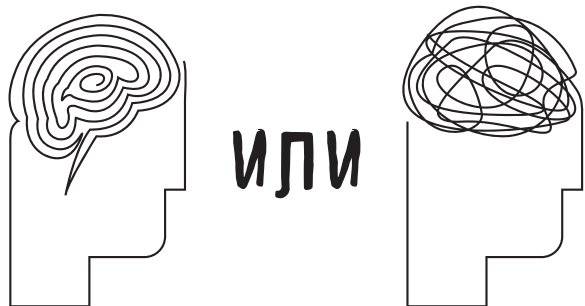






И Д Р И З      З О Г А Й

М I N N E



ПАМЯТЬ  
ПО-ШВЕДСКИ

МЕТОДИКА ЗНАМЕНИТОГО ТРЕНЕРА  
ПО РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
**БОМБОРА**

Москва 2018

УДК 159.953  
ББК 88.3  
3-78

Idriz Zogaj  
MINNETS ABC:  
En grundbok i minnesträning

© Idriz Zogaj

**Зогай, Идриз.**

3-78 Minne, или Память по-шведски : методика знаменитого тренера по развитию памяти / Идриз Зогай ; [пер. с швед. А. Карпухиной]. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 192 с. : ил. — (Хюгге. Уютные книги о счастье).

ISBN 978-5-04-089772-8

Вы когда-нибудь сталкивались с тем, что не могли вспомнить имя актера, чей-то адрес или номер телефона? После некоторого перерыва ответ приходит, но, как правило, время упущено. Значит, пора заняться своей памятью.

Любой человек способен улучшить память, пользуясь методами из этой книги. Ее автор Идриз Зогай – знаменитый шведский мнемонист и настоящий Мастер в своей области. Лекция Зогая на TED набрала около 7 миллионов просмотров, а Национальная шведская сборная, когда он был ее капитаном, выиграла золотую медаль в Международном чемпионате по памяти. Книгу отличает типично скандинавская обманчивая простота, а ее главное достоинство в том, что тренировать память с помощью описанных упражнений весело и интересно.

УДК 159.953  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-089772-8 © Карпухина А., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

# Содержание

<i>Предисловие</i> .....	11
<i>Введение</i> .....	14
<b>ТЕСТ ДЛЯ РАЗОГРЕВА</b> .....	19
<b>MINNE, ИЛИ ПАМЯТЬ ПО-ШВЕДСКИ</b> .....	27
Введение в активную память .....	29
Что хорошо для мозга? .....	35
Активная память .....	41
Метод связей .....	57
Метод ассоциаций.....	71
Пространственный метод (метод локусов) .....	98
Повторение.....	123
Эффекты памяти .....	128
<b>Заключение</b>	
<b>АЗБУКА ПАМЯТИ</b> .....	139
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ТЕСТ</b> .....	145
<b>Приложение А</b>	
<b>СИСТЕМА СГО</b> .....	153
<b>Приложение Б</b>	
<b>ЗАПОМИНАНИЕ КОЛОДЫ КАРТ</b> .....	159

<b>Приложение В</b>	
<b>ДВОИЧНЫЕ ЧИСЛА .....</b>	<b>165</b>
<b>Лист ответов</b>	
<b>ТЕСТ ДЛЯ РАЗОГРЕВА .....</b>	<b>169</b>
<b>Лист ответов</b>	
<b>УПРАЖНЕНИЯ .....</b>	<b>173</b>
<b>Лист ответов</b>	
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ТЕСТ .....</b>	<b>185</b>

Моей любимой дочери  
Адриане Энгле Надин

Воспоминания о жизни — самое лучшее,  
что у нас есть.





## БЛАГОДАРНОСТИ

Написать книгу совсем не просто. В процессе работы я обращался ко многим людям за советом, помощью, а иногда просил критической оценки. И хочу тепло поблагодарить свою семью, близких друзей и новых знакомых за потраченное на меня время и предоставленные знания.

Вы встретили меня и сделали богаче, и поэтому всегда будете частью меня самого и моей книги. А вас, я надеюсь, обогатит мое пособие по развитию памяти.

Особая благодарность Биргитте Плюм — без ее советов многие из моих начинаний никогда бы не сбылись, а также моему хорошему другу и соратнику Андерсу «Илиру» Вессману, который всегда и во всем меня поддерживал.



## Предисловие

«Уважаемый читатель, если вы купили эту книгу из-за недовольствия своей памятью — отбросьте это. Забывчивость, как правило, зависит от недостатка внимания и отсутствия концентрации. Легко не вспомнить о какой-то мелочи, когда человек почти не обращает на нее внимания. В следующий раз, когда вы будете куда-нибудь прятать ключ или услышите новое имя, попробуйте сделать это более осознанно. Если повторить это имя и проговорить про себя, куда положили ключ, то вскоре обнаружите, насколько легче вспомнить это имя и найти ключ.

Многие люди, с которыми я встречаюсь, поначалу скептически настроены и не верят, что можно улучшить память с помощью мнемотехники. Но уже после короткой тренировки все удивляются, насколько просто развить способность запоминать самые разные вещи. Более того, при этом заметно развиваются воображение и творческие способности. Тренировка памяти — это здорово!

Мне досадно, что я разработал свой метод лишь после того, как закончил школу, потому что тогда мнемотехника мне бы здорово пригодилась. Это могло бы избавить меня от многих часов, потраченных на запоминание исторических дат и новых терминов. Только в 2003 году, когда я увидел телевизионную передачу о тренере по запоминанию, который пытался научить нескольких знаменитостей за короткое время вспоминать 20-значный номер, я приступил к разработке своего метода.

