

БОРИС НИКОЛАЙ КОНРАД

ВАШ МОЗГ СПОСОБЕН НА ВСЁ!

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ПО ТРЕНИРОВКЕ ПАМЯТИ
И ВНИМАНИЯ ЗА 30 ДНЕЙ

УДК 159.953+612.82

ББК 88.3

K64

Boris Nikolai Konrad
MEHR PLATZ IM GEHIRN

Перевод с немецкого Веры Антоновой

В книге имеются упоминания социальных сетей Facebook (Фейсбук) и Instagram (Инстаграм). Деятельность американской транснациональной холдинговой компании Meta Platforms Inc. по реализации продуктов — социальных сетей Facebook и Instagram запрещена на территории Российской Федерации.

Конрад Б. Н.

K64 Ваш мозг способен на всё! Простые упражнения по тренировке памяти и внимания за 30 дней / Борис Николай Конрад ; [пер. с нем. В. С. Антоновой]. — М. : Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус, 2024. — 224 с. : ил.

ISBN 978-5-389-22396-7

Книга известного эксперта в области работы памяти, чемпиона мира по мнемотехнике Бориса Николая Конрада резюмирует его опыт, накопленный почти за 20 лет тренировок по запоминанию, и содержит простые и эффективные рекомендации. В короткие сроки вы сумеете достичь существенных успехов во владении навыками запоминания в повседневной жизни, «увеличить пространство» в мозге, обрести спокойствие и уверенность, улучшить свою память и качество жизни в целом.

«Надеюсь, эта книга станет для вас “инструкцией по применению мозга” и покажет, как использовать и тренировать память, как снизить стресс, стать спокойнее и сосредоточеннее, а в будущем уверенно использовать мозг для того, для чего он и предназначен. Так вы научитесь решать задачи, которые с трудом даются большинству людей, ведь лишь немногие знают, что и как можно улучшить». (Борис Николай Конрад)

УДК 159.953+612.82

ББК 88.3

ISBN 978-5-389-22396-7

© Ariston Verlag / Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany, 2022

© Антонова В.С., перевод на русский язык, 2024

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024

Азбука Бизнес®

Оглавление

Предисловие	9
Глава 1. Проверьте свою память	27
Глава 2. Руководство по работе с памятью	51
Глава 3. Место, место, место!	94
Глава 4. Коды памяти	125
Глава 5. Как запоминать имена	144
Глава 6. Повторение — мать учения: 30 дней для полного контроля над памятью	167
План тренировки памяти: 30-дневная программа	172
Глава 7. Проверьте свою память	201
Слова благодарности	219
Источники	221

Предисловие

У вас порой возникает чувство, будто голова переполнена? На вас обрушивается слишком много информации. Так много, что всего и не запомнить, и все требует вашего внимания. Вы не одиноки! В современном мире мы подвергаемся все большему стрессу. Цифровизация обещает улучшить жизнь, но в то же время вызывает еще больше стресса. Возможность увидеть все что угодно не успокаивает, а, наоборот, вызывает чувство, будто успеть за всем нереально. Семья, работа, учеба, друзья и хобби — все это требует внимания и сосредоточенности. Во всех этих сферах нас заваливает информацией, которую хочется посмотреть и запомнить.

Мало кто считает свою память хорошей. Едва ли кому-нибудь удастся полностью раскрыть ее потенциал. Поток информации не иссякает, и отделять зерна от плевел нет времени. Но есть и хорошая новость: эта книга научит вас использовать память по максимуму, поможет достичь покоя в голове и расслабиться, пока на вас льются бесконечные реки информации, требующей вашего внимания, а кроме того — позволит вам больше никогда не забывать имена, пароли и содержание половины списка покупок.

БЛИЦ О ПАМЯТИ: ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Часто ли вам приходится искать ключи? Бумажник? Очки? Обычно именно эти предметы люди, сами того не осознавая, оставляют где-нибудь дома. Это явление не имеет к памяти никакого отношения! Как минимум так я оправдываю себя, когда спрашиваю жену, не видела ли она мои ключи. В ответ она всегда задает вопрос: разве не за мастера-мнемониста она выходила замуж?

