

## Вступ

Грандіозний прорив у вашому житті станеться тоді, коли ви усвідомите, що здатні навчитися абсолютно всьому необхідному для досягнення будь-якої мети. Це означатиме, що ви зможете стати будь-ким та мати й робити будь-що.

*Браян Трейсі*

**Я**ким було б ваше життя, якби ви могли легко, швидко й ефективно запам'ятовувати будь-яку інформацію? Лишень подумайте...

У цій короткій і доступній книжці я розповім про потужні ментальні установки й навички вдосконалення пам'яті. Вони допоможуть вам цілковито опанувати не тільки своє навчання, а й життя. Ви освоїте багато дивовижних методів, старовинних і сучасних, запозичених у геніїв швидкісного навчання та розвитку пам'яті. З цієї книжки ви дізнаєтеся те, про що вам забули розповісти у школі. Моя методика навчить вас ефективно використовувати власний мозок. Однак я переконаний, що для цього потрібен надійний фундамент — пам'ять.

Уявіть, як би вам жилося, якщо б ви народилися без пам'яті. Ким би ви були? Ніким. Якщо у вас немає пам'яті — у вас немає нічого. Почувши запитання «Хто ви?», людина одразу ж порине у спогади, намагаючись відшукати відповідь. Пам'ять — це клей, на якому тримається наше життя. Ви — той, ким ви є, виключно завдяки своїй неймовірній пам'яті. Ви — істота, здатна запам'ятовувати інформацію. Ваша пам'ять — це ваше життя. Без неї ви б не могли навчатися, мислити й творити. Ви не мали б інтелекту. Зрештою,

ви б навіть шнурівки не зуміли зав'язати! Ви не могли б накопичувати досвід у жодній сфері життя, адже досвід — це спогади! Лише запам'ятовуючи інформацію, нею можна скористатись.

Раніше пам'ять мала погану репутацію й асоціювалася з нудним зубрінням. Учителі завжди кажуть, що розуміння — це ключ до ефективного навчання. Але ж хіба можна осмислити те, що не пам'ятаєш? Мабуть, кожен може пригадати випадок, коли нібито зрозуміла інформація не пригадувалась у потрібний момент. Наприклад, скільки ви знаєте анекдотів? Думаю, чули тисячі, а ось пригадати зможете п'ять чи шість. Проте пам'ятати п'ять анекдотів та впізнавати й розуміти тисячі — зовсім не одне й те ж. Як бачите, просто розуміти інформацію — замало, потрібно ще й уміти пригадати та застосувати її в будь-який момент. Пам'ять допомагає нам нагромаджувати всі здобуті знання. Хіба ж не заради цього ми вчимося?

Дехто вважає, що в епоху інтернету пам'ять нікому не потрібна. Та, як сказав Кен Дженнінгс\*, «щоб прийняти рішення, потрібні факти. Якщо вони будуть у вас в голові, ви зможете ними вільно оперувати. Якщо ж вони ховатимуться в інтернеті, ви не зумієте миттєво зробити правильний вибір».

Наприклад, ви найняли б людину за талант гуглити? Ні, бо прагнете мати співробітників, котрі насправді володіють інформацією, мають багатий досвід і впевнені у своїх знаннях. Невміння запам'ятовувати — дороге задоволення. А ще небажана підстава осоромитися чи втратити здатність логічно мислити. Якщо працюючи ви постійно зазиратимете в нотатки й довідники, то здаватиметеся вкрай непрофесійним і марнуватимете купу часу. У якого продавця ви б радше купили товар: у того, який забув ваше ім'я, чи у того, який запам'ятав його з першої спроби? А хі-

---

\* Кен Дженнінгс — найвідоміший у США учасник телевізійних інтелектуальних ігор, письменник.

рургу, який під час операції постійно хапається то за підручник, то за айпед, довірилися б? Звісно, ні!

Пам'ять — наріжний камінь людського існування. Вона визначає якість наших рішень, а отже, й усього нашого життя!

