

Содержание

Об авторе	3
Слова признательности	6
Предисловие Доминик О'Брайен, гроссмейстер памяти (первый и непобежденный чемпион мира по использованию резервов памяти)	8
Предисловие д-р Сьюзен Уайтинг, гроссмейстер памяти (первая и непобежденная чемпионка мира по использованию резервов памяти)	10
1. История, которую вы запомните на всю жизнь	13
2. Усовершенствуйте свою память: что, где, когда и как	17
3. Доказательство того, что ваша память в состоянии функционировать лучше: простая и эффективная система связного изложения	20
4. Память: принципы и приемы запоминания	29
5. Главная система	41
6. Саморасширяющаяся генеральная мнемоническая матрица (СЕМ ³): глобальный мнемонический метод	52
7. Память длиною в жизнь: история Фунеса, человека, который помнил все	67
8. Художники	78
9. Композиторы	93
10. Писатели	112
11. Гении всех времен: первая двадцатка	135

12. Шекспир: полный обзор драматических произведений	138
13. Лексика: интернациональные элементы слов	174
14. Языки	180
15. Страны и столицы	207
16. Короли и королевы Англии	216
17. Человеческое тело: мускулатура	218
18. Химические элементы	223
19. Солнечная система	245
20. Запоминаем собственную жизнь: ваша память и ваше будущее	249

Об авторе



Тони Бьюзен, известный своим «титолом» господин Память, один во всем мире обладает знаниями, необходимыми, чтобы написать книгу, которую вы сейчас держите в руках.

Знания в области памяти позволили Тони Бьюзену получить целый ряд почетных степеней в разных отраслях науки и искусства. Он обладатель рекорда в запоминании больших объемов информации, родоначальник теории интеллект-карт (инструмента развития памяти и мышления, метко прозванного «швейцарским армейским ножиком вашего мозга» и представляющего собой крупнейшее, и единственное, принципиальное изобретение в рассматриваемой области за последние 500 лет), а также автор многих книг-бестселлеров. Он основатель всемирных чемпионатов памяти — заметного ныне явления в международной культурной и спортивной жизни.

Кроме того, Тони Бьюзен — президент Фонда мозга, основатель благотворительного Тростового фонда мозга и Клуба мозга, соучредитель Олимпиады интеллекта и создатель концепции «Ментальной грамотности».

Ведущий в мире специалист по вопросам развития интеллекта, памяти и способностей к учебе, Тони Бьюзен — автор и соавтор в общей сложности 82 книг, в том числе четырех томов поэзии. Его книги, среди которых такие, как «Книга интеллект-карт: разветвленное мышление», «Научите себя думать», «Подключай свою память», «Используй на полную мощность и тело, и дух», «Руководство по развитию способностей к учебе для будущего поколения»,

были опубликованы более чем в 100 странах и переведены на 28 языков. Объем тиража его книг во всем мире приближается к пяти миллионам — и в течение последних 26 лет наблюдался экспоненциальный рост количества проданных экземпляров.

Тони Бьюзен стал звездой международной величины в средствах массовой информации, являясь участником, ведущим или продюсером многочисленных теле-, видео- и радиопрограмм, как национальных, так и международных, включая бьющий рекорды телесериал «Думай головой» («Би-Би-Си» ТВ), сериал «Открытый разум» («Ай-Ти-Ви»), «Чарующий образ» (полнометражный документальный фильм о загадках мозга), а также многочисленных ток-шоу. В ноябре 1997 г., после серии телевизионных презентаций, посвященных всемирным чемпионатам памяти и олимпиадам интеллекта, транслировавшимся на весь мир и привлечшим внимание, по некоторым оценкам, 1,5 миллиарда зрителей, он появился в прямом эфире перед телезрителями США и побил существовавший на тот момент рекорд открытого для всех желающих конкурса на запоминание многозначных чисел.

