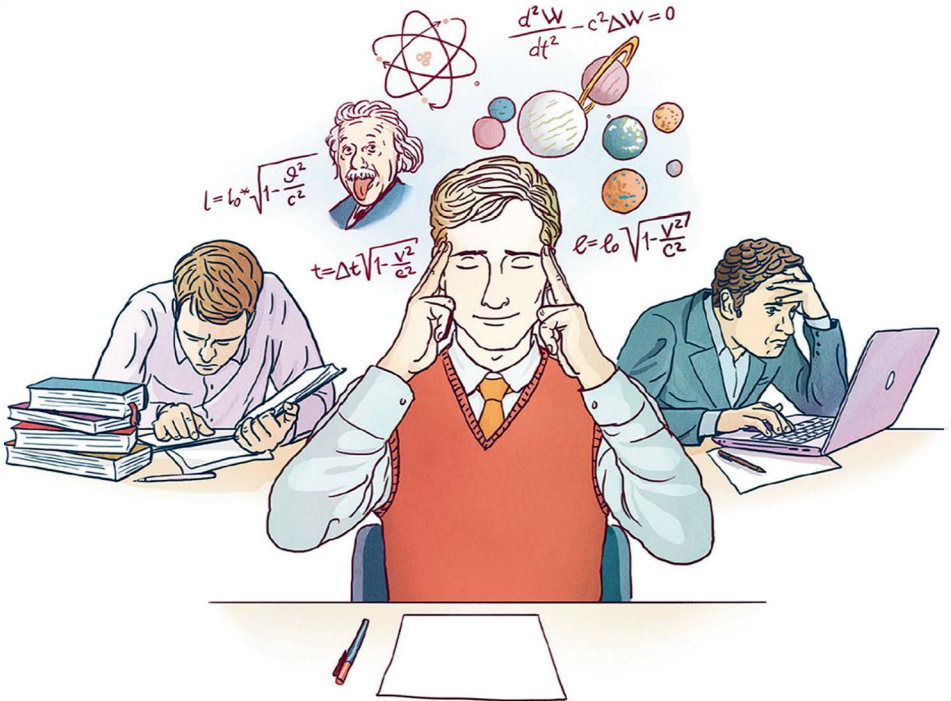


Гарри Лорейн, Джерри Лукас

Развитие памяти

Классическое руководство
по улучшению памяти



Harry Lorayne, Jerry Lucas
The Memory Book

[Хороший перевод!]

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Оглавление

Предисловие научного редактора	11
Предисловие Джерри Лукаса	13
Предисловие Гарри Лорейна	17
Глава 1. Немного истории	21
Глава 2. Ассоциации	25
Глава 3. Связь	37
Глава 4. Замена слов	45
Глава 5. Длинные слова, встречи и поручения, списки покупок	53
Глава 6. Речи и выступления	59
Глава 7. Слова чужих языков и родного языка	67
Глава 8. Имена и лица	81
Глава 9. Рассеянность	95
Глава 10. Многозначные числа	105
Глава 11. Колышки	117
Глава 12. Артикулы, цены, телефонные номера	131
Глава 13. Игра в карты	135
Глава 14. Еженедельные встречи. Дни недели	151
Глава 15. Юбилеи, знаки зодиака, исторические даты	165
Глава 16. Алфавит и образное представление букв	171
Глава 17. Развитие памяти у детей	175
Глава 18. Спорт	179
Глава 19. Фондовая биржа	187
Глава 20. Политика	191
Глава 21. Искусство	197

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Глава 22. Музыка для начинающих.....	203
Глава 23. Чтение.....	211
Глава 24. Таблица памяти	217
Глава 25. Всякая всячина	223
Глава 26. Смотрите, я же гений!	229
Заключение	237

Глава 1

Немного истории

Системы тренировки и улучшения памяти существовали уже в античности. У людей в те времена не было под рукой средств записи, и только хорошая память и системы ее улучшения помогали рассказчикам запоминать истории, стихи и песни. Греческие и римские ораторы с невероятной точностью произносили свои длинные речи, заучивая их — мысль за мыслью — наизусть, применяя для этого мнемонические приемы.

По существу, они привязывали (или ассоциировали) каждую часть своей речи с определенным местом своих домов. Места в домах назывались по-латыни *loci*. Первая мысль речи ассоциировалась, вероятно, с входной дверью, вторая — с прихожей, третья — с каким-нибудь предметом мебели в ней и так далее. Когда оратору надо было — мысль за мыслью — произнести речь, он мысленно представлял себе, как входит в свой дом. Представив себе входную дверь, он вспоминал первый тезис речи. Второе место, прихожая, напоминало ему следующий тезис и так далее, до самого конца речи. Эта техника запоминания путем образования ассоциаций с местами, или *loci*, оставила след и в английском языке, где, желая подчеркнуть первую, главную мысль, говорят *in the first place* (во-первых, на первом месте).

Отцом этой методики тренировки памяти и облегчения запоминания, *метода локусов*, считают Симонида Кеосского, жившего в Греции около 500 года до н. э., однако на многих обрывках древних рукописей, датированных эпохами

на несколько сотен лет раньше жизни Симонида, можно найти описания мнемонических приемов, к которым во все времена прибегали ораторы.

