно не углубляясь в него. На этот раз начните просмотр текста с конца. Просмотрите, насколько верно Вы связали основные мысли с подробностями. Проведите параллели с уже имеющимися у Вас знаниями. Составьте приблизительный план текста. Если текст большой, можете использовать сетку.

#### **Доводка.**

Повторите по памяти текст. Начинайте рассказ с существенных моментов, постепенно вспоминая все подробности, к ним относящиеся. Перечитайте текст еще раз, посмотрите, что Вы упустили, подумайте, почему это произошло. Обязательно повторите материал через пару часов, а затем используйте уже известный Вам график повторения материала. Стремитесь запомнить немного больше того, что Вам необходимо.

### **Метод ОЧОГ**

Эта формула работы с текстом немного отличается от метода ОВОД. Название составлено тоже по первым буквам названий этапов работы с текстом. **ОЧОГ -Ориентировка** в тексте с целью выделения основной мысли, повторное и внимательное **Чтение, Обзор** текста с целью его более глубокого осмысления, осознания главного и второстепенного, мысленный пересказ с выделение **Главной мысли.**

Эти формулы (ОВОД и ОЧОГ) очень похожи между собой. И обе они дают прекрасный результат по сравнению с обычным заучиванием. А какой метод применять - решать Вам.

## **Метод быстрого запоминания текста**

Иногда возникают ситуации, когда нужно сначала максимально близко к оригиналу запомнить текст, а уж потом разбираться с его содержанием и пониманием. Методы такой работы с текстом есть. О так называемой фотографической памяти, когда можно просто как бы мысленно сфотографировать текст, а затем его при необходимости «вызвать» и считать с образа информацию, мы поговорим в другой книге, специально посвященной этому вопросу. А тех, кому не терпится об этом узнать поподробнее уже сейчас, отправляем к уже упоминавшейся книге Аткинсона «Память и ее развитие». Во многом наша брошюра будет отталкиваться от материалов Аткинсона. А для начала освоите вот такой метод.

**Суть его заключается в выделения сразу по ходу текста ключевых слов с большей или меньшей степенью подробности и прочном их увязывании с сеткой или системой Цицерона.**

Особенно это применимо при запоминании текста на слух. Если текст можно прочесть, то можно использовать и метод последовательных ассоциаций.

В тексте могут встречаться абстрактные понятия, их сразу же надо превращать в конкретные слова-образы и уже из них строить сюжет или располагать их по методу путешествий. В каждом конкретном случае решайте, какую тактику Вам применить.

При изучении стихов ни в коем случае не изучайте стихотворение по строкам, так как есть опасность, что если Вы будете долго повторять первую и вторую строки, то очень высока вероятность того, что при окончании второй строки Вы будете возвращаться на начало первой. Части или строфы стихов нужно учить целиком, тем более, что это несложно благодаря тому, что стихи имеют ритм и рифму.

А вот связывать между собой ассоциативно последнее слово предыдущей строфы или куплета с первым словом последующей позволит не путаться и плавно переходить от строфы к строфе. Этот же метод хорош при изучении частей монолога, роли и т.п.

## **Метод пиктограмм**

Этот метод особенно хорош для людей так называемого «зрительного» типа. Человек получает информацию по разным каналам - зрительный, слуховой, кинестетический, вкусовой, тактильный и т.д. Как правило, один из каналов у человека является доминирующим. В мире примерно 40% «зрителей», 40% «слухачей» и 20% кинестетиков (все остальные каналы).

**Пиктограмма** — это рисуночное письмо, совокупность графических образов, которые человек придумывает сам с целью запоминания и последующего воспроизведения каких-либо слов и выражений.

С пиктограммами человек сталкивается очень часто. Например, перечеркнутое изображение сигареты является пиктограммой, заменяющей текст «У нас не курят». Знаки дорожного движения - яркий пример пиктограмм, когда одним практически символом выражается довольно длинное выражение.

Метод пиктограмм очень хорошо работает при запоминании текстов, в том числе и стихотворных. Вот примерный план использования пиктограмм при работе с текстом.

**- В тексте выделяются ключевые слова или короткие выражения (подчеркиваются или выписываются).**

**- К каждому выделенному слову или выражению рисуется пиктограмма. Можно сказать, что это зрительная ассоциация. Картинка не должна быть ни слишком схематичной, ни слишком подробной. Она не обязательно должна быть произведением искусства, требующей художественных навыков, не должна содержать букв или цифр. Например, для слова «праздник» можно нарисовать флажок, салют или, скажем, рюмку (кому что). Для слова «спорт» нарисовать мяч, бегуна или что-то другое.**

Пиктограмма не может быть правильной или неправильной, Она должна просто Вам моментально напомнить слово или выражение, которое Вы выразили пиктограммой.