Уже первые попытки оказались весьма впечатляющими, и довольно быстро я смог заучивать 60-значное число менее чем за пять минут. Теперь многие люди, безусловно, спросят себя, зачем это делать, если существуют компьютеры и мобильные телефоны. Вопрос действительно оправдан, и особой необходимости в этом нет. Но представьте себя на моем месте. Как и многие другие, я мог запомнить, наверное, один или два телефонных номера. Но когда я начал использовать метод, описанный в этой книге, даже 60-значное число перестало представлять проблему. На это потребовалось лишь очень немного времени. Появились и другие вопросы. Почему я раньше не слышал об этом? Где еще можно применить этот метод? Где предел возможностей запоминания?

Я начал тренироваться регулярно. Я распечатывал комбинации цифр и длинные слова и ежедневно упражнялся по новому методу в течение примерно тридцати минут. Результат был ошеломляющим, и постепенно я начал переносить эту технику на другие предметы. Со временем цифры стали моими верными друзьями, а сейчас я ищу новые приложения для своей методики. Именно здесь, дорогой читатель, и скрыт секрет, почему тренировка памяти приводит к успеху в учебе, работе и повседневной жизни.

Можно сравнить целенаправленную тренировку памяти с пробежкой в парке. Это имеет эффект, лишь когда делать это регулярно. Вопрос о том, есть ли смысл в запоминании цифр и длинных слов, поэтому так же актуален, как и вопрос о том, зачем выходить из дома

и бегать. Но важно не давить на себя. Невозможно сразу достигнуть совершенства. Вам, безусловно, будет трудно вначале, прежде чем проявятся необходимые творческие способности и креативные образы, но не теряйте надежды.

Помните, что ваш новый навык — как музыкальный инструмент, на котором вы исполняете любимую мелодию. То же самое, что и новый язык. Это занимает время! Помните, как вы учились ездить на велосипеде? Наверняка упали и один, и два раза, но это не заставило вас сдаться. Иначе и сегодня пришлось бы ходить пешком. Увы, именно это люди делают со своей памятью — они идут пешком. Но если вы решите выделить какое-то время, чтобы потренировать свою память, то поймете, что метафора о велосипеде и пеших прогулках является даже слабоватой.

С правильным отношением к задаче человек может достичь очень многого. Поверьте в свою память! На самых разных соревнованиях я заметил, что наиболее важным фактором для достижения результата является уверенность. Нужно верить в себя и свои собственные способности. Так что я гоню от себя мысли: «Это я, конечно, забуду». Не думайте так. Регулярно тренируйтесь, и вы достигнете успеха. Вы заметите, что у вас отличная память.

*Йоханнес Мэллоу,  
немецкий чемпион по памяти и серебряный медалист  
чемпионата мира по памяти 2010 года*

## Введение

**М**ногим сложно поверить в возможность улучшения памяти путем тренировок. Самый распространенный вопрос, который мне задают все эти годы, особенно журналисты, это: «Как вы узнали, что у вас такая хорошая память?» К сожалению, эта проблема связана с предвзвешенным суждением, что человек рождается с определенными умственными способностями. Когда я говорю, что выяснять здесь нечего, а память развилась в результате тренировок, я часто встречаюсь с удивленным и любопытным взглядом. Тогда я объясняю, как это сделать, и человек тут же понимает, что надо использовать определенные методики и специальные тренировки. Но чаще всего все заканчивается небольшим комментарием: «Да, но у вас наверняка была какая-то мотивация заниматься этим?».

Я — высококлассный спортсмен в таком необычном виде «спорта», как тренировка ума. Чтобы стать рекордсменом в любом виде — физическом или умственном — потребуется определенная предрасположенность и прежде всего страстный интерес. Особое желание поставить перед собой непростую цель, которая достигается путем тяжелых тренировок. Я сравню свою деятельность с обычными прыжками в высоту. Очень мало людей, которые смогут взять два метра. Но все понимают, что с помощью упорных тренировок по правильной программе многие сделали бы это. Причем гораздо больше людей, чем можно подумать.

Преимущество памяти как спорта в том, что человеку не нужны особые физические задатки, он может довольно

поздно поставить цель «взять два метра» в умственном смысле и добиться этого. В мире памяти аналогом такого прыжка является запоминание полной колоды карт примерно за три минуты. Самые талантливые и хорошо подготовленные спортсмены могут с этим справиться, и я принадлежу к их числу.

Я надеюсь, что после прочтения этой книги вы поймете, что это вполне возможно, и станете настолько мотивированы, что в будущем можете оказаться одним из нас. Это меня очень порадует.

Любой человек способен улучшить память, пользуясь методами из этой книги. После того как вы их освоите, шансы на извлечение верного ответа из памяти увеличатся, независимо от того, идет ли речь об иностранных словах в школьном задании или о числовом коде новой банковской карты. Но чтобы перейти от успешного повседневного запоминания на уровень мастера памяти, требуется серьезный шаг. Чтобы дойти до моего уровня, необходима тренировка. Поэтому в книге много упражнений. Очень важно, чтобы вы их сделали. В противном случае — это все равно что почитать о каком-нибудь виде спорта, а затем сидеть дома перед телевизором и считать себя профессиональным спортсменом.

Многие примерно так и делают, но мы хотим достичь истинного успеха. Не волнуйтесь! Я могу вас успокоить: большую часть тренировки я составил в форме ежедневных упражнений. Это похоже на рекомендацию врачей пользоваться лестницей вместо лифта. Уже это одно с течением времени дает хорошие результаты.