

Тони Бьюзен

**Как безошибочно запомнить до 10 тысяч
наименований**

**Усовершенствуйте
Свою
Память**

Об авторе

Тони Бьюзен, известный своим «титолом» — господин Память, — один во всем мире обладает знаниями, необходимыми, чтобы написать книгу, которую вы сейчас держите в руках.

Знания в области памяти позволили Тони Бьюзену получить целый ряд почетных степеней в разных отраслях науки и искусства. Он обладатель рекорда в запоминании больших объемов информации, родоначальник теории интеллект-карт (инструмента развития памяти и мышления, метко прозванного «швейцарским армейским ножиком вашего мозга») и представляющего собой крупнейшее, и единственное, принципиальное изобретение в рассматриваемой области за последние 500 лет), а также автор многих книг-бестселлеров. Он основатель всемирных чемпионатов памяти, которые ныне — заметное явление в международной культурной и спортивной жизни.

Кроме того, Тони Бьюзен — президент Фонда мозга, основатель благотворительного Трастового фонда мозга и Клуба мозга, соучредитель Олимпиады интеллекта и создатель концепции «Ментальной грамотности».

Ведущий в мире специалист по вопросам развития интеллекта, памяти и способностей к учебе, Тони Бьюзен — автор и соавтор в общей сложности 82 книг, в том числе четырех томов поэзии. Его книги, среди которых такие, как «Книга интеллект-карт: разветвленное мышление», «Научите себя думать», «Подключай свою память», «Используй на полную мощь и тело, и дух», «Руководство по развитию способностей к учебе для будущего поколения», были опубликованы более чем в 100 странах и переведены на 28 языков. Объем тиража его книг во всем мире приближается к пяти миллионам — и в течение последних 26 лет наблюдался экспоненциальный рост количества проданных экземпляров.

Тони Бьюзен стал звездой международной величины в средствах массовой информации, являясь участником, ведущим или продюсером многочисленных теле-, видео- и радиопрограмм, как национальных, так и международных, включая бьющий рекорды телесериал «Думай головой» («Би-Би-Си» ТВ), сериал «Открытый разум» («Ай-Ти-Ви»), «Чарующий образ» (полнометражный документальный фильм о загадках мозга), а также многочисленных ток-шоу. В ноябре 1997 г., после серии телевизионных презентаций, посвященных всемирным чемпионатам памяти и олимпиадам интеллекта, транслировавшимся на весь мир и привлечшим внимание, по некоторым оценкам, 1,5 миллиарда зрителей, он появился в прямом эфире перед телезрителями США и побил существовавший на тот момент рекорд открытого для всех желающих конкурса на запоминание многозначных чисел.

Тони Бьюзен консультирует правительственные организации и транснациональные корпорации (включая «Бритиш Петролеум», «Барклейс Интернэшнл», «Диджитл Экуипмент Корпорэйшн», «Электроник Дейта Системз», «Дженерал Моторс», «Хьюлетт Паккард» и «IBM») и регулярно читает лекции перед слушателями из ведущих международных компаний, университетов и школ. Члены международной Организации Молодых Президентов (УРО), мультимиллионеров всей планеты с любовью прозвали его «Мистер Брейн». Большую часть своего времени он уделяет помощи людям с пониженными способностями к учебе. Он также обладатель самого высокого в мире «коэффициента творческого мышления» («творческого IQ»). Одним из его последних достижений явилось создание в соавторстве компьютерных программ, моделирующих интеллект-карты памяти, которые позволяют мозгу на основе углерода (т.е. человеческому!), прибегать к помощи мозга, построенного на кремнии (т.е. компьютерного!), при создании интеллект-карт специально для целей запоминания и хранения информации, и далее, на основе этого, — использовать этот инструментарий для нужд творческого мышления.

Его последним изобретением стала разработка второй по счету за последние 500 лет новейшей «главной системы» памяти: саморасширяющейся генеральной мнемонической мат-

рицы (СЕМ³).

В настоящей книге Тони Бьюзен представляет и подробно разъясняет существо предлагаемой им системы развития интеллекта, поясняя читателю, как следует применять ее для запоминания информации из различных областей человеческого знания.

Слова признательности

Моя глубокая признательность (и умом, и сердцем) нижеследующим лицам, чьим мастерством я восхищен и чей вклад я никогда не забуду: д-ру Сьюзен Уайтинг, гроссмейстеру памяти, четырехкратной чемпионке мира по использованию резервов памяти среди женщин — за ее вдохновенные и непрестанные усилия, позволившие мне довести до совершенства СЕМ³, что дало другим людям возможность понять эту систему, оценить и поставить себе на службу, а также за ее нынешний титул чемпиона СЕМ³; Ванде Норт, эксперту и главному редактору, за самоотверженную практическую помощь в доработке концепции, за восторженный энтузиазм, с которым она восприняла идею «ментально грамотной планеты»; Реймонду Кину, международному гроссмейстеру по шахматам и интеллектуальным видам спорта, кавалеру ордена Британской империи — за выдающийся вклад в дело определения и ранжирования гениальности и за его глубокие познания и проницательность, проявленные при разборе всей массы произведений Шекспира; Айену Докерти, гроссмейстеру памяти, за его непрекращающуюся помощь в развитии СЕМ³ и за его генеральную интеллект-карту, вдохновившую автора на создание интеллект-карт, которые вы найдете в настоящей книге; замечательным художникам — Лоррейн Джилл и Кристоферу Хед-ли-Денту — за помощь, расширившую мои познания в сфере искусства, и за исследовательскую работу, содействовавшую созданию главы «Художники» настоящей книги; моему личному помощнику Лесли Байес — за обеспечение безупречно гладкой работы всех систем и за контроль над подготовкой оригинала-макета данной книги; моей дорогой матери — Джейн Бьюзен чье «орлиное редакторское око» заметило свыше двадцати пяти ошибок в «законченном» оригинале-макете; моему помощнику по научным исследованиям и компьютерному асу Сюзанне Пампин, которая собрала много бесценной информации и перенесла массу данных для этой книги из моей головы в «мозг» компьютера; Доминику О'Брайену, шестикратному и доныне, на закате двадцатого столетия, непревзойденному чемпиону мира по использованию резервов памяти, за доказательство на собственном примере справедливости всего того, что утверждается в настоящей книге; моему дорогому первому редактору Шейле Эблман, которая помогла мне выпестовать и привести к столь грандиозному успеху все мои книги, изданные «Би-Би-Си»; моему *новому* и высоко мною чтимому редактору, Джоан Осборн, которая плодотворно работала со мной над многими другими публикациями; выдающемуся художнику и проектировщику интеллект-карт, Алану Бертону, произведения которого столь же мнемонически запоминаемы, как для меня — наши остроумные и проникнутые духом творчества беседы в ходе создания его работ; а также сотрудничавшей со мной замечательной редакционной коллегии «Би-Би-Си», среди членов которой с особенной благодарностью упомяну Сэлли Поттер и Келли Дейвис.

Предисловие

Доминик О'Брайен, гроссмейстер памяти (первый и непобежденный чемпион мира по использованию резервов памяти)

Если бы я рассказал вам историю о школьнике, который еле тянул на «троечку», бросил школу в шестнадцать лет, мнение о котором у учителей было самое что ни на есть низкое, который, однако, со временем стал чемпионом мира по использованию резервов памяти, вы бы, наверное, сказали, что это выдумки и больше ничего. Однако это *правда*. Этот «непутевый парнишка» — я сам!

Бросив школу, я много путешествовал, работал в разных местах, и однажды увидел по телевизору, как человек по имени Крейтон Карвелло проделал фокус, а именно: ему удалось запомнить произвольный порядок расположения карт менее чем за три минуты. Мне это показалось чудом, тем более что делал он это явно без подвоха. Крейтон на самом деле запомнил всю колоду карт за столь потрясающе короткий промежуток времени.

Мне подумалось: «У меня мозг такой же, как и у него. Если он в состоянии проделать такой трюк, должен быть метод, с помощью которого я также смогу этого добиться». Я принялся работать над собой.

После нескольких месяцев тренировки я достиг своей цели: три минуты. Раздумывая над тем, к каким еще высотам приведет меня мой все увеличивающийся «бицепс памяти», я прослышал про первые чемпионаты мира по использованию резервов памяти, организованные автором данной книги Тони Бьюзеном в 1991 г. Я выдвинул свою кандидатуру на участие и после весьма упорной борьбы был признан первым чемпионом мира в данном виде спорта.

Основные принципы, использованные мной на пути к мировому чемпионству, вы найдете в книге Тони Бьюзена. Если вы затем примените эти методики к «матрицам знания», столь живо описанным здесь же, то сможете глубоко проникнуть как в тайны собственной памяти, так и в миры нового знания, причем одновременно, что даст вам преимущества, которые я сам обрел путем тренировок и применения выработанных для себя принципов на практике: большую уверенность в себе, возросшее владение собственным воображением, повышенный творческий потенциал, значительно улучшенные возможности восприятия нового и, конечно, разительно более высокий коэффициент интеллектуального развития (IQ)!

Для меня высокая честь рекомендовать читателю настоящую книгу, истинный источник просвещения, автор которой к тому же столь именит. Помимо того, что ему принадлежит мировой рекорд «творческого IQ», Тони является автором более двадцати бестселлеров, посвященных вопросам деятельности мозга и более эффективного обучения. Он учредил Фонд мозга, являлся соучредителем Олимпиады интеллекта а также создателем ныне широко известных «интеллект-карт» Журнал «Форбз Мэгэзин» включил его в пятерку ведущих лекторов мира — наряду с Михаилом Горбачевым, Генри Киссинджером и Маргарет Тэтчер. На мой взгляд, Тони обладает истинным даром преподносить другим свои идеи как в устной, так и в письменной форме.

Поздравляю вас с началом путешествия, которое в итоге — я в этом совершенно уверен — коренным образом изменит вашу жизнь!

Доминик О'Брайен

Предисловие

д-р Сьюзен Уайтинг, гроссмейстер памяти (первая и непобежденная чемпионка мира по использованию резервов памяти)

Все те, кто серьезно заинтересован в улучшении своей памяти (а такую заинтересованность, на мой взгляд, следует проявить всем без исключения), должны взять в качестве учебника данную книгу — «Усовершенствуйте свою память».

Впервые я обратила на нее внимание несколько лет назад, после того как оставила многообещающую профессиональную карьеру ради своей тогда еще молодой семьи. Как и многие люди в подобной ситуации, я испытывала потребность в дополнительной стимуляции своего мышления. Кроме того, меня, честно говоря, всегда интересовали способы улучшения собственной памяти, особенно когда дело касалось подготовки к экзаменам и вообще запоминания немалого объема информации, которое требуется нам порой даже в повседневной жизни.

К моей великой радости, меня познакомили с работами Тони Бьюзена, и мне довелось прочесть первое издание его книги «Усовершенствуйте свою память». То, о чем рассказывалось в книге, стало для меня полной неожиданностью. Я и представить себе не могла, что запоминание информации может быть столь увлекательным занятием! Согласитесь, подготовка к экзаменам почти всегда — скучное дело, даже, позволю себе сказать, постылое. Для меня же неожиданно эффективное запоминание стало не просто возможным, но и приносящим удовольствие, так что со временем работа над совершенствованием своей памяти превратилась в настоящее хобби.

Результаты использования мною приемов запоминания, с которыми меня познакомил Тони, были самыми плодотворными, во всяком случае речь никогда не шла о запоминании ради самого «процесса». К примеру, сохранив в памяти имена композиторов и отдельные факты из их биографии, я теперь лучше представляю себе жизнь в те времена, когда они творили. Мое сознание в данной области обрело в определенной мере новое качество, в результате музыка по-новому действует на меня. Имея «зацепку» в мозгу в отношении каждого запомненного мной композитора, я теперь с легкостью могу добавлять все новые порции информации.