Вы можете потренироваться в рисовании пиктограмм. Придумайте пиктограммы на слова **магнитофон, журнал, лимонад, узор, галерея, порядок, анекдот**, а потом через пару часов взгляните на рисунки и вспомните, что Вы «закодировали» пиктограммами. Кстати, это довольно веселое занятие и навыки рисования пиктограмм очень даже пригодится при составлении карт памяти.

А теперь перейдем к работе с текстом. Составьте пиктограммы по ходу текста. Теперь попробуйте воспроизвести текст, глядя на пиктограммы, как можно подробнее. Затем, если Вы довольны результатами воспроизведения (если не очень - потренируйтесь еще в рисовании пиктограмм), попробуйте воспроизвести текст, вспоминая свои картинки мысленно. Возможен и промежуточный вариант - подглядывать иногда в картинки. Чем точнее пиктограммы — тем легче вспомнить текст. Пиктограммы можно увязать в сюжет любым известным Вам способом.

Листочки с пиктограммами - отличная шпаргалка. Раскидайте якобы хаотично листки с рисунками, причем не бойтесь делать это на глазах у преподавателя, ведь он может и не понять смысла Ваших пиктограмм. Мало ли что Вы чертите на листке бумаги.

Работа с текстами помимо своей основной цели является великолепной тренировкой памяти. Используя методы работы с текстом, Вы через какое-то непродолжительное время убедитесь, что Ваша естественная, то есть природная память стала значительно лучше. Причем настолько, что многое Вы сможете запоминать и без применения методов мнемоники. Правда, мнемоника все равно пригодится в жизни.

#### **Резюме главы 14**

- 1. Бессистемное многократное чтение текста является непродуктивным.**
- 2. Применение методов осмысленной работы с текстом (ОВОД и ОЧОГ) позволяет за четыре обращения к тексту максимально его воспринять.**
- 3. Метод быстрого запоминания текста великолепно работает с применением приемов мнемоники.**
- 4. Метод пиктограмм позволяет использовать образность при работе с текстами.**
- 5. Интеллектуальная работа с текстами в течение короткого времени необыкновенно разовьет Вашу память.**

