

НЕЛЬСОН ДЕЛЛІС — феномен, людина, яку називають ментальним атлетом і гросмейстером пам'яті, чотириразовий переможець чемпіонатів США із запам'ятовування та абсолютний рекордсмен. Переоцінити його пам'ять неможливо. Нельсон запам'ятав 339 цифр за п'ять хвилин і 217 імен за п'ятнадцять хвилин.

Як запам'ятати номери власних карток та численні паролі від купи акаунтів, дату довгоочікуваного концерту або день народження тещі? Здається, такі здібності є тільки в надлюдей із коміксів. Однак Нельсон Делліс власним прикладом доводить протилежне.

- Методи «прищіпки» та «мандрівки»
- Вправи на запам'ятовування малих, середніх і великих чисел
- Уроки вивчення слів, промов і великих текстів
- Надійні способи знайти будь-який предмет тощо

Ця книжка навчить поступово зберігати в пам'яті найдрібніші подробиці щоденного життя, а згодом — і карколомні обсяги інформації. Ви будете вражені можливостями власного мозку! Тисячі людей уже використовують техніки з цієї книжки. Якщо робитимете те саме, ніколи нічого не забудете.

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5959-1



9 786171 259591

НЕЛЬСОН ДЕЛЛІС
ПАМ'ЯТАЙ
ПАРОЛІ, ДНІ НАРОДЖЕННЯ, ВАЖЛИВІ
ДАТИ І ВСЕ, ЩО ЩЕ НЕ ЗАБУВ



НЕЛЬСОН ДЕЛЛІС

ПАМ'ЯТАЙ

ГАРСОЛІ

НАРОДЖЕННЯ

ВАЖЛИВІ ДАТИ

І ВСЕ

ЩО ЩЕ НЕ ЗАБУВ



ЗМІСТ

- 6 **Передмова доктора Санджея Гупти**
- 10 **РОЗДІЛ ПЕРШИЙ**
МОЯ ІСТОРІЯ І ЧОМУ ВАМ ВАРТО МЕНЕ ПОСЛУХАТИ
- 13 *Як я досяг пам'яті чемпіона*
- 16 *День із життя (з посиленою пам'яттю)*
- 19 *Як влаштована ця книжка*
- 22 **РОЗДІЛ ДРУГИЙ**
ОСНОВИ, ЯКІ ВИ МАЄТЕ ПАМ'ЯТАТИ, ПЕРШ НІЖ ПОЧНЕТЕ
- 25 *Три ідеї, які потрібно забути*
- 28 *Три слова, які потрібно запам'ятати*
- 41 *Додаткові поради, яких не знайдете в інших книжках про пам'ять*
- 44 **РОЗДІЛ ТРЕТІЙ**
ВИБРИКИ МОЗКУ, ЗАБУВАННЯ ІМЕН І ЩОДЕННІ РЕЧІ, ЧЕРЕЗ ЯКІ БОЖЕВОЛІЄ НАША ПАМ'ЯТЬ
- 46 **Частина I**
Звертайте увагу
- 46 *Що саме я хотів зробити?!*
- 48 *Гм, що це було, кохана?*
- 49 *Спробуймо разом*
- 51 **Частина II**
Де лишаємо речі й що повинні робити
- 51 *Зона Б чи 6-й поверх?*
- 52 *Спробуймо разом*
- 56 *Де я лишив ті ключі?*



- 59 *Обов'язково. Не забудь. Завтра... хр-р-р*
60 *Спробуймо кілька разом*

62 **Частина III**

Імена та обличчя

- 62 *Радий знайомству з вами, я вже забув вас...*
68 *Спробуймо кілька разом*
70 *Пан і пані такі-то? Мають скільки дітей, ще раз?*
71 *Спробуймо кілька разом*

74 **РОЗДІЛ ЧЕТВЕРТИЙ**

ПРО ВСІ ТІ РЕЧІ ЗІ СПИСКУ, ЯКІ ТАК ХОТІВ БИ ВЗДОВЖ І ВПОПЕРЕК ЗАПАМ'ЯТАТИ ВАШ РОЗУМ

76 **Частина I**

Метод зв'язування

- 77 *Хто зрізав черешню?*
81 *Додамо більше інформації*
82 *Що я повинен робити?*
85 *Що робити з образами для складних слів*
87 *Де ж я це лишив: справа або зліва?*

90 **Частина друга**

Метод шпильки

- 91 *Ваша Королівська Високосте*
96 *А як із планом на сьогодні?*
97 *Спробуймо кілька разом*
99 *Ваше тіло — країна див*
102 *Го-о-о-о-о-о-о-о-о-ол!*

104 **Частина третя**

Метод мандрівки

- 106 *Що я повинен купити в продуктовій крамниці?*
111 *Гора завдань!*
116 *Скільки столових ложок у соусі тахіні?*
119 *Може, краще це погугломапити?*
120 *Спробуймо один приклад разом*
121 *Пам'ять навіки!*
122 *Де і як знайти найкращі мандрівки?*
124 *Переглядайте свої мандрівки*



126 **РОЗДІЛ П'ЯТИЙ**
НАДАТИ БЕЗМІРУ ЧИСЕЛ ЗНАЧЕННЯ І ЗМУСИТИ ПАМ'ЯТЬ ЇХ
ЗБЕРЕГТИ

128 **Частина перша**
Малі числа

- 129 *Що я повинен вводити?*
131 *Більше грошей — більше проблем*
134 *Спробуймо один приклад разом*
135 *6488 SW 6... Куди йти?*
135 *Спробуймо один приклад разом*

137 **Частина друга**
Числа середньої довжини

- 138 *Чи можна тобі зателефонувати?*
141 *Система «Цифри-букви»*
143 *Спробуймо кілька прикладів разом*
147 *Не забувайте номер свого паспорта!*
149 *Створення фонетичної системи пар*
151 *У пошуках виняткової особи*
156 *Спробуймо кілька прикладів разом*
158 *Мабуть, час вибирати подарунок*
159 *Використання всього нараз*
159 *Спробуймо кілька прикладів разом*
160 *Використання системи «Цифри-букви»*
161 *Використання системи ПАР*

162 **Частина третя**
Складні числа

- 163 *П@РОЛ1 ДУ*3 В@*К1. Допоможіть!*
170 *Ще трішки вершків...*
171 *Десятки тисяч знаків піци Пі!?!?*
174 *Спробуймо один приклад разом*

176 **РОЗДІЛ ШОСТИЙ**
ПОРАДИ, ЯК ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ ДЕЯКІ ІНШІ РЕЧІ, ЯКИМ ПОВИ-
НЕН ДАВАТИ РАДУ ВАШ ЗАБЕМБАННИЙ МОЗОК

177 **Частина перша**
Промови й текст

- 178 *Що сказала ця мудра людина?*



- 179 *Спробуймо кілька прикладів разом*
180 *Просто уявіть, що всі присутні в залі — голі*
180 *Що таке головна ідея?*
183 *Бути чи не бути... Яке питання?*

190 **Частина друга**

Мова

- 191 *Де подівся словник?*
191 *Спробуймо кілька прикладів разом*
193 *Qu'est-ce que c'est?*
194 *Спробуймо кілька прикладів разом*

197 **Частина третя**

Усе впереміш

- 197 *Париж... Е-е-е... Іспанія?*
199 *Коли відбулася битва під Гастінгсом?*
202 *Якого дня тижня ви народилися?*
204 *Чирвовий туз, винувий король...*
206 *Знову ПАР*

212 **РОЗДІЛ СЬОМИЙ**

ОСТАННІ КІЛЬКА РЕЧЕЙ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗРОБИТИ ВАШУ ПAM'ЯТЬ СПРАВЖНІМ МОНСТРОМ

- 216 *Я думаю, отже, я... те, що я їм*
218 *Я втомлений і нічого не можу запам'ятати!*
218 *Без труда нема плода — і кращого мозку*
219 *Зависати з Васьком Батьковичем*
220 *Усі на борт — тренувати мозок*
222 *Бувайте й нехай щастить!*

224 **ДОДАТОК**

ЛІТЕРАТУРА

ПОДЯКИ





**ПЕРЕАМОВА ДОКТОРА
САНАЖЕР ГУПТИ**



Мабуть, з огляду на професію нейрохірурга люди завжди запитують мене щось про мозок. Яка його маса? Який він на дотик? Чи справді мозок сірий? Однак найчастіше запитують про пам'ять. Майже всі — від малого до старого — хочуть її поліпшити.

