

ІДРІЗ ЗОГАЙ



# MINNE, АБО ПАМ'ЯТЬ ПО-ШВЕДСЬКИ

МЕТОДИКА ЗНАМЕНИТОГО  
ТРЕНЕРА З РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ

ХАРКІВ  
«ФОЛІО»  
2021

## Подяки

Написати книжку зовсім не просто. Працюючи над нею, я звертався до багатьох людей за порадою, допомогою, а інколи просив критично оцінити. І хочу тепло подякувати своїй родині, близьким друзям і новим знайомим за витрачений на мене час і надані знання.

Познайомившись із вами, ви зробили мене багатшим, тому завжди будете частиною мене самого і моєї книжки. А вас, я сподіваюся, збагатить мій посібник із розвитку пам'яті.

Особлива подяка Біргітті Плюм — без її порад багато з моїх починань ніколи не здійснилися б, а також моєму хорошому другу й соратнику Андерсу «Ілірі» Вессману, який завжди і в усьому мене підтримував.

## Передмова

«Шановний читачу, якщо ви купили цю книжку через те, що не задоволені своєю пам'яттю, — викиньте це з голови. Забудькуватість зазвичай залежить від браку уваги й відсутності концентрації. Легко згадати про якусь дрібницю, коли людина майже не зважає на неї. Наступного разу, коли ховатимете кудись ключ або почуєте нове ім'я, спробуйте робити це більш усвідомлено: якщо повторити це ім'я й проговорити про себе, куди поклали ключ, то незабаром відчуєте, що значно легше згадати це ім'я й знайти ключ.

Багато людей, з якими я спілкуюся, спочатку скептично налаштовані й не вірять, що можна поліпшити пам'ять за допомогою мнемотехніки. Проте після короткого тренування всі дивуються, як просто розвинути здатність запам'ятовувати найрізноманітніші речі. Крім того, відчутно розвиваються уява і творчі здібності. Тренування пам'яті — це чудово!

Мені прикро, що я розробив свій метод тільки після закінчення школи, інакше мнемотехніка стала б мені в поміч ще тоді. Це позбавило б мене від багатогодинного зубріння історичних дат і нових термінів. Я взявся розробляти власний

метод тільки 2003 року, коли побачив телевізійну передачу про тренера із запам'ятовування, який намагався навчити кількох знаменитостей за короткий час згадувати 20-значний номер.

Уже перші спроби виявилися напрочуд дивовижними, і досить швидко я заучив 60-значне число менше ніж за п'ять хвилин. Тепер багато людей, безумовно, поставлять собі запитання: навіщо це робити, якщо є комп'ютери й мобільні телефони. Питання справді слушне, та й особливої потреби в цьому начебто немає. Однак уявіть себе на моєму місці. Як і багато інших, я міг запам'ятати, напевно, один або два телефонних номери. А коли почав застосовувати метод, описаний у цій книзі, навіть 60-значне число перестало бути проблемою. На це знадобилося дуже небагато часу. З'явилися й інші запитання. Чому я раніше не чув про це? Де ще можна застосовувати цей метод? Де межа можливостей запам'ятовування?

Я розпочав регулярні тренування: роздруковував комбінації цифр і довгі слова й щодня протягом тридцяти хвилин вправлявся за новим методом. Результат був приголомшливим, і поступово я запровадив цю техніку на інші предмети. З часом цифри стали моїми вірними друзями, а нині я шукаю нові додатки до своєї методики. Саме тут, дорогий читачу, і криється секрет, чому тренування пам'яті є запорукою успіху в навчанні, роботі та повсякденному житті.

Можна порівняти наполегливе тренування пам'яті з пробіжкою в парку. Воно ефективне тільки в тому разі, якщо бігати регулярно. Питання: чи є сенс в запам'ятовуванні цифр і довгих слів — так само актуальне, як і питання: навіщо виходити з дому й бігати. Але важливо не примушувати себе.

Неможливо відразу стати досконалим. Вам, безумовно, буде важко на початках, перш ніж ви побачите творчі здібності й креативні образи, але треба вірити.