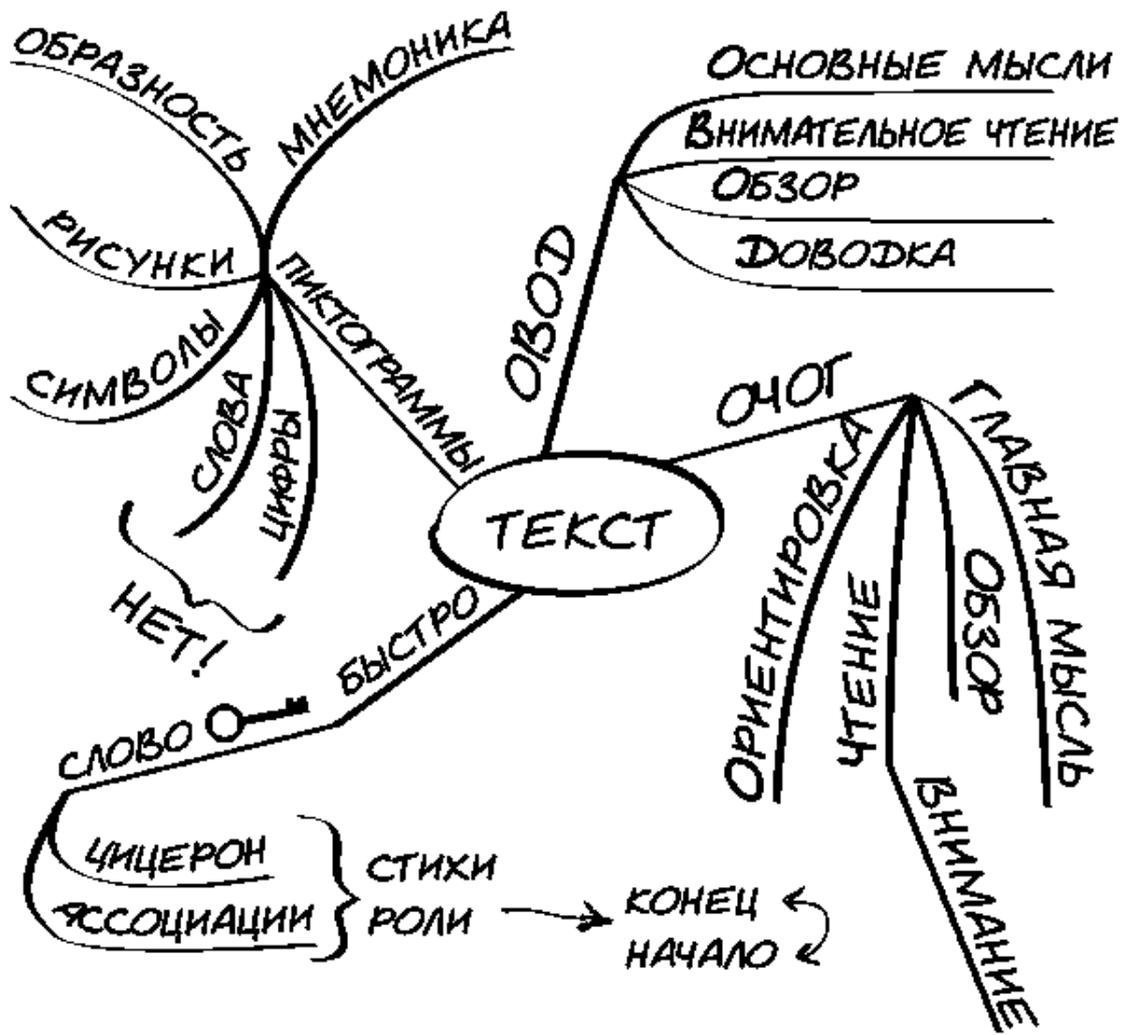


РИС. 15. КАРТА ГЛАВЫ 14

## **Глава 15. Эффективная работа мозга.**

Все, о чем шла речь в предыдущих главах, представляет из себя мощные инструменты развития интеллекта. С помощью этих методов и технологий Вы можете продвинуться в плане личностного развития очень и очень далеко. Но есть еще одно обстоятельство, которое также играет существенную роль в продуктивной интеллектуальной работе.

Помните, мы писали о том, что нас часто спрашивали о том, почему материал одной и той же степени сложности обрабатывается и запоминается иногда прекрасно, а иногда не очень? И мы нашли ответ.

### **Мозг работает наиболее продуктивно:**

- **Если процессу занятий не мешают стрессы;**
- **Если психоэмоциональное состояние хорошее (то есть настроение чудесное и учиться хочется);**
- **Если мы заботимся о здоровье мозга, состоянии его сосудов.**

Так что поддержание хорошей формы и состояния Вашего мозга является залогом успешной учебы и работы. А здесь влияющих факторов очень даже много. Мы затронем важнейшие из них. Поэтому следующие три главы имеют один и тот же подзаголовок - «Эффективная работа мозга».

А начнем с запахов. Кстати, попробуйте описать запах, причем подробно. Вряд ли получится что-то связное, кроме «приятный-неприятный, резкий-нерезкий, что-то напоминает». Знаете, почему? Если слуховая и зрительная информация поступают в мозг через рецепторы, анализаторы и т.д., то запах поступает напрямую в соответствующие клетки мозга.

### **Отсюда вывод запах является мощнейшим средством влияния на физиологическое и психоэмоциональное состояние.**

Ароматерапия, то есть лечение запахами, мощное средство оздоровления, которое, к сожалению, в нашей стране пока не получило широкого распространения. Можно было бы очень много об этом говорить, но цели нашей книги другие.

Японские физиологи установили, что эффективность работы программистов повышается на порядок при насыщении помещения запахом лимона. Запах жасмина возбуждает деятельность головного мозга гораздо сильнее кофе, но без отрицательных воздействий. Повышение работоспособности вызывает запах розы.

Какие чувства наблюдаются у человека, готовящегося к экзаменам? Эмоциональная неустойчивость, умственная усталость. Чтобы их снять, причем сделать это эффективно и быстро, пригодятся следующие эфирные масла: **базилик, эвкалипт, лимон, ментол, чайное дерево.**

Непосредственно перед экзаменом человек обычно нуждается в укреплении своей уверенности. В этом ему поможет запах **ладана, герани, мелиссы, мирры, розы, сандала.**

Для расслабления и отдыха хороши **бергамот, ромашка, лаванда, кипарис, мандарин, мята.**

В общем, если периодически ароматизировать помещение запахами, то эффективность работы заметно увеличится. Причем эффект будет чувствоваться сразу.

### **Как распылять масла?**

Сейчас продается много палочек, которые при сжигании дают сильные запахи. Стоят они достаточно недорого, но это скорее для религиозных восточных церемоний, нежели для интеллектуальной работы. Лучше применять так называемую аромолампу, суть которой в том, что в нее наливают воду с растворенным маслом и подогревают ее с помощью свечи.

