

Тренировка памяти

> Метод Цицерона

Этот метод назван так в честь одного из самых блестящих ораторов в мировой истории, государственного деятеля Римской республики. Его имя Марк Туллий Цицерон (106—43 гг. до н.э.) Прославился он тем, что никогда не использовал в своих выступлениях записи, воспроизводя по памяти множество фактов, цитат, исторических дат и имен.

Однако другие источники утверждают, что еще до Цицерона этот метод с успехом применял древнегреческий поэт Симонид, и, следовательно, своими истоками он уходит еще во времена Древней Греции. В любом случае этот метод является, пожалуй, самым древним из всех существующих на сегодняшний день техник запоминания.

Это удивительно простой и в то же время чрезвычайно эффективный метод, называемый также **методом мест или системой комнаты**. Суть его состоит в том, что запоминаемые единицы информации надо мысленно расставлять в хорошо знакомой комнате в строго определенном порядке. Затем достаточно вспомнить эту комнату, чтобы воспроизвести необходимую информацию. Именно так и поступал Цицерон при подготовке к своим выступлениям — он прогуливался по своему дому и мысленно размещал ключевые моменты своего выступления в нем.

Прежде чем начать учиться применять этот метод, вам необходимо договориться с самим собой о последовательности обхода комнаты, другими словами, о последовательности мест, на которых вы будете размещать свою информацию. Запоминая последовательность элементов методом Цицерона первый раз, попробуйте пройти по комнате реально, как и он, а при этом расставлять элементы мысленно. В последующих случаях расхаживать по дому будет не обязательно, достаточно представлять мысленно комнату, которая Должна быть очень хорошо знакомой.

Начните со своей комнаты (кабинета) как с самой знакомой. Пусть отправным пунктом будет [дверь](#), затем ближний левый угол или то, что там стоит, затем левая стена, затем дальний левый угол и т.д. по часовой стрелке. Когда у вас будет достаточно опыта в применении метода Цицерона, вы сможете задействовать все больше и больше предметов в комнате, то есть у вас будет больше мест для размещения элементов списка, а пока ограничьтесь самыми заметными предметами в комнате. Вообще же, чем большего количества предметов расположение вы помните, тем лучше, тем большее количество элементов вы сможете запомнить.

Используйте последовательно все предметы, которые в вашей комнате всегда имеют одно и то же место: [замок](#), диван, картина, [бра](#), софа, карниз, [шторы](#), подоконник, книжные полки, [стол](#). Кроме последовательности слева направо соблюдайте последовательность сверху вниз (если два предмета находятся один под другим). Для запоминания списков различных элементов можно использовать и всю квартиру, и хорошо знакомые квартиры друзей и родственников, и рабочий кабинет, и даже хорошо изученные маршруты или участки пути на улице: от дома до остановки, до метро, до ближайшего магазина, любимую дорожку парка и т.п.

Связывать элементы запоминаемого ряда с предметами комнаты надо при помощи ассоциаций (см. Упражнения №1—3). Метод Цицерона очень похож на метод связанных ассоциаций, когда с одним уже хорошо усвоенным рядом элементов связывается другой ряд. Здесь получается почти то же самое, только вместо заученного ряда элементов в вашем распоряжении также хорошо усвоенная

последовательность предметов в помещении, которое вы выбрали. На первых порах вы даже можете составить себе список (получится ряд слов, как и в методе связанных ассоциаций) элементов комнаты, другими словами, список своеобразных крючков, за которые вы будете прицеплять запоминаемые элементы.

Посмотрите, как можно запомнить список предметов в определенном порядке. Вот ряд слов: **сыр, щенок, пластилин, линейка, градусник, письмо, лужа, лес**. Я буду размещать их последовательно, согласно своей схеме квартиры, начав с коридора. И, конечно, постараюсь использовать необычные связи для того, чтобы иметь возможность воспроизвести этот ряд даже спустя долгое время. **Сыром** я затыкаю щель в замке, **щенка** сажаю около двери в левый угол, но чтобы не забыть эту стандартную связь, представляю, как он начинает грызть **плинтус**, а я пытаюсь ему запретить это делать.