Но ведь так оно и есть: виноваты не проблемы с памятью. В этом случае вся суть во внимательности. Я захожу в дом и слышу, как кричит один из наших сыновей-близнецов, как звонит телефон, а еще мне, возможно, хочется побыстрее включить телевизор, чтобы не пропустить футбольный матч. Моему мозгу вообще некогда заниматься чем-то настолько тривиальным — запоминать, куда я положил ключи. Так они и оказываются на диване, на кухонном столе или возле телевизора, а не на полке в прихожей, где им самое место, и я этого даже не замечаю. Так что, если вы потеряли ключи один раз, беспокоиться не о чем. Если вы регулярно находите ключи в духовке, в холодильнике или в стиральной машине, тогда у вас есть повод для волнений. Но никак не в том случае, если время от времени вам приходится их искать.

Самое простое решение этой проблемы настолько очевидно, что мне почти неловко о нем говорить: вазочка на тумбе, ящик для ключей или крючок на стене в прихожей у входной двери — вот где место для ключей. Только хранить их действительно придется именно там. Каждый раз. То же самое касается телефона, кошелька или очков: постарайтесь сознательно оставлять их в одном и том же месте. Однако, если это невозможно, кладите предметы сознательно, направляйте на них свое внимание!

Решив поиграть с детьми, я снимаю очки, а потом медленно и отчетливо (про себя) говорю: «Сейчас я положу очки на каминную полку!» Там я и найду их позже. В большинстве случаев. Пока дети маленькие, вещи иногда исчезают. Тогда все же стоит заглянуть в ящик с игрушками.

Постарайтесь каждый раз, когда вы что-то убираете, подключать сознание, хотя бы на какое-то время. Проговаривайте вслух или про себя, что и куда вы кладете. Вот увидите, вам гораздо реже придется искать вещи.

Развитие технологий обещает, что памятью нам придется пользоваться гораздо реже, чем прежде. Устройства вроде компьютера или смартфона автоматически запоминают логины и пароли. Имена новых соседей мы узнаем в соцсетях, когда приходит запрос на добавление в друзья — вы не успеете даже познакомиться у входной двери. В каждой крупной компании есть программы для хранения большей части корпоративной информации — системы управления корпоративным контентом. Разумеется, в них есть функция поиска и полезные инструменты, которые позволяют получить информацию в нужный момент благодаря предполагаемому или реальному искусственному интеллекту. Несмотря на это, многие люди все чаще испытывают стресс, хотя, очевидно, все эти средства должны облегчать нам жизнь. Как такое сочетается друг с другом?

Если коротко, наша память не рассчитана ни на современные скорости обработки информации, ни на ее возросшее количество, ни на характер тех сведений, которые ей приходится обрабатывать изо дня в день. Более того, никто нам не объясняет, как лучше всего использовать мозг. На самом деле существуют методы запоминания, которые позволяют значительно улучшить качество обучения. Но почти никто ими не пользуется.

При покупке компьютера или автомобиля вам дают инструкцию, зачастую на сотни страниц. Недавно я купил в мебельном магазине подушку с чехлом. Даже к ней прилагалась инструкция на шесть страниц! Надеюсь, эта книга станет для вас инструкцией по применению мозга и покажет, как использовать и тренировать память, как снизить стресс, стать спокойнее и сосредоточеннее, а в будущем уверенно использовать мозг для того, для чего он и предназначен. Так вы научитесь решать задачи, которые с трудом даются большинству людей, ведь лишь немногие знают, что и как можно улучшить.

По крайней мере, так произошло со мной. В школе меня раздражало, что нужно столько всего запоминать. Как и для большинства учеников, для меня фраза «выучить наизусть» была скорее ругательством. «Зубрить» было скучно и трудно. Зачем мне учить слова на латыни, если они есть в словаре? Запоминать имена политиков, математиков или королей? Чаще всего мне это казалось бессмысленным. И безнадежным.