Цицерон писал, что адвокаты и ораторы его времени широко пользовались методиками запоминания и тренировки памяти, а в диалоге «Об ораторе» он описывает мнемонические системы, к которым сам прибегал, заучивая свои речи.

Надо понимать, что в те древние времена ораторское искусство считалось и было очень важным. «Мы бы никогда не поняли, как велика сила [тренированной памяти], — писал философ Квинтилиан, — никогда не осознали бы ее божественности, если бы хорошая память не вознесла на такую высоту славное ораторское искусство».

Древние также знали, что тренировка памяти может помочь в упорядочении мышления. Из отрывка рукописи, датированной 400 годом до н. э., мы узнаем, что «великим и чудесным изобретением является память, каковая всегда полезна как для учебы, так и для жизни». Аристотель, похвалив в одном из своих сочинений мнемонические приемы, сказал, что «привычка к ним подготовит человека к лучшему суждению».

Если Симонид был изобретателем «театра памяти», а Цицерон — великим наставником на его подмостках, то святой Фома Аквинский стал святым покровителем мнемонических приемов, умело превратив их в пронизанное верой и этическим совершенством искусство.

В Средние века монахи и философы были практически единственными людьми, знавшими о мнемонических приемах и использовавшими их на практике. Эти приемы были привязаны к основам самых разнообразных религий, например мнемонические системы применяли для запоминаний добродетелей и грехов, а некоторые священники и философы учили, что мнемонические системы показывают нам, как достичь рая и избежать ада.

В 1491 году Петр Равеннский написал книгу «Феникс», одну из самых известных книг о системах тренировки памяти. Эта книга сделала мнемоническое искусство светским. В XV и XVI веках за книгой Равеннского последовали и другие сочинения на эту тему.

К мнемоническим приемам прибегали король Франции Франциск I и английский король Генрих III. Применял системы, облегчающие запоминание, и Шекспир — его театр «Глобус» часто называли «театром памяти». Системы запоминания и тренировки памяти излагали в своих трудах философы XVII века (например, Фрэнсис Бэкон в книге «Об усовершенствовании наук»), а некоторые ученые утверждают, что Лейбниц изобрел дифференциальное и интегральное исчисление, пытаясь создать мнемоническую систему, которая позволила бы легче запоминать числа.

Таким образом, вы видите, что в системах тренировки и улучшения памяти нет ничего нового. К сожалению, эти приемы и методики на несколько столетий совершенно вышли из употребления. Людей, которые продолжали ими пользоваться, нередко считали колдунами и ведьмами. Системы тренировки памяти и мнемонические приемы оставались в употреблении как источник развлечения публики — и в наши дни на подмостках выступают люди, изумляющие зрителей подобными трюками. Однако для серьезных целей мнемонические приемы сегодня используются крайне редко, если вообще используются. Время от времени предпринимались — правда, безуспешные — попытки оживить интерес к этим методикам.

В книге, озаглавленной *Memory*, философ и мнемонист XIX века Уильям Стокс описывает степень интереса общества к искусству тренировки памяти:

Это верно, что, несмотря на письменные свидетельства прошлого и достижения, триумфы и подвиги настоящего, «образованные» люди, интеллектуальные слои — свет — не знают и, как мне думается,

ничего не желают знать о чудесной ценности этого искусства. Усвоение наук жалкими тысячами избранных не может считаться чем-то значимым, если мы примем во внимание мириады необразованных людей, населяющих нашу Землю, и наконец поймем, что наше интеллектуальное здоровье требует каждодневных упражнений — так же, как наше телесное здоровье требует правильного дыхания. Невзирая на то что уже было сказано и сделано, мы можем, сравнивая, сказать, что искусство это практически никому более не известно!

Однако нет сомнения в том, что пройдет совсем немного времени, и оно будет признано наравне с самыми уважаемыми науками. Наши потомки, глядя назад, поймут, что моя апология в защиту памяти есть свидетельство интеллектуальной тьмы, царящей в век, кичащийся своей просвещенностью...

Будем же надеяться, что настанет день, когда неумение пользоваться мнемоническими приемами станет считаться таким же постыдным, как в наши дни неумение читать!

Книга Стокса была опубликована в 1888 году. Прошло более 100 лет, и теперь мы можем с удовольствием констатировать, что искусство запоминания и тренировки памяти снова выходит на первый план, что его не только снова преподают, но и что оно поднялось на уровень, который не могли в самых дерзких мечтах представить себе древние (и не только древние) мыслители*.

* Искусство запоминания в наши дни действительно поднялось до заоблачных высот. На международных чемпионатах по памяти, которые проводятся ежегодно с 1991 года, установлены невероятные рекорды: Саймон Райнхард за 21 секунду запомнил колоду из 52 карт; Йоханнес Маллоу за пять минут запомнил 132 даты (вымышленные); он же за пять минут запомнил 501 цифру. Бен Придмор за 30 минут смог запомнить 4140 бинарных чисел. *Прим. науч. ред.*