Пластилин я приклеиваю к зеркалу, причем залепляю им почти его все, так, чтобы не видно было отражения. **Линейку** прикрепляю к дверцам шкафа, теперь она не дает им открыться. **Градусник** ввинчиваю вместо лампочки в люстру. Теперь на моем пути **дверь** в комнату. Я вставляю **письмов** промежуток между дверью и косяком (можно было расстелить его вместо коврика). Слева в комнате у стены стоит маленький диванчик, я представляю, что он стоит в **луже** и его ножки вот-вот размокнут. Оставшееся слово "**лес**" надо связать с книжными полками. Я представляю, как перед книжными полками вырастает **лес**, ветки деревьев проходят между книгами, а самих книжных полок почти не видно.

Главное — перед запоминанием заранее определить предметы, которые будут входить в схему пути, чтобы во время запоминания не думать, связывать ли очередной элемент с тем или иным предметом или удобнее связать его со следующим. Если вы будете поступать таким образом, то при воспроизведении можете допустить ошибки. Вообще же метод Цицерона целесообразней применять для более серьезных вещей, чем запоминание примитивного ряда слов (эти слова были приведены лишь для того, чтобы показать, как им пользоваться).

Он хорошо себя зарекомендовал при запоминании текстов, распорядка дня, запоминания порядка телефонных звонков и т.д. При этом, когда информация хоть как-то тематически связана (а не просто бессмысленные ряды слов или цифр), то одно и то же помещение можно использовать несколько раз, а не подыскивать каждый раз новую "опорную" комнату. Запоминаемые ряды элементов не смешаются, и вы воспроизведете элементы нужной вам темы.

Метод Цицерона очень удобен при запоминании цифр. Сначала, конечно, цифры из абстрактной **формы** надо перевести в конкретную любыми известными вам способами (см. главу, посвященную запоминанию цифр). А затем уже готовые предметы, в которые вы преобразовали цифры, надо размещать по комнате или по тому участку дома или пути, который вы выбрали.

Но я советую вам сразу увеличить объем запоминаемой информации и размещать в каждом месте две цифры, расставляя предметы, обозначающие их, по два в одном месте, например, слева и справа, или связывая два предмета между собой с помощью ассоциаций. В дальнейшем, когда вы узнаете про цифро-буквенный код вы сможете связывать с одним местом сразу 4 цифры. Метод Цицерона пригодится вам и для запоминания игральные карты, выходящих из игры, но об этом тоже чуть позже.

Для овладения методом Цицерона достаточно 2—3 тренировки, в этом его большое преимущество по сравнению с многими Другими техниками. Еще одно его преимущество в том, что этот метод можно применять всегда, в любом месте, в котором вы находитесь, при этом само место: аудитория,

музей, [кабинет](#) начальника — могут послужить вам "опорной" комнатой. При применении метода Цицерона вам уже не надо вспоминать какой-нибудь хорошо усвоенный ряд, как при использовании метода связанных ассоциаций, или тянуть за собой длинную цепочку ассоциаций, как в методе последовательных ассоциаций.

Достаточно вспомнить знакомую комнату или воспользоваться той, в которой вы находитесь. Вы можете просто рассматривать и запоминать комнату (помещение), расставляя по очереди ключевые слова запоминаемого материала, а когда будет необходимо его воспроизвести, вам надо будет вспомнить обстановку помещения (что значительно легче и привычнее, чем, например, вспоминание содержания доклада или лекции), и вы сами удивитесь тому, как легко усвоилась одновременно с обстановкой необходимая информация.

Наоборот, если ваша цель — **детально запомнить схему или обстановку какого-нибудь помещения**, вы можете использовать хорошо усвоенный ранее список слов (цифр) и, связывая последовательно слова с деталями помещения, подробно его запомнить. В этом случае, когда вы будете описывать запоминавшееся помещение, вы не пропустите ни одного предмета обстановки, на который вы обратили внимание, ни одной его особенности: ведь для каждой из них у вас будет ассоциативная связь со словами, последовательность которых вы хорошо знаете.

