



Аудиотренинг

"Записная книжка в голове"

Текстовый вариант представляет из себя слегка обработанный вариант аудиозаписи, в котором не затрагивается суть и стиль подачи материала, а убраны только небольшие огрехи, неизбежно возникающие в прямом эфире. Аудиозапись тренинга Вы можете прослушать по ссылке: <http://ycnex.podfm.ru/> или полный вариант аудиотренинга здесь: <http://rusoul.ru/sengrey/notebook>

Здравствуйте, дорогие друзья! Рады приветствовать Вас на нашем новом тренинге «Записная книжка в голове». И сразу передаём сразу слово нашему основному докладчику Ивану Ивановичу Полонейчику.

Добрый всем вечер. Очень рад видеть такое большое количество людей на нашем вебинаре. И **вебинар называется «Записная книжка в голове».**

Давайте сейчас обозначим вехи, посмотрим, куда мы идём, чем мы будем заниматься и к чему всё это дело у нас должно прийти по большому счёту. Записная книжка в голове. Это, по сути дела, система запоминания.

Давайте рассмотрим обычную записную книжку, такую, как в киосках «Союзпечати» продаются. У неё есть обложка, у неё есть листики. Допустим, листики даже под номерками, т.е. пронумерованная книжечка, и есть место, где писать всяческую информацию. Нечто подобное мы с Вами сотворим и во время этого вебинара.



Первое занятие мы сегодня посвятим системе опор. Позже расскажу, что это такое. Мы посвятим кое-каким моментам ассоциативным и, действительно, в качестве развлечения, тренажёра, и возможно, Вашего дальнейшего попадания в передачу «Минута славы», рассмотрим пример с картами. Кстати, карты тоже поучимся запоминать, но чуток попозже, если кому-то это интересно. Карты – это прекрасный тренажёр для нашей памяти.

На втором занятии мы уже начнём создавать непосредственно записную книжку, непосредственно начнём строить свою «запоминательную» систему, и после этого мы посмотрим аспекты её применения, как применять эту систему в самых разных ситуациях.

Но я ещё вот что хочу сказать. Что эту тему я всегда веду на очных занятиях, и всегда у меня возникает чувство внутренней неудовлетворённости тем, что чуть-чуть формат был по времени ограничен. Допустим, как-то приехал в другой город, временем мало – ну и ладно. Здесь же Вы получите его достаточно за время нашего вебинара. Поэтому не будет такого - четыре занятия, как у обычного вебинара, а будет гораздо больше. Но этот вебинар потребует и от Вас кое-каких моментов, т.е. моментов создания своей системы запоминания и тренировки её непосредственно на заданиях. Не пугайтесь, это всё не сложно, это всё очень просто, это не напряжно, но это всё поразительно красиво функционирует.

И Вы создадите свою систему запоминания, а дальше уже будете запоминать. Вот я лично, к примеру, если езжу, где-то читаю какую-то информацию (телефоны, расписания и т.д.), то я ничего не записываю. Я это дело запоминаю. То же самое будете делать и Вы.

Но помимо этого, когда Вы приучитесь более-менее пользоваться системой запоминания, Вам будет казаться, что Вы запоминаете без этой системы. Настолько она будет моментально у Вас обрабатывать всю информацию. И, естественно, пару-троечку тестов, дабы Вы убедились, как это всё работает замечательно, мы с Вами обязательно выполним. Причём, не знаю, первый тест, может быть, будет сегодня, но может быть, будет и на следующем занятии. Посмотрим, как пойдёт.

Итак, для того, чтобы записать информацию, не навалить её в кучу, не свалить это в какое-то бездонное объёмище, из которого потом что-то тяжело выискивать, её нужно сразу же складывать: систематизировано, хорошо, структурно и чётко. Поэтому, естественно, что записная книжка в голове и система запоминания связана с запоминанием цифровой информации. В конце концов, когда Вы знаете, что у Вас находится в 573-ей ячейке, Вы идёте прямо к ячейке и берёте то, что нужно, а не ищите, открывая ячейки все подряд: «Где же это лежит, то, что мне надо?».

Запоминание цифр. Вот с этого дела мы, пожалуй, и начнём. Я ещё раз повторяю - этот вебинар не про запоминание цифр, но без запоминания цифровой информации обойтись очень сложно. Поэтому научимся запоминать информацию цифровую.

А что значит научиться запоминать цифровую информацию? Цифры все достаточно абстрактны. Если нам скажут «стул», «стол», «дерево», «шкаф», то мы себе представим стул, стол, дерево, шкаф. А когда нам говорят 284, то у нас разве что возникают эти цифры, написанные где-нибудь на доске или написанные где-нибудь на листике бумажки. И всё. Какого-то такого образа не создаётся. И разница между

цифрами 284 и 385 по абстрактности, по образности небольшая. Поэтому цифры и запоминаются хуже.

Плюс ко всему ещё такой момент – умение оперировать цифрами даёт уверенность в своей памяти. Ведь когда мы начинаем получать первые удары по нашей памяти? Мы пришли в магазин. Мы взвесили колбаски, творожку, сырку. Вам все эти цифры назвали. До кассы Вы эти цифры не доносите, но хорошо сердобольная кассирша дала Вам чек старый, Вы на нём всё записали, либо, сейчас все по супермаркетам ходят, всё набросали в корзинку, за Вас посчитали, Вас обсчитали и Вы пошли счастливые и довольные: считать не надо. Или пришли в аптеку покупать лекарства нескольких видов, тоже сразу записываете циферки на бумажку. А что такое записываем циферки на бумажку?

А это означает, что Вы выражаете недоверие к своей памяти.

И здесь я Вам хочу привести аналогию (я обычно всегда её привожу). Допустим, у Вас есть друг какой-то надёжный. У каждого человека есть друг надёжный, с которым можно пойти в разведку. И вот я спрашиваю обычно: «Есть?». «Да, есть». «В разведку пойдёте?». «Да, пойдём». «Вы ему доверяете?». «Да, доверяю». «А он Вам доверяет?». «Да, доверяет, как правило».

Теперь представьте, Вы этому другу начнёте каждый день долбить: «Да ты редиска! Ты меня подведёшь. Ты меня подставишь в самый ненужный момент». Друг первое время будет говорить: «Да что ты, Вася?! Да я»... А Вы продолжаете гнуть свою линию. В конце концов, этот друг не выдерживает и говорит: «Слушай, знаешь что? Пошёл бы ты!..». Нормальная реальная ситуация, только теперь в этом триллере психологическом давайте заменим слово «друг» на слово «память».

Когда каждый раз себе говорите «Это же невозможно запоминать!», «Память меня подвела» и т.д., память, в конце концов, начнёт отвечать точно также: «Да пошёл бы ты»... Поэтому умение оперировать цифровой информацией очень повышает самооценку, очень повышает уверенность человека и плюс ко всему ещё и повышает статус человека.

Сколько я ни присутствовал на разных мероприятиях, когда что-то нужно вспомнить этакое, я, как привило, в первых рядах был. Я показывал, я это помню, я это знаю. И пример такой у Вас будет, когда мы непосредственно начнём иллюстративную часть по системам опор, может быть даже сегодня. Может быть, даже сегодня этот пример Вы и услышите.

