

Олег Степанов.

**МНЕМОНИКА.
(Правда и вымыслы)
1991-1997 г.**

В основе книги лежит моя статья написанная в 1991 году и в 1993 году напечатанная в журнале "Интеллектуальные игры" в котором я тогда был одним из редакторов. В 1996 я добавил кое-что о Мемориаде. А в 1997 дописал еще и 13-ю главу. Но менять тело как-то не захотелось. Извините за некоторые несоответствия.

Оглавление

Глава 1. Наша память	1
Глава 2. Симонид с острова Кеосс.	2
Глава 3. Испытаем себя.....	3
Глава 4. Развитие мнемоники.	5
Глава 5. LOC1	6
Глава 6. Развиваем воображение.....	7
Глава 7. Лингвистика нипочем	9
Глава 8. Игрища с цифрами	9
Глава 9. Цифровая мнемоника	10
Глава 10. Сетка.....	11
Глава 11. Проблемы с сеткой.....	15
Глава 12. Карточный домик.....	16
Глава 13. Интеллектуальная олимпиада 1997 года.....	17

Глава 1. Наша память.

Когда произносится фраза "интеллектуальные игры", то сразу возникает образ двух людей, сидящих друг напротив друга за столом, обхвативших головы руками и, время от временидвигающих фигурки на доске. Очень редко представляются два соперника, пишущие что-то по очереди на листочке бумаги или играющие в карты. И, уже за самым редким исключением, представляются чистые игры с самим мозгом, о существовании которых многие даже и не знают. Отдавая своего ребенка в секцию шахмат, мамы говорят ему: "играй, разовьешь память". Или дают своему вундеркинду кубик Рубика и ждут, когда он улучшит этим пространственное воображение. Я, конечно, не утверждаю, что все это совершенно не действует, но не проще ли сначала развить память, чтобы потом было легче играть в шахматы?

То, чем я занимаюсь всю жизнь - методы развития памяти, скорости соображения, внимательности и т.д., я называю "чистыми интеллектуальными играми". Они ничуть не проще шахмат. Здесь есть свои соревнования, свои рекордсмены и чемпионы. Тут присутствуют все атрибуты других интеллектуальных игр, только они менее известны. А жаль. Я постараюсь открыть перед вами этот мир и думаю, он вас не разочарует.

Кто из вас, дорогие читатели, больше других сможет запомнить слов (и, конечно, же быстрее других)? Конкретно такого вида спорта нет, это просто общее название интеллектуального развлечения, однако, в этой области есть свои чемпионы, о которых люди вспоминают очень долго. Когда-то это было популярно,- запоминать много. В древнем Риме ораторы часами произносили по памяти речи, сочинённые заранее. В средние века были люди, знавшие наизусть Библию, - помните Жюльена Сореля из стэндалевского "Красное и черное"? А ведь у этого героя был прототип, который так подействовал на автора, что тот описал его в своем произведении. А вы читали о некоем Ш., пациенте будущего академика А.Лурии? Шерешевский имел проблему с памятью - он "не умел забывать". Его память не имела ограничений по объему - только по

скорости. На каждое слово он тратил примерно по 2-3 секунды, но если ему давали это время, то он уже никогда не забывал узнанное. Вот такие рекордсмены в этом виде спорта.

А что же простые люди? Как вы думаете, сколько слов вы можете запомнить с одного прочтения? Сто? Пятьдесят? Тридцать? Увы, нет. К сожалению, нормальный человек запоминает в среднем около семи слов. Кто-то запоминает шесть, кто-то восемь, но цифра семь такая красивая, что многие психологи, даже те, кто по роду своей деятельности должен знать как псевдознания затуманивают наши мозги, утверждают, что это магическое число равно семи. Уж очень хочется так считать. Примерно столько же запоминается слогов, нот, букв и цифр. Так устроена наша память. Проверьте данное утверждение на себе. Если кто-либо из вас Но это число относится только к кратковременной, или, как ее еще называют, мгновенной памяти. Если бы за всю нашу жизнь мы могли запомнить только семь слов - видимо, самолеты не летали бы над нашими головами, а корабли бы не плавали по морям. Короче, прогресса нам бы не видать. Но не все так плохо, ведь у нас есть еще и долговременная, медленная память. Хотя она и называется медленной, но она бывает очень медленной и не очень. Если подходить к делу с умом, то с помощью своей медленной памяти вы можете обогнать какого-нибудь тугодума с его быстрой. Именно ее, медленную, и совершенствуют на различных курсах, обещающих сделать из простого человека гения (вот в это я верю с трудом).

Я бывал в "житницах Эйнштейнов" с целью сравнить свои возможности с возможностями выпускников. К сожалению, я пока еще не видел никого, кто мог бы за месяц - два научиться запоминать больше меня и быстрее. Думаю, на это требуется совершенно иной промежуток времени.

Давайте немного поговорим о том, как именно мы запоминаем. В детстве, для того чтобы запомнить стишок, ваша мама повторяла вам его несколько раз. И все. И может быть вы даже помните, какие огромные произведения вы запоминали таким образом. А попробуйте запомнить так же сейчас. Кое у кого не получится. В чем дело? Все очень просто. В детстве и в зрелости у человека преобладают различные типы памяти. Сначала механическая, а позже логическая. Когда вы были маленьким, то "запоминали просто потому, что запоминали", а повзрослев и набравшись опыта, вы начинаете запоминать, основываясь на связи с уже известным вам материалом. В детстве мы можем запомнить все, а повзрослев, только то, что входит в круг сформировавшихся интересов. Если это вас не покоробит, можно даже сказать, что взрослый музыкант запоминает цифры с помощью нот, а математик запоминает музыку с помощью цифр. Представьте, что у нас в мозгу есть два сосуда. Один сосуд это кувшин, а другой - огромная цистерна. Кувшин помнит потому, что помнит. К четырем годам он заполняется наполовину, и за оставшуюся жизнь можно запомнить ровно столько же, сколько до четырех. Но рядом стоит цистерна логической памяти, в которой к этому времени наберется менее капли. Так научитесь использовать ее. Научитесь запоминать по-взрослому, и я постараюсь помочь вам в этом.

Глава 2. Симонид с острова Кеосс.

Для начала послушайте притчу. Не известно, правда это или нет, но история так красива, что даже если этого и не было на самом деле, ее стоило бы придумать. Давным давно, в Греции, на острове Кеосс (или Хеосс), жил-был поэт Симонид (556 - 468 гг. до н.э.). Самое известное из его произведений описывало несколько типов женщин, которые сравнивались со всевозможными живыми существами, наиболее безобидное из которых было пчелой, жалящей своего кормильца. Но прославился Симонид не этим. Он был учителем риторики, то есть обучал людей искусству красноречия. Однажды, известный Фессалийский богач Скопа (в некоторых версиях это победитель боксерского матча) заказал ему оду в свою честь, договорившись заплатить определенную сумму. У Симонида к тому времени уже был написан стих о братьях близнецах Касторе и Поллуксе, за который ему не заплатил предыдущий заказчик, и, дабы сэкономить творческий потенциал, он добавил в конце всего несколько строк, которые объясняли, что данное произведение прославляет все-таки Скопу. Когда ода была прочитана на пирушке, то богача обуяла жадность, и он решил уменьшить гонорар в половину, предложив Симониду получить остальное с божественных братьев. На той же самой вечеринке уже порядком набравшиеся гости решили подшутить над пиитом. Ему сказали, что двое юношей ждут его снаружи и хотят заплатить за какую-то старую работу. Совершенно захмелевший Симонид, не поняв шутки, вышел наружу и стал их искать.

Естественно, что он ни кого там не нашел, и все бы забыли об этом мелком инциденте через час, но как раз в это время случилось землетрясение, которое завалило дом богача и всех пировавших в нем. Когда людей наконец раскопали, то по останкам трудно было определить, кому они принадлежат. Спросили Симонида, и он довольно легко вспомнил, кто где сидел и что делал,

когда он выходил на улицу. По месторасположению определили всех. Так родственники нашли тела своих близких, а греки - метод для запоминания большого количества материала. Теперь они стали мысленно располагать нужные для запоминания предметы в известных им комнатах, а потом, по мере надобности, так же мысленно доставать их оттуда. Это искусство назвали мнемоника от греческого слова "мнеме" (память).

У данной истории существует не менее четырех вариантов. И даже два различных города претендуют на роль места событий. Есть предположение, что Симонид, уже до этого преподавая риторику, учил запоминанию, а после землетрясения лишь придумал понятие фон - *loci* (произносится - локи) и топологическую мнемонику. Само учение состояло теперь из двух важных понятий - ассоциация и фон.