*** Упражнение 26.

Запомните следующие слова, используя метод Цицерона и связывая их с деталями той комнаты, в которой вы сейчас находитесь: **ТРАВА**, [БИГУДИ](#), **ПОПЛАВОК**, **ШИПОВНИК**, **КАЛЕНДАРЬ**, [АЛЬБОМ](#), **ЛУКОВИЦА**, **РЕЦЕПТ**, **РАСЧЕСКА**, **ПОДУШКА**, **ЭСКАЛАТОР**, [ФОНАРЬ](#). Обводя взглядом комнату, попробуйте воспроизвести слова, которые запоминали.

*** Упражнение 27.

Следующий ряд слов попытайтесь запомнить, также применяя метод Цицерона, однако сейчас используйте для запоминания слов не ту комнату, в которой находитесь, а любую другую, обстановку которой знаете хорошо. (Не забудьте, что с деталями комнаты, которые вы будете использовать для запоминания слов, надо определиться заранее). [НОЖНИЦЫ](#), **МОЛОКО**, **СЦЕНА**, [БАБОЧКА](#), **КОЛЕСО**, **ГАЛСТУК**, **ПРУЖИНА**, **ЕЖ**, **КЛЕЙ**, **КАПЮШОН**, **КАРАМЕЛЬКА**, **ШИЛО**.

*** Упражнение 28.

В этом упражнении потренируйтесь в запоминании последовательности цифр методом Цицерона. **4 7 2 1 1 8 9 3 5 5 0 6 3 7 6 4 7 9 0 8**

*** Упражнение 29.

Попробуйте выполнить обратную задачу — запомнить схему (обстановку) комнаты, изображенной на картинке, используя для ее запоминания любой хорошо известный вам ряд слов. (Напомню, что в качестве такого ряда может выступить список ключевых слов хорошо известной вам песни, басни, стихотворения). В обстановке комнаты попытайтесь запомнить не только входящие в нее элементы, но и что где расположено. Для этого «обходите» комнату последовательно.



Тренировка памяти

> Как запомнить список слов

В жизни перед нами нередко встает задача запомнить некоторый список, например, список предстоящих дел, необходимых покупок, вещей, которые необходимо взять в дорогу и т.д. С такими списками наверняка сталкивался каждый, и не всегда есть желание, время и возможность этот перечень записывать.

Часто мы просто обдумываем такие списки (по дороге, перед сном), приговаривая: "Как бы не забыть..." Кроме этого, у человека каждой специальности может возникнуть потребность запоминания каких-то специальных списков. Причем нередко важно помнить не только элементы списка, но и их последовательность. Перед вами несколько способов того, как это можно сделать.

Метод последовательных ассоциаций (составление цепочки ассоциаций)