Як можна підвищити ефективність нашої пам'яті — складне запитання. Моя проста відповідь завжди була така: спробуйте надавати більше уваги тим речам, які справді намагаєтеся запам'ятати. Це, безумовно, працює, проте я знав, що має бути ліпша й продуманіша стратегія. Ось чому мене так захопила зустріч із Нельсоном Деллісом.

Перше, що впадає в око в Нельсонові, — це зріст. Я геть не очікував від чемпіона зі спортивного запам'ятовування, що ним виявиться 198-сантиметровий альпініст. Друге — його приязність й очевидна уважність. В епоху, коли людей складно відірвати від екранів, я та моє оточення цілком поглинули Нельсона. Я хотів ліпше зрозуміти, як йому це вдається.

Ми зустрілися в чудовому старовинному маєтку «Лебединий дім» в Атланті, штат Джорджія, а причиною була, звісно, пам'ять. Перш ніж ми заглибилися в техніку її поліпшення й удосконалення, я хотів зрозуміти, як Нельсон став чотириразовим чемпіоном США та гросмейстером пам'яті.

Як і багато з тих, хто змінив фізичне або психічне здоров'я, Нельсон теж почав змінюватися через близьку людину. Його бабуся мала хворобу Альцгеймера і, зрештою, через неї й померла. Це запалило



в Нельсонові сильний вогонь і надихнуло на величезні зусилля, щоб поліпшити пам'ять.

Важливо знати, що Нельсон не народився з суперумінням запам'ятовувати, а з огляду на історію його родини він навіть може бути в групі підвищеного ризику втратити пам'ять. Зрештою, у США понад п'ять мільйонів людей потерпає від хвороби Альцгеймера, і щороку їхня кількість зростає.

Переоцінити можливості пам'яті Нельсона Делліса, здається, неможливо. Він запам'ятав 339 цифр за п'ять хвилин і 217 імен за п'ятнадцять хвилин. Я закінчив медичний університет і вивчав нейронауки, однак ледве зможу запам'ятати імена п'яťох осіб на вечірці. Нельсон — атлет пам'яті й чудовий учитель. Настав час побачити, чи зможе він навчити й мене чогось. Ми зупинилися на запам'ятовуванні імен десятих президентів США — від двадцять п'ятого до тридцять п'ятого (тому що... а чому б і ні?). Тут Нельсон сказав мені, що «Лебединий дім» — це фантастичне місце для «палацу пам'яті». Старовинна чарівність, закутки та шпарини, різні дрібниці й таке інше, як пояснив він, — це саме те, що дає змогу накопичити справді чимало інформації. Це ідеальний «палац пам'яті».

Нельсон провів мене кімнатою, заохочуючи уявити, як я відчиняю вікно ліворуч і бачу вдалині гору Мак-Кінлі¹, а знадвору вривається арктичне сніжне повітря. Щойно я це уявив, то зрозумів, що вже ніколи не забуду ані величної вершини, ані морозного повітря на шкірі, яке досі відчуваю, пишучи ці рядки, — вони постійно нагадують, що двадцять п'ятий президент США — Вільям Мак-Кінлі. Зліва від вікна був невеличкий бар, де велетенський плюшевий ведмідь Тедді посьорбував напій — звісно, це Тедді Рузвельт. Поряд — глобус, по якому плаває гігантський рафт, а отже, двадцять сьомий президент — Вільям Говард Тафт; яскраво-жовтий тенісний м'ячик із написом *Wilson*² — для двадцять восьмого президента Вудро Вільсона — розбиває дідів годинник у закутку кімнати.

Мені знадобилося лише кілька хвилин, щоб закодувати десятих президентів у зображення й розмістити їх довкола «палацу пам'яті».

¹ Колишня назва гори Деналі — найвищої вершини Північної Америки (6190,5 м), розташованої на Алясці. (Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інше.)

² Один із найбільших світових виробників спортивних товарів.



Тоді я думав, що ці образи не зможуть лишитися в пам'яті надовго, але з часу мандрівки «палацом пам'яті» минув рік і тепер я впевнений, що завжди пам'ятатиму як образи, так і президентів. Навіть Нельсон погодився б, що я демонстрував фантастичну пам'ять, бо вчив він мене лише кілька хвилин.

Занурюючись у цю дотепну й фіглярську книжку про техніки запам'ятовування, майте на увазі перше правило, яке ми часто забуваємо: будьте старанні й максимально уважні. Завдяки йому ви не лише ліпше запам'ятовуватимете, а й більше відчуватимете та насолоджуватиметеся життям. Ця книжка зробить чудову пам'ять звичною частиною вашого повсякдення, та й ви не знайдете чарівнішого вчителя, ніж Нельсон Делліс. Щодень я використовую техніки, про які прочитав у його книжці, і якщо ви робитимете те саме, то ніколи не забудете *запам'ятати це*.

*Доктор Санджей Гупта,
нейрохірург у клініці Еморі,
головний медичний оглядач CNN*





РОЗДІЛ ПЕРШИЙ



**МОЯ ІСТОРІЯ І ЧОМУ
ВАМ ВАРТО МЕНЕ
ПОСЛУХАТИ**





Пам'ятати то я пам'ятаю, проте коли хочу згадати —
враз забуваю...

Вінні-Пух³

Згадайте, коли востаннє ви виходили із зустрічі й правильно пам'ятали імена всіх, кому щойно потиснули руку, кажучи «бувайте»? Пригадайте, коли востаннє намагалися ввійти в давно не використовуваний банківський рахунок через інтернет і вводили пароль — великі літери, цифри й усе інше — з першої спроби? Нагадайте собі, коли востаннє хтось вас запитав: «Що ти робиш наступного вівторка?», — а ви переповіли весь свій графік і плани на той день з пам'яті? Якщо не пригадуєте, це, мабуть, тому, що тоді ви не пам'ятали, а *не пам'ятали*, мабуть, тому, що належите до мільярдів людей на цій планеті, які мають недосконалу пам'ять⁴. Більшість із нас уже звикли до неприємностей через провали в пам'яті, тож ми вдаємося до різних штучок, щоб їм зарадити: називаємо кожного «добродієм/добродійкою», використовуємо той самий простенький пароль на всіх веб-сайтах, фотографуємо вивіски, під якими запаркували машину, і порожні обгортки з-під продуктів, запас яких потрібно поповнити.

Видається, що, навіть коли ми хочемо втримати конкретні факти, вони неначе вислизують. Іноді трохи затримуються в мозку, але

³ Переклад Леоніда Солонька.

⁴ Набагато простіше відстежувати кількість людей із досконалою пам'яттю: стабільний нуль. (Прим. авт.)