Но гораздо большим эффектом (в несколько раз), хотя и стоят дороже, обладают **ультразвуковые распылители эфирных масел.** Принцип их работы состоит в том, что масло испаряется не благодаря

нагреванию, а посредством ультразвуковых колебаний. Можно сказать, что происходит холодное распыление масел. А в этом случае эффективность ароматерапии максимальна и запах получается наиболее приближенным к натуральному.

Мы нашли два прибора для ультразвукового распыления масел - «БРИЗ» и «ЭФА». Оба прибора работают превосходно, но «БРИЗ» стоит дешевле, в чем и состоит его основное преимущество. Мы провели испытания прибора «БРИЗ». Для стимуляции интеллектуальной деятельности испаряли масла лимона, мандарина, грейпфрута и бергамота.

Результат превзошел все ожидания - тесты выполнялись более уверенно, время выполнения тестов сократилось примерно в 1,8 раза, продуктивность работы с текстами также увеличивалась.

После этого мы стали самыми горячими сторонниками применения ароматерапии при интеллектуальной работе. Польза - очевидна.

### Резюме главы 15

1. Запах является мощным инструментом стимуляции мозговой деятельности и стабилизации психоэмоционального состояния.

2. Для этой цели наиболее подходящими являются масла лимона, мандарина, бергамота, эвкалипта.

3. Ультразвуковые распылители масел по эффективности на несколько порядков превосходят другие приборы для распыления, основанные на нагревательном эффекте.

4. Результат достигается очень быстро, кроме того, запах масел просто приятен.

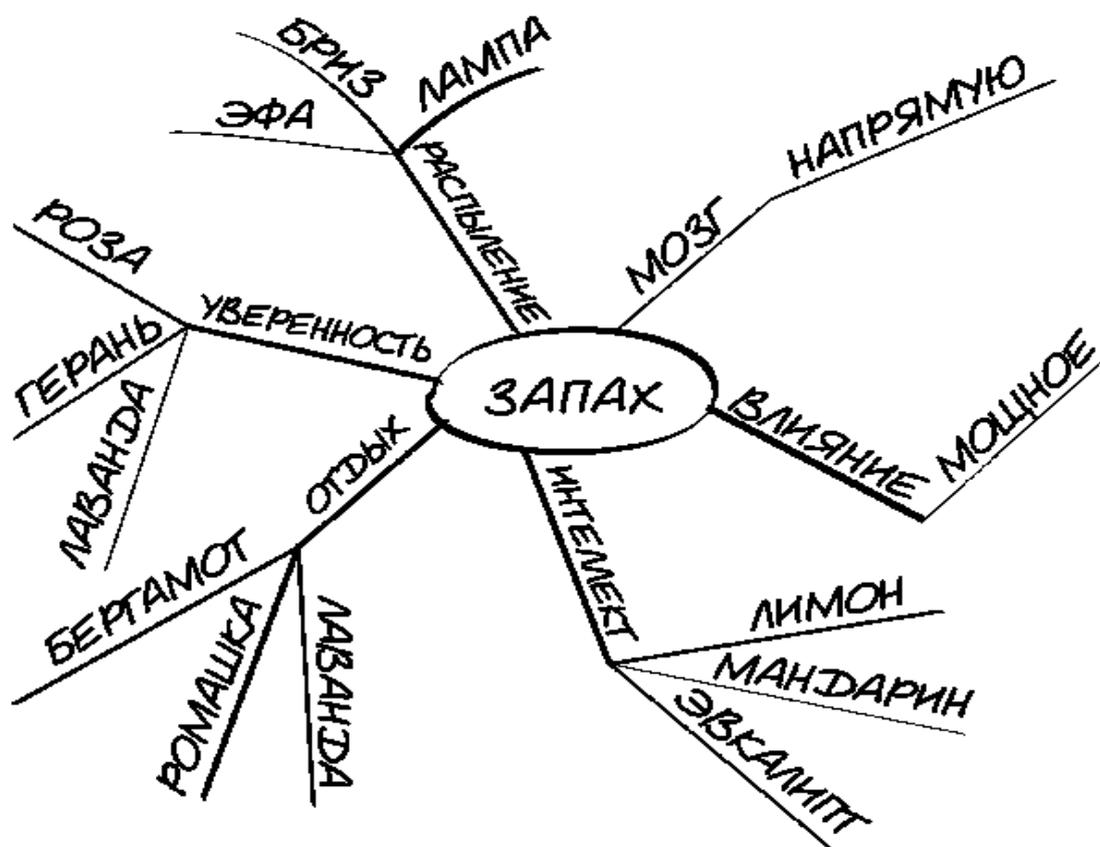


РИС. 16. КАРТА ГЛАВЫ 15

## **ГЛАВА 16. НАТУРАЛЬНЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Мы уже писали, что препаратов, улучшающих память, нет. И это так. Увы, не придумано волшебной «таблетки памяти», которая позволит запоминать все сразу и навсегда. И если Вы где-то прочтете рекламу о таблетках или «препаратах памяти», то это всего лишь рекламный трюк.

