

АС ПОЛІТИЧНИХ ГОЛОВОКРУТОК
І ТЕХНІКИ МОЗКОВОГО ШТУРМУ

ПРОДАНО ПОНАД
1 МЛН ПРИМІРНИКІВ

Від запам'ятовування паролів,
PIN-кодів і текстів публічних виступів до справжніх палаців
пам'яті. Книжка допоможе натренувати пам'ять і перетворити
її на носій майже безмежної місткості. Вправи, методики, лайф-
хаки. Із цими тренуваннями ви забудете тільки про одне:
як це — не пригадати щось. Декілька сторінок на день —
і вже за півтора місяця ви досягнете значних результатів.
Мегаефективна програма, що основана на результатах
найновіших досліджень, а також випробувані
методи автора.

- Вправи на різні види пам'яті
- Тренажери для щоденного запам'ятовування
- Завдання на зосередження уваги
- Поради щодо вивчення іноземних мов

P. S. Усі відповіді до
завдань — у кінці книжки.

ПЕРЕКЛАДЕНО
29 МОВАМИ

WWW.BOOKCLUB.UA

ISBN 978-617-12-8110-3



9 786171 1281103

Гарет Мур

ПРОКАЧАЙ
СВОЮ
ПАМ'ЯТЬ



Гарет Мур

ПРОКАЧАЙ
— СВОЮ —
ПАМ'ЯТЬ

ЦІКАВІ

ВПРАВИ ДЛЯ

ТРЕНУВАННЯ



Bareth Moore

MEMORY
Coach

TRAIN

AND SUSTAIN A MEGA-MEMORY

IN 40 DAYS



MICHAEL O'MARA BOOKS LIMITED

Гарет Мур

**ПРОКАЧАЙ
— СВОЮ —
ПАМ'ЯТЬ**

ЦІКАВІ

ВПРАВИ ДЛЯ

ТРЕНУВАННЯ

ХАРКІВ **2020**  **КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ**

УДК 374
М91

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

First published in Great Britain in 2019 by Michael O'Mara Books Limited, 9 Lion Yard,
Tremadoc Road, London SW4 7NQ

Перекладено за виданням:
Moore G. Memory Coach. Train and sustain a mega-memory in 40 days /
Dr Gareth Moore. — London: Michael O'Mara Books Limited, 2019. — 192 p.

Переклад з англійської *Наталії Мочалової*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

ISBN 978-617-12-8110-3
ISBN 978-1-78929-018-9 (англ.)

© Michael O'Mara Books Limited, 2019
© Gareth Moore, головокрутки та рішення,
2019
© Depositphotos.com / OksanciaArt / beaubelle /
insomible / magurok5, обкладинка, 2020
© Hemiо Ltd, видання українською мовою,
2020
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

ЗМІСТ

Вступ	7
День 1. Вчимося запам'ятовувати	8
День 2. Короткочасна пам'ять	12
День 3. Довгочасна пам'ять	16
День 4. Процедурна пам'ять.	20
День 5. Щоденне запам'ятовування.	24
День 6. Стежте за ходом своїх думок	28
День 7. Пам'ять та емоції	32
День 8. Посилюємо процес запам'ятовування.	36
День 9. Робіть нотатки	40
День 10. Як писати короткий виклад змісту	44
День 11. Потрібна увага	48
День 12. Зосередьтеся	52
День 13. Вибудуйте спогади.	56
День 14. Як час впливає на спогади	60
День 15. Змішані спогади	64
День 16. Асоціативне запам'ятовування	68
День 17. Спростуйте, розбивши на фрагменти	72
День 18. Обміркована презентація.	76
День 19. Як запам'ятовувати дати	80
День 20. Паролі та PIN-коди.	84
День 21. Як знайти ключі	88
День 22. Імена та обличчя	92

День 23. Візуальна пам'ять	96
День 24. Візуальні способи запам'ятовування	100
День 25. Рима та ритм	104
День 26. Метод акронімів	108
День 27. Акростих	112
День 28. «Гачки» для пам'яті	116
День 29. Палаці пам'яті	122
День 30. Палаці з «гачками»	128
День 31. Списки покупок	132
День 32. Завчання текстів	136
День 33. Практикуйте навички	140
День 34. Способи запам'ятовування чисел	144
День 35. Способи запам'ятовування мовних правил	148
День 36. Фокуси пам'яті	152
День 37. Здоровий розум	156
День 38. Зсувні спогади	160
День 39. Як вивчати іноземні мови	164
День 40. Киньте собі виклик	168
Додаткові завдання	172
Відповіді	192
Про автора	194

ВСТУП

Перед вами книжка «Прокачай свою пам'ять. Цікаві вправи для тренування». Якщо ви читатимете бодай по кілька сторінок на день і виконуватимете два чи більше завдань до кожного дня, то зможете змінити свою пам'ять менш як за півтора місяця.

Пам'ять має надзвичайно важливе значення для всього, хто ми є. Без неї ви б не знали, хто ви, де ви чи які ви. Ви не змогли б будувати плани на майбутнє, пам'ятати минуле чи сформувати зв'язну думку. То чому ж ми приділяємо своїй пам'яті так мало уваги, якщо вона становить саму сутність нашого буття?

Якщо ви навчитеся, як найліпше використовувати свою пам'ять, це збагатить ваше життя. Завдяки цій програмі, де вміщено щоденні вправи для пам'яті, я проведу вас крок за кроком і допоможу вам у цьому. Використовуючи результати найновіших досліджень, а також випробувані й протестовані методи з попередніх видань, я покажу вам, як навіть маленькими легкими кроками можна дійти до значних результатів, що збережуться на все життя.

У книжку внесено спеціально розроблені різноманітні ігри для розвитку пам'яті, тому ви можете відразу ж застосувати на практиці багато способів, описаних у ній. І, звісно ж, не обов'язково ці сорок днів, розписаних у книжці, проходити поспіль — можете розтягнути їх на довший період і виконувати тоді, коли матимете вільний час. Взагалі на виконання деяких завдань у цій книжці вам може знадобитися не один день.