Пам'ятайте, що ваша нова навичка — як музичний інструмент, на якому ви граєте улюблену музику. Ви наче вивчаєте нову мову. А на це потрібен час! Пам'ятаєте, як ви вчилися їздити на велосипеді? Напевно, падали не один, і не два рази, але не здалися. Інакше б і сьогодні ходили б пішки. На жаль, саме так люди вчиняють зі своєю пам'яттю — вони йдуть пішки. Але якщо ви знайдете певний час, щоб потренувати пам'ять, то зрозумієте — метафора про велосипед і піші прогулянки навіть слабка.

Правильно ставлячись до завдання, людина може досягти дуже багато чого. Повірте у свою пам'ять! На самих різних змаганнях я помітив, що найважливішим у досягненні результату є впевненість. Потрібно вірити в себе і свої власні здібності. Тому я жену геть думки: «Це я, звичайно ж, все одно забуду». Не думайте так. Регулярно тренуйтеся, і досянете успіху. Ви побачите, що у вас чудова пам'ять.

*Йоханнес Меллоу,  
німецький чемпіон з пам'яті  
та срібний медаліст Чемпіонату світу  
з пам'яті 2010 року*

## Вступ

Багато хто майже не можуть повірити в перспективу поліпшення пам'яті тренуваннями. Найпоширеніше запитання, яке мені ставлять усі ці роки, особливо журналісти: «Як ви дізналися, що у вас така хороша пам'ять?» На жаль, ця проблема пов'язана з упередженням, що людина вже народжується з певними розумовими здібностями. Коли я говорю, що тут немає про що говорити, а розвинута пам'ять — це результат тренувань, я часто наражаюся на здивовання й зацікавлений погляд. Тоді я пояснюю, як цього досягти, і людина починає розуміти: треба дотримуватися певної методики і спеціальних тренувань. Однак найчастіше все закінчується невеличким коментарем: «Так, але ви, напевно, мали якусь мотивацію, щоб це робити?»

Я — висококласний спортсмен у такому незвичайному виді «спорту», як тренування розуму. Щоб стати рекордсменом будь-де — у фізичному чи розумовому сенсі, — треба мати хист і заповзятю цікавість. І те особливе бажання поставити перед собою непросту мету, яка досягається важкими тренуваннями. Я порівнюю свою діяльність зі звичайними

стрибками у висоту. Дуже мало людей, які зможуть подолати два метри. Але всі розуміють, що завдяки наполегливим тренуванням за правильною програмою багато хто досягнув би подібних результатів. Причому набагато більше людей, ніж можна очікувати.

Перевага пам'яті як спорту в тому, що людині не потрібні особливі фізичні здібності, вона може досить пізно в думках поставити за мету «взяти два метри» й досягти цього. У світі пам'яті аналогом такого стрибка є запам'ятовування повної колоди карт приблизно за три хвилини. Найталановитіші й добре підготовлені спортсмени можуть із цим справитися, і я належу до них.

Я сподіваюся, що, прочитавши цю книжку, ви зрозумієте — це цілком можливо, й отримаєте таку мотивацію, що в майбутньому можете стати одним із нас. Це мене дуже тішить.

Будь-яка людина здатна поліпшити пам'ять, користуючись методами з цієї книжки. Освоївши їх, шанси на отримання правильної відповіді з пам'яті збільшаться незалежно від того, чи йдеться про іноземні слова в шкільному завданні, чи про номер і пін-код нової банківської карти. Однак, щоб перейти від успішного звичайного запам'ятовування на рівень майстра пам'яті, потрібен серйозний крок. Щоб досягти мого рівня, треба тренуватися. Тому в книжці багато вправ. Дуже важливо, щоб ви їх виконали. Інакше — це все одно що почитати щось про певний вид спорту, а потім сидіти вдома перед телевізором і вдавати із себе професійного спортсмена.

Чимало хто саме так і чинить, але ж ми хочемо досягти справжнього успіху. Не переймайтеся! Я вас заспокою: біль-

шу частину тренування я склав у формі щоденних вправ. Це подібно до рекомендацій лікарів користуватися сходами замість ліфта. Тільки це одне вже з плином часу дає хороші результати.