зникають, якщо їх постійно не використовувати. Як і більшість людей, я досягав успіхів у школі, докладаючи неймовірних зусиль: годинами сліпав над французькими словами або знову й знову розв'язував фізичні рівняння. Однак щойно використовував ці знання під час контрольної, вони зникали з голови навіть ще швидше, ніж туди потрапили. Запам'ятовування було нудне й утомливе, не ґрунтувалося на зрозумілих принципах і, звісно, не давало жодної нагороди та приємності — я сподівався, що матеріал затримається в голові до кінця семестру.

Проте є речі, які ніколи не забуваєш, вони наче приголомшлива переломна мить. Перебуваючи у Франції, я відвідав бабусю й дідуся. У бабусі кілька років тому виявили хворобу Альцгеймера. Коли я востаннє бачив стареньку, вона не могла згадати, де лишила ціпок або поставила випічку — у холодильнику чи на лаві. Тепер бабуся, сидячи навпроти мене за столом, обернулася до дідуся та запитала, як у мене справи й чи планую я найближчим часом їх відвідати. Вона була цілковито несвідома того, що я поруч. Мене приголомшила глибина бабусиної хвороби. Важко збагнути, як тебе забув хтось, кого ти любиш.

Я почав задумуватися, що ж відбувається в її та в моєму мозку. Коли повернувся в Чикаго, куди нещодавно переїхав, то не міг одразу знайти роботу, тому, щоб не гаяти часу, шукав щось інше. За кілька місяців до переїзду я захопився альпінізмом, але коли знаєте Чикаго, то розумієте, що воно не оточене стрімкими горами. Тож замість скелястих вершин я почав шукати сходження психічного штибу — маленькі шляхи, якими міг би поліпшити себе, не тільки збільшуючи набір навичок, а й розвиваючи розум.

Першою зупинкою в цих пошуках стали числа — я вивчав математику й комп'ютерні науки, тож думав, що вміння обчислювати про себе зробить мене трохи конкурентнішим у фахові. Заглиблюючись у тему, я виявив, що її вершина — Світовий чемпіонат з обчислення в пам'яті⁵, де найкращі голови-матлети змагаються мізками, часто використовуючи в підрахунках техніки запам'ятовування. Таке «езотеричне» протиборство мене не дуже цікавило, але приголомшило

⁵ Змагання з додавання десятизначних чисел і знаходження квадратного кореня з шестизначних чисел — знаєте, така собі базова математика. (Прим. авт.)



те, що ці неймовірні ментальні подвиги можна звести до вміння запам'ятовувати багато чисел поспіль. Цифри мене захоплювали, однак величезне значення пам'яті в житті — як змога розвивати власну пам'ять, так і втрата пам'яті моєю бабусею — зачарувало куди більше. Тож я зробив те саме, що й ви, хоч, може, і з інших причин: узяв самовчитель, у якому читачеві обіцяли «безмежної місткості розуму» й «гострої, як лазер, зосередженості».



ЯК Я ДОСЯГ ПАМ'ЯТІ ЧЕМПІОНА



Коли той самовчитель уперше опинився в моїх руках, я й гадки не мав, що є якісь змагання зі спортивного запам'ятовування. Не знав також, що найкращі запам'ятовувачі використовують здебільшого ті самі техніки, як і 2,5 тисячі років тому. Усупереч моїм припущенням (і думці більшості людей, які під час зустрічі дізнаються, що я чемпіон), найліпші запам'ятовувачі — це не генії з фотографічною пам'яттю, а чоловіки й жінки з пересічним мозком, які доклали чималих зусиль, навчаючись технік і вдосконалюючи їх. Я завжди вважав, що пам'ять не гнучка: моя пам'ять була не найкраща, тож я не очікував поліпшити її. Однак облишив скептицизм — я був амбітний і прагнув експериментувати, щоб перевірити власні можливості, — і невдовзі виявив, що техніки запам'ятовування справді працюють.

Вони ґрунтуються на простому твердженні: наш мозок здатен ліпше запам'ятовувати конкретні типи інформації: усе, що стосується органів чуття, особливо зору й відчуття простору та напрямку⁶; вони чіткіші за абстрактні речі, зокрема цифри й поняття. Щоб запам'ятати складну інформацію, нам лише потрібно використати трохи уяви й «перекласти» її на простіші речі. Тобто подумки перетворювати слова й цифри на картинки, уявляти елементи списку прив'язаними до «опорних точок» зі справжнього життя (як окремі кімнати або перехрестя) уздовж знайомих шляхів, які я називаю мандрівками.

⁶ Не якийсь безумний психічний компас, а тільки прості речі, наприклад запам'ятати шлях зчодного місця в інше. (Прим. авт.)



У перших кількох розділах цієї книжки ви дізнаєтеся все, що потрібно, про основи технік, але поки вам варто знати лише таке: *найліпший спосіб запам'ятати будь-що — перетворити його на уявний образ*. Коли я вперше дізнався про це, мене воно так зачарувало, що було байдуже на застосовування згаданих технік у повсякденному житті. Здебільшого книжки, які я читав, пропонували хитрі дрібні трюки, якими можна створити враження на вечірках, і вправи для тих, хто хотів стати атлетом пам'яті. Практичне використання відходило на другий план. Тож здебільшого мені довелося з'ясовувати все самотужки: наприклад, улаштовуючись на посаду офіціанта, на співбесіді я продемонстрував компетентність й ідеально вивчив усе меню. Коли мене взяли на цю роботу, я використовував щойно набуті навички, щоб запам'ятувати замовлення, не записуючи їх, та імена постійних клієнтів (що просто дивовижно впливало на чайові). Я так насолоджувався вивільненням пам'яті, що почав тренувати чисті (зазвичай непрактичні, але веселі) вправи, у яких змагаються на конкурсах: запам'ятовував карткову колоду й дуже великі числа. Невдовзі мені вдалося досягнути стільки, що я просто на це підсів і впевнився, що можу ще краще.

На початку 2009 року вперше в житті я вирішив узяти участь у Чемпіонаті пам'яті США (ЧП США), усього лише за кілька місяців після того, як дізнався про нього. Якщо не уявляєте, що то за захід, не переймайтеся, більшість людей не знає цього. Коротко кажучи, це одноденне змагання в запам'ятовуванні, де перевіряють, як швидко й точно ви зможете щось запам'ятати, наприклад ігрові карти, числа, імена, слова або вірші. Я змагався за два роки до того, як чемпіонат увійшов у загальну свідомість завдяки опису в бестселері Джошуа Фоеера «Місячна хода з Ейнштейном». Фоеер писав про чемпіонат 2005 року для порталу *Slate* і зрозумів, що цей спорт не потребує неймовірного вродженого таланту запам'ятовування. Тож у 2006-му він повернувся як учасник — і став чемпіоном.

Тоді я не знав історії Фоеера, як і не читав його книжки, однак розумів, що, достатньо підготувавшись, змагання може виграти кожен. На жаль, двох тижнів виснажливих тренувань було замало (я зупинився на 16-му місці в загальному рейтингу), але цей досвід роз-



палив моє бажання ставати дедалі кращим. Це був ще один важливий поштовх тренуватися як чемпіон і, зрештою, ним стати.

Легко пам'ятати напруження й сп'яніння від сходження на гірську вершину та її підкорення. Спускання — якщо не трапалося чогось драматичного — зазвичай забувають. Однак коли я зійшов із Деналі (або гори Мак-Кінлі — найвищої вершини Північної Америки) і вперше за три тижні мав доступ до соціальних мереж, то отримав жахливу звістку: моя бабуся померла. Шок і горе охопили мене. Проте тієї миті я шукав — і знайшов сенс свого життя. Чи зможу я перемогти цю хворобу, яка забрала розум моєї бабусі, а тоді і її всю? Чи зможу зробити розум не лише гострішим, але й здоровішим? Чи зможу вдосконалити пам'ять і допомогти іншим зробити те саме?

