



## 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 лишасмо 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-о-ол!*

104 **Частина третя**

**Метод мандрівки**

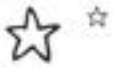
- 106 *Що я повинен купити в продуктивій крамниці?*  
111 *Гора завдань!*  
116 *Скільки столових ложок у соусі тахіні?*  
119 *Може, краще це погугломапити?*  
120 *Спробуймо один приклад разом*  
121 *Пам'ять навіки!*  
122 *Де і як знайти найкращі мандрівки?*  
124 *Переглядайте свої мандрівки*





- 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@P0Л1 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 ПАМ'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**
- 238 **ЛІТЕРАТУРА**
- 239 **ПОДЯКИ**





**ПЕРЕДМОВА ДОКТОРА  
САНДЖЕЯ 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 техніки 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.

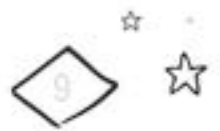
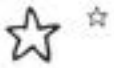
Переоцінити можливості пам'яті Нельсона Делліса, здається, неможливо. Він запам'ятав 339 цифр за п'ять хвилин і 217 імен за п'ятнадцять хвилин. Я закінчив медичний університет і вивчав нейронауки, однак ледве зможу запам'ятати імена п'яťох осіб на вечірці. Нельсон — атлет пам'яті й чудовий учитель. Настав 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-Кінлі<sup>1</sup>, 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*<sup>2</sup> — 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».

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

<sup>2</sup> 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*