Ассоциация - это мысленная связь между двумя образами. Допустим, вам предложили запомнить несколько пар слов. После окончания работы вам будут давать слово, а вы должны будете назвать его пару. Я не знаю, сколько времени вы затратите на это, если не свяжете слова ассоциативно. Например, первая пара это верблюд и фотоаппарат. Представьте мысленно верблюда и также мысленно повесьте ему на шею фотоаппарат. Как это ни парадоксально, но теперь, когда вам будут говорить слово верблюд, вы будете легко вспоминать и фотоаппарат, который висит на нем. Точно также поступив и с другими словами, вы обнаружите, что легко запомнили все, что от вас требуется. Ассоциации можно создавать не только парами, но и цепочками, когда каждый последующий образ связан с предыдущим. Так вы сможете запомнить длинный ряд слов. Искусство заключается в способности быстро и четко создавать связи между, казалось бы, совершенно несвязанными словами.

Теперь давайте разберемся с важным понятием - фон. Он существует для того, чтобы было с чем ассоциировать задаваемые предметы. Им может быть ваша комната, ваш дом, улица, на которой вы живете, как делал это Шерешевский, город, который вы хорошо знаете, земной шар, карта страны и даже тело самого человека. Короче, фоном может быть все, что вы хорошо знаете, желательно до мельчайших подробностей. Когда вы систематизируете свой фон, то для запоминания новых, требуемых слов, вам надо будет лишь присоединять их к хорошо изученным местам.

Глава 3. Испытаем себя.

Давайте попробуем на себе проверить симонидовский метод. Предположим, вам дали список из десяти слов (мне действительно его однажды дали):

1. Флаг;
2. Шарик;
3. Телевизор;
4. Радуга;
5. Гармошка
6. Апельсин;
7. Граната;
8. Стол;
9. Кислород;
10. Качели.

Попытаемся мысленно создать мнемоническую историю. Уберите все звуки в комнате и выключите телевизор, если он включен. Удобно расположитесь в любимом кресле, расслабьтесь.

Итак - первое слово. Цепочка должна начинаться с вас. Попытайтесь мысленно представить всего себя. А теперь представьте, что в правой руке вы держите флаг. Это должен быть конкретный флаг - маленький флажок, с которым вы ходили на Первомайские праздники или большой трехцветный флаг страны. Представьте, как он развевается на ветру.

Второе слово. К древку флага привязан тонкой ниточкой воздушный шарик. Представьте, какого он размера, цвета. Я лично всегда представляю противный скрип, который возникает, если этим шариком провести по стене. Бр-р-р. Ненавижу этот звук.

Третье слово. Шарик лопается, и на его месте вы видите телевизор. Вы знаете, что телевизоры обычно тяжелые и не могут парить в воздухе, но ваш телевизор почему-то очень легкий, и порывы ветра также теребят его, как теребили шарик. Ерунда какая-то.

Четвертое слово. Если флаг вы держали в правой руке, то левой мысленно потянетесь к телевизору и включаете его. Он нагреется, и вы увидите в нем прекрасную яркую и сочную радугу.

Пятое слово. На этой радуге сидит мужичок в фуфайке и наяривает на гармошке. Видели мультяшного "Падал прошлогодний снег"? Вот этот мужичок и играет.

Шестое слово. А когда он играет, то время от времени лопают апельсин. Откуда у этого придурка может быть апельсин?

Седьмое слово. Он приближает апельсин (с кожурой) ко рту, впивается в него зубами, и вдруг... взрыв. Оказывается, внутрь апельсина американские террористы запрятали гранату.

Восьмое слово. Куски мяса разлетаются в стороны, но в конце своего полета все падают на операционный стол (под радугой (в телевизоре)).

Девятое слово. Подбегает врач и кричит: "Быстрее, кислород, сейчас будем лечить". И достает из кармана кислородную подушку. Отвинтив краник он направляет кислород в сторону мяса, и происходит чудо - вы видите, как из кусочков мяса снова формируется тело.

Десятое слово. А в это время врач садится на качели, так как он устал уже с утра откачивать трупы. Но ведь это его работа. Да здравствуют советские врачи, самые советские из всех врачей.

Глупости? Да глупости. А теперь посмотрите, сработало это или нет. Попробуйте восстановить мысленно всю цепочку. Что вы держите в руке...? А что к нему привязано...? А во что он превращается...? И так до конца. Если у вас нет какой-либо установки против меня, и вы действительно хотели научиться, то скорее всего вы легко вспомните все десять слов. Вот так.

Большинство из тех, кто писал в России о мнемотехнике, на этом обычно и останавливались (даже Юси не разъясняли). Они понятия не имели, что затронули только верхушку айсберга. А ведь если человек захочет серьезно заняться данным методом, у него могут возникнуть дополнительные вопросы, на которые хорошо бы дать ответы, уже найденные за прошедшие столетия. Давайте поговорим об этом.

История - это самый легкий метод для запоминания списка слов. Если у вас есть приятель, то попросите его придумать для вас несколько слов и попытайтесь их запомнить, создавая у себя в мозгу причудливые рассказы. Запоминайте слова по мере их появления. Тогда ваш приятель будет тратить какое-то время на запись, что даст вам фору во времени. Ему даже может показаться, что вы запоминаете мгновенно. А ведь восхищенные взгляды читателей действуют положительно.

Одна из проблем - это сложные слова, которые тяжело представить. Например слово дезинтеграция. Что тут делать? Подобные слова разбивают на части: дезодорант, у которого сбоку нарисован интеграл. А презумпция - это приз (золотой кубок с ручками), внутри которого лежит ум (голова). Это сложно, но после практики и не такое осиливается.

Часто спрашивают, что делать, если задали много слов, и все пространство вокруг уже забито образами предметов? Ответ прост - путешествуйте.

Один мой приятель рассказал мне душераздирающую историю. Впервые познакомившись с симонидовским методом, он попал в очень настырную компанию. Он похвастался, что может запомнить много слов, и вскоре пожалел об этом. Его решили проэкзаменовать с пристрастием. Первые пятнадцать слов он расставил по комнате, но это было только начало. Тогда он мысленно открыл дверь и пошел домой. Экспериментаторы продолжали. Дома он обшарил все комнаты и даже "залез в унитаз, чтобы вытечь из крана в раковину". Затем он "взял ведро и пошел выносить мусор". Мучители не останавливались. Тут он вспомнил, что когда выносишь мусор, обычно возвращаешься домой с пустым ведром, но этого то как раз и нельзя делать. Образуется петля - враг мнемонистов. Если ты вернешься на старое место, то обязательно появится какой-нибудь предмет, который получит две ассоциации. И когда вспоминая дойдешь до этого узла, трудно сообразить, в какую сторону идти и какой именно предмет был первым. Тогда он в сердцах "забросил ведро на соседний дом, пошел на вокзал, купил билет и поехал в Москву". В Москве дотошные естествоиспытатели не оставили его в покое и пришлось "сесть в самолет и улететь в Африку". Затем Австралия и Северный Полюс. В Америке его силы были уже на исходе, когда он "добрался до мыса Канаверал и полетел на Марс"! Конечно же, экзаменаторы ничего не знали о мучениях, которые были только в мозгу у моего приятеля. Они оставили измученного мнемониста только в районе млечного пути, просто потому, что начался какой-то фильм. Мой же приятель был совершенно вымотан, но горд собой, ведь он все запомнил. Хочь заметить, что из парня вышел толк.

Путешествия могут быть не только географическими. Можно путешествовать во времени. Римская империя, средние века, первобытный строй. Можно и в будущее слетать. А один мой

знакомый путешествует по фильмам. Он добавляет нужные эпизоды, перескакивая из детектива в детектив. А потом "всего лишь прокручивает их снова в мозгу".

Однажды, за день до телевизионного шоу, Доминика О'Брайена попросили запомнить первые слова каждой страницы книги Джилли Купера "Поло". Страниц было 766! 150 человек экзаменовали его держа 150 книг перед глазами. Ему задавали номера страниц и он говорил, какое слово на этой странице первое, пока не нашелся один умник, который не сказал слово и попросил назвать страницу на которой оно написано. Доминика не предупреждали о том, что может произойти подобное, но он вышел из положения с честью и после трехсекундного обдумывания назвал 703-ю страницу. Этот ответ так поразил публику, что вопросов больше не задавали. Но как он это сделал?

Используя путешествия и истории, вы можете воспроизвести весь список с начала до конца и даже с конца в начало. Но, чтобы сказать, какое слово на 50-м месте, надо прогнать весь список до нужного места. Как упростить поиск? Доминик разбил всю книгу на 8 историй по 100 слов в каждой. Эти истории он разделил на небольшие блоки по 20 слов, и мысленно пометил себе их начала и окончания. 703-я страница была всего лишь третьей в седьмом путешествии.

Глава 4. Развитие мнемоники.

Квинтилиан учил создавать целый фоновый город. В нем было несколько кварталов, по числу наук. В каждом квартале стояло несколько домов, в каждом из которых было по десять комнат. В каждой комнате на трех стенах и потолке было выделено по 25 пронумерованных квадратиков, куда и должны были класться нужные факты. Таким образом, на каждую из наук приходилось по 10000 мест. Не так плохо. Однако, постарайтесь понять правильно: то, что вы прочли предыдущее предложение и, как вам кажется, представили себе этот город, это совсем не значит, что вы создали его у себя в голове. Нужна кропотливая интеллектуальная работа. Каждый квартал должен отличаться от других, так же, как и каждая квартира. Это довольно сложная умственная работа, - придумать подобный город. Одни улицы будут, как в Венеции все залиты водой, в других будет жарко, как в пустыне, в третьих - снег и холод, как на северном полюсе и т.д.. Но эта работа выполнима.