Тож я тренувався. Щоденно годинами вправлявся в кожному змагань ЧП США. Я вибрався на плато й мусив знайти способи прорватися далі. Позбавлю вас від розкладу мого навчання, але якщо коротко, то я розумів, що, коли хочу перемогти найкращих у світі, доведеться працювати більше за них. Того року (2010-го) чемпіонат я завершив третім. Наступного вправлявся ще більше — і став чемпіоном пам'яті в США. У 2012-му виграв знову. На жаль, маленька помилка у фіналі⁷ 2013-го посунула мене на друге місце. У 2014 році я повернув собі корону, а за нею здобув ще одну перемогу 2015-го. На цьому шляху я також побив багато рекордів пам'яті США⁸ й здобув звання гросмейстера пам'яті, тож тепер належу до п'ятнадцятки найкращих атлетів світу. Однак як би я не пишався досягненнями і як тяжко над ними не працював би, найкращою частиною успіху є змога постійно розповідати про пам'ять новим людям і показувати їм, як легко й весело вивчати ці техніки, що змінюють життя.

⁷ Заувага для мене й читачів: якщо хтось просить вас запам'ятати карткову колоду, незалежно від її розміру завжди запитайте, звідки потрібно починати. (Прим. авт.)

⁸ Протягом якогось часу я утримував рекорди: найшвидший час для карткової колоди (40,65 секунди), найбільше цифр за 5 хвилин (339 цифр), найбільше слів за 15 хвилин (256 слів), найбільше цифр за 30 хвилин (907 цифр) і найбільше карткових колод за 30 хвилин (9 колод і 2 карти). Я досі утримую рекорд США у найбільшій кількості імен за 15 хвилин (217 імен). (Прим. авт.)



7:27 = ГАРТ АЛГАР



10 РАЗІВ УЗЯТИ ШТАНГУ НА ГРУДИ = ТОНІ БЛЕР ЗІ ШТАНГОЮ



☆ ДЕНЬ ІЗ ЖИТТЯ (З ПОСИЛЕНОЮ ПАМ'ЯТТЮ) ☆

Звісно, я не зумію навчити вас ідеальної пам'яті — навіть я такої не маю. Не зможу подивитися хвилю на фото й пізніше розказати вам про кожну деталь на ньому. Я не вмію взяти книжку, розгорнути її на будь-якій сторінці й запам'ятати все, що там написано, слово в слово. Однак те, що я можу (і переконаний, що ви також), — заплющити очі й зобразити людей, яких знаю, місця, у яких бував, різні види тварин і різні типи автовок — усе те, що має для мене сенс. І саме цими речами я послуговуюся (незабаром ви теж це робитимете), щоб поліпшити пам'ять. Запам'ятовування не завжди відрізняється від забування умінням витягати випадкові факти із закапелків пам'яті; набагато частіше потрібно помістити інформацію в пам'ять так, щоб її було якнайлегше там відшукати.

Тож яке це відчуття — пам'ятати про все те, що ви зазвичай забуваєте? Ви дізнаєтеся це досить скоро, коли почнете використовувати в житті написане в цій книжці. І виявите, що вона має змогу перетворити нормальний день на шалений — у хорошому розумінні.

Я зазвичай прокидаюся близько Гарта Алгара (персонаж Дена Карвея зі «Світу Вейна»⁹), інакше званого як «7:27» ранку. Спускаюся

⁹ Комедійний фільм 1992 року.



у тренажерну кімнату й перевіряю плани тренувань. Спершу Тоні Блер бере штангу на груди. Тоді з'являється 50 Cent, що присідає в повітрі. Урешті, Джеймс Бонд із комічно величезними грудними м'язами й біцепсами, що видніються з-під смокінга, височезним підстрибом доганяє колишнього прем'єр-міністра та репера. Отже, я маю 10 (як адреса колишнього прем'єра — Даунінг-стріт, 10) разів узяти штангу на груди, 50 разів присісти та зробити 7 (або 007) виходів силою на дві руки¹⁰.

Потренувавшись, я підіймаюся в помешкання й миюся в душі. Саме тут, як і більшість людей, починаю пригадувати список завдань на день. Якщо він не надто довгий, то запишу його у вибраній для цього дня мандрівці¹¹ по моєму старому житлу в Кембриджі, штат Массачусетс.

Біля вхідних дверей я висилаю на всі електронні контакти некультурну й недоречно світлину мого бізнес-партнера Браяна.

¹⁰ Для тих, хто не знає вправ із кросфіту, узяття штанги на груди (*hang power clean*) — це типове піднімання тягарів, де штангу з вихідного положення (вона перебуває на колінах) піднімають до рівня дельтоподібних м'язів. «Повітряні присідання» (*air squat*) — це вправа з власною масою тіла, де людина присідає й знову встає на рівні ноги. Урешті, вихід силою на дві руки (*muscle-up*) продовжує підтягування, у якому підносять верхню частину тіла над перекладиною на цілковито випрямлених руках. (Прим. авт.)

¹¹ Є поширене помилкове уявлення, що в методі мандрівки нібито потрібно використовувати тільки одне місце і що ви зможете нагромаджувати в ньому майже все, чого будь-коли потребуватимете. Насправді вам потрібні щонайменше кілька місць, якщо використовуватимете їх із певною регулярністю й не хочете, щоб там панував хаос. Якщо намагаєтеся щось запам'ятати на все життя (скажімо, ви фанат історії й хочете запам'ятати всіх президентів США по черзі) — вам знадобиться окрема, спеціально визначена для цієї мети локація. (Прим. авт.)



О-о-о-ой! (Браяне, не переймайся — я не хочу тебе налякати, це всього лише спосіб настрашити себе так, щоб не забути надіслати тобі листа). У кухні я переглядаю свій сайт на ноутбучі, аж раптом вривається будівельна бригада й на друзки розбиває його екран. Приголомшливо? Авжеж — саме так, щоб я не забув попрацювати пізніше над інтернет-сторінкою. Однак мені потрібно рухатися далі. Іду у вітальню, де величезний драглистий мозок з обличчям переглядає карткову колоду й намагається її запам'ятати. Я уявлення не маю, чий це мозок, і насправді це не важливо. Значення має те, що мій (набагато менший) мозок пізніше тренуватиметься запам'ятовувати карти. У спальні треную з Кличком джеби й аперкоти, він одягнений у трикотажну футболку з номером 16.

Коли я буду чистим і вдягненим, то всі ці образи приведу в дію: сяду й надішлю Браянові електронного листа, попрацюю над інтернет-сторінкою, потреную пам'ять і тоді вирушу на тренінг до клієнта о 16-й годині.

Ідучи на зустріч, я натрапляю на вулиці на хлопця, якого впізнаю. Шрам на щоці нагадує мені про час, коли зустрів його на вечірці й уявив, як собака спотворює його обличчя. Мені трохи соромно за те, що нацькував на нього німецького дога, але як інакше я зміг би запам'ятати його ім'я¹²? «Привіт, Діого!» — вітаюся з ним так, наче ми знайомі вічність. Ми домовляємося про спільну вечерю, і Діого просить мене зателефонувати після занять із клієнтом. Читає свій номер, 305-399-3026, тільки я поспішаю, тож не заморочуюся, щоб його записати. Просто заплющую очі й уявляю Улісса Гранта (особу, яку спеціально пов'язав із номером 305, щоб легше його запам'ятовувати) поруч із підлітком-мутантом черепашкою-ніндзя Мікеландже-ло (399), що приміряє перуки (30) на змії (26).

