**Секретные принципы превосходной памяти**

Вы сможете запоминать и воспроизводить тысячи фактов используя факторы, лежащие в основе совершенной памяти: воображение и ассоциацию. В Древней Греции и Риме их осваивали сенаторы с целью поразить публику выдающимися способностями и превосходной памятью.

Тони Бьюзен (Tony Busan)

Греки до такой степени обожествляли память, что в их мифологии даже появилась богиня памяти — Мнемозина. От ее имени происходит современное слово мнемоника, используемое для обозначения методик развития памяти и запоминания. В Древней Греции и Древнем Риме сенаторы осваивали эти приемы, чтобы поразить своих политических противников и публику выдающимися способностями и превосходной памятью. Используя несложные, но хорошо разработанные методики, римляне могли запоминать и безошибочно воспроизводить тысячи фактов, включая статистические данные, касающиеся жизни Римской империи, что и позволило Риму стать одним из мощнейших государств своего времени.

Задолго до того, как было установлено различие в функциях левого и правого полушарий, древние греки интуитивно обнаружили два фактора, лежащих в основе совершенной памяти: воображение и ассоциация.

Сегодня большинство людей пренебрежительно относится к воображению и слишком мало знает о природе ассоциаций. Древние греки осознавали важность этих фундаментальных основ функционирования мозга и проложили пути для их дальнейшего изучения и развития.

Если вы хотите запомнить что-то новое, вам нужно всего лишь соотнести это (найти ассоциативную связь) с каким-то уже известным фактом, призвав на помощь свое воображение.

**Принципы запоминания**

Открытые древними греками принципы запоминания полностью соответствуют современным представлениям о работе левого и правого полушарий головного мозга. Не имея никакой научной основы для своих теорий, мыслители Древней Греции поняли, что для запоминания необходимо использовать все аспекты сознания. Сейчас мы рассмотрим соответствующие примеры.

Для хорошего запоминания при создании ассоциации необходимо учитывать следующие моменты:

1. Синестезия/Чувствительность

Под термином «синестезия» понимается соединение различных чувств. Многие из тех людей, кого природа наградила великолепной памятью, и тех, кто сам развил эту способность, обладают необыкновенно развитыми органами чувств и способностью соединять воедино полученные от них ощущения, закладывая в память наиболее совершенный образ. Было установлено, что для развития памяти необходимо развивать и постоянно тренировать:

а. зрение;

б. слух;

в. обоняние;

г. вкус;

д. осязание;

е. кинестезию — ощущение положения тела и пространственную ориентацию.

2. Движение

Перемещающийся мнемонический образ гораздо легче «связать» с чем-либо и, следовательно, запомнить. Если образы двигаются, постарайтесь сделать их трехмерными. Используйте ритмичное движение. Чем богаче и разнообразнее ритмическая структура мысленного образа, тем более четким он будет и, следовательно, легче запомнится.

3. Ассоциации

Если вы хотите что-либо запомнить, всегда старайтесь соотнести это с устойчивым образом в вашем мозгу.

4. Сексуальность

Мы все прекрасно запоминаем такого рода события. Используйте эту способность!

5. Чувство юмора

Чем смешнее, абсурднее и сюрреалистичнее будут созданные образы, тем легче и надежнее вы их запомните. Процесс запоминания должен приносить удовольствие.

6. Воображение

Это живительный источник вашей памяти. Эйнштейн сказал: «Воображение важнее знания, потому что знание ограниченно, а воображение охватывает весь мир, стимулируя прогресс и эволюцию». Чем больше вы будете использовать свое воображение в процессе запоминания, тем совершенней будет ваша память.

7. Нумерация

Нумерация повышает эффективность принципов порядка и последовательности.

8. Символизм

Вам будет легче вспомнить самый обычный, неинтересный или абстрактный факт, если подменить его более значимым образом или использовать вместо него какой-либо символ, например знак «Стоп» или электрическую лампочку.

9. Цвет

Старайтесь всегда использовать всю гамму цветов, чтобы сделать ваши образы более яркими и, следовательно, лучше запоминающимися.

10. Порядок и/или последовательность

В сочетании с другими методами принцип упорядочения и/или построения последовательности позволяет быстрее отыскать необходимый образ, тем самым упрощая процесс «случайного доступа» мозга к информации. Объединять образы и выстраивать их в последовательности вы можете от меньшего к большему, используя цвета, категории или принцип иерархии.

11. Положительные образы

Множество примеров доказывает, что положительные и приятные образы быстрее запоминаются, чем негативные — мозгу не хочется обращаться к ним вновь. Некоторые негативные образы, даже если для их построения использовались все перечисленные принципы и сами по себе они являются «запоминающимися», могут блокироваться мозгом: сама перспектива повторного обращения к ним просто неприятна.

12. Преувеличение

Создавая образ, преувеличивайте его размеры (как в большую, так и в меньшую сторону), форму и звук, таким образом делая его более запоминающимся.