Когда я получала свое образование, от меня не требовалось знаний о живописи и художниках, однако зафиксировав их в своей памяти и вместе с тем расширив свой кругозор, я могу уверенно сказать, что это принесло свои плоды. Прежде всего, само то, что я познавала нечто совершенно новое для себя, приносило радость, когда же я посетила Национальную галерею, вы можете себе представить, с каким восторгом, переходя из зала в зала, я узнавала картины, которые до этого уже запомнила. Я рассказывала своим детям всевозможные подробности из жизни конкретных художников и стиля, в котором они творили, что само по себе приносило огромное удовлетворение, не говоря уже о том, что дети прониклись к маме еще большим уважением.

Кульминацией всего этого стала моя победа в 1994 г. на чемпионате мира среди женщин по использованию резервов памяти, а позднее, в 1996 г., мне также достался титул первой женщины-гроссмейстера памяти.

Как я сожалею, что не узнала о системах и приемах запоминания в ранние годы своей жизни, до того как мне пришлось заниматься зубрежкой перед экзаменами! Вы же, читатель, ныне имеете как раз такую возможность. Эта книга научит вас тому, как овладеть знанием и при этом доставлять себе радость, однако должна вас предупредить: от привычки, когда таковая возникнет, отделаться будет непросто! **Сьюзен Уайтинг**

1. История, которую вы запомните на всю жизнь

Студент сидел в ожидании неизвестного, испуганный, робкий и словно зачарованный. Это было первое в его жизни занятие в университете. Его, как и других студентов группы, предупредили, что профессор Кларк — не только лучший выпускник университета по специальности «английский язык и литература» за всю его историю; он также имел привычку смотреть на студентов с высоты своего гения и не упускал случая их «подковырнуть» или «зарубить», используя свой могучий интеллект. Ко всему этому профессор опаздывал на занятие, усугубляя и без того высокое психологическое напряжение.

Профессор Кларк с невозмутимым видом вошел в аудиторию и окинул пронзительным взором лица студентов.

Вместо того чтобы проследовать за свой стол, как можно было ожидать, он встал *перед* ним, лицом к аудитории, сцепив руки за спиной, и произнес с заметной иронией в голосе: «Первый курс английского?.. Оглашаю список». И начал выпаливать, как пулемет, фамилии настороженно притихших студентов:

«Абрамсон?» — «Есть»
 «Адамс?» — «Есть»
 «Барлоу?» — «Есть»
 «Буш?» — «Есть»
 «Бьюзен?» — «Есть»

Дойдя до очередной фамилии, он выкрикнул: «Картланд?» — за чем Последовала гробовая тишина. Посуровев, профессор, как некогда великий инквизитор, стал медленно обводить испепеляющим взглядом лица студентов, словно ожидая, пока кто-нибудь не «признается» в том, что носит названную фамилию. Не получив ответа, он сделал глубокий вдох и начал произносить со скоростью, вдвое превышающей нормальный темп речи: «Джереми Картланд, 2761 Вест-Герд-Авеню, домашний телефон 794 6231; дата рождения: 25 сентября 1941 года; мать: Джейн, отец: Гордон;... Картланд!». Нет ответа! Тишина становилась невыносимой, пока, наконец, профессор выбрав нужный момент, не объявил, как будто ставя точку «Отсутствует!».

В таком же духе профессор продолжал оглашать список, ни разу не запнувшись. Когда студент, фамилию которого он на звал, оказывался отсутствующим, профессор проделывал ту же процедуру, что и в самый первый раз — с Картландом, то есть выдавал исчерпывающие сведения об отсутствующем, хотя всем было ясно, что он не мог знать, в этот первый день занятий, кто будет присутствовать, а кто нет; и все это несмотря на то, что он, скорее всего, никогда никого из названных им студентов до этого и в глаза не видел. По мере того как профессор Кларк все далее следовал по списку, всем стало вполне очевидным, что он знал и просто потрясающе помнил наизусть, во всех мельчайших подробностях, биографическую информацию о каждом из присутствующих.

Когда список закончился и он выкрикнул последнее имя: «Зиготски?» — на что получил ответ: «Есть!» — профессор окинул присутствующих взглядом с явной толикой насмешки и иронически улыбаясь: «Выходит, Картланд, Чэпмен, Харкстоун, Хьюс, Лаксмор, Мире и Тови отсутствуют!». Он сделал паузу и добавил: «Я отмечу это для себя... *на потом!*».

Сказав это, он повернулся к двери и покинул аудиторию, в которой воцарилась гробовая тишина.

Для зачарованного студента, о котором было сказано вначале, это оказалось поворотным моментом в жизни, когда на его глазах «недоступная мечта» стала явью: мечта о том, чтобы овладеть, путем тренинга, своей памятью, превратив ее в безотказный инструмент на все случаи

жизни.

Запомнить имена, даты рождения и смерти, а равно и другие важные факты из жизни выдающихся художников, композиторов, писателей и других «великих мира сего»! Без особого труда выучить иностранные языки! Удерживать в памяти огромные объемы информации по биологии и химии!

Быть в состоянии запомнить перечень фактов любого объема! Иметь память, сравнимую с памятью профессора Кларка!

Студент вскочил с места, выбежал из аудитории и нагнал профессора в коридоре. Вопрос, который он скорее выпалил, нежели произнес, прозвучал так, словно от этого зависела вся его жизнь: «Сэр, как вам *это* удастся?». С тем же высокомерным видом профессор ответил: «Все дело в том, молодой человек, что я — гений!». И повернулся, чтобы проследовать дальше, будто не слыша, как студент промямлил, запинаясь: «Да, сэр, я понимаю, но *все-таки*, как вам это *удается?!*».

В течение последующих двух месяцев он не отставал от «гения» с расспросами, и тот со временем стал привечать пытливого молодого человека и как-то, по большому секрету, раскрыл ему «волшебную формулу», позволившую профессору построить мнемоническую систему, так изумившую студентов в тот памятный первый день.

На протяжении последующих 20 лет наш студент досконально изучил все книги, которые он смог найти, по технике запоминания, творческому мышлению и природе человеческого мозга, задавшись целью создать новую мнемоническую систему, способную превзойти достижения профессора Кларка.

Первым результатом стала «интеллект-карта» памяти — инструмент мышления, по многофункциональности сравнимый со швейцарским армейским ножом, который позволяет лицу, использующему ее, не только запоминать информацию с завидной точностью и эффективностью, но и повысить свой творческий потенциал, а также способность к планированию любых действий, к учебе и общению на основе улучшенной памяти.

После «интеллект-карты» следующим достижением стала сверхнадежная мнемоническая система матричного типа, служащая базой данных, которая позволяет человеку, пользующемуся ею, иметь мгновенный доступ к любым объемам информации из любой интересующей его сферы знаний.

Итак, по прошествии 25 лет возникла новая система. Студентом, о котором шла речь, был я! Те, кому я предлагаю ознакомиться с ней, — это вы.

2. Усовершенствуйте свою память: ЧТО, ГДЕ, КОГДА и КАК

Перед тем как отправиться в увлекательнейшее путешествие, результатом которого наверняка станет мощный интеллектуальный прорыв, в начальных главах этой книги вы получите доказательства того, что ваша собственная память вполне в состоянии, причем без значительных усилий, достичь результатов, которые обычно демонстрирует лишь один человек из ста.

Прежде всего вы убедитесь в том, что ваша собственная память способна работать с высочайшей эффективностью, и узнаете о том, какими были системы совершенствования памяти (мнемонические) во времена древних греков и какого уровня достигли они на сегодняшний день.

Затем вы познакомитесь с принципами запоминания, создавшими своего рода строительные блоки, на основе которых вам предстоит развивать обретенные навыки. Одновременно вам представится возможность добиться также большей эффективности работы всех ваших органов чувств.

Далее вы познакомитесь с последними результатами исследований в области человеческого мозга, особенно в том, что касается функций правого и левого полушарий головного мозга и взаимосвязей между передним, средним и задним его отделами. Здесь же вам станет понятно, каким образом принципы запоминания соотносятся с современными знаниями о работе нашего мозга.

Вооружившись знаниями о том, как работают рассмотренные принципы, как обострить все виды своих чувств и как заставить свои ментальные способности действовать в строго заданном направлении, вы обнаружите для себя нечто потрясающее: оказывается, в процессе успешного выполнения первой для себя задачи — совершенствование собственной памяти — вы не только использовали фундаментальные принципы, изобретенные еще древними греками, но, не вполне еще отдавая себе в том отчет, применили самые что ни на есть передовые знания о возможностях человеческого мозга на благо его безупречного функционирования!

После этого книга познакомит вас с первой важнейшей мнемонической системой — так называемой «*Главной системой*». Именно она использовалась и используется большинством мировых рекорсменов для запоминания больших объемов информации, мнемонистами и лицами с высокими ментальными способностями, например теми, кто участвует в мемориалах и чемпионатах мира по использованию резервов памяти. Сначала вы узнаете, как безошибочно запомнить, используя «*Главную систему*», перечень из 10 предметов, и сразу после этого — как увеличить свою способность *десятикратно*, то есть как запомнить перечень уже из ста наименований.

Дальнейший прорыв — сначала от 100 до 1000, а затем и до 10000 — может показаться кому-то недостижимой мечтой. С целью доказать вам, что это, *без сомнения*, возможно, книга познакомит вас с результатами последних экспериментов по изучению способностей к познанию нового и емкости человеческой памяти, которые доказывают, что ваш мозг в состоянии запомнить не только 10000 единиц информации, но гораздо больше, причем с удивительной безошибочностью.

Дальнейшими свидетельствами, которые подкрепят вашу уверенность, станут факты из жизни исторических лиц (чей мозг ничем не отличался от вашего!), демонстрировавших высокие ментальные способности, с примерами необычайных достижений в запоминании больших объемов информации, на которые способен человек. Я еще раз подчеркиваю, что мозг этих людей ничем не отличался от вашего, просто они знали, как заставить его работать более

эффективно, базируясь на принципах, изложенных в данной книге.

К этому времени вы обретете уже достаточно навыков, чтобы справиться с усвоением *Саморасширяющейся генеральной мнемонической матрицы (СЕМ³)*. Усвоив ее, вы сможете запоминать сколь угодно большую базу данных.

После всего этого вы обнаружите, что в результате развития и систематизации собственной памяти и запоминания базовых структурных единиц знания ваш «интеллектуальный мускул» значительно окреп и, одновременно, увеличилась ваша способность к концентрации и творческому мышлению

Напутственные слова

Начнем с того, что докажем: ваша память значительно лучше, чем вы привыкли считать!

3. Доказательство того, что ваша память в состоянии функционировать лучше: простая и эффективная система связного изложения

Краткий обзор главы

- Тест
- Запоминаем планеты Солнечной системы

Тест на проверку собственной памяти, который вы вскоре проделаете, касается планет нашей с вами Солнечной системы. Исследуя проблемы памяти на протяжении последних двадцати пяти лет, я обнаружил, что о любой тысяче человек в среднем можно сказать следующее:

1. Девятьсот человек из 1000 в прошлом учили и какое-то время помнили названия всех планет.
2. Каждому человеку на каком-то отрезке жизни «преподносили» эту информацию либо в школе, либо в газетах, либо на экранах телевизоров, причем общее число таких «учебных» часов варьируется от 10 до 100.
3. Сто человек из 1000 *полагают*, что им известно, сколько планет насчитывает Солнечная система.
4. Сорок из 1000 уверены в том, что точно знают, сколько планет в Солнечной системе.
5. Десять полагают, что им известен порядок расположения планет Солнечной системы.
6. Десять из 1000 готовы биться об заклад, что знают это совершенно точно!

Причиной столь удручающего положения вещей является то, что нас совершенно не учат, как следует запоминать информацию.

Проверьте свои знания в этой области, ответив на следующие вопросы:

- Приходилось ли вам запоминать сведения о планетах Солнечной системы, и если да, то с какой попытки и за какой промежуток времени вы осилили эту задачу?
- Известно ли вам принятое на сегодняшний день *количество* планет в Солнечной системе?
- Можете ли вы *назвать* каждую из них?
- Известен ли вам *порядок*, в котором расположены планеты Солнечной системы?