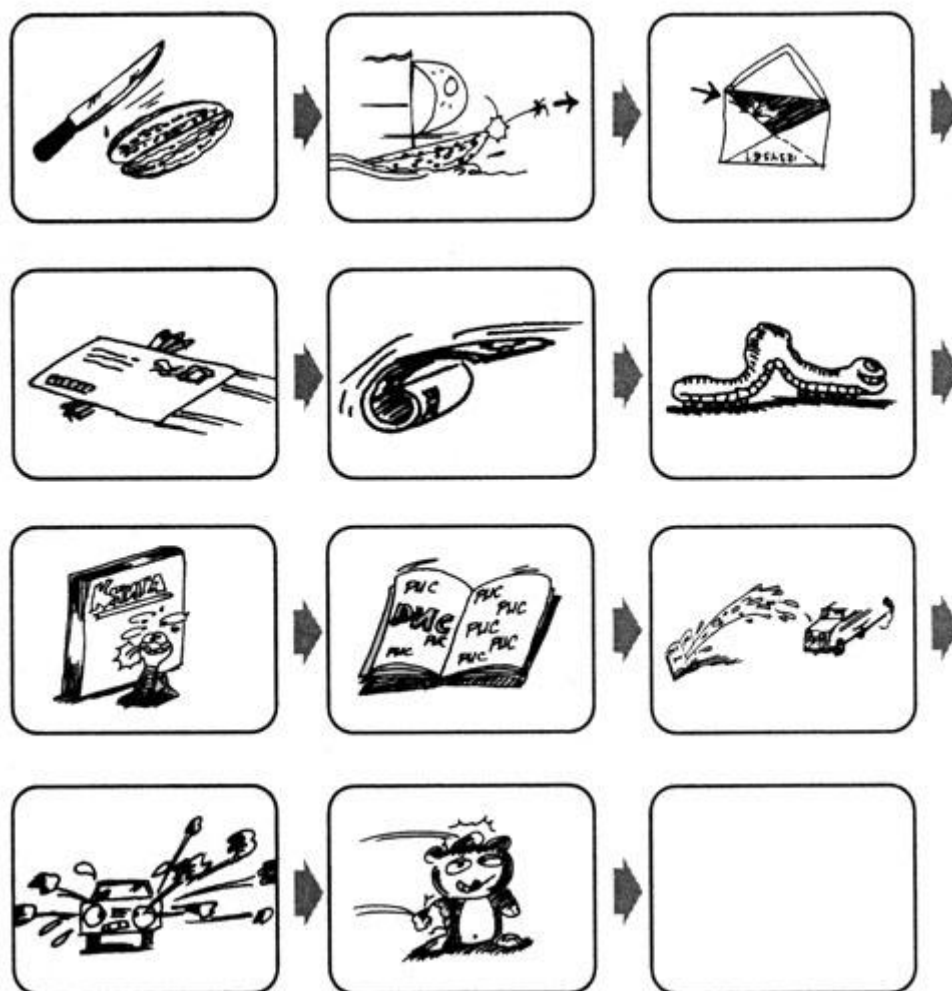
Метод последовательных ассоциаций заключается в последовательном связывании между собой слов списка. При этом каждое последующее слово связывается с предыдущим точно так же, как если бы это была просто пара слов. И для хорошего результата соблюдение всех четырех вышеописанных правил просто необходимо.

В итоге у вас должен получиться сюжет (или рассказ, или цепочка ассоциаций) из всех слов, входящих в список. Подробнее о нюансах составления сюжета вы узнаете из примера. Пример: Вот 12 произвольно взятых слов, мы будем связывать их при помощи метода последовательных ассоциаций: **ОГУРЕЦ, ЛОДКА, КОМАР, КОНВЕРТ, ГУСЕНИЦА, КНИГА, РИС, ФОНТАН, ФАРЫ, МЕДВЕДЬ, ТЕЛЕФОН, ЦВЕТЫ.**

Итак, чтобы запомнить эти 12 слов по порядку, избежав однообразного повторения, надо составить из них рассказ, связывая слова последовательно друг с другом, используя метод ассоциаций и не забывая про все 4 правила. Посмотрите, как это

можно сделать.

Я представляю, как разрезаю **ОГУРЕЦ** вдоль, и получается **ЛОДКА**. Лодка плывет и на всей скорости сталкивается с **КОМАРОМ**. Комар от страха залезает в **КОНВЕРТ**. Конверт улетает и, сворачиваясь, превращается в **ГУСЕНИЦУ**. Гусеница ползет, натывается на **КНИГУ** и заползает в нее. В книге вместо букв — **РИС**. Он начинает разбухать и бьет оттуда как **ФОНТАН**. Брызги этого рисового фонтана залепляют **ФАРЫ** проезжающей рядом машины. Фары разлетаются на мелкие кусочки, и один из них по форме очень напоминает **МЕДВЕДЯ**. Он на моих глазах превращается в настоящего... А теперь закончите этот рассказ сами. Вам осталось связать с предыдущими слова "телефон" и "цветы". При этом постарайтесь мысленно представлять рассказ, как фильм.



Обратите внимание, что **каждое слово связывается непосредственно с предыдущим, строго по порядку**. Каждый элемент сюжета становится на какое-то время главным действующим лицом и совершает какое-нибудь действие сам. Если не соблюдать это правило, например, сказать, что "гусеница заползла в книгу и стала есть рис...", то слово "книга" может со временем забыться, а в памяти останется лишь гусеница, которая ела рис.

