

МОЗГОВОЙ ШТУРМ 

ЧАРЛЬЗ ФИЛЛИПС



50

ГОЛОВОЛОМОК

**ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ
И РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ**



Москва
2016

УДК 159.953
ББК 88.3
Ф53

Charles Phillips
MEMORY CHALLENGE

Text and puzzles copyright © Bibelot Limited 2013
This edition copyright © Eddison Sadd Edition 2013

Перевод с английского *В. Соколовой*

Художественное оформление *В. Брагиной*

Филлипс, Чарльз.

Ф53 50 головоломок для тренировки и развития памяти / Чарльз Филлипс ; [пер. с англ. В. Соколовой]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 192 с. : ил. — (Психология. Мозговой штурм).

ISBN 978-5-699-89389-8

Вы периодически расстраиваетесь из-за того, что не можете вспомнить имени человека, с которым познакомились буквально вчера? Книга «50 головоломок для тренировки и развития памяти» содержит в себе задачи и упражнения, благодаря которым вы легко освоите самые прогрессивные техники запоминания. Ее автор Чарльз Филлипс — один из лучших специалистов по изучению методик развития мозга и интеллекта, который написал более 30 бестселлеров, переведенных на десятки языков мира.

УДК 159.953
ББК 88.3

© Соколова В.Д., перевод
на русский язык, 2016

© Оформление.

ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-89389-8

*Посвящается
Э л и с о н,
и в этот раз*

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	8
--------------------	----------

Оценка уровня вашей памяти:

ТЕСТ 1	27
---------------	-----------

50 ЗАДАЧ

для тренировки и развития вашей памяти	35
---	-----------

Оценка уровня вашей памяти:

ТЕСТ 2	143
---------------	------------

ОТВЕТЫ	151
---------------	------------

<i>Список рекомендованной литературы и полезные ссылки</i>	187
--	------------

<i>Об авторе</i>	189
------------------	------------

<i>Благодарности</i>	189
----------------------	------------

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы когда-нибудь злились на себя за то, что не можете сразу вспомнить название недавно просмотренного фильма? Или расстраивались из-за упущенного шанса произвести хорошее впечатление на коллег по работе или близких друзей только потому, что не смогли вовремя вспомнить важный факт. А может, вы испытывали неловкость из-за того, что в памяти никак не хотело всплывать имя клиента или нового знакомого. Все мы время от времени переживаем провалы в памяти, и каждому из нас приходится иногда прикладывать немало усилий, чтобы удержать информацию в голове — особенно когда становимся старше.

Эта проблема отнюдь не нова. На протяжении тысячелетий люди снова и снова сталкивались лицом к лицу с «вызовами» памяти. И они изобрели целый спектр эффективных способов запоминать и вспоминать в нужный момент необходимые сведения. В результате сегодня мы можем опираться на проверенные и несложные техники тренировки памяти, одни из которых были придуманы совсем недавно, другие — на самой заре современности, а третьи и вовсе уходят корнями глубоко в историю.

БЕСКРАЙНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПАМЯТИ

В далеком прошлом у людей не было другого выбора, как развивать свою память: во всем, что составляло их жизнь, они полагались исключительно на нее. И в те времена им

удавалось вывести свою память на совершенно невероятный уровень: в Древнем мире люди из уст в уста передавали выученные наизусть религиозные тексты, в эпоху Средневековья они могли устраивать состязания по декламации стихов, которые растягивались на три-четыре вечера кряду, или произносить длинные речи, наполненные витиеватой риторикой.

Как далек от этого век XXI: нам не просто доступно неслетное богатство книг на полках библиотек и книжных магазинов, но по одному щелчку компьютерной мышки или легкому движению пальца по экрану планшета или мобильного телефона перед нами раскрывается безграничный мир информации в режиме онлайн. Однако несмотря на весь технический прогресс, наличие хорошей памяти остается важным аспектом человеческой жизни и зачастую играет ключевую роль при проведении переговоров, планировании работы или даже во время дружеского спора за чашечкой кофе.