Великою перевагою тренування пам'яті у звичайному житті є те, що такі сходи не потрібні. Практикуватися можна де завгодно. Протягом дня роздивляйтеся навколо себе й визначте, з якою кількістю цифр ви матимете справу. Додайте до цього, скільки разів ви могли б активно використовувати пам'ять для розв'язання побутових проблем. Я вважаю, що в найближчому майбутньому мнемоніка має стати національним видом спорту. Запам'ятовувати колоду карт для тренування мозку має стати так само природно, як прогулянка або біг тютцем.

Методи, якими ми послуговуємося на змаганнях, нічим не відрізняються від тих, про які можна дізнатися на різних курсах підвищення кваліфікації. Різниця тільки в тому, що в результаті ми стаємо професіоналами. Це ще одна причина, з якої я є палким прихильником мнемонічного спорту. Після тренувань запам'ятовування стає набагато простішим, і ви можете отримати реальне уявлення про те, чого вас прагне навчити викладач.

Тож бажаю удачі з навчанням, і рухайтесь так, щоб мізки закипіли!

*Ідріз Зогай*

## Для кого ця книжка?

Ця книжка для тих, кому цікаво, як працює активна пам'ять і як тренуватися, щоб її розвинути. Книжка також пояснює, як змагатися в запам'ятовуванні й що це означає. Багато з вправ можуть видатися новачкам досить абстрактними, і цьому є просте пояснення. Я розвинув у собі воістину суперпам'ять, що потрібна мені на змаганнях. Тому зрозуміло, що я набагато простіше можу справлятися з повсякденними труднощами: запам'ятати номери телефонів, адреси, різні терміни або імена людей.

Вправи складено відповідно до мого методу тренування пам'яті, яким я послуговуюсь на конкурсах. Можна порівняти їх із тренажерами у фітнес-клубі. Далеко не всі з цих тренажерів застосовують у звичайному житті. Проте ніхто не ставить під сумнів, що вони допоможуть вам сформувати треноване «тіло», готове впоратися з повсякденними викликами, такими як багатогодинне сидіння за комп'ютером, пробіжка за останнім автобусом або повернення додому з важкими сумками з покупками. Отож і мозку стане легше зосередитися й зафіксувати в пам'яті найважливіше.

## **«Новий спосіб мислення»**

Ця книжка призначена і для тих, хто хоче отримати пораду, як користуватися активними технологіями пам'яті у звичайному житті. Я розповім, як треба мислити й застосовувати різні методики, щоб запам'ятовувати важливу інформацію в школі, на роботі або в повсякденному житті. Згодом вам стане легше «думати правильно».

## **Як користуватися книжкою**

Намагаючись запам'ятати інформацію, наприклад, із книжки, завжди краще починати зі спроби зорієнтуватися. Для початку варто переглянути зміст й анотацію на початку книжки. Почитайте про автора, а потім погортайте сторінки, роздивіться графіки, ілюстрації, заголовки. Так ви отримаєте приблизне уявлення про зміст книжки, про якість тексту і про те, чи важко або легко її здолати. Сподіваюся, що читач захоче дізнатися трохи більше, а це завжди добре.

Склавши перше уявлення, читачу варто прочитати всю книжку від корінця до корінця. Тоді можна вдуматися у зміст, отримати загальну картину й напружити мізки. Ваше мислення буде спрямовано у правильному напрямі, і ви матимете всю інформацію.

І, нарешті, варто уважно прочитати книжку через кілька днів, бажано через тиждень, якщо ви можете себе змусити й на це є час. Тоді інформація «дозріє», ви будете готові до

наступного кроку: ретельно вивчити й повторити. На жаль, ми зрідка працюємо так само з книжками або іншими джерелами. Однак спробуйте попрацювати з цим посібником як із вправою.

Книжку було задумано як базовий курс для орієнтування в активних методах запам'ятовування. Її присвячено основам усіх професійних методик розвитку пам'яті — незалежно від варіантів, якими спортсмени користуються на змаганнях. Базові знання й способи, які я тут презентую, найчастіше базуються на власному досвіді й перевірені ним. Утім, важливі й спостереження на змаганнях, у яких я брав участь багато років, змагаючись проти найкращих майстрів із розвитку пам'яті світового рівня.