Но помочь мозгу, нормальному его функционированию, хорошему состоянию его сосудов можно. А это благотворно скажется на стабильности хороших результатов интеллектуальной деятельности.

Но сначала кратко остановимся на химико-физиологическом аспекте работы нашей памяти. Вы, конечно, знаете, что память - одна из функций мозга. Наш мозг содержит миллиарды нервных клеток, или нейронов, которые способны взаимодействовать с другими клетками посредством отростков, называемых дендритами.

Когда мы что-либо запоминаем или получаем новую информацию, то в мозгу образуются связи между дендритами разных клеток. И прочность запоминания определяется крепостью этих связей. Приемы мнемотехники, кстати, способствуют этому.

Но! Кроме всего прочего, ключевую роль в связи дендритов играет вещество, называемое **миелином**. Не вдаваясь в подробности, скажем, что это вещество выделяется мозгом и покрывает место соединения дендритов при усвоении очередной информации.

Со временем миелин может рассосаться, связь дендритов оборваться, и произойдет забывание. Вот почему так важно повторение по той системе, что мы предлагали (нечто сродни покрытию «лаком»-миелином места соединения)!

Приемы мнемотехники, в свою очередь, способствуют тому, чтобы приходящая в мозг информация получала как можно больше соединений дендритов и закрепление информации было бы прочнее. Не бойтесь того, что приемы мнемотехники «забирают» лишние связи. Дай Бог, чтобы мы использовали хотя бы 10% того количества связей, которые могут возникнуть в нашем мозгу. Мы бы все ходили гениями.

Но кроме повторения и мнемотехники мы можем помочь нашему мозгу тем, что будем поддерживать его в максимально рабочем состоянии. Ведь продуктивность работы мозга зависит от многих вещей — стрессов, настроения, внимания, концентрации и, что очень важно, от состояния сосудов, их прочности, чистоты ...

В общем, если выразиться немного грубовато, от здоровья мозга.

А как конкретно в этом смысле помочь своему мозгу и, в конце концов, самому себе? Мы проанализировали массу литературы, консультировались со специалистами-медиками и в результате можем порекомендовать наборы препаратов. Более того, мы присвоили им названия «Интеллект». Заранее скажем, что эти препараты абсолютно безвредны, не требуют рецептов и консультаций с врачами, применять их могут абсолютно все.

Их основа — натуральные коллоидные минералы, прекрасно усваиваемые организмом.

Расскажем об этих наборах препаратов.

### **ИНТЕЛЛЕКТ-1 (Литовит-К +Тонизид)**

Литовит-К, в состав которого входят цеолиты и ламинарии, снижает утомляемость, снабжает организм комплексом веществ, позволяющих, если можно так выразиться, снабжать мозг всем необходимым.

Состав Тонизида очень сложен и мы не будем утомлять Вас подробностями. Скажем только, что именно этот препарат, действуя в комплексе с Литовит-К, стабилизирует коротко- и долгосрочную память, внимание, обучаемость.

Если выразиться образно, то этот комплекс позволит Вам всегда поддерживать мозг в прекрасном рабочем состоянии. Поверьте, он сторицей ответит Вам на заботу.

### **ИНТЕЛЛЕКТ-2 (Литовитспорт + Витамикс)**

Литовитспорт содержит огромное количество витаминов и минералов, обладает ярко выраженным антистрессовым действием, повышает работоспособность, оказывает многостороннее положительное воздействие на организм человека, в том числе и на сосуды мозга.

Этот комплекс активно использовался российскими олимпийцами при подготовке к Олимпиаде и прекрасно себя зарекомендовал. Так что рекомендуем его при напряженной учебе или подготовке к экзаменам.

Это были препараты отечественные, а за рубежом активно применяют комплекс, состоящий из Гингко Билоба и Гута Кола. Этот комплекс разработан в США. Его можно назвать «стимулятор мозга», действие его аналогично действию вышеупомянутых препаратов.

Мы искали еще что-нибудь в этом роде, но это, пожалуй, все, что смогли найти. Но если мы узнаем что-либо новое, то непременно Вам сообщим об этом.