Через три столетия после Симонида Метродор Скепсийский из Азии поражал всех своей "сверхчеловеческой" памятью. Любой факт, который ему необходимо было запомнить, он мог, по описанию современников, "записать у себя в мозгу, как обычный человек, записывающий на восковой табличке". Его коронным номером было дословное повторение всей беседы, сколько бы человек в ней не участвовало. Он создавал фон среди знаков зодиака. В каждом знаке было три части, и каждая часть имела по 10 образов. Но это еще не все. Все эти 360 регионов имели по 36 мест для запоминания каждый!

Им восхищался сам Цицерон, живший в то же время, который категорически рекомендовал симонидовский метод для ораторов. Проговаривая свою будущую речь, он шагал по дому из комнаты в комнату (для русских читателей напомним, что комнат у древних юристов было много) и мысленно расставлял ключевые слова вокруг себя. В суде же Цицерон снова мысленно шел по дому и собирал "разбросанное".

Сенека старший (отец знаменитого Сенеки), также будучи ритором, гордился тем, что мог повторить 2000 несвязанных слов или 200 строчек стихотворения, которые ему произносили один раз, причем в прямую и обратную стороны.

Мнемоника развивалась и приобретала все новых и новых сторонников. В первом веке до нашей эры появился первый учебник по искусству запоминания, который был написан неизвестным автором для своего ученика Херенния и потому назывался "Ауктор ад Херенниум". Позже авторство приписали Цицерону, который был самым известным сторонником метода, жившим в то время.

В средние века появились бродячие проповедники, которые знали наизусть Библию и даже называли номер декламируемого стиха, а чуть позже появились и люди, которые знали наизусть целые энциклопедии.

Возможно, вы будете удивлены, но Джордано Бруно был известен своим пристрастием к методу. Он получил поддержку короля Генриха III, раскрыв ему секреты мнемоники и подарив свою книгу. Благодаря достижениям в памяти он и был принят в Доминиканский орден в возрасте 15 лет после того, как был представлен папе Римскому, а потом из-за излишней памяти сожжен как еретик. То, что возвысило Джордано, то же и уничтожило. У него была специфическая память, которая запоминала и не могла забыть. В психологии это называется эффект первого впечатления. Мой начальник очень любит "Иисус Христос - суперзвезда" в версии с Яном

Гиланом. Мне больше нравится известный художественный фильм. Мы можем до изнеможения спорить и перечислять друг перед другом достоинства обоих произведений, а дело всего лишь в том, что мы их увидели первыми, а потому и любим. Первая любовь, друзья детства и отчий дом - это все эффект первого впечатления. Мы любим их не потому, что они самые лучшие, а потому, что они были первыми. Точно также и Джордано, которому однажды сказали, что земля вращается вокруг солнца. У него просто было болезненное первое впечатление. Кроме того, в многочисленных спорах с католиками его использовали как тяжелую артиллерию. В доказательствах он приводил наизусть фрагменты из Библии с номером страницы и его коннотация часто побеждала. Ему отомстили очень просто - в своих записках он использовал образы чертей (среди прочего), это нашли в его записках, что и предъявили как обвинение.

Когда в XVIII-XIX веках в Европе получило распространение учение об ассоциативности человеческой памяти, мнемоника снова стала популярной. Датчанин Карл Редлов добился того, чтобы разработанные им методы стали обязательными для преподавания в гимназиях Германии.

И в наше время мнемоника не забыта. Ею пользуются западные политические деятели, и ее очень любят телевизионные проповедники, которым нравится задавать вопрос: "А как, по-вашему, я, простой смертный, смог бы прочитать такую длинную проповедь без бумажки, если бы не было бога, который мне и помогает?". Правда, сейчас, с развитием техники, проповедники обленились и больше используют переносные микропередатчики, но лет двадцать назад это было очень популярно.

В русском издании книги рекордов Гиннеса включен Самвел Гарибян, как человек, запомнивший за один день 1000 слов на иностранном языке, естественно, с переводом. Сам Самвел утверждает, что может запомнить в пять раз больше. Он набирает учеников и объясняет им, как создавать ассоциации. Он даже выпустил книгу, где каждому английскому слову дана та или иная ассоциация для легкого запоминания.

Воистину мнемоника - это гигантский скачок в методах развития памяти. Хотя, для любознательных замечу, что покойница Советская Наука считала мнемонику вредной и бесполезной. Выбирайте сами и думайте сами. А для начала хотя бы попробуйте метод на себе.

Своеобразной мнемотехникой, вероятнее всего, пользовались и вы, совершенно не зная о ее изобретателе. Наверно, все помнят, "Как Однажды Жак Звонарь Городской Сломал Фонарь" или о том, что "Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан"? В обеих фразах первые буквы слов являются первыми буквами цветов спектра, расположенных в порядке убывания длины волны. А кто обучался в детстве шахматам, наверно, помнит фразу: "Артисту Биму Циркуль Дашь, Его Фамилия - Жэ-Аш" смысл которой мне до сих пор не понятен, но так дети запоминают латинские буквы на доске. А знаменитая "Тетя Катя" или "Я на горку шла", которые памяты всем радиолюбителям страны, так как азбука Морзе имеет, видимо, самое полное и распространенное мнемоническое построение. Но это еще не все. И до сольфеджио добрались. Знаете, почему квинта называется политическим интервалом? А потому, что слово "союз" в "Союз нерушимый..." и слово "вставай" во "Вставай, проклятым заклеянный..." - это все квинты.

Вы будете смеяться, но знаки зодиака - это всего лишь мнемоника. Чтобы хорошо ориентироваться в пространстве древние люди должны были знать созвездия. Чтобы запомнить созвездия, они создавали из звезд мнемонические образы. Естественно, непосвященным говорили, что в этих образах есть что-то магическое, и уже эти непосвященные позже передали нам свои "глубочайшие" знания. Сейчас происходит что-то вроде этого: умные люди создали компьютеры для того, чтобы работать (я, например, набираю эту книгу на компьютере), а дураки учатся использовать их для гадания!

Мнемоникой серьезно интересуются историки древнего мира. Для понимания старинных манускриптов она жизненно важна. Библия не писалась со времен Адама, а была воспроизведена по многочисленным историям, передаваемым из уст в уста, при запоминании которых использовалась мнемотехника. И сейчас неизвестно, Илиада - это историческое произведение, которое Гомер записал со слов людей, передававших из поколения в поколения рассказы, искаженные изменением мнемонических ассоциаций, или чисто художественный вымысел.

Глава 5. LOCI.

После некоторой практики с историями приступим к созданию предварительного фона, того самого, что греки называли loci. Допустим, вам будут давать слова и после спрашивать, на каком месте по порядку они находятся. Мы должны заранее договориться, что первые пять слов всегда будем запоминать в вашей квартире, а следующие пять по дороге на работу. Вашу квартиру надо разбить на пять участков, например: кровать (утром встаете), туалет (природа берет свое), ванна

(вы культурный человек), кухня (после ванной надо подкрепиться) и прихожая. Все эти места расположены в логическом порядке, которому будет легко следовать, и который легко восстановить в памяти. Первые пять предметов, которые вам будут давать, вы должны ассоциировать с предметами, находящимися в этих, заранее выбранных вами, местах. Точно также надо заранее разбить на пять участков дорогу на работу, например: автобусная остановка, автобус с кондуктором, газетный киоск перед метро, метро и переход через дорогу (с милицейской будкой). Здесь вы будете прятать предметы с шестого по десятый. Таким образом вы создали у себя в голове 10 loci.

Если мы попробуем с помощью loci запомнить те десять слов, то у нас получится приблизительно следующее:

1. Посередине кровати стоит белый флаг перемирия с вашей женой (мужем).
2. В унитазе запрятан шарик, мешающий процессу утилизации отходов производства.
3. В ванной вместо зеркала - телевизор.
4. Над вашим столом в кухне - радуга.
5. В прихожей, ваша жена (муж) наяривает на гармошке, провожая вас на работу.
6. На автобусной остановке продают апельсины.
7. Кондуктор, не допросившись у вас билета, бросает в вас гранату.
8. Перед газетным киоском поставили стол и продают газеты с него. Сами придумайте глупую причину этого.
9. В метро не хватает воздуха и там продают баллоны с кислородом.
10. А милиционер качается на качелях и ему не хочется свистеть на прохожих.

Если вас попросят назвать 7-й предмет, то вы сразу же вспомните, что это должно быть по дороге на работу, вспомните кондуктора, а затем и то, что он в вас бросил.

Особенность созданного фона в том, что его используют не один раз. Через некоторое время вы можете мысленно расчистить его и снова использовать. Это специальный фон многократного применения. А есть и разовые.