Запоминание цифр издревле интересовало человека. И, как Вы понимаете, исторически первым методом запоминания цифр был метод ассоциаций по форме. Я вот что ещё хочу Вам сказать. Я буду Вам сейчас рассказывать, Вы можете что-то записывать, а можете и не записывать. Почему? Главное, провизуализировать, главное, въехать в то, что я буду рассказывать, а эти иллюстративные материалы, которые мы сегодня затронем, после нашего занятия Вы получите и сможете их распечатать и ими пользоваться. Поэтому хотите – записывайте, хотите – нет. Вернёмся в русло повествования.

С чего мы начали? Мы начали с того, что исторически самый первый метод запоминания цифр – это ассоциации по сходству. Сразу хочу сказать. Почему я его сейчас рассматриваю? По двум причинам.

Во-первых, исторически это первый метод. Не смотря на то, что исторически это первый метод, он самый неудачный. И его практически сейчас уже никто не применяет. Но существует одна единственная ситуация, где этот метод, где эта ассоциация цифр по внешнему сходству применяются. Либо Вы сами потом догадаетесь, либо Вам подскажу, вот эту одну единственную ситуацию. Итак, у каждого должна быть какая-то ассоциация на каждую цифру. Давайте посмотрим ассоциации по внешнему сходству.

Ноль. На что похож ноль? Лимон, мяч, солнце, яблоко, яйцо, бублик. Вы можете взять, конечно, и какую-то свою ассоциацию сделать.

Один. Столб, солдат, стоящий по стойке смирно, карандаш, сигарета, морковка. Почему именно внешнее сходство? Почему нужна какая-то ассоциация? Потому что абстрактная информация запоминается только через переводение её в какие-то конкретные образы. И цифры 287 или 385 мы тоже будем учиться конкретизировать так, чтобы мы это дело запоминали. Но вернёмся к нашим цифрам.

Двоечка. Гусь, лебедь, шахматный конь. Но Вы себе представляете всё это и видите черты этой самой двоечки. В конце концов, Вы сами обычно двойку гусём, может быть, обзывали, допустим, в школьные времена, когда Вам её, не дай Бог, ставили.

Цифра три - троечка. На что похожа троечка? Давайте подумаем. Троечка похожа на усы, на волну, на роль велосипеда, птицу так рисуют. Это троечка.

А что похожа цифра четыре? Цифра четыре похожа на стул. Понятно, это всем, наверное, уже пришло в голову. Похожа на парусник, похожа на солдата, который отдаёт честь: вот так прикладывает руку к козырьку. Если посмотреть, там четвёрка явно видна.

На что похожа пять? На звезду - внешне не похожа, но пять и звезда: у нас ассоциация чёткая. На утюг – верхняя часть пятёрочки – это ручка, а сам кругляшечек - то, чем гладят. На крюк подъёмного крана, на рыболовный крючок.

На что похожа цифра шесть? На замок (правда, открытый), на кресло-качалку, на пузанчика, такого мужичка. На сторожку с кошёлками.

На что похожа цифра семь? На косу – не на женскую косу, а которой косят. Лично я пользуюсь такой ассоциацией, как виселица. Она мрачная, но зато хорошо запоминается. Хоккейная клюшка, топор.

На что похожа цифра восемь? На очки, на матрёшку, на снеговика, на гитару, на фотомодель 90-60-90. На гаврилку – это так галстук-бабочка называется (народное название – гаврилка).

На что похожа цифра девять? На воздушный шарик, на головастика.

Т.е. к каждой цифре можно подобрать какую-то внешнюю ассоциацию. И конечно, если Вам нужно что-то запомнить этакое, Вы можете составить ассоциативный ряд из этих предметов. Но я Вам сразу скажу, что не ахти как хорошо работает. Но, тем не мене, повторяюсь, у каждого желательна одна такая ассоциация на каждую цифру. Я могу назвать свои.

Ноль у меня всегда яйцо, **единица** у меня всегда столб, **двоечка** у меня всегда гусь, **троечка** у меня всегда Сальвадор Дали. Почему Сальвадор Дали? Если кто видел его портрет, знаете, усы у него очень закрученные. **Четвёрочка** у меня всегда стул, **пятерочка** у меня всегда подъёмный кран, **шестёрочка** у меня всегда старушка,

семёрочка у меня всегда виселица, **восьмёрочка** у меня всегда фотомодель, предпочтение определённое. И **девятка** у меня всегда воздушный шарик на ниточки. Вот такие ассоциации по сходству.

Итак, это исторически первый способ оцифровки информации, а во-вторых, есть одна очень важная ситуация, когда это всё Вам очень-очень пригодится. Она единственная, но встречается достаточно часто. И к следующему занятию, если кто-то на него собирается явиться, у меня большая просьба сделать вот такое задание – составить самому себе табличку - цифра и ассоциация – цифра и Ваша ассоциация.

Всё, что я Вам надиктовал, то, что я Вам прочитал – это Вы получите в виде письма и сможете ещё раз в спокойной обстановке посмотреть на эти ассоциации.

Я произнёс «оцифровать информацию». Что такое оцифровать информацию? Это, по сути дела, информацию упорядочить, сделать таким образом, чтобы она у Вас была в каком-то строго определённом порядке, что Вы всегда смогли к ней обратиться, к этой информации. Вот это называется оцифровка информации.

Пойдём дальше. И вот теперь мы приступим, пожалуй, к самому глобальному, что сегодня изучим. Даже примеры рассмотрим. И тоже будет задание к занятию в следующий раз – **в обязательном порядке сделать себе систему опор**.

Я не знаю, насколько Вы знакомы с такой наукой, как мнемотехника, мнемоника. Многие, наверное, слышали такой способ запоминания – метод последовательный ассоциаций. Т.е. когда Вы запоминаемые понятия ассоциативной связью вяжете друг с другом и всё это дело запоминаете.

Это очень хороший и очень тяжёлый метод запоминания. Могу сказать сразу, что этот метод последовательных ассоциаций лучше применять, если Вам нужно запомнить что-нибудь в количестве до девяти. Потому что после девяти внимание может рассеется, Вы можете эту цепочку потерять, одно звено, и дальше Вы уже по ней не сможете пройти.

Тем не менее, есть системы запоминания очень мощные.

Что такое система опор. Система опор – это количество хорошо известных Вам образов, которые связаны с номером опоры. Образ и номер опоры взаимосвязаны. И на эти опоры Вы записываете информацию. В следующий раз, когда Вы опоры выучите, мы с Вами сделаем такой тест. Вы можете даже немножко к нему подготовиться. Что за тест? Я Вам продиктую 20 слов. Вы должны будете их запомнить, связать с опорами. Технику я Вам ещё покажу. А потом я буду говорить: «А ну-ка, тринадцатое слово вспомните. А ну-ка, вспомните пятое. А ну-ка, вспомните восьмое. А ну-ка, вспомните семнадцатое». И Вы будете вспоминать очень чётко и очень быстро.