И, естественно, мы сами попробовали комплексы «Интеллект» и американские препараты. Заметили, что память стабилизировалась и в целом продуктивность работы выросла. В частности, уменьшилась утомляемость, повысилась концентрация внимания, улучшилось качество выполнения тестов. Так что применение этих препаратов стало одним из существенных слагаемых успешной интеллектуальной работы.

## Резюме главы 16

1. «Таблеток памяти» не существует, но ряд препаратов способствует повышению продуктивности умственного труда.
2. Комплексы «Интеллект» позволяют стабилизировать высокий уровень интеллектуальной работы.
3. Применение их абсолютно безвредно и не имеет нежелательных последствий.
4. Мозг за заботу о нем ответит сторицей.

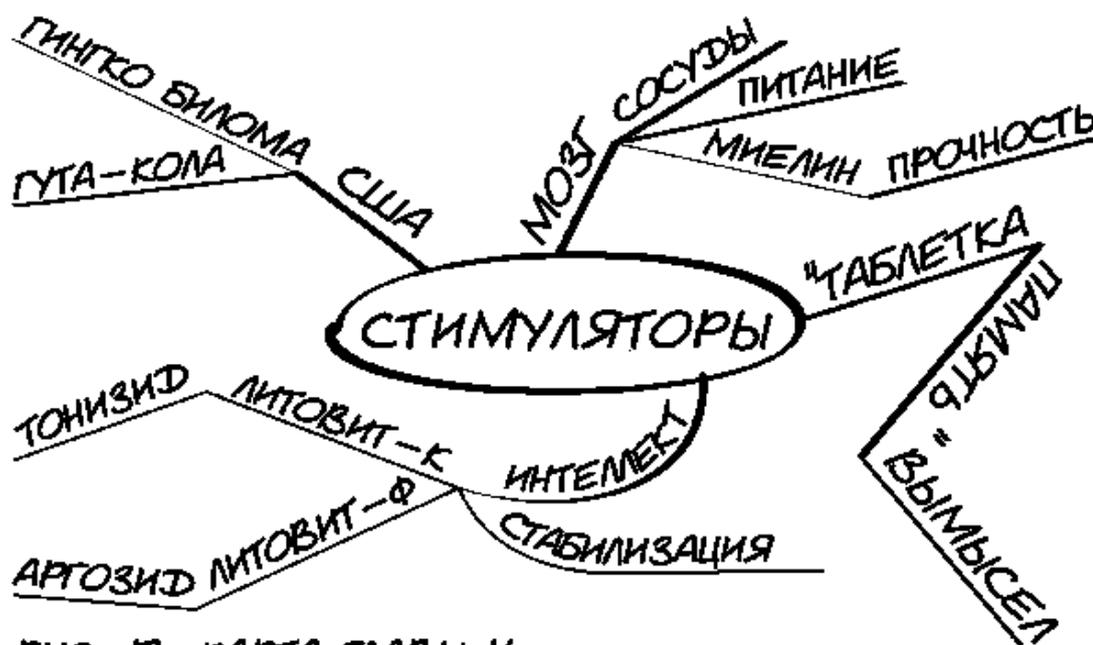


РИС. 17. КАРТА ГЛАВЫ 16

## **Глава 17. Эффективная работа мозга.**

Но прежде скажем вот о чем. Вы, наверное, слышали о том, что в мозгу есть левое и правое полушарие. Разумеется, строение мозга явно гораздо сложнее, но мы речь будем вести именно о двух полушариях мозга.

Левое полушарие отвечает за логику, речь, классификацию, операции с числами, планирование, анализ. Правое - за чувство ритма, воображение, фантазии, цветовые ощущения, пространственную ориентацию. Можно выразиться так, что левое полушарие - «технар», а правое - «гуманитарий».

Как правило, в зависимости от рода деятельности у нас доминирует какое-то одно из них. Например, при учебе - левое, а при чтении художественной литературы или прослушивании музыки - правое. В то же время у гениев независимо от вида деятельности оба полушария работают синхронно, что многократно увеличивает потенциал мозга и, соответственно, продуктивность умственной деятельности.

Альберта Эйнштейна «осенила» теория относительности в тот момент, когда он предавался фантазиям на тему «путешествия на солнечном луче». Зато в записках Клода Моне мы находим не эмоциональное отображение процесса создания полотна, а почти математическое описание операций с красками и холстом. Доказано, что синхронизация работы левого и правого полушария мозга — первый шаг на пути к гениальности.

И музыка в этом плане занимает одну из ведущих ролей. Это не общие слова. Доказано, что прослушивание специально подобранной музыки во время занятий или работы может существенно помочь достижению успешного результата.