Після основної частини в кінці книжки розміщена невелика кількість додаткових вправ.

ДЕНЬ

1

ВЧИМОСЯ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ

- + Навіть просто використовуючи свою пам'ять, ви можете поліпшити її.
- + У сучасному житті ми рідко докладаємо свідомих зусиль, щоб запам'ятати що-небудь.
- + У нас усіх однакові спроможності довгочасної пам'яті.

ЩО?

Навіть якщо вам здається, що ваша пам'ять дуже погана, то довгочасна пам'ять — ваша здатність пам'ятати що-небудь і пригадати це через певний час — не гірша за довгочасну пам'ять інших людей. Її стан залежить від того, як ви її застосовуєте, і якщо не надто часто використовуєте її свідомо, то не дістаєте всіх переваг від її вроджених здатностей.

ЧОМУ?

До відносно недавнього часу багато людей не вміли писати, і тому їм доводилося зберігати все у своїй пам'яті: різні оповідки, сімейні історії, дні народження, вік тощо. Сьогодні ми поклали це завдання на телефони, щоденники та інші засоби й використовуємо свою пам'ять набагато менш усвідомлено.



Запропонований час виконання

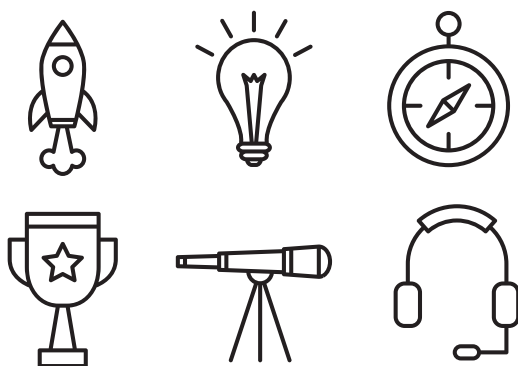
15 ХВИЛИН

▶ СПРОБУЙТЕ ◀

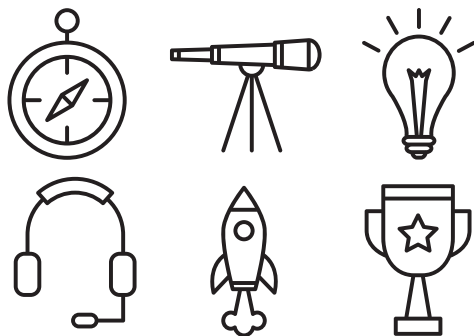
ДЕНЬ 1: ЗАВДАННЯ 1

Спробуйте виконати ці прості завдання для розвитку пам'яті. У наступні дні ми спробуємо інші варіації цих завдань, щоб ви могли побачити, як покращуються ваші навички запам'ятовування внаслідок тренувань.

Спочатку спробуйте запам'ятати ці об'єкти.



Тепер закрийте верхній малюнок і спробуйте пронумерувати ті самі об'єкти в тому ж самому порядку, в якому вони були розміщені на першому малюнку. Поставте 1 біля першого об'єкта в першому ряду, 2 — біля другого об'єкта в другому ряду, 6 відповідатиме останньому об'єктові в нижньому ряду.



▶ СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 1: ЗАВДАННЯ 2

Спробуйте виконати те ж саме завдання знову, але тепер зі словами. Спочатку запам'ятайте ці слова, потім, коли будете готові, закрийте їх і прочитайте список слів нижче.

- ▶ Космос
 - ▶ Електрика
 - ▶ Час
 - ▶ Уява
 - ▶ Фізика
 - ▶ Походження
-

Тепер закрийте верхній список і пронумеруйте слова в тому ж самому порядку, в якому вони були вказані, де 1 — це перше слово у вихідному списку, а 6 — останнє.

- ▶ Фізика
 - ▶ Час
- ▶ Електрика
 - ▶ Уява
- ▶ Космос
- ▶ Походження

▶ СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 1: ЗАВДАННЯ 3

У цьому завданні кожен малюнок пов'язаний зі словом. Уважно роздивіться ці малюнки та слова і спробуйте запам'ятати асоціації. Коли будете готові, закрийте малюнки й спробуйте вписати їх на малюнку нижче. Список слів доданий до малюнка.



▶ Замішання



▶ Щоденник



▶ Таємниця



▶ Нарцис



▶ Знаменитість



▶ Поштова скринька

А тепер закрийте верхній малюнок і підпишіть об'єкти на нижньому.

▶ Знаменитість; замішання; нарцис;
щоденник; поштова скринька, таємниця



ДЕНЬ 2

КОРОТКОЧАСНА ПАМ'ЯТЬ

- + Ваша короткочасна пам'ять утримує лише 5—7 об'єктів.
- + Короткочасна пам'ять тримає спогади лише 15—30 секунд.
- + Щоб запам'ятати більше, можна використати спосіб групування.

ЩО?

Короткочасна пам'ять зберігає тимчасову інформацію, яку ви тримаете в голові і яку швидко забудете, якщо тільки не переведете її в довгочасну пам'ять. Якщо хтось назве вам, наприклад, свою електронну адресу, а ви забудете її через двадцять секунд, то це тому, що вона зберігалася лише у вашій короткочасній пам'яті.

ЧОМУ?

Без короткочасної пам'яті ви б не змогли прочитати це речення — до того часу, коли ви дочитали б його до кінця, забули б усе, що вже прочитали. Можливо, забування не має жодної користі, але якби ви не забували, то непотрібна інформація швидко перевантажила б ваш мозок! Тож більшість короткочасних спогадів ніколи не переводяться в довгочасну пам'ять.