Діого привів із собою подругу, яка також була на вечірці. Це висока приголомшлива білявка з великими блакитними, наче в дитини, очима. Саме вони привернули мою увагу — пам'ятаю, як перетворив їх на дві блакитні планети зі всесвіту «Зоряних воєн», щоб не забути, що її ім'я — принцеса Лея... Ну гаразд, просто Лія¹³. «Ліє, як чудово тебе зустріти!»

¹² Насправді шрам — то наслідок виробничої травми. (Прим. авт.)

¹³ Лія тепер — моя дружина. (Прим. авт.)



Типовий день, як і у вас, еге ж?

Звісно, більшість часу я тренував пам'ять, був амбасадором цього спорту, навчав своєї методики й висвітлював можливості запам'ятовування. Навіть коли відпочиваю, мене часто втягують у різні невеличкі демонстрації. Друзі зрідка дозволяють провести вечір, не просячи показати силу моєї натренованої пам'яті. Вправи для пам'яті змінили моє життя в багатьох аспектах — серед них не останньою була перемога над розчаруваннями й страхом забувати. А ще виявилось, що запам'ятовувати набагато веселіше, ніж я очікував.

Ви вже знаєте, як засмучує й розчаровує забування дрібниць і яке це полегшення, коли ви змушуєте мозок урешті-решт згадати, де те, що ви шукаєте. Саме тому взяли цю книжку до рук. Тільки я хочу, щоб ви досягли чогось більшого, ніж просто відчувли полегшення. Пам'ять має тішити — не лише тим, що ви зможете пригадати все, чого потребуєте, а й тим, що акт запам'ятовування — це пригода. І саме тому я написав книжку: *щоб не просто допомогти вам поліпшити пам'ять у щоденних ситуаціях, а цілковито змінити ваші припущення й очікування щодо того, як вона працює.*

• ☆ • ЯК ВЛАШТОВАНА ЦЯ КНИЖКА • ☆ •

Більше ніколи ваша пам'ять не зазнає невдачі! Ця книжка дасть змогу пам'ятати всі щоденні речі, забуваючи які, ви себе ненавидите. Спершу я вирішив написати книжку саме з цією метою — щоб задовольнити щоденні потреби пересічних людей у запам'ятовуванні повсякденних речей. Звісно, про пам'ять уже написано чимало, тож чому мій підхід особливий? Інші книжки про пам'ять досить добре пояснюють техніки, але жодній із них не вдається описати, як ці техніки пов'язані зі звичними, повсякденними подіями, які ми всі переживаємо незалежно від віку, кар'єри або соціального статусу. Ми всі знаємо: щомиті життя здатне кидати нам різні перешкоди, як закручені м'ячі, тож ця книжка й мої методи можуть утілювати метафоричну рукавицю ловця, підготовлену так, що ви зловите будь-якого м'яча, не схибивши!

Це видання може також допомогти вам одного разу виграти змагання з пам'яті, якщо саме цього прагнете. Проте я написав книжку



з інших причин. Я хочу навчити вас витиснути з пам'яті якнайбільше, повністю використовуючи спогади, — інакше кажучи, як використати всі ті речі, записані у вашому розумі, незалежно від того, реальні вони або вигадані, і найпотужніші образи з думок, щоб запам'ятовувати будь-яку нову інформацію. Завдяки цим технікам ви можете виграти у змаганнях з пам'яті — і, напевно, виграєте в житті. Усе в ній створив, перевірів і використовує звичайний простий хлопака (тобто я).

Коли я кажу «потужні», то маю на увазі не лише образи, які допоможуть вам перетворити абстрактні речі (наприклад, числа) у конкретні зорові зображення, — я говорю про шалені, чудернацькі сцени, що змусять вас усміхнутися або вжахнутися, але — що найважливіше — такі абсурдні, що стають цілковито незабутніми. Моя книжка — це не «сухий» самовчитель. Вона гучна, неординарна, барвиста і, о так... НЕЗАБУТНЯ!

Ця книжка стане в пригоді як тим, хто хоче вивчити лише одну техніку, щоб полегшити щоденне життя, так і тим, хто намагається натренувати пам'ять, щоб вона стала гостра, як лезо бритви. Подумавши про випадки, у яких ви воліли б запам'ятовувати краще, подивіться у зміст, розгорніть книжку на потрібній сторінці й навчіть себе, як більше ніколи в такій ситуації не забувати. У цій книжці не потрібно дотримуватися одного лінійного шляху (крім обов'язкового розділу про «основи» на початку) — і в цьому її краса. Жодних нудних рекомендацій про те, скільки хвилин варто щодня тренуватися, чи складних практичних завдань. Ви самі вибираєте, у якому темпі вчитеся.

Мета книжки не лише в тому, щоб навчити вас, як більше ніколи не забувати про різні речі, але й у тому, щоб навчити вас ніколи більше не забути про важливі й корисні речі саме для вас. Для всіх тих випадків, коли ви про себе подумали «Чорт забирай, я забув / забула...», ця книжка, найпевніше, матимете розділ, у якому описано, як цьому зарадити. Перескакуйте від розділу до розділу або ж читайте все по черзі. Який би спосіб ви не вибрали — отримаєте мішок підказок і хитрощів, що допоможуть контролювати власну пам'ять.

Гайда!





РОЗДІЛ ДРУГИЙ



**ОСНОВИ, ЯКІ ВИ МАЄТЕ
ПАМ'ЯТАТИ,
ПЕРШ НІЖ ПОЧНЕТЕ**





Дивно, як узагалі щось можна знайти в пам'яті, — це нагадує полювання на книжку в бібліотеці без жодних порядкових номерів...

Дуглас Гофштедтер¹⁴

Швидко. Подумайте про свої шкільні роки й спробуйте пригадати перше, що спаде на згадку: щось, що ви дізналися від улюбленого вчителя; якусь дрібницю, якою можна вразити друзів. Може, це римована пісенька, у якій перелічені назви всіх 50 штатів США за алфавітом:

**Алабама і Аляска, Аризона, Арканзас,
Каліфорнія, Колорадо, Ко-ннектикут і ще
Делавер, Флорида, Джорджія, Гаваї, Айдахо,
Іллінойс, Інді-а-на, Ай-о-ва... і ще лишилось 35...**

А може, це імена англійських монархів, співані на мелодію «Доброго короля Вацлава»:

**Віллі, Віллі, Генріх і Стефан,
Генріх, Річі, Безземельний Іоан,
Генріх третій, Едзьо перший, другий, третій,
Річард другий, Генріх четвертий, п'ятий і шостий...**

¹⁴ З однієї з моїх улюблених книжок «Гедель, Ешер, Бах: нескінченна золота тасьма». Якщо маєте музичний, математичний або логічний склад розуму, дуже рекомендую вам її прочитати. Саме ця книжка зацікавила мене проблемами пізнання й пам'яті. (Прим. авт.)



Чи, може, це буде просте перелічення дев'яти планет (гарзд, восьми — якщо ви народилися після 2000-го). Змогли б? Якщо так, ви, мабуть, використали не пісеньку, а якесь речення як мнемонічну опору. Щось на кшталт: «Марічка Визбирує Зорі-Монети, Юрчик Стрибає У Нові Планети».

Пригадайте правило вживання апострофа перед «я», «ю», «є», «ї», коли вчителька сказала вивчити лише словосполучення — «Ма-ВПа БуФ». Б, П, В, М, Ф — губні приголосні, тому після них пишемо апостроф (*пам'ять, в'юн, п'ять, б'ють, верф'ю*).