И более того, успехи в области нейробиологии и компьютерной томографии позволяют расширить наши знания о том, какие именно процессы происходят в мозгу человека, когда он что-то запоминает — или забывает!

РАВНЕНИЕ НА ТАКСИСТОВ!

Безусловно, всем известно, что постоянное использование памяти приводит не только к ее укреплению, но и к физиологическим изменениям в мозге человека. Для

примера представьте себе, что каждый водитель лондонского такси должен пройти специальный экзамен — непростой тест на знание 320 маршрутов, названий 25 тысяч улиц и 20 тысяч достопримечательностей, расположенных в радиусе шести миль (десяти километров) от центрального вокзала Чаринг-Кросс. В 2000 году британские исследователи выяснили, что размер гиппокампа (часть головного мозга, отвечающая за хранение пространственно-навигационной информации) лондонских таксистов намного больше, чем у любого другого человека. Проведенные в 2011 году тесты подтвердили, что увеличение размеров гиппокампа было напрямую связано с многочасовыми поездками по Лондону, в ходе которых люди запоминали названия улиц, для прохождения экзамена.

В ЗДРАВОМ УМЕ И ТВЕРДОЙ ПАМЯТИ

Все мы конечно же знаем, что с возрастом головной мозг претерпевает серьезные изменения. С одной стороны, отдельные его части начинают функционировать с меньшей эффективностью, поскольку миелиновая оболочка — уникальное и жизненно важное образование, позволяющее проводить электрический импульс по нервным волокнам, — со временем истончается, существенно замедляя скорость передачи сигналов. С другой стороны, головной мозг перестает получать достаточный уровень кровоснабжения, что приводит к сокращению количества мозговых клеток. Исследование специалистов министерских ведомств Великобритании, опубли-

кованное в 2012 году, показало, что существенные изменения в головном мозге, влияющие на качество памяти человека, начинают происходить уже в возрасте 45, а вовсе не в 60 лет, как это было принято считать раньше.

Однако существует и немало научных доказательств, что с возрастом клетки мозга способны самостоятельно восстанавливаться и что мозговая деятельность людей среднего возраста (по данным исследований, в возрасте от 40 до 68 лет) значительно превосходит возможности мозга молодых и пожилых людей когда речь идет о связывании различных данных, управлении эмоциями и полной оценке происходящего. В этом возрасте люди намного легче улавливают тонкости и проявляют больше здравого смысла.

Когда люди постигают что-то ранее неизвестное, мозг автоматически начинает выстраивать новые взаимосвязи между своими клетками. Наиболее важным фактором для определения того, насколько эффективно работает мозг, является не количество клеток головного мозга, а количество и качество выстроенных между ними взаимосвязей. Мозг состоит из ста миллиардов нейронов, каждый из которых может соединиться с десятью тысячами себе подобных, что потенциально равняется ста триллионам взаимосвязей — а это больше, чем количество атомов, составляющих Вселенную.

Исследование Эдинбургского университета, опубликованное в 2012 году, доказало, что наличие большого количества здоровых и крепких взаимосвязей между ней-

ронами головного мозга является ключевым фактором для развития памяти и повышения уровня умственной деятельности человека. Если мы постоянно задействуем наш мозг в работу, мы поддерживаем в нем процесс формирования здоровых соединений и защищаем самих себя от возможного естественного ослабления мозговой деятельности.

КРАТКОСРОЧНАЯ ИЛИ ДОЛГОСРОЧНАЯ ПАМЯТЬ?

Представьте, что вы планируете вечеринку на День всех влюбленных или на день рождения близкого друга. Вы находите телефон театра, ресторана или ночного клуба и запоминаете номер ровно настолько, чтобы успеть набрать его. Здесь используется краткосрочная память. Если я зайду в комнату минутой позже и попрошу повторить номер, то вы скорее всего уже забудете его. Краткосрочная память большинства людей способна сохранять до семи единиц информации почти на двадцать секунд. Этот временной барьер можно обойти и научиться запоминать данные на более длительный срок, просто прибегнув к технике «разрыва» — то есть разделения, скажем, длинных чисел на маленькие отрезки. Например, можно легко запоминать телефонные номера, если разбивать их на несколько частей из трех или четырех цифр.