Тони Бьюзен консультирует правительственные организации и транснациональные корпорации (включая «Бритиш Петролеум», «Барклейс Интернэшнл», «Диджитл Экуипмент Корпорэйшн», «Электроник Дейта Системз», «Дженерал Моторс», «Хьюлетт Паккард» и «ИВМ») и регулярно читает лекции перед слушателями из ведущих международных компаний, университетов и школ. Члены международной Организации Молодых Президентов (УРО), мультимиллионеров всей планеты, с любовью прозвали его «Мистер Брейн*». Большую часть своего времени он уделяет помощи людям с пониженными способностями к учебе. Он также обладатель самого высокого в мире «коэффициента творческого мышления» («творческого IQ»). Одним из

*От англ. brain — мозг. — Прим. ред.

его последних достижений явилось создание в соавторстве компьютерных программ, моделирующих интеллект-карты памяти, которые позволяют мозгу на основе углерода (то есть человеческому!) прибегать к помощи мозга, построенного на кремнии (то есть компьютерного!), при создании интеллект-карт специально для целей запоминания и хранения информации использовать этот инструментарий для нужд творческого мышления.

Его последним изобретением стала разработка второй по счету за последние 500 лет новейшей «главной системы» памяти: саморасширяющейся генеральной мнемонической матрицы (СЕМ³).

В настоящей книге Тони Бьюзен представляет и подробно разъясняет существо предлагаемой им системы развития интеллекта, поясняя читателю, как следует применять ее для запоминания информации из различных областей человеческого знания.



Слова признательности



Моя глубокая признательность (и умом, и сердцем) нижеследующим лицам, чьим мастерством я восхищен и чей вклад я никогда не забуду: д-ру Сьюзен Уайтинг, гроссмейстеру памяти, четырехкратной чемпионке мира по использованию резервов памяти среди женщин — за ее вдохновенные и непрестанные усилия, позволившие мне довести до совершенства СЕМ³, что дало другим людям возможность понять эту систему, оценить и поставить себе на службу, а также за ее нынешний титул чемпиона СЕМ³; Ванде Норт, эксперту и главному редактору — за самоотверженную практическую помощь в доработке концепции, за восторженный энтузиазм, с которым она восприняла идею «ментально грамотной планеты»; Реймонду Кину, международному гроссмейстеру по шахматам и интеллектуальным видам спорта, кавалеру ордена Британской империи — за выдающийся вклад в дело определения и ранжирования гениальности и за его глубокие познания и проницательность, проявленные при разборе всей массы произведений Шекспира; Айену Докерти, гроссмейстеру памяти — за постоянную помощь в развитии СЕМ³ и за его генеральную интеллект-карту, вдохновившую автора на создание интеллект-карт, которые вы найдете в настоящей книге; замечательным художникам — Лоррейн Джилл и Кристоферу Хедли-Денту — за помощь, расширившую мои познания в сфере искусства, и за исследовательскую работу, содействовавшую созданию главы «Художники» настоящей книги; моему личному помощнику Лесли Байес — за обеспечение безупречно гладкой ра-

боты всех систем и за контроль над подготовкой оригинала-макета данной книги; моей дорогой матери, Джейн Бьюзен, чье «орлиное редакторское око» заметило свыше двадцати пяти ошибок в «законченном» оригинале-макете; моему помощнику по научным исследованиям и компьютерному асу Сюзанне Пампин, которая собрала много бесценной информации и перенесла массу данных для этой книги из моей головы в «мозг» компьютера; Доминику О'Брайену, шестикратному и донныне непревзойденному чемпиону мира по использованию резервов памяти — за доказательство на собственном примере справедливости всего того, что утверждается в настоящей книге; моему дорогому первому редактору, Шейле Эблман, которая помогла мне выпестовать и привести к столь грандиозному успеху все мои книги, изданные «Би-Би-Си»; моему *новому* и высоко мною чтимому редактору, Джоан Осборн, которая плодотворно работала со мной над многими другими публикациями; выдающемуся художнику и проектировщику интеллект-карт, Алану Бертону, произведения которого столь же мнемонически запоминаемы, как для меня — наши остроумные и проникнутые духом творчества беседы в ходе создания его работ; а также сотрудничавшей со мной замечательной редакционной коллегии «Би-Би-Си», среди членов которой с особенной благодарностью упомяну Сэлли Поттер и Келли Дейвис.