Помните, я писал о городе, который создавал Квинтилиан? Вот именно таких, заранее придуманных и хорошо продуманных, мест у Квинтилиана было по десять тысяч на каждую из наук, а у Метродора Скепсийского 12960 (360 помноженное на 36)! Я надеюсь, что хоть теперь кто-то понял по настоящему, какая это работа.

Глава 6. Развиваем воображение.

Не столь уж важно "идти ли по улице" или "расставлять предметы в комнате". Можно вообще обойтись и без этого, создавая ассоциации в пустоте. Главное - яркость изображения. Честно говоря, мнемоника работает не у всех людей одинаково. Чем ярче вы можете создать образы, и чем больше развито воображение, тем легче. Однако, даже при среднем, можно добиться хороших результатов.

Как можно развить свое воображение применительно к нашему методу? Попробуйте представлять все предметы, которые требуется запомнить, в виде мультипликационного фильма. Помните, как там все трансформируется? Все вещи меняют свой объем и цвет в течение секунды. Точно также попробуйте трансформировать свои образы. Создавайте их в своем воображении не совсем обычными, а живыми, разговаривающими и бегающими. Дорожный знак "стоп" может подражаться с тарелкой, а пчела разговаривать по телефону с деревом. Чем больше странностей и глупостей вы придумаете, тем легче вы их запомните. Как можно больше фантазируйте и изобретайте.

А следующие рекомендации прочтите внимательно и, желательно, без предубеждения. Учтите, многие люди применяют это, и с ними ничего не произошло.

Для лучшего запоминания образы должны быть шоковые! Самое простое, это смешные истории типа анекдотов. Например, какой-то предмет куда-то бежит. Пусть он бежит не просто, а спотыкаясь и вихляя, как клоуны в цирке. Если кому-то должны дать торт, то пусть его размажут по лицу. Если что-то должно попасть в воду, пусть оно плюхнется в одежду. Как можно больше смешных эпизодов. Смех растормаживает. Смеющегося человека очень тяжело загипнотизировать. Но это только начало. Хорошо запоминается всевозможная гадость. Если в цепочке появится слово "туалет", обязательно засунуть туда голову и размажьте содержимое по лицу. Если вы еще и проглотите все это, то гарантирую памятность данного события. Для тех, кто не верит в действенность последней рекомендации, замечу, что многие люди запомнили мою

книгу именно по этой фразе. Я часто слышу: "Степанов? Помню, помню, это тот, который советовал есть содержимое унитаза."

Далее. Да извинят меня женщины, но мужчины очень хорошо запоминают сальности. Я долго думал, как написать следующую рекомендацию, чтобы редактор не выбросил ее вместо со всей книгой и мной. Читайте внимательно и думайте, что именно я хотел сказать, ибо более подробно я написать не смогу. Это предлагал еще в 1491 году Питер Равенна в книге "Феникс"! Дорогие мужчины, юноши и мальчики, все, что вы думаете о женщинах поздно вечером, как можно чаще внедряйте в свои мнемонические истории, во всех подробностях!!! Боюсь, что женщины после этого объявят мне бойкот, но это еще не все.

Теперь, видимо, придется поспорить и с уголовным кодексом: очень хорошо запоминается жестокость! Ножи и бритвы должны резать. Вспомните фильмы ужасов и режьте все, что движется. Прекрасно отпечатывается в мозгу распиливание человека электропилой так, чтобы брызги крови били во все стороны. Конечно, можно обойтись и без этого. Я не маньяк и не скрытый Фредди Крюгер. Честно сказать, мне фильмы ужасов просто не нравятся из-за своей глупости и бутафорности. Но как метод, это довольно интересно и действенно.

Все, ужасы закончены и больше ничего такого нет в моей книге. Мама могут открыть глаза своим чадам и вновь начать врать, что дети, которые смотрят фильмы с элементами жестокости, сами становятся жестокими.

Следующий хороший метод основан на том, что у нас все-таки два основных типа памяти, а именно: зрительная и слуховая, которые используются в мнемотехнике. Обычно люди просто представляют все в тишине. Давайте же озвучим истории. Пусть вороны каркают, паровозы гудят, а львы рычат. Один мой знакомый рассказал, что однажды "забрел в какой-то тупик" и совершенно забыл, что должно быть дальше. Но тут он услышал клацанье "ножниц" и все вспомнилось.

Все события попытайтесь комментировать за кадром. Это тоже сильно помогает. Только не старайтесь очень правильно описывать свои фантазии, соблюдая официально принятые правила. Это не нужно и долго. Наоборот, пусть все действие сопровождается бормотанием типа "тут его молоток бах, а искры раз и из глаз... а глаз, так это смотрит, а там корова..., а корова как на тарелку дзинь, ну тарелка и на куски...". Вот, примерно так.

Теперь поговорим о скорости. Вы видели хорошие клипы? Помните, с какой скоростью там все меняется и, все равно, бывает, вы запоминаете яркие эпизоды. Как это ни парадоксально, но быстрое запоминание даже качественнее медленного. Спешите создавать образы и ассоциации. Если что-то должно медленно ползти, например, улитка, представьте, что вы смотрите видик и ускорьте пленку. Это может быть смешно.

Хорошо, если у вас будет приятель, с которым можно посоревноваться. А еще лучше, если соберется небольшая компания, которая будет тренироваться на скорость запоминания. Тут должны появиться свои рекордсмены, и вот эти люди уже будут интересны лично мне. Если вы считаете, что развили свою память достаточно хорошо - напишите мне. И если окажется, что вы превзошли всех, кого я знал, то рекламы с моей стороны вам не избежать.

А что делать, если нет знакомого, который может придумывать для вас задания? Тренировка нужна обязательно. Конечно и без нее вы сможете изредка удивлять своих знакомых на вечеринках, но легкости и прочности запоминания я вам не гарантирую. Один из методов мне описал тот самый приятель, который "летал на Марс". Он берет газету и начинает запоминать первые слова в каком-либо столбце. Однако, иногда строчки начинаются с окончаний слов или с местоимений. В таких случаях приходит на помощь ручка, которой ставят галочки перед подходящими словами, или подчеркивают их. А можно заменять их на более длинные и легко представимые слова: "и" - "ил", "а" - "ад" и т.д.. Если все же пропускать лишнее, то случается, что слова находятся только в середине строчки, или строчка совсем оказывается пустой. Не беда. Главное, что ваше зрение легко сможет определить весь ряд скольжением сверху вниз.

Другой, очень полезный метод, требует некоторой подготовки. Для него необходимо изготовить 25 - 30 прямоугольных карточек, размером чуть меньше игральных карт, которые удобно носить с собой. Это должны быть именно карточки, а не листки бумаги, так как их потом надо будет перетасовывать. На каждой из них, рядом с верхней кромкой, надо написать какое-либо слово. Хорошо, если это будут существительные, которые легко представить мысленно. Желательно их напечатать на машинке, или просто написать печатными буквами, чтобы они воспринимались легко, без затруднений. Затем колода разворачивается на 180 градусов, и процедура повторяется. У нас получается по два слова с одной стороны. Потом колода переворачивается другой стороной вверх и аналогичным образом опять заполняется по два слова на каждую карточку. Тасование отличается от обычного тем, что одну из половинок можно разворачивать на 180 градусов и переворачивать рубашкой вверх, так как никакой рубашки в карточном смысле слова у нее нет. Теперь вы можете тренироваться в троллейбусе по пути на работу или учебу, а если карточки будут из непромокаемого материала, то даже в ванне (если вам больше делать нечего).

Достаточно перетасовать колоду и сдвинуть ее сверху вниз так, чтобы были видны только несколько слов, в зависимости от того, какое количество мы предполагаем запомнить. Однажды я видел карточки в виде квадратиков с закругленными уголками. На них с каждой стороны было написано по 4 слова, и колоду можно было при тасовке совмещать половинками, развернутыми друг относительно друга на 90 градусов. На 30-ти карточках помещалось 240 слов. Вполне прилично для тренировки.

Глава 7. Лингвистика нипочем.

А теперь я расскажу вам, как наиболее эффективно и рационально изучать иностранные языки. Секрет в создании хорошего фона. Если вы будете создавать для каждого слова свою ассоциацию и хранить их в различных уголках памяти, то частые провалы вам гарантированы. Нужно создать город. Есть ли у вас город детства, в котором вы родились? Может быть вы часто бывали на каком-либо курорте? Может быть, деревня предков? Там должно быть все: дом где вы жили, для запоминания бытовых слов, обязательно с кухней (если не было, придумайте), ванна (можно придумать), стадион для спортивных слов (нужно придумать), ресторан (сотворите что-нибудь из американского кино), речка или море для морских слов и т.д. и т.п.. В городе должно быть все, необходимое для нормальной человеческой жизни. Хорошо бы в нем, в вашей комнате, поместить вашего друга детства, на котором вы будете запоминать части тела. И, желательно, небольшую лабораторию (можно концлагерь), в которой будут проводить опыты над людьми, для запоминания глаголов действия. Такой город рекомендуется для одного языка. Все будет храниться в одном месте, и потому легко доставляемо в нужный момент. Этим способом О'Брайен запомнил за час 320 немецких слов! Постарайтесь достать словарь с самыми распространенными словами данного языка (есть такие), и выучите его.