Тест

Напишите по памяти названия всех планет Солнечной системы. Подставьте названия планет в соответствии с их предполагаемым порядковым номером (от 1 до 9). Когда закончите, сверьтесь с правильным перечнем. Ставьте себе 1 балл за каждый правильный ответ. Если вы правильно назвали планету, но присвоили ей неверный порядковый номер, вашим баллом будет 0. Ведь это почти то же, что перепутать цифры в выученном наизусть телефонном номере! Средний суммарный балл за этот тест во всем мире составляет одну целую и сколько-то

десятих, поэтому не расстраивайтесь, если ваша оценка окажется ниже, чем вы предполагали.

Запоминаем планеты Солнечной системы

Следующее интеллектуальное упражнение навсегда изменит ваш взгляд на то, как следует пользоваться памятью, послужит ее дополнительной тренировкой и позволит вам запомнить столько, сколько другие люди не способны усвоить за всю свою жизнь!

Внимательно следуйте указаниям, свободно предавайтесь полету фантазии и готовьтесь к тому, что в итоге результат покажется вам просто изумительным.

В Солнечной системе насчитывается *девять* планет.

Начиная от ближайшей к Солнцу, порядок их таков:

1. Меркурий (малая)
2. Венера (малая)
3. Земля (малая)
4. Марс (малая)
5. Юпитер (большая)
6. Сатурн (большая)
7. Уран (большая)
8. Нептун (большая)
9. Плутон (малая)

Для того чтобы запомнить планеты и их порядок на всю жизнь, вам предлагается, используя свое воображение, собрать их все воедино так, чтобы получился связный и в то же время образный, "фантастический" рассказ. Если будете следовать нашим указаниям по составлению, то окажется, что его труднее забыть, нежели запомнить.

Вообразите, что прямо перед вами, там, где вы сейчас читаете, славное наше **СОЛНЦЕ**. Постарайтесь, чтобы получился предельно ясный мысленный образ, чтобы вы ощущали тепло, исходящее от него, и восхищались его ослепительным ярко-оранжевым сиянием. Теперь вспомните «солнце» поменьше (речь идет о небольшой планете), но не менее яркое, а точнее — кумира миллионов людей в недавние годы, английского певца и композитора Фредди **МЕРКЮРИ** (эта фамилия почти в точности соответствует русскому названию планеты **МЕРКУРИЙ**), чья безвременная смерть от СПИДа стала подлинной трагедией для многих любителей современной музыки.

Вообразите его на залитом солнцем стадионе, чарующим зрителей своим волшебным голосом. Теперь представьте: концерт настолько хорош, что привлек внимание богини, красивейшей из всех и достаточно миниатюрной (это опять-таки малая планета!), как и подобает «женственнейшей из женственных». Представьте ее во плоти, оденьте (что совсем не обязательно!), выберите для нее подобающий аромат духов, в общем, представьте ее такой, какой ей полагается, по-вашему, быть. Как же нам назвать нашу богиню? Конечно же,

ВЕНЕРА!

Постарайтесь добиться максимальной живописности образа Венеры. Теперь представьте себе, как она подбирает с травы яркий металлический шар и бросает его вверх, отчего тот, получив чудовищное ускорение от могучей руки на первый взгляд хрупкой богини, совершает межпланетный перелет (вы явственно видите его траекторию благодаря блестящей, отражающей Солнце поверхности шара) и падает с глухим стуком прямо к вам в сад, завершив свой многокилометровый путь. Удар настолько силен, что вы почувствуете легкую дрожь почвы, вызванную им!

А где расположен ваш сад? Конечно, на планете **ЗЕМЛЯ!** От силы удара шара в почве образуется приличного размера кратер, и комья земли (ЗЕМЛИ) дождем падают на территорию вашего соседа.

Ваш сосед представляется вам маленьким (это тоже малая планета), краснолицым (она имеет красный цвет), сердитым и воинственным типом, к тому же с аппетитным шоколадным батончиком в руке! И как зовут этого «бога войны»? Конечно, это **МАРС.**

Мартс в ярости от того, что вы, как ему кажется, швыряете в него комьями земли, и он уже готов отплатить вам тем же, когда на сцене появляется настоящий гигант, со столь тяжелой поступью, что от его шагов сотрясаются сами основы (и вы должны чувствовать, *как они сотрясаются!*) бытия. Представьте его величиной с небоскреб и постарайтесь придать его образу такую же отчетливость, как ранее Венере. Он велит Марсу утихомириться, на что тот с готовностью соглашается, поскольку этот гигант, на лбу которого сияет золотом буква «Ю», - ваш лучший друг и к тому же верховный бог, пятая планета - **ЮПИТЕР.**

Поднимая глаза, чтобы обозреть все величие Юпитера, вы замечаете надпись САТУРН золотыми буквами на груди его гигантской майки (немудрено, ведь это имя его отца!). Вы обнаруживаете к тому же любопытную закономерность, а именно: в слове САТУРН можно прочесть САТ как сокращение от САТУРН, УР - от УРАН и Н - от НЕПТУН, при этом уменьшение количества букв в их сочетаниях, обозначающих каждую из трех следующих по порядку планет Солнечной системы, соответствует убыванию размеров последних друг относительно друга.

На голове Юпитера сидит и весело лает, виляя хвостом, в знак того, что узнал вас, маленький (потому что это очень маленькая планета!) пес, персонаж мультфильмов Уолта Диснея, по кличке ПЛУТО (что опять-таки почти полностью соответствует русскому названию планеты **ПЛУТОН**).

Заставьте свое воображение повторно воспроизвести описанную только что картину, и, думаю, вы согласитесь, что ее труднее забыть, нежели запомнить!

В ходе исследования вопроса о том, насколько хорошо люди помнят основные сведения о планетах Солнечной системы, было обнаружено, что до ознакомления с принципами запоминания:

- а) восемьсот человек из 1000 мало интересовали эти сведения
- б) сто человек из 1000 проявляли активный интерес к информации о планетах;
- в) сто человек из 1000 демонстрировали полное отсутствие интереса или даже неприязнь к предлагаемой им информации.

После запоминания названий и порядка небесных тел помощью воображения и системы связного изложения практически каждый из 1000 приобрел живой интерес к информации о планетах.

Результаты исследования иллюстрируют очень важный факт: если человеческий мозг получает информацию, но не запоминает ее или воспринимает ее как не более чем бессмысленную путаницу, он Перестает усваивать дальнейшие сведения на данную тему вообще. Со временем, чем больше информации преподносится мозгу для усвоения, тем в большей степени он склонен отвергать ее и, соответственно, меньше знаний приобретать. Печальным итогом может оказаться потеря всякого интереса к новым знаниям.

Если же мозг, с другой стороны, обращается с информацией в удобной и легко запоминаемой матричной форме, для каждой ее новой порции автоматически находится звено в

цепи, которое связывает ее с уже усвоенной; она естественным образом встраивается в структуру распознавания, осознания и запоминания, что мы, собственно, и называем знанием.

К примеру, если бы вам сказали, что к Венере был запущен исследовательский зонд, а вы при этом не знаете, где Венере расположена в Солнечной системе, то первой проблемой, с которой столкнется ваш мозг, будет невозможность упорядочить полученную информацию. Вы не будете знать, в какую сторону относительно Земли направился зонд, холодно на Венере или жарко и, вообще, зачем кому-то нужно было его отправлять туда. Соответственно, нормальной реакцией вашего мозга будет отвергнуть «неудобоваримую» информацию.

Если же вы знали бы, что Венера — это вторая по счету от Солнца и ближайшая к Земле из тех планет, чьи орбиты расположены внутри орбиты последней, вы немедленно определили бы также, что зонд движется к планете, более близкой к Солнцу, и, значит, более горячей, чем Земля. В вашем мозгу в связи с этим автоматически возникли бы представления о направлении, температуре и местоположении относительно Земли, что привело бы к автоматическому же формированию соответствующих ассоциаций. Одновременно в процессе выполнения подобной мыслительной задачи вы невольно лишней раз подкрепляете свои знания о других планетах Солнечной системы. Таким образом, чем больше вы знаете и помните, тем более легким и автоматизированным становится процесс обретения новых знаний.

Вы очень скоро придете к выводу, что чем более структурирована информация, хранящаяся у вас в мозгу (особенно если она представлена в матричной форме), тем легче обеспечить запоминание ее дополнительных порций. Емкость человеческой памяти столь поразительна, что, единожды получив в свое распоряжение базовые матрицы, вы обеспечите при помощи ее механизмов привязку к ключевым единицам информации все новых и новых ее порций *без видимых с вашей стороны усилий*. Уже сейчас некоторые из вас могли бы пойти еще дальше, приступив к запоминанию дополнительных сведений о планетах Солнечной системы.

И напротив, если вы не снабдили свой мозг структурами, формирующими основу эффективного запоминания и познания нового, то окажется, что чем больше информации преподносится ему, тем более он будет склонен отстраняться от нее, а у вас возникнет неудовлетворенность: как много всего вы в жизни не запомнили и, посему, толком не усвоили!

Итак, если вы научитесь в полной мере пользоваться своей памятью, то вполне достижимой для вас целью станет многократное усиление способности к запоминанию, приобретение в больших количествах новых знаний, явный прогресс в учебе и, что особенно важно, высокая удовлетворенность собой. Вы только что с успехом проделали «мыслительный эксперимент» с использованием методов, идентичных тем, что применялись всеми известными из истории «гениями памяти». Встретившись с другом, расскажите ему о том, что только что узнали; это послужит дополнительной тренировкой вашей памяти, а вашему другу — прекрасным подарком. Посоветуйте ему в свою очередь поделиться этим с кем-нибудь из своих знакомых, и уже через несколько лет окажется, что вы положили начало тому, что всякий на планете Земля сможет сказать, где она, собственно, находится!

Напутственные слова

В следующей главе вы познакомитесь с историей развития мнемонических систем и впервые приблизитесь к пониманию того каким образом вашему мозгу удалось столь блистательно справиться с задачей на запоминание, предложенной вам выше.

4. Память: принципы и приемы запоминания

Краткий обзор главы

- С чего все началось
- Три фундаментальных принципа мнемоники
- 12 вспомогательных принципов мнемоники
- Современные данные, подтверждающие знания древних греков
- Творчество и память
- Мнемонические системы — не праздные трюки
- Все более совершенные системы

Известно ли вам, что более 95 процентов владельцев личных автомобилей время от времени демонстрируют совершенно невероятную забывчивость по поводу их собственного транспортного средства?

Эти люди совершили массу поездок: в торговый центр, аэропорт, театр, заехали к знакомым и, по завершении всех своих дел, когда вернулись на многоместную стоянку, обнаружили, что не знают, где найти свою машину (т.е. забыли о ее местоположении).

Как такое *может случиться*? Машина весом в три тонны, их собственная, в которую они сели, ездили на ней, выбрали место для стоянки, заняли его, затем выключили двигатели, вышли из машины, захлопнули и замкнули двери.

Не мог же их мозг забыть все это!

По мере чтения настоящей главы вы придете к осознанию, что герои этой истории не только вполне могли забыть, где оставили машину; более того, это почти *закономерно*, что они взаправду это забыли, поскольку не знали самых элементарных правил, которые следует применять, чтобы что-либо запомнить. Читайте дальше, и вам все станет ясно...

С чего все началось

До того как современная наука обнаружила, благодаря достижениям в области нейрофизиологии и психологии, необычайные возможности человеческого мозга, уже древние греки открыли для себя, что ментальные способности можно в значительной степени увеличить, если использовать специальные приемы.

Греки разработали фундаментальные правила запоминания, назвав искусство запоминания «мнемоникой», по имени богини памяти — Мнемозины.