Слово же "книга" выступит в данном случае лишь как дополнение, не осуществляющее самостоятельного действия, что и может послужить причиной его забывания. Обратите внимание так же еще и на то, что в сюжете должно быть как можно меньше "лишних" слов, которые могут перепутаться с запоминаемыми.

Старайтесь использовать в рассказе в качестве вспомогательных нейтральные слова, не вызывающие ярких образов. Сейчас, не подглядывая в книгу воспроизведите все 12 слов. Можете воспроизводить их письменно, можете устно, как вам удобнее.

*** Упражнение 4.

Если у вас есть желание, то можете попробовать составить цепочку ассоциаций (сюжет) полностью самостоятельно. Вот 15 слов, которые после запоминания надо воспроизвести в заданном порядке. **КАРТА, ПТИЦА, ЖУРНАЛ, ШАМПУНЬ, ОРЕХ, КРОКОДИЛ, ОБЛАКО, БАНАН, СТАКАН, ПАЛАТКА, КЛЮЧ, КЛУБОК, ЛОЖКА, ЧЕРВЯК, НОСКИ.**

Тем, кто хочет всерьез заняться развитием своей памяти, стоит как следует отработать метод последовательных ассоциаций (отработать — это значит добиться безошибочного воспроизведения цепочки слов после однократного ее предъявления) и [заглянуть в Приложение](#), где есть еще несколько рядов слов для запоминания.

Если вы соблюдали все правила составления сюжета, то для вас не составит проблемы воспроизвести слова из Упражнения №4 не только в прямом, но и в обратном порядке. Попробуйте дать запомнить эти же слова человеку, не знакомому с методом ассоциаций, и, сравнив свой и его результат, вы увидите, что ваша память стала уже немного лучше, что метод ассоциаций достаточно эффективен и что у вас теперь есть шанс запомнить список из 15 (и более) наименований тогда, когда вам это будет необходимо.

Составление цепочки ассоциаций только сначала кажется делом сложным и долгим. Буквально несколько тренировок, и вы научитесь моментально составлять ассоциативные цепочки для запоминания.

Тренировка памяти

> Как запомнить список слов

Метод связанных ассоциаций

При запоминании списка слов (или других элементов, о которых речь пойдет в дальнейшем) методом связанных ассоциаций вам потребуется любой другой, **предварительно заученный список слов**. Каждое слово нового списка надо связывать по порядку с соответствующим словом хорошо усвоенного ранее списка. Это дает значительную экономию времени и сил, поскольку вам уже будет не нужно "тянуть" за собой длинную цепочку ассоциаций.

Связывать нужно лишь два слова между собой так, как вы это делали в самом начале (помните, "апельсин" и "мыло", "кот" и "молоко"?). А так как знание порядка слов предыдущего списка является в данном случае условием применения этого метода, то для вас не составит труда воспроизвести и слова нового списка в правильной последовательности. Напомню, что для того, чтобы воспользоваться этим методом, надо всегда иметь в запасе список слов, который вы твердо знаете.

Например, я хочу запомнить ряд слов, начинающийся так: **КАСТРЮЛЯ, ЮЛА, КАПЛЯ, ПЛАМЯ, БЕЛКА...**, используя метод связанных ассоциаций. Для этого я должна связать "кастрюлю" с "огурцом", "юлу" с "лодкой", "каплю" с "комаром" и т.д., то есть со словами предыдущего списка, который я запомнила очень хорошо (кстати говоря, вы можете взять в качестве вспомогательного любой хорошо известный вам список).