Сейчас мое мнение изменилось. Да, изучать и запоминать всевозможные факты приходится не только в школе, но в этом не всегда видят необходимость. Когда мы не понимаем, к чему приведет то или иное действие, то испытываем разочарование и даже злимся. А когда знаем и убеждаемся на практике, как легко чему-то научиться, то начинаем получать удовольствие! Даже школьники и студенты не сомневаются в том, что временами нужно чему-то учиться, пусть это и дается с трудом. Сегодня я знаю, что учиться — не противно, не сложно и не скучно, а зачастую даже не утомительно. Существуют прекрасные методики для изучения практически всего, независимо от таланта, возраста или интеллектуальных способностей.

В настоящее время я исследую мозг, изучаю с научной точки зрения, как работает память и как ее тренировать. Исследования приводят к однозначному выводу. Любой человек может натренировать память, улучшить ее качество, а значит, изменить свой мозг! [1] Может показаться, что на это уходит много сил, но на самом деле затраты не так уж велики. Наши исследования показали: тренировка памяти в течение всего лишь нескольких недель уже приводит к значительным улучшениям. И еще: при выполнении учебного задания меньшую активность в мозге мы наблюдаем у тех, кто тренировал память! Таким образом, тренированным людям требуется меньше энергии и усилий, чтобы запоминать информацию значительно лучше, чем людям нетренированным [2] (см. раздел «Нейронная эффективность» в главе 2).

Поэтому занятия с помощью техник запоминания проходят гораздо спокойнее и отнимают меньше сил. В то же время возрастает уверенность в том, что вы сможете вспомнить информацию, а вместе с тем и прочность закрепления выученного, потому что правильные методы запоминания помогут сохранять информацию непосредственно в долговременной памяти!

Что еще более удивительно, тренируя навык запоминания, вы на самом деле ничего не меняете в самой памяти. Ее емкость весьма велика от природы, и она уже прекрасно работает. Просто вы используете ее не самым оптимальным образом. Вы наверняка очень хорошо запоминаете эмоции, переживания, истории и образы. К сожалению, пароли от личных страниц нельзя назвать эмоциональным опытом, а список дел — захватывающей историей. Но их можно такими сделать!

Иногда мы что-то забываем, но это не значит, что мозг работает с ошибками. Наоборот! Именно так наш мозг *генерирует* память. В 2016 году я опубликовал книгу «Как запомнить всё!»*, в которой подробно объяснил, как именно это работает и почему.

Подведем итог: не каждый завтрак важен. Не стоит запоминать каждую собаку, попавшуюся вам на пути. Все, что мозгу нужно знать для выживания, — это место, где находится завтрак, и для наших предков, в отличие от нас, эта задача была довольно сложной. Мозг должен уметь без промедления распознать любую собаку, знакомую или чужую, понять, как она выглядит: спокойна она или готова напасть в любой момент. Это происходит быстро именно потому, что мозг не запоминает всех собак.

* Русское издание: *Конрад Б.Н.* Как запомнить всё! Секреты чемпиона мира по мнемотехнике / Пер. с нем. А.Н. Анваера. М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2017.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ. ЛОЖНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Только что описанная склонность нашего мозга обобщать и сокращать информацию среди прочего приводит еще и к такому феномену, как ложные воспоминания. Американский когнитивный психолог Элизабет Лофтус изучает их на протяжении всей своей карьеры. Вот как выглядит типичный эксперимент профессора Лофтус: она просит людей рассказать о воспоминаниях из раннего детства. Затем говорит: «Знаете, я поговорила с вашими родителями. Помните, как вы заблудились в торговом центре, а потом почти час бродили и пытались их найти?» Сначала все отвечают: «Нет. Я такого не помню». Но на последующих встречах, когда испытуемым снова задают тот же вопрос, им начинает казаться, что воспоминания возвращаются — как минимум, некоторым из них. «Вот сейчас я что-то вспоминаю, — могут сказать они. — Рядом с кроватями в универмаге был такой большой плюшевый мишка. Он мне очень понравился, поэтому я на него засмотрелся. После этого я потерял родителей из виду». Затем исследователи говорили: «Это был всего лишь тест, такого никогда не было. Мы хотели узнать, как вы ответите». Некоторые возмущались: «Этого не может быть, мне же сейчас удалось все вспомнить!» Когда ложное воспоминание укладывается в голове, оно становится очень ярким и неотличимым от настоящего.

