

КАК РАЗВИТЬ СУПЕРПАМЯТЬ

Не можете вспомнить, выключили дома утюг или нет? Запомняли анекдот, услышанный только вчера? Эта книга поможет избавиться от забывчивости! Несложные упражнения Доминика О'Брайена, чемпиона мира по запоминанию, позволят вам улучшить свою память. Техники О'Брайена гораздо проще многих других систем запоминания.

Следуя рекомендациям автора, осваивайте искусство запоминания и оттачивайте свое мастерство. И результат не заставит себя ждать!



www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2707-6



9 785991 027076

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-6337-9



9 789661 463379

КАК РАЗВИТЬ СУПЕРПАМЯТЬ

ДОМИНИК О'БРАЙЕН



ТЕХНИКИ И СОВЕТЫ МАСТЕРА

КАК РАЗВИТЬ СУПЕРПАМЯТЬ

ВАМ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО
ЗАПИСЫВАТЬ ПАРОЛИ, PIN-КОДЫ
И НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ...

ДОМИНИК О'БРАЙЕН

ВОСЬМИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА
ПО ЗАПОМИНАНИЮ

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



**ВОСЬМИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА
ПО ЗАПОМИНАНИЮ**

ТЕХНИКИ И СОВЕТЫ МАСТЕРА

**ВАМ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО
ЗАПИСЫВАТЬ ПАРОЛИ, PIN-КОДЫ
И НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ...**

ДОМИНИК О'БРАЙЕН

КАК РАЗВИТЬ СУПЕРПАМЯТЬ



ХАРЬКОВ **КЛУБ**
БЕЛГОРОД **СЕМЕЙНОГО**
2014 **ДОСУГА**

УДК 159.953

ББК 88.3

О-11



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Переведено по изданию:

O'Brien D. You Can Have An Amazing Memory. Learn Life-changing Techniques and Tips from the Memory Maestro / Dominic O'Brien. — London : Watkins Publishing, 2011. — 208 p.

Иллюстрации: *Watkins Publishing*

Перевод с английского *Аниты Луис*

Дизайнер обложки *Артем Семенюк*

ISBN 978-966-14-6337-9 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2707-6 (Россия)

ISBN 978-1-907486-97-5 (англ.)

- © Duncan Baird Publishers, 2010
- © Dominic O'Brien, text, 2010
- © Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2014
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2014

Об авторе

Всемирную славу Доминику О'Брайену принесла его феноменальная память и постоянные выигрыши в блэк-джек во многих казино Лас Вегаса, куда его в результате перестали пускать. Кроме титула восьмикратного чемпиона мира по запоминанию, он завоевал звание «Разум года Великобритании» по версии «Брейн Траст» в 1994 году и Гроссмейстер памяти в 1995 году. После установления нескольких мировых рекордов, в том числе запоминания по порядку 2385 случайных двоичных цифр за 30 минут, он стал частым гостем телевидения и радио. В 2005 году заслуги Доминика О'Брайена по продвижению искусства памяти во всем мире были отмечены специальной наградой международного чемпионата мира по запоминанию. В 2010 году он стал руководителем Всемирного комитета спортивной памяти.

Предисловие

Когда я был ребенком, мне поставили диагноз «дислексия», а мой классный руководитель однажды сказал, что в жизни мне не добиться больших успехов. Действительно, тогда никто не возлагал на меня особых надежд. И, конечно, никто и мысли не допускал, что однажды я попаду в «Книгу рекордов Гиннеса» или что я стану чемпионом мира по запоминанию, и не один раз, а восемь! Вот некоторые записи из моего школьного дневника, когда мне было десять лет, — печальное зрелище:

«Часто начинает мечтать во время решения задач, и в результате теряет ход мысли».

«[Доминик] не может ни на чем сосредоточиться. Кажется, он витает где-то в космосе, а не на Земле».

«Ужасно медлителен. Часто не может повторить вопрос. Ему нужно концентрироваться».

«Несмотря на то, что Доминик действительно взял себя в руки и старается работать, успехов не наблюдается... он невероятно медлителен».