Знания о мнемонических приемах и правилах распространялись среди членов интеллектуальной элиты того времени и использовались ими в ходе публичных выступлений и интеллектуальных состязаний, позволяя демонстрировать «чудесную» память и добиваться благодаря этому высоких постов! экономической, политической или военной сфере или же просто поднимать свой авторитет.

Греки, таким образом, являлись «гладиаторами» на заре умственных поединков; на их стадионах проводились состязания ораторов, чьим главным оружием выступала память. Они задавали друг другу каверзные вопросы, стремясь сбить противника с толку, расспрашивая о

таких вещах, как количество, названия и порядок следования греческих полисов, вынуждая соперника цитировать наизусть отрывки из литературных произведений или текстов законов.

Те, кто побеждал в подобных соревнованиях, становились ораторами, героями или общественными лидерами.

Мнемонические приемы и правила основывались на фундаментальных принципах, которые при всей своей кажущейся простоте являлись весьма эффективными, когда ставилась задача улучшить память.

Три мнемонических принципа

Греки обнаружили, посредством интроспекции, коллективного обсуждения и обмена мнениями, что память во многом основана на **АССОЦИАЦИЯХ**; иными словами, работа памяти во многом зависит от умения обнаружить и зафиксировать всевозможные связи между объектами. Например, восприняв слово «яблоко» и связанное с ним понятие, мозг запоминает (наделяет ассоциативными связями) цвета, присущие этому фрукту, его вкус, качества, воспринимаемые на ощупь (текстуру), и запах, а также контекстуальную среду (людей, присутствовавших при этом, и т.п.), из которой объект был взят как мысленный образ.

Греки поняли также, что, в дополнение к ассоциациям, объект, подлежащий запоминанию, должен быть воспринят по возможности всем набором чувств запоминающего лица, то есть как яркий и различными способами глубоко «прочувствованный» **ОБРАЗ**.

Третьим столпом, на котором зиждется память, является **ЛОКАЛИЗАЦИЯ (ФИКСАЦИЯ)**. Иными словами, для того чтобы ваш мозг запомнил что-либо, в отношении чего сформирован образ и закреплены соответствующие ассоциации, данному фрагменту, или «отпечатку», в памяти, должно быть предоставлено место, определенное (локализованное) относительно массы иных фрагментов информации, хранимых в памяти. В качестве хорошей аналогии можно взять такой пример. Если вы пришли в библиотеку, в которой хранится миллион томов, что вы предпочтете: копаться в горе книг, сваленных на полу как попало, или искать нужную вам в удобном каталоге, где каждому экземпляру присвоен собственный порядковый номер, отвечающий его местоположению на книжной полке? Конечно же, последнее. Настоящая книга призвана помочь вам привести точно в такой же порядок свою память.

12 вспомогательных мнемонических принципов

Имеется 12 вспомогательных принципов, которые помогают применять фундаментальные принципы мнемоники: ассоциации, формирование образа и локализацию.

1 • Синестезия

Синестезия обозначает комбинирование всех основных компонентов чувственно-эмоциональной сферы человека, иными словами, его ведущих чувств и ощущений, посредством которых он воспринимает окружающий мир. Большинство лиц, демонстрирующих выдающуюся «природную» память, а также большинство тех, кто развил ее благодаря правилам мнемоники, добились повышенного тонуса чувств и активно комбинируют их, чем достигают высоких результатов в запоминании. В ходе изучения проблем развития памяти было обнаружено, что для достижения успехов в этой сфере необходимо проявлять большую активность в эмоционально-чувственном восприятии мира и регулярно тренировать свои:

- а) зрение;
- б) слух;
- в) обоняние;

- г) вкусовое восприятие;
- д) осязание;
- е) кинестезию — ощущение своего тела, его положения и перемещения в пространстве.

2 • Движение

Для любого мнемонического образа движения, ассоциируемые с ним, открывают возможность вашему мозгу найти к нему удобную «привязку» и потому запомнить. Представляя свои образы в движении, старайтесь, чтобы они, по возможности, были трехмерными.

3 • Ассоциация

Что бы вы ни запоминали, старайтесь формировать ассоциации, или связи, между запоминаемым объектом и чем-то прочно закрепленным у вас в сознании.

4 • Сексуальность

У всех нас хорошая память в этой сфере. Пользуйтесь этим!

5 • Юмор

Чем более смехотворны, пусть даже абсурдны, по-доброму гротескны и сюрреалистичны образы, которые вы создаете своим воображением, тем прочнее вы их запомните. Работа с памятью должна приносить радость.

6 • Воображение

Эйнштейн говорил: «Воображение важнее знания. В то время как знание ограничено, воображение способно объять весь мир, стимулируя прогресс и эволюцию». Чем более вы используете воображение при работе со своей памятью, тем крепче она становится от этого.

7 • Счет

Нумерация и счет добавляют конкретности и эффективности принципу упорядоченности и последовательности (см. ниже).

8 • Символизм

Замена слишком обыденного или скучного образа на более яркий и занимательный увеличивает вероятность успешного запоминания.

9 • Цвет

Всякий раз, когда это уместно, и, вообще, когда только возможно, используйте все цвета радуги, с тем чтобы ваши образы были «красочными» и потому легко запоминаемыми.

10 • Порядок и/или последовательность

В сочетании с другими принципами, принцип порядка и/ или последовательности облегчает поиск нужного в массе запомненных сведений, содействуя «произвольному доступу» к информации при ее извлечении из памяти.

11 • Позитивность образов

В большинстве случаев позитивные, или субъективно приятные, образы более подходят для целей запоминания, поскольку, попросту говоря, к таким образам мозгу «приятнее»

возвращаться. В отношении негативных образов во многих случаях можно сказать, что, будь даже все вышеперечисленные принципы для них соблюдены и будь они сами потенциально «памятны», мозг нередко блокирует оперирование ими, находя перспективу обращения к ним «неприятной».

12 • Преувеличение

Создавая свои образы, свободно предавайтесь гротеску, т.е. преувеличению, в отношении их размеров, формы, цвета и звукового сопровождения, ассоциированного с ними.

Познакомившись с тремя фундаментальными принципами и двенадцатью вспомогательными, воспроизведите повторно в воображении фантазию о планетах. Постарайтесь при этом насчитать, сколько фундаментальных и сколько вспомогательных принципов вы используете при воссоздании ее в памяти.

Теперь вы в состоянии сказать, какими образом вам удалось столь блистательно справиться с этой задачей на запоминание и почему, если работать с памятью как полагается, она в состоянии творить настоящие чудеса.

Современные данные, подтверждающие знания древних греков

Недавние исследования центральной нервной системы человека, особенно в части функционирования правого и левого полушарий головного мозга, подтверждают, что каждый из нас наделен богатейшим сектором ментальных способностей центры которых распределены по всему объему наиболее развитых в ходе эволюции отделов мозга, и что попросту требуется тренировка, чтобы дать возможность этим талантам проявиться и развиваться в полной мере. Ментальные способности, за которые отвечают левое и правое полушария головного мозга, таковы:

1. Речь.
2. Порядок.
3. Последовательность.
4. Операции с числами.
5. Операции с упорядоченными множествами.
6. Восприятие линейности.
7. Способность к анализу.
8. Восприятие ритма.
9. Восприятие цвета.
10. Воображение.
11. Воссоздание образов.
12. Восприятие размера.
13. Пространственная ориентация.
14. Гештальт (психологический образ в целом, не поддающийся механическому разбиению на отдельные составляющие).

В заднем и среднем отделах головного мозга, а также частично в коре переднего его отдела располагаются центры, отвечающие за следующие ментальные способности:

1. Зрение.
2. Слух.
3. Обоняние.
4. Восприятие вкуса.
5. Осязание.
6. Способность к движению в трехмерном пространстве.
7. Реакция.

8. Эмоциональный отклик.

Даже беглого сравнения достаточно, чтобы заметить замечательную схожесть того, что открыли древние греки путем самоанализа и эмпирических находок, и результатов, полученных современной наукой посредством самых изощренных методов.

Получив, таким образом, двойное подтверждение, мы в состоянии ныне применять принципы мнемоники с большей уверенностью и с большей же эффективностью; зная, что нам гарантировано достижение «немыслимых прежде» улучшений в работе своей памяти и общей ментальной активности.

С таким напутствием еще раз воспроизведите в голове историю с планетами, уделив максимум внимания каждому эпизоду; на этот раз проверьте, сколько функций, за которые отвечают правое и левое полушария головного мозга, оказываются задействованными в работе вашего мышления. Вы обнаружите, что практически все!

Творчество и память

Теория, которую вы только что усвоили, и упражнение на запоминание планет, проделанное вами уже неоднократно, позволяют сделать вывод о невероятно тесной связи, имеющей место между памятью, *подвергнутой тренировке*, и творческим потенциалом личности.

Основным двигателем творчества является **ВООБРАЖЕНИЕ**. Творческие гении отправляются в невероятные путешествия средствами своей фантазии и увлекают других людей в новые, доселе неизведанные области знания. Новые **АССОЦИАЦИИ**, которые при этом возникают, способны дать рождение новым взглядам на мир, нередко именуемым творческим прорывом. Такова суть произведений гениев — людей, способных менять ход истории.

Все это было свойственно Леонардо да Винчи, Дарвину, Архимеду, Ньютону, Сезанну и Эйнштейну.

Нетрудно, исходя из этого, прийти к выводу, что память суть использование сил воображения и ассоциации для фиксации прошлого в определенном месте (**ЛОКАЛИЗАЦИЯ**) и **преТВОРЕНИЕ** прошлого в настоящем; в то же время творчество суть использование тех же сил воображения и ассоциации для переноса мысли, рожденной в настоящем времени, в будущее и, опять-таки, **преТВОРЕНИЕ** мысли, ныне взлелеянной, в оформленное будущее произведение — будь то поэма, симфония, научная закономерность, здание или звездолет.

Важным моментом здесь является то, что хотя названия и назначение их слегка разнятся, *принципы, лежащие в основе* **ВООБРАЖЕНИЯ** и **АССОЦИАЦИИ**, идентичны. Поэтому когда вы упражняете свою память, вы *одновременно* тренируете и, следовательно, совершенствуете свой творческий потенциал.

Подобные занятия имеют такое же значение для мозга, как гимнастические упражнения - для тела. Чем чаще вы навещаетесь в фитнес-клуб «Мнемоника», тем крепче станут «мускулы» вашей памяти и выше способность к творчеству. Если развить эту мысль немного далее, то формула развития гениальности напрашивается сама собой: чем больше энергии вы вкладываете в развитие собственной памяти, тем выше ваш творческий потенциал. У вас неограниченные возможности к этому.

Мнемоническая система СЕМ³ позволяет вам встать на путь, ведущий к неограниченным по возможностям памяти и творческому потенциалу.

Мнемонические системы — не праздные «трюки»

Ввиду высокой эффективности мнемонических систем, а также того факта, что в течение последних столетий использование человеком возможностей своего мозга имело тенденцию к снижению, многие люди считают, что упомянутые системы так или иначе не соответствуют «нормальному положению вещей» или «естеству человека» и потому являются не более чем трюком. Однако новые знания о человеческом мозге дают нам основания утверждать, что справедливо как раз обратное: работа памяти в «нормальном» режиме на проверку оказывается неестественно малопродуктивной, иногда даже резко ограничивающей наши возможности, а идеи, возникшие У ранних цивилизаций, таких как Древняя Греция, на самом деле вполне отвечали современным представлениям и являлись первыми *естественными* шагами в сторону высвобождения неограниченных возможностей человеческого мозга, в том числе и резервов памяти.

Пища для ума

В ходе последних восьми чемпионатов мира по использованию резервов памяти все гроссмейстеры памяти (и в особенности чемпионы мира Доминик О'Брайен и д-р Сьюзен Уайтинг) убедительно доказали, что, упражняя мозг методами мнемоники, можно значительно расширить возможности своей «естественной», или «нормальной», памяти.

