# Работаем с информацией метод запоминания философа Цицерона

Мы каждый день сталкиваемся с различной информацией, цифрами, числами, списками. Многим из нас нужно выступать перед аудиторией, излагать речи, вести за собой людей, обучать и при этом быть интересным. К сожалению, не каждому дано моментально и качественно внести в память необходимую информацию, но к счастью, есть методы запоминания любой информации. Эти техники называются мнемоника (с древнегреческого – искусство запоминать). Таким образом, мы в итоге имеем не только искусство красиво, грамотно и правильно излагать информацию – ораторство, но и искусство мастерски ее запоминать. Основным секретом успешного запоминания информации есть преобразование какой-либо информации в картинки (образы), а потом воспроизведение ее в памяти. Существует большой калейдоскоп разнообразных методов, сегодня мы рассмотрим методы запоминания от Цицерона.

## Прогулка по «Римской комнате», или методика Цицерона

Всем известно, кто такой Цицерон. Слухи о его талантах ходили не только по древнему Риму, но и по всему свету. Он обладал особым даром, благодаря которому выступал перед многотысячными аудиториями без записей, подсказок и дополнительных материалов. Но был ли это на самом деле дар? Или просто кропотливая работа над собой и своей памятью?

Так вот, метод, который мы рассмотрим далее, является одним из древнейших способов запоминания любой информации. Овладев им, Вы сможете держать в уме любые даты, цифры, фразы и другую информацию, но помните, самое важное – ежедневная кропотливая работа над собой.

### Суть метода

Методы запоминания от Цицерона имеют определенный смысл, который заключается в создании матрицы образов, помогающей запомнить большой объем информации, а единичную дату. Первое, что необходимо сделать, создать систему, в которой и будут строиться образы. Этой системой может быть что угодно:

* Комната;
* Дом;
* Дорога;
* Знакомая местность и т.д.

Если идет работа с комнатой, то необходимо мысленно (у себя в голове) перебрать все предметы, которые там находятся. Желательно в определенном порядке. Например, по часовой стрелке или от одного угла к другому. Не создавайте себе лишних проблем при создании системы для образов, выбирайте только хорошо знакомое помещение, тогда последующие этапы будут проходить просто и гладко. Некоторые авторы предлагают создание кардинально новой квартиры, где планировку, расстановку можно сделать самостоятельно. Тогда это будет плод Вашего воображения, и связать образы будет еще проще.

Работая с системой «дорога» можно создать неограниченное количество образов, ведь путь может быть бесконечен. Вам необходимо по мере продвижения перебирать объекты, которые станут Вам на пути: дома, деревья, скамейки, лавки, будки и др.

Системой может стать все что угодно, главное, правильно сделать разбивку на отдельные образы.

Перед тем как начать практиковать эту схему, важно четко определиться со схемой обхода комнат, направлению пути, дабы не двигаться хаотично и не испортить все, что так долго «собиралось». Вам необходимо будет выбрать определённую последовательность, в которой Вы будете задавать предметам ключевые фрагменты речи, выступления. После того как вы зададите каждому предмету образ – необходимо несколько раз пройтись по комнате и воссоздать их. Это же рекомендуется сделать и перед выступлением. Перед важным и ответственным выступлением Цицерон также делал обход комнаты и воссоздавал образы.

Со временем каждый, кто обучается методике успешного запоминания информации от Цицерона, сможет задействовать все больше предметов и комнат для создания матрицы образов.

## Пример использования

Теперь рассмотрим наглядный пример использования методики Цицерона по запоминанию информации.

1. Итак, у нас есть 10 слов, которые нам необходимо запомнить (это могут быть и цифры, и события, и тезы выступления). Слова: карниз, письмо, воробей, йогурт, банка, улыбка, утюг, барабан, блокнот, микрофон. Нам необходимо связать их с определенными предметами нашей квартиры. Для этого переходим к следующему этапу.
2. Берем листок бумаги, ручку и записываем все предметы, которые есть у нас в комнате. Их может быть до 50 шт. и более. Эти предметы создадут «места» для нашей матрицы. Кроме того, нужно запомнить их расположение и последовательность. Примерный список объектов в комнате: дверь, кровать, тумба, диван, кресло, стол, лампа, стул, шкаф, сервант, пианино, камин, ковер и др.
3. Соединяем наши слова-места со списком тез для запоминания.

### Рекомендации для запоминания информации

Очень важно правильно уловить суть метода и пользоваться ним часто для постоянной практики и усовершенствования. Так, гуру в области мнемоники делятся секретами работы с методом Цицерона:

* Необходимо использовать интересные эмоциональные связи, ведь обыденное быстро забывается. Используйте парадоксы и юмористические ситуации при создании матрицы.
* Используйте сексуальные образы. Ни для кого не секрет, что особенно эти сигналы мозг воспринимает ярче всего.
* Меняйте свойства предметов в комнате, например, дверь пусть будет пушистой, а стол – липким и мягким.
* Парадоксируйте свойства предметов. Не кладите носки в комод, а засовывайте комод в носок.
* Все ориентируйте на себя: письмо несите в кармане, привяжите утюг к ноге.
* Меняйте формы и размеры предметов. Как в примере с носками и комодом.

В итоге вот какой мысленный путь (рассказ) у нас может получиться: заходя в дверь, увидел КАРНИЗ, который застрял в дверях. Дальше, я увидел разбросанные ПИСЬМА на кровати, они были мокрые и скользкие. На тумбе стоял клубничный ЙОГУРТ, в нем купался ВОРОБЕЙ. На диване стояла БАНКА, а в ней сидел котенок, который мило УЛЫБАЛСЯ. К ноге его был привязан УТЮГ, который стоял на БАРАБАНЕ. На столе лежал большой БЛОКНОТ с изображением сексуальной больше грудой блондинкой, которая держала в руках МИКРОФОН.

Для того чтобы все вспомнить необходимо будет пройтись этим же местам и снять упомянутые предметы. Это очень просто, зуб даем, что после вдумчивого прочтения, ВЫ уже запомнили несколько слов. А теперь проделайте то же самое самостоятельно. У Вас все получиться!

## Преимущества

Особыми достоинствами метода запоминания от Цицерона есть его простота и быстра усвояемость. Так, у человека после 3-4 раз практики сможет полноценно пользоваться этой схемой и усовершенствоваться. Кроме того, он подходит для запоминания любого типа информации. Для подготовок к лекциям, тренингам, семинарам, международным выступлениям. И самое интересное, что если Вы знаете аудиторию, в которой будете выступать, то она может и стать той «матрицей образов», о которой мы говорили ранее. При этом не нужно носить в голове огромный ассоциативный ряд, который может в один прекрасный момент рухнуть. Если нужно будет вспомнить что-то конкретное, оратор с легкостью может вспомнить, к чему он привязал этот «утюг» и закончить мысль.

Существуют и другие методы запоминания чисел, дат и информации, о которых мы поговорим в других разделах нашего сайта.

Описание: Раскрыты методы запоминания информации от Цицерона, тайна «Римской комнаты». Узнайте, как лучше выступать, как лучше запоминать, как быть всегда на высоте и ничего не забывать.

Уникальность: <http://text.ru/antiplagiat/54e48f904860e>

Источники:

* <http://bdialog.net/news/mem1>
* <http://www.interaura.net/articles/756-zapominaniemetodcicerona.html>
* <http://constructorus.ru/uspex/metod-cicerona.html>
* <http://sdo.elitarium.ru/zapominanie_metod_cicerona.html>
* <http://merzha.com.ua/uspekh/metod-cicerona-uchimsya-effektivno-zapominat.html>