Хочу сказать, что этот метод очень хорош. Я сейчас приведу пример. Мне как-то сказали выучить на спор кодекс административных правонарушений республики Беларусь. Я с помощью метода опор выучил все главы, какая глава за чем идёт. Грубо говоря, я выучил, на какой странице записной книжки что находится. И, например, когда мне говорят, а какая глава говорит о нарушениях в валютной сфере и в сфере обращения ценных бумаг, я тут же навскидку говорю: «Одиннадцатая глава». Хотя я не юрист и этим кодексом не пользуюсь. Любопытная деталь в качестве юмора. Уголовный

кодекс можно по этой системе опор не запоминать, потому что настолько образно он ложиться в народную душу, что запоминается без всяких опор.

Идём дальше. Система опор. Система опор – это система образов, на которые Вы будете записывать информацию. И, прежде чем посмотреть, как это система опор работает, давайте сделаем эту систему опор.

А Вы уже слышали, я говорил, что образ опоры должен каким-то образом очень чётко, не мучительно, связываться с номером опоры: образ и номер должны быть связаны между собой. Я предлагаю Вам систему опор. Вы тоже её получите по рассылке после первого занятия. Поэтому сейчас просто послушайте для того, чтобы Вы уловили принцип составления вот этих самых опор.

Первая опора. Что здесь может быть? Это может быть столб, это может быть труба фабричная, это может быть дерево. Дерево может быть ветвистое – не очень похоже, но может быть один столб от этого дерева остался. Это первая опора.

Давайте посмотрим вторую опору. Вторая опора – Петросян и Степаненко, «новые русские бабки», туфли, мотоцикл. Почему второй опорой я назвал эти образы? Да потому что Петросян и Степаненко – это дуэт, «новые русские бабки» – это двое мужиков-трансвеститов, туфли всегда обычно две, мотоцикл, как привило (давайте отбросим мотоцикл с коляской), имеет два колеса. Это вторая опора.

Третья опора. То, что в детстве было абсолютно у всех. Я имею в виду детский велосипед. Это Сальвадор Дали, я уже говорил почему. Это может быть треугольник, который у нас в душе нашей, как говорится, со школьных времён поселился. Это может быть трезубец. Для жителей Украины это будет особенно приятно: у них трезубец – национальный символ. Или трезубец, который держит Нептун. Также может быть и Никулин-Вицин-Моргунов – вот такая замечательная троица: Трус, Балбес и Бывалый.

Четвёртая опора – стул, квадрат, телевизор, монитор. Стул – понятно, внешнее сходство. Квадрат – четыре стороны. Телевизор – потому что тоже четыре угла. Монитор – тоже самое. Это четвёртая опора.

Пятая опора. Какая может быть? Подъёмный кран, звёздочка (пионерская, если кто-то помнит), Брюс Уиллис. Почему Брюс Уиллис? Тогда добавлю – или Мила Йовович. Фильм «Пятый элемент». По-моему, его настолько уже насмотрелись, что просто пять и «Пятый элемент» у нас просто должно ассоциативно выскакивать. Или такой советский знак качества – пятиугольник. Это пятая опора. Давайте ещё раз просмотрим эти опоры.

Первая опора – столб, труба, дерево. Вторая опора – Петросян-Степаненко, «новые русские бабки», туфли, мотоцикл. Третья опора – детский велосипед, Сальвадор Дали, треугольник, трезубец, Никулин-Вицин-Моргунов. Четвёртая опора – стул, квадрат, телевизор, монитор. Пятая опора – подъёмный кран, рука, звёздочка, Брюс Уиллис, Мила Йовович, знак качества.

Шестая опора – игральный кубик. Почему игральный кубик? А у него шесть граней. Промокашка – герой из знаменитого фильма «Место встречи изменить нельзя». Как Вы думаете, почему Промокашка? Да потому что он бегал в «шестёрках» у Горбатого. Или шестерёнка – не гарантия, что они имеют шесть зубцов, но название – шестерёнка.

Седьмая опора – гномики. Почему? Белоснежка и семь гномов. Виселица, семафор железнодорожный похожи. Или можно взять что-нибудь, связанное с удачей. Как правило, кто-то какие-то адреса делает, то всегда старается семёрочки в этот адрес включить. Пусть, если имя Пётр, тогда он начинает Пётр7 или Пётр777 генерить. Т.е. это что-то, связанное с удачей.

Восьмая опора. Фото модель. Букет цветов. Почему букет цветов? У меня был один забавный случай на тренинге. Я говорю: «Почему образ восьмёрки – букет цветов?». Мне говорят: «Потому, что похороны». Я там чуть не упал. Что за похороны, откуда? Связали, что в букете восемь цветов – чётное число цветов на похороны. «Да нет, - говорю – букет цветов, потому что 8 Марта». Гитара – понятно, по форме похожа. Или свадебное такси. Почему свадебное такси? Потому что свадебное такси всегда украшают обручальными кольцами, и это всё очень похоже на восьмёрку.

Девятая опора – кегли. В детском наборе кеглей (наверное, тоже у всех в детстве было) – девять. Я даже хотел туда приставить игру – боулинг, но не понимаю её сути, правда. Тупая игра, по-моему, очень. Но там, оказывается, десять кеглей. Что ещё может быть в виде этой опоры? Популярный актёр (это люди постарше) Алексей Баталов. Почему Алексей Баталов? Потому что «Девять дней одного года» - это фильм, который многие поколения советского союза воспринимало близко к сердцу. А многие люди в физики пошли после этого фильма - «Девять дней одного года». Фильм о физиках-ядерщиках. А это может быть ещё и Микки Рурк или Ким Бесингер. Почему Микки Рурк, почему Ким Бесингер? Потому что «Девять с половиной недель». Фильм достаточно популярный.

Десятая опора. Мишень. Почему мишень? Потому что десять очков. Вышка для прыжков в воду. Почему вышка для прыжков в воду? Потому что вышка для прыжков в воду – максимальной высоты десять метров.

Зонтик. Почему зонтик? Только не надо говорить, что в зонтике десять спиц. Спиц либо шесть, либо двенадцать. Просто палка – это единица. Круг этот сам из материи – это нолик. Или гриб: ножка – единица, нолик – это шляпка гриба.

Одиннадцатая опора. Рельсы, забор. Рельсы – понятно, две. Забор – стоят колья. Пускай кольев будет два пока. Буратино – потому что две палки: одна вертикальная, другая горизонтальная в виде носа. Или лыжные палки – тоже похожи на одиннадцать.

Двенадцатая опора – часы, календарь. Понятно, часы – двенадцать, календарь – двенадцать месяцев. Ангел – обычно ангелов у нас все с двенадцатью ассоциируют. Можете взять апостолов или одного апостола какого-нибудь Вашего любимого. Или взять присяжных – их, как правило, двенадцать. Можете здесь ещё сами что-нибудь добавлять.

Тринадцатая опора. Чёрный кот – понятно, почему. Популярный народный герой, любимец молодёжи и т.д. Фредди Крюгер. Почему Фредди Крюгер? «Пятница тринадцатое».

Четырнадцатая опора. Самый популярный образ, который у нас вызывается с цифрой четырнадцать – это сердечко. Почему сердечко? 14 февраля – день святого Валентина, этого замечательного канадского святого итальянского происхождения. У нас вообще на Руси любят итальянских святых. Даже в самой последней небольшой деревеньке бабка из всех сил почитает Николу Угодника, считая его нашим, кровным. А это итальянский святой. Итак, четырнадцатая опора – сердечко.