Более совершенные системы

Освоив систему связного изложения, пионеры мнемоники со временем пришли к выводу, что можно предложить более продвинутые и совершенные системы организации информации для ее удобного запоминания (см. мою книгу «Use Your Memory», выпущенную издательством «BBC Worldwide»), превращающие усвоение сколь угодно сложной и объемной информации в столь же легкое дело, как запоминание основных сведений о планетах Солнечной системы.

Напутственные слова

Одной из таких наиболее удачных систем является та, которая получила название «главной системы»; она изложена в следующей главе. «Главная система» — это ваш первый крупный шаг к освоению СЕМ³.

5. Главная система

Краткий обзор главы

- Код, используемый в «главной системе»
- Запоминание дат, телефонных номеров, любых числовых последовательностей
- Базовая «сотня» «главной системы»
- Сделайте «главную систему» своей неотъемлемой частью!
- От 100 до 10 000 — за один присест!

«Секретный» код, с которым вы вскоре познакомитесь, есть то, чем по большому секрету поделился со мной, «выложив карты на стол», профессор Кларк в тот замечательный день — 38 лет назад.

Некоторым уже, возможно, стало понятно, каким образом профессору Кларку удалось столь эффектный «номер», потрясший студентов-первокурсников, о чем я рассказывал ранее. Для того чтобы запомнить столь много информации, он использовал один из принципов мнемоники: порядка и последовательности. А что дало ему возможность его применить? Конечно, «главная система»!

«Главная система» была изобретена в середине семнадцатого века человеком по имени Станислаус Минк фон Венс-хайн. Целью фон Венсхайна было создать систему, которая переводила бы цифры в буквы, а буквы в цифры, позволяя составлять слова из любых комбинаций цифр и, наоборот, числа из любых комбинаций букв.

В восемнадцатом столетии система была усовершенствована англичанином Ричардом Греем.

Для перевода цифр в буквы «главная система» использует специальный код, построенный таким образом, чтобы его легко было запомнить. Код этот следующий:

Цифра	Буква или сочетание букв, соответствующее цифре
0	= з, с, сс
1	= т, д
2	= н
3	= м
4	= ч
5	= л
6	= ш, ж, дж
7	= к, г
8	= ф, в
9	= б, р, п

Гласные *а, е, ё, и, о, у, ы, э, ю, я*, согласные *й, х, ц, щ*, а также *ъ* и *ь* не соответствуют ни одной из цифр и используются как «заполнители» при подборе *ключевых формирующих образ слов*, к чему вы вскоре приступите.

Между цифрами и буквами было предложено именно такое соответствие, ввиду того что соответствующие комбинации легко запомнить, как объясняется ниже в таблице. Ряд букв играют роль «заполнителей», с тем чтобы облегчить вам задачу составления базовой сотни слов-мнемонов.

Код, используемый в «главной системе», запоминается без труда, если применить принципы запоминания, с которыми вы ознакомились ранее, и принять во внимание следующие соображения.

Усвоив специальный код, вы получите возможность переводить *любое* число в слово и *любое* слово — в число.

Это делается путем замены цифр числа на соответствующие им буквы. Получив последовательность букв, необходимо далее использовать гласные и согласные, не включенные в код, а также *ъ* и *ь* в качестве «заполнителей», стараясь получить удобные для запоминания слова.

Например, из таблицы, содержащей первую сотню ключевых слов, можно увидеть, что число 11 переводится, к примеру, в буквы *д* и *т*, из которых можно составить слово *дата*.

0 Буква *з* — начальная буква в слове «зеру» (нуль, ноль); *О* — последняя буква этого же слова. Буква *С* является парной букве *З*, *СС* — часто произносится как «с».

1 Буква *Г* имеет одну вертикальную линию. *Д* — парная буква для буквы *Т*.

2 Буква *Н* имеет две вертикальные линии и напоминает римское число *II* (два).

3 Буква *М*, будучи повернутой на девяносто градусов по часовой стрелке, напоминает по форме цифру *3*.

4 Буква *Ч* по написанию напоминает цифру *4*. Это также первая буква в названии этой цифры.

5 Буква *Л* напоминает цифру *5*, повернутую на девяносто градусов по часовой стрелке. Другое начертание буквы *Л*, а именно как *Ш*, суть перевернутое римское *V* (пять). Контур ладони левой руки (у которой, как известно, пять пальцев), повернутой к нам, когда пальцы направлены вверх, а большой палец отведен в сторону, также напоминает букву *Л*.

6 *Ш* — первая буква в слове «шесть». *Ж* образует фонетическую пару с *Ш*. *Дж* — буквосочетание, близкое по звучанию с *Ж*.

7 В букве *К* можно увидеть три начертания цифры *7*. *Г* образует фонетическую пару с *К*.

8 *Ф* и *В* напоминают по форме цифру *8*, являясь, кроме того, парными согласными.

9 *Б* — зеркальное отражение цифры *9*, как и буква *Р*. Буква *П* образует фонетическую пару с *Б*.

Аналогично, число 43 переводится в буквы *ч* и *м*, из которых легко составляется слово *чума*.

Используя два «заполнителя» из гласных букв, легко получить слово «чума», которое столь же легко переводится назад в число 43 путем отбрасывания «холостых» гласных. (Придумывая слово, всегда следует придерживаться последовательности в переборе гласных, так чтобы за *a* следовало *e*, затем *ё* и т.д., поскольку, соблюдая такое правило, вы скорее «вернетесь» к нужному слову, если случайно его забудете. Предпочтение, однако, также следует отдавать действительно удобным для запоминания словам, поэтому иногда изложенным выше правилом можно пренебречь ради более «памятных» ключевых слов.)

Подобным образом число 83 переводится в буквы *в* и *м*, согласно одному из вариантов кода, используя для которых два «заполнителя», получаем слово *вымя*, которое немедленно переводится обратно в число 83.

Запоминание дат, телефонных номеров и любых числовых последовательностей

Используя основную систему, можно перевести любое число (включая телефонные номера) или любую дату в смысловые единицы языка (слова) или фразы, что значительно упрощает задачу запоминания числовых последовательностей (см. книгу «Суперпамять»).

Не менее важно — и это станет основной темой оставшейся части данной книги — следующие обстоятельство: посредством «Главной системы» легко формируется первая сотня базовых, ключевых мысленных образов, к которым затем можно «привязать» любые 100 объектов, которые вы желаете запомнить. От этой базовой «сотни» можно затем легко перейти к 1000, далее к 10000 и так до бесконечности!

Базовая «сотня» основной системы

Базовая «сотня» основной системы состоит из чисел от 0 до 99 и слов, соответствующих им (которые станут вашими постоянными *ключевыми формирующими образ словами*). Составляются данные слова из букв, соответствующих цифрам числа, и «заполнителей», взятых из совокупности не используемых в коде букв. Подбирая гласные и прочий «балласт», следует придерживаться порядка, обусловленного положением букв-«заполнителей» в алфавите, т.е. сначала *a*, затем *e* и т.д. Зачем это следует делать? Да просто, если по какой-то причине вы запомнили ключевой мысленный образ, вам будет гораздо легче вызвать его в памяти, имея легкую, использующую алфавитный порядок систему.

Базовая сотня слов представлена в матричной форме, что позволяет вам оперировать группами по десять слов, а также приучить себя к принятой во всей рассматриваемой системе форме представления данных, наиболее удобной для их запоминания. Запоминая базовую «сотню», периодически мысленно возвращайтесь к базовому коду и следите за тем, чтобы для каждого слова из числа ключевых вам удавалось сформировать ясный мысленный *образ*, используя как можно большее число принципов запоминания.

Если, основательно попрактиковавшись в применении базовой сотни ключевых образов, вы замечаете, что какое-то конкретное слово вызывает у вас трудности и вместо него «напрашивается» другое, состоящее из тех же базовых букв, смело заменяйте «неудобное» слово.

Чтобы облегчить вам запоминание некоторых не совсем привычных слов из числа ключевых ста, предлагаем следующие пояснения: *Ной* (2) — имя библейского праведника, избранника Господа, который, по совету свыше, спасся от всемирного потопа, построив ковчег и взяв себе в спутники «каждой твари по паре»; *На-на* (22) — российская поп-группа; *Ника* (27) — богиня победы в древнегреческом пантеоне; *НЭП* (29) — аббревиатура от термина *новая экономическая политика*; *Чичи* (44) — прозвище мартышки, персонажа книги «Доктор Айболит» К. Чуковского; *Чайф* (48) — российская поп-группа; *чип* (49) — общее название микросхем всех видов и родов; *ВИЧ* (84) — вирус иммунодефицита человека.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
00	соя	Дух	Ной	май	чай	лай	шея	кий	фея	бай
01	таз	дата	день	дама	дача	дело	душ	дека	дева	депо
02	нос	нить	На-на	немой	ночь	ноль	ниша	Ника	Нива	НЭП
03	масса	мат	мина	мама	меч	мел	мышь	майка	миф	мир
04	часы	чад	чан	чума	Чичи	чело	чаша	чайка	Чайф	чип
05	лассо	Лада	лань	лом	луч	лилия	ложь	лак	лиф	лапа
06	шоссе	шут	жена	джем	жечь	жало	жижа	жук	шеф	шип
07	газ	гад	ген	гам	куча	киль	каша	кок	кафе	кар
08	ваза	вода	фен	вымя	ВИЧ	вал	вошь	фига	фифа	вор
09	пас	рот	пан	рама	речь	бал	рожь	бак	ров	баба

Первая десятка

Для облегчения задачи освоения основной системы, остановимся для начала на первых десяти ключевых словах. Представьте себе, что вам требуется запомнить перечень, включающий в сумме десять предметов обихода и продуктов питания, которые вам поручили купить в магазине, и что у вас не оказалось под рукой ни ручки, ни клочка бумаги, чтобы их записать (что часто все равно пустая трата времени, поскольку многие люди забывают, куда положили потом этот список!).

Вы затем попробуете применить мнемонические правила и максимальное число функций сознания, за которые отвечают левое и правое полушария вашего мозга, с тем чтобы накрепко запомнить упомянутый перечень сначала в прямом, затем — в обратном порядке и, наконец, вперемешку !

Представим себе, что требуется запомнить следующий список:

- | | |
|-------------------------|----------------|
| 1. Бананы. | 6. Картофель. |
| 2. Яблоки. | 7. Помидоры. |
| 3. Крем для обуви. | 8. Мука. |
| 4. Зубная паста. | 9. Хлеб. |
| 5. Керамическая кружка. | 10. Апельсины. |

Используя основную систему и применяя принципы мнемоники точно так же, как и при запоминании планет Солнечной системы, можно предложить следующий порядок запоминания вышеперечисленного:

1.1 — Дух/Бананы: Представьте себе, что вы оказались на складе, где хранятся

тропические фрукты. «Банановый дух» столь силен, что у вас в буквальном смысле «текут слюнки». Вы в совершенном восторге от предложения хозяина склада угоститься бананами в любом количестве и абсолютно бесплатно! В своем представлении вы должны ощущать запах (дух), вкус и даже осязать бананы, которыми вас угощают.

2. 2 — Ной/Яблоки: В данном случае представьте себе Ноя, стоящего на носу своего ковчега, на фоне беспокойного моря. Ной жонглирует красными и зелеными яблоками, ухитряясь откусывать от них, при этом не прекращая своего занятия. Продолжая жонглировать, он бросает яблоки, одно за другим, животным, заполнившим верхнюю палубу, и те, благодарные, ловят их на лету.

3. 3 — Май/Крем для обуви: Представьте себе, что майским солнечным днем вы собираетесь на свидание. И ради этого чистите свои парадные ботинки. Вообразите себе эту сцену предельно ясно. Запах кожи и обувного крема должен чудиться вам столь же отчетливо, будто вы и на самом деле в данный момент занимаетесь чисткой обуви. Добавьте немного юмора: представив себе, что ваша подружка — прелестная негритянка, вы решаете выдать и себя за представителя ее расы, «начистив» себе лицо черным кремом!