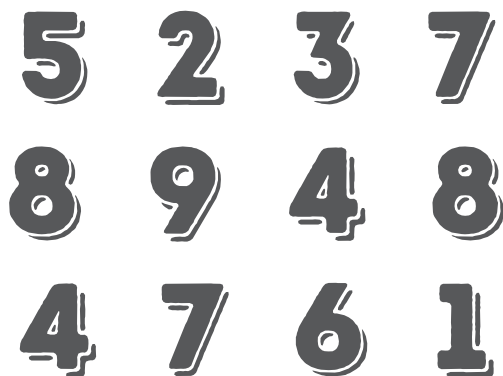
Запропонований час виконання

10 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 2: ЗАВДАННЯ 1

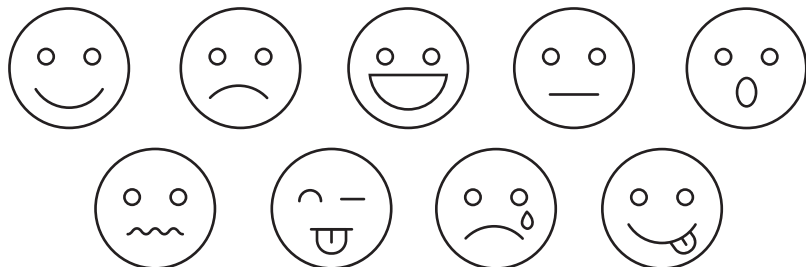
Повільно перегляньте ці числа, але не докладайте ніяких свідомих зусиль, щоб запам'ятати їх, а коли дійдете до останнього, швидко запишіть їх у тому ж самому порядку, не дивлячись у книжку.



Тепер перевірте свій результат. Скільки чисел ви змогли запам'ятати?

ДЕНЬ 2: ЗАВДАННЯ 2

Спробуйте виконати схоже завдання зі смайликами. Розгляньте кожен з них по черзі, не докладючи ніяких свідомих зусиль, щоб запам'ятати їх, потім згорніть книжку і спробуйте намалювати їх на окремому аркуші.



► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ЯК РОЗУМІТИ РЕЗУЛЬТАТ?

Ви змогли запам'ятати від п'яти до семи чисел? Але не впоралися з такою ж кількістю смайликів?

Кількість чисел, які ви запам'ятали, певним чином указує на те, який у вас обсяг короткочасної пам'яті. Ви в змозі навчитися ефективніше використовувати її, що насправді може збільшити обсяг інформації, яку вам вдасться швидко запам'ятовувати, проте не в змозі збільшити неопрацьовану, базову кількість елементів, що їх зможете запам'ятати. Саме це й відрізняє короткочасну пам'ять від довгочасної, яка тримає спогади довше ніж 30 секунд, для чого в нас, здається, ефективно функціює необмежений обсяг пам'яті.

Ви, мабуть, сприймали кожне число як окремий елемент, але смайлики виявилися складнішими, тож, можливо, ви розглянули той, що у нижньому ряду: «висолопив язика, підморгує лівим оком». Якщо так, то на це ви, ймовірно, використали два «слоти» своєї короткочасної пам'яті, через що запам'ятати стільки ж смайликів, скільки й чисел, було складніше. Поєднання кількох думок в один «елемент» пам'яті — це ключовий тип методики запам'ятовування, який ми розглянемо в цій книжці.

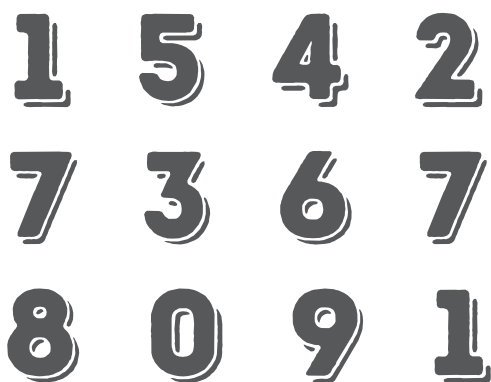
ЗМІШАНІ ПОЧУТТЯ

Здається, у нас є різні короткочасні спогади для різних почуттів, тому ви, можливо, здатні одночасно запам'ятати якийсь запах, дещо з того, що бачили, а також кілька фактів. Ці спогади досить швидко зникнуть із вашої короткочасної пам'яті. На жаль, якщо спробуєте одночасно проглянути *й обличчя, і числа* з попередньої сторінки, то зрозумієте, що у вас нічого не вийде, тому що ви, найпевніше, почнете про себе описувати і числа, і обличчя словами.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 2: ЗАВДАННЯ 3

Спробуйте повільно роздивитися ще один набір чисел, також не докладаючи свідомих зусиль до того, щоб запам'ятати, але цього разу згрупуйте їх. Наприклад, спробуйте прочитати перші дві цифри як «15», а не «1» та «5». Після цього подивіться, скільки ви зможете записати, не зазираючи в книжку.



А тепер перевірте результат. Чи допоміг вам цей спосіб запам'ятати більше цифр хоча б на одну? Не хвилюйтеся, якщо ні, тому що цей спосіб потребує тренування, до того ж може виявитися, що, хоч би як намагалися, ви не здатні вмістити багатозначні числа, як «42», у єдиний «слот».

ЯК МИ ВИКОРИСТОВУЄМО КОРОТКОЧАСНУ ПАМ'ЯТЬ

Ми використовуємо свою короткочасну пам'ять, щоб тримати думки в голові, а тому вона — ключовий елемент для участі в розмові, пошуку аргументів або міркувань про те, що робити далі. Втім нам потрібно перенести всі думки й спогади, крім найсвіжіших, з короткочасної пам'яті в довгочасну, і саме на цьому ми зосередимо свої зусилля в цій книжці.

ДЕНЬ 3

ДОВГОЧАСНА ПАМ'ЯТЬ

- + Довгочасна пам'ять тримає спогади більше як одну хвилину.
- + У неї немає часових обмежень.
- + Більшість довгочасних спогадів з часом забувається.

ЩО?