Хотя эти слова могут показаться резкими, они дают точную и правдивую картину состояния моего разума в детстве. Собственный мозг казался мне постоянно расслабленной мышцей. Учителя знали об этом, и были бесконечно разочарованы во мне. В те времена в программу подготовки учителей не входил такой кодекс этики, как сейчас, и один преподаватель, например, вел себя ужасно: тряс меня, кричал и постоянно унижал перед одноклассниками. Думаю, так он надеялся вывести меня из очевидного ступора.

Стоит ли говорить, что школа была для меня источником величайшего стресса. Действительно, я был совершенно запуган. В возрасте 11 лет я возненавидел школу, но это еще не все: моя самооценка упала так, что ниже некуда. С сожалением признаюсь, что пользовался малейшей возможностью прогулять занятия и считал такие дни счастливейшими в жизни.

Почти 15 лет спустя я научился запоминать колоду карт по порядку. Невозможно описать, как я себя тогда чувствовал, — я не просто достиг потрясающей скорости мышления, но и одержал символическую победу. Словно отбросил все обиды, унижения и замечания, полученные в детстве. Внезапно понял, что вовсе не обречен быть неудачником, как все ожидали. И подумал: если я могу справиться с колодой карт, на какие еще достижения я способен? Постепенно, с каждым новым доказательством того, что могу невероятно развить память, я обретал уверенность в себе и в своих силах, и передо мной раскрывался мир новых возможностей.

Теперь довольно дряблая когда-то, «мышца памяти» укрепилась благодаря моим усилиям. За более чем 25 лет строгого режима умственных тренировок она приобрела прекрасную форму и стала предметом моей величайшей гордости. Как жаль, что я не открыл для себя и не начал практиковать искусство запоминания еще в школе!

В этой книге я хочу рассказать, как можно натренировать память не только для выполнения умственной акробатики, на которую вы, как вам кажется, совершенно не способны, но и для того, чтобы дать вам огромный заряд уверенности в себе, какой получил я. Даже бегло ознакомившись с потенциалом, заложенным в памяти человека, вы вскоре поймете, что он применим и к другим областям

разума — от способности к концентрации и умения думать на ходу («подвижный интеллект») до уверенности рассказчика и оратора, или даже способности влиться в незнакомый коллектив, найти там свое место и стать своим.

Я поведу вас путями моих собственных поисков и открытий, размечая основные и второстепенные маршруты, которые привели меня туда, где я нахожусь сегодня. И постараюсь дать вам инструменты для развития вашей собственной суперпамяти. Надеюсь, это путешествие понравится вам не меньше, чем мне.

A handwritten signature in black ink, reading "Dominic O'Brien". The signature is fluid and cursive, with the first letter 'D' being particularly large and stylized.

Доминик О'Брайен



Глава 1

ВАША ПАМЯТЬ, МОЯ ПАМЯТЬ

Человеческий мозг состоит из двух полушарий: левого и правого. В наше время общепризнано, что левое полушарие управляет действиями правой половины тела, а правое — действиями левой половины. Этим объясняется, почему, согласно тестам, у меня доминирует правое полушарие: в большинстве дел я левша. Пишу левой рукой, бью по мячу левой ногой (в школьной футбольной команде я был левым крайним нападающим). Но как именно действуют полушария при работе мозга, и так ли это все просто?

Теории функционирования полушарий постоянно пересматриваются и уточняются. В 1981 году Нобелевский комитет присудил премию в области медицины нейропсихологу Роджеру Сперри за его исследования мозга. Он продемонстрировал, что каждое из полушарий ответственно за определенные функции. Так какая же из сторон чем занимается? До 1980 года принято было считать, что левое полушарие отвечает за последовательность, логику, речь, анализ и счет, в то время как правое связано с воображением, восприятием цвета, ритма, размера и пространства. Однако более поздние исследования показывают, что не следует проводить такое уж категорическое разделение.

Сейчас психологи полагают, что оба полушария принимают участие во всех этих функциях — просто осуществляют свои функции несколько по-разному. Например, сегодня мы считаем, что левое полушарие больше воспринимает детали, тогда как правое — картину в целом. Хороший пример — то, как мы запоминаем и понимаем язык. Хотя левое полушарие может отвечать за накопление и последовательность слов, правое управляет интонациями и чувством юмора — то есть тем, как нюансы и детали влияют на наше понимание речи.