Этот фон отличается от многократного фона. Запомнив все что надо, вы должны вернуться к данному материалу примерно через два дня, и все повторить. Кое-что вы забудете, но на то и повторение - мать учения. Потом снова вернитесь к данной процедуре через две недели. Теперь позабытого уже будет меньше. А через месяц вы будете помнить уже почти все. Единственное, что вам после этого надо будет иметь - это необходимость в знании языка. Если он вам нужен - вы будете его помнить.

Однако, не забывайте, что словарь это лишь половина дела - грамматику тоже надо изучать, а для этого все же требуется хороший учебник. И, самое главное - начинайте говорить. Есть люди, которые зная 50 - 100, слов разговаривают, а есть те, кто знает тысячу слов и молчит. Поборите страх. Человек, который знает мало слов, но пытается говорить на иностранном языке, уж поверьте мне, выглядит гораздо умнее того, кто даже не раскрывает рта.

Мать моего приятеля долго смеялась над его занятиями мнемоникой и довольно долго высокомерно относилась к тому, что он может запомнить большой список слов. Это продолжалось до того момента, пока он, на спор, не выучил за месяц два языка (по неделе на словарь и по неделе на грамматику) и не сдал по ним контрабандно экзамены вместе с друзьями из параллельной группы. Конечно же, он учился в техническом институте, где иностранный был не основным, но после этого мать стала брать у него уроки!

Глава 8. Игра с цифрами.

Надеюсь, вы внимательно отнеслись ко всему, что прочитали до сих пор? Теперь вас не удивит заметка в журнале или газете, что кто-либо, обладающий "феноменальной" памятью, запоминает огромное количество слов. Тут ничего сложного нет, и вы, наверное, уже испытали мнемонику на себе. Но что вы скажете, если однажды прочитаете где-либо, что некто запомнил огромное количество цифр? Как вы отнесетесь к этому?

27 июня 1980 года, Крейтон Карвелло, психиатр из Мидлсбрука, установил в Кливленде (Британия) рекорд мира, воспроизведя по памяти 20013 цифр десятичного разложения трансцендентного числа (пи, как называют его математики). Он затратил на это 9 часов 10 минут. С 9 по 10 марта 1987 Хидеаки Томойори из Японии, воспроизвел 40000 первых цифр числа. На это он потратил 17 часов 21 минуту (включая 4 часа 15 минут отдыха). Вы шокированы? Но эти люди нормальные мнемонисты, а не психи (я специально написал профессию Карвелло). Вы тоже можете стать такими, если захотите. Вопрос в том, как?

Помню, в детстве, одна учительница пыталась в игровой форме заставить меня запоминать разложение числа. Она рассказала мне такое стихотворение:

Чтоб незнайкой не остаться,
Чтоб окружность точно счесть,
Надо только постараться,
И запомнить все как есть:
Три, Четырнадцать, Пятнадцать,
Девяносто Два и Шесть.

Я огорчил ее тем, что мне не хочется заучивать это стихотворение, так как с его помощью очень трудно запоминается десятичное разложение числа. Когда она попыталась урезонить меня намеками, что по-другому я не смогу этого сделать, я продиктовал первую сотню цифр, которые запомнил просто потому, что запомнил. Однако, не у всех от природы такая память, как у меня. Чтобы сделать что-то вроде этого, вам придется напрягать свой интеллект.

В XIX и начале XX веков, на эстрадах мира выступали удивительные чудо-счетчики. Они перемножали в уме многозначные числа и творили еще бог знает какие чудеса с ними, но нас интересует пока только их способности к запоминанию. Жак Иноди демонстрировал запоминание 24-х значного числа, однажды сделав это за 59 секунд. У Мондые уходило на это примерно пять минут. Число, состоящее из 100 цифр, Иноди запоминал за 12 минут, Диаманди - 25, а Рюкле - меньше чем за пять. Уверяю вас, это великие счетчики, но они не специализировались на тренировке запоминания, и вы можете научиться делать подобное быстрее их! С 1991 года в Англии проводятся Чемпионаты Мира по памяти МЕМОРИАДА. На них съезжаются победители национальных состязаний и демонстрируют чудеса мнемоники. Все участники получают листки с несколькими тысячами цифр и оставляются на час. Затем у них забирают задания и проверяют все, что они смогли запомнить до первой ошибки. Рекорд мира 96 года принадлежит 36-ти летнему британцу Доминику О'Брайену, который запомнил (без единой ошибки) 1392 цифры!!! То есть, на каждую сотню он тратил около четырех минут, что быстрее даже Рюкле. На марафонской дистанции была показана спринтерская скорость.

Глава 9. Цифровая мнемоника.

Попробуйте, используя знания, которые я вам уже дал, запомнить большое количество цифр. Сколько вам понадобится времени, чтобы выучить и воспроизвести следующую последовательность:

23 450 834 649 632 930 597?

Надеюсь, вы убедились, что не все так просто. Конечно, вы можете каждый раз мысленно изобретать ассоциации предлагаемым цифрам, но вскоре вы заметите, что тут возникают определенного рода проблемы. Ведь символов всего 10! Как же различать тройку, стоящую на втором месте, от тройки, стоящей на седьмом, тринадцатом и шестнадцатом местах? Как избежать наложений и петель? И, кроме того, как их представлять?

Выход в перекодировке. Что это такое? Это своеобразная система, дающая строго соответствующее каждой цифре понятие (образ). Например, цифру 7 всегда можно представлять в виде топора, а 8 - как снеговика. Набор цифр превращается в легко представимые образы, с которыми можно оперировать. Их можно увеличивать, бросать, класть, куда надо и т.д.. Именно к такому методу пришли первопроходцы мнемоники. Это был первый шаг вперед.

Следующим шагом было буквенное кодирование. В чем смысл данного метода? Каждой цифре дается в соответствие одна или две согласных. Чтобы закодировать какое-либо число, надо из соответствующих согласных составить слова, которые будет удобно запоминать. Давайте посмотрим, как этот метод описывается у Д.Иванова в книге "Лабиринт Мнемозины" и ее самокомпиляциях. Допустим, что нам надо запомнить дату Куликовской Битвы. Это 1380 год. Единица подразумевается, а 380 мы зашифруем. Тройка очень похожа на русскую букву "з", восьмерка - на "в", а ноль - это "л", которой нет ни в одной из девяти оставшихся цифр. Из букв З, В и Л легко получается слово ЗаВаЛено. Чтобы запомнить дату битвы, надо просто представить, что "Куликово поле было ЗаВаЛено трупами".

Буквенная кодировка была очень популярна в свое время. Лейбниц составил себе таблицу, которой постоянно пользовался. На эстраде выступали многочисленные мнемонисты, запоминавшие огромные многозначные числа. Но и здесь было не все благополучно. Скорость! Вот главнейший враг метода. Еще куда ни шло использовать метод для выучивания какого-либо определенного требуемого в жизни материала. Тут можно посидеть и посоставлять слова, как если бы вы хотели стать одним из многочисленных феноменов, запоминавших десятичные разложения чисел (и е. Но что, если вам надо динамически запоминать новые числа, то есть, по

мере поступления информации? Вы что, каждый раз предполагаете говорить "сейчас-сейчас, минуточку, подождите немного, пока придумаю несколько слов?". И вы действительно предполагаете, что после этого вас назовут феноменом? Несколько лет назад я присутствовал на выступлении известного (вообще-то, честно говоря, не совсем известного) фокусника Альберта Игнатенко, где выступавший, примерно за четверть часа, запомнил всего 78 цифр. При этом он всячески изображал неописуемые трудности при демонстрации феноменального номера. Он бледнел и вздыхал, закрывал глаза и магически складывал руки перед собой, но факт есть факт - во-первых, он запоминал, а во-вторых, очень медленно. Предполагаю, что он использовал буквенную кодировку. И он не произвел на меня впечатление феномена!

К сожалению, выше буквенного метода Д.Иванов в своих книгах не поднялся. А так как в ту пору в советской науке было принято ругать мнемонику, он скорость запоминания взял за краеугольный камень, с помощью которого долбил по ней нещадно. Это мнение настолько прижилось, что стало мощным оружием современных трюкачей, служащим для оправдания их сверхвозможностей. Юрий Горный (Горный - это псевдоним, под которым артист выступает на эстраде) просто так и говорит, что, мол, современная наука доказывает(?): мнемоника - это очень медленный метод, так что, когда я запоминаю быстро, это значит - я не использую ее. Вот такая логика. Среди трюкачей даже стало модным как бы знакомить зрителей с основами метода, а потом заявлять: "вообще то я не пользуюсь им". Извините, не верю.

Глава 10. Сетка.

Все российские трюкачи почему-то забывают рассказывать о том, что представляет из себя современная мнемоника.