Усе, що ви хочете зберегти в пам'яті довше від однієї миті, потрібно перевести в довгочасну пам'ять. Якщо ви хочете «пам'ятати» що-небудь, то маєте на меті перевести це в довгочасну пам'ять. Такі спогади зберігаються завдяки змінам у вашому мозку.

ЧОМУ?

Якби ми не змогли згадати, що робили вчора або кілька хвилин тому, то б не змогли жити нормальним життям. Наші спогади роблять нас тими, хто ми є, і без них ми були б порожньою оболонкою самих себе. Природно, що довгочасні спогади накопичуються протягом усього нашого життя, без наших свідомих зусиль, тоді як інші спогади, наприклад переліки фактів, зазвичай вимагають значно більших зусиль.



Запропонований час виконання

12 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ЩО МИ ПАМ'ЯТАЄМО?

Ми пам'ятаємо найрізноманітніші речі. Ми пам'ятаємо, де були, що їли і з ким зустрілися сьогодні вранці, вчора та, можливо, навіть минулого тижня. Що незвичайніша подія, то вища ймовірність, що ми її запам'ятаємо.

Ми пам'ятаємо запахи; ми пам'ятаємо побачене; ми навіть можемо пам'ятати дотики. Ми також пам'ятаємо емоції та те, як почувались у важливі моменти життя.

Спочатку спогади зберігаються в мозку завдяки певним хімічним змінам, а пізніше — завдяки істотнішим фізичним перетворенням, фіксуючи невеликі окремі факти про моменти нашого життя. Вони існують у взаємозв'язку один з одним, а тому спогад про троянду може викликати спогад про аромат, колір чи місце, а потім про людину, подію тощо. Що більше якийсь спогад пов'язаний з іншими, то простіше нам його пригадати. Ось чому старі спогади можуть раптом повернутися, коли їх викликає інша думка чи переживання. Так само й уся наша пам'ять: через те що окремі спогади дуже специфічні, те, що ми вважаємо єдиним цілим, — людська пам'ять — насправді часто становить цілу низку пов'язаних один з одним спогадів.

Більшість спогадів з часом згасають, якщо періодично не повертатися до них і не зміцнювати. Ось чому ми врешті-решт забуваємо майже все про шкільний предмет, про який колись знали так багато, якщо перестаємо використовувати його в подальшому житті.

Спогади також можуть змінюватися з часом, а реальні спогади про події можуть змішуватися з помилковими спогадами, які з'явилися внаслідок того, що ми почули чи побачили пізніше. Наші спогади містять набагато більше помилок, ніж ми думаємо.

▶ СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 3: ЗАВДАННЯ 1

Довгочасна пам'ять — це набагато більше, ніж запам'ятовування фактів, але вміння свідомо запам'ятовувати інформацію, яку ми хочемо згадати пізніше, дуже корисне. Спробуйте виконати нижчевказані завдання, щоб перевірити початкові навички своєї довгочасної пам'яті.

Розгляньте цей список переможців Букерівської премії, потім закрийте його і спробуйте пригадати якомога більше назв книжок, вписавши їх у список з прізвищами авторів.

- ▶ 1980 р.: «Обряди переходу» Вільям Голдінг
- ▶ 1981 р.: «Опівнічні діти» Салман Рушді
- ▶ 1982 р.: «Список Шиндлера» Томас Кенілі
- ▶ 1983 р.: «Життя і час Міхаеля К.» Дж. М. Кутзее
- ▶ 1984 р.: «Готель “Біля озера”» Аніта Брукнер.

А тепер заповніть пропуски:

- ▶ 1980 р.: _____ Вільям Голдінг
- ▶ 1981 р.: _____ Салман Рушді
- ▶ 1982 р.: _____ Томас Кенілі
- ▶ 1983 р.: _____ Дж. М. Кутзее
- ▶ 1984 р.: _____ Аніта Брукнер.

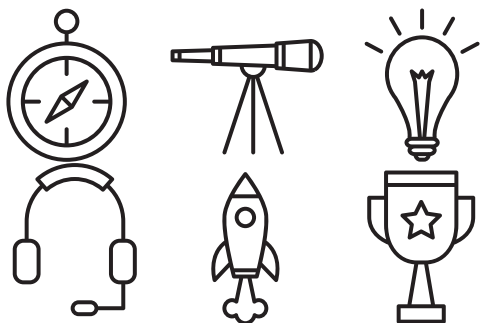
► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 3: ЗАВДАННЯ 2

Чи запам'ятали ви яку-небудь інформацію з вправ першого дня? Напевно, ні, якщо не витратили багато часу на те, щоб вивчити її, бо її не надто легко запам'ятати, а ваш мозок не подумав, що це інформація, яку варто зберегти надовго.

Спробуйте виконати завдання нижче й перевірити, що ви запам'ятали.

- У якому порядку були ці картинки спочатку?

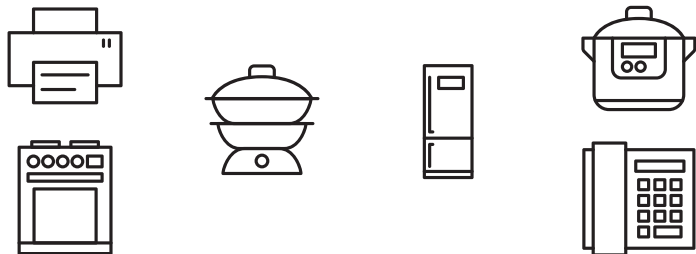


- У якому порядку були спочатку розташовані ці слова?

Фізика, час, електрика, уява, космос, походження.

- Яке слово відповідає кожному з цих малюнків?

Знаменитість; замішання; нарцис; щоденник, поштова скринька, таємниця.



ДЕНЬ 4

ПРОЦЕДУРНА ПАМ'ЯТЬ

- + Деякі довгочасні спогади дозволяють автоматизувати різні процеси.
- + З часом фізичні навички потребують меншої концентрації.
- + Така довгочасна пам'ять називається процедурною.

ЩО?