Ассоциации

Порой люди очень быстро реагируют на новые впечатления. Кошка или собака? Опасно или нет? Можете улыбнуться или просто проигнорировать этот факт, но даже в темноте вы мгновенно распознаете животное и решите, как на него реагировать. Это было бы невозможно, если бы мозгу сначала пришлось перебрать все воспоминания о разных животных. Вместо этого он должен уметь мгновенно извлекать из памяти концепции и производить на их основе реакцию. Такие концепции еще называют схемами (или когнитивными структурами).

Наш мозг непрерывно оценивает информацию, поступающую от органов чувств. Полученные схемы служат руководством к действию. Мы всегда учимся через ассоциации, соединяя старое с новым. Мне уже знакома такая ситуация? Чем этот раз отличается от других? Представьте, что вы услышали о новой практикантке. Возможно, во время работы между делом вам скажут, что она пробудет в вашей команде следующие несколько недель. Тогда у вас мгновенно появится представление об этом человеке. Наверное, это будет школьница или студентка, то есть молодая особа. Возможно, она доброжелательна и участлива, но при этом слишком много болтает по телефону. В отчете о стажировке она напишет, что многому научилась и прекрасно провела время, но на самом деле она не собирается особо вникать в рабочий процесс. Скорее всего, ее зовут Мари. Или Лиза. Итак, вы уже представили, как пройдут следующие несколько недель. Вы представляете, сколько дополнительной работы вас ожидает, зато она внесет хоть какое-то разнообразие в трудовые будни. Если у вас регулярно появляются стажеры, ни одного из них вы не сможете вспомнить уже через несколько лет. Конечно, кроме тех, кто выделяется на фоне других, не вписывается в стандартную схему. Такие люди остаются в памяти.

Закрепится новая информация у вас в памяти или нет — все зависит от нескольких критериев:

- наличие связи с существующими знаниями;
- эмоциональная вовлеченность, и насколько она сильна;
- наличие определенного местоположения;
- новизна и наличие ярких отличительных признаков по сравнению с тем, что было раньше;
- частота повторения.

Но вы можете взять бразды правления в свои руки и превратить сухую информацию, «бессмысленные» имена или произвольную последовательность цифр (например, номер те-

лефона или кредитной карты) в истории, наполненные эмоциями и тесно связанные с предыдущим опытом, а также найти им определенное место. Для этого нужно тренировать память с помощью мнемотехник. Поначалу придется прилагать усилия, но оно того стоит. До сих пор не уверены? Вот шесть фактов о тренировке памяти, которые вас убедят.

Шесть причин, почему стоит начать тренировать память уже сегодня

1. Мнемотехники освобождают место в мозге

Избыток информации может нас перегрузить, и одна из причин — отсутствие места для нее в голове. В буквальном смысле. Информация и воспоминания хранятся в разных местах. Память — не жесткий диск. Новая информация постоянно поступает в мозг через кратковременную память. Емкость кратковременной памяти очень мала. В течение дня накапливается все больше и больше информации, которую мозг не успевает качественно обработать. Затем, когда мы засыпаем, начинается работа гиппокампа (часть мозга, которая входит в так называемую лимбическую систему), убирая все новое. «Это можно выбросить». «Это отложим в долговременную память». «Это? Что ЭТО такое?»