Пятнадцатая опора. Карта СССР (пятнадцать республик). Пятнадцатикопеечная монета. Это была единственная в мире денежная единица номиналом «пятнадцать», больше не было. Пятнашки – игра такая. Есть такая игра «Пятнадцать» с квадратами, очень даже интересная и неплохая, логическая.

Шестнадцатая опора. Гиря. Почему гиря? Потому что пуд – шестнадцать килограмм. Или паспорт – поскольку его обычно в шестнадцать выдают. Или старинный советский детский писатель Аркадий Гайдар. Причём здесь Аркадий Гайдар?

Поговаривают, что Аркадий Гайдар в шестнадцать лет командовал полком. Лично я в это не верю. Я просто помню себя в армии дембелем и представляю, какой-нибудь шестнадцатилетний салабон мной командует. Тем не менее, историческая легенда такая есть. Пускай будет Гайдар.

Семнадцатая опора. Тут обычно у меня на занятиях всегда возникает редкое единодушие. Конечно же, это популярный народный герой, любимец советского, русского народа и т.д., штандартенфюрер СС Макс Отто фон Штирлиц. «Семнадцать мгновений весны». Очень редко ещё используют крейсер «Аврору» – 1917 год, большевистский переворот. Штирлиц как-то роднее.

Восемнадцатая опора. Бутылочка водочки, пачка сигарет, повестка в военкомат и Людмила Зыкина. Почему бутылочка водочки, пачка сигарет, повестка в военкомат понятно – восемнадцать лет. Зыкина – потому что «В жизни раз бывает восемнадцать лет», песню поёт такую.

Девятнадцатая опора. Пушкин, Лермонтов. Гоголь, Мусорский. Почему девятнадцать? Потому что XIX век. Это век рассвета русской культуры. И когда нам говоря XIX век, кого мы прежде всего вспоминаем? Мы прежде всего вспоминаем Пушкина, мы прежде всего вспоминаем Лермонтова, мы прежде всего вспоминаем Николая Васильевича Гоголя, которого безумно люблю за его великий язык. Модеста Петровича Мусорского («Картинки с выставки»), музыка которого развивает. Очень хорош развивает память.

И двадцатая опора – компьютер. Почему компьютер? XX век – символ которого компьютер.

Никто не говорит, что Вы должны пользоваться этими опорами. Во-первых, я Вам дал разные варианты. И опять же, повторяюсь, Вы их получите по почте. Я Вам просто показываю варианты. Но опор у Вас должны быть на каждый номер по одной. Можете дальше продолжить этот список. Допустим, двадцать первая опора – колода карт.

Сразу маленький вопросик: «Сначала шла ассоциация цифр от одного до десяти, а потом система опор от одного до двадцати. А если образы первого метода будут совпадать со вторым – это лучше или хуже и почему?».

Это не лучше и не хуже – это никак. Лучше делать отдельно всё-таки? Да, лучше делать отдельно. Вы знаете, может быть, педагогически это не совсем и верно сразу Вам давать ассоциации по форме, а не давать опор. Но просто поскольку у нас, так или иначе, всё будет вертеться вокруг цифровой информации (а я сейчас покажу систему опор в действии, как это всё действует, мы даже, может быть, вместе с Вами немножечко это дело сейчас попользуем), это было бы логичнее.

Повторяю, это скорее задание на следующее занятие. Здесь, если они будут совпадать, беда небольшая. Если не будут совпадать, тоже беда небольшая. Это как Вам удобнее. Почему? Потому что наша естественная память, получив такое мощное подспорье в виде ассоциаций и в виде опор, сама по себе никогда не перепутает, где у Вас цифра, а где опора. Поэтому делайте так, как Вам удобно. Ещё вопрос есть?

Вопросов нет. Было пару комментариев по поводу, что ассоциации для поколения, кому за...

А Вы сделаете ассоциации свои.

Во-первых, давайте пройдемся по ассоциациям. Ассоциации по форме не зависят от поколения. Допустим, гусь. Допустим, «Девять дней одного года» или Зыкина «В жизни раз бывает восемнадцать лет». Пардон, тогда Микки Рурк и Ким Бесингер. Вы же не должны все эти ассоциации применять, все эти опоры. Вы возьмите по одной опоре.

Я уверен, что та, которая написала «кому за...», прекрасно знает, как выглядит Ким Бесингер, и прекрасно знает, как - Микки Рурк. А если она возьмёт ещё какую-то свою ассоциацию, может, даже чисто личную – это будет ещё лучше, понимаете? Опять же, Фредди Крюгер – я не сомневаюсь, что она знает. И Брюса Уиллиса, и Милу Йовович она тоже знает. Потому что не все ассоциации здесь такие замшелые и ветхозаветные.

Я назову Вам свою систему опор. Почему я назову свою систему опор? Потому что сейчас пойдёт иллюстрация. А Вы к следующему занятию составите свою систему опор. Вы получите файлы и уже на основании этих файлов сделаете систему опор. И в следующий раз Вы просто поразитесь, как Вы лихо выполняет тесты, довольно сложные тесты на запоминание. Мои опоры.

Первая опора у меня столб. Вторая опора у меня всегда мотоцикл. Третья опора у меня всегда Сальвадор Дали. Четвёртая опора у меня всегда стул. Пятая опора у меня всегда подъёмный кран. Шестая опора у меня всегда Промокашка – актёр Иван Бортник, фильм «Место встречи изменить нельзя».

Седьмая опора у меня всегда виселица. Восьмая опора у меня всегда фотомодель. Девятая опора у меня всегда кегли. Так получилось. Десятая опора у меня всегда вышка для прыжков в воду. Одиннадцатая опора у меня всегда забор. Двенадцатая опора у меня всегда огромные напольные часы с боем.

Тринадцатая опора у меня всегда Фредди Крюгер. Четырнадцатая опора – сердечко. Пятнадцатая опора у меня всегда карта СССР. Шестнадцатая опора у меня всегда Аркадий Гайдар. Семнадцатая опора – Штирлиц. Восемнадцатая опора у меня всегда бутылочка водочки. Деятнадцатая опора у меня всегда Пушкин. И двадцатая опора у меня всегда компьютер.

И здесь ещё возникает вот такой нюанс. Эти опоры. На них можно записать много информации. Поверьте мне, информации на эти опоры можно записать очень и очень много. Возникает вопрос, а не лопнут ли эти опоры под нагрузкой такого объёма информации? Не лопнут. На прошлом вебинаре, который касался людей, мы вскользь затронули такой важнейший вопрос, как фон запоминания. И когда мы будем рассматривать кое-какие учебные примеры, мы этот фон запоминания с Вами и рассмотрим, как он применяется.

Для того, чтобы было понятно, давайте рассмотрим вот такой учебный пример. Вы знаете, просто из моей практики я Вам приведу учебный пример.

Я ездил заниматься к одному психологу в Москву. Там дисциплина была очень жёсткая, причём давали что-нибудь запомнить, утром должен был отвечать. И вот нам дали двенадцать принципов гениально организованного ума, и не просто запомнить, а ещё чтобы называть их в любой последовательности, в любой нумерации и т.д. И что люди делали? Они просто-напросто заучивали. Я воспользовался системой опор. Каким образом? Я так, иллюстративно.