Перше, що спадає мені на думку, — пісенька про грецький алфавіт, яку я дізнався в другому класі від місіс Грінберг:

**Альфа, Бета, Гамма, Дельта,
Епсилон, Дзета, Ета
Тета, Йота, Каппа, Лямбда, Мю,
Ню, Ксі...**

Цей урок я можу пригадати дуже виразно: місіс Грінберг записує весь список незнайомих грецьких літер на дошці, я сиджу за партою з розкритим *Trapper Keeper*¹⁵, пеналом у руці, готовий вихопити будь-яке шкільне причандалля, потрібне, щоб отримати найвищий бал. І тоді ця пісенька! Навіть не знаю, на яку мелодію вона була, проте можу проспівати весь грецький алфавіт так, наче мені знову шість років¹⁶.

У дитинстві в мозку кожного з нас вигравіювали певні знання. Це може бути вигадлива пісенька, яка допомагала запам'ятати квадратне рівняння¹⁷, чи якісь дурнуваті аббревіатури, що дають змогу запам'ятати неправильні дієслова французької мови¹⁸, — кожен із нас знав базові методики запам'ятовування в шкільному віці.

Очевидно, такі фокуси із запам'ятовуванням свого часу були помічні, але чи зможете ви пояснити, *як і чому* вчителька зуміла їх

¹⁵ Яскраво розмальована тека з різними відділеннями для різних предметів. Шалено популярна серед американських учнів у 1970—1990-х роках.

¹⁶ Для мене такою пісенькою став англійський алфавіт, що досі лунає у вухах: ей, бі, сі, ді, і, еф, джі...

¹⁷ Швидкий пошук у *YouTube* вислово *quadratic equation song* («пісня про квадратне рівняння») видасть сотні пісенок, створених, щоб допомогти запам'ятати це довге рівняння! (*Прим. авт.*)

¹⁸ «MRS. R. D. VANDERTRAMP» — фраза, яку легко запам'ятати. На кожен літеру починається одне з неправильних дієслів. (*Прим. авт.*)



вкласти у вашу пам'ять на всі ці роки? Тому що перетворила інформацію на мелодію пісні, кумедне речення, а може, короткий акронім? Саме через це? А якщо спробуєте зараз зробити те саме з новою інформацією, чи вона також зберігатиметься протягом наступних двадцяти років? Чесна відповідь на моє запитання: *мабуть, ні*. Однак *чому* ні?

Звісно, учителі підкидали нам маленькі мнемонічні трюки тут і там, але ви навряд по-справжньому розуміли, як працює наша пам'ять і як застосовувати базові принципи з основи цих трюків до будь-чого іншого зі шкільної програми (а також професійного / соціального життя після школи). Насправді сумна правда в тому, що ніхто з нас так і не отримав відповідної інструкції, як використовувати пам'ять. Я маю на увазі, чому стається так, що ви досі можете пригадувати назви всіх п'ятдесяти штатів завдяки вивченій у дитинстві причепній пісеньці, однак не можете згадати ім'я особи, з якою познайомилися сьогодні вранці? Божевілля, чи не так?

У наступних розділах ви опануєте чимало стратегій запам'ятовування — саме ті, яких вас мали навчити й не навчили змалку, — проте перший крок становить нове осмислення процесів пам'яті й того, як ефективніше використовувати її найліпші властивості. А ще нам *варто* розвіяти деякі найжахливіші негативні уявлення про пам'ять — щоб ступити на нову ниву з достатнім запасом мнемонічної впевненості. Бо ж коли ви вірите в будь-яке з трьох наступних помилкових уявлень, ви не просто помиляєтеся — ви гальмуєте себе.

• ☆ • ТРИ ІДЕЇ, ЯКІ ПОТРІБНО ЗАБУТИ • ☆ •

1. Деякі люди народжуються з неймовірними здібностями запам'ятовувати, але ви не один із них.

Саме це я постійно чую, і воно, мабуть, створює найбільший бар'єр майже для кожного, хто береться працювати над своєю пам'яттю. Я розумію: те, що роблю, видається неймовірним, і якщо ви ніколи не намагалися робити щось таке раніше, то можете думати, що воно вам не до снаги. Насправді єдина відмінність між мною й вами в тому, що я почав тренувати пам'ять на десять років раніше. І саме завдяки



цьому зумів перемогти чемпіонів і щороку ставати дедалі вправнішим. Однак коли я починав працювати над пам'яттю, то не мав жодних вроджених здібностей або талантів — зрештою, як і всі ті люди, з якими змагався. Джошуа Фоєр пройшов шлях від зацікавленого спостерігача до чемпіона США лише за один рік, мені на це знадобилося приблизно стільки ж часу. Хоч я поліпшив запам'ятовування, однак досі не маю навіть натяку на фотографічну пам'ять (як і будь-хто інший незалежно від того, що він вам скаже; у «Пораді профі» ви знайдете більше інформації про цей міф). Важливо також зауважити, що колись і я не мав доброї пам'яті до будь-чого взагалі. Щоразу, коли відчуватимете зневіру й неспроможність поліпшити пам'ять так, як хотіли б, коли це видаватиметься понад вашу силу, пам'ятайте: я теж був невдахою.

Як уже зазначав, різниця між запам'ятовуванням і забуванням інформації не в неспроможності видобувати її з мозку, а в нездатності правильно розмістити її там. Ви повинні забути всі образи, якими зневажали свою безнадійну пам'ять, та усвідомити, що весь цей час просто неправильно її використовували.

Порада профі

На мою думку, надлюдської фотографічної пам'яті немає, тож не мучте себе. У деякому сенсі ми всі зачаровані ідеєю людських надможливостей — і це захоплення підживлює багатомільярдну індустрію телебачення, фільмів і коміксів, а також провокує чимало заяв про вроджені суперздібності. У «Місячній ході з Ейнштейном» Фоєр подає чудовий звіт про зустрічі з двома видатними геніями-савантами¹⁹. Хай яка неймовірна їхня пам'ять, навіть вони не в змозі зловити ментальні знімки — принаймні не в спосіб, який нагадував би справжні фотографії.

Є багато наукових доказів про так звану «ейдетичну пам'ять», однак вона трапляється лише у 2—10 % дітей допідліткового віку і її майже немає серед дорослих. Часто такі «ейдети» можуть придивлятися до зображення тридцять секунд, відвернутися й пригадати неймовірно точно деталі щойно побаченого. Проте навіть вони помиляються

¹⁹ Люди з надзвичайними здібностями в одній чи кількох вузьких галузях — дуже рідкісне явище, яке зазвичай супроводжує аутизм.



й інколи придумують нові елементи. За кілька хвилин здібність до пригадування в ейдетів спадає до рівня пересічних людей. Ніхто не знає, звідки в них такий талант і чому він зберігся аж до дорослого віку, проте деякі теорії припускають, що проговорювання — наприклад: «Ого, я бачу рожевого шаблезубого тигра!» — уголос або подумки перешкоджає здібностям ейдетів, а дорослі частіше вербалізують, ніж діти.

2. Деякі люди чудово вчаться завдяки візуалізації, але ви не один із них.

Це ще одна популярна помилка, яку я завжди чую. Звісно, ви можете віддавати перевагу слуханню, а не читанню чогось або просто записувати власноруч, щоб краще зосереджуватися на матеріалі. Однак якщо таке записування ви вважаєте візуальним навчанням, боюся, вам потрібно трохи перевчитися.