Я представляю, что **ОГУРЕЦ** такой большой, что проткнул по бокам **КАСТРЮЛЮ**;

у **ЛОДКИ** вместо якоря **ЮЛА**; **КОМАР** утонул в **КАПЛЕ**; распечатываю **КОНВЕРТ**, а оттуда вспыхивает **ПЛАМЯ** (если использовать более логичную в данном случае связь: "конверт сгорел в пламени" то ее легко можно забыть). Продолжите запоминание самостоятельно, по-моему, здесь нет ничего сложного, и это даже легче, чем составление цепочки последовательных ассоциаций (сюжета). Вот продолжение ряда слов: ...**БЕЛКА, ФОТОАППАРАТ, ВЕРЕВКА, ЛИМОН, БЕГЕМОТ, КАССЕТА, ОКНО, КОНФЕТА** — свяжите по очереди с уже известными вам словами, "белку" с "гусеницей", "фотоаппарат" с "книгой" и т.д. (или со словами выбранного вами ряда слов).

Теперь воспроизведите слова нового ряда. Подсчитайте ошибки. Подумайте, с чем они могут быть связаны? Предполагаю, что вам уже надоело запоминать скучные и "бессмысленные" ряды слов. Попытаюсь добавить вам капельку оптимизма. Во-первых, запоминание "бессмысленных" рядов слов **является отличным тренингом для развития памяти как функции нашего мозга в целом.**

Можете сравнить это с занятиями на велотренажере или с упражнениями с гантелями — во всех этих случаях непосредственной, видимой пользы вроде бы и нет. Польза от этих занятий отсрочена во времени, но тем не менее вполне очевидна. Иными словами, я предлагаю относиться к запоминанию не связанных с реальностью слов, цифр и т.д. как спортивным тренировкам.

Во-вторых, вы можете представить, что предлагаемые слова — это список необходимых дел, смешанный со списком необходимых покупок. Или же это ключевые слова текста, который вы хотите усвоить. Надеюсь, что в этом случае запоминать ряды слов вам будет не так скучно, занятие это уже не будет казаться вам столь оторванным от жизни, и вы сможете уделить ему побольше времени. Умение быстро и без напряжения запоминать ряды слов является одной из основ развития памяти.

*** Упражнение 5.

Попробуйте запомнить в заданном порядке следующие 15 слов, используя метод связанных ассоциаций. Для их запоминания можете использовать любой хорошо усвоенный ранее ряд слов. **СОБАКА, МЕТРО, КОВЕР, РАСЧЕСКА, ПАРАШЮТ, ЛОПАТА, КНОПКА, ГЛОБУС, ДОЖДЬ, БАССЕЙН, ТУШЬ, СИГАРЕТА, ЧЕСНОК, ПЕРЧАТКИ, ШНУРОК.**

Попробуйте воспроизвести эти слова в прямом и обратном порядке. Подсчитайте количество ошибок. Если их больше двух и связаны они с неудачно построенными ассоциативными связями слов старого списка со словами нового, то вернитесь к Упражнениям №1—3 и поработайте над созданием хороших для запоминания ассоциаций.

Ваши ошибки при воспроизведении ряда слов могут быть также связаны и с тем, что в качестве вспомогательного вы использовали список, который не был достаточно хорошо вами усвоен. Быть может, имеет смысл поупражняться в применении метода связанных ассоциаций еще. Списки слов для запоминания вы найдете [в Приложении](#). Совсем не обязательно делать это прямо сейчас, вы можете заняться этим в любое другое время.

Оцените, какой из двух ассоциативных методов запоминания списков слов оказался для вас более удобным. На мой взгляд, у каждого из них есть свои преимущества. Что же касается запоминания списков слов в реальной жизни, то, как показывает практика, для запоминания небольшого списка (примерно до 7 элементов) Удобнее пользоваться методом последовательных ассоциаций, если же список включает большое количество пунктов, целесообразнее применить метод связанных

ассоциаций, для которого, напомню, у вас в запасе должен быть приготовлен любой твердо заученный список слов. В любом случае, решать вам.

Несколько слов о "твердо заученном списке слов". Во-первых, не поленитесь, пусть это будет список слов с запасом", то есть пусть он состоит не менее чем из 20 пунктов. А во-вторых, он должен быть действительно вашей палочкой-выручалочкой, для этого его надо знать также твердо, как таблицу умножения, то есть не тратить время на его вспоминание. Для создания этого вспомогательного списка вы можете взять любые удобные для вас слова.