Коли ми вчимося ходити, їздити на велосипеді, плавати чи навіть керувати автомобілем, ці фізичні навички спочатку вимагають значної концентрації. Однак з часом вони потребують дедалі меншої концентрації, бо процедурна пам'ять вчиться повторювати ці здобуті навички без свідомої уваги з нашого боку. Такі навички можуть постійно вдосконалюватися протягом тривалого періоду, як, наприклад, піаніст покращуватиме свої вміння все життя.

ЧОМУ?

Якби нам доводилося щодня обмірковувати елементарні дії, то небагато що змогли б зробити. Натомість ми вчимося їх виконувати автоматично. Без цієї здатності ми б також не змогли вдосконалюватися в чому-небудь, тому що нам довелося б витратити забагато зусиль і уваги лише на основні навички.



Запропонований час виконання

10 ХВИЛИН

▶ ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ДЕНЬ 4: ЗАВДАННЯ 1

Існують різні види діяльності, якими можна зайнятися, щоб випробувати свою процедурну пам'ять, але через саму сутність цих вправ їх не можна виконати за один день.

Однак, щоб продемонструвати потужний ефект вашої процедурної пам'яті, ви можете дістати задоволення, опановуючи одне з наведених нижче вмій, якщо у вас ще немає кваліфікації в цих сферах:

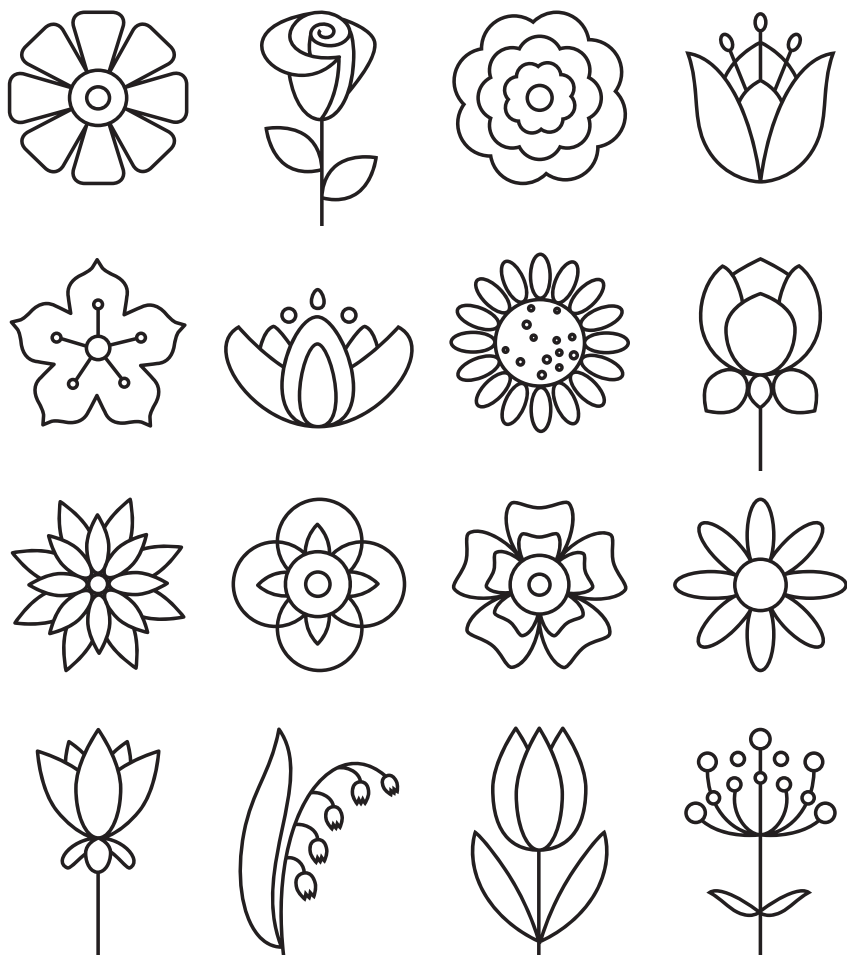
- ▶ Жонглювати — за тиждень щоденної практики ви можете навчитися досить упевнено жонглювати трьома м'ячиками.
 - ▶ Навчитися тасувати карти, змішуючи дві половинки колоди.
 - ▶ Вивчити кілька цікавих викрутасів зі склянками, які виробляють бармени.
- ▶ Навчитися грати кілька базових акордів на гітарі.
 - ▶ Навчитися виконувати кілька простих фокусів на спритність рук.
- ▶ Навчитися писати чи малювати недомінантною рукою.
 - ▶ Навчитися їздити на велосипеді.
- ▶ Навчитися плавати або опанувати новий стиль плавання.
- ▶ Навчитися точніше закидати баскетбольний м'яч у кільце.
- ▶ Навчитися друкувати на клавіатурі всіма пальцями обох рук.
 - ▶ Вивчити кілька основних способів каліграфії.

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ДЕНЬ 4: ЗАВДАННЯ 2А

Закрийте праву сторінку. Потім спробуйте перевірити пам'ять: уважно роздивіться квіти на малюнку нижче.

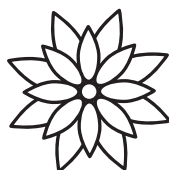
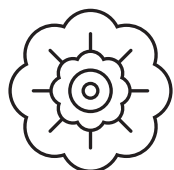
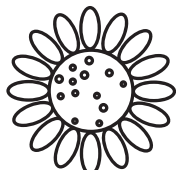
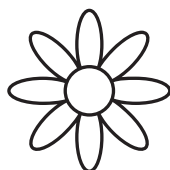
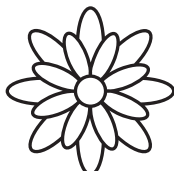
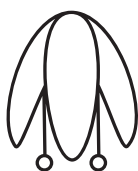
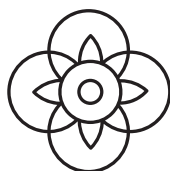
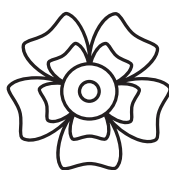
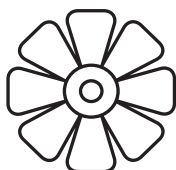
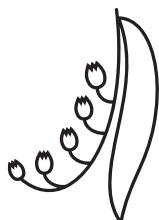
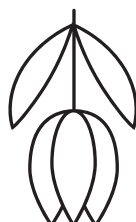
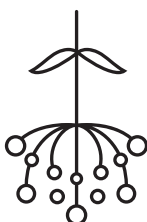
Розглядайте малюнок не більш ніж хвилину, потім закрийте його й відкрийте завдання на протилежній сторінці.



► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ДЕНЬ 4: ЗАВДАННЯ 2Б

Закрийте малюнок з квітами на лівій сторінці. Нижче на малюнку розміщено кілька — але не всі — квітів, які ви роздивлялися, та вони розташовані по-іншому. Коли будете готові, переверніть сторінку, щоб зображення були вгору, як напроти. Обведіть ті з них, яких *не було* на попередній сторінці.



ДЕНЬ 5

ЩОДЕННЕ ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ

- + Щоб покращити пам'ять, почніть використовувати її ще більше.
- + Намагайтеся запам'ятовувати речі, які зазвичай запи-суєте.
- + Перевірте себе пізніше на предмет того, що пам'ята-єте досі.

ЩО?

Більшість із нас робить мало свідомих спроб запам'ятати що-небудь, крім випадків, коли ми складаємо якісь шкільні чи професійні іспити. Часто це означає, що ми дуже мало розуміємо, завдяки чому запам'я-товуємо інформацію або як можемо запам'ятати щось свідомо.

ЧОМУ?

Як і з будь-якою іншою навичкою, що більше ви практикуєте ненав-мисне запам'ятовування чого-небудь у повсякденному житті, не так, як коли переглядаєте матеріал, готуючись скласти якийсь тест, то кра-ще це зрозумієте. Способи, викладені в цій книжці, можливо, вимага-тимуть значних зусиль, коли ви вперше спробуєте їх застосувати, але з часом вони стануть частиною вас.



Запропонований час виконання

15 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

Наступного разу, коли підете по магазинах, спробуйте запам'ятати список покупок. Звісно, його можна написати, але використовуйте записи лише як підказку.

Нам дійсно *краще* запам'ятовувати дещо, аніж записувати: PIN-коди банківських карток та паролі до різних облікових записів. Коли почнете завчати їх напам'ять, можете почати з того, що вивчіть лише шматочок пароля, а решту запишіть і підглядайте. Наприклад, можете придумати незвичну комбінацію букв (на кшталт «pzrg» або щось таке) і додавати її в кінці пароля, який записали. Отже, навіть якщо хтось і дістане ваш список паролів, він навряд чи зможе їх використати.

ТЕРМІНОВІ КОНТАКТНІ НОМЕРИ

Ви завжди заглядаєте в телефон, записник чи комп'ютер, щоб згадати номери телефонів друзів та родичів? Чи зможете ви згадати всі необхідні номери телефонів, якщо в складній ситуації у вас не буде під рукою записника чи телефона? Якщо ні, слід докласти зусиль, щоб завчити їх напам'ять.

Ви, можливо, також захочете вивчити електронні, поштові адреси, дні народження та іншу інформацію про важливих для вас людей. Ніколи не знаєш, коли вона знадобиться, до того ж це корисно для тренування пам'яті.

Також переважно для запам'ятовування чого-небудь потрібна більш як одна спроба, тому, якщо вам потрібно запам'ятати кілька телефонних номерів, обов'язково перевірте себе пізніше. Чи зможете ви записати ці номери без помилок сьогодні ввечері? А завтра чи наступного тижня? Постійна перевірка й повторення вивченого допоможуть зміцнити закріплене в пам'яті.

▶ СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 5: ЗАВДАННЯ 1

Погляньте, як добре ви зможете запам'ятати ці PIN-коди.

Протягом двох хвилин спробуйте запам'ятати числа нижче, а потім дайте відповіді на запитання, що під ними.

БАНК: 1983

СПОРТЗАЛ: 7382

ОФІС: 4810

СЕЙФ: 2284

Коли будете готові, закрийте числа й назви місць, з якими вони пов'язані, і спробуйте записати всі чотири PIN-коди у відповідних рядках:

▶ ОФІС: _____

▶ БАНК: _____

▶ СЕЙФ: _____

▶ СПОРТЗАЛ: _____

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 5: ЗАВДАННЯ 2

Перед вами кілька вигаданих паролів. Погляньте на них і спробуйте запам'ятати, якому обліковому записові відповідає кожен з них. Як тільки будете готові, прочитайте завдання нижче.

Е-ПОШТА: LETMEINPLEASE

ФОТО: MONKEYLOGIN

БАНК: QWERTY123

КАЛЕНДАР: DRAGON

СПИСОК СПРАВ: QAZWSX

ІГРИ: ADMIN123456

Коли будете готові, закрийте паролі й облікові записи та перевірте, скільки паролів ви зможете згадати:

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| ▶ БАНК: _____ | ▶ ІГРИ: _____ |
| ▶ КАЛЕНДАР: _____ | ▶ ФОТОГРАФІЇ: _____ |
| ▶ СПИСОК СПРАВ: _____ | ▶ Е-ПОШТА: _____ |

ДЕНЬ 6

СТЕЖТЕ ЗА ХОДОМ СВОЇХ ДУМОК

- + Ваші здібності запам'ятовувати та інтелект взаємопов'язані
- + Важливо ретельно стежити за ходом своїх думок
- + Намагайтеся не забувати, що хотіли сказати або про що думали

ЩО?

Ви розмовляєте з кимось і хочете щось сказати, але чомно чекаєте паузи, щоб вставити слово. І от пауза, але ваша чудова думка десь зникла, а в голові залишилася сама порожнеча. Або, можливо, у вас виникла розумна думка, поки робили щось інше, але пізніше виявили, що не можете її пригадати.