Чем более экстравагантны и гротескны образы, которые вы создаете, тем лучше, поскольку личная ассоциация практически всегда более «памятна», нежели та, что предложена вам кем-то со стороны. С оставшимися семью покупками сделайте то же самое, применяя принципы мнемоники и памятуя о том, что от вас требуются предельная живость воображения и полная свобода ощущений. Поработав над каждым элементом списка, проверьте сами себя, насколько хорошо вы их запомнили, или попросите кого-нибудь проверить вас. Случись, что вы упустили что-нибудь, вернитесь к неусвоенному, проанализируйте, в чем состояла слабость сформированного вами образа, и попробуйте усилить соответствующую ассоциацию. Ко времени, завершения работы над всеми десятью элементами списка, вы продвинетесь от первоначальной системы связного изложения, с помощью которой вы запоминали планеты Солнечной системы, к системе «зацепок». Последняя, как и «Главная система», использует перечни ключевых мысленных образов, к которым вы можете «привязывать» все, что бы ни пожелали запомнить, как только что сделали с 10-элементным списком.

Сделайте «Главную систему» неотъемлемой частью своей жизни!

В течение последующих двух-трех дней посвятите себя усвоению Основной Системы, придав работе над ней характер увлекательной игры. Стремитесь довести до совершенства ключевые мнемонические образы, предельно увеличив скорость, с которой вам удастся вызвать их в памяти. Обращайте внимание на то, чтобы в ходе запоминания ключевых слов вы использовали все ныне известные вам мнемонические принципы и функции головного мозга. Вы твердо помните свое имя, адрес и телефонный номер — добейтесь того же эффекта с «Главной системой»! Книга «Суперпамять» поможет вам ознакомиться с другими аспектами применения данной системы. Все то, что будет далее изложено в настоящей книге призвано, в первую очередь, помочь вам перейти от более простой, базирующейся на 100 ключевых образах системы к той которая оперирует уже 10 000 образов. Кроме того, вы пройдете своеобразный «учебный курс», приобретя массу интересных знаний из многих областей культуры и науки.

От 100 до 10 000 — за один присест!

Усвоив базовую «сотню», можно, придерживаясь порядка, который значительно упростит задачу запоминания, построить теперь для себя мнемоническую систему из 10000 ключевых образов: *саморасширяющуюся саморазвертывающуюся генеральную мнемоническую матрицу (SEM³) (SEM³ — транслитерация английского термина SEM³, расшифровываемого как Self-Enhancing Master Memory Matrix, при этом три последних слова были сокращены до M³, т.е. «трижды М»: — Прим. перев).*

СЕМ³ позволит вам не только запомнить всю информацию, которая будет предложена вам в последующем в этой книге, но и *любой* другой перечень данных, представляющий для вас интерес. Тем же, кто пользуется «универсальным персональным органайзером» (УПО) (система ведения личного дневника, предлагаемая в Центре Бьюзена), СЕМ³ позволит запоминать, если пожелаете, любые более менее значительные события не только каждого года, но даже каждого дня вашей жизни!

Напутственные слова

В следующей главе вы убедитесь в том, что это возможно, получите подробные разъяснения по поводу саморасширяющейся генеральной мнемонической матрицы и узнаете, как следует ею пользоваться.

6. Саморасширяющаяся генеральная мнемоническая матрица (СЕМ³): глобальный мнемонический метод

Краткий обзор главы

- Экспериментальные доказательства
- Примеры феноменальной памяти
- Саморасширяющаяся генеральная мнемоническая матрица (СЕМ³)

Перед тем как приступить к освоению системы, обеспечивающей запоминание 10 000 единиц информации, важно удостовериться, что человеческий мозг в состоянии справиться с такой задачей. Результаты научных исследований и исторические свидетельства подтверждают, что на деле это не сложная задача для нашего мозга.

Экспериментальные доказательства

В 1970 г. Ральф Н. Хабер представил в журнале «Сайентифик Америкэн» результаты своего исследования: испытуемые просмотрели 2560 фотослайдов со скоростью один снимок в течение 10 секунд. Эксперимент, общая продолжительность которого составила семь часов, проводился в течение ряда сеансов на протяжении нескольких дней. Спустя один час после того, как был показан последний слайд, провели тест на узнавание. Испытуемым поочередно показали 280 пар слайдов, при этом один из них в каждой паре был взят из числа тех, что показывали в ходе эксперимента, а другой, похожей тематики, испытуемые фактически видели впервые. В среднем точность узнавания, несмотря на то что испытуемых порядком измотал просмотр такого количества картинок, составила 85—95 процентов.

В ходе второго эксперимента скорость демонстрации была увеличена в 10 раз, составив 1 слайд в секунду. Итоги оказались идентичными.

Результаты третьего эксперимента, в котором скорость показа была сохранена, а вместо самих слайдов демонстрировались их зеркальные отражения, остались столь же высокими. Хабер прокомментировал это следующим образом: «Подобные эксперименты, в ходе которых задействуется визуальная стимуляция, наводят на мысль, что *узнавание изображений удается человеку в основном превосходно*. Если бы мы использовали 25 000 снимков, вместо 2500, результаты, скорее всего, были бы аналогичными».

В ходе другого эксперимента, отчет о котором был опубликован в «Канадском журнале по психологии», автор Р. С. Никерсон, испытуемым было показано в общей сложности 600 фотографий со скоростью одна картинка в секунду; тест на узнавание при этом был проведен сразу после демонстрации. Точность составила 98 процентов.

Никерсон продолжил свои исследования, предложив испытуемым в одном из последующих испытаний просмотреть 10 000 фотографий, специально отобрав особенно яркие, привлекающие внимание снимки (т.е. применив принципы мнемоники). Результатом стало узнавание 9996 фотографий из 10 000!! Применив к результатам эксперимента экстраполяцию, исследователи подсчитали, что, если бы испытуемым показали миллион фотографий, они узнали бы в среднем 986300.

«Способность памяти к узнаванию изображений практически безгранична при надлежащих условиях проведения эксперимента», - такой вывод сделал Лайонел Стэндинг в своей статье «Запоминание 10000 фотографий» в «Ежеквартальном журнале экспериментальной психологии».

С учетом результатов вышеназванных экспериментов становится очевидным, что наш мозг вполне в состоянии использовать саморасширяющуюся генеральную мнемоническую матрицу (СЕМ³), при условии, разумеется, что вы применяете ее в сочетании с принципами мнемоники. Дополнительным доказательством такого утверждения является пример людей, известных своей необычайно хорошей памятью.

Примеры феноменальной памяти

Люди, известные из истории как обладатели феноменальной памяти, имели мозг ничем не лучше, чем у любого из нас. Просто они использовали его более эффективно. Выберите кого-нибудь из перечисленных ниже «феноменов» и возьмите его в качестве примера для себя в своих дальнейших устремлениях в деле совершенствования собственной памяти. Считайте это первым шагом в выборе для себя созвездия интеллектуальных «гуру», или идеалов, достижения которых станут для вас путеводным примером.

1. Антонио ди Марко Мальябечи имел способность запоминать целые книги — до единого слова и знака препинания. Со временем он запомнил наизусть всю библиотеку великого герцога Тосканского.

2. А. С. Эйткен, профессор математики Эдинбургского университета, с легкостью воспроизводил первую тысячу знаков после запятой числа «пи», причем как слева направо, так и справа налево.

3. Американец Даниэль МакКартни, живший в девятнадцатом веке, мог рассказать, будучи в возрасте 54 лет, что он делал в любой день, начиная с раннего детства. Он мог назвать точную дату, указав, какая в тот день была погода, а также вспомнить, что он ел на завтрак, обед и ужин в любой конкретный день.

4. Христиан Фридрих Хайнекен в возрасте 10 месяцев умел разговаривать и был способен воспроизвести любое названное ему слово. К трем годам он помнил большую часть фактов из всемирной истории и географии, а также выучил латинский и французский языки.

5. Пол Чарлз Морфи — чемпион по шахматам, который помнил каждый ход, сделанный им в каждой партии, сыгранной в его чемпионской карьере, включая те, которые он сыграл с завязанными глазами. Это подтверждалось тем, что почти 400 сыгранных им партий удалось сохранить для истории лишь благодаря тому, что он был в состоянии продиктовать их *много времени спустя*. Те, с кем он сыграл эти партии, и судьи подтвердили названные им ходы.

6. Фемистокл мог на память назвать имя каждого из 20 000 граждан Афин.

7. Ксеркс прославился тем, что знал на память имя каждого воина своих армий, насчитывавших 100 000 человек.

8. Кардинал Мессофанти, полиглот, живший в девятнадцатом веке, помнил словарный запас 70—80 языков, включая латинский, греческий, арабский, испанский, французский, немецкий, шведский, португальский, английский, голландский, датский, русский, польский, богемский, сербский, венгерский, турецкий, ирландский, валлийский, албанский, санскрит, персидский, грузинский, армянский, иврит, китайский, коптский, эфиопский и амхарский.

9. Евреи из польской религиозной общины "Шасс Поллак" могли абсолютно точно назвать положение каждого слова на любой странице всех 12 томов «Талмуда».

10. Объемные религиозные книги, такие как «Талмуд» и еще более крупный памятник литературы — древнеиндийские «Веды» — также записывались по памяти.

11. Д-р Сьюзен Уайтинг, чемпионка мира среди женщин по использованию резервов

памяти, демонстрирует способность запоминать 5000 единиц информации, используя СЕМ³.

12. Доминик О'Брайен, шестикратный чемпион мира по использованию резервов памяти, установил огромное число рекордов по запоминанию информации, в том числе запоминание колоды карт за 33,8 секунды; 18 колод карт за один час; и более 2000 бинарных цифровых комбинаций менее чем за 30 минут!

Саморасширяющаяся генеральная мнемоническая матрица (СЕМ³)

Саморасширяющаяся генеральная мнемоническая матрица позволяет вам, используя все те же основные принципы мнемоники, перейти от запоминания 100 единиц информации к запоминанию 10000 единиц настолько быстро, насколько вы в состоянии формировать мысленные образы.

Тысячи		0-99	100-199	200-299	300-399	400-499	500-599	600-699	700-799	800-899	900- 999
100-999	Зрение	-	Динозавр	Дворянин	Полнолуние	Ущелье	Молния	Церковь	Онкорд	Пожар	Картина
1000-1999	Слух	Пение	Барабан	Ржание	Стон	Рык	Плеск	ш-ш-ш	Гонг	Скрипка	Пиано
2000-2999	Запах	Водоросли	Смола	Мускат	Мята	Роза	Кожа	Сыр	Кофе	Лес	Хлеб
3000-3999	Вкус	Спагетти	Помидор	Орех	Манго	Ревень	Лимон	Вишня	Крем	Мороженое	Банан
4000-4999	Осязание	Песок	Сыроость	Газета	Слякоть	Камень	Пена	Желе	Трава	Бархат	Кора
5000-5999	Моторно-чувственное	Плавание	Танец	Объятия	Смешивание	Натирание	Любовь	Дрожание	Карабканье	Летание	Мир
6000-6999	Млекопитающие	Зебра	Собака	Тритон	Обезьяна	Носорог	Слон	Жираф	Кенгуру	Лиса	Медведь
7000-7999	Птицы	Чайка	Утка	Соловей	Сорока	Красношейка	Жаворонок	Курица	Зимородок	Фламинго	Павлин
8000-8999	Радуга	Красный	Оранжевый	Желтый	Зеленый	Голубой	Синий	Фиолетовый	Черный	Серый	Белый
9000-9999	Солнечная система	Солнце	Меркурий	Венера	Земля	Марс	Юпитер	Сатурн	Уран	Нептун	Плутон

Взяв за основу базовую «сотню» из «главной системы», вы расширяете ее в 10 раз, получая систему, опирающуюся на 1000 базовых образов; последнюю вы затем также расширяете в 10 раз и получаете систему, где ключевых элементов уже 10 000.

