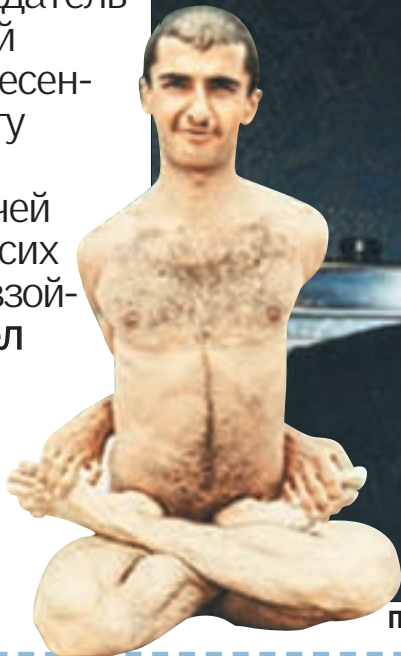


Рекордсмен ■

Йог и обладатель уникальной памяти, внесенный в Книгу рекордов Гиннеса, чей рекорд до сих пор непревзойден, Самвел Гарибян приезжает в Украину



По-дружески. Даже великому шахматисту Карпову понадобилась помощь специалиста по развитию памяти

НАТЕРЕТЬ ПАРКЕТ ПИНГВИНОМ

АНАСТАСИЯ БЕЛОУСОВА

Возможности собственного мозга мы используем едва ли на доли процента, утверждают современные ученые. Юлий Цезарь и Александр Македонский знали в лицо и по имени всех своих солдат — до 30000 человек. По имени и в лицо знал 20000 жителей греческой столицы знаменитый Фемистокл. Философ и поэт древнего Рима Сенека был способен повторить 2000 несвязанных между собой слов, услышанных лишь раз.

Как добиться таких результатов? Зубрежкой? Самвел Гарибян сказал бы, что это издевательство над мозгом. Сегодня лучше обратиться к мнемонике — запоминанию при помощи различных приемов, схем и условных знаков. Тем более, что мнемонисты — это не обязательно творчески развитые люди. Они просто смогли развить в себе образную память и вернуть детское целостное восприятие мира.

ПРИМЕНЕНИЕ ТАЛАНТА. У Самвела замечательная память — от деда. Тот в любое время

дня и ночи мог тут же назвать любую статью В.И. Ленина из Полного собрания сочинений, том, страницу. Самому же Самвелу было достаточно всего один раз прочитать страницу из книги, чтобы дословно воспроизвести ее.

РЕКОРД. В 1990 году он вошел в Книгу рекордов Гиннеса: с одного раза запомнил и воспроизвел в том же порядке тысячу не связанных по смыслу слов из 10 иностранных языков, сделал всего 40 ошибок. В 2000 году он установил новый рекорд — запомнил 2000 русских слов, ошибившись 32 раза. В газетных заголовках быстро утвердилось клише «человек-компьютер», и лишь немного позже был сформулирован модный эпитет «гуру от мнемоники».

МЕТОД. Самвел рассказал нам о своем подходе к запоминанию слов. «Если представить, что пингвин ходит по паркету, это не бросается в глаза. А вот если представить, что мы жирным пингвином натираем паркет, а он в это время ругается матом, то это хорошо запоминается. Я использую

только необычные ассоциации, которые отпечатываются в нашем подсознании. К примеру, нужно запомнить слова: полиция, собака, пингвин, рация, айсберг, будильник. «Полицейский укусил собаку за интимное место, собака взвыла от боли и схватила за уши пингвина, которым начала натирать паркет, под которым нашли шпионскую рацию, брошенную с айсберга, который откусил зад будильнику». Такая абракадабра развивает в нашем сознании «поисковую машину», как в интернете.

Эта же методика, по словам Самвела, помогает выучить английский, не зная его.

На 2 тысячи самых употребляемых английских слов составлены специальные ассоци-

С одного раза Самвел запомнил и воспроизвел в том же порядке тысячу не связанных по смыслу слов из десяти языков

ации. После этого английское слово запускают внутрь пословиц и поговорок. К примеру, слово: PARENTS [пэ'йарентс] — родители «Если родители не дают денег, надо на их зад посыпать (перец)». LIVE [ли'в] — жить «Он не может жить без ее (лив — чика) лифчика».