Первая опора – столб.

И первый принцип гениально организованного ума – это способность человека к визуализации. Я что сделал? Визуализация – это такое абстрактное понятие. Я в качестве визуализации взял большой бинокль. И я просто-напросто на столб повесил бинокль. И вот такая картинка: столб, а на нём висит бинокль.

Второй принцип гениально организованного ума – это способность человека к синестезии, т.е. включение сразу несколько каналов восприятия одновременно. Может быть, Вы слышали, что некоторые люди видят звук, слышат цвет и т.д. И вот я представил просто-напросто, что едет Филипп Киркоров на мотоцикле, песни поёт и ужасно-ужасно воняет чем-то гадостным от его песен. Итак, Киркоров как символ синестезии и на мотоцикле, как на второй опоре.

Третья опора – способность к метафорам, к аналогиям, к моделям. Вы знаете, все учение Иисуса Христа изложено в моделях и метафорах. Почему это очень важно, уметь всё изложить метафорами и моделями? Если Вы свою самую красивую теорию не можете показать на пальцах первокласснику, значит, Вы её не понимаете. Здесь я просто представил Сальвадора Дали, который делает у меня какие-то модельки, рассказывает метафоры и анекдоты и т.д.

Четвёртый принцип гениально организованного ума – это способность человека проникнуть в предмет восприятия. Я сделал себе такую ассоциацию. На стуле сидит Микеланджело Буонаротти. Почему я взял Микеланджело Буонаротти? Да просто по такой аналогии. Есть история, что Микеланджело долбил зубилом какой-то камень огромный и к нему подошёл один мальчик и спросил: «Дядя, что ты делаешь?». А он ответил: «Внутри этого камня сидит ангел, а я его выпускаю наружу». Поэтому способность проникнуть в предмет восприятия... Стул, а на нём сидит Микеланджело.

Пятый принцип гениально организованного ума – это четыре ключевых навыка. Обладание четырьмя ключевыми навыками: ассоциация, диссоциация, укрупнение, разукрупнение.

И здесь какая ассоциация? Четыре ключевых навыка. Я на подъёмный кран повесил четыре огромных-огромных ключа. И теперь (я не буду продолжать дальше, чтобы Вас не утомлять), когда заходит речь, а какой второй принцип гениально организованного ума, я говорю очень просто.

Я вспоминаю, что у меня вторая опора. Вторая опора у меня мотоцикл. Что у меня творится на мотоцикле? На мотоцикле едет Филипп Киркоров. Что при этом происходит? Он песнями воняет ужасно гадостно. И я говорю: «Второй принцип гениально организованного ума – это способность человек к синестезии». А когда меня спрашивают, а что же за четвёртый принцип гениально организованного ума, я



моментально вспоминаю. Что же у меня на четвёртой опоре? А четвёртая опора у меня стул. А что у меня с этим стулом происходит? На стуле сидит Микеланджело Буонарроти.

О чём это говорит? Это говорит о том, что четвёртый принцип гениально организованного ума – это способность проникнуть в предмет восприятия.

Примерно таким образом это и работает. Вы берёте опоры, опору ассоциативно связываете с тем образом, который Вам нужно запомнить. Вам нужно запомнить список людей, допустим, на банкете в количестве двадцати человек. (Можно запомнить и очень много, но я потом расскажу, как у этих двадцати опор расширить диапазон применения вот на таких простых примерах).

Да очень просто. Вы просто каждого человека связываете с его опорой. Вам нужно выучить последовательность каких-то событий, Вы идёте на экзамен. Вы их связываете с опорами. Вам нужно выучить последовательность, таблицу Менделеева. Вы её тоже вешаете на опоры. О таблице Менделеева у нас речь будет немножко впереди, тогда, когда мы начнём расширять нашу систему опор. Вот таким образом работает система опор.

И очень важен фон запоминания. Сделать так, чтобы эти опоры у Вас не перемешались, допустим, список девяти муз, который Вы запомните по опорам, принципы гениально организованного ума, список гостей, чтобы в голове не возникла каша. Вот для этого нужен фон запоминания. О фоне запоминания мы с Вами обязательно поговорим и обязательно поговорим о том, как сделать так, чтобы Вы действительно быстро запомнили таблицу Менделеева, внеся её в свою записную книжку.

Как сделать так, чтобы какой-нибудь нормативный документ точно так же разместить на систему опор? Это у нас ещё всё впереди. Но к следующему занятию желательно, чтобы Вы сделали свои системы опор, чтобы у Вас было двадцать опор. Двадцать опор – это очень много. На это можно записать очень много информации. Как? Попробуем. Может быть, есть вопросы?

«Количество опор определяется именно размером массива информации, с которым чаще всего приходится работать, или двадцать – это как бы база, а потом каждый человек под себя подбирает?».

Двадцать – это базовая система опор. Дело в том, я уже сказал, что у нас будет такой момент, как расширение системы опор. Как это расширять? Можно сделать каким образом, сделать десять тысяч опор, а потом всю жизнь учить эти десять тысяч опор. В это смысл есть? Нет, никакого смысла нет.

Поэтому создали такую универсальную систему, с помощью которой комбинацией разных элементов можно записать очень много информации. Ну просто бездну. Взять хотя бы ту же таблицу Менделеева с названиями элементов, с порядковыми номерами и т.д. Там за 126 элементов. Совершенно нет никакой необходимости делать себе 126 или 133, сам не знаю, сколько там, честно говоря, этих опор.

Нет нужды делать столько опор. Опор двадцать – этого с головой хватит. Вы ещё убедитесь, посмотрите, как их использовать. Смысл такой. Двадцать опор. На них можно повесить и сто и двести единиц информации. А как – это потому уже будет рассказано. Поймите, главное, чтобы к следующему занятию вот эти опоры у Вас были. Далее.



Маленький нюанс. Были не объяснено основные принципы составления ассоциаций, когда ты связывал образы с опорами. Потому что здесь даже были комментарии, где был Киркоров на мотоцикле, сразу выскочило: «А Вы юморист».

Я юморист на самом деле. Моя любимая книжка «Похождения бравого солдата Швейка». Давайте посмотрим с Вами, что запоминается – общий принцип построения ассоциаций. Основные принципы запоминания информации такие. Рассмотрим их с начала.

Как работает наша память? Наша память запоминает только то, что можно увидеть. Это первый закон. Не увидишь – не запомнишь. Почему плохо человек учит иностранные языки? Да потому, что я ему говорю слово «шуйшен» китайское, он его не увидел, он его не запомнил. Шуйшен – китайский школьник. Т.е. для того, чтобы что-то запомнить, это нужно увидеть. И когда мы берём какое-то абстрактное понятие, как мы видим абстрактное понятие? Мы видим в виде какого-то конкретного образа. Это во-первых.

Второй принцип следующий. Запоминается только то, что необычно, ярко, нестандартно. Допустим, если я спрошу, что Вы делали 10 марта 2010 года, с большой степенью вероятности Вы не ответите, что Вы делали 10 марта. Общие ответы «Это был вторник» и «Я ходил на работу» не считаются. Но если в этот день у Вас случилось какое-то неординарное событие, что-то яркое, то Вы этот день, конечно же, запомните. Т.е. ассоциация должна быть яркой, необычной, нестандартной.