С другой стороны, если я попрошу вас назвать дату вашего рождения, то вы предоставите мне информацию, которая хранится в долгосрочной памяти. Воспомина-

ния, которые вы держите в голове на протяжении длительного срока, можно охарактеризовать по-разному. Воспоминания о важных событиях в жизни — первом поцелуе или последнем звонке в школе — называются эпизодической, или автобиографической, памятью. К семантической памяти относят факты, которые вы изучили в течение жизни: это названия пяти мировых океанов или столицы Италии. Есть и другие виды классификации памяти. Память может быть имплицитной, то есть отвечающей за поведение на подсознательном уровне (приобретенные привычки, психологическое состояние или моторные навыки). Без имплицитной памяти мы никогда не научились бы водить машину или ездить на велосипеде. К эксплицитной же памяти относятся воспоминания, которые мы вызываем осознанно. Все упражнения и головоломки в данной книге направлены на тренировку именно эксплицитной памяти.

ЗАПУСКАЕМ ПРОЦЕСС

Что представляет собой память? В мозге человека нет такой части, где хранилась бы вся память сразу. Память есть не что иное, как деятельность мозга, осуществляемая сразу несколькими частями этого мощнейшего человеческого органа, работающего как единое целое. Любые воспоминания фиксируются в нем в виде взаимосвязей между нейронами. Когда мы формируем новые воспоминания, то автоматически укрепляем взаимосвязь синапсов (точек контакта между двумя нейронами).

Нейробиологи до сих пор пытаются разобраться в том, как каждая отдельно выстраиваемая взаимосвязь собирается в конечном итоге в общую картину, но им уже удалось доказать, что именно гиппокампы (две изогнутые извилины, располагающиеся в медиальных частях височных долей) играют фундаментальную роль в трансформации краткосрочных воспоминаний в долгосрочную память. Данная долгосрочная память фиксируется в мозге в виде крепких взаимосвязей нейронов префронтальной коры и височных долей. Амигдала — миндалевидное тело, расположенное в глубине каждой срединной височной доли, выполняет, в свою очередь, функцию по обработке психологических реакций и закреплению эмоциональных воспоминаний. И гиппокамп, и амигдала представляют собой части лимбической системы головного мозга, которые отвечают за совместную обработку эмоций и воспоминаний человека.

Вы, наверно, замечали, как легко удается сохранить в памяти грустные или пугающие воспоминания. В процессе тренировки памяти можно использовать эту взаимосвязь между обработкой эмоций и фиксированием воспоминаний в свою пользу. Сопоставление сухих фактов, которые мы пытаемся удержать в голове, с вызываемыми ими эмоциями является весьма полезной стратегией. Вы всегда можете придумать свою собственную печальную историю или даже фильм ужасов, чтобы перенести целую последовательность и комбинацию фактов в хранилище вашей памяти (см. Упражнение 17 на стр. 70).

ОГЛЯДЫВАЙТЕСЬ НАЗАД, ЧТОБЫ ЗАГЛЯНУТЬ ВПЕРЕД

Зачем человеку дана память? Благодаря хорошо функционирующей памяти мы сохраняем нашу личность. Не будь у нас памяти, мы не знали бы даты своего рождения или собственного имени и не могли бы узнавать своих близких. Мы утратили бы многие приобретенные навыки, включая приготовление омлета или завязывание шнурков на ботинках.

Даже если бы память продолжала работать на подходящем уровне, но вы не могли бы вспомнить события из прошлого, счастливые или грустные, — вы были бы отрезаны от огромной части собственного я.

ПАМЯТЬ И СЧАСТЬЕ

Психологи утверждают, что открытый доступ к воспоминаниям прошлого (как плохим, так и хорошим) определяет во многом психологическое благополучие человека и его способность к разрешению проблем. Тесты, в которых принимали участие страдающие депрессией и склонные к суициду люди, показали, что многие из них не имели полного доступа к определенным воспоминаниям, а лишь обладали обобщенной картиной о событиях прошлого. Именно эта «обобщенная картина», по заверениям психологов, провоцировала в людях