СОВЕТ. Гарибян советует тренировать память в утреннее время. Мысли и сюжеты, которые будут возникать, необходимо анализировать в уме. Для успешного освоения достаточно двух месяцев. Следует начинать с небольшого количества слов, примерно 20—30.

САМВЕЛ ГАРИБЯН

Он научил жену быстро вспоминать, где его тапочки,

«ПОВТОРЯТЬ МОЙ РЕКОРД ПРОСТО ОПАСНО!»

— Самвел Агасиевич, почему вы решили посвятить свою жизнь развитию памяти?

— Создалась экстремальная ситуация. Это был 4 курс юрфака. После операции на глазах мне запретили читать и писать на целых полгода. Я перестал конспектировать лекции и семинары и испортил отношения со всеми преподавателями. Замаячило отчисление. А это было все равно, что смерть. Тогда стал слушать лекции и семинары, и запоминать их практически на 100 процентов. На экзаменах преподаватели были поражены — я все запомнил правильно и получил высшие баллы. Свою методику я назвал «впадение в детство». Ребенок воспринимает информацию через темперамент, а взрослые — через интеллект, который намного слабее. Это антилогика, мышление от противного. К примеру, песенку: «Ладушки-ладушки, где были у бабушки», я воспринял как информацию об автомобилях «Лада», которые были присвоены Борисом Березовским.

— Это дар от рождения?

— Нет, память — это наживное. Многие слова мы воспринимаем в автоматическом режиме, необходим новый взгляд на вещи. Но для этого мы должны очистить стенки нашего мышления от шлаков — стереотипов.

— И за сколько времени можно избавиться от стереотипов?

— Если заниматься хотя бы по 15 минут каждый день — за 6—7 дней.

— Когда шли на рекорд, что было самым трудным?

— Держать перед глазами экран представления. Как только тебе произносят 50—60 слов, экран как будто исчезает. Но это очень трудно, я никому не советую идти на подобный рекорд, так как это может серьез-

но отразиться на психике. Это доступно только тому, кто очень долго практиковал йогу. Хотя мой рекорд до сих пор шокирует людей. Его так никто и не побил и даже не пытался.

— Вы — злопамятный человек?

— Нет, я просто все в блокнот записываю (смеется). Или еще — быстро сделаю зло и забуду. Вообще советую никогда не держать зла на обиженного тобой человека.

— Принято считать, что запо-

Если забывание плохо работает, то с памятью будут проблемы

минается только плохое...

— Нет. Я никогда не коплю в себе мусора. Память делится на запоминание, вспоминание, припоминание и забывание. Если забывание плохо работает, то с памятью будут проблемы. Нужно уметь избавляться от ненужной информации. Это один из ключевых моментов моей методики.

— Вы обучали этому свою семью, детей?

— Да они уже сыты по горло! Хотя мой сын в 19 лет уже на 4 курсе юридической академии. Он на два года быстрее закончил школу.

— А жена?

— Я помог ей развить память, с помощью которой она постоянно мне напоминает, куда я положил расческу, где оставил свои ботинки или тапочки. Запросто забываю о мелких бытовых вещах. Я — не робот, а человек, который любит иногда расслабляться, и много чего могу забыть. Помню только то, на что специально настраиваю свое внимание.

РЕЦЕПТ ОТ ГАРИБЯНА

■ Можно начать с особого просмотра фильмов. Берем короткометражный, обязательно отечественный (т.е. без дубляжа) фильм и друг за другом:

1 слушаем его без изображения;

2 смотрим со звуком;

3 смотрим без звука.

Это упражнение надо выполнять каждый день в течение двух недель с одним и тем же

фильмом. После этих двух недель выполняем ту же процедуру, но теперь каждый день с новым фильмом. При выполнении данной процедуры наше воображение и сила нашего представления получат мощный импульс.

Для того, чтобы научиться управлять своим вниманием — полезно при чтении текста возвращаться к исходной точке не сразу, а по дороге (по опорным словам). Это полезно для умения вспоминать.