Вообще говоря, запоминается то, что вызывает у Вас эмоции. Если эта информация у Вас эмоций не вызывает, Вы её будете запоминать очень тяжело. Иностранные слова, как правило, эмоций никаких не вызывают и поэтому не запоминаются. Нужно включить эмоции.

И ассоциация должна происходить в действии. Запоминается что-то движущееся лучше, чем статичное. Это тоже такой закон запоминания. Что такое ассоциативно связать? Это создать какую-то необычную картинку, яркую, весёлую, динамичную, необычную, ещё и вызывающую эмоции.

Допустим, что касается синестезии. Киркоров поёт, от него воняет гадостно – это у меня такой образ. Вы можете синестезию по-своему свизуализировать. Поэтому здесь ситуация такая. Кстати, ассоциативное мышление, умение создать ассоциации, очень хорошо развивает мышление. По первопутку, допустим, очень тяжело строить ассоциацию. Почему? Человек всё привык логически объяснять и видеть во всём какие-то логические связи. Тот же Киркоров, который поёт и от песни гадостно воняет – это гипербола. В этом что-то есть необычное. Или Вам надо связать дверь и грибы, вот такую взять ассоциативную пару.

Чтобы потренировать, я Вам сделаю маленький тест. Давайте в игру сыграем. Я возьму сборник тестов свой. Сделаем так. Все внимательно уселись, все внимательно слушают. Давай сделаем игры, и Вы поймёте, как ассоциации вытаскивать. Что такое ассоциация? Допустим, нужно связаться ассоциативно струну и одеяло. Струна гитарная и одеяло. Если себе просто представить, что струна лежит на одеяле, то картина это рядовая, что называется.

Мало ли когда Вы гитару после сна настраивали, струну бросили на одеяло, она там лежала. Оно должно как-то взаимодействовать необычно. Нужно представить себе что-нибудь необыкновенное. Что можно представить себе, чтобы струна и одеяло делали? Допустим, струна душит одеяло или из одеяла начинают выстреливать много-много струн. Что-нибудь в таком духе. Это картинка уже заполнится, понимаете? Ассоциация действительно яркая и необычная.

Давайте сыграем в игру прямо сейчас. Я Вам называю пару слов. Пускай их будет не так много, но чтобы понять, как это работает. Я Вам называю пару слов. И Вы каждую пару между собой ассоциативно связываете. Потом я называю первое слово, а Вы называете второе слово. Если ассоциация была яркая, нестандартная, интересная, второе слово Вы легко вытащите. Если Вы создали что-то серенькое, не связали их ассоциацией яркой, необычной, смешной, динамичной и т.д. – не запомните. Приготовились? Поехали.

Начали. Прилавок – клей.

Чепчик – свисток.

Кошка – вилка.

Шуруп – грамота.

Витамин – пульт.

Рояль – молния.

Шрек – часы.

Ложка – самолёт.

Ласточка – серп.

Блузка – колонка.

А теперь давайте я называю первое, а Вы называете второе.

Я паузу буду держать, чтобы Вы успели назвать.

Прилавок – клей. Чепчик – свисток. Кошка – вилка. Шуруп – грамота. Витамин – пульт. Рояль – молния. Шрек – часы. Ложка – самолёт. Ласточка – серп. Bluзка – колонка.

Я надеюсь, что у всех получилось, если не десять из десяти, то девять из десяти. Почему? Что происходило? Если Вы хорошо связали кошку с вилок, только не так стандартно, что Вы коту вилок в одно место тыкаете, он визжит, как бешеный, а кот вилокми жонглирует или кот ест «Whiskas» вилокми. Это необычная картина. Кошка – у Вас сразу вытаскивается ассоциация – вилка.

Или Шрек – часы. Не часы со Шреком представить или не на Шреке часы висят. Шрек, в конце концов, зелёный, он часы может носить. Шрек катит перед собой часы. Шрек – сразу появляются часы.

Хотелось бы хоть немножко узнать, как получается или не получается. Смотрите, что произошло. Почему у Вас получается, вот здесь написано, легко и хорошо? Очень просто. Я Вам дал пары слов. А потом я называл первые слова. Вы называли вторые. Что произошло? Я Вам давал опоры. Первое слово было опорой. И по опоре Вы легко вспоминали тот образ, который связан.

Понимает, что получилось? Но эти опоры в тесте я Вам дал достаточно случайным образом. И чтобы Вы с этими опорами не мучились, я Вам их называл. Вы представляете, как хорошо на неё писать информацию. Я туда всё пишу подряд. Ей-Богу,



я туда пишу содержание книги, допустим, главы – название глав. Я туда пишу все эти исторические эпохи, которые мне надо было выучить: архейская – первая эпоха, вторая – протерозойская, третья – палеозойская, четвёртая – мезозойская, пятая – кайнозойская. Как с периодами? А я по опорам всё запоминал.

Музы, стихотворные размеры, всю справочную информацию я помню по опорам. Когда у меня речь идёт, чтобы вспомнить, я начинаю вызывать опоры и вспоминать всю эту информацию. Но при этом, обращаю самое пристальное внимание, чтобы не получилось так. Одну опору, как ёлку, украсили и потом думаете, а где же это моя информация... У нас на следующих занятиях речь пойдёт как расширить опоры – раз. И, во-вторых, как сделать так, чтобы Вы, повесив на опору одно, потом второе не запуталось с тем первым, что Вы уже повесили. Но об этом речь ещё немножко впереди. Вопросы?

Явных вопросов нет, только комментарии. «Мне нравится. У меня получилось, всё запомнил: десять из десяти. Дмитрий Муравцов». «А мы уже подумали, что это наша заслуга». «С вилкой жёстко получается». «Через неделю не вспомнится».

Вспомнится. Если ассоциация была яркая, весёлая хорошая – вспомнится. Давайте следующее занятие начнём вот с этого примера, и Вы всё вспомните.

Тут ещё было желание повторить. Чувствую, надо делать отдельный вебинар, который будет звучать приблизительно так: полчаса просто будет диктоваться, полчаса проверяться. Может быть и так. Поверьте мне. Поскольку есть две вещи.

У Вас есть система опор. Я надеюсь, что к следующему занятию система опор будет. Это раз. А, во-вторых, у Вас будет ещё записная книжка. Понимаете, как можно сделать. Можно взять большой лист бумаги, нарисовать на нём опору, на эту опору всё малевать, малевать, малевать – в конце концов, зарисовать. А можно менять листы бумаги и потом в нужное время брать нужный лист доставать. Нужный лист в нужное время – этим мы с Вами и займёмся. Тогда путаницы у Вас никакой не будет.

«Если воображение ярких ассоциаций не рисует? Всё стандартное».

Вы знаете, это беда. Мне хотелось бы узнать, сколько лет этому человеку? Я бы это дело откомментировал и потом бы дал советы кое-какие. Хорошо, к следующему занятию эти советы я приберегу, как развить воображение, чтобы ассоциации были яркие. Я дам несколько советов. Но мы сейчас не будем выходить за сегодняшний план. Дальше.

«Опоры должны будут обрасти ассоциациями».