Гиппокамп выполняет и другие функции. Например, он активно участвует в работе нашей пространственной памяти, которая отвечает за ориентацию и запоминание маршрутов. Для этого существуют даже особые клетки, так называемые нейроны места и нейроны решетки в энторинальной коре головного мозга. Все вместе они создают наш «внутренний навигатор» и отвечают за то, чтобы мы запоминали окружающую обстановку. За их открытие в 2014 году ученым присудили Нобелевскую премию по медицине. Но эти нейроны важны не только для построения карты окружающей среды. К тому же,

образно говоря, они создают «карту» знаний и памяти [3]. Информацию, у которой есть четко определенное место, можно запомнить гораздо легче, чем информацию без него. Используя методы запоминания, в первую очередь так называемый метод маршрутизации (см. главу 3), можно закрепить любую нужную информацию. Таким образом, мозг может сразу начать работу, уже зная, что нужно делать. Когда все на своем месте, можно сразу приступить к делу!

Так вы не только будете запоминать больше, вам еще и станет гораздо спокойнее. Вещи, которые всегда находятся на одном и том же месте у вас дома, не приходится искать. Точно так же можно создать запоминающуюся, понятную структуру памяти. Тогда вы всегда будете знать, где у вас в голове лежит необходимая информация.

2. Расслабьтесь! Доверие к своей памяти снижает стресс

На самом деле стресс — важный и здоровый защитный механизм. С другой стороны, слишком сильный стресс приводит к заболеваниям. Чтобы хорошенько расслабиться, нужно уметь отпускать мысли. Легче сказать, чем сделать!

- «Сегодня вечером мне обязательно нужно бросить письмо в почтовый ящик!»
- «Опять новый пин-код. Только бы его не забыть!»
- «Завтра у меня назначена встреча с клиентом. Как там зовут нового директора? А презентация готова? О чем мы вообще говорили в прошлый раз?»

Страх что-то забыть становится самоисполняющимся пророчеством. Стресс отравляет память. Особенно хронический стресс. Тренируя память, вы учитесь ей доверять. Это расслабляет. Вы будете гораздо лучше осознавать все, на что способна ваша память, а также ее границы, а кроме того, по-

степенно научитесь раздвигать эти границы и запоминать больше информации легко и непринужденно — и начнете значительно реже испытывать стресс из-за того, что вы могли забыть что-то важное.

Более того, вы узнаете, как стать менее забывчивыми. И когда вы снова что-то забудете, то больше не будете раздражаться и расстраиваться. Вы просто примете этот факт к сведению и будете знать, как поступить в следующий раз, чтобы как следует запомнить то, что нужно. Злиться на себя и разочаровываться в своих способностях вы тоже станете реже. Так и учится наш мозг: сравнивает новое с тем, что ему давно известно, воспринимает и сортирует информацию, в том числе сокращая и забывая. Мы всегда что-нибудь забываем в процессе обучения. Это как попкорн в кинотеатре, песок в океане или ожесточенная перепалка в Твиттере.

Позже вы поймете, почему раньше забывали то одно, то другое. Не хватало внимательности? Не смогли установить связи между предметами? Не применяли мнемотехники? И тогда станет ясно, в чем дело: в «плохой памяти». Так что больше нет причин ломать над этим голову.

3. Мышление роста

Американский психолог Кэрол Дуэк известна тем, что исследовала «мышление роста» [4]. Под этим термином скорее имеется в виду «образ мыслей». Профессор Дуэк изучала, как люди относятся к вопросу происхождения своих когнитивных способностей. Оказалось, что многие считают уровень интеллекта врожденным показателем. Чем-то, что нельзя изменить. Талантом. Им зачастую кажется, что, например, успехов в учебе добиваются те, кому повезло родиться умным. Такой образ мыслей Дуэк называет «фиксированным мышлением». Другие, наоборот, считают, что интеллект постоянно меняется и что умные люди, скорее всего, преуспевают за счет усердной работы над собой, потому что многому учатся и развивают

свой ум. Такой образ мыслей она называет «мышлением роста». Есть еще одно наблюдение: лишь очень немногие знают, что такое различие вообще существует и какой образ мыслей преобладает у них.