Чтобы быстро и без особых проблем запоминать цифры, надо задать соответствие каждому двузначному числу. Сразу же увеличивается скорость, так как теперь мы будем запоминать по две цифры за раз, и перестает тревожить частая повторяемость одного и того же образа (уменьшается в 10 раз). Этот метод настолько радикально улучшает запоминание, что люди, пользующиеся им в повседневной жизни, вызывают зависть у окружающих.

Правда, тут надо серьезно поработать. Как это ни выглядит заманчиво на бумаге, но не так много людей, прочитав вышеизложенное, всерьез станет составлять таблицу соответствий. Уж очень велика лень. Вы не представляете, сколько человек подходило ко мне после выступлений и за деньги просило научить их делать то же самое, что демонстрировал я. Все готовы были подчиниться моей воле, назвать меня гуру и медитировать вместе со мной. Они с радостью бы пошли за учителем по углям и, может быть даже на мокрое дело. Они были готовы ко всем испытаниям, кроме одного: они совершенно не хотели работать над собой.

Я знаю пять книжек, где описывается данный метод. Во всех объясняется, как и что надо делать, и для примера даются первые 20 или 30 чисел. Дальше читатели должны все сделать сами. Вот тут то и кроется заковыка. Никто не хочет делать дальше сам. Я лично знаю около десяти человек, которые составили себе таблицу примерно на 50 чисел. Около 30 сделали не более 25 соответствий. Большинство же, а таких сотни и сотни, выучили по 15 соответствий и остановились на том. Зато теперь они с гордым видом заявляют, глядя в экраны телевизоров: "и я так могу". Но когда их просишь продемонстрировать возможности, они так же гордо объясняют, что не хотят. Это еще одна причина, почему люди, владеющие методом, обычно говорят, что не используют мнемонику. Уж больно противно смотреть на подобных типов. Вот в тяжелой атлетике, почему-то, никто не говорит, глядя на чемпиона мира: "а я так тоже могу, только вчера на тренировку не ходил, и потому сейчас не в форме". Пока вы не продемонстрируете конечного результата, не запомните определенного количества цифр, считайте, что вы не знаете метода.

По многочисленным просьбам, привожу здесь одну из возможных таблиц соответствий, сделанную как можно более удобной для разного рода людей. Сначала разберемся, какие слова мы будем давать в соответствия, и как именно их находить. Первое, это старый метод буквенного соответствия.

0 - конечно же, буквы Н и Л в слове "НоЛь".

1 - Р от слова "Раз".

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

3 - Т от "Три" и З - по внешнему сходству.

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

5 - П - "Пять" и Б, по схожести звучания (и по внешнему виду).

6 - Ш - "Шесть" и Ж, тоже по схожести звучания.

7 - С - "Семь", и, обычно этого хватает, так как С - очень распространенная буква.

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

9 - здесь сложнее. Часто используют ДЕ, в отличие от ДА, которое для 2. Можно и М от слова "много", так как 9 самая большая цифра.

Идем далее. Очень часто в сетях, которые я знаю, и особенно, которые дают как рекомендации для большого числа разных людей, все ассоциации требуют полного и безоговорочного следования догмам. Например, если 00 - то обязательно должно быть слово, где первые слога начинаются на Н и Л. Обычно это делают люди, которые сами не используют метод, а просто пишут статью. В действительности же, числовые соответствия не всегда получаются из буквенных. В вашем мозгу нет тоталитарного правительства, которое заставляет вас строго следовать правилам. Здесь вообще нет правил. Если у вас есть какая-либо твердая ассоциация на какое-либо из чисел, то не стоит мучить себя и искать буквенное соответствие. Например, мой хороший приятель долго мечтал купить 12-ти струнную гитару. Когда он осуществил свою мечту, то на всю жизнь запомнил, что тогда она стоила 98 рублей. Сейчас цены возросли в несколько сотен (а может быть и тысяч, в зависимости от того, когда вы это читаете) раз, но эту он, видимо, не забудет до конца дней. И на 98 у него числится, конечно же, гитара. Причем, не гитара вообще, а его, конкретная, которую он знает наизусть, на шероховатость поверхности и на звук. Лучшего соответствия ему уже не придумать. Если на какое-либо число есть стандартная ассоциация, я буду ее писать с комментарием.

Итак, поехали:

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

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

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

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

04 - если перевернуть четверку, когда ее пишут в виде буквы "ч", то схематически будет изображен "стул".

05 - кто из вас не помнит "пионерскую звездочку", поднимите руку.

06 - часто запоминают, как "мешок" или "рюкзак" от слова НоШа. Можно даже образно представить, как колобок "0" катит, куда-то влево, мешок "6".

07 - "НоС".

08 - а это "снеговик". На что еще может быть похожа восьмерка?

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

10 - это обычно "руки" или "перчатки".

11 - если вкопать в землю несколько кольев, то получится "забор".

12 - "луна" ("месяц"). Надеюсь, знаете, сколько месяцев в году?

13 - "черт" - чертова дюжина.

14 - "РаК". Закончились легкие числа, на которые почти у всех есть ассоциации. Вступает в бой буквенное соответствие.

15 - я в жизни не встречал ни одной иностранной монеты, кроме как у нас, где бы стояло 15. Специалисты скажут, что эта монета произошла от пяти алтын, а алтын равен был 3 Новгородским деньгам, которые впоследствии стали называть копейками. Я, конечно, не нумизмат, но для моих друзей это такой запоминающийся фактор, что слово "монета" в русских ассоциациях почти однозначна.

16 - для мужчин слово "пудовая гиря" не пустой звук, а вполне ощутимая реальность.

17 - для русского человека "17 мгновений весны" - классика. "Штирлица" в эсэсовской форме трудно с кем-либо спутать.

18 - "РеВун" - кто больше всех ревет? "Младенец".

19 - РаМа - "окно".

20 - ГоЛ - "футбольный мяч".

- 21 - карты. 21 - это же "очко".
- 22 - помните "два конца, два кольца, а посередине - гвоздик"? Конечно, "ножницы".
- 23 - "лебедь" (2 - это шея и туловище, а 3 - это крылья).
- 24 - "ДаЧа" - небольшой деревянный домик.
- 25 - "До Пят" - женщины обожают длинные вечерние туалеты, и, если вы женщина, то число 25 вам трудно будет забыть, когда это ваше любимое "платье".
- 26 - "ДуШа" - это такое привидение в простыне.
- 27 - "ГаСить" пожар может только "огнетушитель".
- 28 - "мясорубка" от слова ДаВить. Иногда используют и внешнее сходство: 2 - это рычаг за который вращают, а 8 - это то чем режут.
- 29 - "всадник" - 2 - конь, 9 - седок. Многие находят сходство.
- 30 - "пауТиНа". Некоторые так и называют "ТиНа".
- 31 - "ТиР" - а представляют мысленно "мишень".
- 32 - "зубы" - если вам больше пяти, вы должны знать сколько их у вас.
- 33 - "ТоТо" - Лото - Это вращающийся барабан с шариками.
- 34 - "ТуЧа".
- 35 - "ТруП" - можно представлять просто череп для экономии.
- 36 - "ТуШа" - люди с комплекцией более 100 килограмм - это число я посвящаю вам. Можете представлять себе тушу барана на вертеле.
- 37 - "ТруСы" - пардон, но такое слово есть в словаре.
- 38 - "ТраВа".
- 39 - если вы часто бываете в командировках в тридевятом королевстве, то знаете, что там самый главный герой - это король. А отличает его от всех смертных кроме самодурства - "корона" (Российской империи).
- 40 - "КаНоз".
- 41 - "КоРалл" или "КоРаблик" - выбирайте что хотите.
- 42 - "Куда" - это такой столб с указателем куда идти.
- 43 - "КоТ".
- 44 - "КоКа" - это то из чего делают "шоколад". Кстати, очень вредная штука. (А кто хочет может использовать здесь нехорошее слово с другой второй буквой).
- 45 - "КиПа" - макулатура. А для жадных это пачки денег.
- 46 - "КаШа" - ну саму кашу и не обязательно представлять, но "тарелка", в которой ее подают, видимо должна присутствовать в образе.
- 47 - "КиСа".
- 48 - "КоФемолка" - небольшой такой агрегат для кофе (это для женщин) и все время жужжит (а техническая сторона для мужчин).
- 49 - "КоМета".
- 50 - "ПиЛа".
- 51 - "Перо". Только какое - современное пишущее или птичье? Это ваша проблема.
- 52 - "велосипед". 5 - рама, 2 - педаль. Кстати, и 52 по произношению напоминает слово ПеДаль.
- 53 - "БиТа" а для тех кто плохо ее себе представляет можно обычное но длинное слово БаТон".
- 54 - "Печь".
- 55 - "ПоПугай".
- 56 - "ПуШка". Можно воспринимать это как иносказательное название пистолета.
- 57 - "ПиСьмо".
- 58 - "ПиВо". Банка пива или бочка - все равно, главное договориться с самим собой что именно, до применения сетки.
- 59 - "БуМеранг".
- 60 - "ШиЛо". Можно "ножик".
- 61 - "ШаРик". Можно воздушный шарик.
- 62 - "ШаГать" - "нога", а для гурманов "протез".
- 63 - "ЩиТ".