Как Вам сказать, конечно, да, обростут. О развитии воображения, о яркости и т.д. давайте поговорим в следующий раз. Просто вот что хочу сказать. Знаете, столкнулся с этой проблемой на занятиях. Я заметил, что люди (немножечко расстрою молодое поколение), учившиеся в школе в советское время ассоциации строят легче, чем теперешние школьники.

Видимо, нынешняя школьная программа уродует воображение человека. Поэтому о том, как развить воображение, если на то будет Ваша воля, как развить свой внутренний экран, мы об этом обязательно с Вами поговорим. Сейчас я считаю, что информации дал уже очень и очень много. Ещё вопросы есть? Нет.

Давайте с Вами затронем вот ещё какой вопрос, коли я много говорил о картах, то, понимаете, карты все абстрактны. Посмотрите на эту таблицу. Давайте сделаем таким образом.

Вы просто-напросто подумайте, какой можно составить алгоритм для того, чтобы запомнить эту табличку? Откуда пошла предыстория этого дела. Во-первых, я однажды смотрел передачу «Минута славы». Вернее, я не смотрю эту дребедень, но дети с удовольствием наблюдают. И там один мужик к восторгу зала делал подобные фокусы. Показывали карты, потом поворачивали к нему доску другой стороной, потом тыкали, какая здесь карта, и он всё это очень удачно называл.

Потом ещё была такая игра. Вёл её Леонид Ярмольник. По-моему, её сняли за идиотизм. Она называлась «L-Club». Суть этой игры была такова, что зрители должны были вспоминать, сколько стоила, скажем, докторская колбаса в 52-м году. Победитель выходил на сцену и в качестве суперигры ему показывали одну минуту эти карты, такую табличку, а потом переворачивали и он должен был называть, какие там карты и обязательно не назвать даму пиковую. Если назвал даму червовую, а открыли – дама пиковая, то всё у него сгорало, все призы и т.д. И Ярмольник, по-моему, редкой трусости человек, страшно радовался. Какая сложная игра.

А тут на сцену выходит один мужик. Вы бы видели этого Ярмольника. Мужик назвал все карты и волей-неволей главный приз должен быть ему вручён. Хотя задание казалось бы очень и очень сложное. Я сразу хочу сказать, что всю эту таблицу фотографической памяти запомнить очень тяжело, если не сказать более - невозможно. Значит, нужно подыскать какой-то другой метод.

И мужик этот метод и использовал. Прежде чем я расскажу об этом методе, просто озвучу, где Вы это можете применить. Во-первых, Вы можете тем самым тренировать свою память. Во-вторых, Вы можете удивлять своих знакомых. В-третьих, у нас предусмотрено и запоминание карт на вебинаре. Вы, например, можете сделать даже такой фокус. Вам покажут карту за картой в колоде достаточно быстро, а Вы потом назовёте, что за чем шло.

Если Вы серьёзно играете в карты, я не говорю, на деньги в «очко» разуваете, но в Блэкджека, допустим, решили обыграть: запоминать колоды карт. Всему этому Вы научитесь. Другое дело, Вас оттуда быстро выгонят. Там счётчиков определяют очень быстро. По правилам казино считать нельзя. Какое-нибудь практическое применение Вы можете найти. Плюс ко всему это красиво. Я Вам наговорил, наговорил, наговорил. А теперь дальше.

Что значит запомнить эту колоду карт? Карты сами по себе, валет, валет, валет, валет, дама, дама... Информация однородная – бац, и Вы запутались. Что нужно сделать для того, чтобы запомнить информацию? Её нужно перевести в образы. Итак, сколько здесь образов, если рассмотреть как карты? Да много! Валет пиковый, валет червовый, дамы... Если всех посчитать, будет достаточно много: не запомнить. Что нужно сделать? Нужно свести информацию к такому количеству образов, чтобы Вы смогли запомнить.

Теперь вопрос. К какому количеству образов сводится этот лист – четыре на четыре? Как Вы думаете? К четырём. Всего лишь четыре образа – вот эти четыре ряда. Теперь как сделать? Это, вообще говоря, тоже своя система. Тренироваться нужно. Вы

чётко знаете, что в данной игре участвуют короли, валеты, дамы и участвую четыре масти. Соответственно, в одном ряду может быть сколько комбинаций? Может быть, четыре валета... Можете сами потом расписать эту систему. Если хотите, после вебинара я Вам свою пришлю. Но лучше будет работать та система, которую Вы сами сделаете, чем, скажем, ту, которую сделал себе я.

Это может быть либо четыре валета, либо три валета – дама, три валета – две дамы и т.д. Т.е. возможны самые разные комбинации. Этих комбинаций не такое большое количество. Вы на каждую комбинацию составляете свой образ. У меня лично четыре валета в одну линию – это четыре битла в молодости. Когда идёт комбинация дама - валет, я всё время комбинирую каких-то персонажей. Сделал такие образы. Возьму средний ряд – две дамы, король и валет. У меня две дамы – это две гражданки, Вы их вряд ли знаете.

Король и валет – это тоже определённая комбинация. Это один образ. На каждый такой ряд у меня выписан один образ. И масти. Мастей тоже четыре: трефа, бубна, черва, пика. И вот на каждую мать у меня тоже свой образ, на каждую комбинацию мастей. Я всё это дело составил. Выучивается это очень быстро, потому что это ярко.

И дальше что Вам нужно запомнить? Вам нужно только запомнить: связать один образ над картой, какие картинки идут. И второй образ: связать с теми мастями, которые у Вас идут. Вы сказали себе: «Первый ряд у меня вот такой». Первый ряд – два битла и два их саундпродюсера, эти два валета, два короля. У меня такая аналогия. Два валета, два короля – два битла, два саундпродюсера, которых я действительно хорошо знаю не лично.

А потом масти. И вот какая-то комбинация мастей. Соединяю четыре битла через эти образы и получаю картинку с минимальным набором образов. После этого мне говорят: «Какая карта стояла там-то и там-то?». Допустим, вторая карта во втором ряду. Я сразу вспоминаю, у меня был такой-то образ и такой-то образ. Я сразу говорю, карта была такая-то. Понятно, я надеюсь? Четыре образа – да, целый мультфильм. Мультфильм запомнить легче, чем запоминать всю эту последовательность карт. Когда мы коснёмся таких вещей, как запоминание карт, запоминание массивов информации, тогда Вам эта картинка спокойно прояснится, и Вы спокойно станете всё это дело делать и выполнять.

Хочу рассказать такую историю. Я в юности пошёл на выступление одного эстрадного фокусника, гипнотизёра Альберта Игнатенко. Он потрясал публику чудесами запоминания в том числе. И всех потрясло, как он запомнил семьдесят две цифры. Ему написали семьдесят две цифры, он десять минут ходил по сцене, напрягался, изображал титаническую работу мысли, корчил рожи: зал сидел бездыханных.

И через десять минут он безошибочно назвал все эти цифры: гром рукоплесканий. Публика думает, что это невозможно сделать. Ребята, после нашего вебинара все всё будете делать: этот трюк выполнять за минуты три и легко. Это, оказывается, очень легко. Принцип основной какой? Перевод абстрактной информации к конкретному виду.

«А как масти ассоциировать?».