ЧОМУ?

Усі ми іноді можемо втратити хід власних думок. Насамперед коли ми відволікаємось. Але як бути, якщо ми хочемо бути впевненими, що не забудемо чого-небудь? Вам потрібно намагатися прив'язати свою думку до чогось, що ви навряд чи забудете, щоб мати спосіб повернутися до неї, — це, своєю чергою, змушує вас зосередитися й на цьому, а відтак ця думка закріплюється в пам'яті ще міцніше.



Запропонований час виконання

15 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ЗОСЕРЕДЖЕНЕ МИСЛЕННЯ

Щоб стежити за ходом власних думок, а до того ж ще й за ходом розмови, вам доведеться звертати увагу та запам'ятовувати те, про що ви думали, або що було сказано. Отже, здатність запам'ятовувати міцно пов'язана з інтелектом, бо кожен, хто має труднощі з цими операціями, матиме ще більші труднощі з тим, щоб вибудовувати складні, взаємопов'язані думки.

Існує кілька основних порад щодо того, як утримувати контроль над ходом власних думок:

- Будьте уважні — уникайте всього, що відволікає, й намагайтеся зосередитися.
- Повторюйте ключові думки, які ви хочете запам'ятати, в ідеальному разі переформулюйте їх.
- Знайдіть спосіб пов'язати все, що можете забути, з чимось, що ви навряд чи забудете.

У наступні дні ми розглянемо всі ці поради детальніше, але їхня основна ідея полягає в тому, що вам потрібно повідомити мозок, що це важлива думка, і думати про щось конкретне, що допоможе вам пізніше пригадати її.

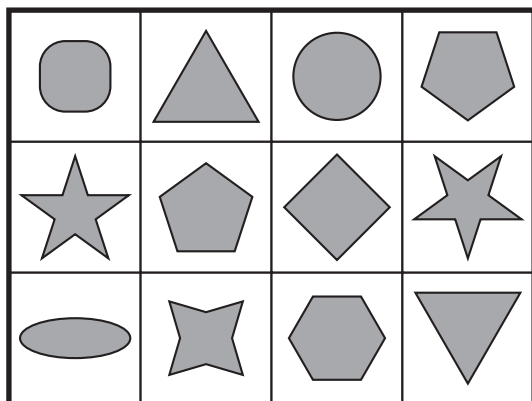
Під час бесіди застосувати такі вміння буде непросто, тому що ви не захочете пропустити якусь частину розмови, доки концентруватиметеся на тому, щоб не забути чогось. Але, потренувавшись навіть децидю, ви побачите, що швидко зможете покращити здатність стежити за ходом своїх думок.

Навіть невелике поліпшення ваших здатностей дасть вам користь у різних аспектах життя. Ба більше, це зменшить рівень стресу від того, що ви нездатні запам'ятати основні думки в ході розмови, й дозволить вам почуватися в ній вільніше.

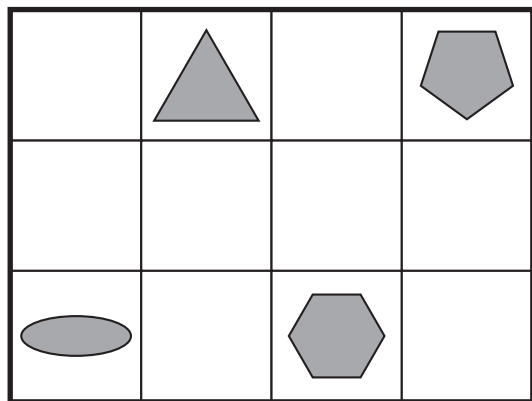
▶ СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 6: ЗАВДАННЯ 1

Спочатку закрийте нижню частину сторінки. Потім уважно роздивіться, як розташовані фігури у ґратці, й спробуйте запам'ятати. Коли будете готові, прочитайте завдання нижче.



Закрийте верхню частину сторінки. У нижній ґратці вміщено деякі, але не всі фігури з верхньої ґратці. Чи можете ви доставити пропущені фігури у відповідні квадрати?



▶ СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 6: ЗАВДАННЯ 2

Погляньте на список міст України й зверніть увагу на порядок, в якому вони перелічені. Потім, коли відчуєте, що запам'ятали порядок, закрийте їх і спробуйте записати правильний номер у список поруч із назвами міст, які тепер організовані в іншому порядку.

- | | |
|------------------|---------------|
| ▶ 1: Амвросіївка | ▶ 6: Тетіїв |
| ▶ 2: Бахчисарай | ▶ 7: Дрогобич |
| ▶ 3: Батурин | ▶ 8: Зміїв |
| ▶ 4: Гадяч | ▶ 9: Жмеринка |
| ▶ 5: Коломия | ▶ 10: Збараж |

Закривши список угорі, спробуйте записати правильні номери поруч з кожним містом. У цьому списку вони вміщені в іншому порядку:

- | | |
|------------------|---------------------|
| ▶ ____: Зміїв | ▶ ____: Амвросіївка |
| ▶ ____: Тетіїв | ▶ ____: Жмеринка |
| ▶ ____: Гадяч | ▶ ____: Коломия |
| ▶ ____: Батурин | ▶ ____: Збараж |
| ▶ ____: Дрогобич | ▶ ____: Бахчисарай |

ДЕНЬ
7

ПАМ'ЯТЬ ТА ЕМОЦІЇ

- + Ваш мозок пам'ятає те, що важливо для вас.
- + Особливо сильно запам'ятовуються моменти сильних емоцій.
- + Сміх може викликати позитив.

ЩО?

Ви коли-небудь помічали, як добре пам'ятаєте, де були в ту мить, коли вас повідомили про жахливу трагедію або особливо сумну новину? У ці моменти ми переживаємо такі сильні емоції, які можуть назавжди закарбуватися в пам'яті.