Создавая перечень из 1000 (0—999) образов, вы используете базовую «сотню» применительно к различным аспектам вашего зрительного восприятия.

Создавая систему из 10 000 образов, вы опять-таки применяете базовую «сотню», но всевозможными способами, опираясь попеременно на свои восприятия, обусловленные основными пятью «чувствами»: зрением, слухом, обонянием, восприятием вкуса, осязанием, а также функцию комплексного моторно-чувственного аппарата (как то: ощущения во время танца, плавания и т.п.) и на основные сведения из области естествознания.

Создавая систему из таких элементов, вы одновременно используете для развития памяти все основные «способности», являющиеся функцией вашего головного мозга. Вы, таким образом, как бы пройдете специальную школу, в процессе подготовки в которой не только научитесь запоминать любой перечень информации, какой ни пожелаете, но будете пребывать в непрестанной мыслительной работе, позволяющей вам развить ваш «интеллектуальных мускул», придавая все время работе над собой характер игры. Саморасширяющаяся

генеральная мнемоническая матрица строится следующим образом:

100 - 999	Зримый образ
1000 - 1999	Звуковой образ
2000 - 2999	Ароматический (обонятельный) образ
3000 - 3999	Вкусовой образ
4000 - 4999	Осязательный образ
5000 - 5999	Моторно-чувственный образ
6000 - 6999	Млекопитающие
7000 - 7999	Птицы
8000 - 8999	Цвета радуги
9000 - 9999	Солнечная система

Для чисел от 100 до 999 вы используете **ЗРЕНИЕ**: иными словами, вы фокусируете внимание на зрительном восприятии образа, который желаете запомнить в качестве ключевого мнемобраза. Для чисел от 1000 до 1999 используется **СЛУХ**, при этом вы акцентируете внимание на том, какая звуковая картина формируется у вас в связи с каждым запоминаемым вами образом. Для чисел от 2000 до 2999 используется **ОБОНЯНИЕ**, и формирование образов идет преимущественно за счет этого одного из основных «пяти чувств». И так далее, для каждой тысячи, последовательно, **ВКУСОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, ОСЯЗАНИЕ, МОТОРНО-ЧУВСТВЕННЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ, МЛЕКОПИТАЮЩИЕ, ПТИЦЫ, ЦВЕТА РАДУГИ и СОЛНЕЧНАЯ СИСТЕМА.**

Для каждой отдельной «сотни» в каждой «тысяче» у вас имеется таким образом, конкретный Зримый Образ, конкретный Звук, конкретный Запах и т.д. Так, в соответствии с матрицей, ваши зрительные образы для каждой сотни от 100 до 999 суть Динозавр, Дворянин, Полнолуние, Ущелье, Молния, Церковь, Конкорд, Пожар и Картина.

К примеру, основываясь на базовой сотне слов из основной системы и используя девять Зрительных Образов, отвечающих за «сотни» от 100 до 999 в первой «тысяче» (100—999), мы могли бы поступать следующим образом:

101 попросту означало бы динозавра, испутившего дух вследствие падения метеорита (по одной из версий, именно по этой причине вымерли динозавры), или злого духа, принявшего облик динозавра, чтобы выглядеть пострашнее. 151 могло бы означать для вас динозавра, наступившего на «Ладу», от чего та расплющилась в совершенный блин. Что бы вы теперь ни захотели запомнить в качестве 101-го или 151-го элемента какого-либо перечня, его следует «привязывать» к этим образам СЕМ³, применяя основные принципы мнемоники.

Двигаясь далее в пределах первой «тысячи», основной упор по-прежнему следует делать на первую по принятому нами порядку функцию наших органов чувств - зрение. Все образы, например, восьмой по счету сотни, т.е. от 700 до 799, будут являться базовыми, однако привязанными на сей раз к «зрительному» образу сверхзвукового пассажирского авиалайнера «Конкорд». Так, например, 706 могло бы означать для вас «шею» «Конкорда», легко заметную в его напоминающей по форме птичью головной части. Аналогично, 782 могло бы означать сувенирный фен, выполненный по образу «Конкорда». Таким образом, любой объект для запоминания, имеющий определенный порядковый номер в каком-либо перечне, следует

ассоциативно связывать с соответствующим по номеру базовым образом, применяя принципы мнемоники.

Схожим образом для массива чисел от 3000 до 3999 каждая отдельно взятая сотня будет содержать «вкусовой» образ, привязанный к ключевым из базовой «сотни» «главной системы», а именно: *спагетти, томат, орех, манго, ревеня, лимон, вишня, крем, помадка и банан*.

Чтобы сформировать и применить к нуждам вашей памяти базовый образ для любого числа от 0 до 9999, требуется несложный мыслительный процесс, описанный ниже, в подразделе «Как использовать саморасширяющуюся генеральную мнемоническую матрицу».

Создавая свои образы, к чему вы должны относиться одновременно как к игре, интеллектуальному занятию и воспитанию своего мозга, следите за тем, чтобы ключевые мнемообразы, входящие в ту или иную категорию по признаку их принадлежности к различным областям восприятия, обусловленным пятью основными «чувствами», исходили из реалий соответствующего «чувства». Так, например, для номера 4167 при создании *осязательного* (в первую очередь) образа следует прибегнуть к ключевым понятиям «сырость» и «жук»; при этом в вашу задачу входит не только представить себя жука в сырой среде, но и *чувствовать* его твердую спинку, *видеть* капельки влаги на ее черной, блестящей поверхности, *осязать* щекочущее вашу ладонь движение его мохнатых лапок и присовокупить к этому *запах*, к примеру, соснового леса поутру.

В процессе использования саморасширяющейся генеральной мнемонической матрицы вы не только создадите для себя мнемоническую систему, которая позволит вам усваивать 10000 единиц информации с такой же легкостью, с какой испытуемые в экспериментах Хабера и Никерсона запоминали изображения. Вы обнаружите, что в ходе ее использования все области вашего восприятия, посредством которых ваш мозг общается с внешним миром, встанут на путь совершенствования, что существенно и весьма позитивно скажется на всех аспектах вашей жизни. Сюда следует отнести и положительное влияние на здоровье. Недовольство собой и раздражительность, связанные с тем, что человек знает за собой такой недостаток, как слабая память, нередко ведут к стрессам и недомоганиям. Последние, в свою очередь, - прямая причина ухудшающейся памяти. Используя СЕМ³, вы обратите вспять эту тенденцию.

Во многом речь идет о том, что подобными занятиями над собой вы сообщаете скорость *позитивному* спиралевидному процессу развития и эволюции собственной личности, характеристикой которого является то, что чем более вы упражняетесь в применении принципов мнемоники, тем совершеннее у вас становится память; чем больше информации из различных отраслей знания вы включаете в собственную матрицу памяти тем выше вероятность автоматического повышения уровня вашего образования; и, наконец, чем больше вы занимаетесь всем этим, тем с более высокой степенью автоматизма совершенствуются *все* без исключения ваши ментальные способности.

7. Память длиною в жизнь: история Фунеса, человека, который помнил все

Критики до сих пор спорят, чем является нижеследующая история, записанная Хорхе Луисом Борхесом: умелой фальшивкой, плодом богатого воображения или изложением подлинных событий. В свете того, о чем вы прочли ранее, судите сами. Возможно ли такое? Существовал ли в действительности Фунес? Правда ли эта история?

Фунес, чудо памяти

Я его помню (я не вправе произносить это священное слово, лишь один человек на земле имел на это право, и человек тот скончался) с темным цветком страстоцвета в руке, видящим цветок так, как никто другой не увидит, хоть смотри на него с утренней зари до ночи всю жизнь. Помню его бесстрастное индейское лицо, странно далекое за белеющей сигаретой. Помню (так мне кажется) его тонкие руки с гибкими пальцами. Помню рядом с этими руками — мате с гербом Восточного берега, помню на окне желтую циновку с каким-то озерным пейзажем. Отчетливо помню его голос — неспешный, слегка неприязненный, с носовым тембром, голос исконного сельского уроженца, без нынешних итальянских свистящих. Видел я его не более трех раз, последний - в 1887 году... Я нахожу очень удачным замысел, чтобы все, кто с ним встречался, написали о нем; мое свидетельство, возможно, будет самым кратким и наверняка самым скудным, однако по беспристрастию не уступит остальным в книге, которую вы издадите. Будучи жалким аргентинцем, я не способен расточать дифирамбы - жанр обязательный в Уругвае, когда темой является его уроженец. «Писателишка», «столичный франт», «щелкопер»! Фунес не произнес этих оскорбительных слов, но для меня совершенно очевидно, что в его глазах я был представителем этого ничтожного сорта людей. Педро Леандро Ипуче писал, что Фунес был предшественником сверхчеловека: «Некий самородный, доморощенный Заратустра»; спорить не стану, но не надо забывать, что Ипуче -его земляк из Фрай-Бентоса и страдает неисправимой ограниченностью.

Первое мое воспоминание о Фунесе очень четкое. Я вижу его в сумерки мартовского или февральского дня восемьдесят четвертого года. В том году отец повез меня на лето во Фрай-Бентос, Вместе с кузеном Бернардо Аэдо мы возвращались из усадьбы Сан-Франсиско. Ехали верхом, распевая песни, но не только это было причиной моего счастливого настроения. После душного дня небо закрыла огромная грозовая туча аспидного цвета. Ее подгонял южный ветер, деревья уже буйствовали; я боялся (и надеялся), что проливной дождь застанет нас в открытой степи. Мы как бы гнались взапуски с грозой. Вскоре мы скакали по улочке, пролежавшей между двух очень высоко поднятых кирпичных тротуаров. Вдруг стемнело, я услышал наверху быстрые и словно крадущиеся шаги; я поднял глаза и увидел парня, бежавшего по узкому красному тротуару, как по узкой красной стене. Помню шаровары, альпартаты, помню сигарету, белевшую на жестком лице, -и все это на фоне уже безгранично огромной тучи. Бернардо неожиданно окликнул его: «Который там час, Иренео?». Не взглянув на небо, не останавливаясь, тот ответил: «Без четырех минут восемь, дружок Бернардо Хуан Франсиско». Голос был высокий, насмешливый.

Я человек рассеянный, и вышеприведенный диалог не привлек бы моего внимания, если бы кузен не повторял его потом, движимый (как я полагаю) своего рода местным патриотизмом и желанием показать полное свое безразличие к насмешливому величанию его всеми тремя его именами. Он рассказал, что повстречавшийся нам парень - это Иренео Фунес, известный своими странностями - например, тем, что он ни с кем не дружит и всегда точно знает, который час, как по часам. Он добавил, что Фунес сын здешней гладильщицы Марии Клементины Фунес и что одни говорят, будто его отец — врач с солильни, англичанин О'Коннор, а другие называют объездчика лошадей или мясника из департамента Сальто. Живет он со своей матерью на окраине, за усадьбой «Лавры». В годы восемьдесят пятый и восемьдесят шестой мы проводили лето в Монтевидео. В восемьдесят седьмом снова поехали во фрай-Бентос. Я,

естественно, стал расспрашивать о всех своих знакомых и наконец дошел до «хронометрического Фунеса». Мне ответили, что его сбросил наземь необъезженный конь в усадьбе Сан-Франсиско и теперь он парализован - похоже, навсегда. Вспоминаю странное ощущение чего-то магического при этой вести: единственный раз, когда я его видел, мы ехали на лошадях из Сан-Франсиско, а он бежал поверху; сам факт, сообщенный устами кузена Бернардо, очень походил на сон, сложившийся из уже прожитых фрагментов. Мне сказали, что Фунес не встает с постели, все лежит и глядит на кактус во дворе или на какую-нибудь паутину. Вечером он разрешает придвинуть себя к окну. Гордыня его доходит до того, что он притворяется, будто постигшая его беда оказалась для него благотворной... Я дважды видел его за оконной решеткой, которая словно подчеркивала его положение вечного узника; в первый раз он сидел неподвижно с закрытыми глазами; во второй тоже был неподвижен, но сосредоточенно смотрел на душистый стебель сантонины. В то время я не без доли тщеславия взялся за систематические занятия латынью. В моем чемодане лежали «De viris illustrious» Ломона, «Thesaurus» Кишера, «Комментарии» Юлия Цезаря и один из томов «Historia Naturalis» Плиния, превосходивший (и сейчас превосходящий) мои скромные возможности в латинском. В маленьком городке все становится известно; Иренео, в своем отдаленном ранчо, не замедлил узнать о прибытии этих необыкновенных книг. Он прислал мне торжественное, цветистое письмо, в котором упоминал о нашей встрече — к сожалению, мимолетной — «седьмого февраля восемьдесят четвертого года», восхвалял достославные услуги, которые мой дядя, дон Грегорио Аэдо, скончавшийся в том же году, «оказал обеим родинам в своем отважном путешествии в Итусаинго», и просил меня одолжить ему какую-нибудь из книг вместе со словарем «чтобы я мог понять оригинальный текст, потому что латинского я пока не знаю». Он обещал вернуть книги в хорошем состоянии и очень скоро Почерк был великолепный, очень четкий; орфография того же типа, за который ратовал Андрее Белью: *i* вместо *u*, *j* вместо *g*. Сперва я, естественно, испугался, что это издевка. Мои кузены уверили меня, что нет, и это вполне в духе Иренео. Я не знал, чему приписать - наглости, невежеству или глупости - его идею, что труднейший латинский язык не требует ничего, кроме словаря; дабы вполне рассеять его иллюзии, я послал ему «Gradus ad Parnassus» и книгу Плиния.