Кстати, не важно, какой взгляд правильнее. Истина лежит где-то посередине. И склонности, и умственное развитие играют большую роль! Преобладающий образ мышления действительно влияет на эффективность вашей работы. В среднем люди с установкой на рост более счастливы и, согласно выводам Дуэк, менее подвержены стрессу и более успешны. Такие люди больше инвестируют в себя и свое развитие и реже винят в своих бедах других. Ведь они считают, что могут добиваться результатов сами.

Но те, кто сознательно или бессознательно считает, что они просто недостаточно одарены, например в учебе, постоянно находят этому подтверждение: «Вот видишь, ты даже простой пароль не можешь запомнить!» Люди, которые считают, что у них «плохая память на имена», точно так же стараются реже запоминать имена, и тем хуже становится их память. Те, кто считает себя недостаточно умными для учебы, повышения квалификации или смены профессии, изначально даже не пытаются что-либо сделать. Но если в отношении интеллекта истина пока еще находится посередине, то в отношении памяти все гораздо понятнее: ее можно существенно улучшить. И это совершенно не зависит от интеллекта, образования или возраста. На первых порах вы увидите, что кривая обучения идет резко вверх, и вскоре станете лучше запоминать. И тогда становится ясно, какую роль здесь играет мышление: «Я сделал это! А если я с ЭТИМ справился, то смогу сделать гораздо больше!» Вы почувствуете себя лучше и начнете относиться к своей памяти позитивнее, чем когда-либо прежде. Это вселяет веру в себя и уверенность в том, что вы сможете решить даже более сложные учебные задачи. С предвкушением вместо паники, потому что вы будете уверены: «Да, мне это по силам!»

4. Больше времени

Менеджер-консультант часто обедает в японском ресторане. Место популярное, поэтому ему обычно приходится ждать дольше, чем хотелось бы. «Можно вам кое с чем помочь? — спросил он однажды у сотрудников. — Я хорошо разбираюсь в том, как делать процессы более эффективными». Его проводили на кухню и позволили понаблюдать за работой поваров. Вскоре выяснилось, что шеф-повар — настоящий эксперт в приготовлении суши, но нарезка ингредиентов и готовых роллов занимает слишком много времени, потому что все ножи затупились. «Почему бы вам не наточить ножи? Они ведь совсем не режут!» — советует он повару. «Сэр, вы же видите, как загружен цех, у меня правда нет на это времени!»

Мораль этой истории, пересказанной в разных вариациях, такова: мы зачастую слишком заняты делами и поэтому не находим времени, чтобы задуматься, как мы это делаем, и что-то улучшить. Хотя очевидно, что, если потратить немного усилий сейчас, в долгосрочной перспективе можно сэкономить массу времени на выполнение регулярных задач, что, в свою очередь, позволит нам гораздо реже испытывать стресс в тех случаях, когда нам «не хватает времени» на саморазвитие. Но это так важно! Ведь мы каждый день учимся и используем нашу память на протяжении всей жизни! Соответственно, ясно одно: каждый час, потраченный вами сейчас на тренировку памяти, обернется двойной или тройной пользой в будущем.

5. Используй — или потеряешь

Лучшее, что можно сделать для своей памяти, чтобы она оставалась в хорошей форме — даже в пожилом возрасте, — это продолжать ее использовать, причем много и часто. К сожалению, предотвратить болезнь Альцгеймера и подобные дегенеративные заболевания сложно. Безусловно, что полезно для тела, полезно и для мозга. Это относится к отказу от курения,

соблюдению здоровой диеты и физической активности. Однако в деле предотвращения болезни Альцгеймера, похоже, доступно не так уж много вариантов, способных помочь сознательно ее избежать. Впрочем, есть одно «но»: большинство исследований показывают, что люди, которые часто используют и нагружают свою память, сохраняют ее гораздо дольше [5]. Пробежки для мозга и так называемые тренировки рабочей памяти, как правило, не оправдывают ожиданий — это показывают многие исследования последних лет. Напротив, упражнения для тренировки памяти с помощью техник запоминания, которые я настоятельно рекомендую, — вот отличный способ сознательно и целенаправленно довести свою память до предела работоспособности и тем самым поддерживать ее в здоровом состоянии. В любом возрасте.