Ученые Болгарии установили, некоторые виды музыки, написанные композиторами 17-18 веков, творившими в стиле барокко, например, Вивальди, Телеманом, Бахом, оказывают мощнейшее воздействие на разум и память. Эти мастера создавали музыку в соответствии со специальными формулами, передававшимися из поколения в поколение музыкальными школами с древних времен. Музыка барокко была наполнена звуками высоких частот, которые буквально физически вливают энергию в мозг и тело.

Вы, наверное, слышали, что йоги умеют запоминать целые главы старинных манускриптов. Этого они добиваются с помощью медитации. Можно сказать, что при этом они расслабляются и переходят в так называемое «состояние настороженного отдыха». В случае использования специальной музыки Вам не нужно специально медитировать. **Музыка все сделает за Вас.**

Исследования, которые провели в Фонде Меннингера в Канзасе, показали, что такая музыка синхронизирует работу обоих полушарий мозга. А это основа дзен-медитации. Такая синхронизация делает деятельность нашего мозга целенаправленной, острой и сверхпродуктивной. Это касается и развития памяти. Известные ученые-психологи Лозанов и Новаков установили, что отдельные фрагменты музыки барокко могут быть названы **музыкой суперпамяти**. Тесты, проведенные в университете штата Айова, показали, что при прослушивании специально подобранной музыки обучение ускоряется в несколько раз, а качество запоминания улучшается на порядок.

Так что если Вы будете заниматься под музыку Моцарта или Вивальди, то в значительной степени усилите эффективность Вашей работы.

Но если использовать специально скомпонованные фрагменты музыки барокко, то эффект будет просто потрясающим.

Мы в Центре интеллектуальных технологий создали два диска, получившие названия **«Музыка суперпамяти»** и **«Музыка сверхобучения»**.

Был проведен эксперимент в одной из школ. В одном из параллельных классов во время уроков прокручивался диск «Музыка суперпамяти». Второй занимался в обычном режиме. Результат проявился уже через неделю. Класс, который занимался под музыку, стал резко опережать параллельный класс. Мало того, что программа усваивалась гораздо быстрее и эффективнее, так еще ученики стали получать настоящее удовольствие от учебы.

Мы пошли еще дальше и создали диск со специально подобранными природными шумами, который назвали **«Учит Природа»**. Эта работа проделана совместно с известным киевским психологом Анной Нечай. Запись демонстрировалась на 2-х научных конференциях и была воспринята на них как настоящая сенсация. Прослушивание в течение 20 минут диска «Учит Природа» и затем в течение также 20 минут диска «Музыка суперобучения» или «Музыка суперпамяти» позволяет в значительной степени раскрыть все резервы интеллекта.

Помните график интеллектуальной работы, приведенный в главе 3? Занятия по нему в сопровождении наших дисков позволили сократить время подготовки к экзамену в несколько раз! А в случае работы количество обрабатываемой информации возросло на порядок. В учебных и производственных помещениях, в которых звучат эти записи, создается особая атмосфера, практически идеальная для работы и учебы.

Меньше всего мы хотим, чтобы Вы подумали, что эта глава - просто реклама наших дисков. Вы можете добиться прекрасных результатов и под обычные записи классической музыки. Единственное условие - это должна быть музыка барокко или раннего классицизма, написанная для струнных и клавишных инструментов. Музыка для духовых или органа имеет меньший эффект. И еще раз, пусть даже назойливо, подчеркнем: занятия под так называемую «попсу» типа «Руки вверх» или «Краски» — пользу не принесут. Эта музыка для нижних конечностей, но никак не для ума.

Но если Вы захотите заниматься под наши диски и добьетесь при этом значительных успехов, то нам это будет очень приятно. Не зря старались.

И напоследок скажем, что кроме той пользы от прослушивания классической музыки, о которой шла речь. Вы почувствуете еще и просто удовольствие от прекрасных звуков и мелодий. Недаром именно эта музыка выдержала испытание временем.

### **Резюме главы 17**

- 1. Левое полушарие мозга можно условно назвать «физиком», а правое - «лириком».**
- 2. В зависимости от рода выполняемой работы одно из полушарий может быть доминирующим.**
- 3. Синхронизация работы обеих полушарий вне зависимости от рода деятельности повышает эффективность работы на порядок. Можно сказать, что в этом случае  $1+1=5$  или даже  $10$ .**
- 4. Добиться синхронизации позволяет прослушивание музыки барокко и раннего классицизма - Вивальди, Бах, Телеман, Гендель, Моцарт и т.д.**
- 5. Занятия под эту музыку - первый шаг на Вашем пути к гениальности.**