Дело вот в чём. Когда пойдёт расширение системы запоминания, то тогда Вам с мастями тоже будет всё понятно.

Ещё одна вещь, чтобы Вы выучили к следующему занятию. Для того, чтобы нам пойти продуктивно в следующий раз и запоминать цифры (мы с Вами поговорим, как это делается), давайте пока выучим такую вещь, как цифровой алфавит.

Что такое цифровой алфавит? Цифровой алфавит – это соответствие каждой цифре каких-то согласных букв. И потом мы с Вами будем оперировать. Даже сегодня один пример покажу, что такое цифровой алфавит. Но он нам очень сильно пригодиться в жизни. Приготовились записать. Вы эти файлы получите после занятия.

Итак, цифре **ноль** соответствуют буквы **Н** и **Л**. Понятно почему: ноль. Запишите на листике. **Единице** соответствует буква **Р**. Почему буква Р? Потому что используется только согласные буквы. Один не подойдёт, значит, Р.

Двоячка – Д и Г. Почему Д? Потому что Д – два, Г – маленькая Г похожа на двойку. **Тройка – Т**, а вторая буква просто просится – **З**. З и три очень похожи между собой. Т и З.

Четвёрочка соответствует буквам **Ч** и **К**. Во-первых, Ч – понятно, четвёрка. К – квадрат по-римски, по латыни это четыре. Квадрат имеет четыре угла. Ч и К.

Пятёрочка – П и Б. П – пять, Б – созвучно и похожа где-то на пять, по большому счёту.

Шестёрочка – Ш и Ж. Ш – шесть, Ж – созвучно шести, если рассмотреть – шесть палочек.

Семёрочка – С. Только одна буква С. Могу объяснить почему. Дело в том, что мы дальше с этим цифровым алфавитом будем проводить кое-какие мероприятия. Самая распространённая буква в русском языке из согласных – это С. Больше всего встречается в разных словах.

Восьмёрочка – это В и Ф. В – созвучно восемь, Ф – созвучно В и имеет два кружочка, как восьмёрка.

Девяточка – М и Х. Почему М? Потому что Д уже занято под двойку, а М – много. Х ещё осталось. Буква Ц – куда угодно: можете к единице, можно к семёрочке, если Вам это нравится. Но лично мне такого вида варианта алфавита хватает.

Как можно его использовать? Первое использование автором алфавита (алфавит цифровой был изобретён в XVII веке) было такое. Для того, чтобы запомнить последовательность цифр, нужно просто каждую цифру обозначить словом, начинающимся с буквы цифрового алфавита.

Допустим, если единица, то это может быть рыба, руль, рама и т.д. Но это не продуктивно. Когда возникает такая многовариантность, то это уже не способствует запоминанию. А можно сделать как? Если применять две подряд цифры, две подряд буквы, уже возникает однозначность. Покажу Вам на примере, чтобы было понятно.

Высота Останкинской телебашни. Кто знает? Я не буду мучить – отвечу: 539 метров. Вот таких цифровых данных я знаю вагон и маленькую тележку, щёлкаю как орехи. 539 метров – как я это запомнил? Берём цифровой алфавит. Пятёрочка, первая цифра пять – П или Б. Вторая – Т или З. И третья – М или Х. Берём такую

последовательность. Получаем последовательность согласных букв. И какое же слово мы можем подобрать? Гласные не считаются. Гласных можно вставлять сколько угодно, но чтобы вот эти буквы ставил подряд. Петух – П, Т, Х. П – пятёрка, Т – троечка, Х – девяточка. Петух.

И что Вы делаете? Вы вспоминаете Останкинскую телебашню и связываете её с петухом. Просто представляете огромного петуха на Останкинской телебашне. Поскольку петухи на такую высоту не летают, ассоциация необычная, то Вы сразу и вспомните. Что чаще всего имеет в виду под Останкинской башней? Конечно же, её высоту. И Вы вспоминаете – петух. Петух Вы мигом переделываете в 539.

Или в каком году погиб Леонардо Ди Каприо? Леонардо Ди Каприо вечно жил, жив и будет жить, как Владимир Ильич Ленин. Хорошо, разбился «Титаник». В 1912 году. Один можно не запоминать, и так понятно, что не в 912 году. Остаётся 912. Какие же соответствуют буквы? М, Р, Г или М, Р, Д. Какое слово просится? Морг. И Вы делаете такую ассоциацию, что «Титаник» со всеми кораблями приплыл прямо в морг или капитан за умелое управление «Титаником» получил по морде. М, Р, Д. М – девятка, Р – единица, Д – двойка. 912 год получается. Вот такая система.

Есть масса цифровых алфавитов. Не важно, какими Вы пользуетесь. Там есть другие системы. Чем этот алфавит хорош? Он фонетичен. Потому что в основном, когда мы будем делать разные запоминания, мы будем делать упор на то, чтобы информация запоминалась – хорошо ложилась на слух. Допустим, 38 цифра – трава. Или 98 – дева. Когда информация подкрепляется звуковым соответствием, она запоминается лучше. Поэтому этот алфавит фонетичен в первую очередь. Вот в этом его и ценность.

Почему на это ответил? Некоторые используют другие системы. Это система Корсакова. Один – Н, два – В и т.д. Я же пользуюсь этой системой. Если у кого-то нет цифрового алфавита, пользуйтесь этот алфавит, но к следующему занятию алфавит должен быть тоже на зубок.

Давайте будем резюмировать. Первое - по одной ассоциации на каждую цифру. Сделать свою систему из двадцати опор. Будем ещё запоминать. И в пары ещё поиграем. Вы знаете цифро-алфавит. И тогда мы пойдём дальше, пойдём глубже. Основная часть у нас закончена.

«Сколько планируется занятий всего?».

Всего планируется 8 занятий, но если будет необходимо, естественно, они будут увеличены – может быть 9, может быть 10. Посмотрим, как пойдёт. В среднем 2-3 занятия в неделю. Точный график уже будет определяться на втором занятии. Ещё вопросы есть? Для первого раза более, чем достаточно. У меня даже опасение есть такое, что я, может быть, немножко перегрузил информацией дорогих слушателей. Прошу за это прощения. Но, поверьте мне, после второго занятия у Вас в голове наступает полный порядок, ясность.

Вы начинаете пользоваться системой. Каша вся исчезает у Вас. Всё будет очень легко и просто.

Что мы ещё сделаем? Мы будем рассматривать практические примеры. Мы будем с Вами запоминать самые разные материалы. Мы коснёмся таблицы Менделеева, мы коснёмся юридических документов. Чтобы это была не просто, как игра, как фокусы какие-то, а чтобы это было практично. Вот таким образом.

Тяжело в учении – легко в бою. Да, есть небольшой перегруз. Это нормально. Ребята, поверьте мне, дальше будет легче.

С уважением, Иван Полонейчик и Виктор Кириченко

(В данной сборнике Вы прочли текстовую версию первого занятия аудиотренинга «Голос предков».

Полностью тренинг можно заказать на странице <http://rusoul.ru/sengrey/notebook>)

* - Наш каталог <http://rusoul.ru/sengrey>

** - Наши рекомендации <http://rusoul.ru/recommend.htm>



Издательство УСПЕХ