Предисловие

Доминик О'Брайен, гроссмейстер памяти (первый и непобежденный чемпион мира по использованию резервов памяти)

Если бы я рассказал вам историю о школьнике, который еле тянул на «троечку», бросил школу в шестнадцать лет, мнение о котором у учителей было самое что ни на есть низкое, который, однако, со временем стал чемпионом мира по использованию резервов памяти, вы бы, наверное, сказали, что это выдумки и больше ничего. Однако это *правда*. Этот «непутевый парнишка» — я сам!

Бросив школу, я много путешествовал, работал в разных местах и однажды увидел по телевизору, как человек по имени Крейтон Карвелло проделал фокус, а именно: ему удалось запомнить произвольный порядок расположения карт менее чем за три минуты. Мне это показалось чудом, тем более что делал он это явно без подвоха. Крейтон на самом деле запоминал всю колоду карт за столь потрясающе короткий промежуток времени.

Мне подумалось: «У меня мозг такой же, как и у него. Если он в состоянии проделать такой трюк, должен быть метод, с помощью которого я также смогу этого добиться». Я принялся работать над собой.

После нескольких месяцев тренировки я достиг своей цели: три минуты. Раздумывая над тем, к каким еще высотам приведет меня мой все увеличивающийся «бицепс памяти», я прослышал про первые чемпионаты мира по использованию резервов памяти, организованные автором данной книги Тони Бьюзенем в 1991 г. Я выдвинул свою кандидатуру на участие и после весь-

ма упорной борьбы был признан первым чемпионом мира в данном виде спорта.

Основные принципы, использованные мной на пути к мировому чемпионству, вы найдете в книге Тони Бьюзена. Если вы затем примените эти методики к «матрицам знания», столь живо описанным здесь же, то сможете глубоко проникнуть как в тайны собственной памяти, так и в миры нового знания, причем одновременно, что даст вам преимущества, которые я сам обрел путем тренировок и применения выработанных для себя принципов на практике: большую уверенность в себе, возросшее владение собственным воображением, повышенный творческий потенциал, значительно улучшенные возможности восприятия нового и, конечно, разительно более высокий коэффициент интеллектуального развития (IQ)!

Для меня высокая честь рекомендовать читателю настоящую книгу, истинный источник просвещения, автор которой к тому же столь именит. Помимо того что ему принадлежит мировой рекорд «творческого IQ», Тони является автором более двадцати бестселлеров, посвященных вопросам деятельности мозга и более эффективного обучения. Он учредил Фонд мозга, являлся соучредителем Олимпиады интеллекта, а также создателем ныне широко известных «интеллект-карт». Журнал «Форбз Мэгэзин» включил его в пятерку ведущих лекторов мира — наряду с Михаилом Горбачевым, Генри Киссинджером и Маргарет Тэтчер. На мой взгляд, Тони обладает истинным даром преподносить другим свои идеи как в устной, так и в письменной форме.

Поздравляю вас с началом путешествия, которое в итоге — я в этом совершенно уверен — коренным образом изменит вашу жизнь!

Доминик О'Брайен



Предисловие

**д-р Сьюзен Уайтинг, гроссмейстер памяти
(первая и непобежденная чемпионка
мира по использованию резервов
памяти)**

Все те, кто серьезно заинтересован в улучшении своей памяти (а такую заинтересованность, на мой взгляд, следует проявить всем без исключения), должны взять в качестве учебника данную книгу — «Усовершенствуйте свою память».

Впервые я обратила на нее внимание несколько лет назад, после того как оставила многообещающую профессиональную карьеру ради своей тогда еще молодой семьи. Как и многие люди в подобной ситуации, я испытывала потребность в дополнительной стимуляции своего мышления. Кроме того, меня, честно говоря, всегда интересовали способы улучшения собственной памяти, особенно когда дело касалось подготовки к экзаменам и вообще запоминания немалого объема информации, которое требуется нам порой даже в повседневной жизни.

К моей великой радости, меня познакомили с работами Тони Бьюзена, и мне довелось прочесть первое издание его книги «Усовершенствуйте свою память». То, о чем рассказывалось в книге, стало для меня полной неожиданностью. Я и представить себе не могла, что запоминание информации может быть столь увлекательным занятием! Согласитесь, подготовка к экзаменам почти всегда — скучное дело, даже, позволю себе сказать, постылое. Для меня же неожиданно эффективное запоминание стало не просто возможным, но и приносящим удовольствие, так что