Это может быть какая-то давно известная вам последовательность (ваши соседи или друзья, расставленные по определенному принципу и т.п.), тогда составлять специальный список уже не потребуется. Или же (обратите внимание, отличный способ!) это могут быть ключевые слова (существительные) хорошо знакомого вам произведения (чаще стихотворения или песни, ведь именно их мы обычно заучиваем наизусть). Вот, например, начало одного из списков, который в качестве вспомогательного часто применяю я: ворона, бог, сыр, ель, завтрак, рот, лиса... Вам ничего не напоминает этот список? Правильно. Это ключевые слова басни И. А. Крылова "Ворона и лисица".

Слова, с точки зрения удобства привязывания к ним других слов, просто замечательные (яркие, их легко представить, связать с ними любое, даже самое скучное слово — например, "мелиорация"). А выучила я их (то есть не их, конечно же, а басню) в школе так, что ночью разбуди — без запинки расскажу. Таким образом, если вы подготовите несколько таких вот списков, вам останется запоминать только то, с каким из них вы связали запоминаемый ряд слов.

Из песен или стихов вы можете взять какие угодно слова, превратить некоторые глаголы и прилагательные в существительные, главное для вас запомнить итоговый список. (Слова в списке, естественно, не должны повторяться и, по возможности, не должны быть абстрактными.)

Посмотрите, какой вспомогательный список из 15 слов получился у меня из начала пушкинской поэмы "Руслан и Людмила" (тоже, кстати, отрывок, известный абсолютно всем, по-моему, и вы можете применять уже именно этот список, а можете что-то в нем переделать на свой вкус.) Я включила в список только слова, вызывающие реальные образы. **ЛУКОМОРЬЕ, ДУБ, ЦЕПЬ, КОТ, ПЕСНЯ, ЛЕШИЙ, РУСАЛКА, ВЕТВЬ, ДОРОЖКА, СЛЕДЫ, ЗВЕРИ, ИЗБУШКА, НОЖКИ, ОКНО, ДВЕРЬ.**

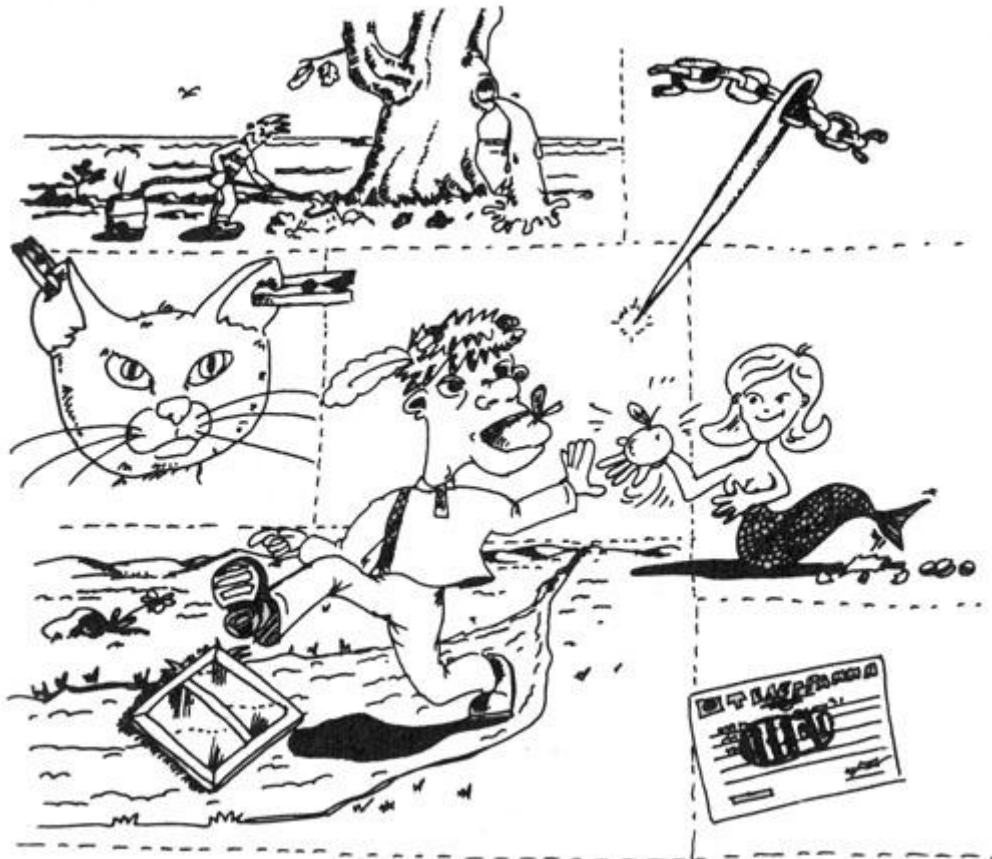
Как вы догадываетесь, слова вспомогательного списка совсем не обязательно представлять в контексте этого произведения, то есть ножки могут быть вовсе не куриными, а человеческими, а дорожка ковровой, ведь эти слова нужны нам лишь как хорошо заученная последовательность. Посмотрите, как можно связать список дел, которые, предположим, необходимо сделать завтра, со словами такого вспомогательного списка.

