Метод запоминания Цицерона носит имя одного из великих римских политиков, который прославился тем, что в процессе своих ярких выступлений никогда не пользовался записями. При этом оратор оперировал множеством цифр, имен, фактов, а также довольно часто использовал цитаты.

В соответствии с некоторыми источниками, метод Цицерона весьма успешно применялся задолго до официального его автора. В частности, известный древнегреческий поэт Симонид активно и успешно его практиковал.

Этот метод прост и одновременно эффективен. Другое его название – система римской комнаты. Он основывается на том, что ключевые единицы, которые надо запомнить, необходимо расставлять в мыслях в определенном порядке, представляя в голове привычное помещение. После такой процедуры достаточно лишь восстановить в памяти эту комнату, дабы восстановить все, что вы фиксировали в памяти. Цицерон, когда был занят подготовкой к публичному выступлению, прохаживался по дому и размещал в голове основные ключевые моменты своей речи в различных местах.

Перед тем, как начать практиковать запоминание по методу Цицерона, определитесь, каким образом вы планируете обходить комнату. Выберите последовательность мест, в которых вы планируете мысленно размещать ключевые единицы. Для некоторых представления комнаты в голове будет достаточно. Однако в первый раз не будет лишним пройтись по дому, как это делал великий оратор. При этом стоит выбирать привычную комнату, например – свой личный кабинет. Можете отдать предпочтение способу передвижения по часовой стрелке.

С опытом вы будете в состоянии задействовать все большее число предметов и мест, тем самым расширяя свои возможности для фиксации информации. Вы можете использовать абсолютно любые предметы. Пусть это будет диван, телевизор, полка, рабочий стол, компьютер и так далее. Мысленно перемещаться можно и слева направо, и вверх-вниз. Вам не обязательно ограничиваться только своей комнатой. Для более эффективной фиксации в памяти можно использовать знакомые маршруты и т.п.

Вам необходимо связывать ключевые моменты информации, которую вы пытаетесь запомнить, с определенными предметами посредством ассоциаций. Начиная практиковать данный метод, не будет лишним иметь в голове набор элементов комнаты. Таким образом, у вас всегда будет «подручный» набор так называемых ментальных крючков, за которые вы сможете зацепить нужные ключевые моменты.

В качестве примера рассмотрим, как можно легко запомнить список следующих элементов: велосипед, рюкзак, бутылка, пластилин. Эти элементы будут размещены последовательно в соответствии со схемой дома. Начнем мы с коридора. Необходимо использовать нестандартные связи, чтобы его воспроизведение не составило труда даже спустя долгое время.

Велосипед размещаем на вешалке возле двери, причем находится он в перевернутом положении. Такая ассоциация легко отложится в нашей голове. Далее идет рюкзак, который весит на двери, а из него выглядывает кот. В бутылку мы ставим цветок подсолнуха и размещаем его на тумбочке. Зеркало, расположенное в прихожей, полностью заклеиваем пластилином, тем самым создавая нестандартную ассоциацию и фиксируя последний ключевой элемент в нашем списке. Таким образом, у нас получился довольно необычный ассоциативный ряд, который мы легко сможем восстановить в голове.

Очень важно предварительно определить те предметы, что будут встречаться нам на пути. В противном случае есть риск того, что вы будете сами искать детали, которые будет легче

связать с определенным ключевым словом. В итоге, запоминание будет неэффективным.

Разумеется, метод Цицерона стоит применять для задач значительно сложнее. Вышеописанный пример лишь помогает понять, как происходит запоминание информации. Данный метод продуктивен в процессе фиксации в памяти текста, плана на день, порядка необходимых телефонных звонков и прочего. Более того, когда информация представляет собой логически связанные данные, а не просто набор слов, вы сможете неоднократно использовать одну комнату. При этом ряды ключевых элементов не перемешаются, а вы будете в состоянии легко восстанавливать данные по конкретной теме.

Чтобы научиться использовать данный метод, достаточно нескольких тренировок. Это и является его главным плюсом, если сравнивать данную методику с другими. Более того, эту технику можно использовать в любом месте. А то помещение, где вы находитесь, может стать отличной отправной точкой для запоминания информации. Вам нет необходимости использовать метод связанных ассоциаций или долго восстанавливать цепочку, как это нужно при применении метода последовательных ассоциаций. Вам лишь нужно восстановить в памяти знакомое помещение или использовать то, где вы находитесь в конкретный момент. Вполне достаточно рассматривать комнату, при этом расставляя ключевые слова и привязывая их к каким-то предметам. Восстановить информацию также просто. Достаточно вспомнить обстановку. Применяя этот метод, вы поразитесь, насколько легко и быстро можно усвоить даже весьма сложный материал.

Метод Цицерона – это уникальный мнемонический прием, которому может научиться каждый. Даже если вы не относите себя к личностям с хорошей памятью, используя данную технику, вы легко превзойдете каждого из них.

http://tl.rulate.ru/book/14487/287295