Четырнадцатого февраля мне телеграфировали из Буэнос-Айре-са, чтобы я немедленно приехал, так как мой отец чувствует себя «не очень хорошо». Да простит меня Бог, но тщеславное сознание, что срочная телеграмма адресована мне, желание поведав всему Фрай-Бентосу, что мягкая ее формулировка не согласуется со смыслом этих двух наречий, соблазн драматизировать свою скорбь, изображая мужественный стоицизм, вероятно, помешали мне почувствовать настоящее горе. Укладывая чемодан, я заметил, что не хватает «Gradus» и первого тома «Historia Naturalis». «Сатурн» должен был отчалить утром следующего дня, и я вечером, после ужина, отправился к Фунесу. Меня удивило, что духота ночью была не меньшая, чем днем. В чистеньком ранчо меня встретила мать Фунеса. Она сказала, что комната Иренео - в глубине дома и чтобы я не удивлялся, если там будет темно; Иренео, сказала она, часами не зажигает свечу. Я прошел мощный каменными плитами патио и по небольшому коридору вышел на второй патио. По стенам вился виноград, темнота показалась мне полной. Вдруг я услышал высокий, насмешливый голос Иренео. Голос этот произносил латинские фразы с угрюмым удовольствием, голос этот (исходивший из мрака) декламировал не то речь, не то молитву, не то гимн. В немоющем патио звучали латинские слова, мне они показались непонятными, нескончаемыми; позже, в бесконечно долгом разговоре этой ночи, я узнал, что то был первый абзац двадцать четвертой главы седьмой книги «Historia naturalis». Тема этой главы — память: последние ее слова: *ut nihil non iisdem verbis redderetur auditum*.

Ничуть не меняя голоса, Иренео предложил мне войти. Он лежал на кровати и курил. Мне кажется, что лица его я не видел до самого рассвета, вспоминается лишь слабое мерцание сигареты. В комнате слегка пахло сыростью. Я сел, повторил историю про телеграмму и про болезнь отца. Теперь я подхожу к самой трудной части моего рассказа. В нем (пора уже читателю об этом узнать) нет другого сюжета, кроме этого диалога полувековой давности. Я не буду пытаться воспроизвести слова, теперь уже невозможные. Предпочитаю со всей

точностью передать смысл того многого, что я услышал от Иренео. Непрямая речь отдаляет и ослабляет эффект, я знаю, что приношу в жертву красочность рассказа; пусть мои читатели вообразят себе поток прерывающихся периодов, который он обрушил на меня в ту ночь. Иренео начал с перечисления - на латыни и на испанском - случаев удивительной памяти, указанных в «Historia naturalis»: Кир, персидский царь, знавший по имени всех солдат своих армий; Митридат Евпатор, вершивший правосудие на двадцати двух языках своей империи; Симонид, изобретатель мнемотехники; Метродор, славившийся умением повторять единожды услышанное. Вполне искренне Иренео удивлялся, что подобные вещи могут изумлять. Он сказал мне, что до того дождливого вечера, когда его сбросил белый жеребец, он был таким же, как все смертные: слепым, глухим, пустоголовым, беспамятным. (Я попытался было намекнуть на его точное чувство времени, на удивительное запоминание собственных имен - он меня не слушал.) Десять лет он прожил как во сне: он смотрел и не видел, слушал и не слышал, все забывал, почти все. Упав с коня, он потерял сознание; когда же пришел в себя, восприятие окружающего было почти невыносимым - настолько оно стало богатым и отчетливым, но также ожили самые давние и самые незначительные воспоминания. Немного спустя он узнал, что его парализовало. Этот факт почти не взволновал его. Он решил [почувствовал], что неподвижность - ничтожная плата. Теперь его восприятие и память были безошибочны.

Мы с одного взгляда видим три рюмки на столе, Фунес видел все лозы, листья и ягоды на виноградном кусте. Он знал формы южных облаков на рассвете тридцатого апреля тысяча восемьсот восемьдесят второго года и мог мысленно сравнить их с прожилками на книжных листьях из испанской бумажной массы, на которые взглянул один раз, и с узором пены под веслом на Рио-Негро в канун сражения под Кебрачо. Воспоминания эти были непростыми — каждый зрительный образ сопровождался ощущениями: мускульными, тепловыми и т.п. Он мог восстановить все свои сны, все дремотные видения. Два или три раза он воскрешал в памяти по целому дню; при этом у него не было ни малейших сомнений, только каждое такое воспроизведение требовало тоже целого дня. Он сказал мне: «У меня больше воспоминаний, чем было у всех людей, с тех пор как мир стоит». И еще: «Мои сны — все равно, что ваше бодрствование». И еще, уже на рассвете: «Моя память, приятель, — все равно что сточная канава». Окружность на аспидной доске, прямоугольный треугольник, ромб — все эти формы мы вполне можем вообразить: так же мог вообразить Иренео спутанную гриву жеребца, стадо скота на горном склоне, меняющиеся оттенки огня и несметные частицы пепла, перемены, происходящие с лицом покойника в течение долгого траурного бдения. Не знаю, правда, сколько звезд видел он на небе.

Вот что он мне рассказал: ни тогда, ни потом я не сомневался в правдивости его слов. В те времена не было кинематографа, не было фотографов; и все же вполне очевидно, хотя и невероятно, что никто не попытался провести с Фунесом какой-нибудь опыт. Да, все мы живем, откладывая на потом все, что можно отложить; вероятно, в глубине души мы все знаем, что бессмертны и что рано или поздно каждый человек сделает все и будет знать все.

Из темноты голос Фунеса продолжал говорить. Он сказал мне, что в 188В году придумал оригинальную систему нумерации и что в течение немногих дней перешел за двадцать четыре тысячи. Он ее не записывал, так как то, что он хоть раз придумал, уже не стиралось в памяти. Первым стимулом к этому послужила, если не ошибаюсь, досада, что для выражения «тридцать три песо» требуются две цифры или три слова, вместо одного слова или одной цифры. Этот удивительный принцип он решил применить и к другим числам. Вместо «семь тысяч тринадцать» он, например, говорил «Максимо Перес»; вместо «семь тысяч четырнадцать» — «железная дорога»; другие числа обозначались как «Луис Мелиан Лафинур», «Олимар», «сера», «трефы», «кит», «газ», «котел», «Наполеон», «Августин де Ведиа». Вместо «пятьсот» он говорил «девять». Каждое слово имело особый знак, вроде клейма, последние большие числа были очень сложны... Я попытался объяснить ему, что этот набор бессвязных слов как раз нечто совершенно противоположное системе нумерации. Я сказал, что, говоря «365», мы называем три сотни, шесть десятков, пять единиц — делаем анализ, которого нет в его «числах», вроде

«негр Тимотео» или «взбучка». Фунес меня не понимал или не хотел понимать. В XVII веке Локк предположил (и отверг) возможность языка, в котором каждый отдельный предмет, каждый камень, каждая птица и каждая ветка имели бы собственное имя; Фунес тоже пытался придумать аналогичный язык, но отказался от него, найдя, что он будет слишком обобщенным, слишком двусмысленным. В действительности Фунес помнил не только каждый лист на каждом дереве в каждом лесу, но помнил также каждый раз, когда он этот лист видел или вообразил. Он решил ограничить каждое из своих путешествий в прошлое какими-нибудь семьюдесятью тысячами воспоминаний, которые он будет обозначать числами. Два соображения остановили его: сознание, что задача эта бесконечна, и сознание, что она бесполезна. Он подумал, что к своему смертному часу едва ли успеет классифицировать все воспоминания детства.

Два упомянутых проекта (бесконечный словарь для бесконечного натурального ряда чисел, бесполезный мысленный каталог всех хранящихся в памяти образов) — безумны, однако обнаруживают некое смутное величие. Они позволяют нам представить себе или почувствовать головокружительный мир Фунеса. Не будем забывать, что сам он был почти совершенно не способен к общим платоновским идеям. Ему не только было трудно понять, что родовое имя «собака» охватывает множество различных особей разных размеров и разных форм; ему не нравилось, что собака в три часа четырнадцать минут (видимая в профиль) имеет то же имя, что собака в три часа пятнадцать минут (видимая анфас). Собственное его лицо в зеркале, собственные руки каждый раз вызывали в нем удивление. Свифт рассказывает, что император Лилипутии мог различать движение минутной стрелки часов; Фунес непрерывно видел медленное развитие всякой порчи, кариеса, усталости. Он замечал проникновение смерти, сырости. Он был одиноким и ясновидящим зрителем многообразного, преходящего и почти невыносимо отчетливого мира. Вавилон, Лондон и Нью-Йорк своим яростным блеском поражают воображение человеческое; однако никто в этих кишачих людьми башнях или на этих мятущихся улицах не испытывал столь непрестанного жара и гнета реальности, как тот, что обрушивался денно и ночно на бедного Иренео в его убогом южноамериканском предместье. Ему было очень трудно уснуть. Уснуть - значит отвлечься от мира; лежа на спине в своей постели, Фунес в темноте представлял себе каждую трещину и каждый выступ на стенах соседних домов. (Повторяю, что даже самое незначительное из его воспоминаний было более точным и ярким, чем наше ощущение физического удовольствия или физического страдания.) В восточной стороне города лежал еще не вполне застроенный участок с новыми, незнакомыми домами. Фунес воображал их себе сплошь черными, состоящими из однородной тьмы; чтобы уснуть, он поворачивался лицом в их сторону. И еще он представлял себе, что находится в реке и течение его колышет и растворяет. Он без труда изучил английский, французский, португальский, латинский. Однако я подозреваю, что он был не очень способен мыслить. Мыслить - значит забывать о различиях, обобщать, абстрагировать. В загроможденном предметами мире Фунеса только подробности, к тому же непосредственно данные. Робкий утренний свет проник из немощеного патио в комнату. Тогда я увидел лицо, от которого исходил голос, звучавший всю ночь. Иренео было девятнадцать лет, он родился в 1868 году; он показался мне неким монументом, бронзовым изваянием, более древним, чем Египет, чем пророки и пирамиды. Я подумал, что каждое из моих слов (каждый из моих жестов) останется навсегда в его беспощадной памяти; страх удерживал меня от бесполезных движений. Иренео Фунес скончался в 1889 году от воспаления легких.

1942 (Из сборника «Вымыслы» Хорхе Луиса Борхеса, перевод с испанского - Е. Лысенко)