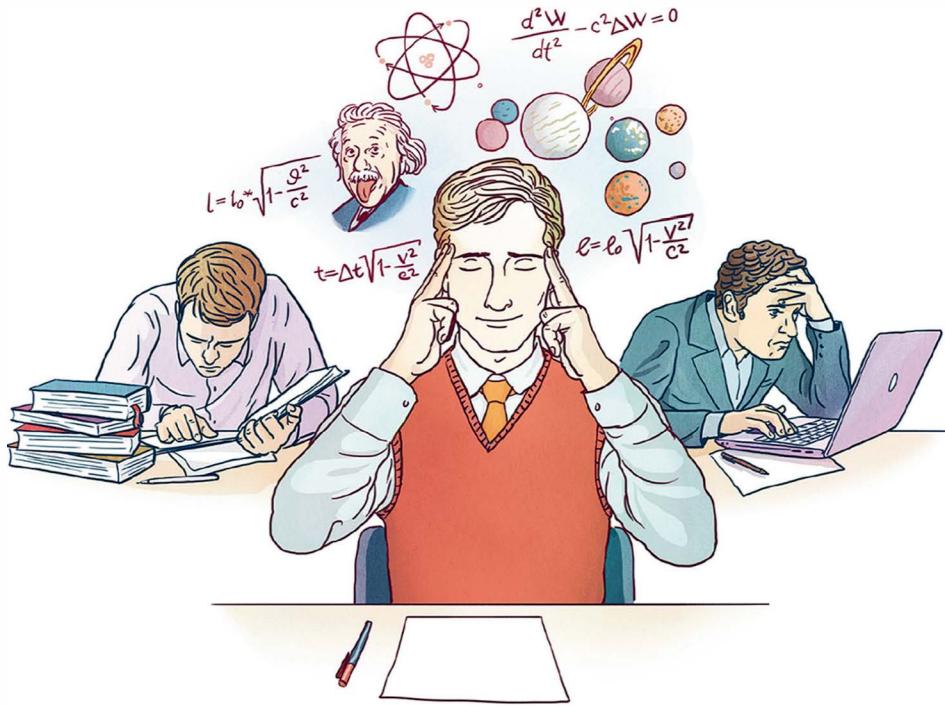


Гарри Лорейн, Джерри Лукас

# 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 >>>](#)

## 8 Развитие памяти

|   |     |
|---|-----|
| <b>Глава 22.</b> Музыка для начинающих..... | 203 |
| <b>Глава 23.</b> Чтение.....                | 211 |
| <b>Глава 24.</b> Таблица памяти .....       | 217 |
| <b>Глава 25.</b> Всякая всячина .....       | 223 |
| <b>Глава 26.</b> Смотрите, я же гений!..... | 229 |
| <b>Заключение.....</b>                      | 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 мемориальные 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,

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

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 ежедневных 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.