Здатність учитися та запам'ятовувати — найдивовижніші якості людського мозку. Навчання дає змогу засвоювати нову інформацію, а пам'ять зберігає її протягом тривалого часу. Пам'ять — це основа навчання. Якщо пам'ять слабка, то вся нова інформація просто зникатиме, наче у велетенській чорній дірі, й ніколи не зможе бути застосована на практиці. Проблема в тому, що чимало людей не пам'ятають, якими саме знаннями вони вже володіють, тому тільки те й роблять, що вчать і забувають, вчать і забувають, вчать і забувають...

Покращивши пам'ять, ви поліпшите всі сфери свого життя. Вам буде легко оперувати інформацією та вибудовувати асоціації. Що більше фактів та спогадів зберігатиметься у вашому мозку, то більше унікальних зв'язків між ними ви зможете створити. Удосконаливши пам'ять, ви одночасно підвищите й рівень інтелекту, адже він ґрунтується на всіх подіях, людях та відомостях, що ви здатні пригадати. Що більше ви пам'ятатимете, то більше зможете зробити: теоретичні знання завжди передують практичним навичкам. Інформація притягується до інформації — що більше ви знатимете, то легше навчатиметеся новому.

Існує дві теорії щодо пам'яті. Згідно з першою, пам'ять не можна покращити, тому що вроджені здібності змінити неможливо. Безліч людей дотримуються цієї думки. Освітні заклади не присвячують жодної з тисяч навчальних годин поясненню, як потрібно розвивати пам'ять, а вчителі не розповідають учням про вражаючі можливості людського мозку.

Коли мені було вісім років, шкільний психолог діагностував у мене порушення роботи головного мозку й порадив перейти у спеціалізований клас. Я був класичним дислексиком: мав жах-

ливу пам'ять, не міг зосередитися, погано читав і писав. Школа давалася нелегко. Мама й друзі читали мені вголос підручники, а я слухав та змушував себе запам'ятовувати почуте. На жаль, лєвова частка матеріалу залишалася для мене незрозумілою. Я не мав майбутнього, бо не міг засвоїти те, чого мене навчали. За дванадцять років я не прочитав від початку до кінця жодну книжку, а у випускному класі читав не набагато краще, ніж у першому. Однак у 1989 році мені таки вдалося закінчити школу.

Через кілька років, коли я блукав книгарнею, моє життя змінилося назавжди. Хоча до того я не осилив жодної книжки, однак вирішив придбати аж три, одного й того ж автора — Тоні Б'юзена. Перша книжка мала назву «Навчіться думати», друга — «Навчіться запам'ятовувати», а третя — «Підручник зі швидкісного читання». Чесно кажучи, спочатку я планував помучитися з третьою, а потім узятися за перші дві, проте склалося все геть інакше. Я почав із «Навчіться запам'ятовувати» і збагнув, що у нас є вибір. Виявляється, пам'ять можна розглядати як звичку, котру реально вдосконалити, якщо правильно тренуватися й практикуватися. Я дізнався про базові принципи покращення пам'яті, послуговуючись якими, кожен зможе досягнути результатів найкращих гросмейстерів.

Я відразу взявся вивчати психологію і все, що стосується мозку, розуму й пам'яті. Я прочитав сотні книжок, прослухав безліч записів та поспілкувався з багатьма людьми з феноменальною пам'яттю. Мені таки вдалося перемогти дислексію — тепер за тиждень я читав і засвоював приблизно чотири книжки, а за годину міг вивчити те, на що інші люди витрачали місяці.

У 1995 році я вирішив взяти участь у Світовому чемпіонаті пам'яті. На цю подію з'їжджаються віртуози з усіх куточків планети, щоб випробувати кожнісінький аспект своєї пам'яті. Того року я став п'ятим у загальному заліку і другим у письмовій дисципліні. Дислексія залишилася у далекому минулому. Мені навіть присвоїли титул гросмейстера пам'яті, започаткований Його