Возьмем фразу «Да иди ты!». Когда кто-то произносит ее с шутливой, дружеской ноткой в голосе, эта фраза может выражать удивление или недоверие. Но если собеседник встал и ушел — его же попросили уйти! — это говорит о том, что функция его правого полушария снижена. Он понимает слова буквально, что характерно для левого полушария: предполагается, что оно почти или совсем не обладает чувством юмора, тогда как правое воспринимает мир шире, менее буквально и решает, на каких именно деталях концентрироваться левому полушарию.

Привести память в форму, на мой взгляд, во многом значит заставить обе половины мозга сотрудничать как можно эффективнее. Я намерен научить вас совмещать логику, порядок и мышление (свойственные левому полушарию) с живописными, полными юмора воображаемыми картинками (свойственными правому полушарию), чтобы добиться синхронности всех этих функций. В идеале у вас не будет возникать чувства, что вы тяжело трудитесь, — после некоторой практики работа обоих полушарий мозга гармонизируется естественным образом, и вы почувствуете, как ваша память растет, крепнет и улучшается день ото дня.

Содержание

Об авторе	7
Предисловие	8
Как пользоваться этой книгой	11
Глава 1	
Ваша память, моя память.	13
Первая попытка: проверьте свою память	15
Глава 2	
Как все начиналось	19
Глава 3	
Память и творчество	25
Глава 4	
Ассоциативное мышление.	29
Глава 5	
Не все так просто	31
Глава 6	
Ассоциативные цепочки	35
Глава 7	
Метод связи	39
Умственный трюк	41
Сила визуализации	42
Как стать рассказчиком	43

Глава 8

Первая успешная попытка	46
Мои первые карточные коды	48

Глава 9

Метод путешествия	52
Устранение недостатков: призраки на маршруте	54
Устранение недостатков: обозначения карт	56

Глава 10

Путешествие в действии	58
Как это работает?	59
Заключение: разоблачение магии	67

Глава 11

Научное подтверждение	68
Чувство пространства и эпизодическая память	70
Эффект фон Ресторфф	71

Глава 12

Создаем банк маршрутов	74
1. Выбирайте маршруты, которые знаете досконально.	77
2. Выбирайте маршруты, имеющие для вас значение	78
3. Выбирайте маршруты, дающие разнообразие.	78
4. Выбирайте определенные маршруты для запоминания определенных вещей	80
5. Выбирайте маршруты, дающие хорошие точки обзора	81

Глава 13

Вращение тарелок памяти	82
Правило пяти повторений	83

Глава 14

От карт к цифрам	89
Система «форма—цифра»	90
Система «рифма—цифра»	93
Запоминаем число π	94
Языковая система для цифр	96

Глава 15.

Система Доминика	98
Подумайте о цифре, любой цифре	100
Атрибуты, свойства и действия	100
А теперь все вместе	101

Глава 16

Пары и составные образы	105
--------------------------------------	-----

Глава 17

Как стать игроком	110
Первые шаги	111
Расширение пределов памяти	114
Кодирование карт	114
Система Доминика для игральные карт	115
Запоминание кодов	116
Усложненная система запоминания карт	118
Играем в карты	119

Глава 18

Как набрать скорость	122
-----------------------------------	-----

Глава 19

Раскодирование мозга	127
Анализ результатов	129
Работа с информацией	132
Метод неврологической обратной связи: легко и просто!	132
Аудиовизуальная стимуляция: розовые очки памяти	133

Глава 20

Первый Чемпионат мира	135
--	-----

Глава 21

Практика Чемпионата: двоичный код	138
--	-----

Глава 22

Практика Чемпионата: имена и лица	143
Имена и ассоциации	144
Связи и свойства	145
Улыбнись мне, Скотти	146
«Добрый день, меня зовут Артур Станислофсачинколовспедетен»	146
Как запомнить всех людей в полном зале	147
Повторение — мать учения	150