## Тест для розминки

Перш ніж братися до вивчення методів активної пам'яті, ми почнемо з тесту на запам'ятовування. Цей тест призначено, щоб оцінити, наскільки кращими ви станете, коли дійдете до кінця книжки й виконаєте останні вправи. Важливо стежити за часом на всіх етапах тесту й бути максимально чесним із самим собою. Сенс завдання не в тому, щоб налякати. Навпаки, всі ці вправи мусять вас стимулювати. Після прочитання цієї книжки й опрацювання всіх вправ безпомилкове виконання всіх завдань не стане для вас проблемою. Тому останній тест буде важчим.

Тест складається з п'яти категорій. Використовуються слова, числа, портрети, імена й історичні дати. Ретельно стежте за часом і запишіть, як усе відбулося.

## Слова

Завчіть наведені нижче слова в правильному порядку. Треба точно запам'ятати слова зверху вниз у трьох колонках.

Після закінчення заданого часу запишіть відповіді на спеціальному аркуші на сторінці 156. Ви отримуєте один бал за кожне слово, що стоїть на своєму місці. Слова слід записувати правильно.

Час на запам'ятовування: 2 хвилини

| Колонка 1 | Колонка 2 | Колонка 3 |
|-----------|-----------|-----------|
| Диван     | Коза      | Піаніно   |
| Викрутка  | Ганчірка  | Літак     |
| Море      | Танцювати | Персик    |
| Барабан   | Пульт     | Дзеркало  |
| Книжка    | Шафа      | Змія      |

Кількість правильних відповідей: \_\_\_\_\_

## Цифри

Подивіться на наведені нижче цифри й постарайтеся запам'ятати їх якомога більше в правильному порядку за зазначений час. Потім запишіть відповіді на сторінці 157 і порівняйте з оригіналом. Цифри мають бути вказані в тій самій послідовності, рядок за рядком. Ви отримуєте один бал за кожен цифру, що стоїть на своєму місці.

Час на запам'ятовування 2 хвилини:

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>Рядок 1</b> | 3 | 8 | 4 | 8 | 0 | 9 | 2 | 5 | 1 | 6 |
| <b>Рядок 2</b> | 4 | 0 | 5 | 7 | 3 | 5 | 5 | 1 | 7 | 9 |
| <b>Рядок 3</b> | 2 | 7 | 4 | 0 | 5 | 9 | 1 | 8 | 7 | 5 |

Кількість правильних відповідей: \_\_\_\_\_

## Портрети й імена

Подивіться на розташовані нижче портрети й постарайтесь запам'ятати якомога більше за визначений час. Потім перейдіть на сторінку 158, де ви знайдете ті самі світлини, але без імен. Запишіть стільки імен і прізвищ, скільки зможете. Імена мають бути написані правильно. Ви отримаєте один бал за кожне правильне ім'я та прізвище (2 бали за кожну особу).

Час на запам'ятовування: 2 хвилини

## Зміст

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Подяки .....                                  | 3   |
| Передмова .....                               | 4   |
| Вступ .....                                   | 7   |
| Для кого ця книжка? .....                     | 10  |
| Тест для розминки .....                       | 13  |
| Minne, або Пам'ять по-шведськи .....          | 20  |
| Уведення в активну пам'ять .....              | 20  |
| Що добре для мозку? .....                     | 26  |
| Активна пам'ять .....                         | 32  |
| Метод зв'язків .....                          | 47  |
| Метод асоціацій .....                         | 60  |
| Просторовий метод (метод локусів) .....       | 90  |
| Повторення .....                              | 116 |
| Ефекти пам'яті .....                          | 121 |
| Висновок. Азбука пам'яті .....                | 133 |
| Завершальний тест .....                       | 137 |
| Додаток А. Система СДО .....                  | 144 |
| Додаток Б. Запам'ятовування колоди карт ..... | 149 |
| Додаток В. Двійкові числа .....               | 154 |
| Листок відповідей .....                       | 156 |