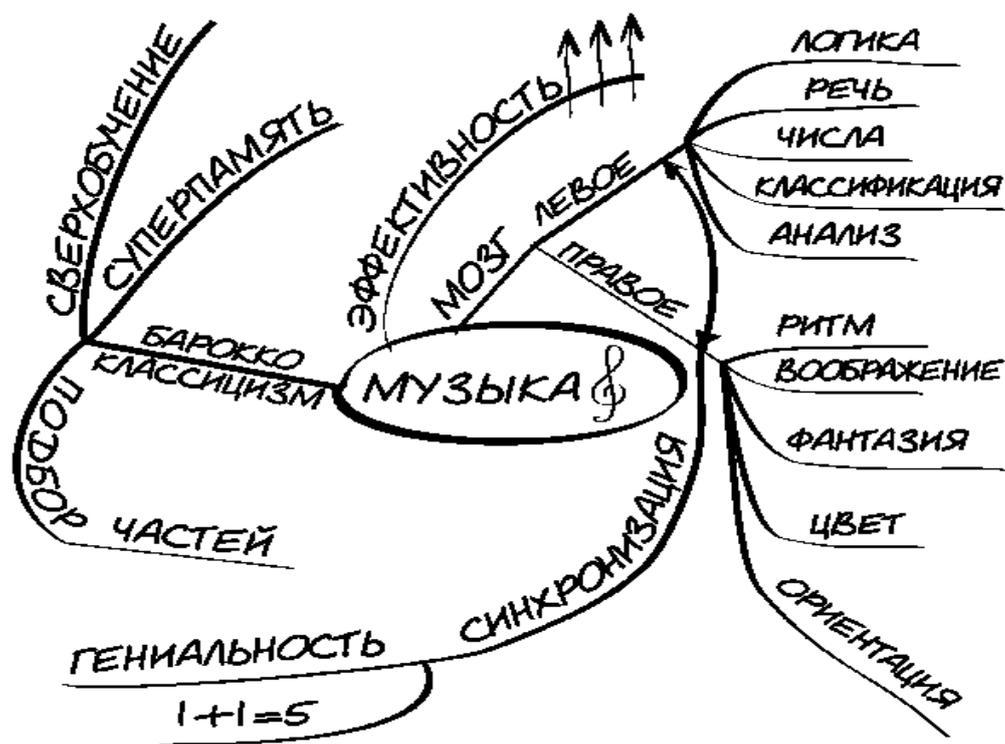


РИС. 18. КАРТА ГЛАВЫ 17

## **Глава 18. УСПЕХ БЛИЗОК!**

Надеемся, что Вы все уже прочли. Еще больше надеемся, что Вы прочли эту главу при первом знакомстве с книгой. Это свидетельствует о том, что основы правильной работы с книгой у Вас есть. А после прочтения этой брошюры Вы действительно научитесь работать с книгами по настоящему продуктивно.

И вообще, подведем некоторые итоги и сделаем обобщения. Не сочтите за хвастовство и дешевый рекламный трюк, но все те, кто обучился у нас этим методикам на очных или заочных курсах смогли:

- **Резко повысить успеваемость;**

- **Отказаться от услуг репетиторов.** Кстати, как нам кажется, основная цель репетитора не чему-то такому обучить, а просто заставить учиться;

- **При успешной сдаче экзаменов** существенно сократить время подготовки к ним, высвобождая время для других дел и занятий;

- **Добиться успехов в карьере.**

Если говорить конкретнее, то один из учеников, весьма посредственно успевая в школе, блестяще сдал экзамены при поступлении в университет; другого заметили и повысили на работе в компьютерной фирме; еще одна ученица стала учить по 100 слов немецкого языка в день (правда, книга о том, как это делать, впереди). И таких примеров множество.

Ничего удивительного в них нет. Вы можете сделать то же самое, если начнете применять все, о чем Вы прочли, на практике.

Еще раз напомним основной тезис книги:

**Умение учиться может стать Вашим основным капиталом, приносящим очень хорошие дивиденды.**

Главное - начинать сразу же применять эти навыки на практике. Например, номера телефонов записывайте, но тут же запоминайте их методами мнемоники, а потом и вовсе откажитесь от записей. Читайте книги и составляйте карты памяти. Занимайтесь под музыку. Помогайте мозгу запахами и комплексами «Интеллект». В общем, не просто научитесь методам и техникам, а сразу же пускайте их в дело.

Если захотите идти по этому пути дальше — мы с удовольствием Вам поможем. Или нашими другими книгами, или нашими курсами.

Уверены, что Вы не раз с благодарностью вспомните об этой книге и о нас. За что мы будем очень благодарны.

**УДАЧИ!**