Глава 23

Практика Чемпионата: изображения	152
---	-----

Глава 24

Будни мнемониста: составление речей	157
Будьте готовы!	158

Как запомнить речь с помощью метода путешествия	161
Применение метода связи	162

Глава 25

Будни мнемониста: запомнить что угодно	166
Мнемонические приемы	167
Аббревиатуры попроще и посложнее	169

Глава 26

Техники запоминания: образование	171
Как читать эффективно	172
Конспект: заметки, тезисы, схемы	173
Запоминание ключевых моментов	173
Запоминание дат	174
Повторение пройденного материала	175
Два важнейших эффекта	175
И снова повторяем	178
Как эффективно повторять информацию	179

Глава 27

Техники запоминания: в повседневной жизни	182
Встречи: как вести мысленный ежедневник	184
Словесно-звуковые ассоциации	186
Ключевые ассоциативные образы	186
Как не потерять нить беседы	189

Глава 28

Техники запоминания: просто для развлечения	194
Возьмите карту... любую карту	194
Литературный феномен	196

Глава 29

Возраст — это опыт, а не утрата памяти!	200
Ваш мозг нуждается... в кислороде	201
Ваш мозг нуждается... в покое	204
Ваш мозг нуждается... в хорошем питании	205
Ваш мозг нуждается... в умеренности	207
Ваш мозг нуждается... в регулярных занятиях	208
Ваш мозг нуждается... в хорошем ночном сне	210

Глава 30

Я сделал все это.

Чего теперь ожидать?	213
Повышение уровня подвижного интеллекта	213
Повышение уровня концентрации	215
Приобретение полезных для жизни умений	216

Глава 31

Проверим ваши успехи?	218
--	-----

Послесловие: чемпионы будущего	226
---	-----

Популярне видання

О'БРАЙЕН Домінік
Як розвинути суперпам'ять

(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатар'єв*
Редактор *І. Б. Бородіна*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *А. Ю. Косенко*

Підписано до друку 19.12.2013. Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 12,6. Наклад 10 000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано
у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000

Популярное издание

О'БРАЙЕН Доминик
Как развить суперпамять

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*
Редактор *И. Б. Бородина*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *А. Ю. Косенко*

Подписано в печать 19.12.2013. Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 12,6. Тираж 10 000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано
в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4
внедрена система управления качеством
согласно международному стандарту DIN EN ISO 9001:2000

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО
141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2
Тел./факс +7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ
ДП с иностранными инвестициями
«Книжный Клуб
“Клуб Семейного Досуга”»

61140, г. Харьков-140,
пр. Гагарина, 20-А
тел./факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

ДОНЕЦК

ООО «ПКФ “Универсальный бизнес”»
83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131-Г
Тел.: +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92, +38 (062) 348-37-86
e-mail: ksd@kreda.net.ua

ЗАПОРОЖЬЕ

ФЛП Савчук Ю. Д.
69057, г. Запорожье, ул. Новостроек, 3
Тел: +38 (050) 347-05-68
e-mail: vega_center@i.ua

Киевский филиал

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,
тел. +38 (067) 575-27-55

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109
тел. +38 (067) 572-44-28
e-mail: odessa@bookclub.ua

Одесский филиал

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:
тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:
тел. +7 (4722) 78-25-25
e-mail: order@fc-bookclub.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Людина здатна запам'ятовувати величезні обсяги інформації — тексти, цифри, події... Не вірите? Спробуйте поліпшити свою пам'ять за методикою Домініка О'Брайена! Спеціальні вправи допоможуть вам опанувати мистецтво запам'ятовування, результат — вже за кілька тижнів.

О'Брайен Д.

О-11 Как развить суперпамять / Доминик О'Брайен. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», 2014. — 240 с. : ил.

ISBN 978-966-14-6337-9 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2707-6 (Россия)

ISBN 978-1-907486-97-5 (англ.)

Человек способен запоминать огромные объемы информации — тексты, цифры, события... Не верите? Попробуйте улучшить свою память с помощью методики Доминика О'Брайена! Специальные упражнения помогут вам освоить искусство запоминания, результат — уже через несколько недель.

УДК 159.953

ББК 88.3