Вот неотложные дела на завтра:

1. пропылесосить квартиру (запоминаем слово **"ПЫЛЕСОС"**),
2. прокипятить молоко, чтобы не прокисло (**МОЛОКО**),
3. пришить вешалку к пальто (**ИГОЛКА**),
4. снять высушенное белье (**ПРИЩЕПКА**),
5. засыпать яблоки сахаром для варенья (**ЯБЛОКО**),
6. поколоть орехи для торта (**ОРЕХИ**),
7. вымыть окно (**ОКНО**),
8. отправить телеграмму (**ТЕЛЕГРАММА**),
9. 10, 11, 12. купить: **СВЕКЛУ, КАПУСТУ, МАЙОНЕЗ, СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК,**

13. оплатить счет (**СЧЁТ**),
14. подготовить доклад (**ДОКЛАД**),
15. сходить в парикмахерскую (**ПАРИКМАХЕРСКАЯ**).

Теперь связываем по очереди слова вспомогательного списка со словами из списка дел. Представляем, как пылесосим **ЛУКОМОРЬЕ**; из **ДУБА** льется **МОЛОКО**; **ЦЕПЬ** вставлена в ушко **ИГОЛКИ**; у **КОТА** на каждом ухе по **ПРИЩЕПКЕ**; **ЛЕШИЙ** объелся **ЯБЛОК** и вот-вот лопнет, **РУСАЛКА** колет **ОРЕХИ** кончиком своего хвоста, на **ДОРОЖКЕ** лежит **ОКНО** (вы на него наступаете, и оно разбивается); **СЛЕДЫ** испачкали **ТЕЛЕГРАММУ** (и ее текст невозможно разобрать)... Дальше при желании можете продолжить самостоятельно.



От того, насколько удачные связи между словами вы придумаете, зависит **успешность** вашего последующего воспроизведения. Не забывайте про 4 правила составления ассоциаций. Например, если вы просто представите лешего, поедающего **ЯБЛОКИ**, вы можете забыть такую связь. Если же вы используете принцип преувеличения и представите, что леший **ОБЪЕЛСЯ** яблок, то успех запоминания куда более вероятен.

Напомню, что **умение создавать хорошие ассоциативные связи является необходимой составляющей большинства методов быстрого запоминания**, о которых вы узнаете в дальнейшем, поэтому, если вы действительно решили развить свою память и овладеть эффективными техниками запоминания, имеет смысл уделить этому побольше внимания. К запоминанию цепочек слов мы с вами еще вернемся не раз, а эту главу мне хочется закончить словами, касающимися в первую очередь проблемы **сохранения хорошей памяти в пожилом возрасте**.

Запоминание рядов не связанных между собой слов (любыми способами) является отличным упражнением (наряду с другими) для поддержания вашей памяти в боевом духе, своеобразной профилактической мерой против ослабления (снижения) памяти, которая, напомню, является базовой частью человеческого разума и без уверенного функционирования которой невозможна активная жизнедеятельность человека.