Візуальне навчання насправді має дуже мало спільного з тим, що ви бачите на власні очі, і майже цілковито пов'язане з тим, що ви бачите розумом. Незалежно від того, чуєте ви якусь інформацію, читаете або, читаючи, аналізуєте її — ви приділяєте їй увагу. Ви можете робити це в будь-який зручний спосіб — як саме, ми побачимо пізніше, — адже увага становить ВЕЛИЧЕЗНУ частину пам'яті, але це лише перший крок.

Створення візуального образу в пам'яті, або, якщо використовувати технічну термінологію, *кодування* становить справжнє навчання. Думаючи про улюблені дитячі спогади, що ви бачите: як гортаєте текст або обличчя й місця? Те, що ми так багато інформації отримуємо в цифрах і словах, не означає, що ми не закодуємо її в картинках. Що б ви не відчували, скільки б уваги цьому не приділяли, воно може бути корисне як додаток до створених ментальних образів. Усе, що ви можете додати в пам'яті: звуки, запахи, смаки або текстури, — стане вишенькою на торті пам'яті.

3. Ваш мозок може вмістити дуже мало інформації.

«Етюд у багряних тонах» Артура Конана Дойла містить сцену, у якій доктор Ватсон спантеличений, що Шерлок Голмс вважає, нібито Сонце крутиться довкола Землі, а не навпаки. Коли Ватсон його виправляє,



Голмс каже, що планує негайно забути цей факт. Чому? У його мозку немає місця для всячини, яка не стосується роботи, адже він по вуха занурений у детективні дані. «Будьте певні — настане час, коли ви, здобуваючи нові знання, забудете щось із минулих»²⁰. Така кумедна теорія, на зразок принципу «one-in-one-out»²¹ розуму. На щастя, це дуже далеко від правди.

За словами доктора Пола Ребера, директора програми «Мозок, поведінка й пізнання» в Північно-Західному університеті, мозок справді має обмеження, але вони далеко поза будь-якими можливостями —десь приблизно мільйон гігабайтів²². Якби ви мали твердий диск із такою пам'яттю, то могли б зберегти *три мільйони годин телепрограм* — трохи більше ніж 342 роки безперервного шоу. Ви могли б зазубрити цю книжку дослівно, разом з усіма іншими інструкціями планети — і у вас ще б лишилося місце на механіку Сонячної системи.

Отже, можете сміливо забути, що Голмс сказав Ватсону про роботу мозку (хоч ця інформація й так не надто перевантажила б мозок). Просто пам'ятайте, що це неправда.

Тепер, коли ми прибрали ці три міфи з дороги й очистили ваш мозок від непотребу, введемо три прості слова, які допоможуть запам'ятати **ВСЕ й БУДЬ-ЩО...**

☆ ТРИ СЛОВА, ЯКІ ПОТРІБНО ЗАПАМ'ЯТАТИ ☆

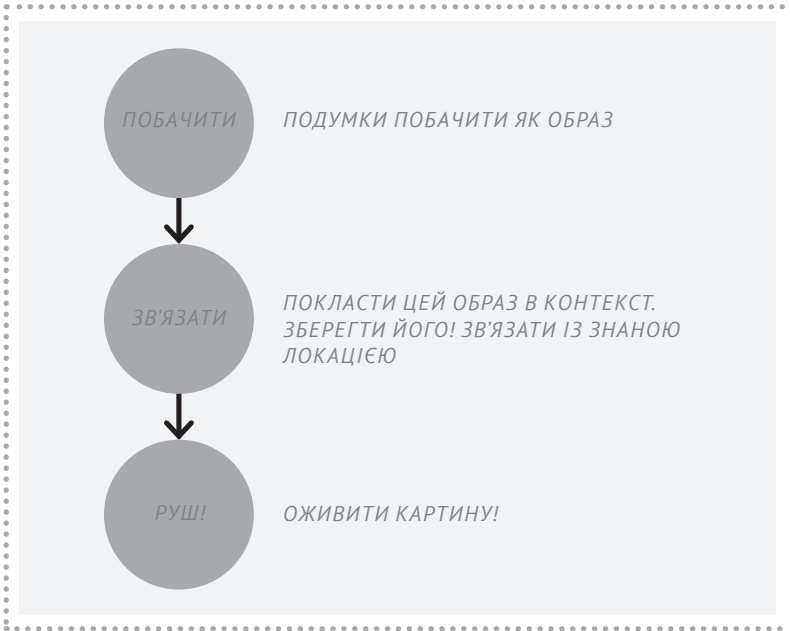
Побачити-зв'язати-руш!

Протягом моєї подорожі з вивчення технік пам'яті й за кожної нагоди поділитися набутими знаннями зі студентами, учнями та іншими аудиторіями у світі я зрозумів, що потребую короткої, легкої, надійної та швидкої в запам'ятовуванні інструкції, навчити якої міг би кожного. Потребую кроків, яких кожен міг би дотримуватися в будь-якій ситуації, вартій лишитися в пам'яті.

²⁰ Переклад Володимира Панченка.

²¹ Принцип, який використовують, щоб контролювати кількість осіб у приміщенні. Коли до нього зайшла максимальна кількість осіб, наступна особа зможе зайти тільки тоді, коли хтось вийде.

²² Paul Reber, "What Is the Memory Capacity of the Human Brain?" *Scientific American MIND*, May 1, 2010: <http://www.scientificamerican.com/article/what-is-the-memory-capacity>. (Прим. авт.)



У всіх подробицях технік запам'ятовування можна зламати мозок (ми наблизимося до них пізніше), але мій, доведений на практиці триступеневий процес зводить кожную мнемоніку до чогось фундаментального та простого. Ви можете дослівно застосувати ці три слова до будь-чого, що хочете запам'ятати²³.

ПОБАЧИТИ

Найперше: ви не зможете **ПОБАЧИТИ** щось, якщо не звернете на це уваги. Половина роботи під час запам'ятовування, чесно кажучи, дуже проста — варто просто звернути увагу. Щоразу, коли в мене просять коротку пораду про те, як краще запам'ятовувати, я кажу: «Будьте уважніші». Це здається очевидним, проте якщо зважити на всі стимули, які тепер нас постійно бомбардують, то увага становить досить обмежений ресурс.

²³ Щоб легше запам'ятовувати ці три кроки, я уподібнив їх до світлофора з червоним, жовтим і зеленим світлом. Щойно ви досягнете зеленого світла, пам'ять почне перевищувати швидкість. (Прим. авт.)



Як ви побачите, справжня назва забави з поліпшення пам'яті така: «Просто зверни увагу». Однак, звісно, це потребує більшого запам'ятовування! *Уф-ф-ф!* Спокійно: що більше ви дізнаєтеся про прийоми мнемоніки й ліпше засвоїте їх, то більше станете свідомі своєї пам'яті й запам'ятовуватимете все природніше. Я обіцяю!

Тепер, коли ви зосереджені на увазі й готові **ПОБАЧИТИ**, потрібно виконати, на мою думку, найважливішу частину запам'ятовування: *візуалізувати* те, що хочете запам'ятати. Щоб показати вам, що я маю на увазі, виділюмо кілька хвилин і поєднаймо наш розум — так, ваш та мій у співпраці, — щоб намалювати образ. Ось як ми це зробимо: я використаю слова, щоб описати коротенький сценарій; ваше завдання — перетворити його подумки в довершений фільм. Читайте уважно, щоб зрозуміти й зобразити в ньому кожен деталь (інакше кажучи — візуалізувати).

Готові? Починаймо.