Зачастую деменцию диагностируют только тогда, когда больные уже несколько лет как вышли на пенсию. Да, связь с возрастом вполне логична, но дело еще и в том, что отсутствие работы снижает нагрузку на память. Пожалуйста, продолжайте тренировать память! Неплохо будет начать с кроссвордов, но можно сделать и еще больше.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ. КОГНИТИВНЫЙ ЗАПАС

Скажу прямо: я не уверен, что тренировка памяти поможет предотвратить развитие деменции или болезни Альцгеймера. Это все-таки болезнь, которая, насколько известно науке, помимо прочего, связана с накоплением в мозге плохих белков. К сожалению, никто не сможет с уверенностью сказать, что никогда не заболеет болезнью Альцгеймера, даже мастер-мнемонист. Точно так же бывает, что у очень спортивных людей в 50 лет случается инсульт. Однако с ними такое происходит гораздо реже, чем с людьми, которые мало занимаются спортом. Вот как, на мой взгляд, обстоит ситуация с тренировкой памяти: это очень полезно, пусть и вряд ли спасет от болезни! Как такое может быть? Мы предполагаем, что тренировка памяти помогает со-

здать так называемый когнитивный запас. Если этот запас достаточно большой ввиду увеличения количества связей, мозг сможет на него опереться при возникновении первых проблем. Таким образом, возможно, и не удастся предотвратить проявление симптомов деменции, но их появление зачастую можно отсрочить на годы. Это огромное благо для больных, их родственников и общества в целом! Но для этого, подчеркнем еще раз, необходимо заранее начинать тренироваться! Запас уже невозможно создать, когда появляются первые симптомы. Начав тренировки, вы тут же ощутите пользу, а созданный когнитивный запас поможет даже в старости.

6. Это выгодно!

Методами запоминания все еще владеет мало людей. Именно поэтому крайне важно тренировать память! В любом возрасте! В школе, университете, на работе и в повседневной жизни. Или если вы хотите стать мастером запоминания, «Скраббла» или «Рамми»* среди пожилых людей.

За 15 с лишним лет, что я помогаю тренировать память на своих курсах, я услышал примерно столько же разных целей, сколько было людей. А те, кто продолжил тренироваться с помощью моих мнемотехник, получили от этого огромную пользу. Например, студентка, которая давно работает врачом после того, как я помог ей всего за несколько недель набрать необходимое количество баллов в аккредитационном тесте для медиков, который используют для поступления во многих вузах Германии и Австрии. Или аспирант, который сейчас руководит подразделением крупной корпорации. Он написал мне: «Благодаря вашему тренингу я на “отлично” отучился в аспирантуре, что заложило основу моей карьеры!» Или владельцы стартапа, которые говорят: «Мы хотели изучить методы запоминания прежде всего для того, чтобы иметь воз-

* «Рамми» — карточная игра, цель которой, составляя карточные комбинации, поскорее избавиться от всех своих карт. — *Примеч. перев.*

можность выступать свободно и без заметок. Уже на первом питче перед инвестором мы получили финансирование, на которое так рассчитывали! Инвестор сказал, что его особо впечатлило, насколько хорошо мы знаем целевой рынок — ведь мы по памяти спокойно воспроизвели все ключевые показатели».