- 64 - "шахматы" - самая популярная игра, где есть поле из 64-х клеток.
- 65 - это число просто "ШиПит" как "змея".
- 66 - "ШиШка".
- 67 - "Шест" или "колесо" от слова "ШаСси".
- 68 - "ШиВа" - это такая женщина у которой много рук.
- 69 - "ШеДевр" - и загоняете сюда самое гениальное в мире - Монну Лизу или Венеру Милосскую.
- 70 - "СеНо".
- 71 - "СоР" из избы выметаю "метлой".
- 72 - "СоДа очень похожа на "соль". Если вы представите "солонку", то я ни кому не раскрою ваш секрет, что в ней находится.
- 73 - "СеТЬ".
- 74 - "сабля" от слова "СеЧа".
- 75 - "СПички" или "СПиртовка".
- 76 - "СоХа". (Плуг).
- 77 - "СоСиськи" или "Соска".
- 78 - "СеФон". И не надейтесь, что я безграмотный. Просто так больше похоже на "семь фосемь".
- 79 - "СеДение" - "кресло".
- 80 - "Вино" (в бочке или в бутылке это ваша проблема), а если вы трезвенник то можете представить "ВеНок" (на могилу тех кто употребляет зелье).
- 81 - "ВоР" - мужик в темных очках с отмычкой. Если вы изучаете статью в день получения, то можете представить свою жену или тещу.
- 82 - "ВоДа" - казалось бы просто, но как представить эту воду конкретно? Может быть "стакан с водой"?
- 83 - "ВоТри". Обычно втираются в доверие и втирают "очки". Кстати и по внешнему виду похоже - 8 это стекла, а 3 это душки очков.
- 84 - "ФаКир" или "ФоКусник". Однако факира легче представить ярко. Ежели же вы по национальности индус - то лучше представляйте себе фокусника, так как для вас он более необычен, что легче запоминается.
- 85 - "ВеПрь" - необразованная свинья или "ВоБла" - загорелая рыба.
- 86 - "ВоШь" - она же "блоха", она же "таракан" и всякая ползущая и кусающая мелочь.
- 87 - "ВеСы".
- 88 - "ФиФа" - (для мужчин) ваш женский идеал, "ФуФайка" - (для женщин) то, что вы думаете о мужской внешности. А некоторым две восьмерки напоминают пропеллер "вертолета".
- 89 - "ВыДелка" - можно представить что-нибудь из барашка - "шапка" или "тулупчик".
- 90 - "МеЛ".
- 91 - "МеРа" - "линейка".
- 92 - "Медаль" - если меня читают еще и ветераны, то это число мой им подарок.
- 93 - "ДеТи". Хорошо бы это были какие-либо определенные дети. Например, типичный стандарт - девочка, с косичками, в платьишке, держит за руку младшего брата в штанишках и соплях.
- 94 - "МаКака" - "обезьяна".
- 95 - "ДеПо" - "паровоз".
- 96 - "МуХа".
- 97 - "МаСленка".
- 98 - "ДеВа". Кому Мария, а кому русалка, а кому еще что.
- 99 - "МуМу" - маленькая собачка.

Настало время снова попробовать запомнить большое число, которое я предлагал вам раньше. Для начала разобьем его на пары:

23-45-08-34-64-96-32-93-05-97.

А теперь, используем loci:

1. На вашей кровати небольшое озеро (сами догадайтесь откуда жидкость), в котором плавают лебеди (23).

2. В туалете висит платье (25), которым вы вытираетесь в случае надобности.
 3. В ванной тает снеговик (08), так как включена горячая вода.
 4. На кухне вы открываете окно и видите тучу (34). Будет дождь.
 5. В прихожей вас ждет жена с шахматами (64). Так сыграйте с ней.
 6. На остановки на вас набросилась здоровенная муха (96).
 7. В автобусе, над вами смеется кондуктор, выпячивая вампировские зубы (32). Наверное, вы не пробили талончик?
 8. Рядом с газетным киоском, догадливый продавец установил знак "осторожно, дети" (93). Прохожие останавливаются и покупают газеты.
 9. А в метро новшество: пионеры, со звездочками (05), отдают всем честь, при входе, а платить не надо! (По-моему, это я уже слишком).
 10. Мент смазывает масленкой (97) свою дубинку, чтобы не заржавела.
- На первый раз у вас может уйти на запоминание до десяти минут, но, с практикой, вы сможете укладываться за 30 секунд. Хотя, и это не предел.

Глава 11. Проблемы с сеткой.

Конечно, вы не сможете с одного раза запомнить всю сетку, и, вероятней всего, у вас будут проблемы. Но это только должно подстегнуть вас. Самое главное то, что приведенные здесь ассоциации - это не догма. Если вы измените только половину из них на свои, про которые можно сказать: "своя рубашка ближе к делу" - это лишь начало. Не стесняйтесь придумывать глупые ассоциации. Важно, чтобы расстояние в логической цепочке от числа до образа было как можно меньше. Посмотрим на 39. Сначала тридевятое царство, потом король, и только потом уже корона. Может быть, это слишком долго?

Пытайтесь создавать ассоциации, более подходящие по звуковому прочтению числа. Наш мозг сделан так, что у нормальных людей, обучавшихся в школе, первое, что возникнет на слуху - это звуковое соответствие. Например, число 48 сразу же услышится как "со восемь". Некоторые мои знакомые представляют здесь ассоциацию "сова", хотя 4 это "ч" или "к". Самые большие проблемы возникают с девяткой. Конечно, вы сможете запомнить букву "м" от слова "много", но на это все время надо будет тратить какие-то дополнительные доли секунд. Отсюда пошли ассоциации типа 99 - "ДеДек" (детектив) - "пистолет", и 97 "ДеСеметр" - "линейка". Делайте, что хотите, представляйте, что хотите, только чтобы это было как можно быстрее и прочнее.

Особое внимание уделите похожим словам. Тут две трудности: схожие по создаваемости ассоциаций и по внешнему виду. Например, можно спутать 44 и 48. Кофе очень похоже на какао (не для специалиста) и 48 может получиться, как "шоколад", в котором есть кофеин, а 44 - кофемолка которая мелет какао. Здесь спасают многочисленные повторения и зубрежки. Или вообще создайте другие ассоциации. Для того же, чтобы избежать проблем с совпадением по внешнему виду, когда "фуфайка" превращается в "тулуп" из каракуля, надо пытаться конкретизировать образы яркими особенностями. Кроме того, обе эти проблемы решаются с помощью тщательного составления сетки. Ваши слова должны быть как можно более конкретными и как можно более различными.

Мне недавно попала на глаза книга Самвела Гарибяна. Я к нему отношусь с уважением, но посмотрите, какие ассоциации он предлагает: 2 - утка; 20 - утка на озере; 22 - два веселых гуся; 23 - царь-лебедь; 26 - старушка на лебедь(?); 28 - лебедь в очках(?); 72 - утка в кепке(???). Из ста ассоциаций семь на тему водоплавающих. А зачем тогда весь сыр-бор? Ведь идея в том, чтобы создать как можно больше различных образов которые не будут сливаться у вас в мозгу. А как отличить "утку в кепке" от "гуся в кепке", или "лебедя в кепке"? А зачем вообще двойные ассоциации для двузначного числа? Например, 94 - это бегемот на шкафу (боится укола)! Почему бы тогда не сделать 92 - бегемот на утке, а 29 - утка на бегемоте, и так далее... Смотрите сами, вам выбирать. Но я бы рекомендовал вам попытаться составить список из 100 (или чуть больше, про запас) наиболее различных друг к другу символов, которые можно мысленно потрогать руками, и визуалью представить, и, потом уже, назначить им числа от 0 до 99. Вот это будет сетка.

Вспомните карточки, о которых было рассказано в предыдущей статье. Сделайте себе такие же с числами. Это очень хороший метод, хотя есть и другие. Ведь числа вокруг нас встречаются довольно часто. Это и номера домов, и номера на машинах. Тренируйтесь всегда и везде. По пути

на работу и во время прогулки. Заставляйте себя как можно быстрее вспоминать соответствия номерам проезжающих машин. Сначала заставляйте себя во время наблюдения за машиной вспоминать соответствия первым двум и последним двум цифрам. Со временем делайте из четырехзначного числа три пары - 1 и 2, 2 и 3, 3 и 4 цифры. Еще больше напрактиковавшись, добавляйте те же числа в обратном порядке. И все это старайтесь сделать за время, пока машина проходит мимо вас.

А теперь самое главное в этой книге. Если вы когда-нибудь захотите стать настоящим специалистом в данной области, то вы должны забыть мнемонику. Все созданные вами образы должны перейти из логической памяти в прямую. Смотря на двузначное число, вы не должны вспоминать ассоциацию, как я вас учил до этого, а сразу же представлять образ. Это тяжелая работа, но ее необходимо сделать. Только практика поможет вам, и больше ничего. Тренируйтесь и тренируйтесь. Повторяйте и повторяйте. Месяц, два, три... Столько, сколько надо.