Уявіть, що ви стоїте на пласкому трав'янистому полі й спостерігаєте, як ніжний вітерець гойдає стеблини. Сонячно, у небі ані хмаринки. Трава така зелена, як лише може бути, а небо — таке блакитне, яке тільки ви бачили. Гаряче, навіть трохи душно, а запах літньої трави лоскоче в носі.

Удалині ви бачите трактор, який наближається до вас. Ви можете почути звук його двигуна й розгледіти вихлопи газу із труб. Він під'їжджає ближче, і ви бачите щось... незвичне. За кермом сидить величезний сірий слон: його бивні зведені догори, він хитає тулубом у ритм, що лунає зі стереосистеми трактора. Усе це схоже на те, як дорослий їде на триколісному дитячому велосипеді.

Трактор дедалі ближче, аж раптом Джордж Буш, колишній президент США, з'являється нізвідки місячною ходюю Майкла Джексона й курить сигарету. Уявіть його темно-синій костюм і маленькі гострі оченята, знизування плечима та добре знаний придушений сміх, коли він глибоко вдихає сигаретний дим. Буш підступає місячною ходюю дедалі ближче до трактора й викидає недопалок далеко-далеко, де той падає на панцир черепахи.

Ця черепаха саме роздумує про свій бізнес, сидить на траві, граючи на акустичній гітарі грибом. Так, саме так — грибом. Вона



використовує гриб як медіатор, майже не звертає уваги на недопалок, що відскочив від панцира хвильку перед тим, і далі пристрасно б'є по струнах, наче награв якусь пісеньку «Mumford & Sons song».

Прокрутімо ще раз. Там був слон, який кермує трактором, тоді Буш-молодший прогулюється місячною ходою, затагується сигаре-тою, недопалок якої кидає в черепаху, що грає грибом на гітарі.

554965750728704249953446²⁴

ЩО? Складно повірити, чи не так? Не переймайтеся послідовністю цифр чи тим, як я додумався до всіх уявлених дій. Тут насправді важливо те, що уявляти мою історію було дуже легко. Це не потребувало багато зусиль — сталося майже природно. Звісно, історія була досить нереалістична, навіть неможлива, але це не важливо, бо наш

²⁴ Тут автор використав систему запам'ятовування чисел ПАР (розділ п'ятий); повне вивчення образу, число за числом, можна знайти в додатку на с. 229—230.



мозок має силу уяви; насправді ми всі маємо такі здібності. Саме так ми можемо уявляти майбутнє, винаходити щось нове й згадувати минуле. Історію запам'ятати досить легко, набір цифр — навпаки. Навіть просте споглядання цифр видається складним і некомфортним. Це не тому, що мозок їх не сприймає, просто він до них не пристосований.

Наш мозок формувався тоді, коли світ довкола був простий, а все, на що ми щодня натрапляли, — лише візуальне. Траплялися речі, які доводилося запам'ятовувати, щоб вижити: наприклад, розпізнавати візерунки на рослинах, які інформували про придатність до їжі або отруйність. Тоді не було чисел, не було імен, адрес, віршів — нічого. Однак повільно, з плином часу, ці речі пробивалися в суспільства й культури, отупляючи наш мозок і змушуючи його кричати: «О-о-ой, що це таке?!?! Я до цього не звик! Забери це! Або принаймні допоможи мені записати це так, щоб я про нього більше не думав!»

Отже, важливо запам'ятати одну річ: мозок віддає перевагу візуалізованим зображенням перед абстракціями-символами (як числа або літери). Тож перший крок запам'ятовування завжди має полягати в пошуку способів перетворити складні для мозку речі, які він може **ПОБАЧИТИ** й подумати, що вони прості.

ЗВ'ЯЗАТИ

Щойно ви знайдете спосіб **ПОБАЧИТИ** те, що намагаєтеся запам'ятати, наступний крок полягатиме у **ЗВ'ЯЗУВАННІ** його з певною локацією у вашому мозку. Ми всі знаємо про накопичувачі пам'яті в комп'ютерах, чи не так? Пригадайте, як часто доводиться відчайдушно видаляти світлини зі смартфонів, щоб звільнити трохи місця в переповненій пам'яті? Або як часто ми купуємо найновіші й найбільші зовнішні накопичувачі, щоб зберігати масиви музики, світлин або відео? Що більше інформації ми створюємо, то більше потребуємо терабайтів простору, щоб її зберігати (ймовірно, коли ця книжка зручно вміститься на вашій полиці, це вже будуть петабайти). Чому ж так із комп'ютерами, але не з нашим мозком? Незалежно від того, як глибоко ви хочете зануритися в це питання, мозок накопичує інформацію десь у складних нейронних мережах. Звісно, ви можете кивати й погоджуватися з цим



ПОДЯКИ

Ця книжка була моєю найпам'ятнішою мандрівкою. Я відчув велике бажання написати poradnik про запам'ятовування відтоді, як Джошуа Фоєр захопив мене прикладом свого бестселера «Місячна хода з Ейнштейном». Я хотів створити книжку, яка була б до пари книжці Фоєра. За весь час моїх злетів і падінь, за роки писання, переписування, пошуку, отримання пропозицій і відмов я надзвичайно вдячний усім людям, які обіймали й допомагали дійти до фінішу.

Дякую коханій дружині Лії, яка допомогла вносити ясність у моє письмо й у проект загалом. Я провів немало ночей, пишучи й редагуючи, а вона завжди була поруч і підтримувала. Кохаю Тебе!

Дякую агентів Джимові Левіну, який ніколи не зневірювався в цьому проекті. Він полюбив мою книжку від початку й ніколи не відступав у її просуванні (думаю, ми встигли добряче набриднути всім гравцям літературного світу).

Дякую неймовірній команді видавництва *Abrams*, які погодилися видати цю книжку. Величезне спасибі редакторці Лаурі Дозьє за те, що була зі мною на одній хвилі, розуміла, яка має бути ця книжка, і визнавала всі мої божевільні ідеї. Ти перетворила книжку з нормальної в геть НЕЙМОВІРНУ. Дякую Тобі. Дякую всім іншим у команді, які допомагали з дизайном, ілюстраціями, просуванням, продажами, мозковими штурмами, вичитуванням і РЕШТОЮ РЕЧЕЙ! Друзі, ви незамінні!

Нарешті дякую сім'ї й близьким друзям за участь у моєму житті (і спогадах). Без вас жодна техніка запам'ятовування не працювала б. Усі вони ефективні завдяки вам!



УДК 159.953.4
Д29

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

First published in the English language in 2018 By Abrams,
an imprint of Harry N. Abrams, Incorporated, New York.
All rights reserved in all countries by Harry N. Abrams, Inc.

Перекладено за виданням:
Dellis N. Remember It!: The Names of People You Meet, All of Your Passwords,
Where You Left Your Keys, and Everything Else You Tend to Forget /
Nelson Dellis. — New York : Abrams Image, 2018. — 240 p.

Переклад з англійської *Любомира Шерстюка*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

Популярне видання

ДЕЛЛІС Нельсон

Пам'ятай: паролі, дні народження, важливі дати і все, що ще не забув

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Л. М. Шуст*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Є. О. Редько*

Підписано до друку 31.03.2020.
Формат 60х90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 15
Наклад 3800 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT

ISBN 978-617-12-5959-1
ISBN 978-1-4197-3256-0 (англ.)

© Nelson Dellis, text and illustrations, 2018
© DepositPhotos.com / AlisaFoytik, Utro-na-more, ma_lli-
na, rakowacz, обкладинка, 2021
© Nemirol Ltd, видання українською мовою, 2021
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», пере-
клад і художнє оформлення, 2021