Коротко обо мне

Возможно, вы уже видели меня по телевизору. Зрители из Германии могли видеть меня в «Wetten, dass...?», «Deutschlands Superhirn»* или в любой другой передаче. Там меня обычно представляют как обладателя мирового рекорда по запоминанию. После этого я обычно демонстрирую, как запоминаю серию случайных чисел, порядок игральных карт в перетасованной колоде или как за пятнадцать минут наизусть заучиваю имена 200 человек. Многие зрители задаются вопросом: «А если у него в порядке со всем остальным?» Или тайком подумывают: «Вот бы и мне иметь такой талант!»

Но на самом деле я не всегда обладал такими способностями. В школе и следа их не было заметно. «Борис, ты же не двоечник», — сказал мне однажды мой преподаватель латыни, когда я расстроился, что на экзамене, несмотря на должную, как мне казалось, подготовку, получил «неуд». По английскому языку у меня тоже обычно в таблице стояла четверка — просто «зачтено»**.

Окончив школу, я открыл для себя методы работы с памятью, затем изучал физику и информатику — и по ним у меня уже были наивысшие баллы благодаря тренировкам. Затем я получил докторскую степень по психологии, а сегодня я работаю нейробиологом в Институте мозга, познания и поведе-

* «Спорим, что...?» и «Супермозг Германии» соответственно (нем.).

** В Германии выставляют оценки от 1 до 5 или 6, причем 1 — высший балл, а 5 или 6 — низший. — *Примеч. перев.*

ния им. Дондерса в Неймегене, Нидерланды. Вместе с рабочей группой мы изучаем, что происходит в мозге во время тренировки памяти.

Кроме того, я еще и эксперт в области запоминания: я провожу около 80 лекций и семинаров в год для компаний, ассоциаций и школ — не только на немецком, но и на английском и нидерландском. В период с 2005 по 2018 год я восемь раз выигрывал чемпионат мира по памяти в составе немецкой сборной, четыре раза сам попадал в Книгу рекордов Гиннеса и успел продемонстрировать свои достижения на крупных телешоу по всему миру, в том числе в США, России, Китае и Японии.

Я твердо убежден, что мой так называемый талант и звание «супермозг» имеют очень мало общего с природными склонностями и очень, очень много — с методами тренировки памяти. Поэтому я хочу поделиться с вами этими методами, а также рассказать о наших научных находках, которые объясняют, как можно добиться таких значительных успехов в развитии памяти. И как их можете добиться вы!

Как пользоваться этой книгой

Цель этой книги — помочь читателям увеличить пространство в мозге, обрести спокойствие и уверенность, а также улучшить память. Я резюмировал свой опыт, накопленный почти за 20 лет тренировок и изучения памяти. Здесь вы найдете самые простые и эффективные техники для скорейшего достижения результата. Речь не о победе в очередном чемпионате мира по запоминанию, а об уверенном владении этим навыком в повседневной жизни, снижении стресса и усилении контроля над мыслями.

Например, в разделе «Полезно знать» вы найдете интересные сведения из области теоретических и практических исследований мозга. И напротив, в разделе «Блиц о памяти», собраны разнообразные короткие стимулы, которые в допол-

Научно-популярное издание Танымал ғылыми басылым

Конрад Борис Николай

ВАШ МОЗГ СПОСОБЕН НА ВСЁ!

Простые упражнения по тренировке памяти и внимания
за 30 дней

Ответственный редактор *Н. Галактионова*

Редактор *В. Измайлов*

Художественный редактор *М. Левыкин*

Технический редактор *Л. Синицына*

Корректоры *С. Луконина, Е. Бударгина*

Компьютерная верстка *В. Брызгалова*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 08.12.2023. Формат 60×88¹/₁₆.
Гарнитура «CharterITC». Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,72.
Тираж 2000 экз. В-РВЖ-31388-01-Р. Заказ №

Изготовитель:	Өндіруші:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» — обладатель товарного знака «Колибри» 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25	«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ — «Колибри» тауар белгісінің иесі, 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге 191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru	Санкт-Петербург қ. «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ филиалы, 191123, Санкт-Петербург, Воскресенская жағалауы, 12-үй, А лит. Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru Отпечатано в России.	www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru Ресейде басып шығарылған

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