Забудьте всю ту ерунду, которую я писал про цистерну и кружку, пытаюсь популярно объяснить вам, что такое память. Все это чушь. Все это было написано для того, чтобы вы поверили мне, и, стали читать дальше. Это был известный рекламный трюк. Посмотрите псевдонаучную рекламу про "блендамед с флуористатом" и "кислотный уровень pH - 5,5". Все это чушь. Известный факт: когда дураку показываешь, что ты веришь в его интеллектуальные возможности, он тебя любит, а если любит, то покупает твою продукцию. Наш мозг гораздо сложнее, чем все то, что вы можете прочесть даже в десяти подобных книжках, а мне надо было обмануть вас за несколько минут. Я это сделал, в чем и сознаюсь. Гораздо хуже те люди, которые продолжают верить в то, что пишут. Самвел Гарибян верит, что он "развивает зрительную память", а не преподает мнемонику. Кое-кто называет это "развитием детского эйдетизма у взрослых". Все они ругают мнемонику и я сделаю тоже самое - забудьте ее и натренируйте свою память многократными тренировками так, чтобы на каждое двузначное число у вас всплывал в памяти четкий образ.

Глава 12. Карточный домик.

Было бы упущением не рассказать, чем отличается метод Доминика О'Брайена от вышеизложенного. Дело в том, что он левша. Его мозг работает несколько иначе чем у меня. Я не знаю, сможете ли вы применять его методику, но хотя бы знать о ней стоит. Однако, упаси вас боже верить в ту ерунду, которую пишут о нем в газетах. Там реклама. Правда здесь.

О'Брайен использует для запоминания чисел образы известных ему людей! Каждому двузначному числу он дал в соответствие какую-либо личность и ее характерное действие. То есть, у него два соответствия: человек и глагол. Например, "06" - это Омар Шариф, который любит играть в бридж (это знают все почитатели актера), а "53" - Эрик Клэптон, который играет на гитаре. При запоминании больших чисел чередуется использование то персоны, то действия. Если надо запомнить 0653 - О'Брайен представляет себе Омара Шарифа, который играет на гитаре. Если среди вас есть желающие, то можете попробовать. По крайней мере, вреда вам это не принесет.

Почему Доминик предпочитает запоминать личности? Современная психология говорит, что запоминание лиц у нас происходит по другому, чем все остальное. В 1969 году были проведены опыты, в которых давались фотографии известных людей в перевернутом виде, и это резко ухудшало их распознавание, чего не наблюдалось с фотографиями известных архитектурных сооружений. В 1974 Боуер и Кэрлин проводили опыты по запоминанию лиц на фотографиях и выяснили, что если субъект испытаний просит предварительно оценивать предлагаемую личность по таким параметрам, как доброжелательность и порядочность, то запоминание улучшается. Они пришли к выводу, что лица мы запоминаем на глубоком семантическом уровне. (Ну что, опять поверили, что я пишу по научному?).

Но, главная любовь Доминика, с которой все и началось, - это карты. Он составил себе сетку из 52-х личностей и их 52-х действий для целой колоды. Начальным толчком к этому послужил фильм "Человек дождя" с Дастином Хофманом. Посмотрев его, он заболел темой. Вскоре по телевизору был показан Крейтон Карвелло, который за 2 минуты 59 секунд запомнил всю колоду. Это окончательно добило О'Брайена. Ведь он видел, что Карвелло не больной, а нормальный человек, а это значит, что этому можно научиться. И пошли тренировки до полуночи. Три месяца О'Брайен не расставался с картами. Первую колоду он запомнил через два дня. На это ушло 26 минут и было допущено 11 ошибок. Но появилась уверенность, что запомнить можно. Он усилил нажим. После каждого запоминания Доминик записывал время, количество ошибок и то, что по его мнению замедлило работу. После анализа шла следующая колода.

Он систематизировал образы и упорядочивал фон. Большие проблемы были с восьмеркой бубен. Сначала он представлял ее как облачко, потом как белого голубка, потом как воздушный шар с нагретым воздухом, а окончательно карта стала Ричардом Брансоном (который управлял

этим шаром). В конце концов, все карты стали персонами, и дело пошло быстрее. Все черви, для удобства, он стал ассоциировать с сексуальными символами, трефы - с агрессивными, бубны (по английски бриллианты) - с богачами, а пики - с брюнетами. Если вы захотите повторить его подвиг - вас, вероятнее всего, ожидает что-то вроде этого. Какие-то карты вы запомните сразу и легко, а как каким-то долго и мучительно будете подбирать ассоциации. Я лично рекомендую вам разбить весь процесс на части. Как известно, в России есть свой стандарт - 36 карт. Попробуйте сначала разобраться с ними. Это проще. И не пытайтесь сразу же запоминать последовательности. Для начала попытайтесь просто вспоминать их без запинок, перебирая карты в руках. И уже только после этого, начинайте придумывать путешествия по многократному фону, с устоявшимися в мозгу образами карт и четкими loci. Так проще.

После того, как Доминик придумал все соответствия на уровне ассоциаций, он начал переводить их из логической памяти в простую. Настоящая скорость появляется только тогда, когда глядя на карту, вы сразу же представляете личность, без дополнительной работы мозга. Через три месяца упорнейших тренировок Доминик дошел до трех минут, а затем начал бить рекорды. В 1991 году, на первом МЕМОРИАДЕ, он стал чемпионом, обогнав самого Карвелло. Последний установленный рекорд Доминика в запоминании 52 листов перетасованной колоды карт - 43,59 секунды, а рекорд максимальной скорости - 40 колод (2080 карт, шесть часов на запоминание!).

Так О'Брайен превратился из простого человека, который с трудом сдавал экзамены, в автора бестселлеров и чемпиона мира. Во время телевизионных шоу, куда его часто приглашают для демонстрации интеллектуальных возможностей, его теперь называют не иначе, как Мистер Память.

Глава 13. Интеллектуальная олимпиада 1997 года.

В августе 1997 года в Лондоне проходила 1 Олимпиада Интеллекта. Среди всевозможных игр ключевым, по мнению организаторов (кто платит деньги, тот и выбирает ключи), было состязание "гигантов памяти". Все что я писал до сих пор может быть оспорено. Может быть на самом деле мнемоника не помогает, а Доминик О'Брайен большой человек с гипертрофированной памятью? Но, оказывается, он не один такой! И его можно побеждать.

МЕМОРИАДА 97 была включена в Лондонскую Олимпиаду. Конечно же Доминик О'Брайен раздавал интервью направо и налево как многолетний и непобедимый чемпион. Но в этом были уверены не все. Сомневался Энди Бэлл, которому, как это ни странно, принадлежит нынешний рекорд мира в запоминании колоды карт - 41,37 секунд (у Доминика неофициальный рекорд 38,29). И подтвердил свои сомнения он в самом первом состязании.

Весь чемпионат состоял из 11 этапов. Первым было запоминание максимального числа цифр за час. Доминик побил свой рекорд и установил новую планку 1512! А что Бэлл? Он тут же побил данный рекорд выдав 1620 цифр!!! В двух последующих состязаниях победил О'Брайен, а в четвертом опять двойной рекорд: Бэлл 228 быстро произнесенных цифр, Доминик 207 (старый рекорд 200 - О'Брайен). И в пятом, коронном для О'Брайена соревновании - запоминании максимального числа карт за час, был установлен двойной рекорд: Бэлл 1170 (22,5 колод), Доминик 936 (18 колод). Старый рекорд О'Брайена был всего 780 карт, причем, обратите внимание какова разница в результатах - 234 карты (25%)!!!

Когда закончился первый день соревнований Доминик был чуть-чуть впереди после семи туров. И на следующий день они шли нога в ногу, но в соревновании по запоминанию наибольшего числа за пять минут Доминик установил новый мировой рекорд, а Бэлл сорвался на третьей минуте и даже попросил не записывать результат в связи с его малостью. О'Брайен запомнил 240 цифр, побив свой предыдущий рекорд в 200.

Таким образом на МЕМОРИАДЕ-97 было установлено шесть новых рекордов, половина из которых принадлежит Энди Бэллу - "Мистеру Память 2". Однако, я предполагаю, что в будущем может всё измениться и Доминику придется оставить свой трон, уж больно велико преимущество Бэлла в классических дисциплинах.

На церемонии награждения победителя фирма Скандия, один из спонсоров соревнований, выдала О'Брайену страховку его головы на миллион долларов в течении года. Доминик гордо расхаживал в черном вечернем костюме и голубом защитном шлеме, который хранил его замечательный рабочий инструмент.

Думаю, этот пример живого и здравствующего ныне человека (Доминик родился в 1960) может стать хорошим стимулом для вас. Дерзайте! Надеюсь, встретимся на МЕМОРИАДЕ.