ЧОМУ?

Коли трапляється подія, що має надзвичайне значення, ваш мозок звертає на це увагу. Потужні емоції породжують найсильніші спогади. На щастя, це здатні робити не лише катастрофи, але й добрі новини. Наприклад, люди старшого віку можуть пригадати, де вони були, коли людина вперше висадилася на Місяць. Такий ефект можуть спричиняти не лише хороші новини: смішні речі теж добре запам'ятовуються.



Запропонований час виконання

18 ХВИЛИН

ВІДПОВІДІ

Зазвичай ви можете легко знайти відповідь на будь-яке питання в завданнях на розвиток пам'яті в цій книжці, якщо повернетесь до вихідного матеріалу, який вам запропоновано запам'ятати. Для головокруток «знайдіть відмінність», де відповідь може бути зрозумілою не відразу, розв'язки наведено нижче.

ДЕНЬ 10: ЗАВДАННЯ 1

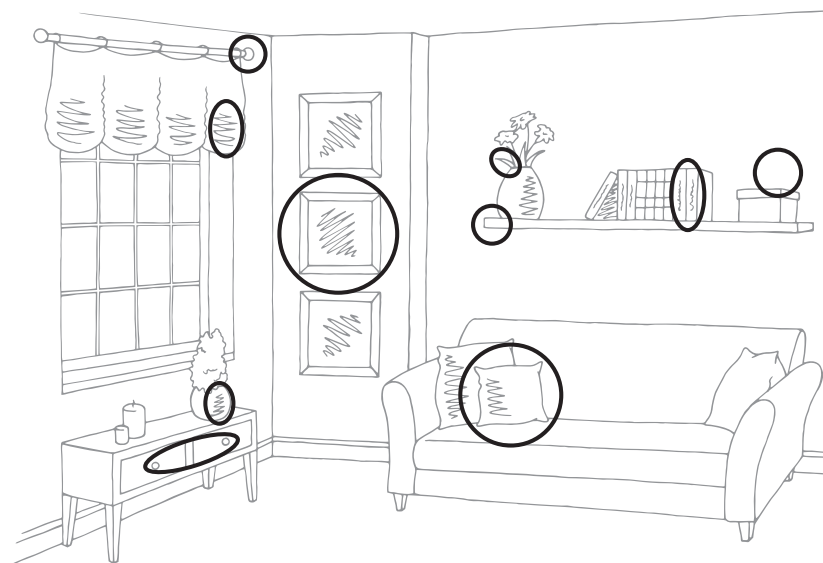
Десять відмінностей виділено в тексті курсивом.

«Було то року Божого тисяча сімсот *шістдесят* п'ятого. У той благословенний час на Англію таки зійшло одкровення. Місіс *Норткотт* щойно виповнилося двадцять п'ять благословенних літ, і через це одному *сержантові* лейб-гвардії, обдарованому вмінням пророцтва, було звірене велике видіння, що сповіщало про те, що вже встановлено день, коли земля розкриється й *парламент* з Вестмінстером зникнуть у її безодні. Навіть *коклейнська примара* перестала з'являтися лише *кілька років* тому, після того як простукала все, що хотіла сказати, точнісінько як наші давніші духи (які виявили просто-таки надприродний брак оригінальності) простукали всі свої повідомлення. Втім останнім часом до англійської корони та її *підданих* почали доходити цілком людські повідомлення про зовсім *небесні* події від Конгресу британських *громадян* в Америці, які, як не дивно, виявилися для всього людства важливішими за будь-які повідомлення від *коклейнських голопуцьків*».

▶ ВІДПОВІДІ ◀

ДОДАТКОВЕ ЗАВДАННЯ 8

Відмінності на малюнках обведено колом.



ПРО АВТОРА

Гарет Мур, доктор філософії, — автор низки книжок-бестселерів для тренування мозку та збірників головокруток для дітей і дорослих, що завоювали міжнародну славу. Серед його творів: «Енігма: зламай код», «Від точки до точки», «Інтелектуальні ігри для розумних дітей», «Латеральна логіка» та «Екстремальні лабіринти». Його книжки розійшлися мільйонними накладами у Великій Британії й перекладені тридцятьма мовами світу. Він також створив веб-сайт для тренування мозку *BrainedUp.com* і керує веб-сайтом з головокрутками *PuzzleMix.com*.

Популярне видання

МУР Гарет

Прокачай свою пам'ять. Цікаві вправи для тренування

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *О. В. Телемко*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *А. В. Альошичева*

Підписано до друку 24.06.2020.
Формат 60x90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 12.
Наклад 4000 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

Мур Г.

М91 Прокачай свою пам'ять. Цікаві вправи для тренування / Гарет Мур ; перекл. з англ. Н. Мочалової. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. — 192 с. : іл.

ISBN 978-617-12-8110-3

ISBN 978-1-78929-018-9 (англ.)

Від запам'ятовування паролів, PIN-кодів і текстів публічних виступів до справжніх па-лаців пам'яті. Книжка допоможе натренувати пам'ять і перетворити її на носій майже безмежної місткості. Вправи, методики, лайфхаки. Із цими тренуваннями ви забудете тільки про одне: як це — не пригадати щось. Декілька сторінок на день — і вже за півтора місяця ви досягнете значних результатів. Мегаефективна програма, що ос-нована на результатах найновіших досліджень, а також випробувані методи автора.

УДК 374



Ви — це ваш мозок. І він чекає, коли ви зможете використати весь його потенціал. Ідеальна нагода — влаштувати 40-денний марафон «мозкового штурму». Персональний тренер з інтелектуальної прокачки Гарет Мур підготував круті вправи на всі «групи м'язів». День за днем, крок за кроком долайте невеликі прості етапи, які ґрунтуються на найновіших наукових досягненнях і вчать сповна використовувати вроджені здібності. Складайте власний графік тренувань і займайтесь у вільний час! Бо для розв'язання деяких завдань вам знадобиться не один день...